Бекітемін:

 Ақмола облысы білім басқармасының

 Қорғалжын ауданы бойынша білім бөлімінің

 жанындағыҚорғалжын ауылының

 «Балауса» балабақшасы» МКҚК-нің меңгерушісі

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ З.К.Баймуханова

 «31»тамыз 2023ж

**«Балапан» ортаңғы топ**

**ұйымдастырылған іс-әрекеттің**

**циклограммасы**

**2023-2024 о.ж.**

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Т.С.Жортугулова

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Айы  | Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері | Ұйымдастырылған іс-әрекеттің негізгі қимылдары |
| ҚыркүйекI апта | Қимыл белсенділігін дамыту. | 1.Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, аралықты сақтай отырып жүру. Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы жүгіру. Тура бағытта 4-6 метр арақашықтықта , «жыланша» арасы алшақтанған заттар арасымен еңбектеу.2. Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, аралықты сақтай отырып жүру. Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы жүгіру. Бір-бірінен 1,5-2 метр арақашықтықта отырып , аяқты алшақ ұстаған қалпында допты домалату. 3. Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, тізені жоғары көтеріп ,аралықты сақтай отырып жүру. Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы жүгіру. Бір-бірінен 1,5-2 метр арақашықтықта отырып , аяқты алшақ ұстаған қалпында допты домалату. |
| ҚыркүйекII апта | Дене жаттығуларына қызығушылықтарынқалыптастыру. | 1.Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, аралықты сақтай отырып шеңбер бойы жүру. Сапта бір-бірлеп , бірінің артынан бірі, аяқтың ұшымен , қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіру арқылы жүгіру.5-10см биіктіктегі зат арқылы жерде жатқан жалпақ құрсауға секіру.2. Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, аралықты сақтай отырып шеңбер бойы жүру. Сапта бір-бірлеп , бірінің артынан бірі, аяқтың ұшымен , қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіру арқылы жүгіру.5-10см биіктіктегі зат арқылы жерде жатқан жалпақ құрсауға секіру. 3. Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, тізені жоғары көтеріп ,аралықты сақтай отырып жүру. Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы жүгіру. Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтай бойымен жүру. |
| ҚыркүйекIII апта | Денсаулықты нығайту ептілік, төзімділік, үйлесімділікті дамыту; | 1.Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, тізені жоғары көтеріп ,аралықты сақтай отырып жүру. Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы жүгіру. Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтай бойымен жүру.2. Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі , қол ұстасып жүру.Алаңның бір жағынан екінші жағына жүгіру. Кедергілер арасымен жыланша жүру,орындық аяқтары арасымен еңбектеу.3.Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі , қол ұстасып жүру.Алаңның бір жағынан екінші жағына жүгіру. Кедергілер арасымен жыланша жүру,орындық аяқтары арасымен еңбектеу. |
| ҚыркүйекIV апта |   Жүру, жүгіру, секіру, лақтыру дағдыларды орындауды қалыптастыру. | 1.Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі , қол ұстасып жүру.Алаңның бір жағынан екінші жағына жүгіру. Кедергілер арасымен жыланша жүру,орындық аяқтары арасымен еңбектеу.2.Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы еркін жүру.Бірінің артынан бірі аралықты сақтай отырып жүгіру. Көлденең нысанаға , оң және сол қолымен лақтыру.3. Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы еркін жүру.Бірінің артынан бірі аралықты сақтай отырып жүгіру. Көлденең нысанаға , оң және сол қолымен лақтыру. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Айы  | Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері | Ұйымдастырылған іс-әрекеттің негізгі қимылдары |
| ҚазанI апта | Дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын ояту. | 1. 4-6 метр қашықтыққа тура бағытта, заттарды айналып және заттардың арасымен еңбектеу.2. Допты оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 м қашықтық).Таза ауада3. Тұрған орнында қос аяқпен, 2-3 метр қашықтыққа алға қарай жылжып, құрсаудан құрсауға секіру. |
| ҚазанII апта | Дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын ояту. | 1. Еденге қойылған тақтай бойымен, арқанның, доғаның астымен (биіктігі 40 см), көлбеу модуль бойымен, туннель арқылы еңбектеу.2. Допты төменнен екі қолмен көлденең нысанаға, оң және сол қолмен (1,5–2 метр қашықтықтан) кеуде тұсынан лақтыру.Таза ауада3. Заттарды айналып және заттардың арасымен қос аяқпен секіру. |
| ҚазанIII апта | Ептілік пен шапшаңдықты, үйлесімділікті дамыту; | .Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу және одан түсу (биіктігі 1,5 м).2. Допты оң және сол қолмен тік нысанаға (нысана биіктігі-1,2 м) лақтыру (1-1,5 м қашықтық).3.Таза ауада15-20 см биіктіктен секіру, ілініп тұрған затқа қолды тигізіп, тұрған орнынан жоғары секіру. |
| ҚазанIV апта | Қимылды ойындарды бірге ойнауға, өзара оң қарым-қатынас жасауға баулу; | 1. 4-6 метр қашықтыққа тура бағытта, заттарды айналып және заттардың арасымен еңбектеу.2. Аяқтарын алшақ қойып, отырып, 1,5–2 метр қашықтықтан допты бір-біріне домалату.3.Сызықтан секіру, тұрған орнынан ұзындыққа 40 см қашықтыққа секіру. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Айы  | Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері | Ұйымдастырылған іс-әрекеттің негізгі қимылдары |
| ҚарашаI апта | Дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын ояту. | **1**. Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір қырымен қосалқы қадаммен көлбеу тақтай (20-30 сантиметр), арқан бойымен жүру, тура жолмен, бір-бірінен 10 сантиметр қашықтықта орналасқан тақтайшалардың, қырлы тақтайдың бойымен жүру. 2. Сапта бір-бірлеп, шеңбер бойымен, шашырап, заттарды айналып жүгіру, тұрған орнында қос аяқпен, алға қарай жылжып секіру. 3 Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, сапта бір-бірден, алаңның бір жағынан екінші жағына, әр түрлі бағытта: тура,шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру. |
| ҚарашаII апта | Негізгі қимыл түрлері: жүру, жүгіру, секіру, қарапайым дағдыларын жетілдіру | **1.** Заттарды айналып жүру. Бір-бірінен 10 сантиметр қашықтықта орналасқан тақтайшалардың үстімен жүру. Допты төмен - еденге (жерге) соғу, қағып алу.**2.**Еденге қойылған заттардан аттап жүру.Тоқтамай баяу қарқынмен (50-60 секунд ішінде) жүгіру. Заттарды айналып және заттардың арасымен секіру. **.** 3.т/а.Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүру.Сапта бір-бірден жүгіру. 4-6 метр қашықтыққа тура бағытта еңбектеу. |
| ҚарашаIII апта | Қимылдарды белсенді орындауды және қимылдарды үйлестіруді дамыту. | **1.** Бірінің артынан бірі сапқа тұру. 15-20 сантиметр биіктіктен секіру, Жоғарыға, еденге (жерге) қарай төмен допты лақтыру.**2.**Аралықты сақтай отырып жүру, бағытты өзгертіп жүгіру. Бір-бірінен 1,5–2 метр арақашықтықта отырып допты домалату. 3.Тізені жоғары көтеріп жүру, алаңның бір жағынан екінші жағына жүгіру. Жерде жатқан жалпақ құрсауға секіру. 40 см биіктіктегі доғамен еңбектеу. |
| ҚарашаIV апта | Қимылдарды белсенді орындауды және қимылдарды үйлестіруді дамыту. | **1**. Шеңбер бойлап жүру, бағытты өзгертіп, шеңбер бойлап жүгіру.Аяқты алшақ ұстаған қалпында допты домалату. Бөрене арқылы орындық аяқтары арасымен еңбектеу.**2.** Бірінің артынан бірі, тізені жоғары көтеріп жүру, бағытты өзгертіп, шеңбер бойлап жүгіру. Жоғары қарай 2-3 метр қашықтықта алға қарай жылжи отырып секіру.Допты екі қолымен көкірек тұсынан кері, екі қолмен жоғары лақтырып қағып алу.**3.** Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі жүру. аралықты сақтай отырып жүгіру. Тыныс алу жаттығуларын жүргізу. Тура нысанға қапшықты.лақтыру  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Айы  | Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері | Ұйымдастырылған іс-әрекеттің негізгі қимылдары |
| ЖелтоқсанI апта | Дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын ояту. | **1**.Қол ұстасып шеңбер бойымен жүру.Шеңбер бойымен жүгіру. Ілініп тұрған затқа қолды тигізіп секіру.**2.** Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі жүру. Биік емес төбеден сырғанау. Көлбеу модуль бойымен өрмелеу. 3. Бір-бірінің жанына сапқа тұру. Шанамен сырғанау. Шанамен бір-бірін сырғанату. |
| ЖелтоқсанII апта | Қимылдарды белсенді орындауды дамыту және қимылдарды үйлестіру. | **1**.Саптағы, шеңбердегі өз орнын табуға үйрету. Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 метр қашықтық), Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу 31 және одан түсу (биіктігі 1,5 метр).**2.**Еденге қойылған заттардан аттап жүру. (1-1,5 м қашықтық) яқтарын алшақ қойып, отырып допты домалату. Доғаның астымен (биіктігі 40 см) еңбектеу. 3. Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі жүру. аралықты сақтай отырып жүгіру. Тыныс алу жаттығуларын жүргізу. Тура нысанға қапшықты лақтыру. |
| ЖелтоқсанIII апта | Денсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене сапаларын: ептілік пен шапшаңдықты дамыту. | **1.** Сапқа тұру, қайта сапқа тұру. 2-3 метр қашықтыққа алға қарай жылжып секіру. Допты кеуде тұсынан лақтыру.**2.** Шеңбер бойлап жүру, бағытты өзгертіп, шеңбер бойлап жүгіру.Аяқты алшақ ұстаған қалпында допты домалату. Бөрене арқылы орындық аяқтары арасымен еңбектеу**3**. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бір-бірден жүру.Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір қырымен қосалқы қадаммен көлбеу тақтай (20-30 см), жүру. Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 м қашықтық) . |
| Желтоқсан IV апта | дене жаттығуларына қызығушылыққа баулу. | **1**. Бір-бірінің жанына сапқа тұру. Шанамен сырғанау. Шанамен бір-бірін сырғанату. **2**.Бірінің артынан бірі, тізені жоғары көтеріп жүру.Тепе-теңдікті сақтай отырып тура жолмен жүру. Допты жоғары лақтыру қайта қағып алу.**3.** Сапта бір-бірден, екеуден (жұппен) жүру. Төменнен екі қолмен көлденең нысанаға лақтыру.Заттарды айналып және заттардың арасымен еңбектеу, |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Айы  | Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері | Ұйымдастырылған іс-әрекеттің негізгі қимылдары |
| ҚаңтарI апта | Дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын ояту. | 1. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бір-бірден жүру.Тепе-теңдікті  сақтай отырып, бір қырымен қосалқы қадаммен көлбеу тақтай (20-30 см), жүру. Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 м қашықтық) .2. Сапта бір-бірден, екеуден (жұппен) жүру.Арқан бойымен жүру Төменнен екі қолмен көлденең нысанаға лақтыру.(қапшықты).3. Шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру.Оң және сол қолмен (1,5–2 метр қашықтықтан) лақтыру (қапшықты). Құрсаудан құрсауға секіру. (5-6шт) |
| Қаңтар II апта | Қимылдарды белсенді орындауды дамыту және қимылдарды үйлестіру. | 1. Сапқа тұру, қайта сапқа тұру. 2-3 метр қашықтыққа алға қарай жылжып секіру. Допты кеуде тұсынан лақтыру.2. Еденге қойылған заттардан аттап жүру. (1-1,5 м қашықтық) ақтарын алшақ қойып, отырып допты домалату. Доғаның астымен (биіктігі 40 см) еңбектеу. 3. Сапта бір-бірден, екеуден (жұппен) жүру. Төменнен екі қолмен көлденең нысанаға лақтыру.Заттарды айналып және заттардың арасымен еңбектеу, |
| Қаңтар III апта | Денсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене сапаларын: ептілік пен шапшаңдықты дамыту. | 1.Шеңбер бойымен, «жыланша» заттар арасымен жүру. 1,5–2 метр қашықтықтан допты бір-біріне домалату.Саты бойымен өрмелеу,2. Сапқа тұру, қайта сапқа тұру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен жүгіру.Шанамен сырғанау. Шанамен бір-бірін сырғанату; биік емес төбеден сырғанау. **3.** Еденге қойылған заттардан аттап жүру.Тоқтамай баяу қарқынмен (50-60 секунд ішінде) жүгіру. Заттарды айналып және заттардың арасымен секіру. |
| Қаңтар IV апта | дене жаттығуларына қызығушылыққа баулу. | **1**. Бір-бірінің жанына сапқа тұру. Шанамен сырғанау. Шанамен бір-бірін сырғанату. **2**.Бірінің артынан бірі, тізені жоғары көтеріп жүру.Тепе-теңдікті сақтай отырып тура жолмен жүру. Допты жоғары лақтыру қайта қағып алу.**3.** Сапта бір-бірден, екеуден (жұппен) жүру. Төменнен екі қолмен көлденең нысанаға лақтыру.Заттарды айналып және заттардың арасымен еңбектеу, |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Айы  | Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері | Ұйымдастырылған іс-әрекеттің негізгі қимылдары |
| Ақпан айы, I апта | Дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын ояту. | Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бір-бірден жүру.Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір қырымен қосалқы қадаммен көлбеу тақтай (20-30 см), жүру. Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 м қашықтық) .2. Сапта бір-бірден, екеуден (жұппен) жүру.Арқан бойымен жүру Төменнен екі қолмен көлденең нысанаға лақтыру.(қапшықты).3.Шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру.Оң және сол қолмен (1,5–2 метр қашықтықтан) лақтыру (қапшықты). Шанамен сырғанау. Шанамен бір-бірін сырғанату |
| Ақпан айы, II апта | Қимылдарды белсенді орындауды дамыту және қимылдарды үйлестіру. | 1. Сапқа тұру, қайта сапқа тұру. 2-3 метр қашықтыққа алға қарай жылжып секіру. Допты кеуде тұсынан лақтыру.2. Еденге қойылған заттардан аттап жүру. (1-1,5 м қашықтық) яқтарын алшақ қойып, отырып допты домалату. Доғаның астымен (биіктігі 40 см) еңбектеу. 3 Сапта бір-бірден, екеуден (жұппен) жүру. Төменнен екі қолмен көлденең нысанаға лақтыру.Биік емес төбеден сырғанау. |
| Ақпан айы, III апта | Денсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене сапаларын: ептілік пен шапшаңдықты дамыту. | 1. Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі жүру. аралықты сақтай отырып жүгіру. Тыныс алу жаттығуларын жүргізу. Тура нысанға лақтыру қапшықты.2.Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу және одан түсу. Сызықтан секіру қос аяқпен.Биік емес төбеден сырғанау.3. Сапқа тұру, қайта сапқа тұру. 2-3 .Шанамен сырғанау. Шанамен бір-бірін сырғанату.Биік  |
| Ақпан айы, IV апта | дене жаттығуларына қызығушылыққа баулу. | **1**.Заттардың арасымен, қақпаға домалату.Тұрған орнынан ұзындыққа 40 см қашықтыққа секіру. Бір-бірінің жанына сапқа тұру. 2. Саптағы, шеңбердегі өз орнын табуға үйрету. Қырлы тақтайдың бойымен жүру. Орнынан ұзындыққа 40 см қашықтыққа секіру.3.Шанамен сырғанау. Шанамен бір-бірін сырғанату.Биік емес төбеден сырғанау. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Айы  | Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері | Ұйымдастырылған іс-әрекеттің негізгі қимылдары |
| Наурыз I апта | Дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын ояту. | 1.Еденге қойылған заттардан аттап жүру. Тоқтамай баяу қарқынмен (50-60 секунд ішінде) жүгіру. Допты жоғары лақтыру, төмен - еденге (жерге) соғу, қағып алу.2. Тізені жоғары көтеріп жүру, алаңның бір жағынан екінші жағына жүгіру. Жерде жатқан жалпақ құрсауға секіру. 40 см биіктіктегі доғамен еңбектеу.3. Аралықты сақтай отырып жүру, бағытты өзгертіп жүгіру. Бір-бірінен 1,5–2 метр арақашықтықта отырып допты домалату. |
| Наурыз II апта | Денсаулықты нығайту ептілік, төзімділік, үйлесімділікті дамыту; | 1. Сапта бір-бірден, екеуден (жұппен) жүру. Төменнен екі қолмен көлденең нысанаға лақтыру.Заттарды айналып және заттардың арасымен еңбектеу,2. Еденге қойылған заттардан аттап жүру. (1-1,5 м қашықтық) яқтарын алшақ қойып, отырып допты домалату. Доғаның астымен (биіктігі 40 см) еңбектеу.3.Тоқтамай баяу қарқынмен (50-60 секунд ішінде) жүгіру. Заттарды айналып және заттардың арасымен секіру.Қимылды ойындарға баулу, балаларды қарапайым ережелерді сақтауға үйрету. |
| Наурыз III апта | Қимылдарды белсенді орындауды дамыту және қимылдарды үйлестіру. | 1 Еденге қойылған заттардан аттап жүру. (1-1,5 м қашықтық) яқтарын алшақ қойып, отырып допты домалату..Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту.2 Сапта бір-бірден, екеуден (жұппен) жүру. Төменнен екі қолмен көлденең нысанаға лақтыру..Қимылды ұлттық ойындар.3.Аралықты сақтай отырып жүру, бағытты өзгертіп жүгіру. Бір-бірінен 1,5–2 метр арақашықтықта отырып допты домалату.1.Қимылды ойындарға баулу Доғаның астымен (биіктігі 40 см) еңбектеу |
| Наурыз  IV апта | Дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын ояту. | **1** Бірінің артынан бірі сапқа тұру. 15-20 сантиметр биіктіктен секіру, Жоғарыға, еденге (жерге) қарай төмен допты лақтыру.Қимылды ұлттық ойындар.**2.** Допты қақпаға домалату. Қимылды ұлттық ойындар. Саптағы, шеңбердегі өз орнын табуға үйрету.**3**. Тізені жоғары көтеріп жүру, алаңның бір жағынан екінші жағына жүгіру. Жерде жатқан жалпақ құрсауға секіру. 40 см биіктіктегі доғамен еңбектеу. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Айы  | Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері | Ұйымдастырылған іс-әрекеттің негізгі қимылдары |
| Сәуір  I апта | Дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын ояту. | 1.Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен жүгіру. Допты жоғары лақтыру, төмен - еденге (жерге) соғу, қағып алу.2. Алаңның бір жағынан екінші жағына жүгіру.5-20 сантиметр биіктіктен секіру, Допты жоғары лақтыру, төмен - еденге (жерге) соғу, қағып алу.3. Арқан бойымен жүру Төменнен екі қолмен көлденең нысанаға лақтыру.(қапшықты). Доғаның астымен (биіктігі 40 см) еңбектеу. |
| Сәуір II апта | Денсаулықты нығайту ептілік, төзімділік, үйлесімділікті дамыту; | 1.Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бір-бірден жүру.Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір қырымен қосалқы қадаммен көлбеу тақтай (20-30 см), жүру. Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 м қашықтық) .2. Сапта бір-бірден, екеуден (жұппен) жүру.Арқан бойымен жүру Төменнен екі қолмен көлденең нысанаға лақтыру.(қапшықты).3. Шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру.Оң және сол қолмен (1,5–2 метр қашықтықтан) лақтыру (қапшықты).Құрсаудан құрсауға секіру. (5-6шт) |
| Сәуір III апта | Қимылдарды белсенді орындауды дамыту және қимылдарды үйлестіру. | 1.«Жыланша», шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру:.Ырғақтық жаттығулар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындау. Бірінің артынан бірі сапқа тұру,**2.** Тізені жоғары көтеріп жүру, алаңның бір жағынан екінші жағына жүгіру. Жерде жатқан жалпақ құрсауға секіру. 40 см биіктіктегі доғамен еңбектеу.**3.** Аралықты сақтай отырып жүру.Бағытты өзгертіп жүгіру. Бір-бірінен 1,5–2 метр арақашықтықта отырып допты домалату. |
| Сәуір  IV апта | Дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын ояту. | 1. Аяқтарын алшақ қойып, отырып допты домалату. Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу және одан түсу. Сызықтан секіру қос аяқпен секіру.2. Шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру. Еденге қойылған заттардан аттап жүру.Ілініп тұрған затқа қолды тигізіп секіру.3. Шеңбер бойымен, «жыланша» заттар арасымен жүру. 1,5–2 метр қашықтықтан допты бір-біріне домалату. Саты бойымен өрмелеу, |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Айы  | Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері | Ұйымдастырылған іс-әрекеттің негізгі қимылдары |
| Мамыр I апта | Дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын ояту. | 1.Еденге қойылған заттардан аттап жүру. Тоқтамай баяу қарқынмен (50-60 секунд ішінде) жүгіру. Допты жоғары лақтыру, төмен - еденге (жерге) соғу, қағып алу.2. Тізені жоғары көтеріп жүру, алаңның бір жағынан екінші жағына жүгіру. Жерде жатқан жалпақ құрсауға секіру. 40 см биіктіктегі доғамен еңбектеу.3.Аралықты сақтай отырып жүру, бағытты өзгертіп жүгіру. Бір-бірінен 1,5–2 метр арақашықтықта отырып допты домалату. |
| Мамыр II апта | Денсаулықты нығайту ептілік, төзімділік, үйлесімділікті дамыту; | .**1.** Заттарды айналып жүру. Бір-бірінен 10 сантиметр қашықтықта орналасқан тақтайшалардың үстімен жүру. Арбалар, автомобильдер, велосипедтер, доптар, шарлармен өз бетінше ойнауға ынталандыру.**2.** Еденге қойылған заттардан аттап жүру.Тоқтамай баяу қарқынмен (50-60 секунд ішінде) жүгіру. Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту.3. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүру.Сапта бір-бірден жүгіру. 4-6 метр қашықтыққа тура бағытта еңбектеу. |
| Мамыр III апта | Қимылдарды белсенді орындауды дамыту және қимылдарды үйлестіру. | **1.** Бірінің артынан бірі сапқа тұру. 15-20 сантиметр биіктіктен секіру, Жоғарыға, еденге (жерге) қарай төмен допты лақтыру.**2.** Тізені жоғары көтеріп жүру, алаңның бір жағынан екінші жағына жүгіру. Жерде жатқан жалпақ құрсауға секіру. 40 см биіктіктегі доғамен еңбектеу.**3.** Аралықты сақтай отырып жүру, бағытты өзгертіп жүгіру. Бір-бірінен 1,5–2 метр арақашықтықта отырып допты домалату. Үш дөңгелекті велосипедті тура жүру |
| Мамыр IV апта | Дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын ояту. | 1.Допты қақпаға домалату. Туннель арқылы еңбектеу. Саптағы, шеңбердегі өз орнын табуға үйрету.2.Еденге қойылған заттардан аттап жүру.Тоқтамай баяу қарқынмен (50-60 секунд ішінде) жүгіру. Заттарды айналып және заттардың арасымен секіру.3.Велосипед тебу. Үш дөңгелекті велосипедті тура жүру. Шеңбер бойымен, оңға және солға бұрылып тебу. |