

«Ақтөбе қаласының білім бөлімі» ММ
«№24 «Аққу» балабақшасы» МКҚК

«Бекітілді»
«№24 «Аққу» балабақшасы» МКҚК
меңгерушісі: Садыкова А.К.
« 31 » тамыз 2021 ж.



Перспективалық жоспар

Білім беру саласы: «Денсаулық»
Бөлімі: дене шынықтыру
Ересек топ

2021-2022 оқу жылы

Перспективалық жоспар

Ересек топ

2021 - 2022 оқу жылы

Қыркүйек айы

Өтпелі тақырып: «Балабақша»

Мақсаты: Балаларда әлеуметтік дағдыларды, мектепке дейінгі ұйымға, топқа, балалар мен ересектерге сүйіспеншілік сезімді қалыптастыру.

Міндеті: Балабақшадағы сыйластыққа үйрету. Ұжымдық қарым-қатынас дағдыларын дамыту. Балабақша қызметкерлерінің еңбегіне құрметпен қарауға тәрбиелеу.

I - анта	Тақырыбы	Мазмұны	Көрнекіліктер	Қимылды ойындар	Сағат саны
	№1. Жүру	Қолын еденге тигізбей шығыршық ішімен өтуді орындайды. Ойын шарттарын түсінеді. Жаттығуларды орындау барысында бір-бірден тізбекпен және шашырап жүгіруді қолданады	Қоңырау	Қоңырау қайдан естіледі? Балалар қабырғаға беттерін беріп тұрады. Мұғалім бөлменің басқа бір шетіне тығылып тұрады да қоңырау соғады. Тәрбиеші балаларға: «Тыңдаңдар, қоңырау қайдан соғылып тұр, қоңырауды табындар», - дейді. Балалар қоңырауды тапқан кезде, тәрбиеші оларды мақтайды, одан кейін балаларға тағы да қабырғаға беттерін беріп тұруды ұсынады. Күтуші апай басқа жерге тығылады да қайтадан қоңырау соғады.	1
	№2. Екі аяқпен секіріп тұру	Кіші тірек алаңқайында тепе-теңдік сақтап жүре алады. Алға қарай қос аяқпен алға ұмтыла секіруді жасай алады. Кішкентай допты еденге ұрып және жоғары қарай лақтырып, екі қолымен қағып алу дағдыларын қолданады	Кішкентай доптар	Жел көбік Балалар бір-бірінің қолынан ұстап, жақын-жақын дөңгелене тұрады. Тәрбиешіге қосылып олар мына өлеңді айтады: Көпіре гөр көбік шар, Көпіре бер кеңіп шар. Осы күйі қал тұрып, Кете көрме жарылып. Өлеңді айтып бара жатып балалар дөңгелек шеңберді кеңейте түседі. Тәрбиеші: «Жел көбік жарылды» деген кезде барлық балалар қолдарын төмен түсіріп, бірдауыспен: «Тарс етті», - дейді де тізірлеп отыра кетеді. Тәрбиеші жаңа көбік үрлеуді ұсынады: балалар орынан тұрады, қайтадан дөңгелектеніп, ойын қайта басталады.	1
	№3. Бір орыннан ұзындыққа секіру	Бір орыннан ұзындыққа секіруді орындайды. Технологиялық картадан тыс уақытта да ойнауға болатын бірнеше қимыл-қозғалыс ойындарды ойнайды	Бірнеше орындық	Күн және жаңбыр Балалар алаңның бір шетінен немесе бөлменің қабырғасынан біразырақ жерге қойылған орындықтардың артында тізерлеп отырады да «терезеге» (орындықтың арқасындағы тесікке) қарайды. Тәрбиеші: «Аспан ашық, күн шығып тұр! Серуенге шығуға болады», - дейді. Балалар бүкіл алаңда жүгіріп жүр. «Жаңбыр! Тез үйге жүгіріңдер!» деген сигналды естіп, бәрі өз орындарына қарай жүгіріп келіп, орындықтардың артына отырады. Тәрбиеші қайтадан «Күн шықты! барындар, серуендендер», - дейді, ойын қайта басталады.	1

II - апта	№4. Тепе-тендік	Бір орыннан ұзындыққа секіруді орындайды. Ойынның шарттарын түсінеді. Допты қағып алу дағдыларын қолданады	Гимнастикалық скамейка, доптар	Допты қуып жет Тәрбиеші балаларға доп салынған кәрзеңкені көрсетеді де алаңның бір жағында өзімен бірге қатарласа тұруды ұсынады. Одан кейін кәрзеңкеден доптарды алып, далалардан алысқа, әр жаққа лақтырады. Балалар доптарға жүгіреді, оларды алып кәрзеңкеге салады. Ойын қайталанады. Балалар қанша болса, допта сонша болуы керек. Олардың әрқайсысы допты қуып жетіп, кәрзеңкеге салатын болсын.	1
	№5. Жүруді жүгірумен, жүгіруді жүрумен алмастыру	Жүруді жүгірумен, жүгіруді жүрумен алмастыруды орындайды. Ойынның шарттарын түсінеді. Қапшықты алысқа лақтыру дағдыларын қолданады	Ұзын арқан, орындық, тауықтың атрибуттары	Бақшадағы тауықтар Рейканың немесе жіптің көмегімен аздаған жер қоршалады. Ол-бақша. Одан қашық емес жерге орындық қойылады, бұл күзетшінің ролін алғашқыда тәрбиешінің белгілеумен белсенді балалар атқарады. Қалған балалар – тауықтар. Күзетші орындыққа отырған бойда тауықтар огородқа түседі, қорғанның астынан өтіп, бақшада жүгіреді, башаны шұжиды, қытқылдайды. Күзетші тауықтарды байқап, оларды бақшадан қуа бастайды- алақанын шапалақтайды, «Қып-қып» деп дауыстайды. Тауықтар қашып кетеді. Қорықшы бақшаны бір айналып шығады да қайтадан отырады. Ойын қайта басталады. Одан кейін басқа күзетші тағайындалады. Ойын осылайша 4-5 рет қайталанады.	1
	№6. Бөрененің үстінде жүру	Бөрене үстінде жүруді орындайды. Ойынның шарттарын түсінеді. Доп лақтыру және допты екі қолмен қағып алу дағдыларын қолданады	Гимнастикалық скамейка, доп, түрлі түсті жалаушалар, орындықтар	Өз түсінді тап Балалар үш-төрт жалаушалар алады. Біріншісі- жасыл, екіншісі-көк, үшіншісі- сары жалауша алады да 4-6 баладан бөлменің немесе алаңның бұрыштарында топтасады. Әр бұрыштағы орындықтың үстіне тәрбиеші әр түрлі жалаушалар (жасыл, көк, сары,) қояды. Тәрбиешінің: «Қыдыруға барыңдар», деген сигналы бойынша балалар топтанып немесе жеке- жеке алаңды немесе бөлмені аралап кетеді. «Өз түсінді тап », - деген жаңа сигнал бойынша балалар өздеріне лайықты түстегі жалаушаға қарай жүгіреді.	1
III – апта	№7. Баскетбол ойынының элементтері	Баскетбол ойынының элементтерін орындайды. Ойынның шарттарын түсінеді. Доп лақтыру және допты екі қолмен қағып алу дағдыларын қолданады	Баскетбол добы, Атрибуттар: мысық, балапандар	Торғайдың балапандары мен мысық. Балалар бөлменің қабырғасына жағалай қойылған кішкентай скамейкада, үлкен текшелердің үстінде тұрады. Бұл- үй төбесінде немесе ұяларда отырған торғайлардың балапандары. Шеткіректе мысық отырады, оның ролін балалардың біреуі орындайды. Тәрбиеші: «Торғайлар балапандары ұшты», - дейді. Торғайлар балапандары төбеден немесе ұялардан секіріп-секіріп түсіп, қанаттарын қағып, яғни қолдарын екі жағына созып, бөлменің ішінде жүгіріп жүреді. Бұл уақытта мысық ұйықтап отырады. Бірақ мысық тез ояна қалды, «мияу-мияу» деп керіліп талады да торғайдың балапандарын қуа жөнеледі. Олар үйдің төбесіне немесе ұяларына, өз орындарына баруы керек. Ұстаған торғайлар балапандарын мысық үйіне алып кетеді.	1

VI - апта	№8. Велосипед тебу	Велосипед тебеді. Тепе- теңдік сақтап жүре алады. Денесін тік ұстайды. Қауіпсіздік ережесін сақтайды	Велосипед. Атрибуттар: тышқан мен мысық	Тышқан мен мысық Ойын мақсаты: балаларды шапшаң әрі шыдамды, ұйымшылдыққа үйрету. Ойын шарты: Бұл ойынға топ балары бәрі тегіс қатыса алады. Балаларды (қақпа қалың) дөңгелене тұрғызып, ортаға тәрбиеші көмегімен тышқанмен мысық сайланады. Мысық тышқанды қуып ұстап алуы керек. Дөңгелене тұрған балалар тышқанды яғни мысықтан құтқару үшін, қақпадан тышқанды шығарып діберіп мысықты шығармауға тырысады. Мысық тышқанды ұстау үшін шапшаңдық керек. Мысық тышқанды ұстап алса, ойынға келесі жаңа балалар қатыса отырып алмаса береді.	1
	№9. Қапшықты нысанаға лақтыру	Қапшықты нысанаға дәлдеп лақтыруды және көзбен мөлшерлеуді орындайды. Ойынның шарттарын түсінеді. Гимнастикалық қабырға арқылы өрмеуледі қолданады	Құм салынған қапшық, кегли,	Кегли Ойынды пласмассадан жасалған кеглдер қолданады. Оларды бір-біріне 10-15 см қапшықта орналастырады. Балалар 1-1,5 м жерден бір-бір доптан домалатады. Тәрбиеші балалардың қайсысың кеглиге тигізгенін белгілеп тұрады; жеңілгеніне онша назар аудармай, тигізе алмағандарға көмектеседі.	1
	№10. Қыздар мен ұлдарға арналған ойын	Барлық жаттығулар 5-6 рет қайталанады. Жаттығулар нұсқаушының көрсетуімен орындалады. Қыздарға арналған ойындар залдың жартысында орындалатылады. Қыздар доға астынан өтіп жарысады. Ұлдар бағанаға кішкентай шығыршықты (сақинаны) дәлдеп кигізуді тырысады. Балалар шеңбер бойына тұрады, допты екі тізесінің арасына қысып ұстайды және нұсқаушының белгісі бойынша қос аяқпен пингвиндер секілді секіруді орындайды	Доптар, құрсау	Құрсауды дөңгелет Үш-төрт бала тәрбиешіге қарама-қарсы 1,5-2 м жерде тұрады. Тәрбиеші құрсауды кезекпен әр балаға қарай дөңгелетеді, ол ұстайды да керсінше тәрбиешіге қарай дөңгелетеді. Балалар құрсауды дөңгелетуді және ұстауды жақсы үйренген кезде бір-бірімен өздері ойнай алады.	1

№11. Самокат тебу	Самокат тебеді. Ойындарды ойнайды және жаттығуларды орындайды. Денесін тік ұстайды. Қауіпсіздік ережесін сақтайды	Самокат, Атрибуттар: аю	Ормандағы аюда ... Алаңның бір шетінен сызық жүргізілді. Бұл орманның шеті. Сызықтың арғы сыртынан екі-үш қадам жерде аюдың жататын жері сызылып белгіленді. Алаңның қарсы жақ шетінде сызықпен балалардың үйі белгіленеді. Тәрбиеші ойнаушы балалардың біреуін аю етіп тағайындайды. Қалған ойыншылар – балалар: олар үлерінде отырады. Тәрбиеші: «Серуендеп келіндер», - дейді Балалар орманның шетіне барып, саңырауқұлақ басқа да жеміс-жидек теріп жүріп, істеп жүрген тірлегіне ұқсас қимылдар жасайды, (енкейді және денесін тік ұстайды), сөйтіп, мынандай өлең айтады: Аю жүрген орманнан, Жидек тердім сол маңнан. Аю отыр гүрілдеп, Жарамайды мұның деп. Ойнаушы балалар «гүрілдеп» деген кезде аю гүрілдеп тұрған кезде олар үйлеріне қашады. Аю оларды ұстағысы келеді. Ұстағандарын аю өзіне алып кетеді. Балалар қайтадан саңырауқұлақ, жеміс-жидек тере бастайды. Аю екі-үш баланы ұстағаннан кейін, қайтадан жаңа аю белгіленеді немесе жанадан таңдалады және ойын қайта басталады	1
№12. Доппен жұмыс	Бір-біріне допты кеуде тұсынан лақтыра алады. Жаттығуларды дұрыс орындау керектігін түсінеді. Доппен жұмыс барысында бір біріне кедергі келтірмей орындайды	Доп, скамейка, Атрибуттар: торғайлар	Торғайлар мен автомобиль Алаңның шекарасы сызылады немесе жалаушаламен белгіленеді. Алаңның бір жақ шетінде орындықтарда немесе скамейкаларда торғайлар отырады. Алаңның екінші жақ шетінде автомобиль тұратын жер (гараж) белгіленеді. Тәрбиеші: «торғайлар ұясынан ұшады», - дейді. Балалар скамейкаларынан секіріп-секіріп түсіп (олардың биіктігі 10-15 см), қолдарын екі жаққа жазып, әр түрлі бағытта жүгіре бастайды, қос аяқтап секіреді. Гудок беріледі де автомобиль (белгіленген бала) көрінеді. Тоғайлар үркіп, ұяларына ұшып кетеді (әрқайсы өз орындарына-ұяларына барады). Автомобиль гаражға оралады. Ойын басқа автомобильмен қайта басталады. Ойында автомобиль болып ойнайтын балаларға рудь беруге болады. Тәрбиеші балалардың шеңберден шығып кетпеуін бақылайды. Ойынға «дән шұқылауын» енгізуге болады. Тәрбиеші: «кішкене құстардың жем жегісі келеді, дән шұқи бастайды», - дейді. Осы сөзді естіген кезде, балалар тізерлеп, отырып қалады да саусақтарымен еденді немесе жерді соға бастайды.	1

Перспективалық жоспар

Ересек топ

2021 - 2022 оқу жылы

Қазан айы

Өтпелі тақырып: «Қош келдің, Алтын күз!»

Мақсаты: Күздегі табиғат құбылыстарының өзгерістерімен таныстыру.

Міндеті: Мезгілдерге тән табиғаттағы өзгерістер, өсімдіктер мен жануарлардың тіршілігіндегі өзгерістер, күн мен түннің ұзақтығын айыруды үйрету. Өзін қоршаған орта туралы ойын жеткізе білу қабілеттерін дамыту. Күзгі табиғаттың әсемдігін сезіне білуге және оны қорғауға тәрбиелеу.

I - апта	№13. Белгі бойынша топтап, жүру, жүгіру	Нұсқаушының бегісі бойынша тоқтап, жүреді және жүгіреді. Қауіпсіздік ережелерін сақтайды Жаттығуларды тәртіп -пен орындайды. Ойын шарттарын түсінеді	Атрибуттар: құстар, мысықтар	Кішкене құстар мен мысық Тәрбиеші учаскеде үлкен дөңгелек(бөлмеде, залда оны жіппен де істеуге болады) сызады. Балалар дөңгелектің сыртын айнала тұрады. Бір баланы мысық етіп тағайындайды, ол ортада тұрады, қалған балалар – кішкене құстар. Мысық ұйықтайды (көзін жұмады), ал кішкене құстар дөңгелектің ішіне келіп, сонда ұшып жүреді, отырады, дән шокиды. Мысық оянады да кішкене құстарды ұстай бастайды, ал олар шеңбердің сыртына қашады, Ұстаған құстарын мысық шеңбердің ортасына апарады. Тәрбиеші олардың қанша екенін санайды. Ойын басқа мысықпен қайталанады.	1
	№14. «Әженің ауылына қонаққа бару» атты спорттық іс шара	Нұсқаушының бегісі бойынша тоқтап, жүреді және жүгіреді. Қауіпсіздік ережелерін сақтайды Жаттығуларды тәртіп -пен орындайды. Ойын шарттарын түсінеді	Қоянның атрибуты	Аңшы мен қояндар Алаңның бір жағында аңшының орны қоршалған. Екінші жағында кішкентай дөңгелектермен қояндардың орындары белгіленеді. Әр қоршауда 2-3 - тен қоян бар. Аңшы қояндардың ізін іздеп жүрген адам сияқтанып, алаңды бір айналып өтеді де орына келеді. Тәрбиеші: «Қояндар жазық алаңға шықты», - дейді. Қояндар өздерін қоршаған дөңгелектерден жүгіріп шығып, қос аяқтап секіреді, алға қарай жылжиды. Тәрбиеші: «Аңшы» деп дауыстаған кезде, қояндар тоқтайды, аңшыға арқасымен бұрылады, ал аңшы орынан қозғалмастан, оларға доп лақтырады. Доп тиген қоян атып өлтірілген болып саналады, да аңшы оны алып кетеді. Ойын үш рет қайталанғаннан кейін, атылған қояндардың саны алынады, басқа аңшы белгіленеді, ойын жалғастырыла беріледі.	1

II - апта	№15. Жүзуге үйрету (слайд)	. Жүзудің түрлерін слайд арқылы танысады. Жүзуге арналған жаттығуларды орындайды. Қауіпсіздік ережелерін сақтайды	Проектор, жалауша	Жалаушаны тап(қайда тығылғанын тап) Балалар бөлменің қабырғасынан жағалай ұзына-бойына немесе алаңның бір жағына отырады. Тәрбиеші балаларға жалаушаны көрсетеді де, оны жасыратынын айтады. Тәрбиеші балаларға орындарынан тұрып. Теріс қарауды ұсынады. Бұдан кейін балалардың ешқайсысына қарамай тұрғанына көзі жеткенен кейін, жалаушаны жасырады да: «Ал іздендер,»-дейді. Балалар тығылған жалаушаны іздей бастайды. Жалаушаны кім бірінші болып тапса, сол ойын қайталаған кезде жалаушаны жасырады. Жалаушаны балалар бірден таба алмай тындай етіп жасыру керек. Бірақ, егер балалар жалаушаны ұзақ уақыт таба алмаса, онда тәрбиеші жалауша тығылған жерге келіп, сол маңнан іздеуді ұсынады. Жалаушаны бала жасыратын кезде, оған дұрыс орын табуға көмектесу керек. Жалаушаны басқа нәрсемен ауыстыруға болады.	1
	№16. Аттракциондар	. Технологиялық картадан тыс уақытта да ойнауға болатын бірнеше қимыл-қозғалыс ойындарын орындайды. Ойынның шарттарын түсінеді. Ойын ережелерін сақтап ойнау дағдыларын қолданады	Секіртпелер,	Ұшақтар Балалар алаңның әр жерінде 3-4 жалаушалармен белгіленген колоннамен тұрады. Ойнаушылар ұшақтарды бейнелейді. Олар ұшуға әзірленеді. Тәрбиешінің: «Ұшуға әзірленіңдер!» деген сигналы бойынша балалар қолдарымен қимыл жасап, моторды іске қосқан болады. Педагог: «Ұшындар», - дейді. Балалар қолдарын екі жаққа жазып, алаңда жан-жаққа бытырап, ұшып жүреді. Тәрбиешінің: «отырындар» деген сигналы бойынша ұшақтар өз орындарын тауып, жерге қонады: балалар колоннаға тұрып, бірге тізілеп отырады. Тәрбиеші қай колоннаның тез сапқа тұрғанын атап өтеді. Алғашқы кезде колоннаның бастаушысы етіп екпіндірек балаларды белгілеу керек. Балаларды жеңілдірек жүгіруіне назар аударған дұрыс.	1
	№17. Музыкалық ырғақты жаттығулар	Бірқалыпта (баяу) жартылай отыруды және жеңіл секірулерді музыканың ырғағымен орындайды. Ойынның шарттарын түсінеді. Гимнастикалық қабырғаға өрмелеуді, белгілі бағыт бойынша жүгіру дағдыларын қолданады	Гимнастикалық қабырға, ұзын жіп	Жүгіріп өтуге үлгер Тәрбиеші балалардың біреуімен жіптің екі ұшын (оның ұзындығы 3-4м) ұстап, оны жүгіріп келе жатқан балалардың бағытына қарай жайлап айналдырады. Балалар бірінен соң бірі, жіп жоғары көтерілген кезде, жіптің астынан жүгіріп өтуге үлгеру қажет.	1

III - апта	№18. Командалық ойындар	Ойындарды ойнау және жаттығуларды орындау барысында ұжымдық қимыл-әрекеттерді орындайды. Ойынның шарттарын түсінеді. Заттардың арасымен еңбектей білу дағдыларын қолданады	Доп, орындықтар, әр түрлі ойыншықтар,	Өз үйінді тап Ойыншылар 3-4 кішкентай аласа ұзынша орындықтарда отырады. Барлық балаларда әдемі үлкен ойыншықтар: бірінші тұрған ұзынша орындықта қуыршақ, екіншісінде -ит, үшіншісінде-мысық, төртіншісінде-аю, қоян. Тәрбиешінің «Серуенге шығамыз» деген нұсқауымен барлық балалар орындарынан тұрып тәрбиешінің соңынан жүреді. Барысында балалар түрлі қозғалыс қимылын орындайды (секіреді, жүгіреді, жүреді). Тәрбиешінің «Жаңбыр жауа бастады» деген нұсқауымен балалар өз үйлеріне қарай жүгіреді. Ойынды қайталау барысында, тәрбиеші балаларға білдірмей ойыншықтардың орынын ауыстырып қояды. Балалар өз үйлерін тез, адаспай табуы керек.	1
	№19. «Лақтан қайтадан адамға айналу үшін Иванушкаға көмек береміз!» атты спорттық мереке	Балалар еңбектеп жүреді. Еңбектеуді жасай алады. Ойналатын ойын жаттығуларын жасай алады, шарттарын түсінеді	Орындық, туннель, текшелер, шығыршықтар,	Күн мен жаңбыр Балалар ашық алаңда еркін ойнап жүреді, гүл тереді, көбелек қуады, секіреді, жүгіреді. т.б. Тәрбиеші «Жаңбыр жауды!» дегенде балалар пана іздеп, үйшіктерге тығылады. Тәрбиеші «Күн шықты!» дегенде балалар қайта алаңға шығып ойындарын жалғастыра береді.	1
	№20. Бөрене үстінде еңбектеу	Гимнастикалық орындық немесе бөрене үстінде еңбектеп жүру және шеңбер бойымен жүгіруді орындайды. Ойын шарттарын түсінеді. Оң және сол қолмен құм толтырылған қалташаны алысқа дұрыс лақтыру дағдыларын қолданады	Гимнастикалық орындық, ойынға арналған жіп, қапшық, текше	Қара құлақ Ойынға 5-10 бала қатысады. Олар оңаша жерге топталып өз араларынан бір баланы қазық етіп белгілейді. Қазық тұрған жерінде қозғалмай тұрады. Басқалары әрі кетеді. Содан кейін ойынға қатысушылар қазықты алыстан қоршап бірте-бірте жақындай түседі Таяп келіп мынау кім? –деп бір-бірінен сұрасады. Біреуі ойбай бұл қарақұлақ қой!-деп қаша жөнеледі. Қалғандары да – қарақұлақ, қара құлақ!-деп бытырай қашады. Қарақұлақ біреуін ұстау үшін тұра қуады. Ұсталған бала қарақұлақ болып, ойын әрі қарай жалғасады	1
	№21. «Сылдырмақтар» ойыны	Нұсқаушының белгісі бойынша бағытты ауыстырып жүру және жүгіруді	Әр балаға сылдырмақ, доп	Допты қуып жет Ойын мақсаты: балаларды шыдамды, сабырлы қалыпта	1

		орындайды. «Сылдырмак» ойынның шартын түсінеді.Еңбек- теуді және еденде қырымен тұрған саты таяқшаларының арасынан еңбектеп өту дағдыларын қолданады		берілген белгіні тыңдауаға,тез жүгіругі,түсетеріңн көлемін ажырата білуге баулу. Ойынның шарты:бұл ойынға 5-6 бала, тәрбиеші басқаруымен қатыса алады.Тәрбиеші доптарды себетке салып алып,балалрдың алдына домалатып жібереді.»Допты қуып жет»деген белгі бойынша ,балалар допты ұстап алып тәрбиеші ұстап тұрған себетке салуы керек. к/құралдар: түрлі-түсті ,үлкен-кішілі доптар.	
VI - анта	№22. Орындықта орындалатын жаттығулар	Жетекшінің белгісі бойынша бағытты ауысырп жүру және жүгіруді орындайды. Ойын шарттарын түсінеді. Тепе-тендікті сақтап жасай алады.Жаттығу барысында қауіпсіздік ережелерін сақтайды	Жіп, текше, гимнастикалық орындық, құм салынған қапшық.	Орын тап. Екі жұп арқасын түйістіріп қойған екі орындыққа айналып музыканың сүйемелдеуімен билейді.Музыка кілт тоқтағанда, тұрған екі орындыққа отырып үлгеруі керек,орын алмай бос қалған екі адам айып төлейді, ән салу,би билеу, жұмбақ , жаңылтпаштар қайту	1
	№23. Оң және сол қолмен лақтыру	Оң және сол қолмен көлденең лақтыруды орындайды.Бір орында тұрып ұзындыққа секіру шарттарын түсінеді.Көлбеу қойылған нысанаға лақтыру туралы түсінікті қолданады	Бала санына қарай құм салынған қапшық, ұзын жіп, шығыршық.	«Ұшты-ұшты» Педагог балаларға ұшты-ұшты қарлығаш ұшты дегенде балалар қолдарын көтеріп ұшады, педагог ұшты-ұшты орындық ұшты десе отыра қалады.	1
	№24. Бастаушыны ауыстырып жүру және секіру	Бастаушыны ауыстырып жүру және секіруді орындайды. Нұсқаушының берген белгісіне жылдам әрекет ету керектігін түсінеді.Гимнастика-лық орындық үстінде еңбектеуді қолданады	Гимнастикалық скамейка, ұзын жіп, орындық	Орын тап. Екі жұп арқасын түйістіріп қойған екі орындыққа айналып музыканың сүйемелдеуімен билейді.Музыка кілт тоқтағанда, тұрған екі орындыққа отырып үлгеруі керек,орын алмай бос қалған екі адам айып төлейді, ән салу,би билеу, жұмбақ , жаңылтпаштар қайту.	1

Перспективалық жоспар

Дене шынықтыру

Ересек топ

2021 - 2022 оқу жылы

Қараша айы

Өтпелі тақырып: «Менің отбасым»

Мақсаты: Отбасы, ана, әке, ата, аға, әпкенің ролі; Отбасы мүшелерінің міндеттері туралы; Отбасының барлық мүшелеріне сүйіспеншілік туралы түсініктерін кеңейту.

Міндеті: Ұлттық, тәрбие бастаулары арқылы үлкенге ізет, кішіге қамқорлық тәртіп ережелерін сақтауға үйрету. Отбасына деген жығымды қарым-қатынастарын дамыту. Адамдарға қайырымды болуға, ұқыпты және тәртіпті болуға тәрбиелеу.

I - апта	№25. Еңбектеу мен доға немесе білте таяқтың (рейка) астынан өту.	Бір орында тұрып ұзындыққа секіруді орындайды. Нұсқау-шының берген белгісіне жылдам әрекет ету керектігін түсінеді. Көлденең тұрған нысанағазатты лақтыру дағдыларын қолданады	Түрлі түсті орамал, құм салынған қап, қоңырау	Қоңырау қайдан естіледі? Балалар қабырғаға беттерін беріп тұрады. Мұғалім бөлменің басқа бір шетіне тығылып тұрады да қоңырау соғады. Тәрбиеші балаларға: «Тыңдаңдар, қоңырау қайдан соғылып тұр, қоңырауды соғыңдар», - дейді. Балалар қоңырауды тапқан кезде, тәрбиеші оларды мақтайды, одан кейін балаларға тағыда қабырғаға беттерін беріп тұруды ұсынады. Ойын осылайша жалғаса береді.	1
	№26. Көлденең тұрған нысанаға лақтыру	Оң және сол қолмен көлденең тұрған нысанаға лақтыруды орындайды. Көзбен мөлшерлей білу дағдыларын түсінеді, нысанаға тигізе алады. Бір орыннан ұзындыққа секіруді қолданады	Текшелер, ұзын жіп, шығыршық	Өзіңе жұп тап. Тәрбиеші ойнаушыларға негізгі түстен бір-бір жалаудан таратады. Даңғыраның белгісімен, шапалақпен – жалауын көтеріп алаңда жүгіреді. Келесі белгімен – даңғыраны бірнеше ұрғылаумен, шапалақпен, «Өзіңе жұп тап»- деген сөзбен, түстері бірдей жалаулары бар балалар жұп құрады. Әр жұп өз беттерімен фигура жасайды. Жұпсыз қалғандарға ойнаушылар мынадай сөздер айтады: «Арман, Арман, аузыңды ашпай, тезірек жұбыңды таба ғой». Содан кейін белгі бойынша барлығы алаңға жүгіріп келеді: 5-6 рет ойын қайталанады.	1
	№27. Бір орыннан ұзындыққа секіру	. Бір орыннан ұзындыққа секіруді орындайды. Тепе-теңдікті сақтап жүру ді және кеңістікті бағдарлауды түсінеді Гимнастикалық орындық үстінде жүруді қолданады	Гимнастикалық қабырға, жіп немесе таяқша	Тығылмақ Тәрбиеші санамақ арқылы жүргізуші сайлап алады. Жүргізуші тәрбиешінің қасында немесе белгіленген жерде көзін жұмып тұрады, ал басқа балалар тығылады. Жүргізуші: « 1-2-3-4, іздеуге шықтым». Тауып алған баланың атын атайды. Осылай 3-4 баланы тапқан соң басқа баланы сайлайды.	1

II - апта	№28. Көлбеу қойылған тақтай үстімен жүру	Көлбеу қойылған тақтай үстінде жүруді орындайды. Ойын шарттарын түсінеді. Оң және сол қолмен алысқа лақтыру дағдыларын қолданады	Түрлі түсті орамалдар, шығыршық. Атрибуттар: қоян мен қасқыр	Қояндар мен қасқыр Бір бала қасқыр болады, ал қалған балалар қояндар болады. Қояндар өз үйлерінде тығылып жатады, ал қасқыр өзінің апанында жатады. Тәрбиеші: - Секеңдендер қояндар, Жүгіріңдер жортыңдар- деген кезде, қояндар үйлерінен шығып секеңдеп ойнайды. Осы кезде қасқыр апанынан шығып қояндарды қуа жөнеледі. Ұстап алған қояндарды апанына апарады. Осылай 3-4 қоянды ұстағаннан кейін ойынды басқа бала жалғастырады. Ойын 2-3 рет ойналады.	1
	№29. Жатып орындайтын жаттығулар	Жатып орындалатын жаттығуларды орындайды. Тепе-теңдік сақтап жүру кезінде орындалатын шарттарды түсінеді. Үш метрден он метрге дейін қайталамалы жүгіру және іші толтырылған допты аттап жүру дағдыларын қолданады	Кішкентай доптар, Атрибуттар: қаз бен түлкі	Қаздар мен түлкі Қаздар алаңның бір жағында жүреді. Ал алаңның екінші жағында балалар орындықта тұрады. Алаңға қарама қарсы жақта түлкінің үйі орналасқан. Қаздар жайылып қанаттарын қағып жүреді, тәрбиешінің белгісімен түлкі келді деген кезде қаздар ұша жөнеледі, үйлеріне барып қонады. Түлкі қаздарды қуа жөнеледі, ұстаған қаздарды ініне апарады. Ойын 4-5 рет қайталанады.	1
	№30. Еңбектеу және өрмелеу	Гимнастикалық таяқшамен орындатын жаттығулар-дың жаңа түрлерін орындайды. Ойын шартын түсінеді. Еңбектеу және өрмелеу дағдыларын қолданады	Гимнастикалық скамейка, атрибуттар: сұр қоян	Сұр қоян жуынады Балалар шеңбер жасап тұрады. Қоян болған бала ортаға шығады. Балалар: Қоян, қоян тұршы, Беті, қолды жушы Айнаға қарашы Шашыңды тарашы Енді бізді қушы. Қоян қимылмен көрсете отырып жасап, тұрады. Енді бізді қушы дегенде, балаларды қуа жөнеледі. Ойын 4-5 рет қайталанады.	1
III - апта	№31. Орындықпен орындалатын жаттығулар	Орындықта отырып орындалатын жаттығу түрлерін орындайды. Негізгі жаттығуларды өздігінше орындауды түсінеді. Допты қабырғаға лақтырып, ыршыған допты қайта қағып алу дағдыларын қолданады	Әр балаға орындық, доптар.	Қойлар мен қойшы Қойшы сайланып алады. Қалған балалар қойлар болады. Қойшының құралдарын береді. Қойлар алыста жайылып жүреді, қойшы алыстан бақылап тұрады. Тәрбиеші: Қойшы шықты ертемен, Қойларын бағып далаға. Қойлар маңырайды, Сонан соң жамырайды, - деген кезде қойлар жан-жаққа жамырайды. Ал қойшы оларды жинақтап қораға әкеліп қамайды. Басқа қойшыны сайлайды. Ойын 3-4 рет қайталанады.	1

VI - апта	№32. Тепе-теңдікті сақтау жаттығулары	Тепе-теңдікті сақтау жаттығуларын орындайды. Негізгі жаттығуларды ретімен жасайды	Шығыршық, Атрибуттар: құстар	Ұшатын құстар Алаңның бір жағында құстар ұшып жүреді. Тәрбиеші құстар ұшты дегенде, қанаттарын желпіп алаңда құстар ұшады. Тәрбиеші дауыл соқты дегенде құстар ұшып барып қабырғадағы сатыларға шығып алады, ал тәрбиеші дауыл басылды дегенде сатыдан түседі де ұшуларын жалғастырады. Ойын 3-4 рет қайталанады	1
	№33. Көлденең керілген жіптің немесе таяқтың астынан өту	өздігінше орындай білу шарттарын түсінеді. Кішкентай шығыр-шықпен орындалатын жаттығуларды қолданады	Доп, екі баған, лента, Атрибуттар: мысық	Мысықтар мен балалар Балалардың жартысы мысықтар болады, ал жартысы олардың иесі болады. Мысықтар баспалдақта отырады, олардың иелері жүрелерінен алаңның екінші жағында отырады. Тәрбиеші сүт кімге керек деп сүт құйғандай болады. Балалар «кис-кис», деп шақырады. Мысықтар жақындаған да балалар алаңның екінші жағына қашып шығады. Ойын 2-3 рет қайталанады.	1
	№34. «Әкем, анам және мен- біз спорттық отбасымыз» атты спорттық іс-шара	Ойын ережесін сақтайды және ойын барысында өзін-өзі басқара алады. Ойынға деген қызығушылығын, жағымды көңіл-күймен жасай алады	Текшелер, шағын доптар, орындықтар, Спорттық бағаналар, кегельдер,	«Мерген» Тігінен қойылған нысанаға допты лақтыру.	1
	№35. «Жұқпалы аурулар және олармен күрес» Тақырыбында әңгіме	Микробтар туралы және олармен күресті қалай ұйымдастыруға болатынын орындайды. Микробтармен қалай күресу керектігін түсінеді. Жеке тазалық (гигиена) сақтау шараларын қолданады	Плакаттар, қарындаштар, парақтар	Кеглиді көзде Балалар екі қатарға бөлініп тұрады, тізілген кеглиларды қолдарындағы доппен көздеп құлату керек. Әрбір бала өзінің неше кегли құлатқанын есінде сақтап отырады. Допты оң қолымен, сол қолымен де домалатуға болады.	1
	№36. Жекпе-жектер (спорттық алаңда өткізіледі)	. Спорттық ойындардың элементтерін орындайды. Ойындарды ойнай -ды, ажыратады. Ойын ережесін сақтай алады	Жалаушалар: қызыл және көк.	Допты тордан лақтыр Құрылған тордың екі жағынан бөлініп тұрады. Арақашықтығы 1-1,5 метр болуы керек. Балалар тор арқылы бір-біріне допты лақтырады. Допты жерге түсірмей қағып алып отыру керек. Тәрбиеші жерге түскен допты санап отырады. Қай топта доп көп жерге түсе сол топ жеңіледі.	1

Перспективалық жоспар
Дене шынықтыру
Ересек топ
2021 - 2022 оқу жылы
Желтоқсан айы

Өтпелі тақырып: «Менің Қазақстаным»

Мақсаты: Балалардың жас және жеке мүмкіндіктеріне сәйкес рухани-адамгершілік құндылықтарды, білім, білік пен дағдыларды қалыптастыру.
Міндеті: Өзінің Отаны туралы әңгімелеп айтуға үйрету. Зейіндерін дамыту. Отанын, елін құрметтеуге, мақтан тұтуға тәрбиелеу.

I - апта	№37. Қыс келді (далада өтеді)	Далада орындалатын жаттығу түрлерін орындайды. Негізгі жаттығуларды өздігінше орындай білу шарттарын түсінеді. Керіліп тартылған жіптердің астынан өту және екі қолмен допты лақтырып, оны қағып алу дағдыларын қолданады. Қысқы ойындардың түрлерін атайды және ажыратады	Әр бір балаға доп, баған, жіп, шаналар.	Жүгіріп қағып ал. Балалар ойын алаңында еркін тұрады. Тәрбиеші үлкен әдемі доппен балаларға қарама-қарсы тұрады. (қашықтығы 1,5-2м) Тәрбиеші «Бір лақтырамын, екі лақтырамын, үш лақтырамын, кім жүйрік қағып алсын!» -деп допты лақтырады да өзі қағып алып: «Қаға алмаңдар қайта жүгіріңдер» дейді. Балалар өз орындарына қайта барып тұрады. Ойын жалғасады. Ойын кезінде балалардың қағып алуына мүмкіндік жасап, қойып жүреді. Қалған балалар соңына еріп жүреді	1
	№38. Далада шанамен сырғанау	Таза ауада ойналатын қысқы ойындарды орындайды. Негізгі жаттығуларды өздігінше орындай білу шарттарын түсінеді. Шанамен сырғанау, қарды жұмарлап лақтыру дағдыларын қолданады	Үш волейбол добы, шана, жалаушалар.	Құстың қауырсыны кімге барады. Балалар ойын алаңында еркін тұрады. Тәрбиеші құстың қауырсынын алып, үрлейді. Барлық бала жан — жаққа қаша жүгіреді, ойын жалғасады.	1
	№39. Шаңғымен таныстыру	Таза ауада ойналатын қысқы ойындарды орындайды. Негізгі жаттығуларды өздігінше орындай білу шарттарын түсінеді. Шаңғымен сырғанау дағдысын қолданады. Қауіпсіздік ережелерін сақтайды	Шаңғылар, доп	Кім кетті? Балалар шеңберге немесе жарты шеңберге тұрады. Тәрбиеші балаларға қасындағы баланы дұрыс есте сақтау керектігін түсіндіреді, содан кейін сол баланың көзін байлап қояды. Балалардың біреуі тығылып қалады. Тәрбиеші баладан кім жоқ екенін сұрайды. Егер бала тапса, сол баланың көзін жұмады. Ойын 3-4 рет қайталанады	1
II - апта	№40. Далада таяқсыз шаңғымен сырғанау	Таза ауада ойналатын қысқы ойындарды орындайды. Негізгі жаттығуларды өздігінше орындай білу шарттарын түсінеді. Шаңғымен сырғанау дағдысын қолданады	Шаңғылар, доптар	Кім кетті? Балалар шеңберге немесе жарты шеңберге тұрады. Тәрбиеші балаларға қасындағы баланы дұрыс есте сақтау керектігін түсіндіреді, содан кейін сол баланың көзін байлап қояды. Балалардың біреуі тығылып қалады. Тәрбиеші баладан кім жоқ екенін	1

III - апта				сұрайды. Егер бала тапса, сол баланың көзін жұмады. Ойын 3-4 рет қайталанады	
	№41. Шаңғыны таяғымен жинап, шаңғыны тасу.	Шаңғыны таяғымен біріктіріп, қолтықта-рына қысып тасуды орындайды. Негізгі жаттығуларды өздігінше орындай білу шарттарын түсінеді. Таякпен серпіліп сырғанап адымдау дағдысын қолданады. Шаңғыны дұрыс жинау барысында қауіпсіздік ережелерін сақтайды	Шаңғылар, түрлі түсті доптар	Лақтыр да қағып ал Балалар алаңда еркін орналасады әр біреуінің қолында бір-бір доптан болады. Тәрбиешінің «баста», - деген белгісі бойынша балалар допты жоғарыға лақтырып қағып алады. Әр бала неше рет лақтырып қағып ала алады, соны санайды.	1
	№42. Беткейге (биікке) сатылап көтерілу және түсу	Таякпен серпіле сырғанауды орындайды. Негізгі жаттығуларды өздігінше орындай білу шарттарын түсінеді. Беткейге сатылап көтерілу және беткейден түсу дағдысын қолданады	Шаңғы,	Тышқан мен мысық Бұл ойынға топ балалары бәрі тегіс қатыса алады. Балаларды (қақпа қалың) дөңгелене тұрғызып, ортаға тәрбиеші көмегімен тышқанмен мысық сайланады. Мысық тышқанды қуып ұстап алуы керек. Дөңгелене тұрған балалар тышқанды яғни мысықтан құтқару үшін, қақпадан тышқанды шығарып діберіп мысықты шығармауға тырысады. Мысық тышқанды ұстау үшін шапшаңдық керек. Мысық тышқанды ұстап алса, ойынға келесі жаңа балалар қатыса отырып алмаса береді.	1
	№43. 200-300 метр қашықтықта сырғанау	Таякпен адымдап сырғанайды. Ойын ережелерін нақты орындайды	Жалаушалар, шаңғылар	Қояндар мен қасқыр Бір бала қасқыр болады, ал қалған балалар қояндар болады. Қояндар өз үйлерінде тығылып жатады, ал қасқыр өзінің апанында жатады. Тәрбиеші: - Секеңдендер қояндар, Жүгіріңдер жортындар- деген кезде, қояндар үйлерінен шығып секеңдеп ойнайды. Осы кезде қасқыр апанынан шығып қояндарды қуа жөнеледі. Ұстап алған қояндарды апанына апарады. Осылай 3-4 қоянды ұстағаннан кейін ойынды басқа бала жалғастырады. Ойын 2-3 рет ойналады	1
	№44. Шаңғымен нық адымдап жүру	Таякпен серпіле сырғанауды орындайды. Негізгі жаттығуларды өздігінше орындай білу шарттарын түсінеді. Аяқты қайшылап секіру дағдысын қолданады	Жалаушалар, шаңғылар.	Сұр қоян жуынады Балалар шеңбер жасап тұрады. Қоян болған бала ортаға шығады. Балалар: Қоян, қоян тұршы, Беті, қолды жушы Айнаға қарашы Шашыңды тарашы Енді бізді қушы. Қоян қимылмен көрсете отырып жасап, тұрады. Енді	1

VI - анға				бізді қушы дегенде, балаларды қуа жөнеледі. Ойын 4-5 рет қайталанады.	
	№45. Шаңғымен сырғанап адымдауды үйрету.	Оңға және солға адымдап жүруді, сырғанап адымдауды орындайды. Негізгі жатынуларды өздігінше орындай білу шарттарын түсінеді. Бір орында тұрып аяқты аустырып басып бұрылу дағдысын қолданады	Шаңғылар, түрлі түсті жалаушалар	Допты кәрзеңкеге түсір (дәл көзде). Балалар дөңгеленіп тұрады. Әр баланың қолында бір-бір кішкентай доп. Шеңбердің ортасында жәшік немесе үлкен кәрзеңке. (Балалар мен меженің арасы бір жарым-екі метрден аспайды.) Тәрбиешінің сигналы бойынша балалар допты жәшікке лақтырады, одан кейін ол доптарды қайтадан алады да өз орындарына барып отырады. Егер бала межені дәл көздемесе, допты жерден (еденнен) көтереді де басқалар сияқты шеңберге тұрады. Ойын қайтадан басталады. Ойында бір мезгілде 8 -10 бала қатысады.	1
	№46. Таза ауады қысқы ойындар	. Таза ауада ойнатыла- тын қысқы ойында- рын атайды және ажыратады. Ойын ережесімен таныстырып және оларды орындау дағдысын қолданады	Шана, жалауша, шығыршық, кішкентай доптар	Лақтыр да қағып ал Балалар алаңда еркін орналасады әр біреуінің қолында бір-бір доптан болады. Тәрбиешінің «баста», - деген белгісі бойынша балалар допты жоғарыға лақтырып қағып алады. Әр бала неше рет лақтырып қағып ала алады, соны санайды.	1
	№47. Допты жоғары лақтырып жерге екі қолмен ұрып қағып алу.	Допты жоғары лақтырады жерге екі қолмен ұрып қағып алады. Қауіпсіздік ережелерін саналы түрде орындайды, шараларының маңыздылығы мен қажеттілігін түсінеді	Доптар, жалауша.	Қайда жасырылғанын тап Балалар бөлменің бұрышында тұрады. Тәрбиеші жалаушаны тығатынын айтады. Балалар теріс қарап көзін жұмады, тәрбиеші жалаушаны тығып қояды да «болды», деген де балалар жалаушаны іздейді. Тапқан бала жалаушаны тығады. Ойын 2-3 рет қайталанады.	1
	№48. Хоккей	Хоккей ойынының ережесін түсіндіре алады. Берілген бағытқа, қақпаға доптаяқпен шайбаны домалатады. Жұптасып тұрып шайбаны бір-біріне домалатады. Ойын барысында ережені бұзбай ойнайды	Айна, хоккей	Күн шұғыласы (сәулесі) Тәрбиеші өзінің жанына бір топ балаларды жинап, айнаның көмегімен күн шұғыласын қабырғаға түсіреді де; Қабырғаға елбеңдеп, Ойнайды сәуле құбылып. Ымдасаң болды «кел» деп, Жетеді демде жүгіріп. Сәл үзіліс жасайды да: «Сәулені ұстаңдар» деген сигнал береді. Балалар қабырғаға жүгіріп, қолға тұрмай жалтандап тұрған күн сәулесін ұстауға тырысады.	1

Перспективалық жоспар

Дене шынықтыру

Ересек топ

2021 - 2022 оқу жылы

Қаңтар айы

Өтпелі тақырып: «Табиғат әлемі»

Мақсаты: Тірі және өлі табиғат заттары мен құбылыстары, маусымдық өзгерістер, өсімдіктер туралы білімдерін кеңейтуге; жануарлар, жәндіктер мен өсімдіктердің барлық түрлерін сақтаудың қажеттілігі туралы түсініктерін қалыптастыру.

Міндеті: Жыл мезгілдерінің ерекшеліктерін ажырата білуге үйрету. Табиғат туралы өз ойларын жеткізе білу дағдыларын дамыту. Табиғатқа қамқор бола білуге тәрбиелеу.

I - апта	№49. Алға домалау	Алға домалауды орындайды. Негізгі жаттығуларды өздігінше орындай білу шарттарын түсінеді. Допты лақтыруды, оны қағып алу және бір орында тұрып биіктікке секіруді қолданады. Орындауға қызығушылық танытады	Арқан, үлкен дөптар, жіп	Маған қарай жүгіріңдер Балалар бөлменің бір қабырғасын бойлай қойылған орындықтарда немесе алаңды жағалай отырады. Тәрбиеші бөлменің қарсы бұрышына немесе алаңның ең алыс бұрышына барып: «Маған қарай жүгіріңдер», - дейді. Балалар оған қарсы жүгіреді. Тәрбиеші оларды қолын жайып, ишаратпен қарсы алады. Балалардың бәрі келіп, тәрбиешінің қасына жиналып болғаннан кейін, ол серуендеуді ұсынады. Балалар өздері жүргісі келген жерде емін-еркін тәрбиешімен бірге бөлме ішінде жүреді. Тәрбиеші бұдан кейін: «Үйге қарай жүгіріңдер» - дейді. Балалар жүгіріп барып орындықтарына отырады. Ойын осылай 4-5 рет қайталанады. Алғашқы кезде ойынды азғана балалар тобымен өткізген дұрыс, кейін ойнаушылардың саны арта түседі (үйлеріне қайтқан кезде балалардың кез-келген орындыққа отыруына болады).	1
	№50. Жүгіріп өту	Айналып тұрған секіртенің астынан жүгіріп өте алуды және ұзын секіртпе мен секіруді орын дайды. Акробатика-лық жаттығуларды өздігінше орындай білу шарттарын түсінеді. Алға қарай баспен домалай алу дағдыларын қолданады	Қапшық, ұзын секіртпе	Ұшатын құстар Алаңның бір жағында құстар ұшып жүреді. Тәрбиеші құстар ұшты дегенде, қанаттарын желпіп алаңда құстар ұшады. Тәрбиеші дауыл соқты дегенде құстар ұшып барып қабырғадағы сатыларға шығып алады, ал тәрбиеші дауыл басылды дегенде сатыдан түседі де ұшуларын жалғастырады. Ойын 3-4 рет қайталанады.	1
	№51. Акробатика	Жүрудің түрлерін орындайды. Негізгі жаттығуларды орындай білу шарттарын түсінеді. Акробатикалық жаттығуларды қолданады	Төсеріш	Мені қуып жетіңдер Балалар бөлменің бір қабырғасын бойлай қойылған орындықтарды немесе алаңда отырады. Тәрбиеші: «Мені қуып жетіңдер», - дейді де алаңның қарсы жағына жүгіреді. Балалар тәрбиешінің соңынан жүгіріп, оны	1

				ұстауға тырысады. Одан кейін тәрбиеші тағы да: «Мені қуып жетіндер», - дейді де қарсы жаққа қарай жүгіреді, балалар оны қайтадан қуалайды. Екі рет жүгіргеннен кейін балалар орындықтарға отырып дем алады. Одан кейін ойын қайта басталады. Ойынды азғана балалар тобымен өткізген дұрыс: балалардың бір тобы ойнап жатқан кезде екінші тобы қарап тұрады, одан кейін балалар рөлдермен ауысады.	
II - апта	№52. Қысқа секіртпемен секіру	Қысқы секіртпе арқылы секіруді орындайды. Акро-батикалық жаттығуларды өздігінше орындай білу шарттарын түсінеді. Көзбен мөлшерлей дағдыларын қолданады	Доптар, қысқа секіртпелер, Атрибуттар: тауық	Бақшадағы тауықтар Рейканы немесе жіптің көмегімен аздаған жер қоршалады. Ол – бау-бақша. Одан қашық емес жерге орындық қойылады, бұл күзетшінің күресі. Күзетшінің ролін алғашқыда тәрбиеші орындайды, ал кейін тәрбиешінің белгілеуімен белсенді балалар атқарады. Қалған балалар тауықтар. Күзетші орындыққа отырған бойда тауықтар бақшаға түседі, қорғанның астынан өтіп, бақшада жүреді, жерді шұқиды, қытқылайды. Күзетші тауықтарды байқап оларды бақшадан қуа бастайды – алақанын шапалақтайды, «Қыш –қыш» деп дауыстайды. Тауықтар қашып кетеді. Қорықшы бақшаны бір айналып шығады да қайтадан отырады. Ойын қайта басталады. Одан кейін басқа күзетші тағайындалады. Ойын осылайша 4-5 рет қайталанады.	1
	№53. Бір орынан екінші орынға секіріп бару. (ені см ұзындығы 2м)	. Бір орынан екінші орынға секіруді орындайды. Бір орында тұрып, қос аяқпен алға ұмтыла секіруді жасай алады	Атрибуттар: мысық	Мысықтар мен балалар Балалардың жартысы мысықтар болады, ал жартысы олардың иесі болады. Мысықтар баспалдақта отырады, олардың иелері жүрелерінен алаңның екінші жағында отырады. Тәрбиеші сүт кімге керек деп сүт құйғандай болады. Балалар «кис-кис», деп шақырады. Мысықтар жақындаған да балалар алаңның екінші жағына қашып шығады. Ойын 2-3 рет қайталанады.	1
	№54. Еңбектеп жүру	. Еңбектеуді орын дайды. Гимнастикалық қорындық үстімен жүрудің шарттарын түсінеді. Екі қолмен басынан қолдарын асырып, допты лақтыру дағдыларын қолданады	Гимнастикалық орындық, доптар.	Лақтыр да, қағып ал. Балалар алаңда еркін орналасады әр біреуінің қолында бір-бір доптан болады. Тәрбиешінің «баста», - деген белгісі бойынша балалар допты жоғарыға лақтырып қағып алады. Әр бала неше рет лақтырып қағып ала алады, соны санайды.	1
III - апта	№55. Бір орында тұрып ұзындыққа секіру	Тұрған орыннан ұзындыққа секіруді орындайды. Тепе-теңдікті сақтайды. Секіру барысында нұсқаушыны тыңдайды. Қауіпсіздік ережелерін сақтайды	Кегли, жіп	Кеглиді көзде Балалар екі қатарға бөлініп тұрады, тізілген кеглиларды қолдарындағы доппен көздеп құлату керек. Әрбір бала өзінің неше кегли құлатқанын есінде сақтап отырады. Допты оң қолымен, сол қолымен де домалатуға	1

	№56. Допты домалату	. Бір-біріне допты домалатуды орындайды. Негізгі жаттығуларды орындай білу шарттарын түсінеді Ұзындыққа лақтыру дағдыларын қолданады	Бала санына қарай орташа доптар	болады. Допты тордан лақтыр Құрылған тордың екі жағынан бөлініп тұрады. Арақашықтығы 1-1,5 метр болуы керек. Балалар тор арқылы бір-біріне допты лақтырады. Допты жерге түсірмей қағып алып отыру керек. Тәрбиеші жерге түскен допты санап отырады. Қай топта доп көп жерге түсе сол топ жеңіледі.	1
	№57. Қайталамалы жүгіру	Қайталамалы жүгіруді, гимнасти-калық орындық үстімен жүруді, еңбектеп жүруді орындайды. Негізгі жаттығуларды орындай білу шарттарын түсінеді Допты лақтырып, ұстау дағдыларын қолданады	Гимнастикалық орындық, атрибуттар	Мысықтар мен балалар Балалардың жартысы мысықтар болады, ал жартысы олардың иесі болады. Мысықтар баспалдақта отырады, олардың иелері жүрелерінен алаңның екінші жағында отырады. Тәрбиеші сүт кімге керек деп сүт құйғандай болады. Балалар «кис-кис», деп шақырады. Мысықтар жақындаған да балалар алаңның екінші жағына қашып шығады. Ойын 2-3 рет қайталанады.	1
	№58. Бір орнында тұрып 20-ға дейін секіру.	Екі аяқпен биікке секіреді, сызықтан шықпай жүреді. Берілген жаттығуды мұхият тыңдап жасайды	Ұзын жіп.	«Мерген» Тігінен қойылған нысанаға допты лақтыру.	1
IV анта	№59. Шеңбер жасап тұрып қимылдау және өз орнын тез табу,	Шеңбер жасай алады. Түрлі қимылдарды орындайды, өз орнын тез табады	Кегли,	«Кеглиді көзде» Балалар екі қатарға бөлініп тұрады, тізілген кеглиларды қолдарындағы доппен көздеп құлату керек. Әрбір бала өзінің неше кегли құлатқанын есінде сақтап отырады. Допты оң қолымен, сол қолымен де домалатуға болады.	1
	№60. Бастан жоғары екі қолмен допты асыра лақтыру.	Доппен ойналатын ойын жаттығуларын жасай алады. Ойын ережесін бұзбай, бір бірін тыңдайды	Доптар	«Допты тордан лақтыр» Құрылған тордың екі жағынан бөлініп тұрады. Арақашықтығы 1-1,5 метр болуы керек. Балалар тор арқылы бір-біріне допты лақтырады. Допты жерге түсірмей қағып алып отыру керек. Тәрбиеші жерге түскен допты санап отырады. Қай топта доп көп жерге түсе сол топ жеңіледі.	1

Перспективалық жоспар

Ересек топ

2021 - 2022 оқу жылы

Ақпан айы

Өтпелі тақырып: «Мен және қоршаған орта»

Мақсаты: табиғатпен таныстыру, экологиялық тәрбие, тіршілік әрекетінің қауіпсіздік негіздерін қалыптастыру, адамдар және олардың мамандықтарымен таныстыру.

Міндеті: Қоршаған әлем туралы түсініктерін қалыптастыру. Қоршаған әлем туралы дағдыларын дамыту. Оларға қамқор бола білуге, ұқыптылыққа тәрбиелеу.

I - апта	№61. Тізбек бойынша жүру	Бағыт бойынша және жіп бойымен жүруді орындайды. Жаттығуларды жасай алады	Ұзын жіп, қоңырау.	Қоңырау қайдан естіледі? Балалар қабырғаға беттерін беріп тұрады. Мұғалім бөлменің басқа бір шетіне тығылып тұрады да қоңырау соғады. Тәрбиеші балаларға: «Тыңдаңдар, қоңырау қайдан соғылып тұр, қоңырауды табыңдар», - дейді. Балалар қоңырауды тапқан кезде, тәрбиеші оларды мақтайды, одан кейін балаларға тағы да қабырғаға беттерін беріп тұруды ұсынады. Күтуші апай басқа жерге тығылады да қайтадан қоңырау соғады.	1
	№62. Екі аяқпен секіру. Бір аяқ алда, екінші аяқ артта секіру.	Бір аяқ алда, екінші аяқ артта тұрып секіруді орындайды Әртүрлі бағытта жаттығулар жасай алады	Ұзын жіп	Жел көбік Балалар бір-бірінің қолынан ұстап, жақын-жақын дөңгелек тұрады. Тәрбиешіге қосылып олар мына өлеңді айтады: Көпіре гөр көбік шар, Көпіре бер кеңіп шар. Осы күйі қал тұрып, Кете көрме жарылып. Өлеңді айтып бара жатып балалар дөңгелек шеңберді кеңейте түседі. Тәрбиеші: «Жел көбік жарылды» деген кезде барлық балалар қолдарын төмен түсіріп, бірдауыспен: «Тарс етті», - дейді де тізірлеп отыра кетеді. Тәрбиеші жаңа көбік үрледі ұсынады: балалар орынан тұрады, қайтадан дөңгелектеніп, ойын қайта басталады.	1
	№63. Қақпаға дейін доппен секіру (арақашықтығы - 2м)	Қақпаға дейін секіре алады. Жаттығуды орындауға қызығушылық танытады	Доппар, орындықтар	Күн және жаңбыр Балалар алаңның бір шетінен немесе бөлменің қабырғасынан біразырақ жерге қойылған орындықтардың артында тізірлеп отырады да «терезеге» (орындықтың арқасындағы тесікке) қарайды. Тәрбиеші: «Аспан ашық, күн шығып	1

				тұр! Серуенге шығуға болады», - дейді. Балалар бүкіл алаңда жүгіріп жүр. «Жаңбыр! Тез үйге жүгіріңдер!» деген сигналды естіп, бәрі өз орындарына қарай жүгіріп келіп, орындықтардың артына отырады. Тәрбиеші қайтадан : «Күн шықты! барыңдар, серуендендер», - дейді, ойын қайта басталады.	
II - аула	№64. Хоккей	. Қауіпсіздік ережеле рін сақтайды. Кеңістікті бағдарлайды. Спорттық ойындарға қызығушылық танытады	Орташа доптар	Допты қуып жет Тәрбиеші балаларға доп салынған кәрзеңкені көрсетеді де алаңның бір жағында өзімен бірге қатарласа тұруды ұсынады. Одан кейін кәрзеңкеден доптарды алып, далалардан алысқа, әр жаққа лақтырады. Балалар доптарға жүгіреді, оларды алып кәрзеңкеге салады. Ойын қайталанады.	1
	№65. Гимнастикалық орындықтың үстімен заттан аттап, тепе-теңдікті сақтап жүру.	. Гимнастикалық орындықтың үстімен заттан аттап өтеді. Тепе- теңдікті сақтап жасай алады	Гимнастикалық орындық, атрибуттар.	Бақшадағы тауықтар Рейканың немесе жіптің көмегімен аздаған жер қоршалады. Ол- бақша. Одан қашық емес жерге орындық қойылады, бұл күзетшінің ролін алғашқыда тәрбиешінің белгілеумен белсенді балалар атқарады. Қалған балалар – тауықтар. Күзетші орындыққа отырған бойда тауықтар огородқа түседі, қорғанның астынан өтіп, бақшада жүгіреді, башаны шұқиды, қытқылдайды. Күзетші тауықтарды байқап, оларды бақшадан қуа бастайды- алақанын шапалақтайды, «Қыш-қыш» деп дауыстайды. Тауықтар қашып кетеді. Қорықшы бақшаны бір айналып шығады да қайтадан отырады. Ойын қайта басталады. Одан кейін басқа күзетші тағайындалады.	1
	№66. Жыланша жүру және жүгіру.	Жыланша жүруді және жүгіруді орындайды. Жүруді жүгірумен алмастыра алады. Жатығуларды орындауға қызығушылық танытады		Жүгіріп өтуге үлгер Тәрбиеші балалардың біреуімен жіптің екі ұшын (оның ұзындығы 3-4м) ұстап, оны жүгіріп келе жатқан балалардың бағытына қарай жайлап айналдырады. Балалар бірінен соң бірі, жіп жоғары көтерілген кезде, жіптің астынан жүгіріп өтуге үлгеруі қажет.	1
III - аула	№67. Бірінің артымен бірі жүру	Қауіпсіздік ережеле рін сақтайды. Кеңістікті бағдарлайды. Бірінің артынан бірі түрлі бағытта жүре алады	Орындық, ойыншық	Өз үйінді тап Ойыншылар 3-4 кішкентай аласа ұзынша орындықтарда отырады. Барлық балаларда әдемі үлкен ойыншықтар: бірінші тұрған ұзынша орындықта қуыршақ, екіншісінде -ит, үшіншісінде-мысық, төртіншісінде-аю, қоян. Тәрбиешінің	1

VI - апта				«Серуенге шығамыз» деген нұсқауымен барлық балалар орындарынан тұрып тәрбиешінің соңынан жүреді. барысында балалар түрлі қозғалыс қимылын орындайды (секіреді, жүгіреді, жүреді). Тәрбиешінің «Жаңбыр жауа бастады» деген нұсқауымен балалар өз үйлеріне қарай жүгіреді. Ойынды қайталау барысында, тәрбиеші балаларға білдірмей ойыншықтардың орынын ауыстырып қояды. Балалар өз үйлерін тез, адаспай табуы керек.	
	№68. Бір қатарда арақашықтығы бір-бірінен 1 метр болатын бес нысанның арасынан доппен зыргу.	Нысан бойымен доппен зыргу кезінде бағытты өзгерте алады. Спортқа деген қызығушылық танытады. Үйренген жаттығуларын орындайды	Доптар	Күн мен жаңбыр Балалар ашық алаңда еркін ойнап жүреді, гүл тереді, көбелек қуады, секіреді, жүгіреді. т.б. Тәрбиеші «Жаңбыр жауды!» дегенде балалар пана іздеп, үйшіктерге тығылады. Тәрбиеші «Күн шықты!» дегенде балалар қайта алаңға шығып ойындарын жалғастыра береді.	1
	№69. Арақашықтығы 8 метр жерге дейін жорғалап бару.	Жорғалап баруды әрі қарай жалғастырады. Қолдың ұшымен допты жеңіл ұстап ойынды жалғастыра алады	Гимнастикалық орындық, жіп	Қара құлақ Ойынға 5-10 бала қатысады. Олар онаша жерге топталып өз араларынан бір баланы қазық етіп белгілейді. Қазық тұрған жерінде қозғалмай тұрады. Басқалары әрі кетеді. Содан кейін ойынға қатысушылар қазықты алыстан қоршап бірте-бірте жақындай түседі Таяп келіп мынау кім? –деп бір-бірінен сұрасады. Біреуі ойбай бұл қарақұлақ қой!-деп қаша жөнеледі. Қалғандары да – қарақұлақ, қара құлақ!-деп бытырай қашады. Қарақұлақ біреуін ұстау үшін тұра қуады. Ұсталған бала қарақұлақ болып, ойын әрі қарай жалғасады	1
	№70. Ұзын арқанның үстінде жүру, денесін тік ұстау. Бір орнында тұрып оңға және солға секіру.	. Ұзын арқанның үстінде жүреді. Бір орнында тұрып оңға және солға секіреді. Балалар тепе-теңдікті сақтай алады. Жаттығуды дұрыс жасайды.	Ұзын арқан, доп	Допты қуып жет Ойын мақсаты: балаларды шыдамды, сабырлы қалыпта берілген белгіні тыңдауға, тез жүгіруге, түсетерін көлемін ажырата білуге баулу. Ойынның шарты: бұл ойынға 5-6 бала, тәрбиеші басқаруымен қатыса алады. Тәрбиеші доптарды себетке салып алып, балалардың алдына домалатып жібереді. «Допты қуып жет» деген белгі бойынша балалар допты ұстап алып тәрбиеші ұстап тұрған	1

				себетке салуы керек.	
	№71. Ырғақты музыкамен дене жаттығулары н жасау. Музыка арқылы жүру және жүгіру.	Әр түрлі қимыл жаттығуларды орындайды. Жаттығуды дұрыс жасай алады.	Кішкентай доп, орындық	Орын тап. Екі жұп арқасын түйістіріп қойған екі орындыққа айналып музыканың сүйемелдеуімен билейді. Музыка кілт тоқтағанда, тұрған екі орындыққа отырып үлгеруі керек, орын алмай бос қалған екі адам айып төлейді, ән салу, би билеу, жұмбақ, жаңылтпаштар қайту	1
	№72. Екі параллель сызықтың арасымен жүру (ені 15м, ұзындығы 3м)	Балалар шапшандыққа әр түрлі қозғалыстарды анық орындайды. Спортқа деген қызығушылық танытады	Ұзын жіп	«Ұшты-ұшты» Педагог балаларға ұшты-ұшты қарлығаш ұшты дегенде балалар қолдарын көтеріп ұшады, педагог ұшты-ұшты орындық ұшты десе отыра қалады.	1

Перспективалық жоспар

Ересек топ

2021 - 2022 оқу жылы

Наурыз айы

Өтпелі тақырып: «Өнер көзі - халықта»

Мақсаты: Балалардың көпұлтты Қазақстан Республикасы ретінде Қазақстан туралы білімін кеңейту. Рухани адамгершілік құндылықтарды қалыптастыру.

Міндеті: Еліміздің көп ұлтты республика және жергілікті ұлт- қазақ халқы екенін түсіндіру. Әр ұлттың ерекшелігі, өздерінің салт-дәстүрлері бар екенін және Қазақстан олардың отаны екенін саналарына жеткізу. Татулыққа, сыйластыққа, достыққа тәрбиелеу.

I - апта	№73. «Наурыз» атты спорттық ісшара	Қазақ халқының дәстүрлерімен танысады. Спортқа деген қызығушылық танытады. Үйренген жаттығуларын орындайды	Спорттық бағаналар, тақиялар, жасанды ат	«Қара жорға» биі Балалар екі үлкен шеңберге тұрып, музыка әуенімен билейді.	1
	№74. Бунамамен (жүгітпен) орындалатын жаттығулар	Бунамамен орындалатын жаттығуларды орындайды. Негізгі жаттығуларды орындай білу шарттарын түсінеді. Гимнастикалық қабырғада өрмелеу дағдыларын қолданады	Түрлі түсті жалаушалар, гимнастикалық қабырға	Тап та, үндеме Балалар алаңның шетінде тәрбиешіге қарама-қарсы тұрады тәрбиешінің берген белгісімен олар қабырғаға бұрылып теріс қарап тұрады. Бұл уақытта тәрбиеші орамалды жасырады. Содан кейін балалар көздерін ашып, орамалды іздеуге кіріседі. Тапқан бала білдірмей тәрбиешінің құлағына келіп орамалды көргенін айтады да, орнына келіп отырады. Осылайша барлық балалар орамалды тапқанша ойын жалғаса береді. Ойын 3-4 рет қайталанады	1
	№75. 25см биіктіктен секіру. Музыкалық ырғақпен қимыл қозғалыстар жасау.	. Музыка ырғағына сәйкес түрлі қарқында қимылдар жасай алады. Өздеріне таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем де ырғақты етіп орындайды	Кішкентай доптар	Белбеу сок Ойыншылар екі-екіден жұптасып, шеңбер жасап тұрады. Бір ойыншы белбеуді алып, екіншісін қууға тиіс. Қашқан шеңбер жасап тұрған бір жұптың алдына келіп тұрған кезде, артық қалған үшінші ойыншы шеңберді айнала қашады. Егер қуғыншы оны белбеумен соғып үлгеріп, өзі бір жұптың алдына келіп үлгерсе, оның орнын келесі ойыншы басады	1
II - апта	№76. Ұсақ доптарды қағып алу ойыны. 25см биіктіктен секіру	Орындықтан секірген жағдайда басты тік ұстап, алға қарап секіре алады. Қалыпты жағдайды сақтайды Салауатты өмір салтын ұстанады	Ұсақ доптар	Допты қуып жет Ойын мақсаты: балаларды шыдамды, сабырлы қалыпта берілген белгіні тыңдауға, тез жүгіруге, түсетерін көлемін ажырата білуге баулу. Ойынның шарты: бұл ойынға 5-6 бала, тәрбиеші басқаруымен қатыса алады. Тәрбиеші доптарды себетке салып алып, балалардың алдына домалатып жібереді. «Допты қуып жет» деген белгі бойынша,	1

III - апта				балалар допты ұстап алып тәрбиеші ұстап тұрған себетке салуы керек. к/құралдар: түрлі-түсті ,үлкен-кішілі доптар.	
	№77. Ұсақ доптар мен жұмыс. Шеңберді айналып секіру және жүгіру.	. Шеңберді айналып секіру және жүгіру.» Жылдамдықпен, шапшандықпен өз орнын таба алады. Спортқа деген қызығушылық танытады	Ұсақ доптар	«Пойыз» ойыны Тәрбиеші «пойыз» ойынынаудыұсынады: «Менпаравозболамын, алсендеркішкентайвагонсындар». Балаларбірініңсоңынанбіріалдындатұрғанныңкиімін ұстапколоннағатұрады. «Кеттік», дейдітәрбиеші, балалардыңбәрі «шу - шу» деп дабырлап, оның артынан жүре бастайды. Мұғалім балаларды бір бағытта, одан кейін екінші бағытта жүргізеді, одан кейін жүруді баяулатады, ақырында тоқтайды да: «Кідіріс» (аялдама) деп хабарлайды. Біраз уақыттан кейін тағыда гудок беріледі де поезд қайтадан жолға аттанады.	1
	№78. Тақтайшаның үстінде жүру жаттығуын орындау.	Гимнастикалық орындық үстімен жүре алады. Тепе-теңдікті сақтайды. Қимыл-қозғалыс пен үйлестіре отырып орындайды. Қалыпты жағдайды сақтайды	Гимнастикалық орындық, қоңырау	Қоңырау қайдан естіледі? Балалар қабырғаға беттерін беріп тұрады. Мұғалім бөлменің басқа бір шетіне тығылып тұрады да қоңырау соғады.Тәрбиеші балаларға: «Тыңдаңдар, қоңырау қайдан соғылып тұр,қоңырауды табыңдар», -дейді.Балалар қоңырауды тапқан кезде, тәрбиеші оларды мақтайды,одан кейін балаларға тағы да қабырғаға беттерін беріп тұруды ұсынады. Күтуші апай басқа жерге тығылады да қайтадан қоңырау соғады.	1
	№79. 1,5 м ішінде жай қалыппен жүгіру.	. Жай жүгіріс қалпын сақтайды. Спортқа деген қызығушылық танытады Арақашықтықты сақтай алады		Жел көбік Балалар бір-бірінің қолынанұстап, жақын-жақын дөңгелене тұрады. Тәрбиешіге қосылып олар мына өлеңді айтады: Көпіре гөр көбік шар, Көпіре бер кеңіп шар. Осы күйі қал тұрып, Кете көрме жарылып. Өлеңді айтыпбара жатып балалар дөңгелек шеңберді кеңейте түседі.Тәрбиеші: «Жел көбік жарылды» деген кезде барлық балалар колдарын төмен түсіріп, бірдауыспен: «Тарс етті», -дейді де тізірлеп отыра кетеді,Тәрбиеші жаңа көбік үрлеудіұсынады: балалар орынан тұрады, қайтадан дөңгелектеніп , ойын қайта басталады.	1

VI - анға	№80. Бір заттың үстінен екі аяқпен секіру (биіктігі 5 см).	Биіктігі 5 см болатын бір заттың үстінен секіреді. Үйренген жаттығуларды орындайды	Гимнастикалық скамейка	Күн және жаңбыр Балалар алаңның бір шетінен немесе бөлменің қабырғасынан біразырақ жерге қойылған орындықтардың артында тізерлеп отырады да «терезеге» (орындықтың арқасындағы тесікке) қарайды. Тәрбиеші: «Аспан ашық, күн шығып тұр! Серуенге шығуға болады», - дейді. Балалар бүкіл алаңда жүгіріп жүр. «Жаңбыр! Тез үйге жүгіріңдер!» деген сигналды естіп, бәрі өз орындарына қарай жүгіріп келіп, орындықтардың артына отырады. Тәрбиеші қайтадан : «Күн шықты! барыңдар, серуендеңдер», - дейді, ойын қайта басталады.	1
	№81. Допты екі қолмен жерге ұрып алу.	Допты екі қолмен жерге ұрып, қағып алады жаттығулар - ды орындайды. Доппен ойналатын ойын жаттығуларын жасай алады	Орташа доптар	Допты қуып жет Тәрбиеші балаларға доп салынған кәрзеңкені көрсетеді де алаңның бір жағында өзімен бірге қатарласа тұруды ұсынады. Одан кейін кәрзеңкеден доптарды алып, далалардан алысқа, әр жаққа лақтырады. Балалар доптарға жүгіреді, оларды алып кәрзеңкеге салады. Ойын қайталанады. Балалар қанша болса, допта сонша болуы керек. Олардың әрқайсысы допты қуып жетіп, кәрзеңкеге салатын болсын.	1
	№82. «Бауырсақ» атты спорттық мерекесі	Түрлі физикалық жаттығулармен балалар танысады. Сөздік қимыл-қозғалыс ойындарын айта алады. Ойынға деген қызығушылығын, жағымды көңіл – күймен жасай алады	Түрлі түсті шығыршықтар, Атрибуттар.	Қапшықпен жүгіру. Қаптың ішіне кіріп секіріп жүгіреді.	1
	№83. Гимнастикалық орындықта қолдары белдерінде және адымдап жүру.	Басты тік ұстап қалыпты жағдайды сақтайды, адымдап жүреді. Қалыпты жағдайды сақтайды Нұсқаушының тыңдайды	Гимнастикалық орындық	Жүгіріп өтуге үлгер Тәрбиеші балалардың біреуімен жіптің екі ұшын (оның ұзындығы 3-4м) ұстап, оны жүгіріп келе жатқан балалардың бағытына қарай жайлап айналдырады. Балалар бірінен соң бірі, жіп жоғары көтерілген кезде, жіптің астынан жүгіріп өтуге үлгеруі қажет.	1

	№84. Ырғакты музыкамен қимыл- қозғалыстар жасау. Бір адым артқа шегініп өз шеңберінде айналу.	Өз шеңберінде айналу, адымдап жүру жаттығуын орындайды. Қолды қимылдатып, қалыпты жағдайды сақтайды	Ұсақ доптар	Өз үйінді тап Ойыншылар 3-4 кішкентай аласа ұзынша орындықтарда отырады. Барлық балаларда әдемі үлкен ойыншықтар: бірінші тұрған ұзынша орындықта қуыршақ, екіншісінде -ит, үшіншісінде- мысық, төртіншісінде-аю, қоян. Тәрбиешінің «Серуенге шығамыз» деген нұсқауымен барлық балалар орындарынан тұрып тәрбиешінің соңынан жүреді. Серуен барысында балалар түрлі қозғалыс қимылын орындайды (секіреді, жүгіреді, жүреді). Тәрбиешінің «Жаңбыр жауа бастады» деген нұсқауымен балалар өз үйлеріне қарай жүгіреді. Ойынды қайталау барысында, тәрбиеші балаларға білдірмей ойыншықтардың орынын ауыстырып қояды. Балалар өз үйлерін тез, адаспай табуы керек.	1

Перспективалық жоспар
Дене шынықтыру
Ересек топ
2021 - 2022 оқу жылы
Сәуір айы

Өтпелі тақырып: «Біз еңбекқор баламыз»

Мақсаты: Қарапайым еңбек дағдыларын қалыптастыру.

Міндеті: Үлкендер еңбегін құрметтеуге үйрету. Қамқорлық жасау дағдыларын дамыту. Кішіпейілділікке тәрбиелеу.

I - апта	№85. Ырғақты музыкамен қимыл-қозғалыстар жасау.	Музыка арқылы жаттығуды орындайды. Музыка ырғағы- на сәйкес түрлі қарқында қимылдар жасайды. Өздеріне таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем де, ырғақты етіп орындайды	Ұсақ доптар, қоңырау	Қоңырау қайдан естіледі? Балалар қабырғаға беттерін беріп тұрады. Мұғалім бөлменің басқа бір шетіне тығылып тұрады да қоңырау соғады. Тәрбиеші балаларға: «Тыңдандар, қоңырау қайдан соғылып тұр, қоңырауды табындар», - дейді. Балалар қоңырауды тапқан кезде, тәрбиеші оларды мақтайды, одан кейін балаларға тағы да қабырғаға беттерін беріп тұруды ұсынады. Күтуші апай басқа жерге тығылады да қайтадан қоңырау соғады.	1
	№86. Бір қолмен допты еденге ұрып қағып алу. Бір орында екі аяқпен оңға солға секіру.	Допты еденге ұрып, қағып алады. Негізгі қимыл жаттығулар- ды орындауға қызығушылық танытады	Орташа доптар	Жел көбік Балалар бір-бірінің қолынан ұстап, жақын-жақын дөңгелене тұрады. Тәрбиешіге қосылып олар мына өлеңді айтады: Көпіре гөр көбік шар, Көпіре бер кеңіп шар. Осы күйі қал тұрып, Кете көрме жарылып. Өлеңді айтып бара жатып балалар дөңгелек шеңберді кеңейте түседі. Тәрбиеші: «Жел көбік жарылды» деген кезде барлық балалар қолдарын төмен түсіріп, бірдауыспен: «Тарс етті», - дейді де тізірлеп отыра кетеді. Тәрбиеші жаңа көбік үрлеуді ұсынады: балалар орынан тұрады, қайтадан дөңгелектеніп, ойын қайта басталады.	1
	№87. Еңкіш баспалдақ бойымен өрмелеу. Бір қолмен допты еденге ұрып қағып алу.	Берілген тапсырма- ны дұрыс орындай алады. Қол-аяқтың қозғалыс көмегімен еңкіш баспалдаққа өрмелеп шығады және түседі. Тапсырманы орындауға қызығушылық танытады	Гимнастикалық қабырға, орташа доптар	Күн және жаңбыр Балалар алаңның бір шетінен немесе бөлменің қабырғасынан біразырақ жерге қойылған орындықтардың артында тізерлеп отырады да «терезеге» (орындықтың арқасындағы тесікке) қарайды. Тәрбиеші: «Аспан ашық, күн шығып тұр! Серуенге шығуға болады», - дейді. Балалар	1

II – апта				бүкіл алаңда жүгіріп жүр. «Жаңбыр! Тез үйге жүгіріңдер!» деген сигналды естіп, бәрі өз орындарына қарай жүгіріп келіп, орындықтардың артына отырады. Тәрбиеші қайтадан : «Күн шықты! барындар, серуендендер», - дейді, ойын қайта басталады.	
	№88. Тігінен тұрған нысанаға лақтыру	Тігінен тұрған нысанаға оң және сол қолмен лақтыра алады. Нұсқаушының берген белгісіне қарай жылдам жасай алады	Сылдырмақтар, құм салынған қапшықтар	Допты қуып жет Тәрбиеші балаларға доп салынған кәрзеңкені көрсетеді де алаңның бір жағында өзімен бірге қатарласа тұруды ұсынады. Одан кейін кәрзеңкеден доптарды алып, далалардан алысқа, әр жаққа лақтырады. Балалар доптарға жүгіреді, оларды алып кәрзеңкеге салады. Ойын қайталанады. Балалар қанша болса, допта сонша болуы керек. Олардың әрқайсысы допты қуып жетіп, кәрзеңкеге салатын болсын.	1
	№89. Жүгіріп келіп ұзындыққа секіру	Жүгіріп келіп ұзындыққа секіре алады. Ережені сақтайды, орындауға қызығушылық танытады	Текшелер, бағаналар	Бақшадағы тауықтар Рейканың немесе жіптің көмегімен аздаған жер қоршалады. Ол- бақша. Одан қашық емес жерге орындық қойылады, бұл күзетшінің ролін алғашқыда тәрбиешінің белгілеумен белсенді балалар атқарады. Қалған балалар – тауықтар. Күзетші орындыққа отырған бойда тауықтар огородқа түседі, қорғанның астынан өтіп, бақшада жүгіреді, башаны шүкіді, қытқылдайды. Күзетші тауықтарды байқап, оларды бақшадан қуа бастайды- алақанын шапалақтайды, «Кыш-кыш» деп дауыстайды. Тауықтар қашып кетеді. Қорықшы бақшаны бір айналып шығады да қайтадан отырады. Ойын қайта басталады. Одан кейін басқа күзетші тағайындалады. Ойын осылайша 4-5 рет қайталанады.	1
	№90. Еңбектеу	Гимнастикалық орындықта қолдарымен тартылу арқылы ішімен еңбектейді. Спорттық ойындардың элементтерін орындайды	Кішкентай шығыршықтар, орташа көлемдегі доптар	Допты қуып жет Ойын мақсаты: балаларды шыдамды, сабырлы қалыпта берілген белгіні тыңдауға, тез жүгіруге, түсетерін көлемін ажырата білуге баулу. Ойынның шарты: бұл ойынға 5-6 бала, тәрбиеші басқаруымен қатыса алады. Тәрбиеші доптарды себетке салып алып, балалардың алдына домалатып жібереді. «Допты қуып жет» деген белгі бойынша, балалар допты ұстап алып тәрбиеші ұстап тұрған себетке салуы керек.	1

				к/құралдар: түрлі-түсті ,үлкен-кішілі доптар.	
III - апта	№91. Кедергілір	Жаңа оқу іс қызметінде үйренген жаттығуларды орындайды.Негізгі жаттығуларды орындай білу шарттарын түсінеді. Гимнастикалық кабырғада өрмелеп шығу және өрмелеп түсу дағдыларын қолданады	Текшелер, гимнастикалық орындық	Орын тап. Екі жұп арқасын түйістіріп қойған екі орындыққа айналып музыканың сүйемелдеуімен билейді.Музыка кілт тоқтағанда, тұрған екі орындыққа отырып үлгеруі керек,орын алмай бос қалған екі адам айып төлейді, ән салу,би билеу, жұмбақ , жаңылтпаштар қайту	1
	№92. Жұптасып орындалатын жаттығулар	Жұптасып жаттығу- ларды орындайды. Жұп болып ойындар ға белсене қатысады	Гимнастикалық орындықтар, гимнастикалық таяқшалар	«Ұшты-ұшты» Педагог балаларға ұшты-ұшты қарлығаш ұшты дегенде балалар қолдарын көтеріп ұшады, педагог ұшты-ұшты орындық ұшты десе отыра қалады.	1
	№93. Жүру	Жұппен орындала тын жаттығуларды орындайды.Негізгі жаттығуларды орындай білу шарттарын түсінеді. Жұптасып жұмыс істеу дағдыларын қолданады	Әр балаға секіртпе, бағаналар, жіп	Өз үйінді тап Ойыншылар 3-4 кішкентай аласа ұзынша орындықтарда отырады. Барлық балаларда әдемі үлкен ойыншықтар: бірінші тұрған ұзынша орындықта қуыршақ, екіншісінде -ит, үшіншісінде-мысық, төртіншісінде-аю, қоян. Тәрбиешінің «Серуенге шығамыз» деген нұсқауымен барлық балалар орындарынан тұрып тәрбиешінің соңынан жүреді. Серуен барысында балалар түрлі қозғалыс қимылын орындайды (секіреді,жүгіреді, жүреді). Тәрбиешінің «Жаңбыр жауа бастады» деген нұсқауымен балалар өз үйлеріне қарай жүгіреді.	1
VI - апта	№94. Лактыруға үйрету	. Жүрудың түрлерін орындайды.Негізгі жаттығуларды орындай білу шарттарын түсінеді. Нысанаға допты лақтыруды қолданады	Жалаушалар, доптар, қапшықтар, кегельдер	Жүгіріп қағып ал. Балалар ойын алаңында еркін тұрады. Тәрбиеші үлкен әдемі доппен балаларға қарама-қарсы тұрады.(қашықтығы1,5-2м) Тәрбиеші « Бір лақтырамын, екі лақтырамын, үш лақтырамын, кім жүйрік қағып алсын!» -деп допты лақтырады да өзі қағып алып: «Қаға алмадыңдар қайта жүгіріңдер» дейді. Балалар өз орындарына қайта барып тұрады. Ойын жалғасады.	1
	№95. Футбол	Футбол ережелерін сақтайды.Жаттығу кешендерін жасай алады.Ойын ереже-сін бұзбай, бір- бірін тыңдайды	Футболға арналған доп	Допты қуып жет Ойын мақсаты: балаларды шыдамды,сабырлы қалыпта берілген белгіні тыңдауға,тез жүгіругі,түсетерінің көлемін ажырата білуге баулу. Ойынның шарты:бұл ойынға 5-6 бала, тәрбиеші басқаруымен қатыса алады.Тәрбиеші доптарды себетке салып алып,балалрдың алдына домалатып	1

				жібереді.»Допты қуып жет»деген белгі бойынша, балалар допты ұстап алып тәрбиеші ұстап тұрған себетке салуы керек. к/құралдар: түрлі-түсті ,үлкен-кішілі доптар.	
	№96: Гимнастика	Алға домалауды орындайды.Гимнастикалық жаттығуларды орындай алу дағдыларын түсінеді Негізгі жаттығуларды орындай алады	Арқан, құстың қауырсыны	Құстың қауырсыны кімге барады. Балалар ойын алаңында еркін тұрады. Тәрбиеші құстың қауырсынын алып, үрлейді. Барлық бала жан — жаққа қаша жүгіреді, ойын жалғасады.	1

Перспективалық жоспар
Дене шынықтыру
Ересек топ
2021 - 2022 оқу жылы
Мамыр айы

Өтпелі тақырып: «Табиғаттың гүлденуі»

Мақсаты: Қоршаған орта экологиялық мәдениет негіздері және табиғатқа ұқыпты қарау туралы алғашқы түсініктер қалыптастыру.

Міндеті: Қоршаған әлемді қабылдауға, меңгерген білім - білік дағдыларын қолдануға қабілетті үрдістерге үйрету. Танымдық қызметін дамыту. Қоршаған ортаға деген сүйіспеншіліктерін тәрбиелеу.

I - апта	№97. Өз-өзін уқалау және бір-бірін уқалау, сылап- сипау	Өз еріктерімен балтырды, тізені уқалауды орындайды. Уқалаудың пайдасы туралы түсінеді. Уқалау, сылап-сипау дағдыларын қолданады	Массажерлар	Құстың қауырсыны кімге барады. Балалар ойын алаңында еркін тұрады. Тәрбиеші құстың қауырсынын алып, үрлейді. Барлық бала жан — жаққа қаша жүгіреді, ойын жалғасады.	1
	№98. Жұп болып тұрып жаттығулар орындау	Жұп болып орындайтын жаттығуларды орындайды. Ойын шартын түсінеді. Биіктікке секіру дағдыларын қолданады	Жалаушалар, доп, бағаналар	Шарды ұста Тәрбиеші ортаға көп үрленген шарларды жайып тастайды. Ойын басталды деген кезде (тәрбиешінің көмегімен) балалар шарды ұстап тәрбиешіге береді. Кім көп шар жинаса сол бала жеңімпаз атанады, 10-15 сек. Ойын жалғасады	1
	№99. Допты волейбол торына лақтыру	Иілгіштікке арналған жаттығуларды орындайды. Ойын шартын түсінеді. Волейбол торына допты лақтыра білу дағдыларын қолданады	Волейбол торы, әр балаға доптан	Допты қуып жет Ойын мақсаты: балаларды шыдамды, сабырлы қалыпта берілген белгіні тыңдауға, тез жүгіруге, түсетерінің көлемін ажырата білуге баулу. Ойынның шарты: бұл ойынға 5-6 бала, тәрбиеші басқаруымен қатыса алады. Тәрбиеші доптарды себетке салып алып, балалардың алдына домалатып жібереді. «Допты қуып жет» деген белгі бойынша, балалар допты ұстап алып тәрбиеші ұстап тұрған себетке салуы керек. к/құралдар: түрлі-түсті, үлкен-кішілі доптар.	1
II - апта	№100. Тыныс алу жаттығулары	Тыныс алуға арналған жаттығуларды орындайды. Ойын шартын түсінеді. Имитация жасау дағдыларын қолданады	Секіртпелер	Орын тап. Екі жұп арқасын түйістіріп қойған екі орындыққа айналып музыканың сүйемелдеуімен билейді. Музыка кілт тоқтағанда, тұрған екі орындыққа отырып үлгеруі керек, орын алмай бос қалған екі адам айып төлейді, ән салу, би билеу, жұмбақ, жаңылтпаштар қайту	1

III - апта	№101. Ұзындыққа секіру	Секіртпемен орындалатын жаттығуларды орындайды. Ойын шартын түсінеді. Бір орында тұрып, биіктікке секіру дағдыларын қолданады	Әр балаға секіртпе, шығыршық, орындық	«Ұшты-ұшты» Педагог балаларға ұшты-ұшты қарлығаш ұшты дегенде балалар қолдарын көтеріп ұшады, педагог ұшты-ұшты орындық ұшты десе отыра қалады.	1
	№102. Жүзу	Судан қорықпай, Наурызға еркін жүруді орындайды. Жүзу-е арқанмен жаттығуларды орындай. Суды жүзу кәуіпсіздік ерекшелерін қолданады	Кішкентай бассейн	Өз үйінді тап Ойыншылар 3-4 кішкентай аласа ұзынша орындықтарда отырады. Барлық балаларда әдемі үлкен ойыншықтар: бірінші тұрған ұзынша орындықта қуыршақ, екіншісінде -ит, үшіншісінде- мысық, төртіншісінде-аю, қоян. Тәрбиешінің «Серуенге шығамыз» деген нұсқауымен барлық балалар орындарынан тұрып тәрбиешінің соңынан жүреді. Серуен барысында балалар түрлі қозғалыс қимылын орындайды (секіреді, жүгіреді, жүреді). Тәрбиешінің «Жаңбыр жауа бастады» деген нұсқауымен балалар өз үйлеріне қарай жүгіреді. Ойынды қайталау барысында, тәрбиеші балаларға білдірмей ойыншықтардың орынын ауыстырып қояды. Балалар өз үйлерін тез, адаспай табуы керек	1
	№103. Шеңбер бойында бағытпен жүру. Бір бірден тізбектеп тұру.	Бағытты өзгертіп жүруді орындайды Шеңбер бойында дұрыс тұрады. Ережені сақтайды	Орташа доптар	Жүгіріп қағып ал. Балалар ойын алаңында еркін тұрады. Тәрбиеші үлкен әдемі доппен балаларға қарама-қарсы тұрады.(қашықтығы 1,5-2м) Тәрбиеші « Бір лақтырамын, екі лақтырамын, үш лақтырамын, кім жүйрік қағып алсын!» -деп допты лақтырады да өзі қағып алып: «Қаға алмадыңдар қайта жүгіріңдер» дейді. Балалар өз орындарына қайта барып тұрады. Ойын жалғасады. Ойын кезінде балалардың қағып алуына мүмкіндік жасап, қойып жүреді. Қалған балалар соңына еріп жүреді.	1
	№104. Тізбекте бағыт бойынша кезектесіп жүру.	Нұсқаушының белгісі бойынша бағытты ауыстырып жүру және жүгіруді орындайды. Негізгі жаттығуларды өздігінше орындай білу шарттарын түсінеді.	Секіртпелер, доптар	Допты қуып жет Ойын мақсаты: балаларды шыдамды, сабырлы қалыпта берілген белгіні тыңдауға, тез жүгіруге, түсетерін көлемін ажырата білуге баулу. Ойынның шарты: бұл ойынға 5-6 бала, тәрбиеші басқаруымен қатыса алады. Тәрбиеші доптарды себетке салып алып, балалардың алдына домалатып жібереді. «Допты қуып жет» деген белгі бойынша балалар допты ұстап алып тәрбиеші ұстап тұрған себетке салуы керек. к/құралдар: түрлі-түсті, үлкен-кішілі доптар.	1

IV - апта	№105. Дененің ұзын, қысқа қимылдарын орындайды. Бағыт бойынша секіреді.	Бағыт бойынша секіруді орындайды. Негізгі жаттығуларды жасайды. Спортқа деген қызығушылығын танытады.	Орташа доптар, атрибуттар	Бақшадағы тауықтар Рейханың немесе жіптің көмегімен аздаған жер жарыалады. Ол- бақша. Одан қашық емес жерге орындайды. Бұл күтетінінің ролін алғашқыда тәрбиешінің белгілеуімен белсенді балалар атқарады. Жалған бақшадан – тауықтар. Күтетін орындыққа отырады. Тауықтар оларға аяқпен түседі, қорғанын қолмен ұстап, бақшаның үстінен белгіні түсіреді, «Қыш-қыш» деп дауыстайды. Тауықтар қашып кетеді. Қорықшы бақшаны бір айналып шығады да қайтадан отырады.	1
	106. Велосипед тебу	Велосипед тебеді. Тепе-теңдік сақтай алады. Денесін тік ұстайды. Қауіпсіздік ережесін сақтайды	Велосипед	Өз түсінді тап Балалар үш-төрт жалаушалар алады. Біріншісі- жасыл, екіншісі-көк, үшіншісі- сары жалауша алады да 4-6 баладан бөлменің немесе алаңның бұрыштарында топтасады. Әр бұрыштағы орындықтың үстіне тәрбиеші әр түрлі жалаушалар (жасыл, көк, сары,) қояды. Тәрбиешінің: «Қыдыруға барындар», деген сигналы бойынша балалар топтанып немесе жеке- жеке алаңды немесе бөлмені аралап кетеді. «Өз түсінді тап », - деген жаңа сигнал бойынша балалар өздеріне лайықты түстегі жалаушаға қарай жүгіреді.	1
	№107. Жіп бойымен тепе-теңдік сақтай отырып жүру	Жіп бойымен тепе-теңдік сақтай алады. Ритмикалық жаттығуларды орындайды. Негізгі жаттығуларды өздігінше орындай білу шарттарын түсінеді	Ұзын жіп, кегельдер	Кеглиді көзде Балалар екі қатарға бөлініп тұрады, тізілген кеглиларды қолдарындағы доппен көздеп құлату керек. Әрбір бала өзінің неше кегли құлатқанын есінде сақтап отырады. Допты оң қолымен , сол қолымен де домалатуға болады	1
	№108. «Ертегіде қонақта» атты спорттық мереке	атты спорттық мереке» Спорттық ойындар- ды ойнайды, ажыратады. Көзбен мөлшерлей алу дағдыларын қолданады Спорттық ойындарға қызығушылық танытады	Себеттер, шарлар, қағаздан жасалған гүлдеркішкентай доптар	«Секіру» ойыны Ысқырық бойынша балалар текшелерге дейін секіреді және кейін қарай қайтады.	1
Барлығы					108