

Дене шынықтырудан футболмен пилатес циклограммасы

Қаңтар айы

Дене шынықтыру жетекшісі: Сактаганова А.А.

Апта күндері	I апта	II апта	III апта	IV апта
Сейсенбі	15.00-15.30 №9 «Айналайын» подготовительная группа Прогр.задачи: Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений пилатеса для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе: 1. Учить детей, сидя на мяче самостоятельно правильность постановки стоп. 2. Упражнять в различных видах бега с одновременным подбрасыванием и ловлей мяча, с отбиванием мяча о пол. 3. Учить выполнять упражнения прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Закреплять основные исходные положения фитбол- гимнастики: руки в упоре сзади, мяч между ног; руки в упоре сзади, вытянутые ноги на мяче; сидя на мяче; сидя на полу, руки и ноги крепко охватывают мяч, голова прижата к мячу. • Под.игра: “Противоположные движения” 16.00-16.30 №11 «Балдырған»	15.00-15.30 №9 «Айналайын» подготовительная группа Прогр.задачи: Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений пилатеса для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе: 1. Учить детей, сидя на мяче самостоятельно правильность постановки стоп. 2. Упражнять в различных видах бега с одновременным подбрасыванием и ловлей мяча, с отбиванием мяча о пол. 3. Учить выполнять упражнения прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. 4. Закреплять основные исходные положения фитбол- гимнастики: руки в упоре сзади, мяч между ног; руки в упоре сзади, вытянутые ноги на мяче; сидя на мяче; сидя на полу, руки и ноги крепко охватывают мяч, голова прижата к мячу. • Под.игра: “ Стоп, хоп, раз” 16.00-16.30 №11 «Балдырған»	15.00-15.30 №9 «Айналайын» подготовительная группа Прогр.задачи: Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений пилатеса для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе: 1. Учить детей, сидя на мяче самостоятельно правильность постановки стоп. 2. Упражнять в различных видах бега с одновременным подбрасыванием и ловлей мяча, с отбиванием мяча о пол. 3. Учить выполнять упражнения прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. 4. Закреплять основные исходные положения фитбол- гимнастики: руки в упоре сзади, мяч между ног; руки в упоре сзади, вытянутые ноги на мяче; сидя на мяче; сидя на полу, руки и ноги крепко охватывают мяч, голова прижата к мячу. Под.игра: “Не пропусти мяч” 16.00-16.30 №11 «Балдырған»	15.00-15.30 №9 «Айналайын» подготовительная группа Прогр.задачи: Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений пилатеса для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе: 1. Учить детей, сидя на мяче самостоятельно правильность постановки стоп. 2. Упражнять в различных видах бега с одновременным подбрасыванием и ловлей мяча, с отбиванием мяча о пол. 3. Учить выполнять упражнения прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. 4. Закреплять основные исходные положения фитбол- гимнастики: руки в упоре сзади, мяч между ног; руки в упоре сзади, вытянутые ноги на мяче; сидя на мяче; сидя на полу, руки и ноги крепко охватывают мяч, голова прижата к мячу. • Под.игра: “ Стоп, хоп, раз” 16.00-16.30 №11 «Балдырған»

	подготовительная группа Прогр.задачи: Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений пилатеса для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе: 4. Учить детей, сидя на мяче самостоятельно правильность постановки стоп. 5. Упражнять в различных видах бега с одновременным подбрасыванием и ловлей мяча, с отбиванием мяча о пол. 6. Учить выполнять упражнения прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Закреплять основные исходные положения фитбол- гимнастики: руки в упоре сзади, мяч между ног; руки в упоре сзади, вытянутые ноги на мяче; сидя на мяче; сидя на полу, руки и ноги крепко охватывают мяч, голова прижата к мячу. • Под.игра: “Противоположные движения”	подготовительная группа Прогр.задачи: Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений пилатеса для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе: 1. Учить детей, сидя на мяче самостоятельно правильность постановки стоп. 2. Упражнять в различных видах бега с одновременным подбрасыванием и ловлей мяча, с отбиванием мяча о пол. 3. Учить выполнять упражнения прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. 4. Закреплять основные исходные положения фитбол- гимнастики: руки в упоре сзади, мяч между ног; руки в упоре сзади, вытянутые ноги на мяче; сидя на мяче; сидя на полу, руки и ноги крепко охватывают мяч, голова прижата к мячу. • Под.игра: “ Стоп, хоп, раз”	подготовительная группа Прогр.задачи: Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений пилатеса для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе: 1. Учить детей, сидя на мяче самостоятельно правильность постановки стоп. 2. Упражнять в различных видах бега с одновременным подбрасыванием и ловлей мяча, с отбиванием мяча о пол. 3. Учить выполнять упражнения прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. 4. Закреплять основные исходные положения фитбол- гимнастики: руки в упоре сзади, мяч между ног; руки в упоре сзади, вытянутые ноги на мяче; сидя на мяче; сидя на полу, руки и ноги крепко охватывают мяч, голова прижата к мячу. Под.игра: “Не пропусти мяч”	подготовительная группа Прогр.задачи: Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений пилатеса для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе: 1. Учить детей, сидя на мяче самостоятельно правильность постановки стоп. 2. Упражнять в различных видах бега с одновременным подбрасыванием и ловлей мяча, с отбиванием мяча о пол. 3. Учить выполнять упражнения прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. 4. Закреплять основные исходные положения фитбол- гимнастики: руки в упоре сзади, мяч между ног; руки в упоре сзади, вытянутые ноги на мяче; сидя на мяче; сидя на полу, руки и ноги крепко охватывают мяч, голова прижата к мячу. • Под.игра: “ Стоп, хоп, раз”
Бейсенбі	15.30-16.00 №10 «Ақбота» мектепалды тобы Бағдарламалық міндеттері: «Тундраға саяхат » би пилатесінің орындау техникаларын қалыптастыру (дене бітімін дамыту жаттығулары) Қимылды ойын: “Күн мен Аяз”	15.30-16.00 №10 «Ақбота» мектепалды тобы Бағдарламалық міндеттері: «Тундраға саяхат » би пилатесінің орындау техникаларын қалыптастыру (дене бітімін дамыту жаттығулары) Қимылды ойын: “Орнынды тап”	15.30-16.00 №10 «Ақбота» мектепалды тобы Бағдарламалық міндеттері: «Тундраға саяхат » би пилатесінің орындау техникаларын қалыптастыру (дене бітімін дамыту жаттығулары) Қимылды ойын: : «Бір, шапалақта, тоқта»	15.30-16.00 №10 «Ақбота» мектепалды тобы Бағдарламалық міндеттері: «Тундраға саяхат » би пилатесінің орындау техникаларын қалыптастыру (дене бітімін дамыту жаттығулары) Қимылды ойын: “Күн мен Аяз”

Дене шынықтырудан футболмен пилатес циклограммасы

Ақпан айы

Дене шынықтыру жетекшісі: Сактаганова А.А.

Апта кундері	I апта	II апта	III апта	IV апта
Сейсенбі	15.00-15.30 №9 «Айналайын» подготовительная группа Прогр.задачи: Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений пилатеса для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе: 1. Учить детей, сидя на мяче самостоятельно правильность постановки стоп. 2. Упражнять в различных видах бега с одновременным подбрасыванием и ловлей мяча, с отбиванием мяча о пол. 3. Учить выполнять упражнения прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. 4. Закреплять основные исходные положения фитбол-гимнастики: руки в упоре сзади, мяч между ног; руки в упоре сзади, вытянутые ноги на мяче; сидя на мяче; сидя на полу, руки и ноги крепко охватывают мяч, голова прижата к мячу. Под.игра: “Стоп, хоп, раз” 16.00-16.30	15.00-15.30 №9 «Айналайын» подготовительная группа Прогр.задачи: Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений пилатеса для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе: 1. Учить детей, сидя на мяче самостоятельно правильность постановки стоп. 2. Упражнять в различных видах бега с одновременным подбрасыванием и ловлей мяча, с отбиванием мяча о пол. 3. Учить выполнять упражнения прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. 4. Закреплять основные исходные положения фитбол-гимнастики: руки в упоре сзади, мяч между ног; руки в упоре сзади, вытянутые ноги на мяче; сидя на мяче; сидя на полу, руки и ноги крепко охватывают мяч, голова прижата к мячу. •Под.игра: “Противоположные движения” 16.00-16.30	15.00-15.30 №9 «Айналайын» подготовительная группа Прогр.задачи: Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений пилатеса для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе: 1. Учить детей, сидя на мяче самостоятельно правильность постановки стоп. 2. Упражнять в различных видах бега с одновременным подбрасыванием и ловлей мяча, с отбиванием мяча о пол. 3. Учить выполнять упражнения прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. 4. Закреплять основные исходные положения фитбол-гимнастики: руки в упоре сзади, мяч между ног; руки в упоре сзади, вытянутые ноги на мяче; сидя на мяче; сидя на полу, руки и ноги крепко охватывают мяч, голова прижата к мячу. •Под.игра: “Паровозик” 16.00-16.30 №11 «Балдырған»	15.00-15.30 №9 «Айналайын» подготовительная группа Прогр.задачи: Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений пилатеса для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе: 1. Учить детей, сидя на мяче самостоятельно правильность постановки стоп. 2. Упражнять в различных видах бега с одновременным подбрасыванием и ловлей мяча, с отбиванием мяча о пол. 3. Учить выполнять упражнения прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. 4. Закреплять основные исходные положения фитбол-гимнастики: руки в упоре сзади, мяч между ног; руки в упоре сзади, вытянутые ноги на мяче; сидя на мяче; сидя на полу, руки и ноги крепко охватывают мяч, голова прижата к мячу. Под.игра: “Не пропусти мяч” 16.00-16.30 №11 «Балдырған»

	№11 «Балдырған» подготовительная группа Прогр.задачи: Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений пилатеса для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе: 1. Учить детей, сидя на мяче самостоятельно правильность постановки стоп. 2. Упражнять в различных видах бега с одновременным подбрасыванием и ловлей мяча, с отбиванием мяча о пол. 3. Учить выполнять упражнения прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. 4. Закреплять основные исходные положения фитбол- гимнастики: руки в упоре сзади, мяч между ног; руки в упоре сзади, вытянутые ноги на мяче; сидя на мяче; сидя на полу, руки и ноги крепко охватывают мяч, голова прижата к мячу. Под.игра: “Стоп, хоп, раз”	№11 «Балдырған» подготовительная группа Прогр.задачи: Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений пилатеса для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе: 1. Учить детей, сидя на мяче самостоятельно правильность постановки стоп. 2. Упражнять в различных видах бега с одновременным подбрасыванием и ловлей мяча, с отбиванием мяча о пол. 3. Учить выполнять упражнения прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. 4. Закреплять основные исходные положения фитбол- гимнастики: руки в упоре сзади, мяч между ног; руки в упоре сзади, вытянутые ноги на мяче; сидя на мяче; сидя на полу, руки и ноги крепко охватывают мяч, голова прижата к мячу. •Под.игра: “Противоположные движения”	подготовительная группа Прогр.задачи: Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений пилатеса для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе: 1. Учить детей, сидя на мяче самостоятельно правильность постановки стоп. 2. Упражнять в различных видах бега с одновременным подбрасыванием и ловлей мяча, с отбиванием мяча о пол. 3. Учить выполнять упражнения прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. 4. Закреплять основные исходные положения фитбол- гимнастики: руки в упоре сзади, мяч между ног; руки в упоре сзади, вытянутые ноги на мяче; сидя на мяче; сидя на полу, руки и ноги крепко охватывают мяч, голова прижата к мячу. •Под.игра: “Паровозик”	подготовительная группа Прогр.задачи: Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений пилатеса для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе: 1. Учить детей, сидя на мяче самостоятельно правильность постановки стоп. 2. Упражнять в различных видах бега с одновременным подбрасыванием и ловлей мяча, с отбиванием мяча о пол. 3. Учить выполнять упражнения прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. 4. Закреплять основные исходные положения фитбол- гимнастики: руки в упоре сзади, мяч между ног; руки в упоре сзади, вытянутые ноги на мяче; сидя на мяче; сидя на полу, руки и ноги крепко охватывают мяч, голова прижата к мячу. Под.игра: “Не пропусти мяч”
Бейсенбі	15.30-16.00 №10 «Ақбота» мектепалды тобы Бағдарламалық міндеттері: «Кемпірқосақ» би пилатесінің орындау техникаларын қалыптастыру (дене бітімін дамыту жаттығулары) Қимылды ойын: “Моншақтар”	15.30-16.00 №10 «Ақбота» мектепалды тобы Бағдарламалық міндеттері: «Кемпірқосақ» би пилатесінің орындау техникаларын қалыптастыру (дене бітімін дамыту жаттығулары) Қимылды ойын: “Паровоз”	15.30-16.00 №10 «Ақбота» мектепалды тобы Бағдарламалық міндеттері: «Кемпірқосақ» би пилатесінің орындау техникаларын қалыптастыру (дене бітімін дамыту жаттығулары) Қимылды ойын: “Күн мен Аяз”	15.30-16.00 №10 «Ақбота» мектепалды тобы Бағд.міндеттері: «Кемпірқосақ» би пилатесінің орындау техникаларын қалыптастыру (дене бітімін дамыту жаттығулары) Қимылды ойын: «Бір, шапалақта, тоқта»

Дене шынықтырудан футболмен пилатес циклограммасы

Наурыз айы

Дене шынықтыру жетекшісі: Сактаганова А.А.

Апта күндері	I апта	II апта	III апта	IV апта
Сейсенбі	15.00-15.30 №9 «Айналайын» подготовительная группа Прогр.задачи: Научить выполнению комплекса пилатес с использованием футбола в едином для всей группы темпе: 1. Совершенствовать качество и технику выполнения упражнений в разных и.п. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. 2. Формировать и укреплять мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку. Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы, активности. 3. Научить выполнению разминку с различными видами ходьбы, бега, упражнениями для рук, туловища, ног на футбол. 4. Учить выполнять медленные пружинистые покачивания; несколько пружинистых движений назад. • Под.игра: “Противоположные движения” 16.00-16.30 №11 «Балдырған»	15.00-15.30 №9 «Айналайын» подготовительная группа Прогр.задачи: Научить выполнению комплекса пилатес с использованием футбола в едином для всей группы темпе: 1. Совершенствовать качество и технику выполнения упражнений в разных и.п. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. 2. Формировать и укреплять мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку. Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы, активности. 3. Научить выполнению разминку с различными видами ходьбы, бега, упражнениями для рук, туловища, ног на футбол. 4. Учить выполнять медленные пружинистые покачивания; несколько пружинистых движений назад. • Под.игра: “Стоп, хоп, раз”	15.00-15.30 №9 «Айналайын» подготовительная группа Прогр.задачи: Научить выполнению комплекса пилатес с использованием футбола в едином для всей группы темпе: 1. Совершенствовать качество и технику выполнения упражнений в разных и.п. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. 2. Формировать и укреплять мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку. Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы, активности. 3. Научить выполнению разминку с различными видами ходьбы, бега, упражнениями для рук, туловища, ног на футбол. 4. Учить выполнять медленные пружинистые покачивания; несколько пружинистых движений назад. Под.игра: “Не пропусти мяч” 16.00-16.30	15.00-15.30 №9 «Айналайын» подготовительная группа Прогр.задачи: Научить выполнению комплекса пилатес с использованием футбола в едином для всей группы темпе: 1. Совершенствовать качество и технику выполнения упражнений в разных и.п. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. 2. Формировать и укреплять мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку. Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы, активности. 3. Научить выполнению разминку с различными видами ходьбы, бега, упражнениями для рук, туловища, ног на футбол. 4. Учить выполнять медленные пружинистые покачивания; несколько пружинистых движений назад. • Под.игра: “Стоп, хоп, раз” 16.00-16.30

	подготовительная группа Прогр.задачи: Научить выполнению комплекса пилатес с использованием фитбола в едином для всей группы темпе: 1.Совершенствовать качество и технику выполнения упражнений в разных и.п.Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. 2.Формировать и укреплять мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку. Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы, активности. 3. Научить выполнению разминку с различными видами ходьбы, бега, упражнениями для рук, туловища, ног на фитбол. 4.Учить выполнять медленные пружинистые покачивания; несколько пружинистых движений назад. • Под.игра:“Противоположные движения”	16.00-16.30 №11 «Балдырған» подготовительная группа Прогр.задачи: Научить выполнению комплекса пилатес с использованием фитбола в едином для всей группы темпе: 1.Совершенствовать качество и технику выполнения упражнений в разных и.п.Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. 2.Формировать и укреплять мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку. Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы, активности. 3. Научить выполнению разминку с различными видами ходьбы, бега, упражнениями для рук, туловища, ног на фитбол. 4.Учить выполнять медленные пружинистые покачивания; несколько пружинистых движений назад. •Под.игра: “Стоп, хоп, раз”	№11 «Балдырған» подготовительная группа Прогр.задачи: Научить выполнению комплекса пилатес с использованием фитбола в едином для всей группы темпе: 1.Совершенствовать качество и технику выполнения упражнений в разных и.п.Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. 2.Формировать и укреплять мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку. Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы, активности. 3. Научить выполнению разминку с различными видами ходьбы, бега, упражнениями для рук, туловища, ног на фитбол. 4.Учить выполнять медленные пружинистые покачивания; несколько пружинистых движений назад. Под.игра: “Не пропусти мяч”	№11 «Балдырған» подготовительная группа Прогр.задачи: Научить выполнению комплекса пилатес с использованием фитбола в едином для всей группы темпе: 1.Совершенствовать качество и технику выполнения упражнений в разных и.п.Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. 2.Формировать и укреплять мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку. Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы, активности. 3. Научить выполнению разминку с различными видами ходьбы, бега, упражнениями для рук, туловища, ног на фитбол. 4.Учить выполнять медленные пружинистые покачивания; несколько пружинистых движений назад. •Под.игра: “Стоп, хоп, раз”
Бейсенбі	15.30-16.00 №10 «Ақбота» мектепалды тобы Бағдарламалық міндеттері: «Шашу» би пилатесінің орындау техникаларын қалыптастыру (дене бітімін дамыту жаттығулары) Қимылды ойын: «Бір, шапалақта, тоқта»	15.30-16.00 №10 «Ақбота» мектепалды тобы Бағдарламалық міндеттері: «Шашу» би пилатесінің орындау техникаларын қалыптастыру (дене бітімін дамыту жаттығулары) Қимылды ойын: “Бәйге”	15.30-16.00 №10 «Ақбота» мектепалды тобы Бағдарламалық міндеттері: «Шашу» би пилатесінің орындау техникаларын қалыптастыру (дене бітімін дамыту жаттығулары) Қимылды ойын: “Бос орын”	15.30-16.00 №10 «Ақбота» мектепалды тобы Бағдарламалық міндеттері: «Шашу» би пилатесінің орындау техникаларын қалыптастыру (дене бітімін дамыту жаттығулары) Қимылды ойын: «Түйілген орамал»

Дене шынықтырудан футболмен пилатес циклограммасы

Дене шынықтыру жетекшісі: Сактаганова А.А.

Сәуір айы

Апта күндері	I апта	II апта	III апта	IV апта
Сейсенбі	15.00-15.30 №9 «Айналайын» подготовительная группа Прогр.задачи: Совершенствовать технику выполнения упражнений пилатеса «Радуга» (упражнения направлены на формирование осанки) • Под.игра: «Противоположные движения» 16.00-16.30 №11 «Балдырған» подготовительная группа Прогр.задачи: Совершенствовать технику выполнения упражнений пилатеса «Радуга» (упражнения направлены на формирование осанки) • Под.игра: «Противоположные движения»	15.00-15.30 №9 «Айналайын» подготовительная группа Прогр.задачи: Совершенствовать технику выполнения упражнений пилатеса «Радуга» (упражнения направлены на формирование осанки) • Под.игра: «Стоп, хоп, раз» 16.00-16.30 №11 «Балдырған» подготовительная группа Прогр.задачи: Совершенствовать технику выполнения упражнений пилатеса «Радуга» (упражнения направлены на формирование осанки) • Под.игра: «Стоп, хоп, раз»	15.00-15.30 №9 «Айналайын» подготовительная группа Прогр.задачи: Совершенствовать технику выполнения упражнений пилатеса «Путешествие в космос» (упражнения направлены на формирование осанки) Под.игра: «Не пропусти мяч» 16.00-16.30 №11 «Балдырған» подготовительная группа Прогр.задачи: Совершенствовать технику выполнения упражнений пилатеса «Путешествие в космос» (упражнения направлены на формирование осанки) Под.игра: «Не пропусти мяч»	15.00-15.30 №9 «Айналайын» подготовительная группа Прогр.задачи: Совершенствовать технику выполнения упражнений пилатеса • «Путешествие в космос» (упражнения направлены на формирование осанки) • Под.игра: «Стоп, хоп, раз» 16.00-16.30 №11 «Балдырған» подготовительная группа Прогр.задачи: Совершенствовать технику выполнения упражнений пилатеса • «Путешествие в космос» (упражнения направлены на формирование осанки) • Под.игра: «Стоп, хоп, раз»
Бейсенбі	15.30-16.00 №10 «Ақбота» мектепалды тобы Бағдарламалық міндеттері: «Ғарышқа саяхат» би пилатесінің орындау техникаларын қалыптастыру (дене бітімін дамыту жаттығулары) Қимылды ойын: «Қарама-қарсы қозғалыстар»	15.30-16.00 №10 «Ақбота» мектепалды тобы Бағдарламалық міндеттері: «Ғарышқа саяхат» би пилатесінің орындау техникаларын қалыптастыру (дене бітімін дамыту жаттығулары) Қимылды ойын: «Шапшаң және епті»	15.30-16.00 №10 «Ақбота» мектепалды тобы Бағдарламалық міндеттері: «Ғарышқа саяхат» би пилатесінің орындау техникаларын қалыптастыру (дене бітімін дамыту жаттығулары) Қимылды ойын: «Жұлдызқұрттар»	15.30-16.00 №10 «Ақбота» мектепалды тобы Бағдарламалық міндеттері: «Ғарышқа саяхат» би пилатесінің орындау техникаларын қалыптастыру (дене бітімін дамыту жаттығулары) Қимылды ойын: «Бір, шапалақта, тоқта»

Дене шынықтырудан футболмен пилатес циклограммасы

Мамыр айы

Дене шынықтыру жетекшісі: Сактаганова А.А.

Апта күндері	I апта	II апта	III апта	IV апта
Сейсенбі	15.00-15.30 №9 «Айналайын» подготовительная группа Прогр.задачи: «Мой веселый мяч» Совершенствовать технику выполнения упражнений пилатеса (упражнении направлены на формирование осанки) • Под.игра: “Не пропусти мяч” 16.00-16.30 №11 «Балдырған» подготовительная группа Прогр.задачи: «Мой веселый мяч» Совершенствовать технику выполнения упражнений пилатеса (упражнении направлены на формирование осанки) • Под.игра: “Не пропусти мяч”	15.00-15.30 №9 «Айналайын» подготовительная группа Прогр.задачи: «Мой веселый мяч» Совершенствовать технику выполнения упражнений пилатеса (упражнении направлены на формирование осанки) • Под.игра: “Быстрые и ловкие” 16.00-16.30 №11 «Балдырған» подготовительная группа Прогр.задачи: «Мой веселый мяч» Совершенствовать технику выполнения упражнений пилатеса (упражнении направлены на формирование осанки) • Под.игра: “Быстрые и ловкие”	15.00-15.30 №9 «Айналайын» подготовительная группа Прогр.задачи: Совершенствовать технику выполнения упражнений пилатеса «Спортивный танец» (упражнении направлены на формирование осанки) Под.игра: “Противоположные движения” 16.00-16.30 №11 «Балдырған» подготовительная группа Прогр.задачи: «Мой веселый мяч» Совершенствовать технику выполнения упражнений пилатеса (упражнении направлены на формирование осанки) • Под.игра: “Быстрые и ловкие”	15.00-15.30 №9 «Айналайын» подготовительная группа Прогр.задачи: Совершенствовать технику выполнения упражнений пилатеса «Спортивный танец» (упражнении направлены на формирование осанки) • Под.игра: “Стоп, хоп, раз” 16.00-16.30 №11 «Балдырған» подготовительная группа Прогр.задачи: «Мой веселый мяч» Совершенствовать технику выполнения упражнений пилатеса (упражнении направлены на формирование осанки) • Под.игра: “Быстрые и ловкие”
Бейсенбі	15.30-16.00 №10 «Ақбота» мектепалды тобы Бағдарламалық міндеттері: «Көңілді балалар» би пилатесінің орындау техникаларын қалыптастыру (дене бітімін дамыту жаттығулары) Қимылды ойын: «Орныңды тап»	15.30-16.00 №10 «Ақбота» мектепалды тобы Бағдарламалық міндеттері: «Көңілді балалар» би пилатесінің орындау техникаларын қалыптастыру (дене бітімін дамыту жаттығулары) Қимылды ойын: «Бір, шапалақта, тоқта»	15.30-16.00 №10 «Ақбота» мектепалды тобы Бағдарламалық міндеттері: «Көңілді балалар» би пилатесінің орындау техникаларын қалыптастыру (дене бітімін дамыту жаттығулары) Қимылды ойын: «Моншақтар»	15.30-16.00 №10 «Ақбота» мектепалды тобы Бағдарламалық міндеттері: «Көңілді балалар» би пилатесінің орындау техникаларын қалыптастыру (дене бітімін дамыту жаттығулары) Қимылды ойын: “Шапшаң және епті”