

*Денсаулық*

Тәрбиелеу - білім беру процесінің негізгі ролі

Білім беру ұйымы: №41 «Назерке» бобекжай балабақшасы Ақтобе қаласы

Балалардың жасы: 3-4-5 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: 2-6 ақпан 2026 жыл 1-Апта

Депешынықтыру жетекшісі: Нгілікова Гүлбану Балтабекқызы

Дүйсенбі 2.02.2026ж 8.10-8.30	Сейсенбі 3.02.2026ж 8.10-8.30	Сәрсенбі 4.02.2026ж 8.10-8.30	Бейсенбі 5.02.2026ж 8.10-8.30	Жұма 6.02.2026ж 8.10-8.30
Ертеңгілік жаттығулар «Күй күмбірі»	Ертеңгілік жаттығулар «Күй күмбірі»	Ертеңгілік жаттығулар «Күй күмбірі»	Ертеңгілік жаттығулар «Күй күмбірі»	Ертеңгілік жаттығулар «Күй күмбірі»
<p>1. №8 «Көжек» ортаңғы тобы 9.00-9.15 Жүру және тепе-теңдік сақтау жаттығулары. Мақсаты: Еденде жатқан жолдың бойымен тура бағытта топпен жүру. Нысанаға дейін тура жолдың бойымен (ені 25-30 см, ұзындығы 2-3 м) жүру, эресектің көмегімен гимнастикалық тақтай бойымен (ені 25-30 см) жүру, эресектің көмегімен модульге (биіктігі 10-15 см) шығуға және одан түсуге үйрету, еденде жатқан лентадан (арқаннан) аттап өту. ЖДЖ: Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: қолды қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалақтау. Адал азамат Біртұтас тәрбие</p>	<p>1. №8 «Көжек» ортаңғы тобы 9.00-9.15 Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру. Мақсаты: Күнделікті өмірде гигиеналық дағдыларды сақтау қажеттігін білу. Тамақтанар алдында қолды жуу, таңертең және кешке тісті тазалау дағдыларын қалыптастыру. ЖДЖ: Кеудеге арналған жаттығулар: допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға- оңға) бұрылу; солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта). Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бірқалыпты жүгіру, шашырап, берілген бағытта, әртүрлі қарқынмен, заттардың арасымен шеңбер бойынша, аяқтың ұшымен жүгіру. Адал азамат Біртұтас тәрбие Ойын: «Жім жылдам?» Мақсаты: Күштілікке, шапшандыққа, ептілікке баулу.</p>	<p>1. №9 «Балапан» ортаңғы тобы 9.00-9.15 Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру. Мақсаты: Күнделікті өмірде гигиеналық дағдыларды сақтау қажеттігін білу. Тамақтанар алдында қолды жуу, таңертең және кешке тісті тазалау дағдыларын қалыптастыру. ЖДЖ: Кеудеге арналған жаттығулар: допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға- оңға) бұрылу; солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта). Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бірқалыпты жүгіру, шашырап, берілген бағытта, әртүрлі қарқынмен, заттардың арасымен шеңбер бойынша, аяқтың ұшымен жүгіру. Адал азамат</p>	<p>1. №3 «Гүлдер» арнайы мектепалды тобы 9.50-10.15 2. №2 «Айгөлек» мектепалды тобы 10.50-11.15 Жалпы дамытушы жаттығулар мақсаты: Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар. Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу; қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу, қолды желкеге қою. Саусақтарды айқастырып, алға-жоғары көтеру (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұру). Қолды кезек жоғары-артқа көтеруге үйрету. Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар. 3-5 метр қашықтықта екі қолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды).</p>	<p>1. №8 «Көжек» ортаңғы тобы 9.00-9.15 2. №9 «Балапан» ортаңғы тобы 9.55-10.10 Сауықтыру-шынықтыру шаралары. Мақсаты: Балалардың денсаулығын және жергілікті жағдайларды ескере отырып, табиғи факторлар: ауа, күн, суды пайдалана отырып, шынықтыру шараларының кешенін жүзеге асыру. ЖДЖ: 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.</p>

«Эстафета пақ»  
Мақсаты: Балаларды белсенділікке, қайсарлыққа, батылдыққа, ұйымшылдыққа тәрбиелеу.  
Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау.

2. №4 «Жұлдыз» арнайы ересек тобы 9.35-9.55  
Секіру мақсаты: бір орында тұрып, қос аяқпен секіруге үйрету.

Лақтыру, домалату, қағып алу мақсаты: заттардың арасымен доптарды, құрсауларды бір-біріне домалатуға үйрету.

ЖДЖ: Қол және нық белдеуіне арналған жаттығулар.

Қолды кеуденің алдына қою, желкеге қою, иықтарды түзеп, екі жаққа бұрылу.

Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:

1. Допты қақпа арқылы домалату.
2. Қос аяқтап алға секіруді бекіту.

Адал азамат Біртұтас тәрбие Ұлттық ойын: «Күш сынаспақ»

Қимылды ойын: «Ұшақтар»  
Мақсаты: Балаларды ұшып секіруге үйрету.

Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау.

2. №9 «Балашан» ортаңғы тобы 9.25-9.40

Жүру және тепе-теңдік сақтау жаттығулары.

Мақсаты: Еденде жатқан жолдың бойымен тура бағытта топпен жүру. Нысанға дейін тура жолдың бойымен (ені 25-30 см, ұзындығы 2-3 м) жүру, ересектің көмегімен гимнастикалық тактай бойымен (ені 25-30 см) жүру, ересектің көмегімен модульге (биіктігі 10-15 см) шығуға және одан түсуге үйрету, еденде жатқан лентадан (арқаннан) аттап өту.

ЖДЖ: Қол және нық белдеуіне арналған жаттығулар: қолды қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалақтау.

Адал азамат Біртұтас тәрбие Ойын: «Эстафеталық»

Мақсаты: Балаларды белсенділікке, қайсарлыққа, батылдыққа, ұйымшылдыққа тәрбиелеу.

Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау.

3. №4 «Жұлдыз» арнайы ересек тобы 9.45-10.05

Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру мақсаты: Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұруға үйрету.

ЖДЖ: Кеудеге арналған жаттығулар. Отырған қалыпта екі аяқты жоғары

Біртұтас тәрбие Ойын: «Кім жылдам?»

Мақсаты: Күштілікке, шапшаңдыққа, ептілікке баулу.

Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау.

2. №4 «Жұлдыз» арнайы ересек тобы 9.20-9.40

Бірақтық жаттығулар мақсаты: таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындауға үйрету.

ЖДЖ: Аяққа арналған жаттығулар.

Аяқтың бақайларымен жіпті жинау, құм салынған қапшықтарды өкшелермен қысып алып, бір орыннан екінші орынға қою.

Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:

1. Допты қақпа арқылы домалату.
2. Қос аяқтап алға секіруді бекіту.

Адал азамат Біртұтас тәрбие Ұлттық ойын: «Аударыспақ»

Қимылды ойын: «Ортаға түспеу»  
Мақсаты: Балаларды жүгіруге жәй жүгіріске үйрету.

3. №3 «Гүлдер» арнайы мектепалды тобы 10.15-10.40

4. №2 «Айгөлек» даярлық жаттығулар.

Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:

1. Допты қақпа арқылы домалату.
2. Қос аяқтап алға секіруді бекіту.

Адал азамат Біртұтас тәрбие

Ұлттық ойын: «Аударыспақ»

Қимылды ойын: «Қарағай ормандағы аю»

Мақсаты: Балаларды секіруге үйрету.

«Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:

1. Алақан мен тізеге тіреле, тура бағытта еңбектеу.

Адал азамат Біртұтас тәрбие

Ойын: «Паравоз»

Мақсаты: Балаларды ептілікке тәрбиелеу.

Қорытынды: «Бокс» тыныс алу жаттығуы

«Күш сынаспақ»  
Мектепалды тобы 10.35-11.00  
Лақтыру, домалату, қағып алу мақсаты: допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен, бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алуға үйрету.  
ЖДЖ: Қол және нық белдеуіне арналған жаттығулар.  
Қолды кезек жоғары-артқа көтеру.  
Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:  
1. Қос аяқтап алға қарай секіру.  
2.3-4 таяқшалардан аттап өту.  
Адал азамат Біртұтас тәрбие  
Ұлттық ойын: «Күш сынаспақ»  
Қимылды ойын: «Ұшақтар»  
Мақсаты: Балаларды ұшып секіруге үйрету.

көтеру, бұту және жазу, төмен түсіру.  
Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:  
1. Қос аяқтап алға қарай секіру.  
2.3-4 таяқшалардан аттап өту.  
Біртұтас тәрбие  
Ұлттық ойын: «Хан алшы»  
Қимылды ойын: «Қаздар»  
Мақсаты: Балаларды сапқа тұрғызуға үйрету.  
4. №3 «Гүлдер» арнайы мектепалды тобы 10.10-10.35  
Лақтыру, домалату, қағып алу мақсаты: допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен, бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алуға үйрету.  
ЖДЖ: Қол және нық белдеуіне арналған жаттығулар.  
Қолды кезек жоғары-артқа көтеру.  
Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:  
1. Қос аяқтап алға қарай секіру.  
2.3-4 таяқшалардан аттап өту.  
Адал азамат Біртұтас тәрбие  
Ұлттық ойын: «Күш сынаспақ»  
Қимылды ойын: «Ұшақтар»  
Мақсаты: Балаларды ұшып секіруге үйрету.

Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру мақсаты: сапқа біріскі, үш қатармен тұру.  
Музыкалық-ырғақтық қимылдар мақсаты: Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау. Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүруге үйрету.  
ЖДЖ: Кеудеге арналған жаттығулар.  
Алға еңкейіп, алақанын еденге тигізу.  
Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:  
1. Допты қақпа арқылы домалату.  
2. Қос аяқтап алға секіруді бекіту.  
Адал азамат Біртұтас тәрбие  
Ұлттық ойын: «Хан алшы»  
Қимылды ойын: «Қаздар»  
Мақсаты: Балаларды байқампаздыққа үйрету.

*Мақсат*

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы: №41 «Назерке» бөбекжай балабақшасы Ақтобе қаласы

Балалардың жасы: 3-4-5жас

Жоспардың құрылу кезеңі: 9-13 ақпан 2026 жыл II-Апта

Денешынықтыру жетекшісі: Нгіліқова Гүлбану Балтабекқызы

Дүйсенбі 9.02.2026ж 8.10-8.30	Сейсенбі 10.02.2026ж 8.10-8.30	Сәрсенбі 11.02.2026ж 8.10-8.30	Бейсенбі 12.02.2026ж 8.10-8.30	Жұма 13.02.2026ж 8.10-8.30
Ертеңгілік жаттығулар «Күй күмбірі»	Ертеңгілік жаттығулар «Күй күмбірі»	Ертеңгілік жаттығулар «Күй күмбірі»	Ертеңгілік жаттығулар «Күй күмбірі»	Ертеңгілік жаттығулар «Күй күмбірі»
<p>1. №8 «Көжек» ортаңғы тобы 9.00-9.15 Шенбермен жүру. Мақсаты: Педагогтің артынан жүру, жұптасып жүру, шеңбер бойымен қол ұстасып жүру, қарқынды өзгерте отырып жүру, бағытты өзгерте отырып жүру, жүруден жүгіруге ауысу, музыкаға сәйкес қимыл жасауға дағдыландыру. Доптарды бір-біріне домалатуды үйрету. ЖДЖ: Қол және нық белдеуіне арналған жаттығулар: қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен). Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Доптарды бір-біріне домалату. 2. Еденде жатқан арқаннан секіруді қайталау. Адал азамат Біртұтас тәрбие Ұлттық ойын: «Ханталапай» Мақсаты: Балаларды салт-дәстүр</p>	<p>1. №8 «Көжек» ортаңғы тобы 9.00-9.15 Спорттық жаттығулар. Мақсаты: Шанамен сырғанау. Шанамен бір-бірін сырғанату; биік емес төбеден сырғанау. ЖДЖ: 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. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Қос аяқтап алға қарай секіру. 2.3-4 таяқшалардан аттап өту. Адал азамат Біртұтас тәрбие Ойын: «Шанамен сырғанау» Мақсаты: Балаларды таза ауада қауіпсіз ойнауға үйрету. Қорытынды: «Құстар қанат қағады» тыныс алу жаттығуы. 2. №9 «Балапан» ортаңғы тобы 9.25-9.40</p>	<p>1. №9 «Балапан» ортаңғы тобы 9.00-9.15 Спорттық жаттығулар. Мақсаты: Шанамен сырғанау. Шанамен бір-бірін сырғанату; биік емес төбеден сырғанау. ЖДЖ: 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. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Қос аяқтап алға қарай секіру. 2.3-4 таяқшалардан аттап өту. Ойын: «Шанамен сырғанау» Мақсаты: Балаларды таза ауада қауіпсіз ойнауға үйрету. Қорытынды: «Құстар қанат</p>	<p>1. №3 «Гүлдер» арнайы мектепалды тобы 9.50-10.15 2. №2 «Айгөлек» мектепалды тобы 10.50-11.15 Аяққа арналған жаттығулар мақсаты: аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет); қолды тізеге қойып отырып-тұру; аяқтың ұшымен ұсақ заттарды жылжытуға үйрету. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Допты қақпа арқылы домалату. 2. Қос аяқтап алға секіруді бекіту. Адал азамат Біртұтас тәрбие</p>	<p>1. №8 «Көжек» ортаңғы тобы 9.00-9.15 2. №9 «Балапан» ортаңғы тобы 9.55-10.10 Жүру және тепе-теңдік сақтау жаттығулары. Мақсаты: Еденде жатқан жолдың бойымен тура бағытта топпен жүру. Нысанаға дейін тура жолдың бойымен (ені 25-30 см, ұзындығы 2-3 м) жүру, ересектің көмегімен гимнастикалық тақтай бойымен (ені 25-30 см) жүру, ересектің көмегімен модульге (биіктігі 10-15 см) шығу. ЖДЖ: Кеудеге арналған жаттығулар: допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға-оңға) бұрылу; солға, оңға бұрылу</p>

«Допты үрлеу»  
«Допты үрлеу»  
«Допты үрлеу»

2. №4 «Жұлдыз» арнайы ересек тобы 9.35-9.55  
Жалпы дамытушы жаттығулар  
мақсаты: Қол және нық белдеуіне арналған жаттығулар. Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру (бір уақытта, кезекпен), төмен түсіру, қолдарын арқасына апару; қолдарды төмен түсіру; белге қою, кеуде тұсына қою; қолдарын алға-артқа сермеу; қолды ныққа қойып, шынтақтарын бүгіп, қолдарын айналдыру. Қолды алға созып, саусақтарды жұму және ашу, қолдың білектерін айналдыру. Қолды кеуденің алдына қою, желкеге қою, нықтарды түзеп, екі жаққа бұрылу. Жаттығуларды заттармен және заттарсыз орындауға үйрету.  
Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:  
1. Допты қақпа арқылы домалату.  
2. Қос аяқтап алға секіруді бекіту.  
Адал азамат  
Біртұтас тәрбие  
Ұлттық ойын: «Әуе таяқ»  
Қимылды ойын: «Ұшақтар»  
Мақсаты: Балаларды ұшып секіруге үйрету

3. №2 «Айгөлек» мектепалды тобы 10.35-11.00  
Қолдың күшін жетілдіруге

Шенбермен жүру.  
Мақсаты: Шенбермен жүру, жұптасып жүру, шенбер бойымен қол ұстаып жүру, қарқынды өзгерте отырып жүру, бағытты өзгерте отырып жүру, жүруден жүгіруге ауысу, музыкаға сәйкес қимыл жасауға дағдыландыру. Доптарды бір-біріне домалатуды үйрету.  
ЖДЖ: Қол және нық белдеуіне арналған жаттығулар: қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен).  
Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:  
1. Доптарды бір-біріне домалату.  
2. Еденде жатқан арқаннан секіруді қайталау.  
Адал азамат  
Біртұтас тәрбие  
Ұлттық ойын: «Хангалапай»  
Мақсаты: Балаларды салт-дәстүр арқылы ой-өрісін дамыту.  
Қорытынды: «Допты үрлеу» тыныс алу жаттығуын жасау.

3. №4 «Жұлдыз» арнайы ересек тобы 9.45-10.05  
Кеудеге арналған жаттығулар  
мақсаты: Екі қолды белге қойып, оңға-солға бұрылу (жылдам және бір қалыпты). Оңға, солға еңкею, шалқаюға үйрету.  
Аяққа арналған жаттығулар мақсаты: Аяқтың ұшына көтерілу және тұруға үйрету.  
ЖДЖ: Кеудеге арналған жаттығулар. Отырған қалыпта екі аяқты жоғары көтеру, бүгу және жазу, төмен түсіру.  
Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:  
1. Қос аяқтап алға қарай секіру.  
2.3-4 таяқшалардан аттан өту.

қақпа арқылы алу жаттығуы.

2. №4 «Жұлдыз» арнайы ересек тобы 9.20-9.40  
Ырғақтық жаттығулар  
мақсаты: таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындауға үйрету.  
ЖДЖ: Аяққа арналған жаттығулар.  
Аяқтың бақайларымен жіпті жинау, құм салынған қапшықтарды өкшелермен қысып алып, бір орыннан екінші орынға қою.  
Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:  
1. Допты қақпа арқылы домалату.  
2. Қос аяқтап алға секіруді бекіту.  
Адал азамат  
Біртұтас тәрбие  
Ұлттық ойын: «Арқан тарту»  
Қимылды ойын: «Ортаға түспек»  
Мақсаты: Балаларды жүгіруге жәй жүгіріске үйрету.

3. №3 «Гүлдер» арнайы мектепалды тобы 10.15-10.40  
4. №2 «Айгөлек» даярлық жаттығулар.  
Арқаға арналған жаттығулар мақсаты:  
отырып алға, артқа еңкею (5-6 рет), стретчинг элементтері бар жаттығуларды орындау, қолдың көмегімен етпетінен жатып еңбектеу (3 метр) үйрету.

Ұлттық ойын: «Арқан тарту»  
Қимылды ойын: «Қаратай орманласты аю»  
Мақсаты: Балаларды секіруге үйрету.

отырған қалыпта).  
Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:  
1. Бірнеше доға астында еңбектеу.  
2. Допты қақпа арқылы домалатуды қайталау.  
Адал азамат  
Біртұтас тәрбие  
Ойын: «Эстафеталық»  
Мақсаты: Балаларды денс жаттығуларын жасауға үйрету.

3-5 метр кашықтықта екі қолын жерге қойып, жүруге (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды) үйрету.

**ЖДЖ:** Қол және нық белдеуіне арналған жаттығулар.  
Қолды кезек жоғары-артқа көтеру.

**Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:**

1. Қос аяқтап алға қарай секіру.
- 2.3-4 таяқшалардан аттап өту.

**Адал азамат**

**Біртұтас тәрбие**

**Ұлттық ойын:** «Әуе таяқ»

**Қимылды ойын:** «Ұшақтар»

**Мақсаты:** Балаларды ұшып секіруге үйрету.

**Адал азамат**

**Біртұтас тәрбие**

**Ұлттық ойын:** «Соқыр теке»

**Қимылды ойын:** «Қазан доп»

**Мақсаты:** Балаларды тез қозғалуға үйрету.

4. №3 «Гүлдер» арнайы мектепалды тобы 10.10-10.35

**Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар мақсаты:**

3-5 метр кашықтықта екі қолын жерге қойып, жүруге (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды) үйрету.

**ЖДЖ:** Қол және нық белдеуіне арналған жаттығулар.

Қолды кезек жоғары-артқа көтеру.

**Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:**

1. Қос аяқтап алға қарай секіру.
- 2.3-4 таяқшалардан аттап өту.

**Адал азамат**

**Біртұтас тәрбие**

**Ұлттық ойын:** «Әуе таяқ»

**Қимылды ойын:** «Ұшақтар»

**Мақсаты:** Балаларды ұшып секіруге үйрету.

**ЖДЖ:** Кеудеге арналған жаттығулар.

Алға еңкейіп, алақанын еденге тигізу.

**Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:**

1. Допты қақпа арқылы домалату.
2. Қос аяқтап алға секіруді бекіту.

**Адал азамат**

**Біртұтас тәрбие**

**Ұлттық ойын:** «Соқыр теке»

**Қимылды ойын:** «Қазан доп»

**Мақсаты:** Балаларды тез қозғалуға үйрету.

*Дүкен  
Дүйсең*

Тәрбиелеу - білім беру процесінің пәнаі раммасы

Білім беру ұйымы: №41 «Нәзерке» бөбекжай балабақшасы Ақтобе қаласы

Балалардың жасы: 3-4-5 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: 16-20 ақпан 2026 жыл III-Апта

Денсаушылықтыру жетекшісі: Игілікова Гүлбану Балтабекқызы

Дүйсеңбі 16.02.2026ж 8.10-8.30	Сейсеңбі 17.02.2026ж 8.10-8.30	Сәрсенбі 18.02.2026ж 8.10-8.30	Бейсеңбі 19.02.2026ж 8.10-8.30	Жұма 20.02.2026ж 8.10-8.30
Ертеңгілік жаттығулар «Күй күмбірі»	Ертеңгілік жаттығулар «Күй күмбірі»	Ертеңгілік жаттығулар «Күй күмбірі»	Ертеңгілік жаттығулар «Күй күмбірі»	Ертеңгілік жаттығулар «Күй күмбірі»
<p>1. №8 «Көжек» ортаңғы тобы 9.00-9.15 <b>Жүру, жүгіру.</b> <b>Мақсаты:</b> Балалардың жүру, жүгіру дағдыларын қалыптас-тыру. Алақан мен тізеге тіреле, тура бағытта еңбектеуді қайталап, бекіту. Берілген белгіге көңіл аударуға жаттықтыру. Қос аяқтап алға қарай секіруді үйрету. Көз мөлшерін дамыту және табан бұлшықеттерін нығайту. <b>ЖДЖ:</b> Кеудеге арналған жаттығулар: солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта). <b>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</b> 1. Допты қақпа арқылы домалату. 2. Қос аяқтап алға секіруді бекіту. <b>Адал азамат Біртұтас тәрбие</b> <b>Ойын:</b> «Маған қарай еңбекте» <b>Мақсаты:</b> Балаларды ептілікке үйрету.</p>	<p>1. №8 «Көжек» ортаңғы тобы 9.00-9.15 <b>Топпен жүру.</b> <b>Мақсаты:</b> Балаларды барлық топпен жүруге, жүгіруге әрі қарай жалғастыру. Ұзындығы 2,5-2 м, ені 25 см (2 жаста), 20 см (3 жаста) тақтай бойымен жүру, жіптен немесе таяқтан аттап өту жаттығуларын үйрету. Дене аяқ, табан бұлшықеттерін дамыту. <b>ЖДЖ:</b> Кеудеге арналған жаттығулар: допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға- оңға) бұрылу; <b>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</b> 1. Қос аяқтап алға қарай секіру. 2.3-4 таяқшалардан аттап өту. <b>Адал азамат Біртұтас тәрбие</b> <b>Ойын:</b> «Түрлі-түсті жұмыртқа» <b>Мақсаты:</b> Балаларды дене жаттығуларын жасауға үйрету.</p> <p>2. №9 «Балапан» ортаңғы тобы</p>	<p>1. №9 «Балапан» ортаңғы тобы 9.00-9.15 <b>Топпен жүру.</b> <b>Мақсаты:</b> Балаларды барлық топпен жүруге, жүгіруге әрі қарай жалғастыру. Ұзындығы 2,5-2 м, ені 25 см (2 жаста), 20 см (3 жаста) тақтай бойымен жүру, жіптен немесе таяқтан аттап өту жаттығуларын үйрету. Дене аяқ, табан бұлшықеттерін дамыту. <b>ЖДЖ:</b> Кеудеге арналған жаттығулар: допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға- оңға) бұрылу; <b>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</b> 1. Қос аяқтап алға қарай секіру. 2.3-4 таяқшалардан аттап өту. <b>Адал азамат Біртұтас тәрбие</b> <b>Ойын:</b> «Түрлі-түсті жұмыртқа» <b>Мақсаты:</b> Балаларды дене жаттығуларын жасауға үйрету.</p>	<p>1. №3 «Гүлдер» арнайы мектепалды тобы 9.50-10.15 2. №2 «Айгөлек» мектепалды тобы 10.50-11.15 <b>Сауықтыру-шынықтыру шаралары мақсаты.</b> Су температурасын біртіндеп төмендете отырып, қарапайым шараларды өз бетінше жүргізуге дағдыландыру. Балалардың денсаулығын, шынықтыру құралдарының әсерлеріне бейімделу деңгейін ескеріп, қарама-қарсы температурадағы сумен шайыну, таңертеңгі жаттығуды орындауға</p>	<p>1. №8 «Көжек» ортаңғы тобы 9.00-9.15 2. №9 «Балапан» ортаңғы тобы 9.55-10.10 <b>Жүру, жүгіру. Мақсаты</b> Педагогтің артынан жүру жұптасып жүру, шеңбер бойымен қол ұстасып жүру, қарқынды өзгерте отырып жүру, бағытты өзгерте отырып жүру жүруден жүгіруге ауысу Еңбектеу кезінде қол мен аяқтың қимылдарын үйлестіре білуге; көтеріңк (зат үстінде) тіреуде тепе теңдік сақтау. Берілген белгіге көңіл аудару қимыл-қозғалысты белгі бойынша орындау қабілеттерін жетілдіру Достық қарым-қатынасқа тәрбиелеу. <b>ЖДЖ:</b> Қол және нығайтуға арналған жаттығулар: қолды</p>

«Тыныс» допты үрлеу»  
тыныс алу жаттығуын жасау.

2. №4 «Жұлдыз» арнайы ересек тобы 9.35-9.55

**Қимылды ойындар мақсаты:**  
Қимылды ойындарға қызығушылықты дамыту. Таныс ойындарды ұйымдастыруда бастамашылдық, дербестік танытуға баулуға үйрету.

**Дербес қимыл белсенділігі мақсаты:** Балалардың доптармен, қозғалатын ойыншықтармен, құрсаулармен ойындарын қолдауға үйрету.

**ЖДЖ:** Қол және нық белдеуіне арналған жаттығулар. Қолды кеуденің алдына қою, желкеге қою, нықтарды түзеп, екі жаққа бұрылу.

**Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:**

- 1. Допты қақпа арқылы домалату.
- 2. Қос аяқтап алға секіруді бекіту.

**Адал азамат**

**Біртұтас тәрбие**

**Ұлттық ойын:** «Орамал тастамақ»

**Қимылды ойын:** «Доп кімде»

**Мақсаты:** Балаларды ойынға қызығушылықтарын арттыру

3. №2 «Айгөлек» мектепалды тобы 10.35-11.00

№4 «Жұлдыз» арнайы даярлық тобы 10.10-10.35

**Спорттық ойындар мақсаты:**

Баскетбол элементтері. Кеуде тұсынан екі қолмен допты бір-біріне лақтыру. Допты оң және сол

9.25-9.40

**Жүру, жүгіру.**

**Мақсаты:** Балалардың жүру, жүгіру дағдыларын қалыптастыру. Алақан мен тігеге тіреле, тура бағытта еңбектеуді қайталап, бекіту. Берілген белгіге көңіл аударуға жаттықтыру. Қос аяқтап алға қарай секіруді үйрету. Көз мөлшерін дамыту және табап бұлшықеттерін нығайту.

**ЖДЖ:** Кеудеге арналған жаттығулар: солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта).

**Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:**

- 1. Допты қақпа арқылы домалату.
- 2. Қос аяқтап алға секіруді бекіту.

**Адал азамат**

**Біртұтас тәрбие**

**Ойын:** «Маған қарай еңбекте»

**Мақсаты:** Балаларды ептілікке үйрету.

**Қорытынды:** «Допты үрлеу» тыныс алу жаттығуын жасау.

3. №4 «Жұлдыз» арнайы ересек тобы 9.45-10.05

**Салауатты өмір салтын**

**қалыптастыру мақсаты:** Балаларға адамның дене және сезім мүшелері, олардың ағзадағы ролі және оларды қалай қорғауға, күтуге болатыны туралы түсінік беруге үйрету.

**Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру мақсаты:** Балаларды ұқыптылыққа, тазалыққа, өзінің сыртқы келбетін қадағалауды әдетке айналдыруға баулуға үйрету.

**ЖДЖ:** Кеудеге арналған жаттығулар. Отырған қалыпта екі аяқты жоғары

2. №4 «Жұлдыз» арнайы ересек тобы 9.20-9.40

**Ойне-өзі қызмет көрсету дағдылары мақсаты:** Ойне-өзі қызмет көрсету дағдыларын өз бетінше кнну мен шешінуді, тісін тазалауды жетілдіруге үйрету.

**Сауықтыру-шынықтыру шаралары мақсаты:**

Шынықтырудың барлық түрлерін, жалпы және жергілікті су шараларын жүргізуге үйрету.

**ЖДЖ:** Аяққа арналған жаттығулар.

Аяқтың бақайларымен жіпті жинау, құм салынған қапшықтарды өкшелермен қысып алып, бір орыннан екінші орынға қою.

**Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:**

- 1. Допты қақпа арқылы домалату.
- 2. Қос аяқтап алға секіруді бекіту.

**Адал азамат**

**Біртұтас тәрбие**

**Ұлттық ойын:** «Қара құлақ»

**Қимылды ойын:** «Айгөлек»

**Мақсаты:** Балаларды адамгершілікке тәрбиелеу

3. №3 «Гүлдер» арнайы мектепалды тобы 10.15-10.40

4. №2 «Айгөлек» даярлық жаттығулар.

**Дербес қимыл белсенділігі мақсаты:**

Қимылды ойынның дамуына ықпал ететін әртүрлі құралдар мен

қимылдылық түрлеріне бітімін

қалыптастыру және өкшелерді нығайтуға үйрету.

**Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:**

1. Допты қақпа арқылы домалату.

2. Қос аяқтап алға секіруді бекіту.

**Адал азамат**

**Біртұтас тәрбие**

**Ұлттық ойын:** «Қара құлақ»

**Қимылды ойын:** «Айгөлек»

**Мақсаты:** Балаларды адамгершілікке тәрбиелеу

жоғары, алға, жап-жаққа көтеру және түсіру (бірі немесе кезекпен).

**Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:**

1. Бірнеше доға астынан еңбектеу.

2. Допты қақпа арқылы домалатуды қайталау.

**Адал азамат**

**Біртұтас тәрбие**

**Ойын:** «Кім жылдам?»

**Мақсаты:** Құштілікке шапшаңдыққа, ептілікке баулу.

көтеру, бұту және жағу, төмен түсіру

**Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:**  
1. Қос аяқтап алға қарай секіру.  
2.3-4 таяқшалардан аттап өту.  
**Біртұтас тәрбие**  
**Ұлттық ойын:** «Соқыр теке»  
**Қимылды ойын:** «Қазан доп»  
Мақсаты: Балаларды тез қозғалуға үйрету.

**ЖДЖ: Қол және нық белдеуіне арналған жаттығулар.**  
Қолды кезек жоғары-артқа көтеру.  
**Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:**

1. Қос аяқтап алға қарай секіру.  
2.3-4 таяқшалардан аттап өту.

**Адал азамат**  
**Біртұтас тәрбие**

**Ұлттық ойын:** «Орамал тастамақ»

**Қимылды ойын:** «Доп кімде»  
Мақсаты: Балаларды ойынға қызығушылықтарын арттыру.

көтеру, бұту және жағу, төмен түсіру

**Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:**

1. Қос аяқтап алға қарай секіру.  
2.3-4 таяқшалардан аттап өту.

**Біртұтас тәрбие**

**Ұлттық ойын:** «Соқыр теке»

**Қимылды ойын:** «Қазан доп»

Мақсаты: Балаларды тез қозғалуға үйрету.

**4. №3 «Гүлдер» арнайы мектепалды тобы 10.10-10.35**

**Спорттық ойындар мақсаты:**

Баскетбол элементтері. Кеуде тұсынан екі қолымен допты бір-біріне лақтыру.  
Допты оң және сол қолмен алып жүруге жаттықтыруға үйрету.

**Қимылды ойындар мақсаты:** Ынта мен шығармашылық танығта отырып, таныс қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру. Ұлттық қимылды ойындарды ойнату. Балаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға қатысуға баулуға үйрету.

**ЖДЖ: Қол және нық белдеуіне арналған жаттығулар.**

Қолды кезек жоғары-артқа көтеру.

**Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:**

1. Қос аяқтап алға қарай секіру.  
2.3-4 таяқшалардан аттап өту.

**Адал азамат**

**Біртұтас тәрбие**

**Ұлттық ойын:** «Орамал тастамақ»

**Қимылды ойын:** «Доп кімде»

Мақсаты: Балаларды ойынға қызығушылықтарын арттыру.

спорттық жаттығулары бар ортаны құру. Балалардан құрбастарымен қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруына жағдай жасау, олардың жарыстар ұйымдастыруға деген белсенділігін қолдауға үйрету.

**ЖДЖ: Кеудеге арналған жаттығулар.**

Алға еңкейіп, алақанын еленге тигізу.

**Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:**

1. Допты қақпа арқылы домалату.  
2. Қос аяқтап алға секіруді бекіту.

**Адал азамат**

**Біртұтас тәрбие**

**Ұлттық ойын:** «Соқыр теке»

**Қимылды ойын:** «Қазан доп»

Мақсаты: Балаларды тез қозғалуға үйрету.

*Мақсат*

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы: №41 «Назерке» бобекжай балабақшасы Ақтобе қаласы

Балалардың жасы: 3-4-5жас

Жоспардың құрылу кезеңі: 23-27 ақпан 2026 жыл IV-Апта

Депешынықтыру жетекшісі: Нгілікова Гүлбану Балтабекқызы

Дүйсенбі 23.02.2026ж 8.10-8.30	Сейсенбі 24.02.2026ж 8.10-8.30	Сәрсенбі 25.02.2026ж 8.10-8.30	Бейсенбі 26.02.2026ж 8.10-8.30	Жұма 27.02.2026ж 8.10-8.30
Ертеңгілік жаттығулар «Күй күмбірі»	Ертеңгілік жаттығулар «Күй күмбірі»	Ертеңгілік жаттығулар «Күй күмбірі»	Ертеңгілік жаттығулар «Күй күмбірі»	Ертеңгілік жаттығулар «Күй күмбірі»
<p>1. №8 «Көжек» ортаңғы тобы 9.00-9.15 Жүру және теңе-теңдік сақтау жаттығулары. <b>Мақсаты:</b> Еденде жатқан жолдың бойымен тура бағытта топпен жүру. Нысанаға дейін тура жолдың бойымен (ені 25-30 см, ұзындығы 2-3 м) жүру, эресектің көмегімен гимнастикалық тактай бойымен (ені 25-30 см) жүру, эресектің көмегімен модульге (биіктігі 10-15 см) шығуға және одан түсуге үйрету, еденде жатқан пентадан (арқаннан) аттап өту. <b>ЖДЖ:</b> Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру. <b>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</b> 1. Ұзындығы 2,5-2 м, ені 25 см (2 жаста), 20 см (3 жаста)</p>	<p>1. №8 «Көжек» ортаңғы тобы 9.00-9.15 Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру. <b>Мақсаты:</b> Күнделікті өмірде гигиеналық дағдыларды сақтау қажеттігін білу. Тамақтанар алдында қолды жуу, таңертең және кешке тісті тазалау дағдыларын қалыптастыру. Тамақтанар алдында қолды жуу, таңертең және кешке тісті тазалау дағдыларын қалыптастыру. <b>ЖДЖ: Кеудеге арналған жаттығулар:</b> допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға- оңға) бұрылу. <b>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</b> 1. Біркалыпты жүгіру, шашырап, берілген бағытта, әртүрлі қарқынмен, заттардың арасымен шеңбер бойынша, аяқтың ұшымен жүгіру. <b>Адал азамат Біртұтас тәрбие Ұлттық ойын: «Қокпар тарту»</b></p>	<p>1. №9 «Балапан» ортаңғы тобы 9.00-9.15 Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру. <b>Мақсаты:</b> Күнделікті өмірде гигиеналық дағдыларды сақтау қажеттігін білу. Тамақтанар алдында қолды жуу, таңертең және кешке тісті тазалау дағдыларын қалыптастыру. Тамақтанар алдында қолды жуу, таңертең және кешке тісті тазалау дағдыларын қалыптастыру. <b>ЖДЖ: Кеудеге арналған жаттығулар:</b> допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға- оңға) бұрылу. <b>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</b> 1. Біркалыпты жүгіру, шашырап, берілген бағытта,</p>	<p>1. №3 «Гүлдер» арнайы мектеналды тобы 9.50-10.15 2. №2 «Айгөлек» мектепалды тобы 10.50-11.15 <b>Секіру:</b> қос аяқпен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 метр), оң және сол аяқты алмастырып, заттардың арасымен (арақашықтығы 3 метр), бір орында тұрып биіктікке секіру (6-8 метр); <b>Арқаға арналған жаттығулар:</b> Қолдың көмегімен етпетінен жатып еңбектеу (3 метр). <b>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</b> 1. Допты қақпа арқылы домалату. 2. Қос аяқтап алға секіруді бекіту. <b>Адал азамат Біртұтас тәрбие Ұлттық ойын: «Атқаума» Қимылды ойын: «Аңшылар мен қояндар»</b></p>	<p>1. №8 «Көжек» ортаңғы тобы 9.00-9.15 2. №9 «Балапан» ортаңғы тобы 9.55-10.10 <b>Сауықтыру-шынықтыру шаралары.</b> <b>Мақсаты:</b> Балалардың денсаулығын және жергілікті жағдайларды ескере отырып, табиғи факторлар: ауа, күн, суды пайдалана отырып шынықтыру шараларының кешенін жүзеге асыру. <b>ЖДЖ: Аяққа арналған жаттығулар:</b> қолдарды алға созып, жартылай отыру, тізені қолмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтеру. <b>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</b> 1. Алақан мен тізеге тіреле</p>

«Тенге ілу» ойынымен жүру, жүйелі есе таяқтан аттап өту.

**Адал азамат**  
**Біртұтас тәрбие**  
**Ойын:** «Кеглиді соқ»  
**Мақсаты:** Балалардың спорттық ойынға деген қызығушылығын арттыру.

**Қорытынды:** Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау.

**2. №4 «Жұлдыз» арнайы ересек тобы 9.35-9.55**  
**Жүру мақсаты:** жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүруге үйрету.

**Тепе-теңдікті сақтау мақсаты:** колды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып, заттардан аттап өту, бұрылуға үйрету.

**ЖДЖ:** Қол және нық белдеуіне арналған жаттығулар. Қолды кеуденің алдына қою, желкеге қою, иықтарды түзеп, екі жаққа бұрылу.

**Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:**

1. Допты қақпа арқылы домалату.
2. Қос аяқтап алға секіруді бекіту.

**Адал азамат**  
**Біртұтас тәрбие**  
**Ұлттық ойын:** «Тенге ілу»

**Мақсаты:** Балаларды ұлттық ойын арқылы татулыққа, адамгершілікке баулу.

**2. №9 «Баланап» ортаңғы тобы 9.25-9.40**  
**Жүру және тепе-теңдік сақтау жаттығулары.**  
**Мақсаты:** Еденде жатқан жолдың бойымен тура бағытта топпен жүру. Нысанаға дейін тура жолдың бойымен (ені 25-30 см, ұзындығы 2-3 м) жүру, ересектің көмегімен гимнастикалық тақтай бойымен (ені 25-30 см) жүру, ересектің көмегімен модульге (биіктігі 10-15 см) шығуға және одан түсуге үйрету, еденде жатқан лентадан (арқаннан) аттап өту.

**ЖДЖ: Қол және нық белдеуіне арналған жаттығулар:** заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру.

**Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:**

1. Ұзындығы 2,5-2 м, ені 25 см (2 жаста), 20 см (3 жаста) тақтай бойымен жүру, жіптен немесе таяқтан аттап өту.

**Ойын: «Кеглиді соқ»**  
**Мақсаты:** Балалардың спорттық ойынға деген қызығушылығын арттыру.

**Қорытынды:** Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау.

**3. №4 «Жұлдыз» арнайы ересек тобы 9.45-10.05**  
**Жүгіру мақсаты:** түрлі тапсырмаларды

артыры қарқынмен, заттардың арасымен шеңбер бойында аяқтың ұшымен жүгіру.

**Адал азамат**  
**Біртұтас тәрбие**  
**Ұлттық ойын:** «Қоқпар тарту»  
**Мақсаты:** Балаларды ұлттық ойын арқылы татулыққа, адамгершілікке баулу.

**2. №4 «Жұлдыз» арнайы ересек тобы 9.20-9.40**  
**Еңбектеу, өрмелеу мақсаты:** етпетімен жатып, гимнастикалық скамейка бойымен қолдарымен тартылып, алға қарай еңбектеуге үйрету.

**Секіру мақсаты:** 2-3 метр қашықтыққа алға ұмтылып қос аяқпен секіруге үйрету.

**ЖДЖ: Аяққа арналған жаттығулар.** Аяқтың бақайларымен жіпті жинау, құм салынған қапшықтарды өкшелермен қысып алып, бір орыннан екінші орынға қою.

**Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:**

1. Допты қақпа арқылы домалату.
2. Қос аяқтап алға секіруді бекіту.

**Адал азамат**  
**Біртұтас тәрбие**  
**Ұлттық ойын:** «Атқаума»

**Мақсаты:** Балаларды жылдамдыққа үйрету.

тура бағытта еңбектеу.

**Адал азамат**  
**Біртұтас тәрбие**  
**Ойын:** «Паравоз»  
**Мақсаты:** Балаларды бірінің артына бірі тіркеліп тұрып паравоз сияқты жүруге, өлең жолдарын қайталап айтуға үйрету.

**«Қорытынды:** «Бокс» тыныс алу жаттығуы.

Қимылды ойын: «Тым-тырақай»

Мақсаты: Балаларды тез қозғалысқа үйрету

3. №2 «Айгөлек» мектепалды тобы 10.35-11.00

**Жүру мақсаты:** тізені жоғары көтеріп жүру, заттардан бір қырымен аттап жүруге үйрету

**Тепе-теңдікті сақтау мақсаты:** скамейканың үстіне қойылған текшелерден аттап жүруге үйрету

**ЖДЖ: Қол және нық белдеуіне арналған жаттығулар.**

Қолды кезек жоғары-артқа көтеру.

**Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:**

1. Қос аяқтап алға қарай секіру.  
2.3-4 таяқшалардан аттап өту.

**Адал азамат Біртұтас тәрбие**

**Ұлттық ойын:** «Теңге ілу»

**Қимылды ойын:** «Тым-тырақай»

Мақсаты: Балаларды тез қозғалысқа үйрету.

орындай отырып: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшіні ауыстырып жүгіруге үйрету

**ЖДЖ: Кеудеге арналған жаттығулар.**

Отырған қалыпта екі аяқты жоғары көтеру, бұғу және жазу, төмен түсіру.

**Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:**

1. Қос аяқтап алға қарай секіру.  
2.3-4 таяқшалардан аттап өту.

**Адал азамат Біртұтас тәрбие**

**Ұлттық ойын:** «Көтермек»

**Қимылды ойын:** «Ақсандық көксандық»

Мақсаты: балаларды жылдамдыққа үйрету.

4. №3 «Гүлдер» арнайы мектепалды тобы 10.10-10.35

**Жүру мақсаты:** тізені жоғары көтеріп жүру, заттардан бір қырымен аттап жүруге үйрету

**Тепе-теңдікті сақтау мақсаты:** скамейканың үстіне қойылған текшелерден аттап жүруге үйрету

**ЖДЖ: Қол және нық белдеуіне арналған жаттығулар.**

Қолды кезек жоғары-артқа көтеру.

**Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:**

1. Қос аяқтап алға қарай секіру.  
2.3-4 таяқшалардан аттап өту.

**Адал азамат Біртұтас тәрбие**

**Ұлттық ойын:** «Теңге ілу»

**Қимылды ойын:** «Тым-тырақай»

Мақсаты: Балаларды тез қозғалысқа үйрету.

**Қимылды ойын:** «Ашшалар мен қояндар» мақсаты: Балаларды гимнастикамен айналысуға үйрету.

3. №3 «Гүлдер» арнайы мектепалды тобы 10.15-10.40

4. №2 «Айгөлек» даярлық жаттығулар.

**Жүгіру мақсаты:** бір сызыққа қойылған заттардың арасымен, кедергілердің арасымен өту арқылы «жыланша» жүгіруге үйрету.

**Еңбектеу, ормелеу мақсаты:** допты басымен итеріп, төрттағандап еңбектеу (арақашықтығы 3-4 метр)

**ЖДЖ: Кеудеге арналған жаттығулар.**

Қолдарын айқастырып желкеге қою, қолды жазып, екі жаққа созу.

**Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:**

1. Допты қақпа арқылы домалату.  
2. Қос аяқтап алға секіруді бекіту.

**Адал азамат Біртұтас тәрбие**

**Ұлттық ойын:** «Көтермек»

**Қимылды ойын:** «Ақсандық көксандық»

Мақсаты: балаларды жылдамдыққа үйрету.