

Ата-аналарға арналған кеңес: «Бала денсаулығы - қозғалыста»

Балабақшадағы дене шынықтыру - бұл жай ғана «зарядка» емес. Бұл баланың физикалық дамуының, оқудағы жетістіктерінің, эмоциялық тұрақтылығы мен өзіне деген сенімділігінің іргетасы.

Неге бұл маңызды?

3 пен 7 жас аралығында баланың негізгі қозғалыс дағдылары: жүгіру, секіру, тепе-теңдікті сақтау және қимыл-қозғалысты үйлестіру қалыптасады. Осы кезеңде қозғалыстың жетіспеушілігі мынадай жағымсыз салдарға әкелуі мүмкін:

Иммунитеттің төмендеуі.

Дене сымбатының (осанка) бұзылуы.

Тез шаршау және зейіннің тұрақсыздығы.

Біз балабақшада қалай жұмыс істейміз?

Біздің бағдарламаға мыналар кіреді:

1. Таңғы жаттығулар: ағзаны оятып, белсенді күнге дайындауға көмектеседі.
2. Дене шынықтыру сабақтары: негізгі қозғалыс түрлерін (лақтыру, секіру, өрмелеу) дамытуға бағытталған.
3. Қимыл-қозғалыс ойындары: бұлшықеттерді ғана емес, әлеуметтік дағдыларды және ережелерге бағынуды үйретеді.
4. Сергіту сәттері: сабақтар кезінде бұлшықет пен эмоциялық шиеленісті басу үшін жасалатын қысқа үзілістер.

Үй жағдайында қалай қолдау көрсетуге болады?

Ата-ана — баланың ең басты «жаттықтырушысы». Міне, бірнеше қарапайым кеңес:

Кеңес	Пайдасы
Үлгі болыңыз	Балалар үлкендерге еліктейді. Зарядканы бірге жасаңыздар!
Көп серуендеңіз	Таза ауадағы белсенді ойындар гаджеттен әлдеқайда пайдалы
Үйдегі құралдар	Доп, секіртпе (скакалка) немесе шеңбер — дамуға таптырмас құрал.
Әрекет түрлерін ауыстыру	Бала мүсіндеумен ұзақ отырса, оны «қоян сияқты секіруге» шақырыңыз

Маңызды: Мектепке дейінгі жастағы баланың дене тәрбиесінің басты қағидасы - қуаныш.

Баланы күшпен жаттықтырмаңыз. Дене белсенділігін қызықты ойынға айналдырыңыз.

Демалыс күндеріне арналған идеялар:

«Кедергілер жолы»: үйдегі жастықтардан, орындықтардан немесе қораптардан кедергілер жолын жасаңыз.

Отбасылық эстафеталар: қасықпен допты кім тез жеткізеді немесе шашылған бұршіктерді кім тез жинайды?

Би: сүйікті әуендерді қосып, би жарысын ұйымдастырыңыз - бұл ең жақсы кардиожаттығу!

Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде 2025-2026 оқу жылына арналған дене тәрбиесідан ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары

Білім беру ұйымы (балабақша) МКҚК № 1 «Бәйтерек»

Топ: ортаңғы «Ақбота», «Балдырған» «Күншуақ» топтары

Балалардың жасы: 3 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: 2025-2026 оқу жылы.

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қыркүйек	Дене тәрбиесі	<p>Міндеттері: дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын ояту;</p> <ul style="list-style-type: none"> - негізгі қимыл түрлері: жүру, жүгіру, секіру, лақтыру мен қағып алу, еңбектеу мен өрмелеуді орындаудың қарапайым дағдыларын жетілдіру; - қимылдарды белсенді орындауды дамыту және қимылдарды үйлестіру, дене жаттығуларына қызығушылыққа баулу; - денсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене сапаларын: ептілік пен шапшандықты дамыту; - құрдастарымен қимылды ойындарды бірге ойнауға, өзара оң қарымқатынас жасауға баулу; - спорттық жабдықтарды қолдануда қауіпсіздікті қамтамасыз ету. <p>Жүру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бірбірден, екеуден (жұппен) жүру; әртүрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру: қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру, еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналу.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар. Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар:</p> <ul style="list-style-type: none"> - қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен); - заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру; - қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалақтау; - қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу. <p>Дербес қимыл белсенділігі. Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту. Арбалар, автомобильдер, велосипедтер, доптар, шарлармен өз бетінше ойнауға ынталандыру. Өрмелеу, еңбектеу дағдыларын, ептілікті, жылдамдықты дамыту, қимылдарды мәнерлі орындауға баулу.</p> <p>Спорттық жаттығулар.</p>

		Велосипед тебу. Үш дөңгелекті велосипедті тура, шеңбер бойымен, оңға және солға бұрылып тебу.
Қазан	Дене тәрбиесі	<p>Жүру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бірбірден, екеуден (жұппен) жүру; әртүрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру: қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру, еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналу.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар. Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: - қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен); - заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру; - қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалақтау; - қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі. Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту. Арбалар, автомобильдер, велосипедтер, доптар, шарлармен өз бетінше ойнауға ынталандыру. Өрмелеу, еңбектеу дағдыларын, ептілікті, жылдамдықты дамыту, қимылдарды мәнерлі орындауға баулу.</p>
Қараша	Дене тәрбиесі	<p>Тепе-теңдікті сақтау. 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.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар. Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: - қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен); - заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру; - қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалақтау; - қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі. Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту. Арбалар, автомобильдер, велосипедтер, доптар, шарлармен өз бетінше ойнауға ынталандыру. Өрмелеу, еңбектеу дағдыларын, ептілікті, жылдамдықты дамыту,</p>

		қимылдарды мәнерлі орындауға баулу.
Желтоқсан	Дене тәрбиесі	<p>Жүгіру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, сапта бір-бірден, алаңның бір жағынан екінші жағына, әр түрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру; белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы: тоқтап жүгіру, белгі бойынша көрсетілген жерге жүгіру; қарқынды өзгертіп, жылдам (10-20 метрге дейін), тоқтамай баяу қарқынмен (50-60 секунд ішінде) жүгіру.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар. Кеудеге арналған жаттығулар: - допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға- оңға) бұрылу; - солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта); - аяқты көтеру және түсіру, аяқтарды қозғалту (шалқасынан жатқан қалыпта); - аяқты бұғу және созу (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қалыптан бұрылып, етпетінен жату және керісінше; иықтарды жоғары көтеріп, қолды жанжаққа созып еңкею (етпетінен жатқан қалыпта).</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі. Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту. Арбалар, автомобильдер, велосипедтер, доптар, шарлармен өз бетінше ойнауға ынталандыру. Өрмелеу, еңбектеу дағдыларын, ептілікті, жылдамдықты дамыту, қимылдарды мәнерлі орындауға баулу.</p> <p>Спорттық жаттығулар. Шанамен сырғанау. Шанамен бір-бірін сырғанату; биік емес төбеден сырғанау.</p>
Қаңтар	Дене тәрбиесі	<p>Домалату, лақтыру, қағып алу. Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 метр қашықтық), төменнен екі қолмен көлденең нысанаға, оң және сол қолмен (1,5–2 метр қашықтықтан) допты кеуде тұсынан лақтыру, оң және сол қолмен тік нысанаға (нысана биіктігі-1,2 метр) лақтыру (1-1,5 метр қашықтық), аяқтарын алшақ қойып, отырып, 1,5–2 метр қашықтықтан допты бірбіріне, заттардың арасымен, қақпаға домалату. Допты жоғары лақтыру, төмен - еденге (жерге) соғу, қағып алу.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар. Кеудеге арналған жаттығулар: - допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға- оңға) бұрылу; - солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта); - аяқты көтеру және түсіру, аяқтарды қозғалту (шалқасынан жатқан қалыпта); - аяқты бұғу және созу (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қалыптан бұрылып, етпетінен жату және керісінше; иықтарды жоғары көтеріп, қолды жанжаққа созып еңкею (етпетінен жатқан</p>

		<p>қалыпта).</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі.</p> <p>Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту. Арбалар, автомобильдер, велосипедтер, доптар, шарлармен өз бетінше ойнауға ынталандыру. Өрмелеу, еңбектеу дағдыларын, ептілікті, жылдамдықты дамыту, қимылдарды мәнерлі орындауға баулу.</p>
Ақпан	Дене тәрбиесі	<p>Еңбектеу, өрмелеу. 4-6 метр қашықтыққа тура бағытта, заттарды айналып және заттардың арасымен еңбектеу, еденге қойылған тақтай бойымен, арқанның, доғаның астымен (биіктігі 40 сантиметр), көлбеу модуль бойымен, туннель арқылы еңбектеу; саты бойымен өрмелеу, гимнастикалық қабырғаға өрмелеу және одан түсу (биіктігі 1,5 метр).</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар.</p> <p>Кеудеге арналған жаттығулар:</p> <ul style="list-style-type: none"> - допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға- оңға) бұрылу; - солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта); - аяқты көтеру және түсіру, аяқтарды қозғалту (шалқасынан жатқан қалыпта); - аяқты бұгу және созу (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қалыптан бұрылып, етпетінен жату және керісінше; иықтарды жоғары көтеріп, қолды жанжаққа созып еңкею (етпетінен жатқан қалыпта). <p>Спорттық жаттығулар.</p> <p>Шанамен сырғанау. Шанамен бір-бірін сырғанату; биік емес төбеден сырғанау.</p> <p>Салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру.</p> <p>Сезім мүшелерін ажыратуға және атауға (көз, құлақ, мұрын, ауыз) үйрету, олардың ағзадағы рөлі және оларды қалай қорғауға, күтуге болатыны туралы түсінік беру (ұсақ заттарды құлаққа, мұрынға тықпау). Денсаулықтың құндылығы туралы түсінікті дамыту; ауырмауға, денсаулықты сақтауға ынталандыру, «салауатты өмір салты» және оны ұстану туралы алғашқы түсініктер беру. Адамның денсаулығына пайдалы (көгөністер, жемістер, сүт өнімдері) және зиянды тағамдар (тәттілер, бәліштер, тәтті газдалған сусындар) туралы бастапқы түсініктерді қалыптастыру. Дене белсенділігі (таңертеңгі жаттығу, тәрбиесі, спорттық және қимылды ойындар) мен ұйқының пайдасы туралы түсінік қалыптастыру. Дене мүшелері мен ағза жүйесін нығайтатын жаттығулармен таныстыру. Өзінің денсаулық жағдайы туралы ересектерге айту, науқастанған кезде дәрігерге қаралып, емделу қажеттігін білу.</p>
Наурыз	Дене тәрбиесі	<p>Секіру. Тұрған орнында қос аяқпен, 2-3 метр қашықтыққа алға қарай жылжып, құрсаудан құрсауға, заттарды айналып және заттардың арасымен секіру, 15-20 сантиметр биіктіктен секіру,</p>

		<p>ілініп тұрған затқа қолды тигізіп, тұрған орнынан жоғары секіру, сызықтан секіру, тұрған орнынан ұзындыққа 40 сантиметр қашықтыққа секіру.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар. Аяққа арналған жаттығулар: - аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою; - қолдарды алға созып, жартылай отыру, тізені қолмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтеру; - отырып құм салынған қапшықтарды аяқтың бақайларымен қысып ұстау, таяқтың, білікшенің (диаметрі 6-8 сантиметр) бойымен қосалқы қадаммен жүру.</p> <p>Қимылды ойындар Қимылды ойындарға баулу, балаларды қарапайым ережелерді сақтауға, қимылдарды үйлестіруге, кеңістікті бағдарлауға, «жүгір», «ұста», «тұр» белгілеріне сәйкес әрекет етуге үйрету, қимыл түрлерін өзгерте отырып, ойындарға күрделі ережелерді енгізу. Қимылды ойындарды ойнату.</p>
Сәуір	Дене тәрбиесі	<p>Сапқа тұру, қайта сапқа тұру. Бірінің артынан бірі сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа тұру, шеңберге тұру (көзбен бағдарлау бойынша). Саптағы, шеңбердегі өз орнын табуға үйрету.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар. Аяққа арналған жаттығулар: - аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою; - қолдарды алға созып, жартылай отыру, тізені қолмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтеру; - отырып құм салынған қапшықтарды аяқтың бақайларымен қысып ұстау, таяқтың, білікшенің (диаметрі 6-8 сантиметр) бойымен қосалқы қадаммен жүру.</p> <p>Қимылды ойындар Қимылды ойындарға баулу, балаларды қарапайым ережелерді сақтауға, қимылдарды үйлестіруге, кеңістікті бағдарлауға, «жүгір», «ұста», «тұр» белгілеріне сәйкес әрекет етуге үйрету, қимыл түрлерін өзгерте отырып, ойындарға күрделі ережелерді енгізу. Қимылды ойындарды ойнату.</p>
Мамыр	Дене тәрбиесі	<p>Ырғақтық жаттығулар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындау.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар. Аяққа арналған жаттығулар: - аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою; - қолдарды алға созып, жартылай отыру, тізені қолмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтеру; - отырып құм салынған қапшықтарды аяқтың бақайларымен қысып</p>

	<p>ұстау, таяқтың, білікшенің (диаметрі 6-8 сантиметр) бойымен қосалқы қадаммен жүру.</p> <p>Қимылды ойындар</p> <p>Қимылды ойындарға баулу, балаларды қарапайым ережелерді сақтауға, қимылдарды үйлестіруге, кеңістікті бағдарлауға, «жүгір», «ұста», «тұр» белгілеріне сәйкес әрекет етуге үйрету, қимыл түрлерін өзгерте отырып, ойындарға күрделі ережелерді енгізу. Қимылды ойындарды ойнату.</p>
--	---

Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде 2025-2026 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары

Білім беру ұйымы: №1 «Бәйтерек» балабақшасы

Тобы: «Алтынай»

Балалардың жасы: 4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: 2025-2026 оқу жылы

Айы	Ұйымдастырылған іс әрекеттер	Ұйымдастырылған іс- әрекеттің міндеттері
қыркүйек	Дене тәрбиесі	<p>Построения, перестроения. Навыки построения в колонну по одному; навыки ходьбы в чередовании с движениями пингвина; навыки ходьбы друг за другом на носочках, на пятках; навыки ходьбы в колонне по одному, в чередовании с бегом; навыки обычного бега; навыки бега с высоким подниманием колен</p> <p>Общеразвивающие упражнения: выполнять упражнения по зеркальному показу, упражнения для рук и плечевого пояса, для туловища, на пресс, для ног без предметов.</p> <p>Дозировка упражнений до 6 раз либо 3 раза на каждую сторону.</p> <p>Прыжки чередуются с упражнениями на дыхание. Повтор два раза.</p> <p>Основные движения.</p> <p>Навыки прыжка на месте на двух ногах; навыки прыжка вверх с места. Навыки перешагивания через кубики, ходьбы по гимнастической скамейке; навыки ходьбы по бревну; навыки хождения по веревке мелкими шагами.</p> <p>Навыки ползания по горизонтальной скамейке; навыки ползания на четвереньках по прямой на расстояние до 8 метров между предметами; навыки переворотов со спины на живот; навыки пролезания в обруч правым боком.</p> <p>Навыки катания мяча до финишной прямой; навыки катания обручей; навыки катания мячей между предметами; навыки бросания мяча вверх и ловли его двумя руками; навыки бросания</p>

		<p>мяча друг другу снизу и ловля его (на расстоянии 1,5 метра). Навыки ходьбы в колонне по одному, в чередовании с другими движениями, координация движений рук и ног, соблюдение правильной осанки. Ритмическая гимнастика. Выполнять знакомые, разученные ранее упражнения и циклические движения под музыку. Спортивные упражнения. Катание на велосипеде: кататься на двухколесном или трехколесном велосипеде; выполнять повороты вправо, влево. Подвижные игры. Воспитывать самостоятельность и инициативность в играх; развивать физические качества (быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость); приобщать к выполнению роли ведущего в игре по правилам. Продолжать развивать активность детей в играх с предметами. Самостоятельная двигательная активность. Приобщать к использованию физкультурного инвентаря, оборудования, атрибутов для спортивных и подвижных игр. Привлекать детей к выполнению упражнений вместе с педагогом; регулировать физическую нагрузку; создавать условия для двигательной деятельности детей на воздухе с учетом состояния погоды, сезона осени.</p>
<p>Казан</p>	<p>Дене тәрбиесі</p>	<p>Построения, перестроения. Навыки построения в колонну по одному; навыки ходьбы в чередовании с движениями пингвина; навыки ходьбы друг за другом на носочках, на пятках; навыки ходьбы в колонне по одному, в чередовании с бегом; навыки обычного бега; навыки бега с высоким подниманием колен; Общеразвивающие упражнения: выполнять упражнения по зеркальному показу, упражнения для рук и плечевого пояса, для туловища, на пресс, для ног без предметов. Дозировка упражнений до 6 раз либо 3 раза на каждую сторону. Прыжки чередуются с упражнениями на дыхание. Повтор два раза. Основные движения. Навыки прыжка на месте на двух ногах; навыки прыжка вверх с места. Навыки перешагивания через кубики, ходьбы по гимнастической скамейке; навыки ходьбы по бревну; навыки хождения по веревке мелкими шагами. Навыки ползания по горизонтальной скамейке; навыки ползания на четвереньках по прямой на расстояние до 8 метров между предметами; навыки переворотов со спины на живот; навыки пролезания в обруч правым боком. Навыки катания мяча до финишной прямой; навыки катания обручей; навыки катания мячей между предметами; навыки бросания мяча вверх и ловли его двумя руками; навыки бросания мяча друг другу снизу и ловля его (на расстоянии 1,5 метра).</p>

		<p>Навыки ходьбы в колонне по одному, в чередовании с другими движениями, координация движений рук и ног, соблюдение правильной осанки.</p> <p>Ритмическая гимнастика. Выполнять знакомые, разученные ранее упражнения и циклические движения под музыку.</p> <p>Подвижные игры. Воспитывать самостоятельность и инициативность в играх; развивать физические качества (быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость); приобщать к выполнению роли ведущего в игре по правилам. Продолжать развивать активность детей в играх с предметами.</p>
<p>Қараша</p>	<p>Дене тәрбиесі</p>	<p>Ходьба: ходить на пятках, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево), в колонне по одному, в чередовании с бегом, прыжками, с изменением направления, темпа, координация движений рук и ног.</p> <p>Равновесие: ходить между линиями (расстояние 15 сантиметров), по линии, веревке, по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием предметов, повороты с мешочком на голове, руки в стороны).</p> <p>Бег: бегать на носках; с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному, по кругу; бегать на 40-50 метров со средней скоростью в чередовании с ходьбой.</p> <p>Ползание, лазанье: ползать на четвереньках по прямой на расстояние до 10 метров между предметами, по горизонтальной доске; ползать на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; пролезать в обруч; перелезть через бревно, гимнастическую скамейку.</p> <p>Прыжки: прыгать на месте на двух ногах (10 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой); на двух ногах, с продвижением вперед на расстояние 2- 3 метра; прыжки на месте с поворотами направо, налево.</p> <p>Катание, метание, ловля, бросание: катать мячи, обручи друг другу между предметами; бросание мяча друг другу снизу и ловля его (на расстоянии 1,5 метра), перебрасывание мяча двумя руками из-за головы через препятствия (с расстояния 2 метра). Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд).</p> <p>Построение, перестроение: строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестраиваться в звенья по два; равнение по ориентирам.</p> <p>Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Упражнения для рук и плечевого пояса.</p> <p>Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно); размахивать руками вперед – назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. В положениях руки в стороны, вперед сжимать и разжимать кисти, вращать их, сводить и разводить пальцы, вытягивать их. Выполнять</p>

		<p>упражнения с предметами и без предметов. Упражнения для туловища. Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе. Наклоняться влево, вправо, вперед, откидываться назад. Стоя, ноги вместе (и врозь), наклоняться вперед, доставать пальцами носки ног. Приподнимать одну ногу и перекладывать под ней предмет из одной руки в другую. Приподнимать обе ноги над полом в упоре сидя; сгибать и выпрямлять, опускать их на пол. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых вверх руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.</p> <p>Упражнения для ног. Подниматься на носки и стоять. Выставлять поочередно ноги вперед на пятку, потом на носок, делать притопы. Делать подряд 4–5 полуприседаний. Приседать, держа руки на поясе, отводя руки в стороны, разводя их в стороны из положения вперед. Оттягивать носки, сгибать стопу. Переступать приставным шагом в сторону. Поочередно поднимать ноги, согнутые в колене. Ритмическая гимнастика: выполнять знакомые, разученные ранее упражнения и циклические движения под музыку. Подвижные игры. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Развивать в играх физические качества (быстроту, силу, ловкость). Учитывать ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.</p>
<p>Желтоқсан н</p>	<p>Дене тәрбиесі</p>	<p>Ходьба: в колонне по одному, в чередовании с бегом, прыжками, с изменением направления, темпа, координация движений рук и ног. Равновесие: сохранение равновесия, стоя на носках, руки вверх, стоя на одной ноге; кружиться вокруг себя; ходьба по наклонной доске вверх и вниз (ширина 2 см, высота 30–35 см); ходьба по гимнастической скамейке, с мешочком на голове; ходьба между линиями (расстояние 15 сантиметров); ходьба по бревну. Бег: бегать на носках; с высоким подниманием колен в колонне по одному, по кругу; бегать в колонне по одному, в разных направлениях, в чередовании с бегом; навыки бега на 40-50 метров со средней скоростью в чередовании с ходьбой; Ползание, лазанье: ползание на четвереньках между кеглями; ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; лазание по гимнастической стенке вверх-вниз чередующимся шагом, переход с пролета на пролет вправо, влево. Прыжки: прыгать на месте на двух ногах (10 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой); на двух ногах, с продвижением вперед на расстояние 2- 3 метра; прыжки на месте с поворотами направо, налево. Катание, метание, ловля, бросание: катание мяча друг другу;</p>

		<p>метание предметов (мяча) на дальность (не менее 3,5-6,5 метра); метание в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 метра) с расстояния 1,5 метра; бросания и ловли мяча двумя руками; навыки бросания мяча друг другу снизу и ловля его (на расстоянии 2,5 метра); навыки бросания мяча через голову.</p> <p>Построение, перестроение: перестроение в колонну по два, по три; перестроения в шеренгу, круг; навыки умения действовать по сигналу педагога, равняться ориентирам.</p> <p>Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Упражнения для рук и плечевого пояса.</p> <p>Поднимать через перед вверх, наклониться вправо (влево); поднять руки с палкой сзади вверх, наклониться вперед; согнуть руки с палкой на уровне груди, поднять палку вверх, потянуть носок; поднять руки через стороны, согнуть в локтях, положить кисти на плечи, выполнить вращения.</p> <p>Упражнения для туловища.</p> <p>Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе. Наклоняться влево, вправо, вперед, откидываться назад. Стоя, ноги вместе (и врозь), наклоняться вперед, доставать пальцами носки ног. Лежа на спине, руки на уровне груди; согнуть колени, обхватить руками, коснуться головой колена; лежа на спине, руки на поясе, ногами сделать ножницы, повернуть корпус направо (налево), вытянуть правую (левую) руку.</p> <p>Упражнения на пресс: лежа на спине, выполнить "велосипед", считая от 1 до 8-ми, крутить педали.</p> <p>Упражнения для ног.</p> <p>Подниматься на носки и стоять. Выставлять поочередно ноги вперед на пятку, потом на носок, делать притопы. Делать подряд 4–5 полуприседаний. Приседать, держа руки на поясе. Оттягивать носки, сгибать стопу. Переступать приставным шагом в сторону.</p> <p>Поочередно поднимать ноги, согнутые в колене.</p> <p>Ритмическая гимнастика: выполнять знакомые, разученные ранее упражнения и циклические движения под музыку.</p> <p>Спортивные упражнения. Кататься на санках.</p> <p>Подвижные игры. Развивать в играх физические качества (быстроту, силу, ловкость). Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.</p>
Қантар	Дене тәрбиесі	<p>Ходьба: ходить в колонне по одному, по два, на носках, на пятках, на внешних сторонах стопы.</p> <p>Равновесие: ходить между линиями (расстояние 10 сантиметров); ходить по гимнастической скамейке (руки в стороны).</p> <p>Бег: бегать на носках, бега с высоким подниманием колен; бегать в разном темпе по сигналу, с ускорением.</p> <p>Ползание, лазанье: ползать на четвереньках по прямой на расстояние до 10 метров между предметами, по горизонтальной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь</p>

		<p>руками; ползать на четвереньках, опираясь на стопы и ладони, подлезать под веревку, поднятую на высоту 50 сантиметров правым и левым боком вперед; пролезать в обруч; лазать по гимнастической стенке вверх-вниз чередующимся шагом, переход с пролета на пролет вправо, влево; перелезть через бревно, гимнастическую скамейку.</p> <p>Прыжки: прыгать на месте на двух ногах, прыгать на двух ногах с продвижением вперед.</p> <p>Катание, метание, ловля, бросание: катать обручи; бросать и ловить мяч друг другу снизу; бросать мяч из-за головы и ловить его; перебрасывать мяч двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 метра); бросать мяч вверх, бросать о землю и ловить его двумя руками, отбивать мяча о землю.</p> <p>Построение, перестроение: строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестраиваться в звенья по два, по три, равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.</p> <p>Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Выполнять упражнения с предметами (мяч, лента, скакалка) и без предметов.</p> <p>Упражнения для рук и плечевого пояса.</p> <p>Поднять мяч двумя руками, опустить мяч, мяч вверх; руки с лентой вверх, сделать волнообразные движения, нарисовать два круга лентами; встать на носки, поднять скакалку вверх; поднять палку, поставить на голову; руки в стороны, согнуть в локтях, крутить на уровне груди, произнося "р-р-р"; держать мяч одной рукой, отбивать мяч попеременно двумя руками.</p> <p>Упражнения для туловища.</p> <p>Поворот вправо с лентой в руках, левой рукой коснуться пальцев правой руки; повернуться вправо (влево), отбивание мяча о землю у стопы; поднять мяч вверх, наклониться вперед, ударить о носок, подкинуть носком вверх; шаг вправо, поднять скакалку вверх, наклон вправо (влево); присесть, поднять скакалку вверх наклониться, коснуться правого (левого) носка; левой (правой) рукой коснуться правого (левого) колена, сказать "хлоп"; наклониться вправо (налево), сказать "тик" ("так")"; наклон вперед, волнообразные движения кистями рук, выпрямиться;</p> <p>Упражнения для ног.</p> <p>Присесть, опираясь на стопу, встать, руки вверх, посмотреть на руки; присесть, подбросить мяч, встать быстро, поймать мяч; постукивание мяча о колено; прыжки на месте с предметом в руках; ходьба и прыжки вокруг себя.</p> <p>Ритмическая гимнастика: выполнять знакомые, разученные ранее упражнения и циклические движения под музыку.</p>
<p>Ақпан</p>	<p>Дене тәрбиесі</p>	<p>Ходьба: ходить на внешней стороне стопы; ходить приставным шагом вперед; ходить мелким и широким шагом; ходить приставным шагом вперед, в сторону; ходить в чередовании с бегом, с изменением направления.</p> <p>Равновесие: ходить по ребристой доске; ходить по ограниченной поверхности.</p> <p>Бег: бегать с изменением направления движения, "змейкой", враспынную; бегать с высоким подниманием колена; бегать с</p>

		<p>ускорением и замедлением темпа со сменой ведущего; бегать в колонне по одному и парами.</p> <p>Ползание, лазанье: ползать на четвереньках по наклонной скамейке; ползать на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; лазать по гимнастической стенке вверх-вниз чередующимся шагом; подлезание под палку (веревку), поднятую на высоту 50 сантиметров правым и левым боком вперед.</p> <p>Прыжки: прыгать поочередно через 2–3 предмета, высотой 5–10 сантиметров; прыгать на месте с поворотами направо, налево; прыгать на месте (ноги вместе; ноги врозь); прыгать с высоты 20–25 сантиметров.</p> <p>Катание, метание, ловля, бросание: бросать мяча из-за головы и ловля его; метать предметов на дальность (не менее 3,5–6,5 метра).</p> <p>Построение, перестроение: строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестраиваться в звенья по два, по три; равнение по ориентирам.</p> <p>Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Выполнять упражнения с предметами (обруч, палка, мяч) и без предметов.</p> <p>Упражнения для рук и плечевого пояса.</p> <p>Вытягивать, поднимать обруч с положения стоя, прижатого к туловищу предмета; поднимать, ставить на голову палку с положения стоя, палка в руках внизу; поднимать руки вверх, перекладывать мяч от одной руки в другую из положения стоя, мяч внизу, в одной из рук; сжимать руки в кулаки, сгибать руки, подводить в рывке кулаки к плечам из положения стоя, руки разведены в стороны.</p> <p>Упражнения для туловища.</p> <p>Наклониться вправо (влево) с обручем в руках из положения обруч внизу в руках; присесть с вытянутым вперед обручем из положения стоя, обруч в согнутых руках, прижат к груди; наклониться вправо (влево) с обручем в руках с положения сидя на полу, обруч в руках перед грудью; поднять палку, наклониться вправо (влево) с положения стоя, палка внизу в руках; присесть, поднять палку вверх с положения стоя, палка внизу, в руках; поднять палку вверх с положения лежа, палка в согнутых руках на груди; поднять палку вверх, наклониться, коснуться правого (левого) носка ноги с положения стоя, палка внизу в двух руках; наклониться к правой (левой) ноге, прокатить мяч к левой (правой) ноге, затем к правой (левой) ноге с положения стоя, мяч в одной руке внизу; сесть на стопы обеих ног, повернуть корпус вправо (влево), коснуться мячом пола с положения стоя на коленях, мяч в обеих руках, перед собой.</p>
<p>Наурыз</p>	<p>Дене тәрбиесі</p>	<p>Ходьба: ходить в чередовании с бегом, с чередованием с прыжками; ходить с изменением темпа, направления движения, "змейкой", приставным шагом вперед, в сторону; ходить на носках, пятках, на внешних сторонах стопы, с высоким подниманием колена.</p> <p>Равновесие: ходить по гимнастической доске, ходить по бревну, перешагивать поочередно через 5–6 набивных мячей, положенных на расстоянии друг от друга, сохраняя равновесие.</p> <p>Бег: двигаться челночным бегом 3 раза по 5 м; бегать враспынную;</p>

бегать в разном направлении; бегать приставным шагом вперед; бегать парами в разном направлении; бегать с ускорением и замедлением темпа со сменой ведущего.

Ползание, лазанье: подлезать под дугу правым боком; перелезть через бревно; ползать по гимнастической скамейке; лазать по гимнастической стенке вверх-вниз чередующимся шагом.

Прыжки: прыгать в длину с места не менее 70 см; прыгать стоя на месте, расставив ноги в стороне, одну-вперед, другую-назад; подпрыгивать вверх с места с касанием предмета; прыгать через 4–5 линий (расстояние между линиями 40–50 см)

Катание, метание, ловля, бросание: катать мячи в ворота; метать в горизонтальную цель (с расстояния 2–2,5 м) правой и левой рукой; метать предметы на дальность (не менее 3,5–6,5 метра).

Построение, перестроение: строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестраиваться в звенья (колонны) по два, по три, равнение по ориентирам.

Общеразвивающие упражнения

Выполнять упражнения с предметами (обручи, мячи, маленькие мячи) и без предметов.

Упражнения для рук и плечевого пояса.

Вытягивать, поднимать обруч с положения стоя, прижатого к туловищу предмета; перекладывать мяч от одной руки в другую из положения стоя, мяч внизу, в одной из рук; сжимать руки в кулаки, сгибать руки, подводить в рывке кулаки к плечам из положения стоя, руки разведены в стороны.

Упражнения для туловища.

Наклониться вправо (влево) с обручем в руках из положения обруч внизу в руках; присесть с вытянутым вперед обручем из положения стоя, обруч в согнутых руках, прижат к груди; наклониться вправо (влево) с обручем в руках с положения сидя на полу, обруч в руках перед грудью; наклониться к правой (левой) ноге, прокатить мяч к левой (правой) ноге, затем к правой (левой) ноге с положения стоя, мяч в одной руке внизу; сесть на стопы обеих ног, повернуть корпус вправо (влево), коснуться мячом пола с положения стоя на коленях, мяч в обеих руках, перед собой.

Упражнения для ног.

Поднять обруч вверх, согнуть колени, коснуться обруча коленями с положения лежа на спине, обруч над головой, на земле; прыжки (1–8 раз) прыжки на месте в обруче, с продвижением вперед на двух ногах с мячом в руках (вперед, назад, развернувшись); поднять ногами мяч с положения сидя на полу, ноги вытянуты, мяч крепко держать между стопами ног, упираться руками сзади; поднести руки в правой (левой) поднятой ноге, мячом коснуться правой (левой) ноги с положения лежа на спине, мяч над головой, руки прямо.

Ритмическая гимнастика

Выполнять знакомые, разученные ранее упражнения в разном темпе в соответствии с музыкальным сопровождением.

Спортивные упражнения

Катание на велосипеде: (при отсутствии снега, наличии твердого сухого покрова для передвижений) кататься на двухколесном или трехколесном велосипеде; выполнять повороты вправо, влево.

<p>Сәуір</p>	<p>Дене тәрбиесі</p>	<p>Ходьба: ходьбы в чередовании с бегом, в чередовании с прыжками; ходить враспынную, в разном направлении; ходить в чередовании с бегом, с прыжками; ходить в колонне с изменением направления, темпа.</p> <p>Равновесие: ходить (и бегать) по наклонной доске вверх и вниз; ходить по ребристой доске.</p> <p>Бег: бегать на 50–60 метров; бегать с ускорением, замедлением темпа; бегать в разные стороны; бегать ритмично, дышать ровно; бегать на 50-60 м; бегать непрерывно в медленном темпе; бега в разных направлениях, бегать с ловлей; челночного бега 3 раза по 5 метров.</p> <p>Ползание, лазанье: лазать по гимнастической стенке вверх-вниз чередующимся шагом, с переходом с пролета на пролет вправо, влево; перелезть через гимнастическую скамейку.</p> <p>Прыжки: прыгать на одной ноге; прыгать поочередно через 2–3 предмета, высотой 5–10 сантиметров; прыгать с короткой скакалкой; прыгать с высоты 20–25 сантиметров.</p> <p>Катание, метание, ловля, бросание: метать в горизонтальную цель (с расстояния 2–2,5 метра), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) правой и левой рукой.</p> <p>бросать мячи друг другу снизу, из-за головы и ловить их (на расстоянии 1,5 метра), перебрасывать мячи двумя руками и одной рукой из-за головы через препятствия (с расстояния 2 метра); мяч вверх и ловить его двумя руками (3-4 раза подряд).</p> <p>Построение, перестроение: строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестраиваться в звенья по два, по три, равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом.</p> <p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Выполнять упражнения с предметами (скакалки, обручи, мячи) и без предметов.</p> <p>Упражнения для рук и плечевого пояса.</p> <p>Вытягивать, поднимать обруч с положения стоя, прижатого к туловищу предмета; перекладывать мяч от одной руки в другую из положения стоя, мяч внизу, в одной из рук; сжимать руки в кулаки, сгибать руки, подводить в рывке кулаки к плечам из положения стоя, руки разведены в стороны; наступить ступней правой (левой) ноги на середину скакалки, руки (со скакалкой) вытянуть вперед с положения стоя, два конца скакалки в руках, внизу; поднять скакалку вверх.</p> <p>Упражнения для туловища.</p> <p>Наклониться вправо (влево) с обручем в руках из положения обруч внизу в руках; присесть с вытянутым вперед обручем из положения стоя, обруч в согнутых руках, прижат к груди; наклониться вправо (влево) с обручем в руках с положения сидя на полу, обруч в руках перед грудью; наклониться к правой (левой) ноге, прокатить мяч к левой (правой) ноге, затем к правой (левой) ноге с положения стоя, мяч в одной руке внизу; сесть на стопы обеих ног, повернуть корпус вправо (влево), коснуться мячом пола с положения стоя на коленях, мяч в обеих руках, перед собой; повернуть корпус направо (налево), ступни на месте, выпрямиться с положения стоя, ноги врозь, сложить скакалку вдвое, два конца в руках, внизу; наклониться, положить скакалку между ног (на выпуская из рук) с</p>
---------------------	----------------------	---

		<p>положения сидя, ноги врозь, выпрямлены, скакалка сложена вдвое, вверху, в вытянутых руках; сесть на ступни, вытянуть руки вперед с положения стоя на коленях, два конца (сложенной скакалки) в руках, внизу; поднять руки со скакалкой вверх, перед собой, потянуться, сесть, руки (со скакалкой) вытянуты вперед с положения лежа на спине, скакалка в согнутых руках, лежит на груди;</p> <p>Ритмическая гимнастика Выполнять знакомые, разученные ранее упражнения в разном темпе в соответствии с музыкальным сопровождением.</p> <p>Спортивные упражнения Катание на велосипеде: (при наличии твердого сухого покрова для передвижений) кататься на двухколесном или трехколесном велосипеде; выполнять повороты вправо, влево.</p>
<p>Мамыр</p>	<p>Дене тәрбиесі</p>	<p>Ходьба: ходить на пятках, на наружных сторонах стоп, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево), с остановками, в колонне по одному, в чередовании с бегом, прыжками, с изменением направления, темпа, координация движений рук и ног.</p> <p>Равновесие: ходить между линиями (расстояние 15 сантиметров), по линии, веревке, по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием предметов, повороты с мешочком на голове, руки в стороны); ходить по наклонной доске вверх и вниз (ширина 2 сантиметра, высота 30–35 сантиметров); перешагивать через рейки лестницы, приподнятой на 20–25 сантиметров от пола, через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга) с разными положениями рук.</p> <p>Бег: бегать на носках; с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному, по кругу, змейкой, врассыпную; бегать с разными заданиями: бег с ускорением и замедлением темпа, со сменой ведущего, в медленном темпе в течение 1-1,5 минуты, бегать на 40-50 метров со средней скоростью в чередовании с ходьбой.</p> <p>Ползание, лазанье: ползать на четвереньках по прямой на расстояние до 10 метров между предметами, по горизонтальной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; ползать на четвереньках, опираясь на стопы и ладони, подлезать под веревку, поднятую на высоту 50 сантиметров правым и левым боком вперед; пролезать в обруч; лазать по гимнастической стенке вверх-вниз чередующимся шагом, переход с пролета на пролет вправо, влево; перелезть через бревно, гимнастическую скамейку.</p> <p>Прыжки: прыгать на месте на двух ногах (10 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой); на двух ногах, с продвижением вперед на расстояние 2- 3 метра; с поворотами направо, налево, кругом; прыгать: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно), через 4-5 линий (расстояние между линиями 40-50 сантиметров), с высоты 20-25 сантиметров, в длину с места (не менее 70 сантиметров); прыгать с короткой скакалкой.</p> <p>Катание, метание, ловля, бросание: катать мячи, обручи друг другу между предметами; метать предметы на дальность (не менее 3,5-6,5 метра), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 метра) правой и</p>

		<p>левой рукой; в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 метра) с расстояния 1,5 метра;</p> <p>бросать мячи друг другу снизу, из-за головы и ловить их (на расстоянии 1,5 метра), перебрасывать мячи двумя руками и одной рукой из-за головы через препятствия (с расстояния 2 метра); мяч вверх и ловить его двумя руками (3-4 раза подряд).</p> <p>Построение, перестроение: строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестраиваться в звенья по два, по три, равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.</p> <p>Ритмическая гимнастика</p> <p>Выполнять знакомые, разученные ранее упражнения в разном темпе в соответствии с музыкальным сопровождением.</p> <p>Спортивные упражнения</p> <p>Катание на велосипеде: (при наличии твердого сухого покрова для передвижений) кататься на двухколесном или трехколесном велосипеде; выполнять повороты вправо, влево.</p> <p>Подвижные игры</p> <p>Развивать интерес к подвижным играм ("Поймай комара", "Прятки", "Бабочки, лягушки", "Летает, не летает"); национальным подвижным играм ("Байга", "Хан-алычи", "Байга", "Бес тас", "Ақ серек - Көк серек", "Тақия тастамақ", "Теңге алу").</p>
--	--	---

**Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және
Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде 2025 -
2026 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық
жоспары**

Білім беру ұйымы: №1 «Бәйтерек» балабақшасы

Тобы: Мектепалды «Айгөлек» тобы

Балалардың жасы: 5 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: 2025-2026 оқу жылы

Айы	Ұйымдастырылған іс әрекеттер	Ұйымдастырылған іс- әрекеттің міндеттері
қыркүйек	Дене тәрбиесі	<p>Построения, перестроения. Формировать умение строиться в шеренгу, слышать, понимать, выполнять команды инструктора по физической культуре; двигаться в колонне по одному, парами, сохраняя дистанцию; строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестраиваться в звенья по два, три; равнение по ориентирам.</p> <p>Общеразвивающие упражнения: выполнять показ упражнений с ориентировкой на свою сторону (показ - левая сторона; выполнение - правая), объяснение начала упражнений с правой стороны), упражнения для рук и плечевого пояса, для туловища, на пресс, для ног без предметов.</p> <p>Дозировка упражнений до 7-8 раз либо до 3-4 раз на каждую</p>

		<p>сторону. Прыжки чередуются с упражнениями на дыхание. Повтор два раза.</p> <p>Основные движения. Ходьба: ходить на пятках, на носках, в колонне по одному, ходьба в чередовании с бегом, координация движений рук и ног. Равновесие: ходьба по доске, ходьба с перешагиванием через предметы; по ограниченной поверхности приставным шагом, на носках, по вдоль веревки.</p> <p>Бег: врассыпную, бегать на носках; с высоким подниманием колен, в колонне по одному, с перешагиванием через предметы, "змейкой" между предметами: Ползание, лазанье: ползать на четвереньках по прямой; ползать на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; пролезать под шнур (выс.40см), не касаясь руками пола. Прыжки: прыгать на двух ногах, с продвижением вперед на расстояние 2-3 метра. Катание, метание, ловля, бросание: катать мячи между предметами, поставленными в ряд; бросание мяча друг другу от груди и ловля его (на расстоянии 1,5 метра); бросание через веревку двумя руками; отбивание мяча от пола двумя руками (4-5 раз); бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд).</p> <p>Спортивные упражнения. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.</p> <p>Подвижные игры: продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые игры, проявляя инициативу.</p>
<p>Қазан</p>	<p>Дене тәрбиесі</p>	<p>Построения, перестроения. Формировать умение строиться в шеренгу, слышать, понимать, выполнять команды инструктора по физической культуре; двигаться в колонне по одному, парами, сохраняя дистанцию; строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестраиваться в звенья по два, три; равнение по ориентирам.</p> <p>Общеразвивающие упражнения: выполнять показ упражнений с ориентировкой на свою сторону (показ - левая сторона; выполнение - правая), объяснение начала упражнений с правой стороны), упражнения для рук и плечевого пояса, для туловища, на пресс, для ног без предметов.</p> <p>Дозировка упражнений до 7-8 раз либо до 3-4 раз на каждую сторону. Прыжки чередуются с упражнениями на дыхание. Повтор два раза.</p> <p>Основные движения. Ходьба: ходить в разных темпах; останавливаться по сигналу педагога, менять направление движения.</p> <p>Бег: бегать "змейкой" между предметами, поставленными в</p>

		<p>одну линию; бегать перепрыгивая через предметы; бегать между предметами; бегать враспынную; бегать через препятствия. Перешагивать через предметы; ходить по наклонной доске; ходить на носках; ходить по канату боком, положив на голову мешочек. Ползание, лазанье: ползать по гимнастической скамейке с опорой на локти и колени; перекатываться на коврике; подлезать под гимнастической скамейкой; ползать под дугой (высота 50 см). Прыжки: прыгать на двух ногах, зажимая мешочек между коленями; прыгать между предметами на двух ногах (дистанция 4 м); прыгать на двух ногах с продвижением вперед; прыгать по команде на двух ногах; совершать круговые прыжки на одном месте; совершенствовать умение самостоятельно стоять в строю. Катание, метание, ловля, бросание: катать мяча сидя и стоя; раскатывать мяч между предметами, поставленными в один ряд; бить мяч о стенку, о землю двумя руками; подбрасывать воланную ракетку в определенную сторону; катать мяч прямо.</p> <p>Спортивные упражнения. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.</p> <p>Подвижные игры: продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые игры, проявляя инициативу.</p>
<p>Қараша</p>	<p>Дене тәрбиесі</p>	<p>Ходьба: ходить на пятках, мелким и широким шагом, в колонне по одному, ходьба в чередовании с бегом, с изменением темпа, координация движений рук и ног.</p> <p>Равновесие: ходьба с перешагиванием через предметы; по ограниченной поверхности приставным шагом, на носках, по скамейке, перешагивая кубики.</p> <p>Бег: бегать на носках; с высоким подниманием колен, в колонне по одному, с перешагиванием через предметы, "змейкой" между расставленными в одну линию предметами:</p> <p>Ползание, лазанье: ползать на четвереньках по прямой; ползать на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; пролезать под шнур (выс.40см); перелезть через бревно.</p> <p>Прыжки: прыгать на месте на двух ногах (10 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой); на двух ногах, с продвижением вперед на расстояние 2- 3 метра.</p> <p>Катание, метание, ловля, бросание: катать мячи, обручи друг другу между предметами; бросание мяча друг другу снизу и ловля его (на расстоянии 1,5 метра), перебрасывание мяча двумя руками из-за головы через препятствия (с расстояния 2 метра). Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд).</p> <p>Построение, перестроение: строиться в колонну по одному,</p>

в шеренгу, круг; перестраиваться в звенья по два; равнение по ориентирам.

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Разведение рук в стороны из положения "руки перед грудью", поднятие рук вверх и разведение в стороны из положения "руки за голову", поднятие рук со сцепленными в "замок" пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднятие рук вверх-назад одновременно, попеременно.

Упражнения для туловища. Передача друг другу мяча над головой (назад и вперед), повороты вправо, влево, поднимая руки вперед; наклоны вперед, прогибаясь, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса, поочередные подъемы согнутых и выпрямленных ног, прижавшись спиной к гимнастической стенке, держась руками за рейку на уровне бедер; наклоны вперед, коснуться ладонями пола, поднимая за спиной сцепленные руки, в стороны с поднятыми вверх руками, наклоны вперед сидя, стоя на коленях, ходьба на руках (один ребенок держит другого за ноги) на расстояние 5 метров.

Упражнения на пресс: в паре, руки за голову, лежа на спине, один ребенок, сидя на ногах другого, придерживает его (5–6 раз) на гимнастической стенке, вися на руках, ноги вместе, махи ногами (5–6 раз). Перекаты вперед-назад из положения сидя в группировке "качалка", ползание на животе с помощью рук (3 метра).

Упражнения для ног. Выполнение полуприседания (6-7раз) приседания, вынося руки вперед; захватывание и перемещение пальцами ног мелких предметов.

Спортивные упражнения.

Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Подвижные игры.

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Создавать двигательную среду, насыщенную различным оборудованием и спортивным инвентарем, способствующими развитию игры.

Формировать навыки организации соревнований со сверстниками, подчинения их правилам.

<p>Желтоқсан</p>	<p>Дене тәрбиесі</p>	<p>Ходьба: ходить по доске на носочках и пятках, с высоким подниманием колен, на внутренней стороне стопы; ходить мелкими и большими шагами; переходить из обычной ходьбы в бег врассыпную, соблюдая дистанцию между собой. Равновесие: ходить переменным шагом по канату, сохраняя равновесие; ходить, полностью касаясь подошвой пола; перешагивать через предметы, выставленные в ряд, соблюдая дистанцию между собой.</p> <p>Бег: бегать на носках; с высоким подниманием колен, бег в колонне по одному, врассыпную; бегать в парах в колонне; бегать "змейкой" между предметами, поставленными в одну линию.</p> <p>Ползание, лазанье: ползать под веревкой высотой 40 см, не касаясь руками пола; ползать на гимнастической скамейке на животе; подлезать под дугу, прямо и боком под веревку.</p> <p>Прыжки: прыгать на месте на двух ногах (10 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой); на двух ногах, с продвижением вперед на расстояние 2- 3 метра. Катание, метание, ловля, бросание: катать и быстро бросать мяч вдаль; метать мяч двумя руками вверх, над веревкой; метать мяч двумя руками от груди через спортивные игры; переворачиваться и бросать мяч в кольцо, удерживаемым партнером; отбрасывать мяч от пола вверх и бить двумя руками (4-5 раз); катать мяч между предметами, поставленными в один ряд. Построение, перестроение: строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестраиваться в звенья по два, три, соблюдая дистанцию между собой; поворачиваться на месте направо, налево; равнение по ориентирам; знания об особенностях строения тела человека; упражнять в умении подавать рапорты, слышать, принимать команды.</p> <p>Общеразвивающие упражнения. Упражнения с предметами: платок, мяч, скакалка, ленты; без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса: стоя, руки на поясе; правую (левую) руку вытянуть вправо (влево), шаги правой (левой) ноги в ту же сторону; платком стоя, развести руки в стороны; поднять руки вверх, помахать; поднять руки вверх, помахать платком, встать на носочки; с мячом стоя, поднять мяч вверх обеими руками, глядеть на него; со скакалкой, стоя, ноги вместе, наклоны головы вправо (влево); повороты головы вправо (влево); поднять руки вверх, вперед, вверх; с лентами, руками вверх- вниз, круговые движения руками вперед - назад; ленту вверх.</p> <p>Упражнения для туловища: стоя в парах с платками, друг напротив друга, ноги вместе, шаги вперед, по кругу, назад, руки в стороны; стоя, руки на поясе; правую (левую) руку</p>
-------------------------	----------------------	--

		<p>вытянуть вправо (влево); стоя, наклониться вправо (влево), левая (правая) рука над головой, тянуть руку вправо (влево) пружиня; с мячом в руках, стоя, ноги врозь, поворот вправо (влево), удар (3-4раза) мяча о землю, поймать; сидя, расставив ноги, мяч над головой; наклон вперед, отбить о пол, поймать; стоя, ноги шире плеч, скакалка в руках, внизу; поворот туловища вправо (влево); скакалка в вытянутых руках, над головой, наклон в правую (левую) сторону; стоя, скакалка перед грудью, наклон вперед, вниз; стоя, руки в стороны, поворот туловища вправо (влево), касание левой (правой) рукой правой (левой); стоя с лентой в руках, правая вверху, левая внизу, круговые вращения рук вперед (назад); сидя, ноги широко расставлены, ленты в руках, в опоре за спиной, наклоны к ногам, касаясь носков; стоя, ноги на ширине плеч, выпад правой (левой) ноги вправо (влево), махи вытянутыми руками.</p> <p>Упражнения на пресс: сидя на полу, упираясь руками назад; выполнение "угла" ногами с положения вытянутых, согнутых ног; сидя на коленях, руки на поясе, повернуть туловище вправо и ударить правой (левой) рукой по пятке левой (правой) ноги. Упражнения для ног: стоя, ноги вместе, мяч на полу; 1-3-перекатывание мяча ступней правой (левой) ноги вперед - назад без передачи; стоя, ноги вместе, мяч на полу; стоя, руки на поясе, присесть, руки вытянуть вперед; выполнение "ласточки"; движения с выступами ног вправо (влево), выставлением обеих ног рядом; стоя, ноги вместе, руки внизу, руки в стороны, поднять правую (левую) ногу, согнув в коленях, обхватив руками; прыжки (с предметами в руках, предмет перед собой на полу) на месте 1-8 раз с переходом в ходьбу.</p> <p>Спортивные упражнения.</p> <p>Развивать желание заниматься физкультурой, спортивными упражнениями (катание на санках, лыжах). Закреплять правила техники безопасности и правила поведения в спортивном зале.</p> <p>Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди.</p> <p>Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом; закреплять правила техники безопасности, правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.</p>
Қаңтар	Дене тәрбиесі	<p>Ходьба: ходить по доске на носочках и пятках, с высоким подниманием колен, на внутренней стороне стопы; ходить мелкими и большими шагами; переходить из обычной ходьбы в бег враспынную, соблюдая дистанцию между собой.</p>

		<p>Равновесие: ходить переменным шагом по канату, сохраняя равновесие; ходить, полностью касаясь подошвой пола; перешагивать через предметы, выставленные в ряд, соблюдая дистанцию между собой.</p> <p>Бег: бегать на носках; с высоким подниманием колен, бег в колонне по одному, врассыпную; бегать в парах в колонне; бегать "змейкой" между предметами, поставленными в одну линию.</p> <p>Ползание, лазанье: ползать под веревкой высотой 40 см, не касаясь руками пола; ползать на гимнастической скамейке на животе; подлезать под дугу, прямо и боком под веревку.</p> <p>Прыжки: прыгать на месте на двух ногах (10 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой); на двух ногах, с продвижением вперед на расстояние 2- 3 метра.</p> <p>Катание, метание, ловля, бросание: катать и быстро бросать мяч вдаль; метать мяч двумя руками вверх, над веревкой; метать мяч двумя руками от груди через спортивные игры; переворачиваться и бросать мяч в кольцо, удерживаемым партнером; отбрасывать мяч от пола вверх и бить двумя руками (4-5 раз); катать мяч между предметами, поставленными в один ряд.</p> <p>Построение, перестроение: строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестраиваться в звенья по два, три, соблюдая дистанцию между собой; поворачиваться на месте направо, налево; равнение по ориентирам; знания об особенностях строения тела человека; упражнять в умении подавать рапорты, слышать, принимать команды.</p> <p>Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Упражнения с предметами: платок, мяч, скакалка, ленты; без предметов.</p> <p>Упражнения для рук и плечевого пояса: стоя, руки на поясе; правую (левую) руку вытянуть вправо (влево), шаги правой (левой) ноги в ту же сторону; платком стоя, развести руки в стороны; поднять руки вверх, помахать; поднять руки вверх, помахать платком, встать на носочки; с мячом стоя, поднять мяч вверх обеими руками, глядеть на него; со скакалкой, стоя, ноги вместе, наклоны головы вправо (влево); повороты головы вправо (влево); поднять руки вверх, вперед, вверх; с лентами, руками вверх- вниз, круговые движения руками вперед - назад; ленту вверх.</p> <p>Упражнения для туловища: стоя в парах с платками, друг напротив друга, ноги вместе, шаги вперед, по кругу, назад, руки в стороны; стоя, руки на поясе; правую (левую) руку вытянуть вправо (влево); стоя, наклониться вправо (влево), левая (правая) рука над головой, тянуть руку вправо (влево) пружиня; с мячом в руках, стоя, ноги врозь, поворот вправо (влево), удар (3-4раза) мяча о землю, поймать; сидя, расставив ноги, мяч над головой; наклон вперед, отбить о пол, поймать; стоя, ноги шире плеч, скакалка в руках, внизу; поворот туловища вправо (влево); скакалка в вытянутых руках, над головой, наклон в правую (левую) сторону; стоя, скакалка перед грудью, наклон вперед, вниз; стоя, руки в</p>
--	--	--

		<p>стороны, поворот туловища вправо (влево), касание левой (правой) рукой правой (левой); стоя с лентой в руках, правая вверх, левая вниз, круговые вращения рук вперед (назад); сидя, ноги широко расставлены, ленты в руках, в опоре за спиной, наклоны к ногам, касаясь носков; стоя, ноги на ширине плеч, выпад правой (левой) ноги вправо (влево), махи вытянутыми руками.</p> <p>Упражнения на пресс: сидя на полу, упираясь руками назад; выполнение "угла" ногами с положения вытянутых, согнутых ног; сидя на коленях, руки на поясе, повернуть туловище вправо и ударить правой (левой) рукой по пятке левой (правой) ноги.</p> <p>Упражнения для ног: стоя, ноги вместе, мяч на полу; 1-3-перекатывание мяча ступней правой (левой) ноги вперед - назад без передачи; стоя, ноги вместе, мяч на полу; стоя, руки на поясе, присесть, руки вытянуть вперед; выполнение "ласточки"; движения с выступами ног вправо (влево), выставлением обеих ног рядом; стоя, ноги вместе, руки внизу, руки в стороны, поднять правую (левую) ногу, согнув в коленях, обхватив руками; прыжки (с предметами в руках, предмет перед собой на полу) на месте 1-8 раз с переходом в ходьбу.</p> <p>Спортивные упражнения.</p> <p>Развивать желание заниматься физкультурой, спортивными упражнениями (катание на санках, лыжах). Закреплять правила техники безопасности и правила поведения в спортивном зале.</p> <p>Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди.</p> <p>Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом; закреплять правила техники безопасности, правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.</p>
<p>Ақпан</p>	<p>Дене тәрбиесі</p>	<p>Ходьба: ходить на пятках, на носочках, на внутренней стороне стопы, с высоким подниманием колен; мелким и широким шагом, в колонне по одному; ходить с высоким подниманием коленей; ходить маленькими и большими шагами, поднимая колени; ходить в чередовании с бегом, с изменением темпа, координация движений рук и ног.</p> <p>Равновесие: ходьба с перешагиванием через предметы; по ограниченной поверхности приставным шагом, на носках, по скамейке, перешагивая кубики; ходить с мячом в одну сторону.</p> <p>Бег: бегать на носках; с высоким подниманием колен, в колонне по одному, с перешагиванием через предметы, "змейкой" между расставленными в одну линию предметами; бегать парами в один ряд.</p> <p>Ползание, лазанье: чередовать ползание по скамейке с ходьбой; ползать на четвереньках с наложением мешочков на спину; лазать по гимнастической лестнице различными способами; ползать под 3-4 дугами; ползать пол палку (скакалку),</p>

		<p>расположенной на высоте 25 см.</p> <p>Прыжки: прыгать в длину с места (расстояние 60 см); выполнять короткие, длинные прыжки на двух ногах; прыгать двумя ногами через предметы разной высоты; прыгать с ноги на ногу с продвижением вперед на расстояние до 7 м; прыгать стоя на месте;</p> <p>Катание, метание, ловля, бросание: метать мешочек с расстояния 4 м в вертикальную цель через плечо правой (левой) рукой; катать мяч между предметами; махать мячом одной рукой с пола, сбивать двумя руками; отбивать мяч одной рукой от пола.</p> <p>Построение, перестроение: строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестраиваться в звенья по два, три, соблюдая дистанцию между собой; поворачиваться на месте направо, налево; равнение по ориентирам; знания об особенностях строения тела человека; упражнять в умении подавать рапорты, слышать, принимать команды.</p> <p>Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Упражнения с предметами: скакалками, кольцами, гимнастическими палками, лентами; без предметов.</p> <p>Упражнения для рук и плечевого пояса: поднять скакалку вверх; вращение кольца на основании кистей; поднять кольцо над головой, подняться на носки; стоя, поднять левую руку над головой, наклониться вправо, взять кольцо; стоя, вытянуть руки с кольцом вперед, кручение палки влево - вправо (руление); стоя, поднять правую руку с палкой вверх, удерживать, поднять свободную левую руку, взяться за палку; стоя, выполнить два круга лентами в прямых руках; стоя, поочередные вращения руками вперед - назад; стоя, в парах, ладони держать перед грудью, вращать.</p> <p>Упражнения для туловища: стоя, ноги широко расставлены, наклониться вперед, вниз, завести руки с кольцом над головой; стоя, кольцо в поднятых руках, вверху, вращение туловища в правую (левую) сторону; скакалка на плече, поворот туловища вправо (влево); шаг вправо (влево), поднять скакалку вверх, наклон вправо (влево); сидя, наклон со скакалкой, коснуться носков ног; стоя, палка согнутых руках за спиной на лопатках; повернуть туловище направо (налево), назад; стоя, руки на одном конце стоящей перед собой палки, выставить палку, наклониться вперед; стоя, ленты в вытянутых в стороны руках, поворот туловища вправо (влево); сидя, поднять правую руку, наклон к носку левой ноги, пружинистые движения в наклоне ниже к ноге; стоя, руки сзади, в замке; наклониться к правой (левой) ноге; стоя, руки согнуты в локтях, поднять левую (правую) ногу, коснуться правого (левого) локтя; сидя, ноги вытянуты, перекрещены, наклониться туловищем вправо (влево).</p> <p>Упражнения на пресс: сидя на коленях, скакалка внизу, встать на колени, поднять руки вверх; лежа на животе, поднять скакалку; сидя, поднять правую (левую) ногу, просунуть в кольцо; лежа на животе, раскачиваться как лодочка, держа палку в вытянутых руках над головой; сидя,</p>
--	--	--

		<p>приподнять ноги, держать под углом 45 градусов.</p> <p>Упражнения для ног: сидя, поднять правую (левую) ногу, просунуть в кольцо; стоя, скакалка в руках, внизу, присесть, вытянуть скакалку вперед; сидя на полу, поднять руки вверх, согнуть ноги в коленях, приподнять стопы над полом, перекинуть палку под ноги; стоя, выпад правой (левой) ноги вправо (влево); сидя на коленях, подняться на колени (встать), вытянуть руки вверх; прыжки на двух ногах (на месте, в перепрыгиванием вперед, поскаками "ноги шире - ноги вместе", влево - вправо, с резким поворотом на 180 градусов) с переходом в марш, восстановлением дыхания.</p> <p>Спортивные упражнения.</p> <p>Развивать желание заниматься физкультурой, спортивными упражнениями. Закреплять правила техники безопасности и правила поведения в спортивном зале (совершенствовать умения скользить, водить шайбу друг к другу в парах). Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале, площадке.</p> <p>Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди.</p>
<p>Наурыз</p>	<p>Дене тәрбиесі</p>	<p>Ходьба: ходить на пятках, на носочках, на внутренней (внешней) стороне стопы, с высоким подниманием колен; мелким и широким шагом, в колонне по одному; ходить с высоким подниманием коленей; ходить маленькими и большими шагами, поднимая колени; ходить в чередовании с бегом, с изменением темпа, координация движений рук и ног.</p> <p>Равновесие: ходить между надувными мячами; ходить между кеглями, чередуя правую и левую ноги (перешагивая между веревками) из шнуров, расставленных на расстоянии 40 см; ходить друг за другом (с наклоном в одну сторону), положив мешочек на голову вдоль веревки; ходить с кнутом в руках, чередуя поскаками, при движении подбирать мелкие предметы (монеты в платочках).</p> <p>Бег: бегать на носках; с высоким подниманием колен, в колонне по одному, с перешагиванием через предметы, "змейкой" между расставленными в одну линию предметами; бегать парами в один ряд; бегать, выполнять разбег (ускоряться с места); бегать, держа ведро с водой в двух руках; бегать в обратном направлении между разбросанными кубиками с изменением направления в круге.</p> <p>Ползание, лазанье: ползать на четвереньках между кеглями; лазать по лестнице до верха гимнастической стенки и спуска с переходом на другой интервал.</p> <p>Прыжки: прыгать вперед и назад с одной ноги на другую с поворотом вперед и чередованием прыжков на двух ногах;</p>

прыгать боком через короткую веревку, расположенной на расстоянии 40 см друг от друга; прыгать с одной ноги на другую с поворотом вперед на двух ногах; прыгать на одном месте и с продвижением вперед на расстояние 6-8 м; прыгать вверх до предмета, висящего на высоте 25 см; прыгать в обручи, расположенные на расстоянии 50 см друг от друга.

Катание, метание, ловля, бросание: катать футбол между предметами-препятствиями; находясь в строю; метать мяч двумя руками от груди.

Построение, перестроение: строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестраиваться в звенья по два, три, соблюдая дистанцию между собой, равнение по ориентирам; поворачиваться на месте направо, налево

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для рук и плечевого пояса: стоя, поднять палку вверх, поднести к груди, повернуть туловище направо (налево); стоя, ноги врозь, вращение кольца на основании кистей; стоя, прижать палку к груди, поднять вверх; стоя, обруч поднять вверх, встать на носки, обруч вперед, опуститься на стопы; стоя, поднять обруч, выставить правую (левую) ногу назад; стоя, согнуть руки в локтях, прижать палку к груди, поднять вверх, снова к груди. Упражнения для туловища: стоя, поднять палку вверх, согнуть правую (левую) ногу в колене, опустить палку, завести за колено, прижать ногу к туловищу; стоя, ноги широко расставлены, наклониться вперед, вниз, завести руки с кольцом над головой; стоя, кольцо в поднятых руках, вверху, вращение туловища в правую (левую) сторону; стоя, поднять палку вверх, согнуть руки в локтях, повернуть туловище направо (налево); стоя, обруч перед собой поднять вверх, наклониться вправо (влево); стоя, обруч придерживать на полу, выставить правую (левую) ногу вправо (влево) на носок; 2-3- согнуть ноги в коленях, в полуприседе перевести вес от левой (правой) ноги к правой (левой) ноге, обруч немного прокатить; стоя, подбросить мяч, поймать правой рукой, наклониться вперед, положить мяч между ног, поднять мяч левой рукой, переложить в правую; стоя с мячом в руках, наклон к правой ноге, перекатить мяча к левой, взять мяч в левую руку. Упражнения на пресс: сидя на коленях, поднять палку вверх, подняться на колени; лежа на спине на полу, положить палку на грудь, поднять палку вверх, сесть, перейти в положение лежа; сидя, обруч перед собой, согнуть правую (левую) ногу, просунуть в обруч; сидя на полу, мяч зажат между ногами, ноги поднять на угол, прокатить мяч к животу; лежа на спине на полу, мяч

		<p>над головой, сесть, ударить мячом по правой ноге (левой). Упражнения для ног: лежа на спине на полу, согнуть руки в локтях, поднять палку вверх, подняться, принять положение сидя, лечь на спину; стоя, поднять палку вверх, согнуть правую (левую) ногу, завести за колено, прижать ногу к туловищу; стоя, присесть, палку за плечи; сидя на коленях, поднять палку вверх, подняться на колени; сидя, поднять правую (левую) ногу, просунуть в кольцо; стоя, обруч вытянуть руки вперед, присесть; лежа на спине, обруч над головой, держать обруч над туловищем, поднять ногу, коснуться коленом края обруча; стоя на коленях, сесть, опуститься на пятки, повернуться вправо (влево), ударить мячом о пол; прыжки на двух ногах (на месте, в перепрыгиванием вперед, поскаками "ноги шире - ноги вместе", влево - вправо, с резким поворотом на 180 градусов) с переходом в марш, восстановлением дыхания.</p> <p>Спортивные упражнения. Развивать желание заниматься физкультурой, спортивными упражнениями. Закреплять правила техники безопасности и правила поведения в спортивном зале (совершенствовать умения скользить, водить шайбу друг к другу в парах). Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале, площадке. Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди.</p>
Сэуір	Дене тэрбиесі	<p>Ходьба: ходить на пятках, на носочках, на внутренней стороне стопы, с высоким подниманием колен; мелким и широким шагом, в колонне по одному; ходить с высоким подниманием коленей; ходить маленькими и большими шагами, поднимая колени; бегать парами в один ряд; ходить в чередовании с бегом, с изменением темпа, координация движений рук и ног.</p> <p>Равновесие: ходить и бегать между предметами; ходить между кеглями, чередуя правую и левую ноги через шнуры, расставленных на расстоянии 40 см.</p> <p>Бег: бегать на носках; с высоким подниманием колен, в колонне по одному, с перешагиванием через предметы, "змейкой"; бегать на скорость (длина 20 м) до места назначения; бегать по ребристой доске в среднем темпе по одному в один ряд; бегать на скорость (длина 20 м) до места назначения.</p> <p>Ползание, лазанье: ползать на четвереньках по прямой; ходить по гимнастической скамейке с набивными мячами, расставленными на расстоянии двух шагов от ребенка; упражнять в ходьбе на гимнастической скамейке, положив руки на голову; ходить по гимнастической скамейке, выполняя на ней упражнения, сохраняя равновесие; ходить по наклонной доске (высотой 50 см с одной стороны) вверх-</p>

		<p>вниз, держа на груди мешок с песком.</p> <p>Прыжки: прыгать из обруча на 40 см в обруч на двух ногах, на одной ноге; прыгать на скамейку с взмахом ноги после выполнения упражнений; выполнять короткие прыжки, стоя на месте и передвигаясь на расстояние до 12 м.</p> <p>Катание, метание, ловля, бросание: бросать мешочек с песком в центр мишени, взмахивая руками вперед-назад; сбивать волан ракеткой в определенную сторону, играть в паре с педагогом; бросать мяч одной рукой вверх и ловить одной рукой; катать обруч, стоя напротив друг друга в ряду; перебрасывать мяч через шнур друг к другу; перебрасывать мяч одной рукой вверх и ловить одной рукой.</p> <p>Построение, перестроение: строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестраиваться в звенья по два, три, соблюдая дистанцию между собой; равнение по ориентирам; поворачиваться на месте направо, налево; знания об особенностях строения тела человека; упражнять в умении подавать рапорты, слышать, принимать команды.</p> <p>Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Упражнения с предметами: с маленьким мячом, с палками, со скакалками; без предметов.</p> <p>Упражнения для рук и плечевого пояса: стоя, согнуть руки в локтях, прижать палку к груди, поднять вверх, снова к груди; стоя, согнуть руки в локтях, прижать скакалку к груди, наклон головы вправо, влево; стоя, поднять скакалку вверх, отставить правую (левую) ногу на носок назад;</p> <p>Упражнения для туловища: стоя, поднять палку вверх, поднести к груди, повернуть туловище направо (налево); стоя, подбросить мяч, поймать правой рукой, наклониться вперед, положить мяч между ног, поднять мяч левой рукой, переложить в правую; стоя с мячом в руках, наклон к правой ноге, перекатить мяча к левой, взять мяч в левую руку; стоя, ноги врозь, скакалка внизу; 1 - поднять скакалку вверх; 2 - повернуть туловище направо (налево); стоя, поднять скакалку вверх, повернуть туловище направо (налево); сидя, ноги широко раздвинуты, скакалка в согнутых руках перед грудью; поднять скакалку над головой, наклониться к правой ноге, накинуть скакалку на носок.</p> <p>Упражнения на пресс: лежа на спине на полу, положить палку на грудь, поднять палку вверх, сесть, перейти в положение лежа; сидя, обруч перед собой, согнуть правую (левую) ногу, просунуть в обруч; сидя на полу, мяч зажат между ногами, ноги поднять на угол, прокатить мяч к животу; лежа на спине на полу, мяч над головой, сесть, ударить мячом по правой ноге (левой); лежа животе, скакалка в согнутых руках за головой, вытянуть руки</p>
--	--	--

		<p>вперед, вытянуть носки, посмотреть вперед.</p> <p>Упражнения для ног: стоя, поднять палку вверх, согнуть правую (левую) ногу, завести за колено, прижать ногу к туловищу; стоя, присесть, палку за плечи; сидя на коленях, поднять палку вверх, подняться на колени; сидя на коленях, поднять палку вверх, подняться на колени; лежа на спине на полу, согнуть руки в локтях, поднять палку вверх, подняться, принять положение сидя, лечь на спину; стоя на коленях, сесть, опуститься на пятки, повернуться вправо (влево), ударить мячом о пол; стоя, скакалка перед грудью, поднять правую (левую) ногу, согнутую в колене, коснуться коленом левой (правой) руки; сидя на коленях, вытянуть руки вперед, встать на колени, присесть справа (слева) от стоп; прыжки на двух ногах (на месте, в перепрыгиванием вперед, поскоками "ноги шире - ноги вместе", влево - вправо, с резким поворотом на 180 градусов, на правой (левой) ноге поочередно) с переходом в марш, восстановлением дыхания.</p> <p>Спортивные упражнения.</p> <p>Поддерживать желание заниматься физкультурой, спортивными упражнениями (на велосипеде, самокате). Закреплять правила техники безопасности и правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке.</p>
<p>Мамыр</p>	<p>Дене тәрбиесі</p>	<p>Ходьба: ходить на пятках, на носочках, на внутренней стороне стопы, с высоким подниманием колен; мелким и широким шагом, в колонне по одному; ходить с высоким подниманием коленей; ходить маленькими и большими шагами, поднимая колени; бегать парами в один ряд; ходить в чередовании с бегом, с изменением темпа, координация движений рук и ног; вращаться в паре, сохраняя равновесие.</p> <p>Равновесие: ходить в прямом направлении по ограниченной поверхности; ходить, перешагивая через надувные мячи, положив руки на пояс; ходить по приподнятому предмету; ходить и бегать по горизонтальному бревну, выполняя "ласточку" (стояние на одной ноге, вторая вытянута назад, горизонтально полу, руки разведены в стороны, спина прямая); ходить по наклонному бревну; ходить по гимнастической скамейке боковым шагом, присаживаясь, останавливаясь в середине скамьи.</p> <p>Бег: бегать на носках; с высоким подниманием колен, в колонне по одному, с перешагиванием через предметы, "змейкой" между расставленными в одну линию предметами; бегать по ребристой доске в среднем темпе один за другим; бегать с ускорением змейкой.</p> <p>Ползание, лазанье: ползать между перекладинами; ползать по ребристой доске; перелезать через бревно; группироваться при прохождении под дугой.</p>

		<p>Прыжки: прыгать на месте на двух ногах (10 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой); на двух ногах, с продвижением вперед на расстояние 2- 3 метра; прыгать в высоту с разбега; прыгать через скакалку на двух ногах; прыгать в разных условиях в известных позах, сохраняя равновесие; прыгать на правой ноге (по 3 раза), затем на левой ноге с поворотом на 180 градусов; прыгать в длину с места.</p> <p>Катание, метание, ловля, бросание: катать мячи, обручи друг другу между предметами; метать предметы в вертикальную цель с расстояния 5 метров; бросать мяч друг другу двумя руками от груди; бросать мяча друг другу снизу и ловля его (на расстоянии 1,5 метра), перебрасывать мяча двумя руками из-за головы через препятствия (с расстояния 2 метра); бросать мяч вверх, ловить его двумя руками (3-4 раза подряд).</p> <p>Построение, перестроение: строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестраиваться в звенья по два, три, соблюдая дистанцию между собой; равнение по ориентирам; поворачиваться на месте направо, налево; знания об особенностях строения тела человека; упражнять в умении подавать рапорты, слышать, принимать команды.</p> <p>Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Упражнения с предметами: лентами, скакалками, обручами, мячами, флажками; без предметов.</p> <p>Упражнения для рук и плечевого пояса: стоя, выполнить два круга лентами в прямых руках; стоя, поочередные вращения руками вперед - назад; стоя, скакалка внизу перед собой, шаг вправо (влево), поднять руки, скакалку за голову, натянуть на лопатках; стоя, скакалка внизу, поднять скакалку вверх, отставить правую (левую) ногу назад, поставить на носок; стоя, флажки внизу, поднять правую руку вверх, левую - в левую в сторону; стоя, флажки внизу; шаг вправо правой (влево левой) ногой, выполнить двумя вытянутыми руками круг вправо (влево);</p> <p>Упражнения для туловища: сидя, ноги широко расставлены, ленты в руках, в опоре за спиной, наклоны к ногам, касаясь носков; стоя, скакалка внизу, вытянуть руки вперед, повернуть туловище вправо (влево); сидя, скакалка в поднятых руках, наклониться, запрокинуть на стопы ног, натянуть; сидя на коленях, положить флажки на плечи, встать на колени, флажки вперед, поворот туловища вправо (влево), правая (левая) рука назад, левая (правая) - на месте; сидя на полу, флажки на плечах, наклониться вперед, дотронуться носков палочками от флажков;</p> <p>Упражнения на пресс: сидя на полу, упираясь руками назад;</p>
--	--	---

		<p>выполнение "угла" ногами с положения вытянутых, согнутых ног; лежа на животе, скакалка за головой, вытянуть руки над головой, параллельно полу, ноги, носки вытянуть; лежа на спине, флажки вдоль туловища, руки поднять над головой через стороны (вдоль пола), поднять правую (левую) ногу;</p> <p>Упражнения для ног: стоя, руки на поясе, присесть, руки вытянуть вперед; выполнение "ласточки"; стоя, положить флажки на плечи, присесть, руки вытянуть вперед; сидя на коленях, вытянуть руки со скакалкой, встать на колени, опуститься в правую (левую) сторону</p> <p>Спортивные упражнения.</p> <p>Поддерживать желание заниматься физкультурой, спортивными упражнениями (на велосипеде, самокате). Закреплять правила техники безопасности и правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке.</p>
--	--	---

**Дене шынықтыру нұсқаушысының 2025 - 2026 оқу жылына арналған
ұйымдастырылған іс-әрекеттің циклограммасы**
Білім беру ұйымы: балабақша, № 1 «Бәйтерек»
Жоспардың құрылу кезеңі

Күн тәртібі	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
	<p>Қазақстан Республикасының Гимні (күнделікті) («Адал азамат» біртұтас бағдарламасы) Таңғы жаттығу. Жалпы дамыту жаттығулары (доппен) 1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар доптарын жоғары көтеріп, екі қолды қайшылайды. 1.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Қолдарын иыққа көтеріп, допты қояды. 2.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: жерде отырады, аяқ алшақ, доп ұстаған қолдары екі жанында. 3.1. Аяқтарын жинап, доп ұстаған қолдарымен құшақтайды. 3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, қол төменде.</p> <p>Ұлттық ойын. Түйілген орамал Ойын жүргізуші ойынды өзі бастайды. Еңалдыменбалалардыайналасынажинапалады да «1, 2, 3» - депдауыстайды. Осы кездебалаларжан-жаққабытырайқашады. Ал ойынжүргізушісіқолындатүйілгенорамалы бар баланықуалайды. Ол орамалдыбасқабіреугелақтырады, қағыпалған бала қашажөнеледі. Осылайшаойынжүргізіледі, түйуліорамалдыалғаншақуалайбереді. Ұсталғанойыншыкөпшілікүйғарымыменортадатұрыпөнеркөрсетеді. Оданкейінойынжүргізушіауыстырылады.</p> <p>Қимылды ойын. «Домалақты жерге түсіріп алма». Берілген дыбыс бойынша қасықты қолына алады. Қасыққа кішкентай домалақ шарды салып түсірмей берілген жерге жеткізу, ептілікке баулу.</p> <p>"Ритмикалық ойын. "Би билеген баламыз". Мақсат-міндеттер. Балаларды әуеннің ырғағына сай қимылдап, тақпақ сөздерін айтуға ынталандыру; түйсікті, эмоциялық сфераны дамыту. - Жаттығу жасап көреміз, (адымдау)</p>				

	<p>Қолды көкке көтереміз, (қолдар жоғары) Түсіріп белге төмен, (қол белде) Еңкейеміз, еңкейеміз. (оң-сол жаққа еңкею)</p> <p>Өкше қойып, басамыз, (оң жақ өкше, адымдау) Өкше қойып, басамыз. (сол жақ өкше, адымдау) Міне, қандай әдемі, (қол белде, бас шайқау) Би билеген баламыз. (шапалақтау)</p>				
<p>Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық</p>	<p>"Атрибуттарды дайындау, залды дымқыл тазалау "</p>				
<p>Ересек «Жұлдызша», «Балауса» «Ботақан» топтары</p>	<p>Міндеті: Ағаш егу ойыны (тілге бойлау бағдарламасы) Жүру: ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, шашырап жүру; заттардың, кегльдердің арасымен, жіптерден аттап жүру; қосалқы қадаммен алға қарай жүру. Лақтыру, қағып алу, домалату: 2–2,5 метр арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты, асықты лақтыру, допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы</p>		<p>Міндеті: Ағаш егу ойыны (тілге бойлау бағдарламасы) Музыкалық-ырғақтық қимылдар. Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау. Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеу мен үйлестіру. Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру. Кеудеге арналған жаттығулар: Алға қарай еңкейіп, алақанды еденге тигізу; артқы жағынан қолды айқастырып</p>		<p>Міндеті: Ағаш ойыны (тілге бойлау бағдарламасы) Лақтыру, қағып алу, домалату: 2–2,5 метр арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты, асықты лақтыру, допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5–2 метр) басынан асыралақтыру, Арқаға арналған жаттығулар: отырып алға, артқа еңкею (5–6 рет), стретчинг элементтері бар жаттығуларды орындау, қолдың</p>

	1,5–2метр)басынан асыралақтыру, «Түстерді тап!» Мақсаты: зейінді дамыту, түсті ажырату, тез реакция.		көтеру;қолды жоғары көтеріп, жан-жаққа бұрылу. Отырып алға қарай еңкею, тізерлеп тұрып алға еңкею «Көбелек пен гүл» Мақсаты: әдемі, жұмсақ қозғалыс дағдысын қалыптастыру, қимыл нақтылығын дамыту		көмегімен етпетінен жатып еңбектеу (3 метр). Асық жинау» (қауіпсіз нұсқа – пластик асықтар) Мақсаты: саусақ моторикасын, қимыл дәлдігін, ептілікті дамыту.
Дене тәрбиесі «ерекше білім беруді қажет ететін балалар үшін бейімделген дене тәрбиесі»	Алихан – «Тыныш – қозғалыс» Мақсаты: Өзін-өзі бақылау. Еркемай – «Тыныш – қозғалыс» Мақсаты: Өзін-өзі бақылау. Ақниет «Тыныш – қозғалыс» Мақсаты: Өзін-өзі бақылау. Мариям – «Тыныш – қозғалыс» Мақсаты: Өзін-өзі бақылау. Муслим «Тыныш – қозғалыс» Мақсаты: Өзін-өзі бақылау. Руслан - «Тыныш – қозғалыс» Мақсаты: Өзін-өзі бақылау. Әмре –«Кедергіден өт» Мақсаты: Кеңістікті бағдарлау, ептілік. Дияр – «Кедергіден өт» Мақсаты: Кеңістікті бағдарлау, ептілік. Имран-«Допты тап» Мақсаты: Зейін, бағытты сезіну. Руслан-«Допты тап» Мақсаты: Зейін, бағытты сезіну. Фатима-«Допты тап» Мақсаты: Зейін, бағытты сезіну. Айбарс-«Допты тап» Мақсаты: Зейін, бағытты сезіну. Амре-«Кедергіден өт» Мақсаты: Кеңістікті бағдарлау, ептілік. Абдурахман-«Кедергіден өт» Мақсаты: Кеңістікті бағдарлау, ептілік.				
Мектепалды «Айналайын» «Балдаурен» топтары	Міндеті: Ағаш егу ойыны (тілге бойлау бағдарламасы) Секіру: бір орында тұрып, алға қарай 3–4		Міндеті: Ағаш егу ойыны (тілге бойлау бағдарламасы) оң және сол аяқты алмастырып, заттардың		Міндеті: Ағаш егу ойыны (тілге бойлау бағдарламасы) оң және сол аяқты алмастыра отырып,

	<p>метр қашықтыққа жылжу арқылы секіру, екі тізенің арасына қапшықты қысып алып, түзу бағытта (арақашықтығы 6 метр) қос аяқпен секіру; қос аяқпен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 метр)</p> <p>Қимылды ойындар.</p> <p>Бінта мен шығармашылық таныта отырып, таныс қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру.</p> <p>Асық жинау» (қауіпсіз нұсқа – пластик асықтар)</p> <p>Мақсаты: саусақ моторикасын, қимыл дәлдігін, ептілікті дамыту.</p>		<p>арасымен (арақашықтығы 3 метр), бір орында тұрып биіктікке секіру (6-8 метр); бір аяқпен және қос аяқпен құрсаудан құрсауға секіру (арақашықтықтығы 40 сантиметр), алға айналдыра отырып, ұзын және қысқа секіргіштен секір</p> <p>Ұлттық қимылды ойындарды ойнату.</p> <p>«Жел соқты»</p> <p>Мақсаты: тепе-теңдік, денені басқару, қимыл амплитудасын сезіну.</p>		<p>арқаннан, сызықтан секіру, тұрған орнында айналып секіру; биіктіктен секіру, 20 сантиметр дейінгі биіктіктікке секіру.</p> <p>Арқаға арналған жаттығулар: отырып алға, артқа еңкею (5–6 рет), стретчинг элементтері бар жаттығуларды орындау,</p> <p>Ақшамшық (сақина салу) Мақсаты : балаларда жылдамдықты, ептілікті дамыту.</p>
<p>Дене тәрбиесі «ерекше білім беруді қажет ететін балалар үшін бейімделген дене тәрбиесі»</p>	<p>Жасмин -«Тепе-теңдікті сақта» Мақсаты: Тепе-теңдік, бұлшық ет күші.</p> <p>Алуа -«Тепе-теңдікті сақта» Мақсаты: Тепе-теңдік, бұлшық ет күші.</p> <p>Хамза -«Тепе-теңдікті сақта» Мақсаты: Тепе-теңдік, бұлшық ет күші.</p>				
<p>Серуен</p>	<p>Балалардыңсеруендегіқимыл-қозғалысынбақылау, ашықойындардыбекіту, негізгіқимыл-қозғалыстарындамытубойыншажаңажәнебелсендіемесбалаларменжекежұмыс.</p>				

Залдағы өзіндік жұмыс	Жабдықты тазалау. Желдету, сабаққа дайындық, жобалық жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық, ата-аналарға арналған бұрыштарда ақпарат дайындау, бақылау, балалардың іс-әрекеті.
Өзіндік жұмыс	Құжаттамамен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.
Ұйымдастырушылық қасиеттері	Жабдықты тазалау, терезені тексеру, қауіпсіздік пен қауіпсіздік талаптарын сақтау.

Астана қаласының № 1 «Бәйтерек» балабақшасы МКҚК

«Мектеп жасына дейінгі және мектеп жасындағы балаларға арналған қимылды ойындар»

(іс-тәжірибемен бөлісу)

Астана, 2025 жыл

ТҮСІНІКТЕМЕ ХАТ

Жинақтың атауы: «Мектеп жасына дейінгі және мектеп жасындағы балаларға арналған қимылды ойындар»

Бағыты: Дене шынықтыру, ұлттық тәрбие және психологиялық дамыту.

1. Өзектілігі

Қазіргі таңда балалардың бос уақытын тиімді ұйымдастыру және олардың гиподинамиямен (қимыл аздығымен) күресуі өзекті мәселенің бірі болып табылады. Осы ұсынылып отырған қимылды ойындар жинағы балалардың физикалық белсенділігін арттырып қана қоймай, ұлттық құндылықтар негізінде тәрбиелеуді көздейді. Ойындар баланың жас ерекшелігіне сай іріктеліп, олардың жан-жақты дамуына бағытталған.

2. Жинақтың мақсаты

Балалардың қимыл-қозғалыс белсенділігін дамыту, салауатты өмір салтын насихаттау және ойын барысында ептілік, шапшаңдық, ұйымшылдық қасиеттерін қалыптастыру.

3. Міндеттері:

Білімділік: Халықтық ойындардың ережелерін үйрету, олардың танымдық деңгейін кеңейту.

Дамытушылық: Күш, жылдамдық, төзімділік және кеңістікті бағдарлау қабілеттерін жетілдіру.

Тәрбиелік: Топпен жұмыс істеуге, бірін-бірі сыйлауға, төзімділікке және отансүйгіштікке тәрбиелеу.

4. Жинақтың мазмұны мен құрылымы

Жинаққа барлығы 18 қимылды ойын енгізілген. Әрбір ойынның құрылымы:

1. **Ойынның атауы:** Тақырыптық мазмұны.
2. **Мақсаты:** Ойын арқылы қандай дағдылар дамитыны көрсетілген.
3. **Барысы:** Ойынның жүру ережелері мен талаптары егжей-тегжейлі сипатталған.

Жинақта «Тақия тастамақ», «Ақсүйек», «Ханталапай» сияқты этнопедагогикалық маңызы бар ойындармен қатар, физикалық дағдыларды шыңдайтын «Арқан тарту», «Кім жылдам?» және логикалық-психологиялық бағыттағы «Айна», «Үш орындық» ойындары қамтылған.

5. Күтілетін нәтиже

Осы әдістемелік жинақты қолдану нәтижесінде балалардың:

- Дене бітімі нығайып, денсаулықтары жақсарады;
- Ұлттық ойындарға деген қызығушылықтары артады;
- Күрделі жағдайларда жылдам шешім қабылдау қабілеттері дамиды;
- Өлеуметтік ортада өзін еркін ұстау және коммуникация орнату дағдылары қалыптасады.

Қолдану аясы: Мектепке дейінгі ұйымдардың тәрбиешілері, дене шынықтыру нұсқаушыларына, ата-аналарға арналған.

ҚИМЫЛДЫ ОЙЫНДАР

№ 1

Тақия тастамақ

Мақсаты: балаларды тапқырлыққа, шапшандыққа баули отырып, дене белсенділігін дамыту.

Ойын барысы: Ойынға бірнеше бала қатысады. Балалар шеңбер жасап отырады. Жүргізуші шеңбердің сыртын айнала жүгіріп жүріп, біреуінің артына білдіртпей тақияны тастап кетеді. Егер біреу сезіп қойса, жүргізушіні қуып жетуі керек. Ал, жүргізуші қуған баланың орнына тұра қалуға тырысады. Жүргізушіге жете алмаған бала айыбын төлейді, өнер көрсетеді.



№ 2

Арқан тарту

Мақсаты: балаларды икемділікке, жылдамдыққа баули отырып, қимыл белсенділігін дамыту.

Ойын барысы: Бұл екі топқа бөлінген балалармен немесе екі баламен ойналады. Арқанның екі жағынан екі бала немесе екі топқа бөлінген балалар тартысады. Қай топ арқанды өз жағына тартып алып келсе, сол топ жеңіске жетеді. Екі бала тартысқанда қай бала өзіне қарай арқанды тартып екінші баланы құлатса, құламаған бала жеңіске жетеді.

№ 3

Кім жылдам?

Мақсаты: жүгіруге, қимыл дағдылары мен ептілікке үйрету.

Ойын барысы: Ойын аулада, спорт залында, бөлмеде ойнала береді. Ойыншылар ойынға екі екіден қатысады. Ортаға шыққан екі бала бір-біріне арқасын беріп, екі жаққа қарап тұрады. Аяқтарының арасын иықтарының деңгейімен бірдей етіп ұстайды. Сонан соң ойын жүргізуші екеуінің аяғының арасына ұзыннан-ұзақ белбеу тастайды да «бір, екі, үш» деп санайды. «Үш дегенде кім еңкейіп белбеуді бұрын алса, соның жеңгені. Бұл адамның өз денесін еркін меңгеріп, тез қимылдауының нәтижесінде жүзеге асады. Ойынға басқа ойыншылар шығады. Ойын жалғаса береді. Екінші кезекте әр жұптың жеңімпаздарымен арадағы жарыс болады. Ең соңында жеңген екі ойыншы қалады. Сол екеуінің қайсысы жеңіп шықса, сол жеңімпаз атанады.



№ 4

Ақсүйек

Мақсаты: балаларда тапқырлықты дамыту, жүгіруге жаттықтыру

Ойын барысы: Ең алдымен, ойнаушылар өзара келісіп, жеңген топ үшін жүлде тағайындайды да, екі топқа бөлінеді. Топ басқарушылар ақсүйекті қайсысының лақтыратынын шешіп алу үшін кезектесіп таяқ ұстайды, таяқтың басына кімнің қолы бұрын шықса, сол ақсүйекті құлашы жеткенше лақтырады. Ақсүйек жерге түскеннен кейін ғана ойыншылар іздеуге шығады. Көмбеде топ басқарушылардан басқа ешкім қалмайды. Ақсүйекті тапқан ойыншы ешкімге білдірмей, көмбеге қашуға әрекет жасайды да, ал қарсыластары біліп қалса, қолма-қол тартып алуға тырысады. Сондықтан ақсүйекті алдымен тауып алған топтың ойыншылары біріне-бірі лақтырып, көмбеге қай топтың адамы бұрын жеткізсе, сол топ жеңіске жетіп, жүлдегер атанады. Келесі жолы ақсүйекті екінші топ лақтырады, сөйтіп ойын жалғаса береді

№ 5

Ақшамшық (сақина салу)

Мақсаты : балаларда жылдамдықты, ептілікті дамыту.

Ойын барысы: Бұл – қазақ халқының ерте заманнан келе жатқан дәстүрлі ойыны. Оны сақина салу, сақина тастау деп те айтады. Ойынға он-он бес адам қатысып, ортаға бір баланы немесе бір қызды шығарып, қолына сақина ұстатады. Ойын ережесі бойынша қыз жігіттер үйде дөңгелене отырып, екі алақанын бір-біріне қабыстырып алға созады. Ойынды жүргізушінің алақанындағы сақинаны кімге салса да өз еркі. Ол барлық адамдардың алақанына сақина салған болады, «Тұр сақинам, тұр», - деп, немесе «Ақшамшығымды бер!» деп дауыстайды. Сол сәт сақина тасталған адам орнынан атып тұруға тиісті, «Сақина менде», - деп. Оны көршісі ұстай алмай қалса, жұрт алдында өз өнерін көрсетеді.

№ 6

Жаяу көкпар

Мақсаты: балаларда ептілікті дамыту, жүгіруге жаттығу

Ойын барысы: Бұл ойын спорт залында, жазды күні кең жазықта (аулада) ойналады. Жазық алаңның бір шетіне шағын дөңгелек шеңбер сызылады да, ішіне құм түйілген ақ шүберек қойылады. Алаңның екінші шетінен де сондай сызық сызылып оны көмбе деп белгілейді. Ортадан сызық сызылады. Ойынға қатысушылар екі топқа бөлінеді де сол ортадағы сызықта сап құрып тұрады. Ойынды жүргізу үшін екі топқа ортақ бір басқарушы тағайындалады. Орамал жатқан және көмбе етіп белгіленген жерде екі ойыншы бақылаушы болып тұрады. Басқарушының берген белгісі бойынша ойын басталады. Әр топтың ойыншысы құм түйілген шүберекке бұрын жетіп, оны көмбеге жеткізуге тырысады. Топтың қалған ойыншылары оған көмекке келеді. Ал қарсы топ, одан шүберекті алып, өздері апаруға тырысады. Қызу тартыс басталады. Ойынға қатысушылар айла амал қолданып, алаңның ішінде бұлтарып қаша жүріп, өз тобының көмбеге бұрын әкелуін қарастырады.

Бірақ белгіленген межелі жерден шығуға болмайды. Көмбеге белгіленген мерзімде жеткізген ойыншы ұпайды көбірек алады, Ойынға допты да пайдалануға болады



№ 7

Тауық қорадағы түлкі

Мақсаты: балаларды ептілікке, икемділікке тәрбиелеу

Ойын барысы: Залдың бір жақ шетіне тауық қораны орналастырады (гимнастикалық орындықтарды пайдалануға болады). Қорада тауықтар ұяда отырады. Залдың қарсы бетінде – түлкінің ұясы. Қалған бос орынның бәрі – аула. Ойынға қатысатын балалардың бірін түлкінің рөліне сайлайды. Қалған балалар – тауықтар. Педагогтің белгісі бойынша тауықтар секіріп түсіп, аулада жүгіреді, қанаттарын қағады, дәнді тұмсықтарымен шоқиды. «Түлкі» деген белгі берілген кезде тауықтар қораға қарай қашып, орындарына отырып алады. Ал, түлкі тауықтарды қолға түсіруге тырысады. Құтылып үлгермеген баланы өзінің ініне алып кетеді. Түлкі 2-3 тауықты қолға түсіргеннен кейін басқа түлкі сайланып, ойын қайта жалғасады.

№ 8

Қасқыр мен ешкі

Мақсаты: ұжымдық әрекет жасауға, ептілікке үйрету.

Ойын барысы: Ойынға қатысушыларға санамақ айтқызу арқылы қасқыр мен ешкіні таңдайды. Басқа балалар бақташы болады. Бақташылар қол ұстасады да, ешкіні ортаға алып дөңгелене жүре бастайды. Қасқыр шеңбер ішіндегі ешкіні ұстауға әрекет жасайды. Алайда, оған тек қақпа арқылы ғана өтуге болады. Дөңгелене айналып жүргендердің ішінен екі бала қолдарын көтеріп алады. Бұл қақпа. Қасқыр амалдап сол тұстан өтуге тиіс. Ал ешкі өз еркінше жүре береді. Қасқыр ешкіні ұстағанша ойын жалғаса береді.



№ 9

Қарлығаш

Мақсаты: балаларды ептілікке үйрету.

Ойын барысы: Залға ойыншылардың санына қарай шеңберлер қойылады. Бұл – қарлығаштардың үйі. Балалар (қарлығаштар) қанаттарын жайып ұшады. «Қарлығаш, қарлығаш, қарлығаш – біздің үйге ұшып кел!» деген сөзден кейін үйлеріне (шеңберге) кіреді.

№ 10

Үш орындық ойыны

Мақсаты: балаларда ептілікті дамыту, жүгіруге жаттығу

Ойын барысы: Үш орындық ойының кең бөлмеде, спорт залдарында ойнауға болады. Ол үшін ортаға үш орындық қойылады. Ойынға қатысушылардың санына байланысты орындықтың көбейе түсуі мүмкін. Ойын жүргізушінің берген белгісі бойынша ойыншылар ортада тұрған орындықтарды айнала жүгіреді. Ойын қыза бастағанда жүргізуші «отырыңдар» деген белгі береді. Сол кезде ойыншылар орындықтарға отырыса қалады. Ал орындыққа отырып үлгере алмағандар, ойыннан шығады. Енді орындықтың бірі алынып қойылады да, ойыншылар қалған орындықты айнала жүгіреді. Ойын бір орындық пен екі ойыншы қалғанға дейін, олардың бірі жеңіп шыққанға дейін жүргізіле береді. Сонан соң ойын қайта басталады да, артынан жеңімпаздар арасында өзара тартыс басталады. Жеңіп шыққан ойыншы ең жылдам ойыншы деп аталады. Әр топтың жеңімпаздарына мақтау сөздер айтылып, сыйлықтар беріледі.



№ 11

Қырықаяқ

Мақсаты: балаларды жүгіруге жаттықтыру, ептілікке үйрету

Ойын барысы: Бұл ойын тегіс жерде, балабақша ауласында, дене шынықтыру залында ойналады. Ойнаушылар орталарынан басқарушы тағайындап алады. Басқарушының талап етуіне орай ойынға қатысушылар тең екі топқа бөлінеді. Екі топтағы ойнаушылар да бірінің белінен бірі 54

құшақтап қатар тұрады. Олар тұрған жерден 25—30 метр қашықтықта көмбе белгіленеді. Басқарушының белгісі бойынша екі топ та сол қалыптарымен аяқтарын тепе-тең алып жүгіре жөнеледі. Қай топ көмбеге бұрын жетсе, сол жеңіске жетеді. Басқарушы ойын тәртібінің бұзылмауын қадағалап тұрады. Ойын қайталанып отырады. Ойынды әбден игергеннен кейін басқарушыны жаңадан сайлап алуға болады. Ойын балаларды топпен бірге қимылдарды орындауға, жауапкершілікке, ұйымшылдыққа тәрбиелейді.



№ 12

Айна

Мақсаты: Баланың зейіні мен байқампаздығын әрі әр түрлі дене қимылдарын жетілдіру.

Ойын барысы: Әр бала – «айна» болады. Жүргізуші әр айнаға бір барып, сол «айнаға» қарап, түрлі қимылдар жасайды. «Айна – бала» сол қимылдарды үлгіріп, әрі дәл қайталауы керек. Ең дұрыс «айна-бала» - жүргізуші болады. Ойын осылай қайталана береді.

№ 13

Киіз үй

Мақсаты: балалардың есте сақтау қабілетін дамыта отырып, шапшандыққа үйрету.

Ойын барысы: Төрт орындықты қояды. Әрбір орындықтың үстінде орамал жатады. Балалар орындықты айнала жүгіріп, тәрбиешінің дабылы бойынша «киіз үй» құрады: орамалдың бұрышынан ұстап жоғары көтереді.



№ 14

«Алға жылдам жүр, тек жүгірме»

Мақсаты: Өкпені тыныс алуын, жалпы дене қимылын, ептілігін дамыту. **Ойын барысы:** Балалар бірінің артынан бірі екі қатарға түзіледі. Әр қатардың алдында тұрған баланың алдына старт сызығын сызады. 20-30 м қашықтықта мәре сызығы сызылады. Жүргізушінің белгісі бойынша балалар мәре сызығына жылдам жетулері керек. Жүгіруге болмайды: домалануға, айналуға, тіземен және төрт аяқтап жүруге болады және т.б. Мәреге жеткен соң балалар дағдылы жүріспен орындарына қайтып келеді.

№ 15

«Ақсерек-көксерек» ойыны

Мақсаты: Балалар ептілікке, бірлікке, тобы үшін намыстанып, жеңіске талпынуға үйренеді.

Ойын барысы: Бұл ойынды ойнау үшін балалар екі топқа бөлінеді, қолдарынан ұстап тұрады. Ара қашықтық 20-30 қадам.

1-ші топ. Ойынды бастайды Ақсерек-ау, ақ серек,
Бізден сізге кім керек. 2-ші топ.

Ақсерек-ау, ақ серек,
Сізден бізге ... (бала аты) керек.

Аты аталған бала келесі топқа дейін жүгіріп барып ортасынан ұстасқан қолдарды ажыратып кету керек. Егер өтіп кетсе сол топтан бір баланы тобына алып қайтады, өте алмаса сол топта қалады. Ойын осылай жалғаса береді.

№ 16

Түйілген орамал

Мақсаты: Балалардың сөздік қорларының белсенділігін арттырып, тіл ұстарту мақсатында ойлау, түсіну, есте сақтау, жаттап алу қабілеттерін жетілдіру.

Ойын барысы: Ойын жүргізуші «бір, екі, үш» деп дауыстағанда, ойыншылар жан-жаққа бытырап кетеді. Оның біреуінің қолында түйілген орамал болады. Ойын жүргізуші соны қуалайды. Ал ойыншылар орамалды бір-біріне лақтырып, қуғыншының қолына тигізбеуге тырысады. Орамалмен ұсталған ойыншы көпшіліктің ұйғаруымен ортаға шығып, өнер көрсетеді.



№ 17

Ханталапай

Мақсаты: Қазақтың ұлттық ойындарын дәріптеу арқылы балалардың интеллектуалдық, тапқырлық, ептілік, дәлдікке, ұстамдылыққа, байсалдылық қабілеттерін дамыту. Топта жұмыс істей білуін қалыптастыру, патриоттық сезімдерін және Отанға, туған өлкеге деген сүйіспеншілігін ояту.

Ойын барысы: Балалар шеңбер болып отырады. Жүргізуші: Ойынды бастар алдында «Талапай – ау, талапай. Табылды ойын алақай» деп айтады. Балалармен бірге қайталайды, қоржындағы асықтарды, отырған балаларға шашады. Балалар: Жарыса «Ханталапай» деп дауыстап, асықтарды таласып бөліп алады. Жинаған асықтарын санай бастайды, әр бала жинаған асықтарын тігіп, оларды атуға дайындалады. Хан асығы қолына түскен бала ойынды бірінші бастайды. Тигізген асықтарды ұтып алады. Тигізе алмай қалған жағдайда ойын жүргізушінің тапсырмасын орындайды. Ол үшін балалардың жас ерекшеліктеріне сәйкес интеллектуалдық тапсырмалар алдын ала дайындалады.

№ 18

Жүйріктер жеңеді

Мақсаты: ұжымдық әрекет жасауға, шапшаңдыққа үйретеді.

Ойын барысы: Ойынға қатысушылар көк және сары топ болып екі топқа бөлінеді. Бір төбенің үстіне ойыншыларға түгелдей жетерлік мөлшерде көк және сары таяқшалар тасталады. Ойынды жүргізуші ретінде басқарушы тағайындалады. Ол төрешілік міндетті қоса атқарады. Төрешінің белгісі бойынша ойынға қатысушылар белгіленген көмбеге қарай тұра жүгіреді. Жеткен ойыншы өз командасының түсіне сай бір-бір таяқшаны алып кері

жүгіреді де, сөре сызыққа әкеп қояды. Қай түсті топтың ойыншылары өз командасының бояуына сәйкес таяқты белгілеген мерзімге көбірек алып келсе, сол топ жеңеді.

ПАЙДАЛАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ

1. **ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ ОҚУ-АҒАРТУ МИНИСТРЛІГІ БАЛАЛАРДЫ ЕРТЕ ДАМУЫ ИНСТИТУТЫ** *«Тілге бойлау» бағдарламасы, 2025 ж*
2. *Қазақстан Республикасының «Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы»*. Астана, 2022.
3. **«АДАЛ АЗАМАТ» біртұтас тәрбие бағдарламасы** *(Қазақстан Республикасы Оқу-ағарту министрлігі), Астана, 2025.*
4. **Болатбаев Қ., Ерманов С.** «Дене шынықтыру және спорт». – Астана: «Фолиант», 2018. (Ойындардың физикалық дамуға әсерін зерттейтін оқулық).
5. **Төлегенова Г.** «Мектепке дейінгі мекемелердегі қимылды ойындар». – Алматы: «Білім», 2015. (Тәрбиелік және білімдік мақсаттарды құрастыруға арналған әдістемелік құрал).
6. **Әлімбаева С.** «Этнопедагогика негіздері: Ұлттық ойындар арқылы тәрбиелеу». – Қарағанды, 2019. (Ойындардың тәрбиелік мәнін ашуға бағытталған еңбек).
7. **«Дене тәрбиесі және мектеп спорты»** ғылыми-әдістемелік журналы. – №4, 2023. (Ойындардың жаңа түрлерін және заманауи әдіс-тәсілдерді қарастыру).



(Бейімделген дене шынықтыру) бойынша ойындар картотекасын ұсынамыз. Бұл жаттығулар балалардың моторикасын, үйлесімділігін және зейінін дамытуға бағытталған.

3 жастағы балаларға арналған АФК ойындары

1. «Күшіктер мен мысықтар» (Собачки и котята)

Мақсаты: Төрт тағандап жүру (ползание) арқылы қол мен аяқ бұлшықеттерін нығайту.

Ойын барысы: Мұғалім «Күшіктер!» дейді — балалар төрт тағандап жүріп, «ауф-ауф» деп дыбыстайды. «Мысықтар!» дегенде — арқаларын дөңгелетіп, «мяу-мяу» дейді.

Көрнекі белгі: 🐶 🐱

2. «Аюдың жолы» (Походка мишки)

Мақсаты: Ірі моториканы және тепе-теңдікті дамыту.

Ойын барысы: Балалар аю сияқты аяқтарын алшақ басып, тербеліп жүреді. Мұғалім «Аю орманға кетті!» десе, балалар қолдарын жоғары көтеріп, баяу қозғалады.

Көрнекі белгі: 🐻 □

3. «Көбелектер гүлде» (Бабочки на цветках)

Мақсаты: Қолды жаттықтыру және кеңістікті сезіну.

Жабдықтар: Еденге жайылған түрлі түсті қағаз немесе мата «гүлдер».

Ойын барысы: Балалар «көбелек» болып қолдарын қанат секілді қағып жүреді. «Көбелектер ұйықтады» дегенде, әр бала бір «гүлдің» үстіне отырып, демалады.

Көрнекі белгі: □ 🌸

4. «Көңілді доптар» (Веселые мячики)

Мақсаты: Қол-көз үйлесімін дамыту.

Жабдықтар: Жеңіл пластикалық доптар немесе шарлар.

Ойын барысы: Балалар допты еденге домалатады немесе қолдарымен ұстауға тырысады. 3 жастағылар үшін допты қолдан-қолға берудің өзі үлкен жетістік.

Көрнекі белгі: 🎱 🎱

5. «Тұман ішінде» (Сквозь туман)

Мақсаты: Сенсорлық сезімді және сенімділікті дамыту.

Жабдықтар: Жіңішке ленталар немесе түрлі-түсті шүберектер (арка түрінде ілінген).

Ойын барысы: Балалар «тұман» арқылы (ленталардың астынан) еңкейіп немесе жүгіріп өтеді. Бұл ойын баланың өз денесін кеңістікте сезінуіне көмектеседі.

Көрнекі белгі: 🌫️ ✨

4 жастағы балаларға арналған АФК ойындары

1. Үйлесімділік пен тепе-теңдікті дамыту ойындары

«Ізшілер» (Следопыты)

Мақсаты: Қозғалыс дәлдігін және кеңістікті сезінуді дамыту.

Жабдықтар: Кілемшеден немесе резеңкеден қиылған табан және алақан іздері.

Ойын барысы: Еденге «іздер» жолы төселеді. Бала әр ізге дәл басып, жолмен жүріп өтуі керек. Қиындықты арттыру үшін іздерді ішке немесе сыртқа қаратып орналастыруға болады.

Көрнекі белгі: 🐾 🖐️

«Батпақтан өту» (Перейди болото)

Мақсаты: Вестибулярлық аппаратты нығайту.

Жабдықтар: Әртүрлі биіктіктегі тепе-теңдік сақтау төмпешіктері немесе жұмсақ модульдер.

Ойын барысы: Бала тек «төмпешіктерге» басу арқылы бір «жағалаудан» екіншісіне өтуі тиіс.

Көрнекі белгі: □ □ ● (түрлі түсті аралшықтар)

2. Заттармен ойналатын ойындар (ұсақ және ірі моторика)

«Мерген» (Меткий стрелок)

Мақсаты: Көз мөлшерін және лақтыру күшін дамыту.

Жабдықтар: Ішіне жарма (құм) салынған қапшықтар және түрлі түсті себеттер.

Ойын барысы: Бала қапшықтарды нысанаға (себетке) әртүрлі тәсілмен лақтырады: кеудеден, бастан асыра, оң және сол қолмен кезектесіп.

Көрнекі белгі: □ 

«Өнім жинау» (Собери урожай)

Мақсаты: Қолдың ұстау функциясын және реакция жылдамдығын дамыту.

Жабдықтар: Еденге шашылған теннис доптары немесе сенсорлық шарлар.

Ойын барысы: Белгі бойынша балалар шарларды өз түсіне сәйкес құрсауларға (обруч) жинайды. Қиындату үшін қасықтарды немесе қысқыштарды қолдануға болады.

Көрнекі белгі:  

3. Тыныс алу және босансу жаттығулары

«Алақандағы қар бүрсігі» (Снежинка на ладони)

Мақсаты: Дұрыс сөйлеу тынысын қалыптастыру.

Жабдықтар: Мақта түйіршіктері немесе қағаз салфеткалар.

Ойын барысы: Бала «қар бүрсігін» алақанына салып, оны мүмкіндігінше алысқа үрлеп ұшыруға тырысады (бұл кезде ұртты ісірмеу керек).

Көрнекі белгі: * □

«Теңіз толқиды» (Море волнуется)

Мақсаты: Бұлшықет тонусын түсіру және қиялды дамыту.

Ойын барысы: Музыка астында белсенді қозғалыстан кейін, «Тоқта!» (Замри!) командасы бойынша балалар теңіз жануарларының бейнесіне еніп, қозғалмай қалуы керек.

Көрнекі белгі:  □

5 жастағы балаларға арналған АФК ойындары

1. «Көңілді кедергілер» (Веселые препятствия)

Мақсаты: Кеңістікті бағдарлау және ептілікті дамыту.

Жабдықтар: Арқан, орындықтар немесе жұмсақ кедергілер.

Ойын барысы: Еденнен 20-30 см биіктікте арқан тартылады. Бала оның астынан еңбектеп өтуі, сосын қойылған «төбешіктен» (аттап) өтуі керек. Бұл қимыл-қозғалыс тізбегін есте сақтауға үйретеді.

Көрнекі белгі: □  

2. «Түрлі түсті доптар терапиясы» (Цветные мячи)

Мақсаты: Түстерді ажырату және зейінді шоғырландыру.

Жабдықтар: Әртүрлі өлшемдегі және түстегі фитболдар немесе кішкентай доптар.

Ойын барысы: Мұғалім түсті атайды (мысалы, «Қызыл!»), бала сол түсті допты тауып, оны белгіленген шеңберге домалатып апаруы керек. Бұл тактильді сезімді жақсартады.

Көрнекі белгі:   □

3. «Ақсақ құлан» (Цапля)

Мақсаты: Статикалық тепе-теңдікті нығайту.

Ойын барысы: Балалар шеңбер бойымен жүреді. «Құлан!» деген белгі берілгенде, балалар бір аяғын көтеріп, қолдарын жан-жаққа жайып, 5-10 секунд қозғалмай тұруы керек. Сосын екінші аяқпен қайталайды.

Көрнекі белгі: □ 

4. «Күн мен жаңбыр» (Солнце и дождь)

Мақсаты: Реакция жылдамдығын және есту қабілетін дамыту.

Жабдықтар: Үлкен қолшатыр немесе обручтар («үйшіктер»).

Ойын барысы: «Күн шықты!» дегенде балалар еркін жүгіреді. «Жаңбыр жауды!» дегенде тез арада қолшатырдың астына немесе өз «үйшіктеріне» тығылуы керек. Бұл әлеуметтік бейімделуге көмектеседі.

Көрнекі белгі: ☀ □ 🌂

5. «Көпір үстіндегі кездесу» (Встреча на мосту)

Мақсаты: Қарым-қатынас дағдыларын және координацияны дамыту.

Жабдықтар: Жіңішке гимнастикалық орындық немесе еденге сызылған «көпір».

Ойын барысы: Екі бала «көпірдің» екі жағынан бір-біріне қарама-қарсы жүреді. Ортада кездескенде, бір-біріне кедергі жасамай, құлап кетпей айналып өтулері керек.

Көрнекі белгі: 🌂 □

1. Разминка «На джайляу по утрам»

(Дети под музыку изображают цветок и ветер, ручеёк, лошадок с тележками, солнце.)

На джайляу поутру мы затеяли игру. (Ритмично в такт словам хлопают в ладоши).

Цок, цок, цок лошадка скачет. (Поднимают согнутую в колене ноги по очереди, носок тянут в низ)

Цок, цок, цок копытцем бьёт.

Цок, цок, цок тележку тащит, на тележке нас везёт. (Распределяются по парам, изображают лошадку везущую тележку, правильно скачут, руки назад держат другого ребёнка за руки).

Раз, два, три, четыре, приезжайте в круг по шире. (Становятся в круг)

А теперь мы ручейки побежим наперегонки. (Друг за другом выполняют упражнение «змейка» и «топотушки»)

Прямо к озеру спешим, станет озеро большим (Собираются в кучку).

Становитесь в круг опять Будем в солнышко играть. (Делают круг)

Мы - весёлые лучи, (Ходьба на носочках)

Мы - резвы и горячи. (Прыжки на носочках)

Солнышко появилось — (Плавные движения руками в стороны)

Цветочки распустились. (Соединение кистей рук «бутон»)

Наши алые цветки распускают лепестки (Поднимают руки вверх кисти соединены пальцы в стороны)

Ветерок чуть дышит, лепестки колышет (Плавно покачивают «цветком»)

Наши алые цветки закрывают лепестки (Опускают руки в низ «бутон»)

Головой качают, тихо засыпают. (Плавно покачивают)

Какие красивые цветы распустились,

Вдохнем их прекрасный аромат. (Вдох через нос, выдох через рот).

Физминутка «Мы шоферы»

Едем-едем на машине, (руками крутим руль)

Нажимаем на педаль. (ногу сгибаем и разгибаем)

Газ включаем, выключаем, (движения рукой вперед-назад)

Смотрим пристально мы вдаль. (ладонь ко лбу вглядываемся вдаль)

Дворики смывают капли (руки согнуты в локтях движения вправо-влево)

Вправо-влево — чистота!

Ветер волосы взъерошил, (взъерошить волосы)

Мы шофёры — хоть куда! (выставляем большой палец)

Упражнение «Спрячем куклу».

Цель: побуждать детей подражать движениям взрослого, получать заряд бодрости и задора; вызывать интерес к игрушкам, играм с ними.

Спрячем нашу куклу, (педагог прячет куклу за спину)
Спрячем куклу Машу. (все хлопают в ладоши)
Таня к кукле подойдет, (называют девочку по имени)
Таня куколку возьмет, (девочка идет и берет куклу)
С куклой нашей Танечка попляшет. (пляшет в кругу)
Хлопнем все в ладошки, (все хлопают и говорят),
Пусть попляшут ножки.

В игре-упражнении педагог вместо имени «Таня» может назвать любое из имен детей, с кем организовано упражнение.

Педагог при выполнении упражнения ставит называемую куклу перед детьми.

Имя куклы тоже можно изменить, называть ту, которая есть в наличии в группе либо у ребенка.

Физкультминутка «Вышел зайчик погулять».

Вышел зайчик погулять.
Начал ветер утихать. (Ходьба на месте)
Вот он скачет вниз по склону,
Забегаёт в лес зелёный (Бег на месте)
И несётся меж стволов,
Средь травы, цветов, кустов. (Прыжки на месте)
Зайка маленький устал,
Хочет спрятаться в кустах. (Ходьба на месте)
Замер зайчик средь травы,
А теперь замрем и мы. (Упражнение на дыхание, остановка)

Физминутка «Весна»

Снег чернеет на полянке,
(Наклон вперед, руки вперед, ладони к щекам, удивленное покачивание головой.)
Солнце дольше, ярче светит, (Встать на цыпочки, руки вверх.)
Время класть на полку санки (Потянуться вверх, изобразить.)
И сбивать сосульки детям. (Изобразить сбивание сосулек.)
Встань, природа, ото сна, (Присесть, встать.)
К нам идёт сама весна! (Шаги на месте с высоким подниманием ног.)

Физкультминутка «На лугу растут цветы»

На лугу растут цветы,
Небывалой красоты (руки в стороны),
К солнцу тянутся цветы.
С ними потянись и ты (потягивание, руки вверх),
Ветер дует иногда,
Только это не беда (покачивание поднятыми вверх руками),
Наклоняются цветочки,
Опускают лепесточки (наклоны вперед),
А потом опять встают
И по-прежнему цветут (выпрямление).

Физминутка «Ветер гонит паруса»

Вы готовы к чудесам? (Марш на месте)
Раскрывайте паруса, (Марш с разведенными в стороны руками)
Пусть погонит парус ветер (Марш с махами руками по сторонам)

Да быстрее всех на свете.

Как подует ветер справа, (Остановиться, руки на поясе, поворот направо)

Повернемся мы налево. (Поворот налево, исходное положение)

Как подует ветер слева, (Поворот налево)

Повернемся мы направо. (Поворот направо, исходное положение)

Как поднимет парус вверх, (Поднять руки вверх)

Поднимайте руки вверх. (Покачивания руками вперед-назад)

Ветер не спроста стихает, (Медленное опускание рук вниз)

Парус тихо опускает. (Руки опущены, внизу)

Физминутка «Дикие животные»

Встанем, надо отдохнуть, (Встать со стульчиков)

Наши пальчики встряхнуть. (Сжимание и разжимание пальцев)

Поднимайте ручки вверх, (Поставить ладони на голову пальцами вверх)

Шевелитесь, пальчики, (Двигать ладонями вперед — назад)

Так шевелят ушками

Серенькие зайчики.

Крадемся тихо на носочках, (Ходьба на месте на носочках, плавные

Как лисы бродят по лесочку (движения руками перед собой)

Волк озирается кругом, (Руки на поясе, повороты головы

И мы головки повернем. влево — вправо)

Теперь садимся тише, тише, (Сесть на корточки)

Притихнем, словно в норках мыши.

Ходил медведь по лесу, (Ходьба вперевалку, руки перед собой согнуты в локтях)

Топтался и рычал.

Хотел он очень меда,

А где достать, не знал. (Поднять плечи вверх, сделать вопросительный вид)

Перспективный план адаптивного физического воспитания детей с особыми образовательными потребностями

Организация образования: ГККП я/с № 1 «Бәйтерек» город Астана

Учебный год: 2025-2026 год

Ответственный специалист: инструктор по физическому воспитанию

Цель: обеспечение охраны и укрепление здоровья детей, развитие двигательной активности, формирование физических умений и навыков с применением здоровьесберегающих технологий. Создание условий для социальной адаптации детей через физическую активность. Сделать физические упражнения интересными и доступными с помощью игровых элементов.

Задачи:

1. Обучать: совершенствовать двигательные навыки и повышать ежедневную активность. Совершенствовать основные виды движений: ходьба и бег, прыжки, бросание и ловля, ползание и лазание, улучшать мышечный тонус; обеспечить гармоничное физическое развитие организма детей; приобщать к совместной деятельности со сверстниками, позитивному взаимодействию между собой;
2. Развивать: двигательные навыки, физические качества, способствующие укреплению здоровья: ловкость, быстроту детей с особыми образовательными потребностями (адаптация физических упражнений с учетом индивидуальных особенностей детей). Развивать равновесие и координацию
3. Воспитывать: интерес к спортивным, подвижным играм, занятиям спортом; воспитывать интерес к выполнению физических упражнений, стремление к здоровому образу жизни.

Месяц. Имя. Возраст	Ходьба. Бег	Равновесие	Прыжки	Ползание, лазанье	Катание, бросание и метание
Максат, Аман, Тамерлан, Аймира, Даяна, Амина, Амир Е., Амир К., Арсен, Тимур, Айлин					
Январь	Совершенствовать ходьбу в колонне по одному, в чередовании с бегом, прыжками; бег на носках; с высоким подниманием колен,	Совершенствовать ходьбу между линиями (расстояние 15 сантиметров), по линии, веревке, по доске,	Развивать и закреплять навыки прыгать на месте на двух ногах (10 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой);	Совершенствовать навыки ползать на четвереньках по прямой на расстояние до 10 метров между предметами, по горизонтальной доске	Совершенствовать умение катать мячи, обручи друг другу между предметами;
Февраль	Закрепить навыки ходьбы с изменением направления, темпа; бег мелким и широким	Развивать навыки ходить по гимнастической	Закреплять навыки прыгать на двух ногах, с	Развивать и закреплять навыки лазать по гимнастической стенке	Формировать навыки метать предметы на дальность (не менее 3,5-

	шагом, в колонне по одному,	скамейке, бревну (с перешагиванием предметов, повороты с мешочком на голове, руки в стороны);	продвижением вперед на расстояние 2-3 метра;	вверх-вниз чередующимся шагом, переход с пролета на пролет вправо, влево; ползать по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками	6,5 метра), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 метра) правой и левой рукой;
Март	Совершенствовать ходьбу с координацией движений рук и ног; бег по кругу, змейкой, в рассыпную	Развивать и закреплять перешагивать через рейки лестницы, приподнятой на 20–25 сантиметров от пола,	Совершенствовать навыки прыгать с поворотами направо, налево, кругом; прыгать:	Учить ползать на четвереньках, опираясь на стопы и ладони, подлезать под веревку, поднятую на высоту 50 сантиметров правым и левым боком вперед;	Формировать умение бросать с расстояния 1,5 метра; бросать мячи друг другу снизу, из-за головы и ловить их (на расстоянии 1,5 метра),
Апрель	Закрепить умение ходить на пятках, на наружных сторонах стоп; бегать с разными заданиями: бег с ускорением и замедлением темпа,	Совершенствовать умение ходить через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга) с разными положениями рук.	Развивать навыки прыгать с высоты 20-25 сантиметров, в длину с места	Развивать навыки и умения пролезать в обруч; лазать по гимнастической стенке вверх-вниз	Учить перебрасывать мяч двумя руками и одной рукой из-за головы через препятствия (с расстояния 2 метра); мяч вверх и ловить его двумя руками (3-4 раза подряд).
Май	Развивать ходьбу мелким и широким приставным шагом в сторону (направо и налево) со сменой	Формировать навыки ходить по наклонной доске вверх и вниз (ширина 2 сантиметра,	Формировать навыки прыгать с высоты 20-25 сантиметров, в длину с места (не менее 70	Совершенствовать навыки ползать на четвереньках по прямой на расстояние до 10 метров между	Совершенствовать бросать мяч вверх и ловить его двумя руками

	ведущего. Бег в медленном темпе в течение 1-1,5 минуты, на 40-50 метров со средней скоростью в чередовании с ходьбой.	высота 30–35 сантиметров);	сантиметров); прыгать с короткой скакалкой.	предметами; перелезть через бревно	
Эдель 2 года гр.«Балбобек»					
Январь	Формировать умение бегать обычно, в рассыпную, в заданном направлении. Ходить обычно, на носках	Учить ходить по прямой дорожке, ограниченной линиями	Учить подсакивать на двух ногах на месте	Учить ползать на четвереньках (в упоре на ладонях и коленях) по ограниченной плоскости,	Учить бросать мяч двумя руками
Февраль	Закрепить умение бегать обычно, в рассыпную, в заданном направлении. Ходить обычно, на носках	Развивать умение ходить по прямой дорожке, ограниченной линиями	Учить прыгать на двух ногах с продвижением вперед до предмета (10-15 сантиметров),	Закреплять умение ползать на четвереньках (в упоре на ладонях и коленях) по ограниченной плоскости,	Закреплять умение бросать мяч двумя руками
Март	Учить бегать в разных направлениях: по прямой, по кругу, ходить взявшись за руки, на носках.	Формировать умение ходить по шнуру, поднять руки вверх, слезть;	Развивать умение прыгать на двух ногах с продвижением вперед до предмета (10-15 сантиметров),	Учить лазать по лестнице, влезать на гимнастическую стенку и спускаться (высота 1,5 метра).	Учить прокатывать мяч, сидя и стоя, с расстояния 0,5-1,5 метров под различные предметы,
Апрель	Закрепить умение бегать в разных направлениях: по прямой, по кругу,	Развивать умение ходить по шнуру, поднимать руки вверх	Формировать умение прыгать через ленточку, скакалку, лежащие на полу на расстоянии (через дорожку из 2 веревок).	Закреплять умение лазать по лестнице, влезать на гимнастическую стенку	Закрепить умение прокатывать мяч, сидя и стоя, с расстояния 0,5-1,5 метров под различные предметы,

	Ходить взявшись за руки, на носках.			и спускаться (высота 1,5 метра).	
Май	Учить бегать между предметами по кругу, на носках, ходить взявшись за руки, на носках	Учить перешагиванием через несколько препятствий	Закреплять умение прыгать через ленточку, скакалку, лежащие на полу на расстоянии (через дорожку из 2 веревок).	Учить ползать под веревку, дугу, высотой 40 сантиметров, по наклонному модулю, через туннель;	Учить бросать мяч вверх, вниз об пол (землю), ловить его.
Айлин, Мансур, Тимур, Арыстан гр. «Айголек»					
Январь	Совершенствовать бег в рассыпную, парами, в колонне по одному, высоко поднимая колени; «змейкой»; ходьбу в колонне по одному, по двое, по трое; на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стоп;	Развивать навыки и умения ходить с перешагиванием через предметы; по ограниченной поверхности приставным шагом	Учить прыгать на месте; с продвижением вперед на расстояние 3–4 метра, на двух ногах с мешочком, зажатым между колен; по прямой (расстояние 6 метров);	Ползание, лазанье: ползать на четвереньках «змейкой» между предметами в чередовании с ходьбой,	Закреплять и развивать умение бросать мяч вверх, через шнур и ловить двумя руками, одной рукой (правой и левой поочередно);
Февраль	Развивать и закреплять навыки бега с ускорением и замедлением темпа, со сменой ведущего, изменением направления движения; в рассыпную; ходить высоко поднимая согнутую в колене ногу; с перешагиванием через	Совершенствовать умения и навыки ходить по канату боком, приставным шагом (пятки на канате, носки на полу)	Формировать навыки прыгать на двух ногах между предметами (расстояние 4 метра); на правой и левой ноге поочередно между предметами (расстояние 3 метра);	ползать на четвереньках (расстояние 3–4 метра), толкая головой мяч	Развивать умение прокатывать мяч между предметами, поставленными в ряд,

	предметы, боком; с изменением положения рук; с остановкой по сигналу взрослого;				
Март	Совершенствовать бег в медленном темпе в течение 1-1,5 минуты бегать на 40-50 метров со средней скоростью в чередовании с ходьбой; ходьбу с поворотом в другую сторону, с перешагиванием через скакалку, в разном темпе; высоко поднимая согнутую в колене ногу	Развивать и закреплять ходьбу по скамейке с переключением на каждый шаг вперед мяча из руки в руку перед собой или за спиной, по ребристой поверхности	Учить прыгать в высоту с места; 6–8 метров, из обруча в обруч на расстоянии 40 сантиметров на одной и на двух ногах, через длинную скакалку, через короткую скакалку, вращая ее вперед;	Учить ползать по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками.	Закреплять умение бросать мяч о стену и ловить двумя руками;
Апрель	Учить бегать между расставленными в одну линию предметами, с преодолением препятствий, с преодолением препятствий в естественных условиях с разной скоростью – медленно, быстро, в среднем темпе непрерывный бег 1,5-2 минуты; ходить с	Развивать умение ходить по гимнастической скамейке	Закреплять умение перепрыгивать через шнуры, линии, попеременно на правой и левой ноге Ползание, лазанье: ползать на четвереньках «змейкой» между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползать через препятствия;	Закрепить умение перелазить через несколько предметов подряд, пролезать в обруч разными способами,	Развивать умение метать мешочки с песком, асыки в цель на расстоянии 2–2,5 метра, перебрасывать мяч друг другу двумя руками из-за головы

	перешагиванием через предметы, боком; с изменением положения рук; с остановкой по сигналу взрослого;				
Май	Формировать умение бегать на дистанцию 100–120 метров в чередовании с ходьбой; на скорость, пробегание отрезков (длина 20 метров) на скорость до обозначенного места; между предметами между кеглями, с перешагиванием через шнуры; приставными шагами вперед.	Совершенствовать ходьбу по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи, положенные на расстоянии двух шагов ребенка, кружение парами, держась за руки	Учит прыгать вокруг себя, спрыгивать с высоты, запрыгивать на возвышение до 20 сантиметров.	Развивать и закреплять умение бегом лазать по гимнастической стенке с изменением темпа и переходом от одной гимнастической стенке к другой.	Закреплять умение вести мяч между предметами двумя руками Закреплять умение бросать и ловить мяч двумя руками с продвижением вперед

Диагностическая карта «Адаптивная физическое воспитание»

Баланың аты-жөні, жасы: Макажанов Муслим 4 ;		
Тобы: Ересек «Балауса»		
Диагностика жүргізілген күн: қаңтар		
Диагностиканы жүзеге асырушы педагог: Мырзабеков.Е.Т дене шынықтыру нұсқаушысы		
ПМПК қорытындысы: ОНР 2ур,ЗПР		
Бағалау параметрлері	Бақылау нәтижесі	Шікір

Жүру	Өкшемен жүру, табанның сыртқы қырымен жүру, ұсақ және кең қосалқы қадаммен жанға қарай (оңға және солға) қозғалу.	3	Дағдыларды жетілдіру
	Тізбекпен бір-бірден, жүгірумен, секірумен кезектестіре отырып, бағытты, қарқынды өзгерту арқылы жүру; қол мен аяқ қозғалыстарының үйлесімі.	3	Дағдыларды жетілдіру
	Аяқтың ұшымен жүгіру; тізені жоғары көтеріп, ұсақ және адымдап (кең) қадаммен, тізбекпен бір-бірден, шеңбер бойымен, ирекпен (жыланша), шашырап жүгіру;	3	Дағдыларды жетілдіру
	Әртүрлі тапсырмалармен жүгіру: қарқынды үдетіп және баяулатып жүгіру, жетекшіні ауыстыра отырып, 1-1,5 минут бойы баяу қарқынмен жүгіру.	3	Дағдыларды жетілдіру
	Жүрумен кезектестіре отырып, 40-50 метрге орташа жылдамдықпен жүгіру.	3	Дағдыларды жетілдіру
	Сызықтар арасымен (арақашықтығы 15 сантиметр), сызықтың, арқанның, тақтайдың, гимнастикалық орындықтың, бөрененің бойымен жүру (заттардан аттап өту, баста қапшықпен бұрылу, қолды жан-жаққа созу арқылы);	3	Дағдыларды жетілдіру
	Көлбеу тақтаймен жоғары және төмен жүру (ені 20 сантиметр, биіктігі 30–35 сантиметр);*	2	Тақтай бойымен төмен жүруді үйрету
	Еденнен 20–25 сантиметр биіктікке көтерілген сатының рейкаларынан (таяқшаларынан), салмақты доптан (бір-бірінен қашықтықта қойылған 5–6 доптан кезекпен) қолдың әртүрлі қалыптарын сақтай отырып аттап өту.	3	Дағдыларды жетілдіру

Секіру	Екі аяқпен орнында секіру (жүрумен кезектестіре отырып, 10 секіруден 2-3 рет); екі аяқпен 2-3 метр қашықтыққа алға қарай жылжып секіру; оңға, солға, кері бұрылып секіру;	2	Екі аяқпен секіруді үйрету
	Секіру: аяқты бірге, аяқты алшақ қойып, бір аяқпен (оң және сол аяқпен кезекпен), 4-5 сызықтан аттап (сызықтар арасы 40-50 сантиметр) секіру;	3	Дағдыларды жетілдіру
	20-25 сантиметр биіктіктен секіру, орнынан ұзындыққа секіру (70 сантиметрден кем емес); қысқа секіртпемен секіру.	2	Ұзындыққа секіруді қалыптастыру
Өрмелеу, еңбектеу	Төрттағандап түзу бойымен заттардың арасымен 10 метрге дейінгі қашықтыққа еңбектеу; көлденең тақтаймен, гимнастикалық орындықтың үстімен қолмен тартыла отырып, ішпен еңбектеу;	3	Дағдыларды жетілдіру
	Табан мен алақанға сүйеніп, төрттағандап еңбектеу; 50 сантиметр биіктікке көтерілген арқанның астынан оң және сол жақ бүйірмен алға қарай еңбектеп өту;	3	Дағдыларды жетілдіру
	Шеңбердің (күрсаудың) ішінен еңбектеп өту; гимнастикалық қабырғамен кезектескен адыммен жоғары-төмен өрмелеу, бір қатардан екінші қатарға оңға, солға қарай ауысып өту;	3	Дағдыларды жетілдіру
	Бөренеден асып өту;	3	Дағдыларды жетілдіру
Допты домалату, лақтыру;	Доптарды, шеңберлерді заттардың арасымен бір-біріне домалату;	3	Дағдыларды жетілдіру
	Заттарды оң және сол қолмен алысқа (3,5-6,5 метрден кем емес), көлденең нысанаға (2-2,5 метр қашықтықтан) лақтыру;	3	Дағдыларды жетілдіру
	1,5 метр қашықтықтан; доптарды төменнен, бастан асыра бір-біріне лақтыру және оларды қағып алу (1,5	2	Доптарды қағып алуға үйрету

метр қашықтықта), доптарды екі қолмен және бір қолмен бастан асыра кедергілер арқылы лақтыру (2 метр қашықтықтан);		
Допты жоғары лақтыру және оны екі қолмен қағып алу (қатарынан 3-4 рет).	2	Екі қолмен доптарды қағып алуды үйрету

3 - орындайды, 2 - тырысады , 1 - орындамайды

**Журнал посещения АФК воспитанников инклюзивного образования в ГККП «Ясли - сад №1 «Байтерек»» на март 2026 год
инструктор по спорту Байжанов Е.Б.**

№	Ф.И.О. ребенка	Наименование группы (зачислен /инклюзия)	2	4	09	11	16	18	23	25	30
1	Максат	Ақбота	+	+		+					
2	Аман	Ақбота	+	+		+					
3	Тамерлан	Ақбота	+	+		+					
4	Аймира	Балдырған	+	+		+					
5	Даяна	Балдырған	+	+		+					
6	Амина	Балдырған	+	+		+					
7	Амир	Балдырған	+	+		+					
8	Амир	Алтынай	+	+		+					
9	Арсен	Ақбота	+	+		+					
10	Тимур	Ақбота	+	+		+					
11	Айлин	Айгөлек	+	+		+					
12	Мансур	Айгөлек	+	+		+					
13	Арыстан	Айгөлек	+	+		+					
14	Дамир	Айгөлек	+	+		+					
15	Айлин	Балдырған	+	+		+					
16	Эдель	Балбөбек	+	+		+					

Инклюзивті білім берумен қамтылған тәрбиеленушілердің БДШ (бейімделген дене шынықтыру) сабағына қатысу журналы МКҚК «№1 «Байтерек балабақшасы»» Наурыз 2026 жылы, спорт нұсқаушысы Мырзабеков Е.Т.

№	Баланың аты-жөні	Топтың атауы (қабылданды / инклюзия)	3	5	10	12	17	19	24	26	31
1	Алуа	Айналайын	+	+	+						
2	Жасмин	Айналайын	+	+	+						
3	Хамза	Айналайын	+	+	+						
4	Еркемай	Балауса	+	+	+						
5	Әлихан	Балауса	+	+	+						
6	Муслим	Балауса	+	+	+						
7	Алихан	Жұлдызша	+	+	+						
8	Мариям	Жұлдызша	+	+	+						
9	Ақниет	Ботакан	+	+	+						
10	Абдурахман	Ботакан	+	+	+						
11	Диар	Балауса	+	+	+						
12	Амре	Ботақан	+	+	+						
13	Руслан	Ботақан	+	+	+						
14	Айбарыс	Ботақан	+	+	+						
15	Фатима	Ботақан	+	+	+						
16	Руслан	Ботақан	+	+	+						
17	Имран	Ботақан	+	+	+						

Диагностическая карта «Адаптивная физическая культура»

ФИО ребенка, возраст: Добросельская Эдель			
Группа: «Балбөбек»			
Дата проведения диагностики: январь			
Педагог, осуществляющий диагностику: Байжанов Е.Б. инструктор по физическому воспитанию			
Заключение ПМПК: ЗПР, ЗРР, трудности в поведении			
Параметры оценивания		Результат наблюдения	Комментарии
	Ходить в разные стороны и в заданном направлении по кругу	2	Развивать и совершенствовать навыки
	с разным положением рук, взявшись за руки	2	Развивать и совершенствовать навыки
	на носках, с остановкой по сигналу, по извилистой.	1	Обучать останавливаться по сигналу
	подгруппами и всей группой и наоборот с изменением темпа,	1	Обучать ходить с группой, подгруппой
	Бегать обычно, врассыпную, в заданном направлении; в разном темпе на носках, остановкой по сигналу, друг за другом, (до 20 метров),	2	Развивать и совершенствовать навыки
	между предметами по кругу,	2	Развивать и совершенствовать навыки
	подгруппами и всей группой, с изменением направления, врассыпную, друг за другом	1	Обучать ходить с группой, подгруппой
	непрерывно в течении 30-40 секунд, переходить от ходьбы к бегу и наоборот	2	Развивать и совершенствовать навыки
	Ходить по прямой дорожке, ограниченной линиями (ширина 20-25 сантиметров, длина 2-2,5 метров) по шнуру, перешагивать через предметы (высота 10-15 сантиметров);	1	Обучать ходить по прямой дорожке, шнуру
	по гимнастической скамейке, влезать на предметы (гимнастическую скамейку, мягкие модули): встать, поднять руки вверх, слезть;	2	Обучать слезать с гимнастической лестнице
	из обруча в обруч, по доске с перешагиванием через несколько препятствий (ленточки, кубики и так	2	Развивать и совершенствовать навыки

	далее) расположенных на расстоянии 20 сантиметров, медленно кружиться на месте.		
	Учить подсакивать на двух ногах на месте, прыгать на двух ногах с продвижением вперед до предмета (10-15 сантиметров),	2	Совершенствовать навыки
	спрыгивать с высоты 10-15 сантиметров, через ленточку, скакалку, лежащие на полу на расстоянии (через дорожку из 2 веревок).	2	Развивать и совершенствовать навыки
	Ползать на четвереньках (в упоре на ладонях и коленях) по ограниченной плоскости, наклонной доске до цели	2	Развивать и совершенствовать навыки
	под дугой	1	Обучать ползать под дугой
	под различные предметы: веревочка, по дорожке	1	Обучать ползать под предметы
	Лазать на модуль высотой 10 сантиметров, площадь поверхности модуля 50x50 сантиметров.	1	Обучать лазать на модуль
Катание, бросание мяча	Бросать мяч двумя руками, разными способами и в разных положениях (снизу, сверху), в цель с расстояния 0,5-1,5 метров;	1	Обучать бросать мяч двумя руками
	прокатывать мяч, сидя и стоя, с расстояния 0,5-1,5 метров под различные предметы,	2	Совершенствовать навыки
	катать мяч друг другу.	2	Развивать и совершенствовать навыки

3 – ВЫПОЛНЯЕТ, 2 – СТАРАЕТСЯ, 1 – НЕ ВЫПОЛНЯЕТ – ИТОГ 30 БАЛЛОВ