

Бекітемін

«Ақтөбе облыстық «Нектар»
арнайы балабақшасы» коммуналдық
мекемесі меңгерушісі

А.О.Сеитова

2025-2026 о.ж.



Дене тәрбиесі бойынша «Ритмопластика» атты үйірме жұмысы

Дене тәрбиесі жетекшісі: Сағындықов Б.Ә

Ақтөбе 2025-2026 жж

Түсінік хат

Мектепке дейінгі жас физикалық және психикалық денсаулықтың негізін қалыптастыруда шешуші болып табылады. 5 жасқа дейін адам үлкен даму жолынан өтеді, кейінгі өмір бойы қайталанбайды. Дәл осы кезеңде органдардың қарқынды дамуы және дененің функционалды жүйелерінің қалыптасуы жүреді, негізгі жеке қасиеттер қалыптасады, мінез қалыптасады, өзіне және басқаларға деген көзқарас қалыптасады. Ал, ерекше білім алуға қажеттіліктері бар балаларға салауатты өмір салтының білім базасы мен практикалық дағдыларын, физикалық және рухани қасиеттердің үйлесімді дамуын қалыптастыру өте маңызды.

Бұл үш жастан бес жасқа дейінгі балаларға арналған "Ритмопластика" қосымша білім беру бағдарламасын жасау қажеттілігіне әкелді, ол негізгі мақсатты жүзеге асырады: шығармашылық қабілеттерін қалыптастыру және музыка мен ырғақты қозғалыстар арқылы баланың жеке қасиеттерін дамыту. Бағдарлама А.И. Буренинаның «Ырғақты мозаика», Фирилева Ж.А, Сайкина Е.Г «Са-фи-дансе» балаларға арналған би-ойын гимнастикасы, Суворова Т.И «Балаларға арналған би ырғағы» бағдарламалары негізінде жасалған.

Ритмопластика баланың табиғи психомоторлық қабілеттерін дамытуды, денесінің сыртқы әлеммен үйлесімділігін сезінуді, дене қозғалысының еркіндігі мен мәнерлілігін дамытуды қамтамасыз ететін күрделі ырғақты, музыкалық, пластикалық ойындар мен жаттығуларды қамтиды.

Арнайы тандалған физикалық, хореографиялық, ырғақты, акробатикалық жаттығулар жүйесі баланың денсаулығы мен дамуын ескере отырып, жан-жақты физикалық даму мәселелерін шешуге бағытталған. Ерекше білім алуға қажеттіліктері бар балалар жаттығулар жасайды, жылдамдықты, ырғақты, қимылдарды үйлестіруді және басқа да моториканы реттейді. Ашық және спорттық ойындар, соның ішінде жүгіру, секіру, доппен, шеңбермен және басқа заттармен жаттығулар физикалық және рухани қасиеттердің үйлесімді дамуына ықпал етеді.

Бағдарламаның мақсаты: физикалық және рухани қасиеттердің бірыңғай кешенін дамыту; үйлесімді дене бітімі, жақсы денсаулық және төзімділік, әртістік және тектілік.

Бағдарламаның міндеттері:

Музыкалықты дамыту.

- музыканы қабылдау, оның көңіл-күйі мен мінезін сезіну, оның мазмұнын түсіну қабілетін дамыту;
- музыкалық қабілеттерін дамыту (музыкалық есту, ырғақ сезімі);
- музыкалық есте сақтау қабілетін дамыту.

Қозғалыс қасиеттері мен дағдыларын дамыту:

- ептілікті, дәлдікті, қимылдарды үйлестіруді дамыту;
- икемділік пен икемділікті дамыту;
- дұрыс қалып қалыптастыру, одемі жүру;
- шыдамдылықты тәрбиелеу, күшті дамыту;
- кеңістікте шармау білігін дамыту;
- қозғалыс тәжірибесін әртүрлі қозғалыстармен байыту;

Шығармашылық қабілеттерін дамыту, музыкаға қозғалыс кезінде өзін-өзі көрсету қажеттілігі:

- шығармашылық қиял мен қиялды дамыту;
- қозғалыста импровизация қабілетін дамыту.

Психикалық процестерді дамыту және оқыту:

- эмоционалдық саланы дамыту және мимика мен пантомимикадағы эмоцияларды білдіру қабілеті;
- жүйке процестерінің қозғалғыштығын үйрету;
- қабылдауды, зейінді, ерік-жігерді, есте сақтауды, ойлауды дамыту.

Тұлғаның адамгершілік-коммуникативтік қасиеттерін дамыту:

- басқа адамдар мен жануарларға жанашырлық танытуға тәрбиелеу;
- қозғалыс кезінде топта өзін ұстай білуге тәрбиелеу, балалармен және ересектермен толтық қарым-қатынас процесінде әдептілік пен мәдени әдеттер сезімін қалыптастыру.

"Ритмопластика" курсы музыка мен ырғақты қозғалыстар арқылы баланың шығармашылық қабілеттерін кезең-кезеңмен қалыптастырудан және жеке қасиеттерін дамытудан тұрады. Әр оқу жылы үшін 72 сағатқа есептелген тақырыптық жоспар жасалды. Тікелей білім беру қызметі аптасына 2 рет орта топта 20 минуттан өткізіледі.

3 жастан 5 жасқа дейінгі балалардың физикалық дамуының жас ерекшеліктері

3-4 жас.

Осы жастағы балалардың моторикасын Н.А. Бернштейн "әсем нәзіктік" деп сипаттады. Бұл жастағы балалар көптеген түрлі қозғалыстарды игереді (соруендеу, жүгіру, өрмелеу, заттармен әрекет ету), бірақ олардың қимылдары әлі де жеткілікті емес және үйлесімді емес, бұлшықет жүйесінің төмен төзімділігімен сипатталады. Баланың бұлшық еттерінің статикалық кернеуін қысқа уақытқа ғана сақтауға болады. Сондықтан, жас мектеп жасына дейінгі балалар ұзақ уақыт бойы бірдей қозғалыстар жасай алмайды, тыныш, біркелкі қадам жасай алмайды. Олар тұру немесе отыру кезінде позаны өзгертеді.

Кіші мектеп жасына дейінгі балаларда (3-4 жас) жүгіру дағдылары қалыптасады, атап айтқанда, ұшу фазасы пайда болады, жүру және жүгіру кезінде қолдың ауыспалы қозғалысы пайда болады (7 жаста мұндай қозғалыстар балалардың 95% - ында байқалады).

Балалар алғаш рет секіруді (алдымен орнында, содан кейін бір аяғында), лақтыруды және доппен әрекет етуді игереді. Барлық осы дағдылар біртіндеп игеріледі.

Бұл жаста қозғалыстардың үлгіге сәйкестігін анықтауға қызығушылық бар.

4-5 жас.

Бұл жаста барлық органдар мен жүйелердің өсуі жалғасады, қозғалыс қажеттілігі сақталады. Мотор белсенділігі мақсатты болады, жеке тәжірибе мен қызығушылыққа жауап береді, қозғалыстар мағыналы, уәжді және басқарылатын болады. Мотор белсенділігін реттеу мүмкіндігі бар. Балалар өздерін, денесін, құрылымын, мүмкіндіктерін білуге қызығушылық танытады. Балаларда бірлесіп, тез, ептілікпен, барлық балалар үшін бірдей қарқынмен әрекет ету қажеттілігі туындайды; әртүрлі құрылыстарда қозғалу кезінде белгілі бір аралықтарды сақтау, жетекші болу.

Үйірме жұмысының бағдарламасы

Денсаулық	Өмірді қорғау, физикалық және психикалық денсаулықты нығайту
Дене тәрбиесі	Моториканы және дағдыларды қалыптастыру; - физикалық қасиеттерді дамыту; - дұрыс қалып қалыптастыру
Қауіпсіздік	Спорт залындағы тәртіп ережелері туралы білімді меңгеру
Музыка	Әр түрлі көркемдік сипаттағы музыкалық шығармаларды қолдану
Таным (табиғатпен танысу)	Би жаттығулары арқылы қоршаған орта бейнелерін жасау
Әлеуметтену	Қаралған ертегілердің әсерлері бойынша би жаттығулары мен ырғақты қимылдар жасау
Коммуникация	Ересектермен және балалармен еркін қарым-қатынасты дамыту өлеңдермен бірге логоритмикалық жаттығуларды, еліктеу әрекеттерін қолдану.
Көркем шығармашылық	Әр түрлі бейнелерді беру үшін өнімді қызмет түрлерін пайдалану

Ритмопластиканы білім беру салаларымен біріктіру

Денсаулық	Өмірді қорғау, физикалық және психикалық денсаулықты нығайту
Дене шынықтыру	Моториканы және дағдыларды қалыптастыру; - физикалық қасиеттерді дамыту; - дұрыс қалып қалыптастыру
Қауіпсіздік	Спорт залындағы тәртіп ережелері туралы білімді меңгеру
Музыка	Әр түрлі көркемдік сипаттағы музыкалық шығармаларды қолдану
Таным (табиғатпен танысу)	Би жаттығулары арқылы қоршаған орта бейнелерін жасау
Өлеуметтену	Қаралған ертегілердің әсерлері бойынша би жаттығулары мен ырғақты қимылдар жасау
Коммуникация	Ересектермен және балалармен еркін қарым-қатынасты дамыту өлеңдермен бірге логоритмикалық жаттығуларды, еліктеу әрекеттерін қолдану.
Көркем шығармашылық	Әр түрлі бейнелерді беру үшін өнімді қызмет түрлерін пайдалану

Бағдарламаның мазмұны

Ритмопластика бағдарламасының мазмұнын келесі бөлімдер анықтайды:

- ойынеритмика;
- би-ритмикалық гимнастика;
- ойын пластикасы (ойын стретчингі);
- саусақ гимнастикасы;
- саптық жаттығулар;
- өзін-өзі уқалау ойыны;
- музыкалық-қимыл ойындары;
- шығармашылық гимнастика;
- бейнелі-ойын қимылдары (түрлендіруге арналған жаттығулар);

«Ойынеритмика» ерекше білем алуға қажеттіліктері бар балалардың ырғағы мен қозғалыс қабілеттерін дамытудың негізі болып табылады, бұл оның құрылымдық ерекшеліктеріне, сипатына, ырғағына, қарқынына және музыкалық экспрессивтіліктің басқа құралдарына сәйкес музыкаға қимылдарды еркін, әдемі және үйлестіре дұрыс орындауға мүмкіндік береді. Бұл бөлімде қимылдарды музыкамен, музыкалық тапсырмалармен және ойындармен үйлестіруге арналған арнайы жаттығулар бар.

«Би-ырғақты гимнастика» Мұнда бейнелік-би композициялары ұсынылған, олардың орқайсысы мақсатты бағыты, сюжеттік сипаты және толықтығы бар. Мұндай композицияға кіретін жаттығулар балаларға белгілі бір әсер етеді, бағдарламаның нақты мәселелерін шешеді, музыкалық, моторикалық қасиеттер мен қабілеттердің дамуына, шығармашылық қабілеттердің дамуына, тұлғаның адамгершілік-коммуникативтік қасиеттеріне, психикалық процестерді жаттықтыруға ықпал етеді.

«Ойын пластикасы» қатысушылардың бұлшықет күші мен икемділігін дамытудың дәстүрлі емес әдісіне негізделген. Мұнда ежелгі гимнастикалық қозғалыстардың элементтері қолданылады (созылу жаттығулары ойын түрінде орындалады).

Бұл жаттығуларды пайдалану қуанышты көңіл-күй мен бұлшықет жүктемесінен басқа, балаға айқайлауға, айқайлауға, бейбітшілік, ашықтық пен ішкі бостандыққа қол жеткізуге мүмкіндік береді. Сабақтарға арналған барлық жаттығулар олардың түзету мәнін ескере отырып таңдалады.

«Созылу» бұл дененің бұлшық еттері мен қолдың, аяқтың артикулярлы-байламды аппараттарының табиғи статикалық созылу жүйесі, бұл омыртқаны нығайтуға және қалыптың бұзылуын болдырмауға және түзетуге мүмкіндік береді. Сондай-ақ, созылу икемділікті, құлдықты және өзіне деген сенімділікті дамытуға ықпал етеді.

Бағдарламадағы «саусақ гимнастикасы» қол шеберлігін, ұсақ моториканы дамытуға және қол қимылдарын үйлестіруге негіз болады. Оқу

процесін қызықты ойынға айналдыратын жаттығулар баланың ішкі әлемін байытып қана қоймайды, сонымен қатар есте сақтау, ойлау қабілетін жақсартуға, қиялын дамытуға оң әсер етеді. Сөйлеуді дамыту үшін өте маңызды фактор-саусақ ойындарында барлық еліктеу әрекеттері өлендермен бірге жүреді.

«Саптық жаттығулар» шұғылданушыларды ұйымдастырудың және оларды залда орынды орналастырудың құралы болып табылады. Саптық жаттығулар кеңістікте шарлау білігін дамытуға ықпал етеді: залда өз бетінше бос орын табу, шеңберге қайта тұру, жұпқа және бір-бірінен соң бірі тұру, қатар мен колоннаға, бірнеше шеңберге тұру

«Өзін-өзі уқалау ойыны» шынығу және сауықтыру балалар организмнің негізі болып табылады. Жаттығулар орындай отырып, өзін-өзі уқалау ойын түрінде балалар қуаныш және жақсы көңіл-күй алады. Бұл жаттығулар баланың денсаулығын саналы түрде қалыптастыруға, өз денсаулығын жақсарту дағдыларын дамытуға ықпал етеді.

«Музыкалық ашық ойындар» барлық сабақтарда қолданылатын жаттығулардан тұрады және мектеп жасына дейінгі баланың жетекші қызметі болып табылады. Мұнда еліктеу, бейнелі салыстыру әдістері, рөлдік жағдайлар, жарыстар қолданылады – ритмопластика сабақтарында мақсатқа жету үшін қажет нәрселер.

«Креативті гимнастика» ол мұғалімнің қиялды, шығармашылық бастаманы дамытуға бағытталған стандартты емес жаттығуларды, арнайы тапсырмаларды, шығармашылық ойындарды қолдану бойынша жұмысын қамтамасыз етеді.

Осы ойындардың арқасында балалардың шығармашылық қабілеттерін, олардың танымдық белсенділігін, ойлауын, өзін-өзі еркін ұстауы мен қысылудан арылуға қолайлы мүмкіндіктер жасалады.

«Бейнелі ойын жаттығулары» негізгі қозғалыстар құстардың, жануарлардың мінез-құлқына еліктеумен және т.б.

Балалар үшін бейнелердің қолданудың келесі реттілігі ұсынылады:

- ерекше қабілеті бар балаларға таныс жануарлар мен құстар;
- қызықты заттар;
- өсімдіктер мен табиғат құбылыстары;
- адамдар, мамандықтар.

Әдістемелік ұсынымдар

Білім алуға ерекше қажеттіліктері бар балалармен білім беру жұмысының негізгі формасы: сюжеттік-ойын (балалардың жас ерекшеліктерін ескере отырып), оның барысында әр баланың физикалық, музыкалық және би қабілеттерін жүйелі, мақсатты және жан-жақты тәрбиелеу және қалыптастыру жүзеге асырылады. ҰОҚ 3 бөлімнен тұрады:

Бірінші (кіріспе) бөлімде балалар дұрыс бағалауды қабылдау және табан күмбезін нығайту, қозғалыстарды үйлестіру, кеңістікте бағдарлану, зейінді дамыту үшін серуендеудің, жүгірудің, секірудің әртүрлі түрлерінде жаттығулар орындайды. ЖДЖ ретінде музыкалық-ырғақтық композициялар қолданылады. Би жаттығулары сабаққа деген қызығушылықты, баланың эмоционалды көңіл-күйін арттыруға мүмкіндік береді.

Екінші (негізгі) бөлімде барлық бұлшық ет топтары үшін жаттығуларды дұрыс таңдау, іс-әрекеттерді өзгерту маңызды. Ашық ойын сабақтың негізгі бөлігінің маңызды құрамдас бөлігі болып табылады. Ашық ойындарды таңдау алдыңғы әрекеттердің күрделілігі мен қызығушылығына байланысты жүзеге асырылады. Ойын көп немесе аз белсенді болуы мүмкін.

Үшінші (қорытынды) бөлімінде дене жүктемесінен кейін ағзаны қалпына келтіру және қызметтің басқа түрлеріне көшу міндеті шешіледі. Тыныс алу жаттығулары денені тезірек қалпына келтіруге ықпал етеді. Баланы мұрымен дем алуға, тыныс алу мен дем шығаруды қозғалыстармен байланыстыруға үйрету керек. Релаксация жаттығулары әр сабаққа қосылады; бала жаттығудан кейін бұлшықет кернеуін жеңілдетуді, демалуды үйренуі керек. Бұл ойын түрінде орындалатын релаксацияға бағытталған жаттығуларға сәйкес келеді. Балалар шығармашылығын сәтті дамыту үшін сыныпта орындалатын әрекеттердің сипатын көрсететін тиісті музыкалық материалды қолданған жөн. Онда жылдамдық пен динамиканың контрасты, белгілі бір ырғақты сызбалар болуы керек. Егер бала музыканың алуан түрлілігін сезінсе, онда ол қимылмен оған деген көзқарасын дәлірек жеткізе алады, яғни ол дамиды.

Ең маңызды талаптардың бірі - балалардың еңбегін қорғау ережелерін, бөлмедегі санитарлық гигиена нормаларын және өрт қауіпсіздігі ережелерін сақтау. Педагог балаларды гимнастикалық заттармен (секіртпелер, пенберлер, доптар, фитболдар), кілемшелермен жұмыс істеу кезінде ҚЕ жөшіндегі қағидалармен үнемі таныстыруға, би залындағы тазалыққа қамқорлық жасауға, талаптарға сәйкес балалардың сыртқы келбетін және сабақтарға арналған киім шысанын қадағалауға міндетті.

Қауіпсіздік техникасы ережелері

1. Сабаққа арнайы киіммен кіру:

а) қыздар үшін-гимнастикалық костюм, шұлық, чешки, шаштары жиналған;

б) ұлдар үшін – жеңіл жейде, шолақ шалбар, шұлық, чешки.

2. Жетекшіні мұқият тыңдап, жаттығулар көрсетілімін қарау . .

3.Жаттығуларды тек жетекшінің рұқсатымен және оның тікелей бақылауымен орындау.

4. Жетекші рұқсат ететін жаттығуларды ғана орындау.

**Үйірме жұмысы бойынша перспективалық жоспары
2025-2026 оқу жылы**

Айы	Тақырыбы	Міндеттері	Мазмұны	Сағаты	Мерзімі
Қыркүйек	Алақашдар-аяқтар	Қозғалыстарды үйлестіруді, ырғақ сезімін дамыту, дене салмағын аяғынан аяғына дейін көтере білу, шығармашылық қиял, зейін және есте сақтау, реакция жылдамдығын қалыптастыру	Жаяу жүру түрлері: - қолдың түрлі қимылдарымен маршировка; - жүру кезінде жануарларға еліктеу Дыбыс динамикасының айырмашылығы "Қатты-тыныш" Ырғақты би: «Егер көңілді өмір сүрсе» Би ырғақты гимнастика: «Чебурашка» Ойыншастика: «Жылан», «кірпі» «тасбақа», «піл» Ойын: "Крокодил Гена" Саусақ жаттығуы: "Сиқырлы өзгерістер"	1	02.09-05.09
	Патшаның әні		Ойынритмика: - әр шотқа кезекпен қолдарын алға көтеріп, соңап кейін төмен түсіру. Би қадамдары: Аяқтың ұшымен жоғары қадам. Қадамдарда 360° бұрылыс. Би-ырғақты гимнастика: "Патшаның Әні" Ойыншастикасы: «көбелск», «кітап», «сакина», «телефон» Саусақ жаттығуы: балалардың қалауы бойынша	1	08.09-12.09
	Үлкен жуу		Бейпелі-ойын қимылдары: "Барлығы пингвиндер сияқты жүреді" Ойынритмика: - әр шотқа қол шапалақтау. Ырғақты би: «Үлкен жуу» Ойыншастика: «Күн», «Ойшыл аю», «Жаңа, ескі қарындаштар», «Ойнақы аяқтар», «Тасбақа», «Түйеқұс». Бұлшықеттерді босаңсытуға, тыныс алуға және қалыптарды нығайтуға арналған жаттығулар: «Мен қолымды күнге көтеремін»	1	15.09-19.09

	Түрлі-түсті доптар		Ойынритмика: -дыбыс динамикасын ойнату үшін. - шеңберді ұлғайту-дыбысты күшейту - шеңбердің азаюы-дыбыстың томендеуі. Би-ырғақты гимнастика: "Доптар» Ойын пластикасы: «Ай», «Герон», «Қолтырауын», «Телефон», «Велосипед» . Музыкалық-қимыл ойыны: "Біз алдымен оңға қарай жүреміз» Ойын: «Сурет жаса»	1	22.09-26.09
Казан	Торғайлар би кеші	Жүру барысында қол-аяқ қозғалыстарын үйлестіруді дамыту, ырғақты естуді (күшті үлесті сезіну), қимыл-қозғалыстың ептілігі мен дәлдігін дамыту, музыкалықты дамыту	Бейпелі-ойын қимылдары: "Құс ауласы» Ойынритмика: Қолдың әртүрлі қарапайым қимылдарын әртүрлі қарқынмен орындау. -төрт есепте-қолды жоғары көтеру; - төрт есепте-қолыңызды төмен түсіріңіз Би қадамдары: Зерттелген би қадамдарындағы комбинация. Би-ырғақты гимнастика: «Торғайлар би кеші» Ойын пластикасы: «Түйеқұс», «Қарға», «Торғайлар мен автомобильдер» Өзін-өзі уқалау ойыны: «Аяқтардағы саусақтар»	1	29.09-03.10

Резеңке кірпі		Ойынритмика: -қолдың қарапайым қимылдарып әртүрлі қарқынмен орындау. - 1-4-қолдар жоғары қарай. - 5-8-қолдар төмен. - 1-2-қолдар жоғары қарай. - 3-4-қолдар төмен. - жүрудің 4 түрі: -Аяқты, қолдар алақанды ішке қарай жоғары қаратып; - өкшеде, қол белде; - жарғылай тік, қолдар алға. Жүгіру түрлері: - жеңіл жүгіру; - секірулер Би-ырғақты гимнастика: «Резеңке кірпі» Ойынпластика: «Жанғақ», «Шегіртке» Ойын: "Резеңке кірпі" Өзін-өзі уқалау ойыны: "Мен қолымды шапалақтаймын"	1	06.10-10.10
Үлкен серуен		Ойынритмика: қолмен және әртүрлі қарқынмен қарапайым қимылдарды орындау. - 1-4-қадам алға, қолдар жоғары. - 5-8-қолды төмен қаратып алға қарай қадам. Би қадамдары: Аяқтан аяққа секіру, екіншісі-артқа бұгу, сонымен қатар 360°бұрылу. Ырғақты би: «Үлкен серуен» Ойынпластика: «Телефон» «Кітап», «Кірпі» «Мүйізтұмсық», «Түйеқұс» Музыкалық ойын: «Торғайлар». Саусақ гимнастикасы: «Сәлем» Өзін-өзі уқалау ойыны: «Аяқтардағы саусақтар»	1	13.10-17.10

	Қасқырдың оқиғалары		Би қадамдары: - бүйірге және бүйірге қарай жылжу. - ауыспалы дөңгелек би қадамы Би-ырғақты гимнастика: «Пу, погоди!» - бейнесі-жүгіру жаттығуы. Ойынпластика: «Түлкі», «Қасқыр», «Паровоз», «бегемот» Музыкалық-қимыл ойыны: «ұйқайтай-ғой» Бұлшықеттерді босаңсытуды, тыныс алуға және қалыптарды нығайтуды арналған жаттығулар. "Мен арқамда Жатамын"	1	20.10-24.10
Қарапша	Мысық Леопольд	Ритм сезімін, импровизация қабілетін, шығармашылық қиялды, зейін мен есте сақтауды дамыту Бұлшықет сезімін дамыту, денеңіздегі пиелілікті ашықтай білу, демалу.	Жаяу жүру түрлері: - аяқпен, окшемен жүру; - алға, бүйірге қарай қадам жасау Жүгіру, секіру түрлері: - қол ұстасып, "жылапша" жеңіл жүгіру; - екі аяққа жұмсақ қонуды жоғары секіру Би-ырғақты гимнастика: «Мысық Леопольд» Ойынпластика: «ай», «паровоз», «гиппопотам», «жаңа қарындаштар» Ойын: «Мен сияқты жаса» Шығармашылық гимнастика. «Ойыншықтар дүкені» арнайы ойын тапсырмалары.	1	28.10-31.10
	«Сылдырмақтар» ойыны		Ойынритмика: - қолдың қарапайым қозғалыстарын әр түрлі қарқынмен орындау. Жүгіру түрлері: - қорлуымен бұрышысы бар бүйір жүгіру; - жүгіру "аяқтар артқа» Би-ырғақты гимнастика: «Мұз» Ойынпластика: «жанғақ», «шегіртке», «хлопушка», «қалайы сарбаз» Музыкалық-қимыл ойыны: «ұясыз құс» Саусақ жаттығуы: «Түрлендіру»	1	03.11-07.11

Желтоқсан	Биле-биле		Ойынритмика. қолдың қарапайым қимылдарын әртүрлі қарқынмен орындау. Б.ұ. — оң қол жоғары. 1-4-оң қол тегіс төмен. 5-8-сол қол тегіс жоғары. Ырғақты би: «Вару-вару» Ойынпластика: «телефон» «кітап», «кірпі», «ай», «қарындаштар» Саусақты гимнастика. «фортепианода ойнау» «кездесулер», «сарбаздар» Өзін-өзі уқалау ойыны. Дененің жекелеген бөліктерін бейнелі-ойып түрінде белгілі бір тәртіппен санау.	1	10.11-14.11
	Ал-қане шыға ғой, билей ғой!		Музыкалық-қозғалмалы ойын «Алыптар мен гномдар» Ойынритмика: қолдың қарапайым қимылдарын әртүрлі қарқынмен орындау. Би-ырғақты гимнастика: «Орамалмен жаттығу» Ырғақты би: «Вару-вару» Ритмопластика: «Ойшы аю», «қалайы сарбаз» «Тасбақа», «шегірке», «жылан» Ойын: "Аралар мен аю» Саусақ жаттығуы: «Құлып»	1	17.11-21.11
	1. Көңілді цирк.	Бұлшықет күшін, икемділікті, шыдамдылықты, үйлестіруді, қозғалыстардың экспрессивтілігін, зейінін, бір қозғалыстан екіншісіне тез ауысу қабілетін, импровизация	Жаяу жүру түрлері: - би қадамдары. - бүйірге қарай жан-жақты қадамдар - кішкене сәкісімен қадам. Жүгіру түрлері: - шаңберде аяқтың ұшымен жеңіл жүгіру; шапыранқы. Би-ырғақты гимнастика. Жаттығулар келесін қайталаңыз: «Сағаттар», «Карусель жылқылары» Ритмопластика: «Буратино» Шығармашылық гимнастика. Музыкалық-шығармашылық ойын «Ия, мен»	1	24.11-28.11

Ал, қанеке достарым!	қабілетін дамыту	Жаяу жүру түрлері: - аяқпен, өкшеммен жүру; Жүгіру, секіру түрлері: - қол ұстасып, «жыланша» жеңіл жүгіру. - екі аяққа жұмсақ коңумен жоғары өскіру Би-ритмикалық гимнастика: жаттығулардың барлық жиынтығын қайталау: «Мүз», «Орамалмен жаттығу» Ойын: «Сикырлы бақ» Саусақ жаттығуы: «Әжем құймақ пісіді»	1	01.12-05.12
Менен қара, және қайтала!		Ойып-ритмика: "Масаны ұстаңыз" Жүгіру түрлері: - бағыттың өзгеруімен Би-ырғақты гимнастика. Барлық жаттығулар жиынтығын қайталаңыз: «Вару-вару», «Үлкен жуу», «Жаксы, күте тұрыңыз!» Ойын-пластика: «Ұлу», «Медуза», «Теңіз құрты» Ойын: «Герон мен бақалар» Саусақты жаттығуы. Саусақтардан фигураларды орындау: «шеңбер», «көзілдірік» «үйшік»	1	08.12-12.12
Мысық псп қыз		Бейнелі-ойын қимылдары: шот бойынша шапалақтау Ритмикалық ойын: «Мысық аяғымен ойнады» Жүгіру түрлері: - Жанымен жүгіру; - Тізеңізді жоғары көтеру Ырғақты би: "Мысық псп қыз" Ойын-пластика: «Қайық», «Кірпі», «Сақина», «Балық» Ойын: «Тесіктер» Музыкалық ойын: «Кімнің дауысы?»	1	15.12-19.12

Қаңтар	Сиқырлы гүл	Жүйке процестерінің қозғалғыштығын үйрету, қимылдарды музыкамен жақындам қарқынмен біріктіре білу, қозғалыстардың үйлестірілуін, дәлдігі мен	Жаяу жүру түрлері: - қолдың әртүрлі қозғалыстарымен жүру - жүру кезінде жануарларға еліктеу Жүгіру түрлері: - шеңберде аяқтың ұшымен жеңіл жүгіру; шаппыраңқы. Ойынпластика: «Ойшыл аю», «қалайы сарбаз», «Тасбақа», «телефон» Ойын: «Орманда аюда» Саусақ жаттығуы: "Айналыдыру"	1	22.12-26.12
	Жаз туралы әп	сптілігін, есте сақтау мен зейінді дамыту, импровизация қабілеті	Шығармашылық гимнастика: Әнге арналған қимылдарды импровизациялау. Ырғақты ойын: «Жаңғырық» Би-ырғақты гимнастика: «Жаз туралы әп», «үлкен серуен» Ойынпластика: «Ояну», «түйеқұс», «дүйсенбіде аю» «Бөпені тербест» Ойын: баталардың таңдауы бойынша Музыкалық-қимыл ойыны: "Жаңғырық".	1	05.01-09.01
	Мен билеймин		Ойынеритмика: Дыбыстарды ажырату "қатты-тыпыш". Қатты музыкаға- жаяу жүру, қадамға баса назар аудару, тыпыш музыкаға-жартылай отыру Би-ырғақты гимнастика: "Муренка Әні" Ойынпластика: «Пиноккио», «мүйізтұмсық»	1	12.01-16.01

	Қоңыр ойындар		Ойынритмика: Дыбыстарды ажырату "қатты-тыныш". Қатты музыкаға шапалақтайды; тыныш музыкаға топтасып отырады Би-ритмикалық гимнастика: жаттығулардың барлық жиынтығын қайталау: "Торғайлар би кеші", «Орамалмен жаттығу», «Түрлі-түсті ойын» Ойынпластика: «Сақина», «кітапша», «Сарбаз», "Герон". Музыкалық ойын: "Үкі". Релаксация: "Қызықшып Варвара»	1	19.01-23.01
Ақпан	1. Қыс келді, балалар!	Бұлтықет күшін, икемділікті, шыдамдылықты, үйлестіруді, қозғалыстардың экспрессивтілігін, зейінін, бір қозғалыстан екіншісіне тез ауысу қабілетін, импровизация	Жаяу жүру түрлері: - би қадамдары. - бүйірге қарай жап-жақты қадамдар - кішкене секіріспен қадам. Жүгіру түрлері: - шеңберде аяқтың ұшымен жеңіл жүгіру; шашыраңқы. Би-ырғақты гимнастика. Жаттығулар кешені қайталаңыз: «Сағаттар», «Карусель жылаңқылары» Ритмопластика: «Буратино» Шығармашылық гимнастика. Музыкалық-шығармашылық ойын «Ия, мен»	1	26.01-30.01
	Торғай мен мысық!	қабілетін дамыту	Жаяу жүру түрлері: - аяқпен, өкшемен жүру; Жүгіру, секіру түрлері: - қол ұстасып, «жыланша» жеңіл жүгіру. - екі аяққа жұмсақ конумен жоғары секіру Би-ритмикалық гимнастика: жаттығулардың барлық жиынтығын қайталау: «Мұз», «Орамалмен жаттығу» Ойын: «Сиқырлы бақ» Саусақ жаттығуы: «Әжем құймақ пісірді»	1	02.02-06.02
	Қол добы		Ойынритмика: "Масаны ұстаныңыз" Жүгіру түрлері: - бағыттың өзгеруімен Би-ырғақты гимнастика. Барлық жаттығулар жиынтығын	1	09.02-13.02

Наурыз			қайталаңыз: «Вару-вару» , «Үлкен жуу», «Жақсы, күте тұрыңыз!» Ойынпластика: «Ұлу», «Медуза», «Теңіз құрты» Ойын: «Герон мен бақалар» Саусақты жаттығуы. Саусақтардан фигураларды орындау: «шпбер», «көзіңдірік» «үйшік»		
	Мысық пен қыз		Бейнесі-ойын қимылдары: пот бойынша шапалақтау Ритмикалық ойын: «Мысық аяғымен ойпады» Жүгіру түрлері: - Жапымен жүгіру; - Тізеніңді жоғары көтеру Ырғақты би: "Мысық пен қыз" Ойынпластика: «Қайық», «Кіріңі», «Сакина», «Балық» Ойын: «Теңтектер» Музыкалық ойын: «Кімнің дауысы?»	1	16.02-20.02
	Торғайлар би кеші		Ойынритмика: Дыбыстарды ажырату "қатты-тыныш". Қатты музыкаға шапалақтайды; тыныш музыкаға топтасып отырады Би-ритмикалық гимнастика: жаттығулардың барлық жиынтығын қайталау: "Торғайлар би кеші", «Орамалмен жаттығу», «Түрлі-түсті ойын» Ойынпластика: «Сакина», «кітапша», «Сарбаз», "Герон". Музыкалық ойын: "Үкі". Релаксация: "Қызықшыл Варвара"	1	23.02-27.02
	Ырғақты би	Бұлшықет күшіп, икемділікті, пыдамдылықты, үйлестіруді, қозғалыстардың экспрессивтілігін, зейініп, бір қозғалыстан	Жаяу жүру түрлері: - би қадамдары. - бүйірге қарай жан-жақты қадамдар - кішкене секіріспен қадам. Жүгіру түрлері: - шпберде аяқтың ұшымен жеңіл жүгіру; шаптыранқы. Би-ырғақты гимнастика. Жаттығулар кешенін қайталаңыз: «Сағаттар», «Карусель жылқылары»	1	02.03-06.03

		екіншісіне тез ауысу қабілетін, импровизация	Ритмопластика: «Буратино» Шығармашылық гимнастика. Музыкалық-шығармашылық ойын «Ия, мен»		
Сәуір	Сиқырлы доп	кабілетін дамыту	Жаяу жүру түрлері: - аяқпен, окшеммен жүру; Жүгіру, секіру түрлері: - қол ұстасып, «жыланша» жеңіл жүгіру. - екі аяққа жұмсақ қонумен жоғары секіру Би-ритмикалық гимнастика: жаттығулардың барлық жиынтығын қайталау: «Мүз», «Орамалмен жаттығу» Ойын: «Сиқырлы бақ» Саусақ жаттығуы: «Әжем күймақ пісірді»	1	10.03-13.03
	Теңіз құрты		Ойынритмика: "Масаны ұстаныз" Жүгіру түрлері: - бағыттың өзгеруімен Би-ырғақты гимнастика. Барлық жаттығулар жиынтығын қайталаңыз: «Вару-вару», «Үлкен жуу», «Жақсы, күте тұрыңыз!» Ойынпластика: «Ұлу», «Медуза», «Теңіз құрты» Ойын: «Герон мен бақалар» Саусақты жаттығуы. Саусақтардан фигураларды орындау: «шеңбер», «көзілдірік» «үйшік»	1	16.03-20.03
	Сиқырлы өзгерістер	Қозғалыстарды үйлестіруді, ырғақ сезімін дамыту, дене салмағын аяғынап аяғына дейін көтере білу, шығармашылық қиял, зейін және есте сақтау, реакция жылдамдығын қалыптастыру	Жаяу жүру түрлері: - қолдың түрлі қимылымен маршрутовка; - жүру кезінде жануарларға сәйкестеу Дыбыс динамикасының айырмашылығы "Қатты-тыныш" Ырғақты би: «Егер көңілді өмір сүрсе» Би ырғақты гимнастика: «Чебурашка» Ойынпластика: «Жылан», «кірпі» «тасбақа», «піл» Ойын: "Крокодил Гена" Саусақ жаттығуы: "Сиқырлы өзгерістер"	1	30.03-03.04

Патшаның әні	Ойынритмика: - әр шотқа кезекпен қолдарын алға көтеріп, содан кейін төмен түсіру. Би қаламдары: Аяқтың ұшымен жоғары қадам. Қадамдарда 360° бұрылыс. Би-ырғақты гимнастика: "Патшаның Әні" Ойын пластикасы: «көбелек», «кітап», «сақипа», «телефон» Саусақ жаттығуы: балалардың қалауы бойынша	1	06.04-10.04
Боулинг	Бейнсілі-ойын қимылдары: "Барлығы пингвиндер сияқты жүреді" Ойынритмика: - әр шотқа қол шапалақтау. Ырғақты би: «Үлкен жуу» Ойынпластика: «Күн», «Ойшыл аю», «Жаңа, ескі қарындаштар», «Ойнақы аяқтар», «Тасбақа», «Түйеқұс». Бұлшықеттерді босаңсытуға, тыныс алуға және қалыптарды нығайтуға арналған жаттығулар: «Мен қолымды күнге көтеремін»	1	13.04-17.04
Түрлі-түсті доптар	Ойынритмика: - дыбыс динамикасын ойнату үшін. - шеңберді ұлғайту-дыбысты күшейту - шеңбердің азаюы-дыбыстың төмендеуі. Би-ырғақты гимнастика: "Доптар" Ойын пластикасы: «Ай», «Герон», «Қолтырауын», «Телефон», «Велосипед» . Музыкалық-қимыл ойыны: "Біз алдымен оңға қарай жүреміз" Ойын: «Сурет жаса»	1	20.04-24.04

Мамыр	Ұлттық ойындар	Жүру барысында қол-аяқ қозғалыстары п үйлестіруді дамыту, ырғақты сстуді (күшті үлесті сезіну), қимыл-қозғалыстың ептілігі мен дәлдігін дамыту, музыкалықты дамыту	Бейнелі-ойын қимылдары: "Құс ауласы" Ойынритмика: Қолдың әртүрлі қарапайым қимылдарып әртүрлі қарқынмен орындау. - төрт есепте-қолды жоғары көтеру; - төрт есепте-қолыңызды төмен түсіріңіз Би қадамдары: Зерттелген би қадамдарындағы комбинация. Би-ырғақты гимнастика: «Торғайлар би кеші» Ойын пластикасы: «Түйсқұс», «Қарға», «Торғайлар меп автомобильдер» Өзін-өзі уқалау ойыны: «Аяқтарлағы саусақтар»	1	27.04-30.04
	Резеңке доп		Ойынритмика: -қолдың қарапайым қимылдарын әртүрлі қарқынмен орындау. - 1-4-қолдар жоғары қарай. - 5-8-қолдар төмен. - 1-2-қолдар жоғары қарай. - 3-4-қолдар төмен. - жүрудің 4 түрі: -Аяқты, қолдар алақанды ішке қарай жоғары қаратып; - өкшеде, қол белде; - жартылай тік, қолдар алға. Жүгіру түрлері: - жеңіл жүгіру; - секірулер Би-ырғақты гимнастика: «Резеңке кірпі» Ойынпластика: «Жанғақ», «Шегіртке» Ойын: "Резеңке кірпі" Өзін-өзі уқалау ойыны: "Мен қолымды шапалақтаймын»	1	04.05-08.05

Жылан биі		Ойыңаритмика: қолмен және әртүрлі қарқынмен қарапайым қимылдарды орындау. - 1-4-қадам алға, қолдар жоғары. - 5-8-қолды төмен қаратып алға қарай қадам. Би қадамдары: Аяқтан аяққа секіру, екіншісі-артқа бұту, сонымен қатар 360°бұрылу. Ырғақты би: «Үлкен серуен» Ойынпластика: «Телефон» «Кітап», «Кірпі» «Мүйізтұмсық», «Түйеқұс» Музыкалық ойын: «Торғайлар». Саусақ гимнастикасы: «Сәлем» Өзін-өзі уқалау ойыны: «Аяқтардағы саусақтар»	1	12.05-15.05
Қасқырдың оқиғалары		Би қадамдары: - бүйірге және бүйірге қарай жылжу. - ауыспалы дөңгелек би қадамы Би-ырғақты гимнастика: «Ну, погоди!» - бейнелі-жүгіру жаттығуы. Ойынпластика: «Түпкі», «Қасқыр», «Паровоз», «бегемот» Музыкалық-қимыл ойыны: «ұйқайтай-ғой» Бүлпүкестерді босаңсытуға, тыныс алуға және қалыптарды нығайтуға арналған жаттығулар. "Мен аркамда Жатамын»	1	18.05-22.05

Тәрбиеленушілердің дайындық деңгейіне қойылатын талаптар

№	Мазмұны	1 балл	2 балл	3 балл	4 балл
1	Үйлестіру - өзгермелі жағдайларда жеке қозғалыс әрекеттерін тез үйлестіру мүмкіндігі - қимылдарды дәл және ұтымды орындау мүмкіндігі. Енгізілік - өзгертін жағдайларда қозғалыстардың ұтымды және жылдам орындалуын қамтамасыз ету мүмкіндігі.				
2	Икемділік - қол қимылдарының жұмсақтығы, тегістігі және әуенділігі - буындардың қозғалғыштығы, омыртқаның икемділігі - күрделі емес акробатикалық жаттығуларды орындау қабілеті.				
3	Жүйке процестерінің қозғалғыштығы (тұрақсыздығы) - қозғалысты қарқынға, ырғаққа, динамикаға, пішінге және т. б. бағындыра білу.				
4	Музыкалық сезімталдығы - музыка сипаты мен мәнерліліктің негізгі құралдарын қозғалыста көрсету қабілеті.				
5	Эмоционалдылық - музыка мен композиция мазмұнына (қорқыныш, қуаныш, таңданыс, сергектік, шаттық, үрей және т. б.) сүйене отырып, мимика, дене тұрысы, ым-ишарат, түрлі сезімдер гаммасын жеткізе білу.) - өз сезімдерін тек қозғалыста ғана емес, сонымен қатар сөзде де білдіру мүмкіндігі.				
6	Шығармашылық көріністер - сыныпта игерілген қозғалыстар негізінде таныс және бейтаныс				

	музыкаға импровизация жасай білу, сонымен қатар өз қимылдарын ойлап табу				
7	Жады - музыка мен қимылдарды есте сақтау қабілеті.				
8	Назар - музыка мен қозғалыс процесінен алшақтамау қабілеті.				

Даму деңгейін бағалау:

1 балл-компоненттердің көпшілігі жақсы дамымаған;

2 балл—жеке компоненттер дамымаған;

3 балл—жасына сәйкес келеді;

4 балл — жоғары.

Күтілетін нәтижелер

Оқу жылының соңында екінші кіші топтағы бала:

* ырғақтық билер мен бірінші оқу жылындағы жаттығулар кешенін музыкамен орындау

* музыка ырғағына шапалақтау және ұру.

* музыкалық-қимыл ойынында әртүрлі бейнелерді (жануарлар, құстар, өсімдіктер, фигуралар және т.б.) ұсыну.

* қозғалыс көріністерін музыкаға өз бетінше беру.

* залда бағдарлану, қатарға тұру, шеңберге қайта тұру, жұпқа айналу және бір-бірінен кейін болу.

Осы бағдарлама бойынша оқудан өткен өмірдің төртінші жылындағы балалар білуі керек:

* спорт залының тағайындалуы және ондағы тәртіп ережелері;

* ашық ойын ережелері.

* ұғымдар: шеңбер, сызық

Оқу жылының соңында орта топтағы бала:

* пластикада музыканың сан алуан сипатын, көңіл-күйдің түрлі реңктерін жеткізу;

* музыкалық мәнерліліктің негізгі құралдарын жеткізу;

* гимнастикалық, Имитациялық, жалпы дамытушы және би қимылдарының түрлерін пайдалана отырып, пластикада музыкалық бейнені жеткізу;

* кеңістікте бағдарлану: залда өз бетінше орын табу, шеңберге қайта құру, жұпқа және бірінен соң бірі тұру, қатар мен колоннаға, бірнеше шеңберге тұру;

* әртүрлі ойын жағдайларында таныс қимылдарды басқа музыкамен орындау;

* музыканың басталуы мен аяқталуына сәйкес қозғалысты өзіңіз бастаңыз және аяқтаңыз;

- * мимика мен пантомимада таныс жануарлар мен кейіпкерлердің бейнелерін жеткізу;
- * қимылдарда, сондай-ақ суреттерде және ауызша сипаттауда өз түсінігіңізді білдіру;
- * жыл бойы зерттелген ырғақты композициялар мен би ойындарын орындау;
- * музыканың табиғатын білдіру үшін өзіндік қозғалыстарыңызды табыңыз,

Бағдарламаны игерудің жоспарланған нәтижелеріне балалардың қол жеткізуін бақылау жүйесі

№	Мониторинг жүргізу уақыты	Бағдарламалардың, әдістемелердің атауы. Диагностика авторлары	Диагноз атауы
1.	Кіріс мониторингі	"Балалардың музыкалық және психомоторлық даму деңгейін диагностикалау» А. И. Буренина "Арнайы хореографиялық деректерді анықтауға арналған тесттер" С. Л. Слуцкая Н. В. Полтанцевтің "физикалық қасиеттердің даму деңгейін зерттеу" "Баланың музыкалық дамуы" Ветлугина Н.А. "Би, ойындар, әдемі қозғалысқа арналған жаттығулар" Михайлова М. А., Воронина Н.В. «Бұл таңғажайып ырғақ» «Балалардағы ырғақ сезімін дамыту» Каплунова Н. И., Новоскольцева Т. И.	Би-ырғақты гимнастика: «Тедди аю» «Чебурашка», «шегіртке», «Көңілді саяхатшылар», «Муренка» Ритмикалық би: «мысық пен қыз» «ескі қоңыз» «полка-хлопотушка» «егер көңілді өмір сүрсе» Ойынпластика: «Түлкі» «жоғарғы», «паровоз» «шапалак», «гиппопотам» «қалайы сарбаз», «түйе», «жылан», «қарындаштар», «көбелек», «Тасбақа» Музыкалық-қимыл ойындары: «музыкалық жаңғырық», «музыкалық орындықтар», «көңілді маймылдар», «төрт қадам», «біз, аяздан қорықпаймыз», «сенікі, менікі» Ойындар: «Жануарлар, құлақтарды түртіңіз» «Герон мен бақа», «Лента құйрықтары», «Біз көңілді балалармыз» Ритмикалық ойындар: "Жаңғырық», «іздер» «мысық аяғымен ойнады», «Барабан»
2.	Қорытынды мониторинг		

Оқу құралдарының тізімі

№п./п.	Оқыту құралдары	Атауы
1.	Спорттық жабдықтар	Маттар балалар тренажерлары секіргіш арқан орташа өлшемді доптар жалаушалар ілмектер гимнастикалық таспа Гимнастикалық таяқшалар үлкен және кішкентай Денсаулық дискілері» жалпақ шеңберлер
2.	Оқытудың техникалық құралдары	Музыкалық орталық аудиоматериалдар сабақтар мен би нөмірлеріне арналған фонограмма жазбалары бар ықшам дискілер Музыкалық аспаптар (бубен, музыкалық үшбұрыш).

Әдебиеттер тізімі

1. Буренина А. И. әдебиет тарихы мозаика. «Мектепке дейінгі және бастауыш мектеп жасындағы балаларға арналған ырғақты пластик бағдарламасы.» - Санкт-Петербург, 2000. - 220 б.
2. Ветлугина Н. а. баланың музыкалық дамуы. - М.: ағартушылық, 2000-203 б.
3. Волошина л. н. «Мектеп жасына дейінгі балалардың мотор мәдениетін тәрбиелеу.» Оқу-әдістемелік құрал. –М.: Аркти, 2005. – 108 б.
4. Голицина Н.с. мектепке дейінгі білім беру мекемесінде дәстүрлі смес дене шынықтыру сабақтары. - М.: Сценарий, 2003, 2006. – 72 б. 5. Горькова л.г., Обухова Л. А. «Мектепке дейінгі білім беру мекемесінде дене шынықтырумен айналысу. Сабақтың негізгі түрлері, сценарийлері».
- 5 Білім үшін, 2007. - 112 Б.
6. Давыдова м. а. «Балабақшадағы музыкалық тәрбие.» – М.: Вако, 2006. -240 Б.
7. Зарецкая Н., Роот З., «Балабақшадағы би». – М.: Ирис пресс, 2006. – 112 Б.
8. Ефименко Н. Н. дене шынықтыру ертегілері немесе балаларға қозғалыс, білім, түсіну қуанышын қалай беру керек. – Харьков: Ранок. Веста. 2005-64 б.
9. Каплунова и., Новоскольцева и. «Бұл таңғажайып»