

«Сымбат» балабақшасы МКҚК



Бекітемін
«Сымбат» бөбекжай - бақшасы
Ұ.Атамбекова

Queset -

**«Еркем-ай» ортаңғы тобының
перспективалық жоспары
2022 – 2023 оқу жылы**

Дене шынықтыру нұсқаушысы:
Н.Тулегенова

**Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және
Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы
негізінде 2022 -2023 дене шынықтырудан ортаңғы тобына арналған
ұйымдастырылған
іс-әрекеттің перспективалық жоспары**

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қыркүйек	Дене шынықтыру	Жалпы дамытушы жаттығулар. Көзбен бағдарлай отырып, ауызша нұсқаулармен ойын түріндегі жаттығуларды (жануарлардың қозғалысына еліктеу) педагогпен бірге орындауға үйрету. Жүру. Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы еркін жүру және жүгіру дағдыларын қалыптастыру: сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, тізені жоғары көтеріп жүру, аралықты сақтай отырып, бағытты өзгертіп қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіру, шеңбер бойлап, қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтай қалып, жүрелеп, бұрылып, "жыланша", заттарды айналып өтіп, төбешікке шығып және төбешіктен түсіп саппен жүру; Шынықтыру шараларын жүргізу. Тыныс алу жаттығуларын жүргізу. Жануарлардың қимылдарына еліктеп, дене жаттығуларын орындау; Балаларды сапқа бір-бірден және бірінің артынан бірі тұрып жүруге, жүгіру жаттығуларын жасауға үйрету. Балаларды бірінің артынан бірі сап түзеп жүру, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен жүріп, жай қалыпқа түсу, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіру, жүгіріп келе жатып, жай жүріске ауысу және тізені жоғары көтеріп, денені тік ұстап жүру іскерліктерін дамыту. Балаларды сап түзеп тізесін жоғары көтеріп жүру дағдыларын жетілдіру; сап түзеп жүргенде қимыл үйлесімділігін сақтау қабілетін қалыптастыру.

		Балаларды шеңберге тұруға үйрету; шеңберге өз еріктерімен тұру қабілетін қалыптастыру; ұзындыққа екі аяғымен секіру және бір-біріне қарама-қарсы отырып, допты қақпаға дәлдеп домалату дағдысын жетілдіру. Балаларда ұзындыққа екі аяғымен секіру және бір-біріне қарама-қарсы отырып, допты қақпаға дәлдеп домалату техникасын бекіту, оқу қызметін пысықтау, қимыл ойыны арқылы допты гимнастикалық шеңберге кіргізу іскерліктерін жетілдіру. Балаларды сап түзеп бірінің артынан бірі аяқтың ұшымен жүруге үйрету; сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін қалыптастыру; қиғаш тақтайдың үстімен жүру және бір бағытта еңбектеу дағдысына үйрету.
--	--	---

**Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және
Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы
негізінде 2022 -2023 дене шынықтырудан ортаңғы тобына арналған
ұйымдастырылған
іс-әрекеттің перспективалық жоспары**

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қазан	Дене шынықтыру	Негізгі қимылдар: Жүгіру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, сапта бір-бірден, алаңның бір жағынан екінші жағына, әр түрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру; белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы: тоқтап жүгіру, белгі бойынша көрсетілген жерге жүгіру; қарқынды өзгертіп, жылдам (10-20 метрге дейін), тоқтамай баяу қарқынмен (50-60 секунд ішінде) жүгіру. Ырғақтық жаттығулар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындау. Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру. Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру, тамақтану, жуыну кезінде қарапайым мінез-құлық дағдыларын қалыптастыру. Балаларды сыртқы келбетін бақылауға үйрету; сабынды дұрыс қолдануды, қолды, бетті, құлақты тазалап жууды, жуынғаннан кейін құрғатып сүртуді, орамалды орнына ілуді, тарақты және қол орамалды пайдалануды үйрету. Сауықтыру-шынықтыру шаралары. Балаларды үй-жайда жеңіл киіммен жүруге үйрету. Күн тәртібіне сәйкес олардың таза ауада болу ұзақтығын қамтамасыз ету. Серуенде қимылды ойындар мен дене жаттығуларына қатысуға қызығушылықты арттыру. Балаларды сап түзеп бірінің артынан бірі аяқтың ұшымен және өкшемен жүруге жаттықтыру; сапқа өз еріктерімен тұру қабілеттерін дамыту; тұрған заттың басына доп тигізу арқылы жоғары секіру және допты аяқпен қайшылап ұстап, отырып-тұрып домалату іскерліктерін жетілдіру.

		Балаларда тұрған заттың басына допты тигізу арқылы жоғары секіру; қиғаш тақтайдың үстімен жүру дағдыларын жетілдіру; гимнастикалық шеңберлермен жалпы дамыту жаттығуларын жасауға ынталандыру. Балаларды педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүру, жүгіру, жүгіріп келе жатып, жай жүріске түсу және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүру, шеңбер құрау қабілеттерін жетілдіру. Балаларды әртүрлі бағыттарда, жылдам және баяу қарқында жүгіру дағдысын қалыптастыру; сапқа өз еріктерімен тұру қабілеттерін жетілдіру; балаларды алға жылжи отырып, екі аяғымен секіруге үйрету.
--	--	--

**Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және
Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы
негізінде 2022 -2023 дене шынықтырудан ортаңғы тобына арналған
ұйымдастырылған
іс-әрекеттің перспективалық жоспары**

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қараша	Дене шынықтыру	Негізгі қимылдар: Домалату, лақтыру, қағып алу. Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 м қашықтық), төменнен екі қолмен көлденең нысанаға, оң және сол қолмен (1,5–2 метр қашықтықтан) допты кеуде тұсынан лақтыру. Жалпы дамытушы жаттығулар Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен); заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру; қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артқа апарып шапалақтау; қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу. Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру. Үстел басында мәдениетті тамақтану дағдыларын қалыптастыру: ас қасық пен шәй қасықты, шанышқыны, майлықты дұрыс қолдану; нанды үгітпеу, тамақты ауызды жауып, шайнау, ауызды толтырып сөйлемей. Балаларда еденде тұрған гимнастикалық тақтаймен тартылып өрмелеу техникасын дамыту; алға жылжи отырып, екі аяқпен секіру техникасын бекіту. Балаларды сап түзеп бірінің артынан бірі аяқтың ұшымен және өкшемен жүруге жаттықтыру; сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру; таяқ астынан тізе мен саусақты жерге тіреп төрт тағандап еңбектеу және алға жылжи отырып, екі аяқпен бір орында жеңіл секіру дағдысына үйрету.

		Балаларда сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру; тепе-теңдікті сақтай отырып, бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтай бойымен жүру дағдыларын қалыптастыру; таяқ астынан тізе мен саусақты жерге тіреп төрт тағандап еңбектеу дағдыларын дамыту. Балаларда гимнастикалық таяқтың астынан төрт тағандап еңбектеп өту және алға жылжи отырып екі аяқпен бір орында жеңіл секіру техникасын бекіту; бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтай бойымен жүру дағдыларын жетілдіру. Балаларда екі аяқтап басты затқа тигізе отырып, жоғары қарай 2-3 метр қашықтықта алға қарай жылжи отырып, тұрған жерінен ұзындыққа, 5-10 см биіктіктегі зат арқылы жерде жатқан жалпақ құрсауға секіру дағдыларын дамыту. Балаларда бір-бірінен 1,5–2 метр арақашықтықта отырып, аяқты алшақ ұстаған қалпында допты домалату, қақпадан асыра лақтыру, допты екі қолымен көкірек тұсынан кері, екі қолмен жоғары, бастан асыра, жоғарыға, еденге (жерге) қарай төмен лақтыру, допты қағып алу машықтарын дамыту
--	--	--

**Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және
Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы
негізінде 2022 -2023 дене шынықтырудан ортаңғы тобына арналған
ұйымдастырылған
іс-әрекеттің перспективалық жоспары**

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Желтоқсан	Дене шынықтыру	Негізгі қимылдар: Кеудеге арналған жаттығулар: допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға- оңға) бұрылу; солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта); аяқты көтеру және түсіру, аяқтарды қозғалту (шалқасынан жатқан қалыпта); аяқты бұгу және созу (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қалыптан бұрылып, етпетінен жату және керісінше; иықтарды жоғары көтеріп, қолды жан-жаққа созып еңкею (етпетінен жатқан қалыпта). Қимылды ойындар Қимылды ойындарға баулу, балаларды қарапайым ережелерді сақтауға, қимылдарды үйлестіруге, кеңістікті бағдарлауға, «жүгір», «ұста», «тұр» белгілеріне сәйкес әрекет етуге үйрету. Балаларды сап түзеп бірінің артынан бірі арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүруге жаттықтыру; сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру; гимнастикалық орындықтың үстімен жүру дағдысын қалыптастыру; 3 м қашықтықта алға жылжи отырып, екі аяқтап секіруге үйрету. Балаларда бір-бірінен 1,5–2 метр арақашықтықта отырып, аяқты алшақ ұстаған қалпында допты домалату, допты екі қолымен көкірек тұсынан кері, екі қолмен жоғары, бастан асыра, жоғарыға, еденге қарай төмен лақтыру, допты қағып алу машықтарын қалыптастыру; көлденең нысанаға, алысқа, тура нысанға лақтыруға үйрету. Балалардың сап түзеп бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілетін қалыптастыру; 3 м қашықтықта

	алға жылжи отырып, екі аяқпен секіру дағдысын жетілдіру; бір жағы 20-30 см биік қиғаш тақтайдың үстімен жүруге үйрету. Балаларда еденде тұрған гимнастикалық тақтаймен тартылып өрмелеу техникасын дамыту; алға жылжи отырып, екі аяқпен секіру техникасын бекіту. Балаларды сап түзеп бірінің артынан бірі аяқтың ұшымен және өкшемен жүруге жаттықтыру; сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру; таяқ астынан тізе мен саусақты жерге тіреп төрт тағандап еңбектеу және алға жылжи отырып, екі аяқпен бір орында жеңіл секіру дағдысына үйрету. Балаларда сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру; тепе-теңдікті сақтай отырып, бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтай бойымен жүру дағдыларын қалыптастыру; таяқ астынан тізе мен саусақты жерге тіреп төрт тағандап еңбектеу дағдыларын дамыту. Балаларда гимнастикалық таяқтың астынан төрт тағандап еңбектеп өту және алға жылжи отырып екі аяқпен бір орында жеңіл секіру техникасын бекіту; бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтай бойымен жүру дағдыларын жетілдіру. Балаларда екі аяқтап басты затқа тигізе отырып, жоғары қарай 2-3 метр қашықтықта алға қарай жылжи отырып, тұрған жерінен ұзындыққа, 5-10 см биіктіктегі зат арқылы жерде жатқан жалпақ құрсауға секіру дағдыларын дамыту. Балаларда бір-бірінен 1,5–2 метр арақашықтықта отырып, аяқты алшақ ұстаған қалпында допты домалату, қақпадан асыра лақтыру, допты екі қолымен көкірек тұсынан кері, екі қолмен жоғары, бастан асыра, жоғарыға, еденге (жерге) қарай төмен лақтыру, допты қағып алу машықтарын дамыту
--	---

**Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және
Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы
негізінде 2022 -2023 дене шынықтырудан ортаңғы тобына арналған
ұйымдастырылған
іс-әрекеттің перспективалық жоспары**

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қаңтар	Дене шынықтыру	Аяққа арналған жаттығулар: аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою; қолдарды алға созып, жартылай отыру, тізені қолмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтеру; отырып құм салынған қапшықтарды аяқтың бақайларымен қысып ұстау, таяқтың, білікшенің (диаметрі 6-8 сантиметр) бойымен қосалқы қадаммен жүру. Спорттық жаттығулар: Шанамен сырғанау. Шанамен бір-бірін сырғанату; биік емес төбеден сырғанау; Салауатты өмір салтын қалыптастыру. Сезім мүшелері, олардың ағзадағы рөлі және оларды қалай қорғауға, күтуге болатыны туралы түсінік беру. Денсаулықтың құндылығы туралы түсінікті дамыту; ауырмауға, денсаулықты сақтауға ынталандыру, «салауатты өмір салты» және оны ұстану туралы алғашқы түсініктер беру. Балаларда еденде тұрған гимнастикалық тақтаймен тартылып өрмелеу техникасын дамыту; алға жылжи отырып, екі аяқпен секіру техникасын бекіту. Балаларды сап түзеп бірінің артынан бірі аяқтың ұшымен және өкшемен жүруге жаттықтыру; сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру; таяқ астынан тізе мен саусақты жерге тіреп төрт тағандап еңбектеу және алға жылжи отырып, екі аяқпен бір орында жеңіл секіру дағдысына үйрету. Балаларда сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру; тепе-теңдікті сақтай отырып, бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтай бойымен

		жүру дағдыларын қалыптастыру; таяқ астынан тізе мен саусақты жерге тіреп төрт тағандап еңбектеу дағдыларын дамыту. Балаларда гимнастикалық таяқтың астынан төрт тағандап еңбектеп өту және алға жылжи отырып екі аяқпен бір орында жеңіл секіру техникасын бекіту; бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтай бойымен жүру дағдыларын жетілдіру. Балаларда екі аяқтап басты затқа тигізе отырып, жоғары қарай 2-3 метр қашықтықта алға қарай жылжи отырып, тұрған жерінен ұзындыққа, 5-10 см биіктіктегі зат арқылы жерде жатқан жалпақ құрсауға секіру дағдыларын дамыту. Балаларда бір-бірінен 1,5–2 метр арақашықтықта отырып, аяқты алшақ ұстаған қалпында допты домалату, қақпадан асыра лақтыру, допты екі қолымен көкірек тұсынан кері, екі қолмен жоғары, бастан асыра, жоғарыға, еденге (жерге) қарай төмен лақтыру, допты қағып алу машықтарын дамыту
--	--	---

**Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және
Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы
негізінде 2022 -2023 дене шынықтырудан ортаңғы тобына арналған
ұйымдастырылған
іс-әрекеттің перспективалық жоспары**

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Ақпан	Дене шынықтыру	Дербес қимыл белсенділігі Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту. Арбалар, автомобильдер, велосипедтер, доптар, шарлармен өзбетінше ойнауға ынталандыру. Өрмелеу, еңбектеу дағдыларын, ептілікті, жылдамдықты дамыту, қимылдарды мәнерлі орындауға баулу. Салауатты өмір салтын қалыптастыру. Адамның денсаулығына пайдалы (көгөністер, жемістер, сүт өнімдері және т.б.) және зиянды тағамдар (тәттілер, бәліштер, тәтті газдалған сусындар және т. б.) туралы бастапқы түсініктерді қалыптастыру. Дене белсенділігі (таңертеңгі жаттығу, шынықтыру, спорттық және қимылды ойындар) мен ұйқының пайдасы туралы түсінік қалыптастыру. Балаларда еденде тұрған гимнастикалық тақтаймен тартылып өрмелеу техникасын дамыту; алға жылжи отырып, екі аяқпен секіру техникасын бекіту. Балаларды сап түзеп бірінің артынан бірі аяқтың ұшымен және өкшемен жүруге жаттықтыру; сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру; таяқ астынан тізе мен саусақты жерге тіреп төрт тағандап еңбектеу және алға жылжи отырып, екі аяқпен бір орында жеңіл секіру дағдысына үйрету. Балаларда сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру; тепе-теңдікті сақтай отырып, бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтай бойымен жүру дағдыларын қалыптастыру; таяқ астынан тізе

		мен саусақты жерге тіреп төрт тағандап еңбектеу дағдыларын дамыту. Балаларда гимнастикалық таяқтың астынан төрт тағандап еңбектеп өту және алға жылжи отырып екі аяқпен бір орында жеңіл секіру техникасын бекіту; бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтай бойымен жүру дағдыларын жетілдіру. Балаларда екі аяқтап басты затқа тигізе отырып, жоғары қарай 2-3 метр қашықтықта алға қарай жылжи отырып, тұрған жерінен ұзындыққа, 5-10 см биіктіктегі зат арқылы жерде жатқан жалпақ құрсауға секіру дағдыларын дамыту. Балаларда бір-бірінен 1,5–2 метр арақашықтықта отырып, аяқты алшақ ұстаған қалпында допты домалату, қақпадан асыра лақтыру, допты екі қолымен көкірек тұсынан кері, екі қолмен жоғары, бастан асыра, жоғарыға, еденге (жерге) қарай төмен лақтыру, допты қағып алу машықтарын дамыту
--	--	---

**Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және
Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы
негізінде 2022 -2023 дене шынықтырудан ортаңғы тобына арналған
ұйымдастырылған
іс-әрекеттің перспективалық жоспары**

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Наурыз	Дене шынықтыру	Спорттық жаттығулар: Велосипед тебу. Үш дөңгелекті велосипедті тура, шеңбер бойымен, оңға және солға бұрылып тебу; Жалпы дамытушы жаттығулар Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен); заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру; қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артқа апарып шапалақтау; қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу. Салауатты өмір салтын қалыптастыру. Дене мүшелері мен ағза жүйесін нығайтатын жаттығулармен таныстыру. Өзінің денсаулық жағдайы туралы ересектерге айту, науқастанған кезде дәрігерге қаралып, емделу қажеттігін білу. Балаларда еденде тұрған гимнастикалық тақтаймен тартылып өрмелеу техникасын дамыту; алға жылжи отырып, екі аяқпен секіру техникасын бекіту. Балаларды сап түзеп бірінің артынан бірі аяқтың ұшымен және өкшемен жүруге жаттықтыру; сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру; таяқ астынан тізе мен саусақты жерге тіреп төрт тағандап еңбектеу және алға жылжи отырып, екі аяқпен бір орында жеңіл секіру дағдысына үйрету. Балаларда сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру; тепе-теңдікті сақтай отырып, бір-бірінен

		10 см қашықтықта орналасқан тақтай бойымен жүру дағдыларын қалыптастыру; таяқ астынан тізе мен саусақты жерге тіреп төрт тағандап еңбектеу дағдыларын дамыту. Балаларда гимнастикалық таяқтың астынан төрт тағандап еңбектеп өту және алға жылжи отырып екі аяқпен бір орында жеңіл секіру техникасын бекіту; бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтай бойымен жүру дағдыларын жетілдіру. Балаларда екі аяқтап басты затқа тигізе отырып, жоғары қарай 2-3 метр қашықтықта алға қарай жылжи отырып, тұрған жерінен ұзындыққа, 5-10 см биіктіктегі зат арқылы жерде жатқан жалпақ құрсауға секіру дағдыларын дамыту. Балаларда бір-бірінен 1,5–2 метр арақашықтықта отырып, аяқты алшақ ұстаған қалпында допты домалату, қақпадан асыра лақтыру, допты екі қолымен көкірек тұсынан кері, екі қолмен жоғары, бастан асыра, жоғарыға, еденге (жерге) қарай төмен лақтыру, допты қағып алу машықтарын дамыту
--	--	--

**Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және
Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы
негізінде 2022 -2023 дене шынықтырудан ортаңғы тобына арналған
ұйымдастырылған
іс-әрекеттің перспективалық жоспары**

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Сәуір	Дене шынықтыру	Домалату, лақтыру, қағып алу. Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 м қашықтық), төменнен екі қолмен көлденең нысанаға, оң және сол қолмен (1,5–2 метр қашықтықтан) допты кеуде тұсынан лақтыру, оң және сол қолмен тік нысанаға (нысана биіктігі-1,2 м) лақтыру (1-1,5 м қашықтық), аяқтарын алшақ қойып, отырып, 1,5–2 метр қашықтықтан допты бір-біріне, заттардың арасымен, қақпаға домалату. Допты жоғары лақтыру, төмен - еденге (жерге) соғу, қағып алу. Сауықтыру-шынықтыру шаралары Жыл бойы медицина қызметкерінің басшылығымен балалардың денсаулығын және жергілікті жағдайларды ескере отырып, табиғи факторлар: ауа, күн, суды пайдалана отырып, шынықтыру шараларының кешенін жүзеге асыру. Балаларды үй-жайда жеңіл киіммен жүруге үйрету. Күн тәртібіне сәйкес олардың таза ауада болу ұзақтығын қамтамасыз ету. Серуенде қимылды ойындар мен дене жаттығуларына қатысуға қызығушылықты арттыру. Балаларда еденде тұрған гимнастикалық тақтаймен тартылып өрмелеу техникасын дамыту; алға жылжи отырып, екі аяқпен секіру техникасын бекіту. Балаларды сап түзеп бірінің артынан бірі аяқтың ұшымен және өкшемен жүруге жаттықтыру; сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру; таяқ астынан тізе мен саусақты жерге тіреп төрт тағандап еңбектеу және алға жылжи отырып, екі аяқпен бір орында жеңіл секіру дағдысына үйрету.

	Балаларда сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру; тепе-теңдікті сақтай отырып, бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтай бойымен жүру дағдыларын қалыптастыру; таяқ астынан тізе мен саусақты жерге тіреп төрт тағандап еңбектеу дағдыларын дамыту. Балаларда гимнастикалық таяқтың астынан төрт тағандап еңбектеп өту және алға жылжи отырып екі аяқпен бір орында жеңіл секіру техникасын бекіту; бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтай бойымен жүру дағдыларын жетілдіру. Балаларда екі аяқтап басты затқа тигізе отырып, жоғары қарай 2-3 метр қашықтықта алға қарай жылжи отырып, тұрған жерінен ұзындыққа, 5-10 см биіктіктегі зат арқылы жерде жатқан жалпақ құрсауға секіру дағдыларын дамыту. Балаларда бір-бірінен 1,5–2 метр арақашықтықта отырып, аяқты алшақ ұстаған қалпында допты домалату, қақпадан асыра лақтыру, допты екі қолымен көкірек тұсынан кері, екі қолмен жоғары, бастан асыра, жоғарыға, еденге (жерге) қарай төмен лақтыру, допты қағып алу машықтарын дамыту Балаларда нық қадаммен алға, нық қадаммен артқа жүру дағдыларын дамыту; бір аяқтан бір аяққа секіру, тура секіру; допты алысқа лақтыруға үйрету; баскетбол добына арналған торға белгіленген нысанадан аспай, допты көкірек тұсынан дәлдеп лақтыру дағдыларын дамыту. Балаларда тізені биікке көтере отырып жүруге; допты тәрбиешіден 1-1,5 метр арақашықтықта лақтыруға үйрету; қимыл белсенділігін дамыту мен үйлестіру және дене жаттығуларына қызығушылықтарын қалыптастыру. Балаларда әртүрлі бағыттарда, жылдам (10-20 метр) және баяу (50-60сек.) қарқында жүгіру дағдыларын жетілдіру; үлкен допты екі қолмен тордан өткізе лақтыру дағдыларын жетілдіру.
--	---

**Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және
Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы
негізінде 2022 -2023 дене шынықтырудан ортаңғы тобына арналған
ұйымдастырылған
іс-әрекеттің перспективалық жоспары**

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Мамыр	Дене шынықтыру	Спорттық жаттығулар: Жүзу және гидроаэробика элементтері. Суға түсу, жүгіру, ойнау, суда билеу. Жүзуді үйрету (тиісті жағдайлар болған кезде). Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары Өзіне-өзі қызмет көрсетуге деген ұмытылсын қолдау: белгілі реттілікпен киінуге және шешінуге, ұқыптылыққа, киіміндегі олқылықтарды байқауға, оларды ересектің көмегімен немесе өзбетінше реттеуге, ас ішу құралдарын орнымен қолдануға баулу. Сауықтыру-шынықтыру шаралары Шынықтыру шараларын жүргізуде балалардың денсаулық жағдайын ескере отырып, жеке тәсілді жүзеге асыру. Ата-аналардың қалауларын ескеріп, мектепке дейінгі ұйым әкімшілігі мен медицина қызметкерлерінің шешімі бойынша арнайы шынықтыру шараларын жүргізу. Шынықтыру шараларын жүргізу, жаттығулар мен массаж жасау. Күн тәртібіне сәйкес балалардың күнделікті таза ауада болуын қамтамасыз ету. Ересектің көмегімен шынықтыру тәсілдерін орындау дағдыларын қалыптастыру. Тыныс алу жаттығуларын жасау. Өткенді қайталау. Балаларды баяу (50-60сек.) қарқында жүгіру; тереңдікке (15–20 см биіктіктен) секіру дағдыларын қалыптастыру; допты алысқа лақтыру іскерліктерін жетілдіру. Балалардың сап түзеп бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілетін қалыптастыру; топ бойынша берілген бағытқа бірінің артынан бірі жүгіру және шашырап жүгіруге үйрету.

«Сымбат» балабақшасы МКҚК



Бекітемін
«Сымбат» бөбекжай - бақшасы
Ұ.Атамбекова

Qeset -

Дене шынықтыру нұсқаушысының күнтізбелік-тақырыптық жоспары «Еркем-ай» ортаңғы тобы

2022 – 2023 оқу жылы

Дене шынықтыру нұсқаушысының күнтізбелік-тақырыптық жоспары

Білім беру ұйымы (балабақша / шағын орталық, мектепалды сыныбы «Сымбат» бөбекжай-бақшасы МКҚК____

Топ: «Еркем-ай» ортаңғы топ

Балалардың жасы: 3 жастан.

Жоспардың құрылу кезеңі: 2022-2023 оқу жылы.

№	ҰОҚ тақырыбы	ҰОҚ міндеті	Кіріспе жаттығулары, қайта құрылу	Жалпы дамыту жаттығулары	Негізгі қимылдар	Қимыл-қозғалыс ойындары	Аз қимыл ойындары, тыныс алу жаттығулары	Сағат саны	Күні
1	Қуыршақ Дана сапта тұр	Балаларды сапқа бір-бірден және бірінің артынан бірі тұрып жүруге, жүгіру жаттығуларын жасауға үйрету.	Балалар бір-бірінің артынан сап түзеп жүреді, аяқтың ұшымен жүреді. Жай қалыпқа түсіп, жүреді, музыка әуенімен жүгіреді. Тізені жоғары көтеріп, денені тік ұстап жүреді.	Жалпы дамыту жаттығулары (алақанға шақ текшелермен) 1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар қолдарын алға созып, алақандарын ашып, текшелерін көрсетіп "міне" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, текше ұстаған қол көкірек тұсында. 2.1. Оңға бұрылып, қолдарын созып, текшелерін көрсетіп "міне", "міне" деген сөзді айтады. 2.2. Бастапқы қалып. (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене бос, қол төменде. 3.1. Жерге отырып, қолдарын алға созып "міне" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып: (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 3.2. Бастапқы қалып: (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, текше ұстаған қол көкірек тұсында. 4.1. Бір орында тұрып секіру, қолдарды көкірек тұсында ұстап, алақанды жұму. 4.2. Бастапқы қалып: алақан ашып "міне" деген сөзді айтады (жаттығу 3 рет қайталанады).	1) 2-3 метр қашықтықта алға жылжи отырып, екі аяғымен секіру; 2) бір-біріне қарама-қарсы отырып, допты домалату (1,5-2 м қашықтықта аяқты алшақ ұстап отырып).	"Допты дәлдеп лақтыр" қимыл ойыны. "Қай жануар қалай секіреді?" пысықтау ойыны	Тыныс алу жаттығулары.	1	02.09.
2	Әдемі сап түзейміз!	Балаларды бірінің артынан бірі сап	Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі сап түзеп	Жалпы дамыту жаттығулары (алақанға шақ текшелермен)	1) 2-3 метр қашықтықта алға	"Кім тез жүгіреді?" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары.	1	05.09.

		түзеп жүру, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен жүріп, жай қалыпқа түсу, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіру, жүгіріп келе жатып, жай жүріске ауысу және тізені жоғары көтеріп, денені тік ұстап жүру іскерліктерін дамыту.	жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен жүреді және жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жай жүріске ауысады және тізені жоғары көтеріп, денені тік ұстап жүреді.	1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар қолдарын алға созып, алақандарын ашып, текшелерін көрсетіп "міне" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып: (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, текше ұстаған қол көкірек тұсында. 2.1. Оңға бұрылып, қолдарын созып, текшелерін көрсетіп "міне", "міне" деген сөзді айтады. 2.2. Бастапқы қалып: (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене бос, қол төменде. 3.1. Жерге отырып, қолдарын алға созып "міне" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып: (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 3.2. Бастапқы қалып: (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, текше ұстаған қол көкірек тұсында. 4.1. Бір орында тұрып секіру, қолдарды көкірек тұсында ұстап, алақанды жұму. 4.2. Бастапқы қалып: алақан ашып "міне" деген сөзді айтады (жаттығу 3 рет қайталанады).	жылжи отырып, екі аяғымен секіру; 2) Бір-біріне қарама-қарсы отырып, допты домалату (1,5-2 м қашықтықта аяқты алшақ ұстап отырып).	"Қай жануар қалай секіреді?" пысықтау ойыны.			
3	Сапқа тұрайық	Балаларды сап түзеп тізесін жоғары көтеріп жүру дағдыларын жетілдіру; сап түзеп жүргенде қимыл үйлесімділігін сақтау қабілетін қалыптастыру.	Балалар сап түзеп аяқтың ұшымен жүреді. Әрі қарай жүгіреді. Тізені жоғары көтеріп жүреді.	Жалпы дамыту жаттығулары 1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар қолдарын алға созып, алақандарын ашып, текшелерін көрсетіп "міне" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып: (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, текше ұстаған қол көкірек тұсында. 2.1. Оңға бұрылып, қолдарын созып, текшелерін көрсетіп "міне", "міне" деген сөзді айтады.	1) 2-3 метр қашықтықта алға жылжи отырып, екі аяғымен секіреді; 2) Бір-біріне қарама-қарсы отырып, допты домалату (1,5-2 м қашықтықта аяқты алшақ ұстап отырып).	"Допты дәлдеп лақтыр" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары.	1	07.09.

				2.2. Бастапқы қалып: (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене бос, қол төменде. 3.1. Жерге отырып, қолдарын алға созып "міне" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып: (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 3.2. Бастапқы қалып: (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, текше ұстаған қол көкірек тұсында. 4.1. Бір орында тұрып секіру, қолдарды көкірек тұсында ұстап, алақанды жұму. 4.2. Бастапқы қалып: алақан ашып "міне" деген сөзді айтады (жаттығу 3 рет қайталанады).					
4	Бауырсақпен шеңберге тұру	Балаларды шеңберге тұруға үйрету; шеңберге өз еріктерімен тұру қабілетін қалыптастыру; ұзындыққа екі аяғымен секіру және бір-біріне қарама-қарсы отырып, допты қақпаға дәлдеп домалату дағдысын жетілдіру.	Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі шеңбер жасап жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен жүреді және жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жай жүріске түседі және тізені жоғары көтеріп, денелерін тік ұстап жүреді.	Жалпы дамыту жаттығулары (алақанға шақ текшелермен). 1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар қолдарын алға созып, алақандарын ашып, текшелерін көрсетіп "міне" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып: (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, текше ұстаған қол көкірек тұсында. 2.1. Оңға бұрылып, қолдарын созып, текшелерін көрсетіп "міне", "міне" деген сөзді айтады. 2.2. Бастапқы қалып: (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене бос, қол төменде. 3.1. Жерге отырып, қолдарын алға созып "міне" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып: (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 3.2. Бастапқы қалып: (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: аяқ бірге,	1) ұзындыққа екі аяқпен секіру; 2) бір-біріне қарама-қарсы отырып, допты қақпаға дәлдеп домалату (1,5-2 м қашықтықта аяқтарын алшақ ұстап отырып).	"Допты дәлдеп лактыр" кимыл ойыны. "Қай жануар қалай секіреді?" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығулары.	1	09.09.

				дене бос, текше ұстаған қол көкірек тұсында. 4.1. Бір орында тұрып секіру, қолдарды көкірек тұсында ұстап, алақанды жұму. 4.2. Бастапқы қалып: алақан ашып "міне" деген сөзді айтады (жаттығу 3 рет қайталанады).					
5	Шеңберге өз еркімізбен тұрамыз	Балаларды музыка әуенімен бірінің артынан бірі шеңбер жасап жүру, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен жүру және жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіру, жүгіріп келе жатып, жай жүріске түсу және тізені жоғары көтеріп, денелерін тік ұстап жүру іскерліктерін дамыту.	Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі шеңбер жасап жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен жүреді және жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жай жүріске түседі және тізені жоғары көтеріп, денелерін тік ұстап жүреді.	Жалпы дамыту жаттығулары 1. Бастапқы қалып: жерде аяқтың арасын ашып отырып, шеңберді екі қолмен ұстау; 1-1 шеңберлерді қолды бүкпей, бастан жоғары көтеру; 1-2 иыққа салып, басқа кию; 1-3 бастапқы қалыпқа келу (4-5 рет қайталау). 2. Бастапқы қалып: тік тұрып, құрсауларды екі қолымен төменде ұстау; 2-1 қолды жоғары көтеріп, шеңбер ұстаған қолды бетке жақындатып, басқа кигізу; 2-2 бастапқы қалыпқа келу (3-4 рет қайталау); 3. Бастапқы қалып: жерде отырып, аяқты бірге қою, шеңберді екі қолмен ұстап, тізенің үстіне қою; 3-1 оң жаққа бұрылып, шеңберді жерге қою; 3-2 тіктелу; 3-3 сол жаққа бұрылып, шеңберді жерге қою; 3-4 бастапқы қалыпқа келу (3-4 рет қайталау). 4. Бастапқы қалып: аяқты бірге қою, құрсауды екі қолмен ұстау; 4-1 бір бағытта жеңіл секіру; 4-2 бастапқы қалыпқа келу (3-4 рет қайталау).	1) ұзындыққа екі аяғымен секіру; 2) бір-біріне қарама-қарсы отырып, допты қақпаға дәлдеп домалату (1,5–2 м қашықтықта аяқтарын алшақ ұстап отырып).	"Шеңбердегі доп" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары. "Түлкіні тап" ойыны.	1	12.09.
6	Әдемі шеңбер жасайық	Балаларда ұзындыққа екі аяғымен секіру және бір-біріне қарама-қарсы отырып, допты қақпаға дәлдеп домалату техникасын бекіту, оқу қызметін пысықтау, қимыл ойыны арқылы допты	Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі шеңбер жасап жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен жүреді және жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жай жүріске түседі және тізені жоғары көтеріп, денелерін тік	Жалпы дамыту жаттығулары (алақанға шақ текшелермен). 1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар қолдарын алға созып, алақандарын ашып, текшелерін көрсетіп "міне" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4-5 рет қайталанады).	1) ұзындыққа екі аяғымен секіру; 2) бір-біріне қарама-қарсы отырып, допты қақпаға дәлдеп домалату (1,5–2 м қашықтықта аяқтарын алшақ ұстап отырып).	"Допты шеңберге кіргіз" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары.	1	14.09.

		гимнастикалық шеңберге кіргізу іскерліктерін жетілдіру.	ұстап жүреді.	2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, текше ұстаған қол көкірек тұсында. 2.1. Оңға бұрылып, қолдарын созып, текшелерін көрсетіп "міне", "міне" деген сөзді айтады. 2.2. Бастапқы қалып: (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене бос, қол төменде. 3.1. Жерге отырып, қолдарын алға созып "міне" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып: (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 3.2. Бастапқы қалып: (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, текше ұстаған қол көкірек тұсында. 4.1. Бір орында тұрып секіру, қолдарды көкірек тұсында ұстап, алақанды жұму. 4.2. Бастапқы қалып: алақан ашып "міне" деген сөзді айтады (жаттығу 3 рет қайталанады).					
7	Епсіз қонжық	Балаларды сап түзеп бірінің артынан бірі аяқтың ұшымен жүруге үйрету; сапка өз еріктерімен тұру қабілетін қалыптастыру; қиғаш тақтайдың үстімен жүру және бір бағытта еңбектеу дағдысына үйрету.	Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі шеңбер жасап жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен жүреді және жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жай жүріске түседі және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді.	Жалпы дамыту жаттығулары (орамалмен). 1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар орамалдарымен беттерін жауып "тауып ал" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып: (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Оңға бұрылып, қолдарын созып, орамалдарын умаждап "жуамыз" деген сөзді айтады. 2.2. Бастапқы қалып: (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: жерде отырады, аяқ алшақ, орамалдар тізе үстінде. 3.1. Жерге шалқадан жатып, орамалдарымен беттерін жауып "ұйықтайық" дейді.	1) қиғаш тақтайдың үстімен жүру; 2) бір бағытта еңбектеу.	"Пойыз" қимыл ойыны. "Қонжық" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығулары.	1	16.09.

				3.2.Бастапқы қалып: (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, қол төменде. 4.1. Орамалдарын көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру 4.2. Бастапқы қалып: (жаттығу 3 рет қайталанады).					
8	Аяқтың ұшымен жүрейік	Балаларды биік қиғаш тактайдың үстімен жүру және бір бағытта еңбектеу техникаларын жетілдіру.	Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі шеңбер жасап жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен жүреді және жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жай жүріске түседі және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді.	Жалпы дамыту жаттығулары (жалаулармен). 1.Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар жалаулармен беттерін жауып "тауып ал" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып: (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Оңға бұрылып, қолдарын созып, жалаулармен умаждап "жуамыз" деген сөзді айтады. 2.2. Бастапқы қалып: (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: жерде отырады, аяқ алшақ, жалаулар тізе үстінде. 3.1. Жерге шалқадан жатып, жалауларын беттерін жауып "ұйықтайық" дейді. 3.2. Бастапқы қалып: (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, қол төменде. 4.1. Жалауларын көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).	1) қиғаш тактайдың үстімен жүру; 2) бір бағытта еңбектеу.	"Аю мен қояндар" қимыл ойыны. "Үш аю" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығулары.	1	19.09.
9	Тактайдың үстімен бірге жүрейік	Балаларды музыка әуенімен бірінің артынан бірі шеңбер жасап жүру, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен жүру және жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіру, жүгіріп келе жатып, жай жүріске түсу	Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі шеңбер жасап жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен жүреді және жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жай жүріске түседі және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді.	Жалпы дамыту жаттығулары (орамалмен). 1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар орамалдарымен беттерін жауып "тауып ал" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып: (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Оңға бұрылып, қолдарын	1) қиғаш тактайдың үстімен жүру; 2) бір бағытта еңбектеу.	"Пойыз" қимыл ойыны. "Қонжық" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығулары. "Аюдың үйшігіне саяхат" ойыны.	1	21.09.

		және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүру іскерліктерін жетілдіру.		созып, орамалдарын умаждап "жуамыз" деген сөзді айтады. 2.2. Бастапқы қалып: (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: жерде отырады, аяқ алшақ, орамалдар тізе үстінде. 3.1. Жерге шалқадан жатып, орамалдарымен беттерін жауып "ұйықтайық" дейді. 3.2. Бастапқы қалып: (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, қол төменде. 4.1. Орамалдарын көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру 4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).					
10	Күн дидарлы Қазақстан	Балаларды сап түзеп бірінің артынан бірі аяқтың ұшымен жүруге жаттықтыру; сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру; бөренемен жүру және допты лақтыру, ұтып алу дағдысына үйрету.	Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі шеңбер жасап жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен жүреді және жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жай жүріске түседі және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді.	Жалпы дамыту жаттығулары (орамалмен). 1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар орамалдарымен беттерін жауып, "тауып ал" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып: (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Оңға бұрылып, қолдарын созып, орамалдарын умаждап "жуамыз" деген сөзді айтады. 2.2. Бастапқы қалып: (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: жерде отырады, аяқ алшақ, орамалдар тізе үстінде. 3.1. Жерге шалқадан жатып, орамалдарымен беттерін жауып "ұйықтайық" деген сөзді айтады. 3.2. Бастапқы қалып: (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, қол төменде. 4.1. Орамалдарын көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Бастапқы қалып: (жаттығу	1) бөренемен жүру; 2) допты лақтыру, ұтып алу .	"Допты дәлдеп лақтыр" қимыл ойыны. "Ара доп" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығулары.	1	23.09.

				3 рет қайталанады).					
11	Күндей сары дөңгелек	Балаларды музыка әуенімен бірінің артынан бірі шеңбер жасап жүру, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың бойынша аяқтың ұшымен жүру және жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіру, жүгіріп келе жатып, жай жүріске түсу және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүру іскерліктерін дамыту.	Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі шеңбер жасап жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен жүреді және жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жай жүріске түседі және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді.	Жалпы дамыту жаттығулары (орамалмен). 1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар орамалдарымен беттерін жауып, "тауып ал" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Оңға бұрылып, қолдарын созып, орамалдарын умаждап "жуамыз" деген сөзді айтады. 2.2. Бастапқы қалып:(дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: жерде отырады, аяқ алшақ, орамалдар тізе үстінде. 3.1. Жерге шалқадан жатып, орамалдарымен беттерін жауып "ұйықтайық" деген сөзді айтады. 3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, қол төменде. 4.1. Орамалдарын көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).	1) бөренемен жүру; 2) допты лақтыру, ұтып алу жаттығулары.	"Орамалды әкел" қимыл ойыны. "Байланған орамал" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығулары.	1	26.09.
12	Бөренемен жүреміз	Балаларды бөренемен жүру және допты лақтыру техникасын бекіту; оқу қызметін пысықтау; балаларды ептілікке, шапшаңдыққа тәрбиелеу.	Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі шеңбер жасап жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен жүреді және жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жай жүріске түседі және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді.	Жалпы дамыту жаттығулары (жалаулармен). 1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар жалаулармен беттерін жауып "тауып ал" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Оңға бұрылып, қолдарын созып, жалаулармен умаждап "жуамыз" деген сөзді айтады. 2.2. Бастапқы қалып: (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: жерде	"1) бөренемен жүру; 2) допты лақтыру, ұтып алу жаттығулары."	"Допты дәлдеп лақтыр" қимыл ойыны. "Ара доп" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығулары.	1	28.09.

				отырады, аяқ алшақ, жалаулар тізе үстінде. 3.1. Жерге шалқадан жатып, жалауларын беттерін жауып "ұйықтайық" дейді. 3.2. Бастапқы қалып: (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, қол төменде. 4.1. Жалауларын көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Бастапқы қалып: (жаттығу 3 рет қайталанады).					
13	Домалайды алмалар	Балаларды сап түзеп бірінің артынан бірі аяқтың ұшымен және өкшемен жүруге жаттықтыру; сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру; тұрған заттың басына допты тигізу арқылы жоғары секіру және допты аяқпен қайшылап ұстап, отырып-тұрып домалату дағдысына үйрету.	Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жай жүріске түседі және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді.	Жалпы дамыту жаттығулары (жалаулармен). 1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар жалауларын оң жакқа сермеп, "желбіре" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып. 1.3. Балалар жалауларын сол жакқа сермеп, "желбіре" деген сөзді айтады. 1.4. Бастапқы қалып: (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Қолдарын жоғары көтеріп, жалауларымен "жаса" деген сөзді айтады. 2.2. Бастапқы қалып: (жаттығу 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: жерде отырады, аяқ алшақ, жалаулар тізе үстінде. 3.1. Жерге шалқасынан жатып, жалауларын жоғары желбіретіп "тербе" деген сөзді айтады. 3.2. Бастапқы қалып: (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, қол төменде. 4.1. Жалауларын көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Бастапқы қалып: (жаттығу 3 рет қайталанады).	1) тұрған заттың басына тигізу арқылы жоғары секіру; 2) допты аяқты қайшылап отырып-тұрып домалату.	"Қоян" қимыл ойыны. "Ала доп" пысықтау ойыны	Тыныс алу жаттығулары.	1	30.09.
14	Допты домалатайық	Балаларды сап түзеп бірінің артынан бірі аяқтың ұшымен және өкшемен жүруге	Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен	Жалпы дамыту жаттығулары (жалаулармен). 1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде.	1) заттың басына доп тигізу арқылы жоғары секіру; 2) допты аяқпен	"Добым, добым домалақ" қимылды ойыны. "Себетке допты	"Паровоз" жаттығуы.	1	03.10.

		жаттықтыру; сапқа өз еріктерімен тұру қабілеттерін дамыту; тұрған заттың басына доп тигізу арқылы жоғары секіру және допты аяқпен қайшылап ұстап, отырып-тұрып домалату іскерліктерін жетілдіру.	және өкшемен жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жай жүріске түседі және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді.	1.1. Балалар жалауларын оң жаққа сермеп, "желбіре" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып. 1.3. Балалар жалауларын сол жаққа сермеп, "желбіре" деген сөзді айтады. 1.4. Бастапқы қалып. (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Қолдарын жоғары көтеріп, жалауларымен "жаса" деген сөзді айтады. 2.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: жерде отырады, аяқ алшақ, жалаулар тізе үстінде. 3.1. Жерге шалқасынан жатып, жалауларын жоғары желбіретіп "тербе" деген сөзді айтады. 3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, қол төменде. 4.1. Жалауларын көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Бастапқы қалып: (жаттығу 3 рет қайталанады).	қайшылап ұстап, отырып-тұрып домалату.	лақтыр" пысықтау ойыны.			
15	Домалайық	Балаларды тұрған заттың басына доп тигізу арқылы жоғары секіру және допты аяқпен қайшылап ұстап, отырып-тұрып домалату іскерліктерін бекіту, оқу қызметін пысықтау.	Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жай жүріске түседі және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді.	Жалпы дамыту жаттығулары (жалаулармен). 1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар жалауларын оң жаққа сермеп, "желбіре" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып. 1.3. Балалар жалауларын сол жаққа сермеп, "желбіре" деген сөзді айтады. 1.4. Бастапқы қалып. (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Қолдарын жоғары көтеріп, жалауларымен "жаса" деген сөзді айтады. 2.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: жерде отырады, аяқ алшақ, жалаулар	1) заттың басына допты тигізу арқылы жоғары секіру; 2) допты аяқпен қайшылап ұстап, отырып-тұрып домалату.	"Себетке допты лақтыр" қимыл ойыны.	"Күн" жаттығуы.	1	05.10.

				тізе үстінде. 3.1. Жерге шалқасынан жатып, жалауларын жоғары желбіретіп "тербе" деген сөзді айтады. 3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, қол төменде. 4.1. Жалауларын көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).					
16	Ғажап күздің сыйлығы	Балаларды сап түзеп бірінің артынан бірі аяқтың ұшымен және өкшемен жүруге жаттықтыру; сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру; тұрған заттың басына допты тигізу арқылы жоғары секіру және қиғаш тақтайдың үстімен жүру дағдысын жетілдіру.	Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жай жүріске түседі және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді.	Жалпы дамыту жаттығулары (жалаулармен). 1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар жалауларын оң жаққа сермеп, "желбіре" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып. 1.3. Балалар жалауларын сол жаққа сермеп, "желбіре" деген сөзді айтады. 1.4. Бастапқы қалып. (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Қолдарын жоғары көтеріп, жалауларымен "жаса" деген сөзді айтады. 2.2. Бастапқы қалып: (жаттығу 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып. жерде отырады, аяқ алшақ, жалаулар тізе үстінде. 3.1. Жерге шалқасынан жатып, жалауларын жоғары желбіретіп "тербе" деген сөзді айтады. 3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, қол төменде. 4.1. Жалауларын көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).	1) тұрған заттың басына допты тигізу арқылы жоғары секіру; 2) қиғаш тақтайдың үстімен жүру.	"Чемпион" кимыл ойыны. "Аю мен аралар" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығулары.	1	07.10.
17	Күз қандай?	Балаларда тұрған заттың басына допты тигізу арқылы жоғары секіру; қиғаш	Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен	Жалпы дамыту жаттығулары. 1. Бастапқы қалып: жерде аяқтың арасын ашып отырып, гимнастикалық шеңберді екі	1) тұрған заттың басына доп тигізу арқылы жоғары секіру;	"Әдемі жүреміз" кимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары.	1	10.10.

		тақтайдың үстімен жүру дағдыларын жетілдіру; гимнастикалық шеңберлермен жалпы дамыту жаттығуларын жасауға ынталандыру.	және өкшемен жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жай жүріске түседі және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді.	қолмен ұстау; 1-1 гимнастикалық шеңберді қолды бүкпей, бастан жоғары көтеру; 1-2 иыққа салып, басқа кию; 1-3 бастапқы қалыпқа келу (4-5 рет қайталау). 2. Бастапқы қалып: тік тұрып, гимнастикалық шеңберді екі қолымен төменде ұстау; 2-1 қолды жоғары көтеріп, гимнастикалық шеңберді ұстаған қолды бетке жақындатып, басқа кигізу; 2-2 бастапқы қалыпқа келу (3-4 рет қайталау); 3. Бастапқы қалып: жерде отырып, аяқты бірге қою, гимнастикалық шеңберді екі қолмен ұстап, тізенің үстіне қою; 3-1 оң жаққа бұрылып, гимнастикалық шеңберді жерге қою; 3-2 тіктелу; 3-3 сол жаққа бұрылып, гимнастикалық шеңберді жерге қою; 3-4 бастапқы қалыпқа келу (3-4 рет қайталау). 4. Бастапқы қалып: аяқты бірге қою, гимнастикалық шеңберді екі қолмен ұстау; 4-1 бір бағытта жеңіл секіру; 4-2 бастапқы қалыпқа келу (3-4 рет қайталау).	2) қиғаш тақтайдың үстімен жүру.				
18	Айнала алтын күз	Балаларды сап түзеп бірінің артынан бірі аяқтың ұшымен және өкшемен жүру іскерліктерін жетілдіру, тұрған заттың басына допты тигізу арқылы жоғары секіру, қиғаш тақтайдың үстімен жүру дағдыларын бекіту.	Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жай жүріске түседі және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді.	Жалпы дамыту жаттығулары. 1. Бастапқы қалып: жерде аяқтың арасын ашып отырып, гимнастикалық шеңберді екі қолмен ұстау; 1-1 гимнастикалық шеңберді қолды бүкпей, бастан жоғары көтеру; 1-2 иыққа салып, басқа кию; 1-3 бастапқы қалыпқа келу (4-5 рет қайталау). 2. Бастапқы қалып: тік тұрып, гимнастикалық шеңберді екі қолымен төменде ұстау; 2-1 қолды жоғары көтеріп, гимнастикалық шеңберді ұстаған қолды бетке жақындатып, басқа кигізу;	1) тұрған заттың басына допты тигізу арқылы жоғары секіру; 2) қиғаш тақтайдың үстімен жүру.	"Орнынды тап" кимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары.	1	12.10.

				2-2 бастапқы қалыпқа келу (3-4 рет қайталау); 3. Бастапқы қалып: жерде отырып, аяқты бірге қою, гимнастикалық шеңберді екі қолмен ұстап, тізенің үстіне қою; 3-1 оң жаққа бұрылып, гимнастикалық шеңберді жерге қою; 3-2 тіктелу; 3-3 сол жаққа бұрылып, гимнастикалық шеңберді жерге қою; 3-4 бастапқы қалыпқа келу (3-4 рет қайталау). 4. Бастапқы қалып: аяқты бірге қою, гимнастикалық шеңберді екі қолмен ұстау; 4-1 бір бағытта жеңіл секіру; 4-2 бастапқы қалыпқа келу (3-4 рет қайталау).					
19	Нанның құдіреті	Балаларды сап түзеп бірінің артынан бірі аяқтың ұшымен және өкшемен жүруге жаттықтыру; сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру; бөрененің үстімен сенімді жүруге үйрету және допты лақтыру, ұтып алу дағдысын жетілдіру.	Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жай жүріске түседі және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді.	Жалпы дамыту жаттығулары (доппен). 1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар доптарын жоғары көтеріп, екі қолын қайшылайды. 1.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Қолдарын иыққа көтеріп, доптарын қояды. 2.2. Бастапқы қалып: (жаттығу 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: жерде отырады, аяқ алшақ, доп ұстаған қолдары екі жанында. 3.1. Аяқтарын жинап, доп ұстаған қолдарымен күшактайды. 3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, қол төменде. 4.1. Доптарын көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).	1) бөрененің үстімен сенімді жүру; 2) допты лақтыру, ұтып алу.	"Чемпион" қимыл ойыны. "Аю мен аралар" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығулары.	1	14.10.
20	Ас - адамның арқауы	Балаларды педагогтің белгі беруі бойынша	Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі жүреді,	Жалпы дамыту жаттығулары (жалаулармен).	1) бөрененің үстімен жүру;	"Допты себетке сал" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары.	1	17.10.

		аяқтың ұшымен және өкшемен жүру, жүгіру, жүгіріп келе жатып, жай жүріске түсу және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүру, шеңбер құрау қабілеттерін жетілдіру.	педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жай жүріске түседі және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді.	1.Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1.Балалар жалауларын жоғары көтеріп, екі қолын қайшылайды. 1.2.Бастапқы қалып. (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2.Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1.Қолдарын иыққа көтеріп, жалауларын қояды. 2.2.Бастапқы қалып. (жаттығу 4 рет қайталанады). 3.Бастапқы қалып: жерде отырады, аяқ алшақ, жалау ұстаған қолдары екі жанында. 3.1.Аяқтарын жинап, жалауларын ұстаған қолдарымен құшақтайды. 3.2.Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады). 4.Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, қол төменде. 4.1. Жалауларын көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2.Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).	2) допты лақтыру, ұтып алу.				
21	Нан бар жерде ән бар	Балаларды сап түзеп бірінің артынан бірі аяқтың ұшымен және өкшемен жүру дағдыларын жетілдіру; балаларда бөрененің үстімен сенімді жүру; допты лақтырып, ұтып алу дағдыларын бекіту.	Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жай жүріске түседі және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді.	Жалпы дамыту жаттығулары (доппен). 1.Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1.Балалар доптарын жоғары көтеріп, екі қолын қайшылайды. 1.2.Бастапқы қалып. (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2.Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1.Бастапқы қалып. (жаттығу 4 рет қайталанады). 3.Бастапқы қалып: жерде отырады, аяқ алшақ, доп ұстаған қолдары екі жанында. 3.1.Аяқтарын жинап, доп ұстаған қолдарымен құшақтайды. 3.2.Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады). 4.Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, қол төменде. 4.1.Доптарын көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру.	1) бөрененің үстімен жүру; 2) допты лақтыру, ұтып алу.	"Балапандар" кимылды ойыны.	Тыныс алу жаттығулары. "Дем алайық" ойыны.	1	19.10.

				4.2.Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).					
22	Торғай секіреді	Балаларды сап түзеп бірінің артынан бірі аяқтың ұшымен және өкшемен жүруге жаттықтыру; сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру; алға жылжи отырып, екі аяғымен секіруге үйрету.	Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жай жүріске түседі және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді.	Жалпы дамыту жаттығулары (доппен) 1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар доптарын жоғары көтеріп, екі қолды қайшылайды. 1.2. Бастапқы қалып: (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Қолдарын иыққа көтеріп, доптарын қояды. 2.2. Бастапқы қалып: (жаттығу 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: жерде отырады, аяқ алшақ, доп ұстаған қолдары екі жанында. 3.1. Аяқтарын жинап, доп ұстаған қолдарымен құшақтайды. 3.2. Бастапқы қалып: (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, қол төменде. 4.1. Доптарын көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).	1) алға жылжи отырып, екі аяқпен секіру; 2) допты аяқпен қайшылап ұстап, отырып-тұрып домалату.	"Торғай" қимыл ойыны. "Құстар" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығулары.	1	21.10.
23	Екі аяқпен секіреміз	Балаларды әртүрлі бағыттарда, жылдам және баяу қарқында жүгіру дағдысын қалыптастыру; сапқа өз еріктерімен тұру қабілеттерін жетілдіру; балаларды алға жылжи отырып, екі аяғымен секіруге үйрету.	Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жай жүріске түседі және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді.	Жалпы дамыту жаттығулары. 1. Бастапқы қалып: жерде аяқтың арасын ашып отырып, гимнастикалық шеңберді екі қолмен ұстау; 1-1 гимнастикалық шеңберді қолды бүкпей, бастан жоғары көтеру; 1-2 иыққа салып, басқа кию; 1-3 бастапқы қалыпқа келу (4-5 рет қайталау). 2. Бастапқы қалып: тік тұрып, гимнастикалық шеңберді екі қолымен төменде ұстау; 2-1 қолды жоғары көтеріп, басқа кигізу; 2-2 бастапқы қалыпқа келу (3-4 рет қайталау); 3. Бастапқы қалып: жерде отырып, аяқты бірге қою, гимнастикалық шеңберді екі қолмен ұстап, тізенің үстіне	1) алға жылжи отырып, екі аяқпен секіру; 2) допты аяқпен қайшылап ұстап, отырып-тұрып домалату.	"Құстар мен мысық" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары.	1	24.10.

				кою; 3-1 оң жаққа бұрылып, гимнастикалық шеңберді жерге қою; 3-2 тіктелу; 3-3 сол жаққа бұрылып, гимнастикалық шеңберді жерге қою; 3-4 бастапқы қалыпқа келу (3-4 рет қайталау). 4. Бастапқы қалып: аяқты бірге қою, гимнастикалық шеңберді екі қолмен ұстау; 4-1 бір бағытта жеңіл секіру; 4-2 бастапқы қалыпқа келу (3-4 рет қайталау).					
24	Торғай секілді секіреміз	Балаларды сап түзеп бірінің артынан бірі аяқтың ұшымен және өкшемен жүру іскерліктерін жетілдіру; алға жылжи отырып, екі аяғымен секіру және допты аяқпен қайшылап ұстап, отырып-тұрып домалату дағдыларын бекіту.	Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жай жүріске түседі және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді.	Жалпы дамыту жаттығулары (доппен) 1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар доптарын жоғары көтеріп, екі қолды қайшылайды. 1.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Қолдарын иыққа көтеріп, доптарын қояды. 2.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: жерде отырады, аяқ алшақ, доп ұстаған қолдары екі жанында. 3.1. Аяқтарын жинап, доп ұстаған қолдарымен құшақтайды. 3.2. Бастапқы қалып: (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, қол төменде. 4.1. Доптарын көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Бастапқы қалып:(жаттығу 3 рет қайталанады).	1) алға жылжи отырып, екі аяғымен секіру; 2) допты аяқпен қайшылап ұстап, отырып-тұрып домалату.	"Допты қуып жетіндер!" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары.	1	26.10.
25	Жомарт қораз	Балаларды сап түзеп бірінің артынан бірі аяқтың ұшымен және өкшемен жүруге жаттықтыру; сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру; еденде тұрған	Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жай	Жалпы дамыту жаттығулары (алақанға шақ текшелермен). 1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар қолдарын алға созып, алақандарын ашып, текшелерін көрсетіп "міне" деген сөзді айтады.	1) еденде тұрған тақтаймен өрмелеу; 2) алға жылжи отырып, екі аяқпен секіру.	"Қоян" қимыл ойыны. "Ұшты- ұшты" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығулары.	1	28.10.

		тақтаймен өрмелеу және алға жылжи отырып, екі аяқпен секіру дағдысына үйрету.	жүріске түседі және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді.	1.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, текше ұстаған қол көкірек тұсында. 2.1. Оңға бұрылып, қолдарын созып, текшелерін көрсетіп "міне" деген сөзді айтады. 2.2. Бастапқы қалып: (дәл осы жаттығу сол жаққа да жасалады және 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене бос, қол төменде. 3.1. Жерге отырып, қолдарын алға созып "міне" деген сөзді айтады. 3.2. Бастапқы қалып: (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, текше ұстаған қол көкірек тұсында. 4.1. Бір орында тұрып секіру, екі қолды көкірек тұсында ұстап, алақандарын жұму. 4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).					
26	Қораз секілді канат қағайық	Балаларды еденде тұрған гимнастикалық тақтаймен тартылып өрмелеу техникасын дамыту; алға жылжи отырып, екі аяқпен секіру дағдыларын жетілдіру; қораз туралы білімдерін толықтыра отырып, қораздың дыбысталуын тыңдату.	Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жай жүріске түседі және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді.	Жалпы дамыту жаттығулары 1. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар қолдарын алға созып, алақандарын ашып, текшелерін көрсетіп "міне" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, текше ұстаған қол көкірек тұсында. 2.1. Оңға бұрылып, қолдарын созып, текшелерін көрсетіп ""міне"" деген сөзді айтады. 2.2. Бастапқы қалып (дәл осы жаттығу сол жаққа да жасалады және 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене бос, қол төменде. 3.1. Жерге отырып, қолдарын алға созып "міне" деген сөзді айтады. 3.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып аяқ бірге,	1) еденде тұрған гимнастикалық тақтаймен тартылып өрмелеу; 2) алға жылжи отырып, екі аяқпен секіру.	"Еңбектейік қане біз" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары. "Дем алайық" ойыны.	1	31.10.

				дене бос, текше ұстаған қол көкірек тұсында. 4.1. Бір орында тұрып секіру, екі қолды көкірек тұсында ұстап, алақандарын жұму. 4.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады).					
27	Өрмелейік қане біз	Балаларда еденде тұрған гимнастикалық тақтаймен тартылып өрмелеу техникасын дамыту; алға жылжи отырып, екі аяқпен секіру техникасын бекіту.	Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жай жүріске түседі және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді.	Жалпы дамыту жаттығулары 1. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар қолдарын алға созып, алақандарын ашып, текшелерін көрсетіп "міне" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, текше ұстаған қол көкірек тұсында. 2.1. Оңға бұрылып, қолдарын созып, текшелерін көрсетіп "міне" деген сөзді айтады. 2.2. Бастапқы қалып (дәл осы жаттығу сол жаққа да жасалады және 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене бос, қол төменде. 3.1. Жерге отырып, қолдарын алға созып "міне" деген сөзді айтады. 3.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып аяқ бірге, дене бос, текше ұстаған қол көкірек тұсында. 4.1. Бір орында тұрып секіру, екі қолды көкірек тұсында ұстап, алақандарын жұму. 4.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады).	1) еденде тұрған гимнастикалық тақтаймен тартылып өрмелеу; 2) алға жылжи отырып, екі аяқпен секіру.	"Өрмекші секілді өрмелейік" қимыл ойыны.	"Алып және ергежейлі" тыныс алу жаттығуы.	1	02.11.
28	Машина зырылдап жүреді	Балаларды сап түзеп бірінің артынан бірі аяқтың ұшымен және өкшемен жүруге жаттықтыру; сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру; таяқ астынан тізе мен саусақты жерге тіреп төрт тағандап еңбектеу және алға жылжи отырып, екі аяқпен бір орында	Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жай жүріске түседі және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді.	Жалпы дамыту жаттығулары (алақанға шақ текшелермен). 1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар қолдарын алға созып, алақандарын ашып, текшелерін көрсетіп "міне" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, текше ұстаған қол көкірек тұсында.	1) таяқ астынан тізе мен саусақты жерге тіреп төрт тағандап еңбектеу; 2) алға жылжи отырып, таяқ астынан тізе мен саусақты тіреп төрт тағандап еңбектеу.	"Мысық пен торғайлар" қимыл ойыны. "Машина" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығулары.	1	04.11.

		жеңіл секіру дағдысына үйрету.		2.1. Оңға бұрылып, қолдарын созып, текшелерін көрсетіп "міне" деген сөзді айтады. 2.2. Бастапқы қалып. (дәл осы жаттығу сол жаққа да жасалады және 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене бос, қол төменде. 3.1. Жерге отырып, қолдарын алға созып "міне" деген сөзді айтады. 3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, текше ұстаған қол көкірек тұсында. 4.1. Бір орында тұрып секіру, екі қолды көкірек тұсында ұстап, алақандарын жұму. 4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).					
29	Рулімізді бұрайық	Балаларда сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру; тепе-теңдікті сақтай отырып, бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтай бойымен жүру дағдыларын қалыптастыру; таяқ астынан тізе мен саусақты жерге тіреп төрт тағандап еңбектеу дағдыларын дамыту.	Балалар педагогтің артынан музыка әуенімен әдемі адым жасап жүреді. Педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіріп, жүгіріп келе жатып, жай жүріске түседі. Аяқтың ұшымен денелерді тік ұстап жүреді.	Жалпы дамыту жаттығулары. 1. Бастапқы қалып жерде аяқтың арасын ашып отырып, гимнастикалық шеңберді екі қолмен ұстау; 1-1 гимнастикалық шеңберді қолды бүкпей, бастан жоғары көтеру; 1-2 иыққа салып, басқа кию; 1-3 бастапқы қалыпқа келу (4-5 рет қайталау). 2. Бастапқы қалып тік тұрып, гимнастикалық шеңберді екі қолымен төменде ұстау; 2-1 қолды жоғары көтеріп, басқа кигізу; 2-2 бастапқы қалыпқа келу (3-4 рет қайталау); 3. Бастапқы қалып жерде отырып, аяқты бірге қою, гимнастикалық шеңберді екі қолмен ұстап, тізенің үстіне қою; 3-1 оң жаққа бұрылып, гимнастикалық шеңберді жерге қою; 3-2 тіктелу; 3-3 сол жаққа бұрылып, гимнастикалық шеңберді жерге қою; 3-4 бастапқы қалыпқа келу (3-4 рет қайталау).	1) гимнастикалық таяқтың астынан төрт тағандап еңбектеп өту; 2) тепе-теңдікті сақтай отырып, бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтай бойымен жүру.	"Бағдаршам" қимылды ойыны.	Тыныс алу жаттығулары.	1	07.11.

				4. Бастапқы қалып аяқты бірге қою, гимнастикалық шеңберді екі қолмен ұстау; 4-1 бір бағытта жеңіл секіру; 4-2 бастапқы қалыпқа келу (3-4 рет қайталау).					
30	Машина көшеде зырылдап барады	Балаларда гимнастикалық таяқтың астынан төрт тағандап еңбектеп өту және алға жылжи отырып екі аяқпен бір орында жеңіл секіру техникасын бекіту; бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтай бойымен жүру дағдыларын жетілдіру.	Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жай жүріске түседі және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді.	Жалпы дамыту жаттығулары. 1. Бастапқы қалып жерде аяқтың арасын ашып отырып, гимнастикалық шеңберді екі қолмен ұстау; 1-1 гимнастикалық шеңберді қолды бүкпей, бастан жоғары көтеру; 1-2 иыққа салып, басқа кию; 1-3 бастапқы қалыпқа келу (4-5 рет қайталау). 2. Бастапқы қалып тік тұрып, гимнастикалық шеңберді екі қолымен төменде ұстау; 2-1 қолды жоғары көтеріп, басқа кигізу; 2-2 бастапқы қалыпқа келу (3-4 рет қайталау); 3. Бастапқы қалып жерде отырып, аяқты бірге қою, гимнастикалық шеңберді екі қолмен ұстап, тізенің үстіне қою; 3-1 оң жаққа бұрылып, гимнастикалық шеңберді жерге қою; 3-2 тіктелу; 3-3 сол жаққа бұрылып, гимнастикалық шеңберді жерге қою; 3-4 бастапқы қалыпқа келу (3-4 рет қайталау). 4. Бастапқы қалып аяқты бірге қою, гимнастикалық шеңберді екі қолмен ұстау; 4-1 бір бағытта жеңіл секіру; 4-2 бастапқы қалыпқа келу (3-4 рет қайталау).	1) таяқ астынан тізе мен саусақты жерге тіреп төрт тағандап еңбектеу; 2) алға жылжи отырып, таяқ астынан тізе мен саусақты тіреп төрт тағандап еңбектеу.	"Көлік пен торғайлар" қимыл ойыны.	"Паровоз" тыныс алу жаттығуы.	1	09.11.
31	Сұр көжек	Балаларды сап түзеп бірінің артынан бірі бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіруге үйрету; сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру.	Балалар педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді.	Жалпы дамыту жаттығулары (орамалмен). 1. Бастапқы қалып: аяқ алшак, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар орамалмен беттерін жауып, "тауып ал" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4-5 рет қайталау). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшак,	1) сап түзеп бірінің артынан бірі бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қол қимылын қатар жасап, еркін жүгіру; 2) еденде жатқан тақтамен өрмелеу.	"Кім тез жүгіреді?" қимыл ойыны. "Сұр көжек" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығулары.	1	11.11.

				дене тік, қол төменде. 2.1. Оңға бұрылып, қолдарын созып, орамалдарын умаждап "жуамыз" деген сөзді айтады. 2.2. Бастапқы қалып. (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: жерде отырады, аяқ алшақ, орамал тізе үстінде. 3.1. Жерге шалқасынан жатып, орамалмен беттерін жауып "ұйықтайық" деген сөзді айтады. 3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, қол төменде. 4.1. Орамалды көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).					
32	Қоян секілді секірейік	Балаларда сап түзеп бірінің артынан бірі бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қол қимылын бірге жасап, еркін жүгіру дағдыларын дамыту.	Балалар педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді.	Жалпы дамыту жаттығулары (орамалмен). 1. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар орамалмен беттерін жауып, "тауып ал" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Оңға бұрылып, қолдарын созып, орамалдарын умаждап "жуамыз" деген сөзді айтады. 2.2. Бастапқы қалып (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып жерде отырады, аяқ алшақ, орамал тізе үстінде. 3.1. Жерге шалқасынан жатып, орамалмен беттерін жауып "ұйықтайық" деген сөзді айтады. 3.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып аяқ бірге, дене бос, қол төменде. 4.1. Орамалды көкірек	1) екі аяқтап басты затқа тигізе отырып, жоғары қарай 2-3 метр қашықтықта алға қарай жылжи отырып, тұрған жерінен ұзындыққа секіру; 2) 5-10 см биіктіктегі зат арқылы жерде жатқан жалпақ құрсауға секіру.	"Межелі орын" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары.	1	14.11.

				тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады).					
33	Еркін жүгіреміз	Балаларда екі аяқтап басты затқа тигізе отырып, жоғары қарай 2-3 метр қашықтықта алға қарай жылжи отырып, тұрған жерінен ұзындыққа, 5-10 см биіктіктегі зат арқылы жерде жатқан жалпақ құрсауға секіру дағдыларын дамыту.	Балалар педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді.	Жалпы дамыту жаттығулары (орамалмен). 1. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар орамалмен беттерін жауып, "тауып ал" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Оңға бұрылып, қолдарын созып, орамалдарын умаждап "жуамыз" деген сөзді айтады. 2.2. Бастапқы қалып (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып жерде отырады, аяқ алшақ, орамал тізе үстінде. 3.1. Жерге шалқасынан жатып, орамалмен беттерін жауып "ұйықтайық" деген сөзді айтады. 3.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып аяқ бірге, дене бос, қол төменде. 4.1. Орамалды көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады).	1) екі аяқтап басты затқа тигізе отырып, жоғары қарай 2-3 метр қашықтықта алға қарай жылжи отырып, тұрған жерінен ұзындыққа секіру; 2) 5-10 см биіктіктегі зат арқылы жерде жатқан жалпақ құрсауға секіру.	"Кім тез жүгіреді?" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары.	1	16.11.
34	Бауырсақ әлемі	Балаларды сап түзеп бірінің артынан бірі бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіруге үйрету; сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру; қойылған заттардың арасымен "жылан" тәрізді еңбектеу дағдысына үйрету.	Педагогтің белгі беруі бойынша балалар аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді.	Жалпы дамыту жаттығулары (орамалмен). 1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар орамалмен беттерін жауып, "тауып ал" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Оңға бұрылып, қолдарын созып, орамалдарын умаждап "жуамыз" деген сөзді айтады. 2.2. Бастапқы қалып. (дәл осы жаттығу сол жаққа	1) сап түзеп бірінің артынан бірі бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру; 2) қойылған заттардың арасымен "жылан" тәрізді еңбектеу.	"Кім тез жүгіреді?" қимыл ойыны. "Сарбаздар" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығулары.	1	18.11.

				қайталанады және 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: жерде отырады, аяқ алшақ, орамал тізе үстінде. 3.1. Жерге шалқасынан жатып, орамалмен беттерін жауып "ұйықтайық" деген сөзді айтады. 3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, қол төменде. 4.1. Орамалдарды көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).					
35	Бауырсақ секілді көңілді жүрейік	Балаларда сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру; сап түзеп бірінің артынан бірі бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру дағдыларын әрі қарай дамыту.	Педагогтің белгі беруі бойынша балалар аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді.	Жалпы дамыту жаттығулары. 1. Бастапқы қалып - негізгі тұрыс. Бір-біріне қарап, қол ұстасып тұру. 1-1- қолды екі жаққа созу "Тамаша!" деп айту. 1-2 - қолды жоғары көтеру, аяқтың ұшымен тұру "Күн қандай әдемі!" деп айту, демді ішке тарту; қолды екі жаққа созу "Тамаша!" деп айту; бастапқы қалыпқа келу (3 рет орындау). 2. Бастапқы қалып – қолды алға созып, қашықтықта бір-біріне теріс қарап тұру, аяқ иық деңгейімен бірдей. 2-1 - қолды жібермей ұстап оңға бұрылу "Күлейік!" деп айту. 2-2 - солға бұрылып, "Күлейік!" деп айту. Бастапқы қалыпқа келу (4 рет орындау). 3. Бастапқы қалып – қолды алға созып, қашықтықта бір-біріне қарап тұру, аяқ, иық деңгейімен бірдей. 3-1-қолды жібермей, бір жұп секіреді "Секіреміз доптай!" деп айту. 3-2- қолды жібермей, екінші жұп секіреді, "Секіреміз доптай!" деп айту.	1) сап түзеп бірінің артынан бірі бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру; 2) қойылған заттардың арасымен "жылан" тәрізді еңбектеу.	"Бауырсақ пен түлкі" қимыл ойыны. "Кедергілерден өтерейік" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығулары.	1	21.11.

				Бастапқы қалыпқа келу (4 рет орындау).					
36	Жылан тәрізді болайық	Балаларда сап түзеп бірінің артынан бірі бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіруге үйрету; сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру.	Педагогтің белгі беруі бойынша балалар аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді.	Жалпы дамыту жаттығулары (орамалмен). 1. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар орамалмен беттерін жауып, "тауып ал" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Оңға бұрылып, қолдарын созып, орамалдарын умаждап "жуамыз" деген сөзді айтады. 2.2. Бастапқы қалып (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып жерде отырады, аяқ алшақ, орамал тізе үстінде. 3.1. Жерге шалқасынан жатып, орамалмен беттерін жауып "ұйықтайық" деген сөзді айтады. 3.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып аяқ бірге, дене бос, қол төменде. 4.1. Орамалдарды көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады).	Қойылған заттардың арасымен "жылан" тәрізді еңбектеу.	"Жылан тәрізді болайық" қимыл ойыны.	"Алып және ергежейлі" тыныс алу жаттығуы.	1	23.11.
37	Ұйқыдағы аю	Балаларды сап түзеп бірінің артынан бірі арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіруге үйрету; сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру; таяқ астынан тізе мен саусақты жерге тіреп төрт тағандап еңбектеу қабілетін дамыту.	Педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді.	Жалпы дамыту жаттығулары (жалаулармен). 1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар жалауларын оң жаққа сермеп, "желбіре" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып. 1.3. Балалар жалауларын сол жаққа сермеп, "желбіре" деген сөзді айтады. 1.4. Бастапқы қалып. (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Қолдарын жоғары көтеріп, жалауды сермеп "жаса" деген сөзді айтады.	1) сап түзеп бірінің артынан бірі арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру; 2) таяқ астынан тізе мен саусақты жерге тіреп төрт тағандап еңбектеу.	"Аю қалай жүгіреді?" қимыл ойыны. "Сарбаздар" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығулары.	1	25.11.

				2.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: жерде отырады, аяқ алшақ, жалаулар тізе үстінде. 3.1. Жерге шалқасынан жатып, жалауды жоғары желбіретіп "тербе" деген сөзді айтады. 3.2. Бастапқы қалып: (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, қол төменде. 4.1. Жалауды көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).					
38	Қорбаңдаған аю	Балаларда сап түзеп бірінің артынан бірі арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру дағдыларын дамыту; таяқ астынан тізе мен саусақты жерге тіреп төрт тағандап еңбектеу қабілетін жетілдіру.	Педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жай қалыпка түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді.	Жалпы дамыту жаттығулары (жалаушалармен). 1. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар жалауларын оң жаққа сермеп, "желбіре" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып. 1.3. Балалар жалауларын сол жаққа сермеп, "желбіре" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып. 1.4. Бастапқы қалып (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Қолдарын жоғары көтеріп, жалауды сермеп "жаса" деген сөзді айтады. 2.2. Бастапқы қалып (жаттығу 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып жерде отырады, аяқ алшақ, жалаулар тізе үстінде. 3.1. Жерге шалқасынан жатып, жалауды жоғары желбіретіп "тербе" деген сөзді айтады. 3.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып аяқ бірге, дене бос, қол төменде. 4.1. Жалауды көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Бастапқы қалып (жаттығу	1) сап түзеп бірінің артынан бірі арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру жаттығуы; 2) таяқ астынан тізе мен саусақты жерге тіреп төрт тағандап еңбектеу.	"Қорбаңдаған аю" қимылды ойыны.	Тыныс алу жаттығулары.	1	28.11.

				3 рет қайталанады).					
39	Бағытты өзгертіп жүгіреміз	Балаларда сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, аяқтың ұшымен, қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіру; таяқ астынан тізе мен саусақты жерге тіреп төрт тағандап еңбектеу қабілетін пысықтау.	Балалар музыка әуенімен сап түзеп бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді.	Жалпы дамыту жаттығулары (орамалдармен). 1. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар орамалдарын оң жаққа сермеп, "желбіре" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып. 1.3. Балалар орамалдары сол жаққа сермеп, "желбіре" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып. 1.4. Бастапқы қалып (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Қолдарын жоғары көтеріп, орамалды сермеп "жаса" деген сөзді айтады. 2.2. Бастапқы қалып (жаттығу 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып жерде отырады, аяқ алшақ, орамалдар тізе үстінде. 3.1. Жерге шалқасынан жатып, орамалды жоғары желбіретіп "тербе" деген сөзді айтады. 3.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып аяқ бірге, дене бос, қол төменде. 4.1. Орамалды көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады).	1) бірінің артынан бірі арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру; 2) таяқ астынан тізе мен саусақты жерге тіреп төрт тағандап еңбектеу.	"Белгіні тыңда" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары. "Дем алайық" ойыны.	1	30.11.
40	Тәуелсіз елім	Балаларды сап түзеп бірінің артынан бірі арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіруге үйрету; сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру; гимнастикалық орындықтың үстімен жүруге үйрету.	Балалар музыка әуенімен сап түзеп бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді.	Жалпы дамыту жаттығулары (жалаулармен). 1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар жалауларын оң жаққа сермеп, "желбіре" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып. 1.3. Балалар жалауларын сол жаққа сермеп, "желбіре" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып. 1.4. Бастапқы қалып: (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде.	1) сап түзеп бірінің артынан бірі арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру; 2) гимнастикалық орындықтың үстімен жүру.	"Көк жалау" қимыл ойыны. "Чемпион" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығулары.	1	02.12.

				2.1. Қолдарын жоғары көтеріп, жалауды сермеп "жаса" деген сөзді айтады. 2.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: жерде отырады, аяқ алшақ, жалаулар тізе үстінде. 3.1. Жерге шалқасынан жатып, жалауды жоғары желбіретіп "тербе" деген сөзді айтады. 3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, қол төменде. 4.1. Жалауды көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).					
41	Жайна елім менің!	Балаларда сап түзеп бірінің артынан бірі арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру жаттығуын орындау; жүгіру кезінде балалардың бір-біріне соғылып қалмауы үшін арақашықтық сақтап жүгіруге жаттықтыру және бір бағытта жүгіріп келе жатып, келесі бағытқа белгі бойынша тез ауысу дағдыларын жетілдіру.	Балалар музыка әуенімен сап түзеп бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді.	Доппен орындалатын жалпы дамыту жаттығулары. 1. Бастапқы қалып аяқтың арасын алшақ қойып, допты екі қолмен алда ұстау. 1.1. Допты жоғары көтеріп, оңға және солға қарай бағыттау (6–8 рет қайталау). 1.2. Бастапқы қалыпқа келу. 2. Бастапқы қалып тік тұру, допты екі қолмен ұстау. 2-1 жерге отырып, допты жерге кою, тұрып допты алға қарай бағыттау (4-5 рет қайталау). 2-2 бастапқы қалыпқа келу. 3. Допты екі қолмен ұстап, бір орында 20-30 сек. секіру.	1) сап түзеп бірінің артынан бірі арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру; 2) гимнастикалық орындықтың үстімен жүру.	"Көк жалау" қимыл ойыны.	Күн" жаттығуы. "Көгершін" ойыны.	1	05.12.
42	Мен-чемпион	Балаларда бір-бірінен 1,5–2 метр арақашықтықта отырып, аяқты алшақ ұстаған қалпында допты домалату, қақпадан асыра лақтыру, допты екі қолымен көкірек тұсынан кері, екі қолмен жоғары, бастан асыра, жоғарыға, еденге (жерге) қарай төмен лақтыру, допты	Балалар музыка әуенімен сап түзеп бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді.	Жалпы дамыту жаттығулары (жалаулармен). 1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар жалауларын оң жаққа сермеп, "желбіре" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып. 1.3. Балалар жалауларын сол жаққа сермеп, "желбіре" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып. 1.4. Бастапқы қалып (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып аяқ алшақ,	Бір-бірінен 1,5–2 метр арақашықтықта отырып, аяқты алшақ ұстаған қалпында допты домалату, қақпадан асыра лақтыру, допты екі қолымен көкірек тұсынан кері, екі қолмен жоғары, бастан асыра, жоғарыға, еденге (жерге) қарай төмен	"Допты кері лақтыр" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары.	1	07.12.

		қағып алу машықтарын дамыту.		дене тік, қол төменде. 2.1. Қолдарын жоғары көтеріп, жалауды сермеп "жаса" деген сөзді айтады. 2.2. Бастапқы қалып (жаттығу 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып жерде отырады, аяқ алшақ, жалаулар тізе үстінде. 3.1. Жерге шалқасынан жатып, жалауды жоғары желбіретіп "тербе" деген сөзді айтады. 3.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып аяқ бірге, дене бос, қол төменде. 4.1. Жалауды көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады).	лақтыру, допты қағып алу жаттығулары.				
43	Жаңа жыл, жаңа нұр!	Балаларды сап түзеп бірінің артынан бірі арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүруге жаттықтыру; сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру; гимнастикалық орындықтың үстімен жүру дағдысын қалыптастыру; 3 м қашықтықта алға жылжи отырып, екі аяқтап секіруге үйрету.	Балалар музыка әуенімен сап түзеп бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді.	Жалпы дамыту жаттығулары (доппен). 1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар доптарын жоғары көтеріп, екі қолды қайшылайды. 1.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Қолдарын иыққа көтеріп, доптарын қояды. 2.2. Бастапқы қалып: (жаттығу 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: жерде отырады, аяқ алшақ, доп ұстаған қолдары екі жанында. 3.1. Аяқтарын жинап, доп ұстаған қолдарымен күшактайды. 3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады). 4.Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, қол төменде. 4.1. Доптарын көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).	1) гимнастикалық орындықтың үстімен жүру; 2) 3 м қашықтықта алға жылжи отырып, екі аяқтап секіру.	"Кім епті?" қимыл ойыны. "Санта клаус" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығулары.	1	09.12.
44	Қош келдің, Жаңа жыл!	Балаларда белгі беруі бойынша аяқтың	Педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен	Жалпы дамыту жаттығулары (доппен).	1) гимнастикалық орындықтың	"Ақ қоян" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары.	1	12.12.

		ұшымен және өкшемен жүру, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіру; гимнастикалық орындықтың үстімен жүру; 3 м қашықтықта алға жылжи отырып, екі аяқтап секіру техникасын дамыту.	және өкшемен жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру кимылдарын көрсетеді.	1. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар доптарын жоғары көтеріп, екі қолды қайшылайды. 1.2. Бастапқы қалып (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Қолдарын иыққа көтеріп, доптарын қояды. 2.2. Бастапқы қалып (жаттығу 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып жерде отырады, аяқ алшақ, доп ұстаған қолдары екі жанында. 3.1. Аяқтарын жинап, доп ұстаған қолдарымен құшақтайды. 3.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып аяқ бірге, дене бос, қол төменде. 4.1. Доптарын көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады).	үстімен жүру; 2) 3 м қашықтықта алға жылжи отырып, екі аяқтап секіру.				
45	Жаңа жыл құтты болсын!	Балаларда сап түзеп бірінің артынан бірі арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру іскерліктерін дамыту; жүгіру кезінде балалар бір-біріне соғылып қалмауы үшін арақашықтық сақтап жүгіруге және бір бағытта жүгіріп келе жатып, келесі бағытқа белгі бойынша тез ауысу дағдыларына жаттықтыру.	Педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру кимылдарын көрсетеді.	Жалпы дамыту жаттығулары (доппен). 1. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар доптарын жоғары көтеріп, екі қолды қайшылайды. 1.2. Бастапқы қалып (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Қолдарын иыққа көтеріп, доптарын қояды. 2.2. Бастапқы қалып (жаттығу 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып жерде отырады, аяқ алшақ, доп ұстаған қолдары екі жанында. 3.1. Аяқтарын жинап, доп ұстаған қолдарымен құшақтайды. 3.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып аяқ бірге, дене бос, қол төменде. 4.1. Доптарын көкірек	1) гимнастикалық орындықтың үстімен жүру; 2) 3 м қашықтықта алға жылжи отырып, екі аяқтап секіру.	"Аққалаға көмектесейік" кимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары.	1	14.12.

				тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады).					
46	Жаңа доп	Балаларды сап түзеп бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіруге жаттықтыру; сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру; бөрененің үстімен тез адымдап жүруге үйрету.	Педагогтің белгі беруімен аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді.	Жалпы дамыту жаттығулары (доппен). 1. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар доптарын жоғары көтеріп, екі қолды қайшылайды. 1.2. Бастапқы қалып (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Қолдарын иыққа көтеріп, доптарын қояды. 2.2. Бастапқы қалып (жаттығу 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып жерде отырады, аяқ алшақ, доп ұстаған қолдары екі жанында. 3.1. Аяқтарын жинап, доп ұстаған қолдарымен құшақтайды. 3.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып аяқ бірге, дене бос, қол төменде. 4.1. Доптарын көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады).	1) сап түзеп бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру; 2) бөрененің үстімен тез адымдап жүру.	"Допты дәлдеп лактыр" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары.	1	21.12.
47	Допты дәлдеп лактыр	Балаларда бір-бірінен 1,5–2 метр арақашықтықта отырып, аяқты алшақ ұстаған қалпында допты домалату, допты екі қолымен көкірек тұсынан кері, екі қолмен жоғары, бастан асыра, жоғарыға, еденге қарай төмен лактыру, допты қағып алу машықтарын қалыптастыру; көлденең нысанаға, алысқа, тура нысанға лактыруға үйрету.	Балалар музыка әуенімен сап түзеп бірінің артынан бірі жүреді. Педагогтің белгі беруімен аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді.	1. Бастапқы қалып аяқтың арасын алшақ қойып, атластық таспаны ұстаған қолдарды алда ұстау; 1-1 атластық таспаларды жоғары көтеріп, оңға және солға желпу (6-8 рет қайталау); 1-2 бастапқы қалыпқа келу. 2. Бастапқы қалып тік тұру, атластық таспаларды екі қолмен ұстау; 2-1 жерге отырып, атластық таспаларды иық тұсына қою; тұрып, атластық таспаларды алға қою (4-5 рет қайталау); 2-2 бастапқы қалыпқа келу; 3. Екі атластық таспаны бір қолға ұстап, бір орында 20-30 сек. секіру.	1) сап түзеп бірінің артынан бірі арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру; 2) 1,5–2 метр арақашықтықта отырып, аяқты алшақ ұстаған қалпында допты домалату, допты екі қолымен көкірек тұсынан кері, екі қолмен жоғары, бастан асыра, жоғарыға, еденге қарай төмен лактыру, көлденең нысанаға, алысқа, тура нысанға	"Допты кері лактыр" қимыл ойыны. "Өз үйінді тап" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары.	1	23.12.

					лақтыру.				
48	Тез адымдап жүреміз	Балаларда бір-бірінен 1,5–2 метр арақашықтықта отырып, аяқты алшақ ұстаған қалпында допты домалату, допты екі қолымен көкірек тұсынан кері, екі қолмен жоғары, бастан асыра, жоғарыға, еденге қарай төмен лақтыру, допты қағып алу машықтарын дамыту.	Педагогтің белгі беруімен аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді.	1. Бастапқы қалып аяқтың арасын алшақ қойып, атластық таспаны ұстаған қолдарды алда ұстау; 1-1 атластық таспаларды жоғары көтеріп, оңға және солға желпу (6-8 рет қайталау); 1-2 бастапқы қалыпқа келу. 2. Бастапқы қалып тік тұру, атластық таспаларды екі қолмен ұстау; 2-1 жерге отырып, атластық таспаларды иық тұсына қою; тұрып, атластық таспаларды алға қою (4-5 рет қайталау); 2-2 бастапқы қалыпқа келу; 3. Екі атластық таспаны бір қолға ұстап, бір орында 20-30 сек. секіру.	1) сап түзеп бірінің артынан бірі арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру; 2) 1,5–2 метр арақашықтықта отырып, аяқты алшақ ұстаған қалпында допты домалату, допты екі қолымен көкірек тұсынан кері, екі қолмен жоғары, бастан асыра, жоғарыға, еденге қарай төмен лақтыру, көлденең нысанаға, алысқа, тура нысанға лақтыру.	"Сыйлықтар" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары.	1	26.12.
49	Сырғанаимыз шанамен	Балалардың сап түзеп бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілетін қалыптастыру; 3 м қашықтықта алға жылжи отырып, екі аяқпен секіру дағдысын жетілдіру; бір жағы 20-30 см биік қиғаш тақтайдың үстімен жүруге үйрету.	Балалар музыка әуенімен сап түзеп бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді, жылан жүріспен жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапка тұрады.	Жалпы дамыту жаттығулары (сылдырмақтармен). 1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар сылдырмақтарын жоғары көтеріп, екі қолымен сылдырлатады. 1.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Қолдарын оң жаққа жіберіп, сылдырмақтарды сылдырлатады. 2.2. Бастапқы қалып. 2.3. Қолдарын сол жаққа жіберіп, сылдырмақтарды сылдырлатады. 2.4. Бастапқы қалып. (жаттығу 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: жерде отырады, аяқ алшақ, сылдырмақ ұстаған қолдары екі жанында. 3.1. аяқтарын жинап, сылдырмақ ұстаған қолдарын жоғары көтеріп, сылдырлатады. 3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, қол төменде.	1) 3 м қашықтықта алға жылжи отырып, екі аяқпен секіру; 2) бір жағы 20-30 см биік қиғаш тақтайдың үстімен жүру.	"Чемпион" қимыл ойыны. "Кенгуру" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығулары.	1	28.12.

				4.1. Сылдырмақтарын артында ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).					
50	Қалай сырғанаптынымызды көрсетейікші	Балаларда нық қадаммен алға, нық қадаммен артқа жүру, тізені биікке көтере отырып жүруге үйрету; бір аяқтан бір аяққа секіру, тура секіру дағдыларын қалыптастыру; сап түзеп бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілетін жетілдіру.	Балалар музыка әуенімен сап түзеп бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді, жылан жүріспен жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрады.	Жалпы дамыту жаттығулары (сылдырмақтармен). 1. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар сылдырмақтарын жоғары көтеріп, екі қолымен сылдырлатады. 1.2. Бастапқы қалып (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Қолдарын оң жаққа жіберіп, сылдырмақтарды сылдырлатады. 2.2. Бастапқы қалып 2.3. Қолдарын сол жаққа жіберіп, сылдырмақтарды сылдырлатады. 2.4. Бастапқы қалып (жаттығу 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып жерде отырады, аяқ алшақ, сылдырмақ ұстаған қолдары екі жанында. 3.1. аяқтарын жинап, сылдырмақ ұстаған қолдарын жоғары көтеріп, сылдырлатады. 3.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып аяқ бірге, дене бос, қол төменде. 4.1. Сылдырмақтарын артында ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады).	1) сап түзеп бірінің артынан бірі арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру; 2) нық қадаммен алға, нық қадаммен артқа жүру, тізені биікке көтере отырып жүру, бір аяқтан бір аяққа секіру, тура секіру.	"Секірейік, шаршамайық" қимыл ойыны. "Кенгуру" жаттығуы.	"Шаңғышы" тыныс алу жаттығуы.	1	30.12.
51	Қыста дөңнен сырғанапмыз	Балаларда сап түзеп бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілеттерін дамыту; нық қадаммен алға, нық қадаммен артқа жүру, тізені биікке көтере отырып жүру іскерліктерін	Балалар музыка әуенімен сап түзеп бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді, жылан жүріспен жүріп келе жатып,	Жалпы дамыту жаттығулары (сылдырмақтармен). 1. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар сылдырмақтарын жоғары көтеріп, екі қолымен сылдырлатады. 1.2. Бастапқы қалып (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Қолдарын оң жаққа	1) нық қадаммен алға, нық қадаммен артқа жүру, тізені биікке көтере отырып жүру, бір аяқтан бір аяққа секіру, тура секіру.	"Жалаушаны әкел" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	04.01.

		жетілдіру.	шенбер құрады және қайтадан сапқа тұрады.	жіберіп, сылдырмактарды сылдырлатады. 2.2. Бастапқы қалып 2.3. Қолдарын сол жаққа жіберіп, сылдырмактарды сылдырлатады. 2.4. Бастапқы қалып (жаттығу 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып жерде отырады, аяқ алшақ, сылдырмақ ұстаған қолдары екі жанында. 3.1. аяқтарын жинап, сылдырмақ ұстаған қолдарын жоғары көтеріп, сылдырлатады. 3.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып аяқ бірге, дене бос, қол төменде. 4.1. Сылдырмақтарын артында ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады).					
52	Ақшақарлар билейді	Балалардың сап түзеп бірінің артынан бірі шенбер бойымен арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілетін қалыптастыру; қойылған заттардың арасымен "жылан" тәрізді еңбектеу дағдысын жетілдіру; бір жағы 20-30 см биік қиғаш тақтайдың үстімен жүруге үйрету.	Балалар музыка әуенімен сап түзеп бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді, жылан жүріспен жүріп келе жатып, шенбер құрады және қайтадан сапқа тұрады.	Жалпы дамыту жаттығулары (сылдырмактармен). 1. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар сылдырмақтарын жоғары көтеріп, екі қолымен сылдырлатады. 1.2. Бастапқы қалып (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Қолдарын оң жаққа жіберіп, сылдырмактарды сылдырлатады. 2.2. Бастапқы қалыпқа келу. 2.3. Қолдарын сол жаққа жіберіп, сылдырмактарды сылдырлатады. 2.4. Бастапқы қалып (жаттығу 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып жерде отырады, аяқ алшақ, сылдырмақ ұстаған қолдары екі жанында. 3.1. аяқтарын жинап, сылдырмақ ұстаған қолдарын жоғары көтеріп, сылдырлатады. 3.2. Бастапқы қалып (жаттығу	1) қойылған заттардың арасымен "жылан" тәрізді еңбектеу; 2) бір жағы 20-30 см биік қиғаш тақтайдың үстімен жүру.	"Чемпион" қимыл ойыны. "Сарбаздар" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	06.01.

				3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып аяқ бірге, дене бос, қол төменде. 4.1. Сылдырмақтарын артында ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады).					
53	Әдемі билейміз	Балаларда еденге тігінен тұрған құрсаудан еңбектеуге үйрету; еңбектеу кезінде епті болуға тәрбиелеу; арқан бойымен жүру кезінде тепе-теңдікті сақтау дағдыларын қалыптастыру.	Балалар музыка әуенімен сап түзеп бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді, қайтадан сапқа тұрады.	1. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар сылдырмақтарын жоғары көтеріп, екі қолымен сылдырлатады. 1.2. Бастапқы қалып (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Қолдарын оң жаққа жіберіп, сылдырмақтарды сылдырлатады. 2.2. Бастапқы қалыпқа келу. 2.3. Қолдарын сол жаққа жіберіп, сылдырмақтарды сылдырлатады. 2.4. Бастапқы қалып (жаттығу 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып жерде отырады, аяқ алшақ, сылдырмақ ұстаған қолдары екі жанында. 3.1. аяқтарын жинап, сылдырмақ ұстаған қолдарын жоғары көтеріп, сылдырлатады. 3.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып аяқ бірге, дене бос, қол төменде. 4.1. Сылдырмақтарын артында ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады).	1) еденге тігінен тұрған құрсаудан еңбектеу; 2) арқан бойымен жүру.	"Ұстап үлгер" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	09.01.
54	Ақшақарлар секілді билейміз	Балаларда сап түзеп бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілетін қалыптастыру; қойылған заттардың арасымен "жылан" тәрізді еңбектеу дағдысын жетілдіру.	Балалар музыка әуенімен сап түзеп бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді,	Жалпы дамыту жаттығулары. 1. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар сылдырмақтарын жоғары көтеріп, екі қолымен сылдырлатады. 1.2. Бастапқы қалып (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Қолдарын оң жаққа	1) қойылған заттардың арасымен "жылан" тәрізді еңбектеу; 2) бір жағы 20-30 см биік қиғаш тақтайдың үстімен жүру.	"Ұстап үлгер" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	11.01.

			қайтадан сапқа тұрды..	жіберіп, сылдырмақтарды сылдырлатады. 2.2. Бастапқы қалыпқа келу. 2.3. Қолдарын сол жаққа жіберіп, сылдырмақтарды сылдырлатады. 2.4. Бастапқы қалып (жаттығу 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып жерде отырады, аяқ алшақ, сылдырмақ ұстаған қолдары екі жанында. 3.1. аяқтарын жинап, сылдырмақ ұстаған қолдарын жоғары көтеріп, сылдырлатады. 3.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып аяқ бірге, дене бос, қол төменде. 4.1. Сылдырмақтарын артында ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады).					
55	Маубас аю	Балалардың сап түзеп бірінің артынан бірі шенбер бойымен арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілетін қалыптастыру; допты алысқа лақтыруда бастапқы тұру қалпын қабылдауға үйрету; бөрененің үстімен тез адымдап жүруге үйрету.	Балалар музыка әуенімен сап түзеп бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді, жылан жүріспен жүріп келе жатып, шенбер құрады және қайтадан сапқа тұрады.	Жалпы дамыту жаттығулары (орамалдармен). 1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар орамалмен беттерін жауып, "тауып ал" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Оңға бұрылып, қолдарын созып, орамалды умаждап "жуамыз" деген сөзді айтады. 2.2. Бастапқы қалып. (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: жерде отырады, аяқ алшақ, орамал тізе үстінде. 3.1. Жерге шалқасынан жатып, орамалмен беттерін жауып "ұйықтайық" деген сөзді айтады. 3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, қол төменде.	1) допты алысқа лақтыруда бастапқы тұрған қалыпты қабылдау; 2) бөрененің үстімен тез адымдап жүру.	"Допты дәлдеп лақтыр" қимыл ойыны. "Сарбаздар" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	13.01.

				4.1. Орамалды көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).					
56	Аю ұйықтағанды жақсы көреді	Балаларда сап түзеп бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілеттерін жетілдіру; әртүрлі бағыттарда жүгіру дағдыларын дамыту; доғаның астымен өрмелеуге үйрету.	Балалар музыка әуенімен сап түзеп бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді, ақ аю жүріспен жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрады.	Жалпы дамыту жаттығулары (орамалдармен). 1. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар орамалмен беттерін жауып, "тауып ал" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Оңға бұрылып, қолдарын созып, орамалды умаждап "жуамыз" деген сөзді айтады. 2.2. Бастапқы қалып (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып жерде отырады, аяқ алшақ, орамал тізе үстінде. 3.1. Жерге шалқасынан жатып, орамалмен беттерін жауып "ұйықтайық" деген сөзді айтады. 3.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып аяқ бірге, дене бос, қол төменде. 4.1. Орамалды көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады).	1) әртүрлі бағыттарда жүгіру; 2) доғаның астымен өрмелеу.	"Кім жылдам?" қимыл ойыны. "Жануарлар жүрісін сал" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	16.01.
57	Жануарлар қалай қыстайды?	Балаларда допты алысқа лақтыруда бастапқы тұрған қалыпты қабылдау және бөрененің үстімен тез адымдап жүру техникаларын бекіту.	Балалар музыка әуенімен сап түзеп бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді, ақ аю жүріспен жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрады.	Жалпы дамыту жаттығулары (орамалдармен). 1. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар орамалмен беттерін жауып, "тауып ал" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Оңға бұрылып, қолдарын созып, орамалды умаждап "жуамыз" деген сөзді айтады. 2.2. Бастапқы қалып (дәл осы	1) допты алысқа лақтыру; 2) бөрененің үстімен тез адымдап жүру.	"Жануарлар жүрісін сал" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	18.01.

				жаттығу сол жаққа қайталанады және 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып жерде отырады, аяқ алшақ, орамал тізе үстінде. 3.1. Жерге шалқасынан жатып, орамалмен беттерін жауып "ұйықтайық" деген сөзді айтады. 3.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып аяқ бірге, дене бос, қол төменде. 4.1. Орамалды көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады).					
58	Суық торғай	Балалардың сап түзеп бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілетін қалыптастыру; тұрған заттың басына допты тигізу арқылы жоғары секіру; қойылған заттардың арасымен "жылан" тәрізді еңбектеу дағдысын жетілдіру.	Балалар музыка әуенімен сап түзеп бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруімен аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді, жылан жүріспен жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапка тұрады.	Жалпы дамыту жаттығулары (орамалдармен). 1. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар орамалмен беттерін жауып, "тауып ал" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Оңға бұрылып, қолдарын созып, орамалды умаждап "жуамыз" деген сөзді айтады. 2.2. Бастапқы қалып (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып жерде отырады, аяқ алшақ, орамал тізе үстінде. 3.1. Жерге шалқасынан жатып, орамалмен беттерін жауып "ұйықтайық" деген сөзді айтады. 3.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып аяқ бірге, дене бос, қол төменде. 4.1. Орамалды көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады).	1) тұрған заттың басына допты тигізу арқылы жоғары секіру; 2) қойылған заттардың арасымен "жылан" тәрізді еңбектеу.	"Мысық пен торғайлар" қимыл ойыны. "Жылан" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	20.01.
59	Біз құстарды	Балаларда тұрған	Балалар музыка әуенімен сап	Жалпы дамыту жаттығулары	1) қойылған	"Кедергілерден		1	23.01.

	аялаймыз!	заттың басына допты тигізу арқылы жоғары секіру және қойылған заттардың арасымен "жылан" тәрізді еңбектеу техникаларын жетілдіру; гимнастикалық қабырға бойымен жоғары өрмелеу және одан төмен түсу дағдыларына үйрету.	түзеп бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруімен аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді, жылан жүріспен жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрады.	(жалаулармен). 1. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар жалаумен беттерін жауып, "тауып ал" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Оңға бұрылып, қолдарын созып, жалауды умаждап "жуамыз" деген сөзді айтады. 2.2. Бастапқы қалып (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып - жерде отырады, аяқ алшақ, жалау тізе үстінде. 3.1. Жерге шалқасынан жатып, жалаумен беттерін жауып "ұйықтайық" деген сөзді айтады. 3.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып - аяқ бірге, дене бос, қол төменде. 4.1. Жалауды көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады).	заттардың арасымен "жылан" тәрізді еңбектеу; 2) заттың басына допты тигізу арқылы жоғары секіру.	оңай өтеміз" қимыл ойын.			
60	Құстарға жем шашайық	Балаларда гимнастикалық қабырға бойымен жоғары өрмелеу және одан төмен түсу дағдыларын дамыту; арқан бойымен жүру кезінде тепе-теңдікті сақтау дағдыларын қалыптастыру; сап түзеп шеңберге, шеңберден сапқа ауысу дағдыларын дамыту.	Балалар музыка әуенімен сап түзеп бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруімен аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді, жылан жүріспен жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрады.	Жалпы дамыту жаттығулары (жалаулармен). 1. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар жалаумен беттерін жауып, "тауып ал" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Оңға бұрылып, қолдарын созып, жалауды умаждап "жуамыз" деген сөзді айтады. 2.2. Бастапқы қалып (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып - жерде отырады, аяқ алшақ, жалау тізе үстінде.	1) қазір гимнастикалық қабырға бойымен өрмелеу; 2) арқан бойымен жүру.	"Мысық пен торғайлар" қимыл ойыны. "Жылан" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	25.01.

				3.1. Жерге шалқасынан жатып, жалаумен беттерін жауып "ұйықтайық" деген сөзді айтады. 3.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып - аяқ бірге, дене бос, қол төменде. 4.1. Жалауды көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады).					
61	Домаланған кірпі	Балалардың сап түзеп бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілетін қалыптастыру; 1,5 м қашықтықта допты қақпа (ені 50 см) арқылы домалатуға үйрету.	Педагог өзі балалармен бірге жыланның ирелендегенін көрсетеді, қайталайды, содан кейін балалар музыка әуенімен сап түзеп бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша жылан жүріспен жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді, жылан жүріспен жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрады.	Жалпы дамыту жаттығулары (алақанға шақ текшелермен). 1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар қолдарын алға созып, алақандарын ашып, текшелерін көрсетіп "міне" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, текше ұстаған қол көкірек тұсында. 2.1. Оңға бұрылып, қолдарын созып, текшелерін көрсетіп "міне" деген сөзді айтады. 2.2. Бастапқы қалып. (дәл осы жаттығу сол жаққа және 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене бос, қол төменде. 3.1. Жерге отырып, қолдарын алға созып "міне" деген сөзді айтады. 3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, текше ұстаған қол көкірек тұсында. 4.1. Бір орында тұрып секіру, екі қолды көкірек тұсында ұстап, алақандарын жұму. 4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).	1) 1,5 м қашықтықта допты қақпа (ені 50 см) арқылы домалату; 2) қойылған заттардың арасымен "жылан" тәрізді жүру.	"Допты дәлдеп лақтыр" қимыл ойыны. "Жылан" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	27.01
62	Кірпі қалай жүреді?	Балаларда нық қадаммен алға, нық қадаммен артқа жүру дағдыларын дамыту; бір аяқтан бір аяққа секіру, тура секіру; допты алысқа	Педагогтің белгі беруі бойынша нық қадаммен алға, нық қадаммен артқа жүреді, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып,	Жалпы дамыту жаттығулары (алақанға шақ текшелермен). 1. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар қолдарын алға созып, алақандарын ашып, текшелерін көрсетіп "міне"	Допты алысқа лақтыру.	"Баскетбол" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	01.02.

		лақтыруға үйрету; баскетбол добына арналған торға белгіленген нысанадан аспай, допты көкірек тұсынан дәлдеп лақтыру дағдыларын дамыту.	еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді, жай қалыпқа түсіп шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрады.	деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, текше ұстаған қол көкірек тұсында. 2.1. Оңға бұрылып, қолдарын созып, текшелерін көрсетіп "міне" деген сөзді айтады. 2.2. Бастапқы қалып (дәл осы жаттығу сол жаққа және 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене бос, қол төменде. 3.1. Жерге отырып, қолдарын алға созып "міне" деген сөзді айтады. 3.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып - аяқ бірге, дене бос, текше ұстаған қол көкірек тұсында. 4.1. Бір орында тұрып секіру, екі қолды көкірек тұсында ұстап, алақандарын жұму. 4.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады).					
63	Допты қақпа арқылы домалатамыз	Балаларда тізені биікке көтере отырып жүруге; допты тәрбиешіден 1-1,5 метр арақашықтықта лақтыруға үйрету; қимыл белсенділігін дамыту мен үйлестіру және дене жаттығуларына қызығушылықтарын қалыптастыру.	Балалар бір бірінің артына сапқа тұрады, педагогтің көрсетуі бойынша тізені биікке көтере отырып жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді, жай қалыпқа түсіп шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрады.	Жалпы дамыту жаттығулары (алақанға шақ текшелермен). 1. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар қолдарын алға созып, алақандарын ашып, текшелерін көрсетіп "міне" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, текше ұстаған қол көкірек тұсында. 2.1. Оңға бұрылып, қолдарын созып, текшелерін көрсетіп "міне" деген сөзді айтады. 2.2. Бастапқы қалып (дәл осы жаттығу сол жаққа және 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене бос, қол төменде. 3.1. Жерге отырып, қолдарын алға созып "міне" деген сөзді айтады. 3.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып - аяқ бірге,	Допты тәрбиешіден 1-1,5 метр арақашықтықта лақтыру.	"Баскетбол" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	03.02.

				дене бос, текше ұстаған қол көкірек тұсында. 4.1. Бір орында тұрып секіру, екі қолды көкірек тұсында ұстап, алақандарын жұму. 4.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады).					
64	Ұшқыш болам самғайтын	Балалардың сап түзеп бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілетін қалыптастыру; бір орында тұрып, арқаннан биікке секіріп, жерге табанмен түсуге үйрету.	Балалар музыка әуенімен сап түзеп бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша жылан жүріспен жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді, жылан жүріспен жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрады.	Жалпы дамыту жаттығулары (алақанға шақ текшелермен). 1. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар қолдарын алға созып, алақандарын ашып, текшелерін көрсетіп "міне" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, текше ұстаған қол көкірек тұсында. 2.1. Оңға бұрылып, қолдарын созып, текшелерін көрсетіп "міне" деген сөзді айтады. 2.2. Бастапқы қалып (дәл осы жаттығу сол жаққа және 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене бос, қол төменде. 3.1. Жерге отырып, қолдарын алға созып "міне" деген сөзді айтады. 3.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып - аяқ бірге, дене бос, текше ұстаған қол көкірек тұсында. 4.1. Бір орында тұрып секіру, екі қолды көкірек тұсында ұстап, алақандарын жұму. 4.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады).	1) бір орында тұрып, арқаннан биікке секіріп, жерге табанмен түсу; 2) допты алысқа лақтыруда бастапқы тұрған қалыпқа келу.	"Допты дәлдеп лақтыр" қимыл ойыны. "Аэродром" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	06.02.
65	Солдат болам кезінде	Балаларда әртүрлі бағыттарда жүгіру дағдысын қалыптастыру; тура нысанға оң қолмен тік нысанаға көздеп лақтыруға үйрету.	Балалар музыка әуенімен сап түзеп бірінің артынан бірі жүреді, жай қалыпқа түсіп, ойнаған музыка әуенімен әртүрлі бағыттарда жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрады.	Жалпы дамыту жаттығулары (доппен). 1. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар доптарын жоғары көтеріп, екі қолды қайшылайды. 1.2. Бастапқы қалып (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Қолдарын иыққа көтеріп, допты қояды.	Тура нысанға оң қолмен тік нысанаға көздеп лақтыру.	"Боулинг" қимыл ойыны.	"Сүңгуір" тыныс алу жаттығуы.	1	08.02.

				2.2. Бастапқы қалып (жаттығу 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып жерде отырады, аяқ алшақ, доп ұстаған қолдары екі жанында. 3.1. Аяқтарын жинап, доп ұстаған қолдарымен құшақтайды. 3.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып - аяқ бірге, дене бос, қол төменде. 4.1. Доптарын көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады).					
66	Аэродром	Балаларда әртүрлі бағыттарда, жылдам (10-20 метр) және баяу (50-60сек.) қарқында жүгіру дағдыларын жетілдіру; үлкен допты екі қолмен тордан өткізе лақтыру дағдыларын жетілдіру.	Балалар музыка әуенімен сап түзеп бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша жылан жүріспен жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді. Әртүрлі бағыттарда, жылдам (10-20 метр) және баяу (50-60сек.) қарқында жүгіру қимылдарын көрсетеді, жай қалыпқа түсіп, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрады.	Жалпы дамыту жаттығулары (доппен). 1. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар доптарын жоғары көтеріп, екі қолды қайшылайды. 1.2. Бастапқы қалып (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Қолдарын иыққа көтеріп, допты қояды. 2.2. Бастапқы қалып (жаттығу 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып жерде отырады, аяқ алшақ, доп ұстаған қолдары екі жанында. 3.1. Аяқтарын жинап, доп ұстаған қолдарымен құшақтайды. 3.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып - аяқ бірге, дене бос, қол төменде. 4.1. Доптарын көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады).	Допты екі қолмен тордан өткізе лақтыру.	"Допты дәлдеп лақтыр" қимыл ойыны. "Боулинг" ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	10.02.
67	Үш аяқты тұлпарым (велосипед)	Балалардың сап түзеп бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілетін қалыптастыру;	Балалар музыка әуенімен сап түзеп бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша жылан жүріспен жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, бастарын төмен	Жалпы дамыту жаттығулары (доппен). 1. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар доптарын жоғары көтеріп, екі қолды қайшылайды.	1) отырған күйде екі аяқтың арасынан допты домалатып, орнынан тұрып, қуып жету; 2) қойылған	"Допты қуып жет" қимыл ойыны. "Велосипед" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	13.02.

		отырған күйінде екі аяқтың арасынан допты домалатып, орнынан тұрып, қуып жетуге үйрету.	түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді, жылан жүріспен жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрады.	1.2. Бастапқы қалып (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып - аяқ алшак, дене тік, қол төменде. 2.1. Қолдарын иыққа көтеріп, допты қояды. 2.2. Бастапқы қалып (жаттығу 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып жерде отырады, аяқ алшак, доп ұстаған қолдары екі жанында. 3.1. Аяқтарын жинап, доп ұстаған қолдарымен құшақтайды. 3.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып - аяқ бірге, дене бос, қол төменде. 4.1. Доптарын көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады).	заттардың арасынан "жылан" жүріспен жүру.				
68	Велосипедтер зырылдайды	Балалардың сап түзеп бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілеттерін жетілдіру; көлденең қойылған нысанаға затты лақтыруды үйрету.	Балалар бір қатарлы сапта келе жатып, кезектестіре жүреді, жүгіреді. Бір орында тұрып биікке секіреді. Аяқтарды бірге қою, аяқтарды алшақтау қою, бір аяқты алға, екіншісін артқа қою қимылдарын жасайды. Балалар бірін-бірі итермелей, қолдарын еркін қозғап, аяқтарын сүйретпей жүреді.	Жалпы дамыту жаттығулары (алақанға шақ текшелермен). 1. Бастапқы қалып - аяқ алшак, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар қолдарын алға созып, алақандарын ашып, текшелерін көрсетіп "міне" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып - аяқ алшак, дене тік, текше ұстаған қол көкірек тұсында. 2.1. Оңға бұрылып, қолдарын созып, текшелерін көрсетіп "міне" деген сөзді айтады. 2.2. Бастапқы қалып (дәл осы жаттығу сол жаққа және 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып - аяқ алшак, дене бос, қол төменде. 3.1. Жерге отырып, қолдарын алға созып "міне" деген сөзді айтады. 3.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып - аяқ бірге, дене бос, текше ұстаған қол көкірек тұсында. 4.1. Бір орында тұрып секіру, екі қолды көкірек тұсында	1) бір қатар тізбекпен жүру; 2) құм салынған қапты оң және сол қолмен көлденең лақтыру.	"Қоңыздар" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	15.02.

				ұстап, алақандарын жұму. 4.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады).					
69	Велосипед теуіп көрдіндер ме?	Балаларда екі аяқтың арасынан допды домалатып, орнынан тұрып қуып жету жаттығуын және қойылған заттар арасынан "кірпі" секілді төрт тағандап жүру техникаларын бекіту.	Балалар музыка әуенімен сап түзеп бірінің артынан бірі жүреді, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, педагог бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді, жай қалыпқа түсіп шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрады.	Жалпы дамыту жаттығулары (алақанға шақ текшелермен). 1. Бастапқы қалып - аяқ алшак, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар қолдарын алға созып, алақандарын ашып, текшелерін көрсетіп "міне" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып - аяқ алшак, дене тік, текше ұстаған қол көкірек тұсында. 2.1. Оңға бұрылып, қолдарын созып, текшелерін көрсетіп "міне" деген сөзді айтады. 2.2. Бастапқы қалып (дәл осы жаттығу сол жаққа және 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып - аяқ алшак, дене бос, қол төменде. 3.1. Жерге отырып, қолдарын алға созып "міне" деген сөзді айтады. 3.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып - аяқ бірге, дене бос, текше ұстаған қол көкірек тұсында. 4.1. Бір орында тұрып секіру, екі қолды көкірек тұсында ұстап, алақандарын жұму. 4.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады).	1) екі аяқтың арасынан допды домалатып, орнынан тұрып қуып жету; 2) қойылған заттар арасынан "кірпі" секілді төрт тағандап жүру.	"Гимнастикалық шеңбердің арасынан өту" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	17.02.
70	Салауатты өмір	Балалардың сап түзеп бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілетін қалыптастыру; отырған күйінде екі аяқтың арасынан допты домалатып, орнынан тұрып қуып жетуге үйрету.	Балалар музыка әуенімен сап түзеп бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша жылан жүріспен жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді, жылан жүріспен жүріп келе жатып, шеңбер құрады.	Жалпы дамыту жаттығулары (доппен). 1. Бастапқы қалып: аяқ алшак, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар доптарын жоғары көтеріп, екі қолды қайшылайды. 1.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшак, дене тік, қол төменде. 2.1. Қолдарын иыққа көтеріп, допты қояды. 2.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: жерде отырады, аяқ алшак, доп	1) отырған күйде екі аяқтың арасынан допты домалатып, орнынан тұрып қуып жету; 2) 3 м қашықтықтан алға жылжи отырып, екі аяқпен секіру;	"Допты қуып жет" қимыл ойыны. "Кенгуру" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	20.02.

				ұстаған қолдары екі жанында. 3.1. Аяқтарын жинап, доп ұстаған қолдарымен құшақтайды. 3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, қол төменде. 4.1. Доптарын көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).					
71	Шынықсақ - шымыр боламыз!	Балаларда отырған күйінде екі аяқтың арасынан допты домалатып, орнынан тұрып қуып жету және екінші 3 м қашықтықта алға жылжи отырып, екі аяқпен секіру техникаларын дамыту.	Балалар музыка әуенімен сап түзеп бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша жылан жүріспен жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді, жылан жүріспен жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрады.	Жалпы дамыту жаттығулары (алақанға шақ текшелермен). 1. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар қолдарын алға созып, алақандарын ашып, текшелерін көрсетіп "міне" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, текше ұстаған қол көкірек тұсында. 2.1. Оңға бұрылып, қолдарын созып, текшелерін көрсетіп "міне" деген сөзді айтады. 2.2. Бастапқы қалып (дәл осы жаттығу сол жаққа және 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене бос, қол төменде. 3.1. Жерге отырып, қолдарын алға созып "міне" деген сөзді айтады. 3.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып - аяқ бірге, дене бос, текше ұстаған қол көкірек тұсында. 4.1. Бір орында тұрып секіру, екі қолды көкірек тұсында ұстап, алақандарын жұму. 4.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады).	1) отырған күйінде екі аяқтың арасынан допты домалатып, орнынан тұрып қуып жету; 2) 3 м қашықтықта алға жылжи отырып, екі аяқпен секіру.	"Кенгуру" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	22.02.
72	Кенгуру секілді секіреміз	Балалардың сап түзеп бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілетін қалыптастыру;	Балалар музыка әуенімен сап түзеп бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша жылан жүріспен жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, бастарын төмен	Жалпы дамыту жаттығулары. 1. Бастапқы қалып: негізгі тұрыс. 1.1. Екі жаққа созылған қолдарды жоғары көтеру-қолдарды түсіру. 2. Бастапқы қалып: қолды	1) еңбектеп жүру және доғаның астынан өту; 2) бір орында тұрып ұзындыққа секіру; 3) гимнастикалық	"Кім көп доп жинайды?", "Мысық пен торғайлар" қимыл ойындары. "Сабырлы доп" ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	24.02.

		балаларда бір орыннан ұзындыққа секіруге жаттықтыру.	түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді, жылан жүріспен жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрады.	кеуде тұсында бүгіп ұстап, етпетімен жату. 2.1. Қолдарын алға созып, қарағай бүршіктерін нұсқаушыға көрсету; алға тік қарап, қарағай бүршіктерін иыққа қою. Дененің жоғарғы бөлігін қатты имеуге тырысу керек. 3. Бастапқы қалып: қолды екі жанға қойып, шалқадан жату. Қол мен аяқты бір уақытта көтеру, қолды тобыққа тигізу. 3.1 Бастапқы қалыпқа оралу. 4. Бастапқы қалып: негізгі тұрыс. 4.1. Қарағай бүршіктерін ұстап, бір орында тұрып секіру. Баяу жүру.	орындық үстінде кедергілерден (текшелерден) аттап жүру.				
73	Қарлығаштай қайратты	Балалардың сап түзеп бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілетін қалыптастыру; қиғаш тақтайдың үстімен тізе мен саусақтарға сүйеніп, төрт тағандап өрмелеуге үйрету.	Балалар музыка әуенімен сап түзеп бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді. Жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрады.	Жалпы дамыту жаттығулары (сылдырмақтармен). 1. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар сылдырмақтарын жоғары көтеріп, екі қолмен сылдырлатады. 1.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Қолдарын оң жаққа жіберіп, сылдырмақтарды сылдырлатады. 2.2. Бастапқы қалып. 2.3. Қолдарын сол жаққа жіберіп, сылдырмақтарды сылдырлатады. 2.4. Бастапқы қалып. (жаттығу 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып - жерде отырады, аяқ алшақ, сылдырмақ ұстаған қолдар екі жакта. 3.1. Аяқтарын жинап, сылдырмақ ұстаған қолдарын жоғары көтеріп, сылдырлатады. 3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып - аяқ бірге, дене бос, қол төменде. 4.1. Сылдырмақтарды артқа ұстап, бір орында тұрып секіру.	1) қиғаш тақтайдың үстімен тізе мен саусақтарға сүйеніп, төрт тағандап өрмелеу; 2) бір орында тұрып, арқаннан биікке секіріп, жерге табанмен түсу.	"Пойыз" қимыл ойыны. "Чемпион" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	27.02.

				4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).					
74	Қайратты боламыз	Балаларда бағытты өзгертіп жүгіру қабілеттерін дамыту; тақтайдың үстімен тізе мен саусақтарға сүйеніп, төрт тағандап өрмелеу және бір орында тұрып, арқаннан биікке секіріп, жерге табанмен түсу жаттығуларын жасауды дағдыларын дамыту.	Балалар музыка әуенімен сап түзеп бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді. Жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрады.	Жалпы дамыту жаттығулары (сылдырмақтармен). 1. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар сылдырмақтарын жоғары көтеріп, екі қолмен сылдырлатады. 1.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Қолдарын оң жаққа жіберіп, сылдырмақтарды сылдырлатады. 2.2. Бастапқы қалып. 2.3. Қолдарын сол жаққа жіберіп, сылдырмақтарды сылдырлатады. 2.4. Бастапқы қалып. (жаттығу 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып - жерде отырады, аяқ алшақ, сылдырмақ ұстаған қолдар екі жақта. 3.1. Аяқтарын жинап, сылдырмақ ұстаған қолдарын жоғары көтеріп, сылдырлатады. 3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып - аяқ бірге, дене бос, қол төменде. 4.1. Сылдырмақтарды артқа ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).	1) тақтайдың үстімен тізе мен саусақтарға сүйеніп, төрт тағандап өрмелеу; 2) бір орында тұрып, арқаннан биікке секіріп, жерге табанмен түсу.	"Том мен Джерри" кимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	01.03.
75	Биік секіреміз	Балаларда бір-бірден, шеңберге қайта тұру, саптағы өз орнын табу; екі аяқпен секіру дағдыларын дамыту; еденге тігінен тұрған құрсаудан еңбектеуге үйрету.	Балалар музыка әуенімен сап түзеп бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді. Жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрады.	Жалпы дамыту жаттығулары (сылдырмақтармен). 1. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар сылдырмақтарын жоғары көтеріп, екі қолмен сылдырлатады. 1.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Қолдарын оң жаққа жіберіп, сылдырмақтарды сылдырлатады. 2.2. Бастапқы қалып.	1) екі аяқпен секіру; 2) еденге тігінен тұрған құрсаудан еңбектеу.	"Секірейік, шаршамайық" кимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	03.03.

				2.3. Қолдарын сол жаққа жіберіп, сылдырмақтарды сылдырлатады. 2.4. Бастапқы қалып. (жаттығу 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып - жерде отырады, аяқ алшақ, сылдырмақ ұстаған қолдар екі жақта. 3.1. Аяқтарын жинап, сылдырмақ ұстаған қолдарын жоғары көтеріп, сылдырлатады. 3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып - аяқ бірге, дене бос, қол төменде. 4.1. Сылдырмақтарды артқа ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).					
76	Таза бұлақ	Балалардың сап түзеп бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілетін жетілдіру; 4-6 м қашықтыққа тура бағытта еңбектеуге үйрету.	Балалар музыка әуенімен сап түзеп бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді. Жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрады.	Жалпы дамыту жаттығулары (сылдырмақтармен). 1. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар сылдырмақтарын жоғары көтеріп, екі қолмен сылдырлатады. 1.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Қолдарын оң жаққа жіберіп, сылдырмақтарды сылдырлатады. 2.2. Бастапқы қалып. 2.3. Қолдарын сол жаққа жіберіп, сылдырмақтарды сылдырлатады. 2.4. Бастапқы қалып. (жаттығу 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып - жерде отырады, аяқ алшақ, сылдырмақ ұстаған қолдар екі жақта. 3.1. Аяқтарын жинап, сылдырмақ ұстаған қолдарын жоғары көтеріп, сылдырлатады. 3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып - аяқ бірге, дене бос, қол төменде.	1) 4-6 м қашықтыққа тура бағытта еңбектеу; 2) алға жылжи отырып, екі аяқпен секіру; 3) отырған күйде екі аяқтың арасынан допты домалатып, орнынан тұрып қуып жету.	"Сарбаздар" пысықтау ойыны. "Кенгуру" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	06.03.

				4.1. Сылдырмақтарды артқа ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).					
77	Көктемгі жылғалар	Балаларды доғаның астымен өрмелеуге; тепе-теңдікті сақтай отырып тура жолмен жүруге үйрету.	Балалар музыка әуенімен сап түзеп бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді. Жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрады.	Жалпы дамыту жаттығулары (шарлармен). 1. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар шарларын жоғары көтеріп, екі қолмен сылдырлатады. 1.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Қолды оң жаққа жіберіп, шарларды сылдырлатады. 2.2. Бастапқы қалып. 2.3. Қолдарын сол жаққа жіберіп, шарларды сылдырлатады. 2.4 Бастапқы қалып. (жаттығу 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып - жерде отырады, аяқ алшақ, шар ұстаған қолдар екі жақта. 3.1. Аяқтарын жинап, шар ұстаған қолдарын жоғары көтеріп, сылдырлатады. 3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып - аяқ бірге, дене бос, қол төменде, 4.1. Шарларды артқа ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).	1) доғаның астымен өрмелеу; 2) тепе-теңдікті сақтай отырып тура жолмен жүру.	"Кім бірініші?", "Қоян секілді болайық" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	10.03.
78	Таза бұлақтай таза болайық!	Балаларды гимнастикалық қабырға бойымен жоғары өрмелеуге; тақтай бойымен тепе-теңдікті сақтауға үйрету.	Балалар музыка әуенімен сап түзеп бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді. Жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрады.	Жалпы дамыту жаттығулары (шарлармен). 1. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар шарларын жоғары көтеріп, екі қолмен сылдырлатады. 1.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Қолды оң жаққа жіберіп, шарларды сылдырлатады. 2.2. Бастапқы қалып. 2.3. Қолдарын сол жаққа жіберіп, шарларды	1) гимнастикалық қабырға бойымен жоғары өрмелеу; 2) тақтай бойымен жүру; 3) 4-6 м қашықтыққа тура бағытта еңбектеу.	"Қолшатыр ойыны", "Кім бірініші?" қимыл ойындары.	Тыныс алу жаттығуы.	1	13.03.

				сылдырлатады. 2.4 Бастапқы қалып. (жаттығу 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып - жерде отырады, аяқ алшақ, шар ұстаған қолдар екі жақта. 3.1. Аяқтарын жинап, шар ұстаған қолдарын жоғары көтеріп, сылдырлатады. 3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып - аяқ бірге, дене бос, қол төменде, 4.1. Шарларды артқа ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады)					
79	Наурыз келді, алақай!	Балалардың сап түзеп бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілетін жетілдіру; шеңбер бойымен бір-бірінің қолынан ұстап жүгіруге үйрету.	Балалар музыка әуенімен сап түзеп бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша жылан жүріспен ирелендеп және аю сияқты қорбандап жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, денелерін тік, еркін ұстап, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді. Жүріп келе жатып, шеңбер құрады.	Жалпы дамыту жаттығулары (кішкентай темір шарлармен). 1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар кішкентай темір шарларын жоғары көтеріп, екі қолмен сылдырлатады. 1.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Қолды оң жаққа жіберіп, кішкентай темір шарларды сылдырлатады. 2.2. Бастапқы қалып. 2.3. Қолдарын сол жаққа жіберіп, кішкентай темір шарларды сылдырлатады. 2.4. Бастапқы қалып. (жаттығу 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: жерде отырады, аяқ алшақ, кішкентай темір шар ұстаған қолдар екі жақта. 3.1. Аяқтарын жинап, кішкентай темір шар ұстаған қолдарын жоғары көтеріп, сылдырлатады. 3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, қол төменде, 4.1. Кішкентай темір шарларды артқа ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).	1) шеңбер бойымен қолдан ұстап жүгіру; 2) 4-6 м қашықтыққа тура бағытта еңбектеу.	"Арқан тарту" қимыл ойыны. "Айгөлек" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	15.03.

80	Наурыз құтты болсын!	Балаларда тізені биікке көтере отырып жүру дағдыларын дамыту; арқан бойымен жүру кезінде тепе-теңдікті сақтау дағдыларын қалыптастыру; гимнастикалық қабырға бойымен жоғары өрмелеу және одан төмен түсу дағдыларын жетілдіру.	Балалар музыка әуенімен сап түзеп бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша тізені биікке көтере отырып жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, денелерін тік, еркін ұстап, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді. Жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрады.	Жалпы дамыту жаттығулары (шарлармен). 1. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар шарларын жоғары көтеріп, екі қолмен сылдырлатады. 1.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Қолды оң жаққа жіберіп, шарларды сылдырлатады. 2.2. Бастапқы қалып. 2.3. Қолдарын сол жаққа жіберіп, шарларды сылдырлатады. 2.4 Бастапқы қалып. (жаттығу 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып - жерде отырады, аяқ алшақ, шар ұстаған қолдар екі жақта. 3.1. Аяқтарын жинап, шар ұстаған қолдарын жоғары көтеріп, сылдырлатады. 3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып - аяқ бірге, дене бос, қол төменде, 4.1. Шарларды артқа ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).	1) арқан бойымен жүру; 2) гимнастикалық қабырға бойымен жоғары өрмелеу және одан төмен түсу.	"Ақшамшық" ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	17.03.
81	Наурыз мерекесі келді	Балаларда көлбеу қойылған тақтай үстінде жүруге үйрету; бір орыннан ұзындыққа секіру дағдыларын дамыту; негізгі қасиеттерді-шапшаңдық, ептілікті дамыту.	Балалар музыка әуенімен сап түзеп бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша тізені биікке көтере отырып жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, денелерін тік, еркін ұстап, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді. Жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрады.	Жалпы дамыту жаттығулары (шарлармен). 1. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар шарларын жоғары көтеріп, екі қолмен сылдырлатады. 1.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Қолды оң жаққа жіберіп, шарларды сылдырлатады. 2.2. Бастапқы қалып. 2.3. Қолдарын сол жаққа жіберіп, шарларды сылдырлатады. 2.4 Бастапқы қалып. (жаттығу 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып - жерде отырады, аяқ алшақ, шар	1) көлбеу қойылған тақтай үстімен жоғары және төмен жүру; 2) топқа құм салынған қапшықшаны оң және сол қолымен алысқа лақтыру.	"Арқан тарту" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	20.03.

				ұстаған қолдар екі жақта. 3.1. Аяқтарын жинап, шар ұстаған қолдарын жоғары көтеріп, сылдырлатады. 3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып - аяқ бірге, дене бос, қол төменде, 4.1. Шарларды артқа ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).					
82	Айгөлек, би билейміз дөңгелеп!	Балалардың сап түзеп бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілетін жетілдіру; жіптен жанымен аттап секіруге үйрету; қиғаш тактайдың үстімен төрт тағандап тізе мен саусаққа сүйеніп өрмелеуді үйрету.	Балалар музыка әуенімен сап түзеп бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша жылан жүріспен ирелендеп және аю сияқты қорбандап жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, денелерін тік, еркін ұстап, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді. Жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрады.	Жалпы дамыту жаттығулары (кішкентай темір шарлармен). 1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар кішкентай темір шарларын жоғары көтеріп, екі қолмен сылдырлатады. 1.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Қолды оң жаққа жіберіп, кішкентай темір шарларды сылдырлатады. 2.2. Бастапқы қалып. 2.3. Қолдарын сол жаққа жіберіп, кішкентай темір шарларды сылдырлатады. 2.4. Бастапқы қалып. (жаттығу 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: жерде отырады, аяқ алшақ, кішкентай темір шар ұстаған қолдар екі жақта. 3.1. Аяқтарын жинап, кішкентай темір шар ұстаған қолдарын жоғары көтеріп, сылдырлатады. 3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, қол төменде. 4.1. Кішкентай темір шарларды артқа ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).	1) жіптен бір жанымен аттап секіру; 2) қиғаш тактайдың үстімен төрт тағандап, тізе мен саусаққа сүйеніп өрмелеу.	"Арқан тарту" қимыл ойыны. "Айгөлек" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	24.03.
83	Өнерлі балалармыз	Балаларда өз бетінше сапқа тұру, шеңбердегі өз орнын табу дағдыларын қалыптастыру;	Балалар музыка әуенімен өз бетінше сапқа тұрады, педагогтің белгі беруі бойынша тізені биікке көтере отырып жүреді, жай қалыпқа	1. Бастапқы қалып - негізгі тұрыс, қолды төмен түсіріп тұру. 1.1. Қолды жан-жаққа созып, жоғары көтеріп, саусақтарды	1) тереңдікке (15–20 см биіктіктен) секіру; 2) допты алысқа лақтыру.	"Өз түсіңді тап" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	27.03.

		тереңдікке (15–20 см биіктіктен) секіру дағдыларын қалыптастыру; балаларда алысқа лақтыру дағдыларын дамыту.	түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, денелерін тік, еркін ұстап, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді. Жүріп келе жатып, шеңбер құрады, шеңбердегі өз орнын табады және қайтадан сапқа тұрады.	қимылдатып, "Жалаушаны желбіретейік" деп айту, демді ішке тарту; 1.2. Қолды төмен түсіру, демді шығару (3 рет қайталау). 2. Бастапқы қалып - аяқтарды сәл алшақ қойып, қолдарды төмен түсіріп тұру. 2.1. Басты оңға иіп, қолды екі жаққа жіберу, жалаушаларды желбірету; 2.2. Бастапқы қалыпқа келу 2.3. Басты солға иіп, қолды сырғытып төмен түсіріп, жалаушалардың басын жоғары қаратып, тік ұстау. 2.4. Бастапқы қалыпқа келу (3 рет қайталау). 3. Аяқтарды бірге қойып, қолдарды төмен түсіріп тұру. 3.1. Жерге отырып, қолды жанға қою, жалаушаларды желбірету; 3.2. Бастапқы қалыпқа келу. 3.3. Жерге отырып, қолды алдыға жіберу, жалаушаларды желбірету; 3.4. Бастапқы қалыпқа келу (3 рет қайталау).					
84	Аттап секіреміз	Балаларда жіптен бір жанымен аттап секіру және қиғаш тақтайдың үстімен төрт тағандап, тізе мен саусаққа сүйеніп жаттығулар жасау техникаларын бекіту.	Педагог балаларды сапқа тұрғызып, бірінің артынан бірін адымдатып жүргізу; педагогтың "Гүлдер" деген сөзі айтылған кезде балалар залды айнала жүріп қолдарын жоғары көтеріп, гүлдер сияқты жайқалады. "Табиғат" деген сөзі айтылғанда балалар бір орында тұрып, "Ғажап!" деп айтып, қолдарын кең жаяды; педагогтың белгі беруі бойынша бір ізбен жүреді.	1. Бастапқы қалып - негізгі тұрыс, қолды төмен түсіріп тұру. 1.1. Қолды жан-жаққа созып, жоғары көтеріп, саусақтарды қимылдатып, "Жалаушаны желбіретейік" деп айту, демді ішке тарту; 1.2. Қолды төмен түсіру, демді шығару (3 рет қайталау). 2. Бастапқы қалып - аяқтарды сәл алшақ қойып, қолдарды төмен түсіріп тұру. 2.1. Басты оңға иіп, қолды екі жаққа жіберу, жалаушаларды желбірету; 2.2. Бастапқы қалыпқа келу 2.3. Басты солға иіп, қолды сырғытып төмен түсіріп, жалаушалардың басын жоғары қаратып, тік ұстау. 2.4. Бастапқы қалыпқа келу (3 рет қайталау).	1) жіптен бір жанымен аттап секіру; 2) қиғаш тақтайдың үстімен төрт тағандап тізе мен саусаққа сүйеніп өрмелеу.	"Кім бірінші" (доппен) қимыл ойыны.	"Бір мұрын куысымен тыныста" тыныс алу жаттығуы.	1	29.03.

				3. Аяқтарды бірге қойып, қолдарды төмен түсіріп тұру. 3.1. Жерге отырып, қолды жанға қою, жалаушаларды желбірету; 3.2. Бастапқы қалыпқа келу. 3.3. Жерге отырып, қолды алдыға жіберу, жалаушаларды желбірету; 3.4. Бастапқы қалыпқа келу (3 рет қайталау).					
85	Ғарыш деген ғажайып	Балалардың сап түзеп бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілетін қалыптастыру; жіптен екі аяқпен секіруге үйрету.	Балалар музыка әуенімен сап түзеп бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді. Жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрады.	Жалпы дамыту жаттығулары (жалаулармен). 1. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар жалауларын оң жаққа сермеп, "желбіре" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып. 1.3. Балалар жалауларын сол жаққа сермеп, "желбіре" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып. 1.4. Бастапқы қалып. (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Қолдарын жоғары көтеріп, жалауларын сермеп "жаса" деген сөзді айтады. 2.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып - жерде отырады, аяқ алшақ, жалаулар тізе үстінде. 3.1. Жерге шалқасынан жатып, жалауларын жоғары желбіретіп "тербе" деген сөзді айтады. 3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып - аяқ бірге, дене бос, қол төменде. 4.1. Жалауды көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).	1) жіптен екі аяқпен секіру; 2) орындықтың үстімен тізені жоғары көтеріп жүру.	"Ғарышкер" қимыл ойыны. "Кенгуру" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	31.03.
86	Айтшы, ғарыш алыс па?	Балаларды тізені биікке көтере отырып жүруге үйрету; жылдам (10-20 метр) қарқында жүгіру дағдысын дамыту;	Балалар музыка әуенімен сап түзеп бірінің артынан бірі жүреді, нық қадаммен артқа жүреді; педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жай	Жалпы дамыту жаттығулары (жалаулармен). 1. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар жалауларын оң жаққа сермеп, "желбіре" деген	Тізені биікке көтере отырып жүру.	"Қасқыр мен қояндар", "Доға астынан" қимыл ойындары.	"Бір мұрын қуысымен тыныста" тыныс алу жаттығуы.	1	03.04.

		доғаның астымен өрмелеу(еңбектеу) іскерліктерін жетілдіру.	қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен әртүрлі бағыттарда жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді.	сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып. 1.3. Балалар жалауларын сол жаққа сермеп, "желбіре" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып. 1.4. Бастапқы қалып. (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Қолдарын жоғары көтеріп, жалауларын сермеп "жаса" деген сөзді айтады. 2.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып - жерде отырады, аяқ алшақ, жалаулар тізе үстінде. 3.1. Жерге шалқасынан жатып, жалауларын жоғары желбіретіп "тербе" деген сөзді айтады. 3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып - аяқ бірге, дене бос, қол төменде. 4.1. Жалауды көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).					
87	Ғарыш деген ғажайып	Балаларда екі аяқпен тура секіру дағдыларын қалыптастыру; тізені биікке көтере отырып жүру дағдыларын дамыту; қимылды ойын арқылы допты екі қолмен домалату дағдыларын жетілдіру.	Балалар музыка әуенімен сап түзеп бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, тізені биікке көтере отырып жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді.	Жалпы дамыту жаттығулары (жалаулармен). 1. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар жалауларын оң жаққа сермеп, "желбіре" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып. 1.3. Балалар жалауларын сол жаққа сермеп, "желбіре" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып. 1.4. Бастапқы қалып. (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Қолдарын жоғары көтеріп, жалауларын сермеп "жаса" деген сөзді айтады. 2.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып - жерде отырады, аяқ алшақ, жалаулар	Екі аяқпен тура секіру.	"Қолмен допты домалату" қимыл ойыны.	"Өз тынысымызды тындайық" тыныс алу жаттығуы.	1	05.04.

				тізе үстінде. 3.1. Жерге шалқасынан жатып, жалауларын жоғары желбіретіп "тербе" деген сөзді айтады. 3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып - аяқ бірге, дене бос, қол төменде. 4.1. Жалауды көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).					
88	Жер-Ана құшағында	Балалардың сап түзеп бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілетін қалыптастыру; қапшаны басына қойып, тіке жүруге үйрету; жіптен жанымен аттап секіруге үйрету.	Балалар музыка әуенімен сап түзеп бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, "жылан" жүріспен ирелендеп жүреді, бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді.	Жалпы дамыту жаттығулары (жалаулармен). 1. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар жалауларын оң жаққа сермеп, "желбіре" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып. 1.3. Балалар жалауларын сол жаққа сермеп, "желбіре" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып. 1.4. Бастапқы қалып. (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Қолдарын жоғары көтеріп, жалауларын сермеп "жаса" деген сөзді айтады. 2.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып - жерде отырады, аяқ алшақ, жалаулар тізе үстінде. 3.1. Жерге шалқасынан жатып, жалауларын жоғары желбіретіп "тербе" деген сөзді айтады. 3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып - аяқ бірге, дене бос, қол төменде. 4.1. Жалауды көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).	1) қапты басқа қойып, тік жүру; 2) жіптен бір жанымен аттап секіру.	"Мысық пен тышқан" қимыл ойыны. "Қап тасиық" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	07.04.
89	Жер-Ананы қадірлейік!	Балаларды екі аяқпен секіруге (аяқтар алшақ) үйрету; тізені	Балалар музыка әуенімен сап түзеп бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі	"Зырылдауық" жаттығуы. - Бастапқы қалып: аяқ сәл алшақ, қол төмен.	Екі аяқпен секіру (аяқтар алшақ) жаттығуы.	"Секіреміз", "Баскетбол" қимыл ойындары.	"Ауа шары" тыныс алу жаттығуы.	1	10.04.

		биікке көтере отырып жүру дағдыларын дамыту; қимылды ойын арқылы допты тордан өткізе лақтыру іскерліктерін дамыту.	бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, тізені биікке көтере отырып жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді.	- қолды екі жаққа созу. - екі қолды кеуде тұсына әкеліп, бір-бірінен айналдырып, "р-р-р»"деп айту. - қолды екі жаққа созу. - бастапқы қалыпқа келіп, "төмен"деу. - бастапқы кезде қолды ақырын айналдыру, біртіндеп жылдам айналдыру. "Тізені шапалақтау" жаттығуы. - Бастапқы қалып: аяқ иық деңгейінде, қол артта. 1-2- оң тізеге (сол) еңкейіп, "шарт" деу. 3-4- бастапқы қалыпқа келу. "Сипаттаймыз" жаттығуы. - Бастапқы қалып аяқты алшақ қойып отыру, қолды жанға қою. - оң аяқпен сол аяқты тізеден, жоғары-төмен 3-4 рет сипау. - 4-5 рет еркін тыныс алу. "Өкшемізге қараймыз" жаттығуы. - Бастапқы қалып: тізерлеп отыру, аяқ бірге, қол белде (артта, иықта). - 1-2- оң жақпен артқа қарай бұрылып, өкшеге қарау. - 3-4- бастапқы қалыпқа келу.					
90	Туған жер - тұғырың	Балаларды допты тура нысанға оң және сол қолмен тік нысанаға көздеп лақтыру; нық қадаммен алға, нық қадаммен артқа жүру, тізені биікке көтере отырып жүру дағдыларын дамыту; қимылды ойындар арқылы әртүрлі бағыттарда жүгіру техникаларын арттыру.	Балалар сапқа тұрады, сап бойынша жүреді, нық қадаммен алға, артқа жүреді; тізені биікке көтере отырып жүреді. Бірінің артынан бірін екі қолға жалау ұстатып жүргізу және жүгірту; педагогтың белгі беруі бойынша жалауларды жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен жүру; қалыпты жағдайдан белгі бойынша шашырау және бастапқы қалыпқа келу, жалауларды түсіріп, еденді тарсылдату.	Жалпы дамыту жаттығулары (жалаулармен). 1. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар жалауларын оң жаққа сермеп, "желбіре" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып. 1.3. Балалар жалауларын сол жаққа сермеп, "желбіре" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып. 1.4. Бастапқы қалып. (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Қолдарын жоғары көтеріп, жалауларын сермеп	Допты тура нысанға оң және сол қолмен тік нысанаға көздеп лақтыру.	"Көлік пен торғайлар", "Себетке допты лақтыр" қимыл ойындары.	"Бір мұрын қуысымен тыныста" тыныс алу жаттығуы.	1	12.04.

				"жаса" деген сөзді айтады. 2.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып - жерде отырады, аяқ алшақ, жалаулар тізе үстінде. 3.1. Жерге шалқасынан жатып, жалауларын жоғары желбіретіп "тербе" деген сөзді айтады. 3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып - аяқ бірге, дене бос, кол төменде. 4.1. Жалауды көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).					
91	Талшыбық	Балалардың сап түзеп бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілетін қалыптастыру; бір жағы 20-30 см биік қиғаш тақтайдың үстімен жүруге жаттықтыру; тұрған заттың басына допты тигізу арқылы жоғары секіруге жаттықтыру.	Балалар музыка әуенімен сап түзеп бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, "жылан" жүріспен ирелендеп жүреді, бастарын төмен түсірмей, шалыныспай, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді.	Жалпы дамыту жаттығулары (орамалдармен) 1. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, кол төменде. 1.1. Балалар орамалмен беттерін жауып, "тауып ал" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, кол төменде. 2.1. Оңға бұрылып, қолдарын созып, орамалды умаждап "жуамыз" деген сөзді айтады. 2.2. Бастапқы қалып. (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып - жерде отырады, аяқ алшақ, орамалдар тізе үстінде. 3.1. Жерге шалқадан жатып, орамалмен беттерін жауып "ұйықтайық" деген сөзді айтады. 3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып - аяқ бірге, дене бос, кол төменде. 4.1. Орамалдарды көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).	1) бір жағы 20-30 см биік қиғаш тақтайдың үстімен жүру; 2) тұрған заттың басына допты тигізіп, жоғары секіру.	"Мысық пен тышқан" қимыл ойыны. "Қап тасиық" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	14.03.
92	Талшыбықтай	Балаларды	Балаларды сапқа тұрғызып,	Жалпы дамыту жаттығулары	Шеңбердегі өз	"Құрсаудан өт",	Тыныс алу	1	17.04.

	майысып	шеңбердегі өз орнын табу (бағдары бойынша) дағдыларын қалыптастыру; еденге тігінен тұрған құрсаудан еңбектеу дағдыларын дамыту; ептілікті дамыту.	бірінің артынан бірін жүргізе отырып, залдың әр жерінде жатқан шеңберлерден жүру және жүгіру жаттығуларын орындату.	(орамалдармен) 1. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар орамалмен беттерін жауып, "тауып ал" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Оңға бұрылып, қолдарын созып, орамалды умаждап "жуамыз" деген сөзді айтады. 2.2. Бастапқы қалып. (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып - жерде отырады, аяқ алшақ, орамалдар тізе үстінде. 3.1. Жерге шалқадан жатып, орамалмен беттерін жауып "ұйықтайық" деген сөзді айтады. 3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып - аяқ бірге, дене бос, қол төменде. 4.1. Орамалдарды көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).	орнын табу жаттығуы.	"Кім бірінші" (доппен) қимыл ойындары.	жаттығуы.		
93	Талшықтай талшыбық	Балаларда арқан бойымен жүру кезінде тепе-теңдікті сақтау; жылдам (10-20 метр) қарқында жүгіру; тізені биікке көтере отырып жүру дағдыларын жетілдіру; қимыл белсенділігін дамыту.	Балалар сапқа тұрады, сап бойынша тізені биікке көтере отырып жүреді. Бірінің артынан бірін екі қолға жалау ұстатып жүргізу және жүгірту; аяқтың ұшымен жүру.	Жалпы дамыту жаттығулары (орамалдармен) 1. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар орамалмен беттерін жауып, "тауып ал" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Оңға бұрылып, қолдарын созып, орамалды умаждап "жуамыз" деген сөзді айтады. 2.2. Бастапқы қалып. (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып - жерде отырады, аяқ алшақ, орамалдар тізе үстінде.	Арқан бойымен жүру.	"Қап тасиық" ойыны. "Жұбыңды тап" қимылды ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	19.03.

				3.1. Жерге шалқадан жатып, орамалмен беттерін жауып "ұйықтайық" деген сөзді айтады. 3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып - аяқ бірге, дене бос, қол төменде. 4.1. Орамалдарды көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).					
94	Достық шеңберінде	Балалардың сап түзеп бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілетін қалыптастыру; құрсауға секіруге және құрсаудан секіруге үйрету.	Балалар музыка әуенімен сап түзеп бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді. Жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрды..	Жалпы дамыту жаттығулары (орамалдармен) 1. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар орамалмен беттерін жауып, "тауып ал" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Оңға бұрылып, қолдарын созып, орамалды умаждап "жуамыз" деген сөзді айтады. 2.2. Бастапқы қалып. (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып - жерде отырады, аяқ алшақ, орамалдар тізе үстінде. 3.1. Жерге шалқадан жатып, орамалмен беттерін жауып "ұйықтайық" деген сөзді айтады. 3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып - аяқ бірге, дене бос, қол төменде. 4.1. Орамалдарды көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).	1) шеңберге секіру және шеңберден шығу; 2) қапты басқа қойып, тік жүру.	"Пойыз" қимыл ойыны. "Эстафета" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	21.04.
95	Достық шеңбері	Балаларда допты тәрбиешіден 1-1,5 метр арақашықтықта лақтыру техникаларын дамыту; бір аяқтан бір аяққа секіру, екі	Балалар музыка әуенімен өз бетінше сапқа тұрады, шеңбер бойымен жүреді, жан-жаққа тарап шеңбердегі өз орнындарын табады, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен	Жалпы дамыту жаттығулары (текшелермен) Бастапқы қалып: өкшенің деңгейінде аяқтың тұрысы, текше оң қолда. 1-2-қолдарымызды екі жаққа жоғары көтереміз, текшені	Допты 1-1,5 метр арақашықтықта лақтыру.	"Көңілді секіреміз", "Допты дәлдеп лақтыр" қимыл ойындары.	"Бір мұрын қуысымен тыныста" тыныс алу жаттығуы.	1	24.04.

		аяқпен секіру дағдыларын дамыту.	және өкшемен жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді. Жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрады.	сол қолымызға ауыстырамыз; 3-4-бастапқы қалып. Бастапқы қалып: аяқтарын сәл ашып тұру, текше оң қолда. 1-қолдарын екі жаққа созу; 2-алға қарай еңкею, текшені сол аяқтың ұшына жақындатып қою; 3- тік түзеліп тұру, қолдарын екі жаққа созу. 4-еңкейіп текшені сол қолға алу. Дәл осылай сол қолмен орындау. Бастапқы қалып: негізгі тұрыс, текше оң қолда, 1-отыру, текшені алға созып, сол қолға ауыстыру; 2- тұру, текше сол қолда. Бастапқы қалып: тізерлеп тұру, текше оң қолда. 1- оңға бұрылу, текшені аяқтардың ұшына жақындатып қою; 2- тік түзеліп тұру, қол белде ; 3- оңға бұрылу, текшені алу; 4- бастапқы қалыпқа оралу, текшені сол қолға ауыстыру. Тура осылай сол жақпен орындау. Бастапқы қалып: негізгі тұрыс, текше еденде. Оң және сол аяқпен текше айналасында үзіліс жасап секіру. Санау "1-8" деген санмен орындалады.					
96	Достық күндей жарқырайды	Балаларда еденге тігінен тұрған құрсаудан еңбектеу дағдыларын дамыту; қимылды ойындар арқылы әртүрлі бағыттарда жүгіру техникаларын жетілдіру.	Балалар музыка әуенімен сап түзеп бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді. Жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрады.	Жалпы дамыту жаттығулары (гүлдермен) Бастапқы қалып: негізгі тұрыс, доп оң қолда. 1-қолдарымызды екі жаққа созамыз; 2-қолдарымызды жоғары көтереміз, допты екінші қолға ауыстырып қоямыз; 3-қолдарымызды екі жаққа созамыз; 4-бастапқы қалып. Бастапқы қалып: аяқты екі иықтың деңгейіне қойып, допты оң қолға аламыз. 1-оң қолға қарай иілу; 2-3-допты оң аяқтан сол аяққа қарай домалату және керісінше орындау;	Еденге тігінен тұрған құрсаудан еңбектеу.	"Еңбектейік қане біз", "Жеті лақ" қимыл ойындары.	"Өз тынысымызды тындайық" тыныс алу жаттығуы.	1	26.04.

				4-алғашқы қалыпқа келу, оң аяқтан сол аяққа қарай домалату. Бастапқы қалып: тізерлеп тұру, екі қолмен допты ұстау. 1-2-отырып, кеудені оңға бұрып, допты еденге тигізу. 3-4-алғашқы қалыпқа келу. Осыны сол жаққа қарай қайталау. Бастапқы қалып: еденде отырып, допты табанмен қысып, қолды қолды артқа қарай тіреу. 1-2-аяқты түзу ұстап көтеру, допты түсірмеуге тырысу; 3-4-алғашқы қалыпқа келу. Бастапқы қалып: етпетімен жатып, басынан асыра қолдарын созып, допты ұстау. 1-2- қолдарын және оң аяғын алға қарай түзу созу, допты аяққа тигізу. 3-4-алғашқы қалыпқа келу. Осыны сол жаққа қарай қайталау. Бастапқы қалып: аяқтарының арасы сәл ғана ашылған, доп оң қолда. Допты оң қолымен еденге соғу, ыршыған допты қағып алу.					
97	Барабан дабылы	Балалардың сап түзеп бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілетін қалыптастыру; жүріп келе жатып белгі бойынша тоқтау және отыруға үйрету.	Балалар музыка әуенімен сап түзеп бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша салтанатты кең адыммен жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді. Жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрады.	Жалпы дамыту жаттығулары (жалаулармен). 1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар жалауларын оң жаққа сермеп, "желбіре" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып. 1.3. Балалар жалауларын сол жаққа сермеп, "желбіре" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып. 1.4. Бастапқы қалып. (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Қолдарын жоғары көтеріп, жалауларымен "жаса" деген сөзді айтады. 2.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: жерде отырады, аяқ алшақ, жалаулар	1) жүріп келе жатып белгі бойынша тоқтау және отыру; 2) тұрған заттың басына допты тигізу арқылы жоғары секіру.	"Ғарышкер" қимыл ойыны. "Сарбаздар" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	28.04.

				тізе үстінде. 3.1. Жерге шалқасынан жатып, жалауларын жоғары желбіретіп "тербе" деген сөзді айтады. 3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, қол төменде. 4.1. Жалауды көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).					
98	Соқ, барабан!	Балаларды баяу (50-60сек.) қарқында жүгіру; тереңдікке (15–20 см биіктіктен) секіру дағдыларын қалыптастыру; допты алысқа лақтыру іскерліктерін жетілдіру.	Балалар музыка әуенімен сап түзеп бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша салтанатты кең адыммен жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді.	Жалпы дамыту жаттығулары (гүлдермен) 1. Бастапқы қалып - аяқтың арасын сәл ашып, тік тұру, гүл ұстаған қолды төменде ұстау; 1-1 гүлдерді қолды бүкпей, бастан жоғары көтеріп, жайқалту; 1-2 екі жанға түсіріп, желпу; 1-3 бастапқы қалыпқа келу (4-5 рет қайталау). 2. Бастапқы қалып - тік тұрып, гүлдерді екі қолмен төменде ұстау; 2-1 сол аяқты алға қойып, гүл ұстаған екі қолды бірдей оң жаққа апарып, қолдың білезіктерін айналдыру және оң аяқты алға қойып, қолдарды сол жаққа апарып, қол білезіктерін айналдыру; 2-2 бастапқы қалыпқа келу (3-4 рет қайталау); 3. Бастапқы қалып - жерде отырып, аяқты бірге қою, гүлдерді екі қолмен ұстап, тізенің үстіне қою; 3-1 гүлдерді екі қолмен екі жанға созып, тізені бүгу; 3-2 тіктелу; 3-3 гүлдерді екі қолмен екі жанға созып, тізені бүгу; 3-4 бастапқы қалыпқа келу (3-4 рет қайталау). 4. Бастапқы қалып - аяқты бірге қою, гүлдерді екі қолмен көкірек тұсында ұстау; 4-1 бір бағытта жеңіл секіру; 4-2 бастапқы қалыпқа келу (	1) баяу (50-60сек.) қарқында жүгіру; 2) тереңдікке (15–20 см биіктіктен) секіру, допты алысқа лақтыру.	"Қолмен допты домалат", "Жапалақ" қимыл ойындары.	Тыныс алу жаттығуы.	1	03.05.

				3-4 рет қайталау).					
99	Соғамын барабанымды	Балаларды баяу (50-60сек.) қарқында жүгіруге үйрету; қимылды ойын арқылы гимнастикалық қабырға бойымен жоғары өрмелеу және одан төмен түсу дағдыларын дамыту; оқу қызметін пысықтау.	Балалар музыка әуенімен сап түзеп бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша салтанатты кең адыммен жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді.	Жалпы дамыту жаттығулары (гүлдермен) 1. Бастапқы қалып - аяқтың арасын сәл ашып, тік тұру, гүл ұстаған қолды төменде ұстау; 1-1 гүлдерді қолды бүкпей, бастан жоғары көтеріп, жайқалту; 1-2 екі жанға түсіріп, желпу; 1-3 бастапқы қалыпқа келу (4-5 рет қайталау). 2. Бастапқы қалып - тік тұрып, гүлдерді екі қолмен төменде ұстау; 2-1 сол аяқты алға қойып, гүл ұстаған екі қолды бірдей оң жаққа апарып, қолдың білезіктерін айналдыру және оң аяқты алға қойып, қолдарды сол жаққа апарып, қол білезіктерін айналдыру; 2-2 бастапқы қалыпқа келу (3-4 рет қайталау); 3. Бастапқы қалып - жерде отырып, аяқты бірге қою, гүлдерді екі қолмен ұстап, тізенің үстіне қою; 3-1 гүлдерді екі қолмен екі жанға созып, тізені бүгу; 3-2 тіктелу; 3-3 гүлдерді екі қолмен екі жанға созып, тізені бүгу; 3-4 бастапқы қалыпқа келу (3-4 рет қайталау). 4. Бастапқы қалып - аяқты бірге қою, гүлдерді екі қолмен көкірек тұсында ұстау; 4-1 бір бағытта жеңіл секіру; 4-2 бастапқы қалыпқа келу (3-4 рет қайталау).	Баяу (50-60сек.) қарқында жүгіру.	"Өрт сөндірушілер", "Түлкі мен балапандар" қимыл ойындары.	Тыныс алу жаттығуы.	1	05.05.
10	Көктемгі гүлдер	Балалардың сап түзеп бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілетін қалыптастыру; топ бойынша берілген бағытқа бірінің артынан бірі жүгіру және шашырап жүгіруге үйрету.	Балалар музыка әуенімен сап түзеп бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша шашырап жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен шашырап жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді.	Жалпы дамыту жаттығулары (жалаулармен). 1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар жалауларын оң жаққа сермеп, "желбіре" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып. 1.3. Балалар жалауларын сол жаққа сермеп, "желбіре" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып.	1) бұйрық бойынша берілген бағытқа бірінің артынан бірі жүгіру және шашырап жүгіру; 2) жүріп келе жатып белгі бойынша тоқтау және отырып үйрену.	"Мені қуып жет" қимыл ойыны. "Бақ-бақ" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	08.05.

				1.4. Бастапқы қалып. (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Қолдарын жоғары көтеріп, жалауларымен "жаса" деген сөзді айтады. 2.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: жерде отырады, аяқ алшақ, жалаулар тізе үстінде. 3.1. Жерге шалқадан жатып, жалауларын жоғары желбіретіп "тербе" деген сөзді айтады. 3.2. Бастапқы қалып: (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, қол төменде. 4.1. Жалауды көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).					
101	Гүлдей жайнап бәріміз	Балаларда нық қадаммен алға, нық қадаммен артқа жүру, тізені биікке көтере отырып жүру; баяу (50-60сек.) қарқында жүгіру дағдыларын дамыту; доғаның астымен өрмелеу(еңбектеу) іскерліктерін жетілдіру.	Балалар музыка әуенімен сап түзеп бірінің артынан бірі жүреді, нық қадаммен алға, нық қадаммен артқа жүру, тізені биікке көтере отырып жүреді; баяу (50-60сек.) қарқында жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді.	Жалпы дамыту жаттығулары (заттарсыз орындалатын жалпы дамытатын жаттығулар) Бастапқы қалып - аяқтары иық деңгейінде, қолдары кеуде тұсында, шынтақтары бүгілген, саусақтары жұдырыққа түйілген. Осы күйінде қолдарын айналдыру. Қолдарын кезек айналдырады. Бастапқы қалып - аяқтары сәл ашылған, қолдары артқа қарай жіберілген. Отырып, қолдарымен тізесін құшақтау, тұру, қолдарын артқа жіберу және т.с.с. Бастапқы қалып - аяқтарын ашып отыру, қолдарын жанға жіберу. артқа жіберілген. Еңкейіп, аяқтарының ұштарына қолдарын тигізу, тік тұру, қолдарды артқа қарай жіберу, қайтадан алғашқы қалыпқа келу. Бастапқы қалып - аяқтарын тік түзеп отыру, қолдарын артқа тіреу.	Доғаның астымен өрмелеу(еңбектеу) жаттығуы.	"Доға астынан", "Өз түсінді тап!" қимыл ойындары.	Тыныс алу жаттығулары. "Тура жолмен жүрейік" ойыны.	1	10.05.

				Оң аяқты көтеру, түсіру. Сол аяқты көтеру түсіру. Бастапқы қалып - аяқтарын қосу, қолдарын беліне қою.					
102	Көркі ғажап көктем	Балаларда әртүрлі бағыттарда жүгіру; тереңдікке (15–20 см биіктіктен) секіру; допты тәрбиешіден 1-1,5 метр арақашықтықта лақтыру дағдыларын дамыту; оқу қызметін пысықтау.	Балалар музыка әуенімен сап түзеп бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша шашырап жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен шашырап жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді.	Жалпы дамыту жаттығулары (заттарсыз орындалатын жалпы дамытатын жаттығулар) Бастапқы қалып - аяқтары иық деңгейінде, қолдары кеуде тұсында, шынтақтары бүгілген, саусақтары жұдырыққа түйілген. Осы күйінде қолдарын айналдыру. Қолдарын кезек айналдырады. Бастапқы қалып - аяқтары сәл ашылған, қолдары артқа қарай жіберілген. Отырып, қолдарымен тізесін құшақтау, тұру, қолдарын артқа жіберу және т.с.с. Бастапқы қалып - аяқтарын ашып отыру, қолдарын жанға жіберу. артқа жіберілген. Еңкейіп, аяқтарының ұштарына қолдарын тигізу, тік тұру, қолдарды артқа қарай жіберу, қайтадан алғашқы қалыпқа келу. Бастапқы қалып - аяқтарын тік түзеп отыру, қолдарын артқа тіреу. Оң аяқты көтеру, түсіру. Сол аяқты көтеру түсіру. Бастапқы қалып - аяқтарын қосу, қолдарын беліне қою.	Допты 1-1,5 метр арақашықтықта лақтыру.	"Қасқыр мен қояндар", "Алыптар мен құртақандар" қимыл ойындары.	Тыныс алу жаттығуы.	1	12.05.
103	Зырылдайды трактор	Балалардың сап түзеп бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілетін қалыптастыру; гимнастикалық доғаға кезек адыммен өрмелеп шығуға үйрету.	Балалар музыка әуенімен сап түзеп бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша шашырап жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен шашырап жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді.	Жалпы дамыту жаттығулары (кішкентай темір шарлармен). 1. Бастапқы қалып: аяқ алшак, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар кішкентай темір шарларын жоғары көтеріп, екі қолмен сылдырлатады. 1.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшак, дене тік, қол төменде. 2.1. Қолды оң жаққа жіберіп, кішкентай темір шарларды сылдырлатады. 2.2. Бастапқы қалып. 2.3. Қолдарын сол жаққа жіберіп, кішкентай темір	1) гимнастикалық доғаға кезек адымдап, өрмелеп шығу; 2) шеңбердің ішіне және сыртына секіру.	"Мысық пен тышқан" қимыл ойыны. "Бақ-бақ" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	15.03.

				шарларды сылдырлатады. 2.4. Бастапқы қалып. (жаттығу 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: жерде отырады, аяқ алшақ, кішкентай темір шар ұстаған қолдар екі жақта. 3.1. Аяқтарын жинап, кішкентай темір шар ұстаған қолдарын жоғары көтеріп, сылдырлатады. 3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, кол төменде. 4.1. Кішкентай темір шарларды артқа ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).					
104	Шаршағанымызды басайық	Балаларда баяу (50-60сек.) қарқында жүгіру; кимылды ойындар арқылы допты тура нысанға оң және сол қолмен тік нысанаға көздеп лақтыру; еденге тігінен тұрған құрсаудан еңбектеу дағдыларын дамыту.	Балалар музыка әуенімен өз бетінше сапқа тұрады, педагогтің белгі беруі бойынша шашырап жүреді, жай қалыпқа түсіп, бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып баяу қарқында жүгіреді. Жай қалыпқа түсіп, аяқтың ұшымен жүріп келе жатып, жартылай отырады, жай қалыпқа түсіп, шеңбер құрады.	Жалпы дамыту жаттығулары. (сылдырмақпен) Бастапқы қалып - аяқтар иықтың деңгейінде, қолдарында сылдырмақ. Сылдырмақтарды қолдарына алып, екі жаққа соғып, жоғары көтеру, сылдырлату, төмен түсіру, қайтадан алғашқы қалыпқа оралу. Бастапқы қалып - аяқтар иықтың деңгейінде, қолдарында сылдырмақтар. Еңкейіп, сылдырмақтарын аяқтың саусақтарына тигізу, тік тұру. Бастапқы қалып - аяқтар иықтың деңгейінде, сылдырмақтарды иыққа қойып тұру. Жартылай отырып, сылдырмақтарды еденге қою; қолдарын белге қойып, жартылай отыру, сылдырмақтарын алу, алғашқы қалыпқа оралу. Бастапқы қалып - отыру, сылдырмақтарды иыққа қойып ұстау. Оңға (солға) бұрылу, сылдырмақты аяқтың ұшына жағындатып қою, оңға (солға) бұрылу, сылдырмақты көтеріп алу, алғашқы қалыпқа оралу.	1) допты тура нысанға оң және сол қолмен тік нысанаға көздеп лақтыру; 2) еденге тігінен тұрған құрсаудан еңбектеу.	"Допты дәлдеп лақтыр", "Құрсаудан өт" кимыл ойындары.	Тыныс алу жаттығуы.	1	17.05.

				Бастапқы қалып - аяқтарымыз сәл ашылған, сылдырмақтар қолда, кеуде тұсында.					
105	Егіншілік	Балаларда нық қадаммен алға, нық қадаммен артқа жүру, тізені биікке көтере отырып жүру; қимылды ойындар арқылы әртүрлі бағыттарда жүгіру; гимнастикалық қабырға бойымен жоғары өрмелеу және одан төмен түсу дағдыларын дамыту.	Балалар музыка әуенімен өз бетінше сапқа тұрады, бірінің артынан бірі жүреді, тізені биікке көтере отырып жүреді. Музыка әуенімен нық қадаммен алға, нық қадаммен артқа жүреді. Педагогтің белгі беруі бойынша шашырап жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен шашырап жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді.	Жалпы дамыту жаттығулары (заттарсыз) Бастапқы қалып - аяқтары иық деңгейінде, қолдары кеуде алдында, шынтақтары бүгілген, саусақтары жұдырыққа түйілген. Осы күйінде қолдарын айналдыру қимылдарын орындайды. Қолдарын кезек-кезек айналдырады. Бастапқы қалып - аяқтары сәл ашылған, қолдары артқа қарай жіберілген. Отырып, қолдарынмен тізесін құшақтау, тұру, қолдарын артқа жіберу және т.с.с. Бастапқы қалып - аяқтарын ашып отыру, қолдары артқа жіберілген. Еңкейіп аяқтарының ұштарына қолдарын тигізу, тік тұру, қолдарды артқа қарай жіберу, қайтадан алғашқы қалыпқа келу. Бастапқы қалып - аяқтарын тік түзеп отыру, қолдарын артқа тіреу. Оң аяқты көтеру, түсіру. Сол аяқты көтеру, түсіру. Бастапқы қалып - аяқтарды қосу, қолдарын беліне қою. Өзінің айналасында екі аяқпен секіру.	Екі аяқпен тура секіру.	"Ұйқыдағы түлкі!", "Өрт сөндірушілер" қимыл ойындары.	Тыныс алу жаттығуы.	1	19.05.
106	Шынығамыз жазда	Балалардың сап түзеп бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілетін қалыптастыру; жүріп келе жатып белгі бойынша тоқтау және отыруға жаттықтыру.	Балалар музыка әуенімен сап түзеп бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша шашырап жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен шашырап жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді. Жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрады.	Жалпы дамыту жаттығулары (кішкентай темір шарлармен). 1. Бастапқы қалып: аяқ алшак, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар кішкентай темір шарларын жоғары көтеріп, екі қолмен сылдырлатады. 1.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшак, дене тік, қол төменде. 2.1. Қолды оң жаққа жіберіп, кішкентай темір шарларды сылдырлатады. 2.2. Бастапқы қалып. 2.3. Қолдарын сол жаққа жіберіп, кішкентай темір	1) жүріп келе жатып белгі бойынша тоқтауға және отыруға үйрету; 2) бір орында тұрып ұзындыққа секіру.	"Мысық пен тышқан" қимыл ойыны. "Кенгуру" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	22.05.

				шарларды сылдырлатады. 2.4. Бастапқы қалып. (жаттығу 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: жерде отырады, аяқ алшақ, кішкентай темір шар ұстаған қолдар екі жақта. 3.1. Аяқтарын жинап, кішкентай темір шар ұстаған қолдарын жоғары көтеріп, сылдырлатады. 3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, кол төменде. 4.1. Кішкентай темір шарларды артқа ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).					
107	Жадырайды жанымыз	Балаларда бір аяқтан бір аяққа секіру, тура секіру; қимылды ойындар арқылы үлкен допты екі қолмен тордан өткізе лақтыру дағдыларын жетілдіру; оқу қызметін пысықтау.	Балалар музыка әуенімен сап түзеп бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша шашырап жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен шашырап жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді. Жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапка тұрады.	Жалпы дамыту жаттығулары (заттарсыз) Бастапқы қалып - аяқтары иық деңгейінде, қолдары кеуде алдында, шынтақтары бүгілген, саусақтары жұдырыққа түйілген. Осы күйінде қолдарын айналдыру қимылдарын орындайды. Қолдарын кезек-кезек айналдырады. Бастапқы қалып - аяқтары сәл ашылған, қолдары артқа қарай жіберілген. Отырып, қолдарынмен тізесін құшақтау, тұру, қолдарын артқа жіберу және т.с.с. Бастапқы қалып - аяқтарын ашып отыру, қолдары артқа жіберілген. Еңкейіп аяқтарының ұштарына қолдарын тигізу, тік тұру, қолдарды артқа қарай жіберу, қайтадан алғашқы қалыпқа келу. Бастапқы қалып - аяқтарын тік түзеп отыру, қолдарын артқа тіреу. Оң аяқты көтеру, түсіру. Сол аяқты көтеру, түсіру. Бастапқы қалып - аяқтарды қосу, қолдарын беліне қою. Өзінің айналасында екі аяқпен секіру.	1) бір аяқтан бір аяққа секіру; 2) тура секіру.	"Тордан допты өткізу" ойыны. Кеглилерді құлату ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	24.05.

108	Шомыламыз маз болып	Балаларда тақтай бойымен жүру кезінде тепе-теңдікті сақтау дағдыларын дамыту; қимылды ойындар арқылы екі аяқпен секіру (аяқтар алшак); доғаның астымен өрмелеу (еңбектеу) дағдыларын дамыту.	Балалар музыка әуенімен сап түзеп бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша шашырап жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен шашырап жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді. Жүріп келе жатып, шенбер құрады және қайтадан сапқа тұрады.	Жалпы дамыту жаттығулары. (сылдырмақпен) Бастапқы қалып - аяқтар иықтың деңгейінде, қолдарында сылдырмақ. Сылдырмақтарды қолдарына алып, екі жаққа соғып, жоғары көтеру, сылдырлату, төмен түсіру, қайтадан алғашқы қалыпқа оралу. Бастапқы қалып - аяқтар иықтың деңгейінде, қолдарында сылдырмақтар. Еңкейіп, сылдырмақтарын аяқтың саусақтарына тигізу, тік тұру. Бастапқы қалып - аяқтар иықтың деңгейінде, сылдырмақтарды иыққа қойып тұру. Жартылай отырып, сылдырмақтарды еденге қою; қолдарын белге қойып, жартылай отыру, сылдырмақтарын алу, алғашқы қалыпқа оралу. Бастапқы қалып - отыру, сылдырмақтарды иыққа қойып ұстау. Оңға (солға) бұрылу, сылдырмақты аяқтың ұшына жағындатып қою, оңға (солға) бұрылу, сылдырмақты көтеріп алу, алғашқы қалыпқа оралу. Бастапқы қалып - аяқтарымыз сәл ашылған, сылдырмақтар қолда, кеуде тұсында.	Тақтай бойымен жүру.	"Көңілді секіреміз", "Доға астынан" қимыл ойындары.	Тыныс алу жаттығуы.	1	26.05.
							Жиыны:	108 сағат	

«Сымбат» балабақшасы МКҚК



Бекітемін
«Сымбат» бөбекжай - бақшасы
Ұ.Атамбекова

Qeset -

**«Сұңқар» ересек тобының
перспективалық жоспары
2022 – 2023 оқу жылы**

Дене шынықтыру нұсқаушысы:
Н.Түлегенова

**Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және
Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы
негізінде 2022 -2023 дене шынықтырудан ересек тобына арналған
ұйымдастырылған
іс-әрекеттің перспективалық жоспары**

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қыркүйек	Дене шынықтыру	Жалпы дамытушы жаттығулар. Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру, тұрған қалыпта қолдарын арқасына апару; саусақтарын бүгіп, қолдарын айналдыра қимылдауды орындау. Екі қол белде, кезекпен екі жаққа бұрылғанда екі қолды екі жаққа жіберу. Оңға, солға иілу, еңкею, шалқаю; алға еңкею, қолдың ұшын аяқтың ұшына жеткізу. Екі қолды белге қойып, екі жаққа иілу. Отырған және тізерлеп тұрған күйі допты өз айналасында домалату. Аяқтың ұшымен көтерілу; екі аяқты кезекпен алға өкшемен, содан кейін ұшымен қою, топылдату. Қатарынан (4–5 рет) жүрелеп, екі қол белде, екі қолды алдыңғы жақ пен екі тұсқа көтеріп, отыру; аяқтың ұшын созу, табанды бұғу. Негізгі қимылдар: жүру. Сапта бір-бірлеп жүру, жүруді жүгірумен, секірумен, басқа қимылдармен кезектестіру, қол мен аяқ қимылын үйлестіру, бой түзулігін дұрыс сақтау; Музыкалық-ырғақтық жаттығулар. Музыкалық сүйемелдеуге сәйкес түрлі қарқында таныс дене жаттығуларын орындау. Спорттық ойын элементтері: 1) кегль ойындарына үйрету. Бастапқы қалыпта дұрыс тұрып, допты лақтыру. 1,5-2 метр арақашықтықтан кегльдерді қағып түсіру.

**Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және
Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы
негізінде 2022 -2023 дене шынықтырудан ересек тобына арналған
ұйымдастырылған
іс-әрекеттің перспективалық жоспары**

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қазан	Дене шынықтыру	Негізгі қимылдар: Жүру. Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тепе-теңдікті сақтау. Сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15 см) жүру, сызықтардың, арқанның, тақтайдың, гимнастикалық скамейканың, бөрененің бойымен жүру. Қимылды ойындар Қимылды ойындарға қызығушылықты дамыту. Таныс ойындарды ұйымдастыруда бастамашылдық, дербестік танытуға баулу. Ойындарда физикалық қасиеттерді (жылдамдық, күш, шыдамдылық, икемділік, ептілік және т.б.) дамыту.

**Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және
Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы
негізінде 2022 -2023 дене шынықтырудан ересек тобына арналған
ұйымдастырылған
іс-әрекеттің перспективалық жоспары**

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қараша	Дене шынықтыру	Негізгі қимылдар: Жүгіру. Аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап жүгіру, сапта бір-бірден, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру. Түрлі тапсырмаларды орындай отырып: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшіні ауыстырып жүгіру, 1–1,5 минут ішінде баяу қарқынмен жүгіру; орташа жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40–50 метрге жүгіру; Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру Балаларды ұқыптылыққа, тазалыққа, өзінің сыртқы келбетін қадағалауды әдетке айналдыруға баулу. Тамақтанар алдында, дәретханаға барғаннан кейін, ластанған кезде қолды өз бетінше сабынмен жууға үйрету. Тарақты, қол орамалды пайдалана білуді бекіту. Қимылды ойындар Қимылды ойындарға қызығушылықты дамыту. Қимылды ойындарда жетекші рөлді орындауға үйрету, ойын ережелерін саналы түрде сақтауға баулу. Доптармен, секіргіштермен, құрсаулармен және т.б. ойындарда балалардың белсенділігін дамыту.

**Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және
Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы
негізінде 2022 -2023 дене шынықтырудан ересек тобына арналған
ұйымдастырылған
іс-әрекеттің перспективалық жоспары**

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Желтоқсан	Дене шынықтыру	Негізгі қимылдар: Еңбектеу, өрмелеу. 10 м-ге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша, көлбеу тақтай бойымен төрттағандап еңбектеу; етпетімен жатып, гимнастикалық скамейка бойымен қолдарымен тартылып, алға қарай еңбектеу. Табан мен алақанға сүйеніп, төрт тағандап еңбектеу, 50 сантиметр биіктікте ілінген арқанның астынан еңбектеу. Құрсаудан еңбектеп өту. Гимнастикалық қабырғаға жоғары-төмен ауыспалы қадаммен өрмелеу, бөрене және гимнастикалық скамейкадан аттап өту; Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру Тамақтану әдебін сақтау. Тамақты асықпай шайнау, асхана құралдарын (қасық, шанышқы), майлықты дұрыс қолдану, тамақтанып болғаннан кейін ауызды шаю. Салауатты өмір салтын қалыптастыру Балаларға адамның дене және сезім мүшелері, олардың ағзадағы рөлі және оларды қалай қорғауға, күтуге болатыны туралы түсінік беру. Тамақтану тәртібін сақтаудың және көгөністер мен жемістердің, дәрумендердің адам ағзасына пайдасы туралы түсінік беру.

**Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және
Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы
негізінде 2022 -2023 дене шынықтырудан ересек тобына арналған
ұйымдастырылған
іс-әрекеттің перспективалық жоспары**

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қаңтар	Дене шынықтыру	Негізгі қимылдар: Секіру. Бір орында тұрып, қос аяқпен секіру, 2–3 метр қашықтыққа алға ұмтылып қос аяқпен секіру, бір орында тұрып, оңға, солға бұрылып секіру. Аяқты бірге, алшақ қойып, бір аяқпен (оң және сол аяқты алмастыру) секіру, 4–5 сызықтан аттап (сызықтардың арақашықтығы 40–50 см) секіру, 20–25 см биіктіктен секіру, орнынан ұзындыққа (шамамен 70 см), қысқа секіргішпен секіру; Спорттық жаттығулар Шанамен сырғанау. Төбешіктен сырғанау; бір-бірінен сырғанату, шанамен төбешікке көтерілу, төбешіктен түскенде тежеу, мұзды жолдармен өзбетінше сырғанау. Салауатты өмір салтын қалыптастыру «Денсаулық-зор байлық» сөзінің мәнін түсіну, өзінің жасаған іс-әрекетінің ағзаға әсерін, тістерді тазалаудың пайдасын, суық тимеудің алдын-алуға болатынын түсіну. Салауатты өмір салты туралы ұғымдарды кеңейту.

**Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және
Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы
негізінде 2022 -2023 дене шынықтырудан ересек тобына арналған
ұйымдастырылған
іс-әрекеттің перспективалық жоспары**

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Ақпан	Дене шынықтыру	Лақтыру, домалату, қағып алу. Заттардың арасымен доптарды, құрсауларды бір-біріне домалату. Заттарды қашықтыққа лақтыру (3,5–6,5 м кем емес), оң және сол қолымен көлденең қойылған нысанаға (2–2,5 м қашықтықтан), 1,5 м қашықтықта тігінен қойылған (нысана ортасының биіктігі 1,5 м) нысанаға лақтыру; допты бір-біріне төменнен және бастан асыра лақтыру (1,5 м қашықтықта), қағып алу; допты кедергілер арқылы бастан асыра екі қолымен және бір қолымен лақтыру (2 м қашықтықтан); допты жоғары лақтыру және екі қолымен қағып алу (қатарынан 3–4 рет); Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұру. Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру, бағыт бойынша түзелу; оңға, солға бұрылу, орнында айналу; араларын алшақ ұстау және жақын тұру. Спорттық жаттығулар Шаңғымен жүру. Шаңғымен бірінің артынан бірі жүру. Ересектердің көмегімен шаңғыны киіп, шешу. Салауатты өмір салтын қалыптастыру Дене белсенділігі (таңертеңгі жаттығу, шынықтыру, спорттық және қимылды ойындар) мен ұйқының қанық болуының пайдасы туралы түсінікті кеңейту. Құлап қалған кезде өзіне қарапайым көмек көрсетуге, науқастанған кезде ересектерге жүгінуге баулу.

**Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және
Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы
негізінде 2022 -2023 дене шынықтырудан ересек тобына арналған
ұйымдастырылған
іс-әрекеттің перспективалық жоспары**

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Наурыз	Дене шынықтыру	Кеудеге арналған жаттығулар Екі қолды белге қойып, оңға-солға бұрылу (жылдам және бір қалыпты). Оңға, солға еңкею, шалқаю. Тұрған қалыпта екі аяқ бірге (алшак), алға еңкейіп, қолдың саусақтарын аяқтың ұшына жеткізіп, заттарды қою және жоғары көтеру. Тізерлеп отырып, допты өзінен айналдыра домалату. Аяққа арналған жаттығулар Аяқтың ұшына көтерілу және тұру. Екі аяқты кезекпен алға қою, алдымен өкшені, содан кейін аяқтың ұшын қою, тарсылдату. Қатарынан 4-5 рет жартылай отыру. Екі қолды белге қойып, екі жаққа созып, отыру. Тізені бүгу, алға созу, қайтадан бүгу және түсіру. Аяқтың ұшын созу, өкшені айналдыру. Дербес қимыл белсенділігі. Балалардың доптармен, қозғалатын ойыншықтармен, құрсаулармен ойындарын қолдау, дене шынықтыру құралдарын, спорттық және қимылды ойындарға арналған атрибуттарды пайдалануға ынталандыру. Балаларды педагогпен бірге жаттығуларды орындауға, қимылды ойындарға қатысуға тарту.

**Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және
Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы
негізінде 2022 -2023 дене шынықтырудан ересек тобына арналған
ұйымдастырылған
іс-әрекеттің перспективалық жоспары**

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Сәуір	Дене шынықтыру	Кеудеге арналған жаттығулар Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға беру. Отырған қалыпта екі аяқты жоғары көтеру, бұғу және жазу, төмен түсіру. Екі аяқты айқастырып, отыру және тұру. Тізерлеп тұрып, алға еңкею және артқа шалқаю, екі аяқты кезек бұғу және жазу, көтеру және түсіру. Қолына зат ұстап, шалқасынан жатып, қолды созу және осы қалыпта етпетінен бұрылып жату. Етпетінен жатқан қалыпта иықтарын, басын, қолдарын алға созып көтеру. Аяққа арналған жаттығулар Аяқтың бақайларымен жіпті жинау, құм салынған қапшықтарды өкшелермен қысып алып, бір орыннан екінші орынға қою. Өкшемен таяқтың, арқанның үстінен бір қырымен жүру. Түрегеліп тұрып, аяқтың бақайларымен орамалдарды, тағы басқа ұсақ заттарды іліп алып, басқа орынға ауыстыру. Тізені бүгіп, екі аяқты кезек көтеру. Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдыларын: өзбетінше киіну мен шешінуді жетілдіру. Киімдерді жинау, ілу, ересектің көмегімен оларды тазалау, құрғату. Бейнелеу әрекетінен соң құтыларды, қылқаламдарды жуу, үстелді сүрту.

**Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және
Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы
негізінде 2022 -2023 дене шынықтырудан ересек тобына арналған
ұйымдастырылған
іс-әрекеттің перспективалық жоспары**

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Мамыр	Дене шынықтыру	Спорттық жаттығулар Велосипед тебу. Екі және үш дөңгелекті велосипед тебу. Оңға, солға бұрылу. Жүзу. Суға түсу, суда ойнау; суда отырып, аяқтарын жоғары және төмен көтеріп қимылдар орындау; иекке дейін суда отыру, судан шығу; бетін суға малу; еркін әдіспен жүзуге талпыну. Сауықтыру-шынықтыру шаралары Шынықтырудың барлық түрлерін, жалпы және жергілікті су шараларын жүргізу: дымқыл шүберекпен сүрту, аяқтарды, денені шаю, әрбір тамақтанғаннан кейін ауызды шаю. Жалпақ табандылықтың алдын-алу үшін түрлі жолдармен, жылы күндері шөптің, құмның үстімен жалаң аяқ жүру. Қимылдауға ыңғайлы, жеңіл киіммен желдетілген бөлмеде дене жаттығуларын орындау. Тыныс алу жолдарын шынықтыру. Өткенді қайталау.

«Сымбат» балабақшасы МКҚК

Бекітемін:
«Сымбат» балабақша
МКҚК меңгерушісі:
.....Ұ.Атамбекова

Дене шынықтыру нұсқаушысының күнтізбелік-тақырыптық жоспары «СҰҢҚАР» ЕРЕСЕК ТОБЫ

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Н.Тулегенова

2022-2023 оқу жылы

Дене шынықтыру нұсқаушысының күнтізбелік-тақырыптық жоспары

Білім беру ұйымы (балабақша / шағын орталық, мектепалды сыныбы) «Сымбат» балабақшасы МКҚК_

Топ: «Сұңқар» ересек топ

Балалардың жасы: 4-5 жас.

Жоспардың құрылу кезеңі: 2022-2023 оқу жылы.

№	ҰІӨ тақырыбы	ҰІӨ міндеті	Кіріспе жаттығулары, қайта құрылу	Жалпы дамыту жаттығулары	Негізгі қимылдар	Қимыл-қозғалыс ойындары	Ақ қимыл ойындары, тыныс алы жаттығулары	Сағат саны	Күні
1	Қатар түзеп сапқа тұру	Балаларды қатар түзеп сапқа бір-бірінен және бірінен бірі тұрып жүру, жүгіру жаттығуларын жасауға үйрету; бір тізбекте сапта жүру және бір тізбекте жүгіру дағдыларына жаттықтыру; бала адымындай қашықтықта қойылған текшелерден аттай отырып, гимнастикалық орындық үстімен жүру және балаға ыңғайлы үлкен үрмелі допты домалата отырып, мәселі жерге жету ептілігін жетілдіру.	Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі сап түзеп жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен жүреді және жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі, денелерін тік ұстап жүреді.	Жалпы дамыту жаттығулары 1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол бел тұсында 1.1. Балалар қолдарын алдарына созып, алақандарын ашып: "міне" дейді. 1.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 5-6 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол көкірек тұсында 2.1. Аяқтарын сәл бүгіп, қолдарын иек тұсына көтеріп "міне" дейді. 3. Бастапқы қалып: жерге отырып, аяқтарын алшақ қояды, дене бос, қол иек тұсында. 3.1. Жерге отырған қалыпта қолдарын шапалақтайды. 3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 5 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене тік, қол көкірек тұсында. 4.1. Бір орында тұрып секіру, қолдарын көкірек тұсында ұстап, алақандарын жұму. 4.2. Бастапқы қалып: алақандарын ашу "міне" дейді (жаттығу 5 рет	1) бала адымындай қашықтықта қойылған текшелерден аттай отырып, гимнастикалық орындық үстімен жүру; - балаға ыңғайлы үлкен үрмелі допты домалата отырып, мәселі жерге жету.	"Кенгуру" қимыл ойыны. "Қай жануар қалай секіреді?" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығулары.	1	02.09.22

				қайталанады).					
2	Ұйымшыл балалар	Балаларды сапта бір-бірлеп жүру; заттар арасымен доптарды домалатуға үйрету; бірқалыпты жүгіру дағдыларын дамыту; дене жаттығуларын орындауға қызығушылық танытуға ынталандыру.	Балалар музыка әуенімен сапта бір-бірлеп жүреді. Педагогтың көрсетуі бойынша аяқтың ұшымен жүреді. Бірқалыпты жүгіреді, жәй қалыпқа түсіп денелерін тік ұстап жүреді.	Жалпы дамыту жаттығулары (гимнастикалық таяқшалармен) Бастапқы қалып: негізгі тұрыс, таяқшаны қолмен ұстау. 1-таяқшаны алға созу; 2-оң қолды төмен түсіріп, сол қолдағы таяқшаны тігінен ұстап, жоғары көтеру; 3-таяқшаны алдыға созып ұстау; 4-сол қолды төмен түсіріп, таяқшаны оң қолға ауыстырып, таяқшаны жоғары көтеру; 5-таяқшаны алдыға созып ұстау; 6-бастапқы қалыпқа келу. Бастапқы қалып: аяқтың арасын ашып тұру, екі қолды шынтақтан бүгіп, таяқшаны кеуде тұста ұстау. 1-2-алға иілу, еденге қолды тигізу; 3-4-бастапқы қалыпқа оралу. Бастапқы қалып: негізгі тұрыс, таяқша еденде жатады. 1-оң аяқпен таяқшаны аттап, алға бір адым жасау; 2-сол аяқты оның қасына алып келу; 3-оң аяқпен таяқшаны аттап, артқа бір адым жасау; 4-сол аяқпен артқа бір адым жасау. Бастапқы қалып: тізерлеп тұру, таяқшаның екі шетінен ұстап, жауырынға қойып тұру. 1- таяқшаны жоғары көтеру; 2-оңға иілу; 3-түзу тұрып, таяқшаны жоғары көтеру; 4-бастапқы қалып. Дәл солай сол жақпен орындалады.	Заттар арасымен доптарды домалату.	"Заттар арасымен" қимыл ойыны. "Күн мен Түн" ойыны.	Тыныс алу жаттығулары.	1	05.09.22
3	Достар жұптары	Балаларды допты жоғары	Балалар музыка әуенімен сапта бір-	Жалпы дамыту жаттығулары	Допты жоғары лақтыру.	"Баскетбол", "Заттар арасымен" қимыл	Тыныс алу жаттығулары.	1	07.09.22

		лақтыруға үйрету; сапта бір-бірлеп жүру; қимылды ойын арқылы заттар арасымен доптарды домалату дағдыларын дамыту; дене жаттығуларын орындауға қызығушылық танытуға ынталандыру.	бірлеп жүреді. Бірінің артынан бірі сап түзеп жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен жүреді және жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі, денелерін тік ұстап жүреді.	1. "Зырылдауық" жаттығуы. Бастапқы қалып: аяқ сәл алшақ, қол төмен. 1 - қолды екі жаққа созу. 2 - екі қолды кеуде тұсына әкеліп, бір-бірінен айналдырып, "р-р-р" деп айту. 3 - екі жаққа созу. 4 - бастапқы қалыпқа келіп, "төмен"деу. Бастапқы кезде қолды ақырын айналдыру, біртіндеп жылдам айналдыру (5 рет). 2. "Тізені шапалақтау" жаттығуы. Бастапқы қалып: аяқ иық деңгейінде, қол артта. 1 - 2 - оң тізеге (сол) еңкейіп, "шарт"деу. 3 - 4 - бастапқы қалып.(5 рет). 3. "Созыл" жаттығуы. Бастапқы қалып: өкшеде отыру, қол иықта. 1 - 2 рет тізеге көтерілу (тұру), қолды жоғары созу, созыла жоғары қолға қарау. 3 - 4 - бастапқы қалыпқа келу. (4-5 рет). 4. "Сағаттың тілі" жаттығуы. Бастапқы қалып: аяқты айкастыра отыру, қол белде. 1 - оңға еңкейіп "тик" деу. 2 - бастапқы қалыпқа келіп, "так" деу. 3 - солға еңкейіп, "тик" деу. 4 - бастапқы қалыпқа келіп, "так" деу. (6 рет).	ойыны.				
--	--	---	--	---	--------	--	--	--	--

				5. "Зырылдауық" жаттығуы. Бастапқы қалып: аяқ сәл алшақ, қол төмен 10 - 12 рет өзін айнала, 10 - 12 рет секіру. Жеңіл серіппелі секіру. 4 - 5 рет қайталау, бағытты өзгерте секіруді жүрумен алмастыру. Жүріп келе жатқан аяқтың ұшына көтеріле қолды жоғары көтеріп, демді ішке тарту, қолды босаңсытып, алға қарай еңкейіп, дем шығару.					
4	Бір-бірден қатарға тұру	Балаларды бір-бірден қатарға тұруға үйрету; қатарға өз еріктерімен тұру қабілетін қалыптастыру; ұзындыққа екі аяғымен секіру және еденде жатып, оңға және солға кезек-кезек домалау дағдысын жетілдіру; қатарда жүріп келе жатып педагогтің белгі беруі бойынша пингвин сияқты жүру дағдыларына жаттықтыру.	Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі шеңбер жасап жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша пингвиндер сияқты жүреді және жәй қалыпқа түсіп, тез айналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі және денелерін тік ұстап жүреді.	Жалпы дамыту жаттығулары 1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол бел тұсында 1.1. Балалар қолдарын алдарына созып, алақандарын ашып: "міне" дейді. 1.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 5-6 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол көкірек тұсында 2.1. Аяқтарын сәл бүгіп, қолдарын иек тұсына көтеріп "міне" дейді. 3. Бастапқы қалып: жерге отырып, аяқтарын алшақ қояды, дене бос, қол иек тұсында. 3.1. Жерге отырған қалыпта қолдарын шапалақтайды. 3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 5 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене тік, қол көкірек тұсында.	1) ұзындыққа екі аяғымен секіру; 2) еденде жатып, оңға және солға кезек-кезек домалау.	"Күнді ұтып алайық" қимыл ойыны. "Пингвин" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығулары.	1	09.09.22

				4.1. Бір орында тұрып секіру, қолдарын көкірек тұсында ұстап, алақандарын жұму. 4.2. Бастапқы қалып: алақандарын ашу "міне" дейді (жаттығу 5 рет қайталанады).					
5	Қатардан қалма	Балаларды сапта бір-бірлеп жүру, жүруді жүгірумен кезектестіруге үйрету; 8 м дейінгі қашықтықта заттар арасымен тура бағыт бойынша төрттағандап еңбектеуге үйрету; қимылды ойын арқылы бірқалыпты жүгіру дағдыларын дамыту.	Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі сап түзеп жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша жүруді жүгірумен кезектестіреді. Бірқалыпты жүгіріп келе жатып, жай қалыпқа түседі.	Жалпы дамыту жаттығулары (текшелермен) Бастапқы қалып: тұру, қолдар төмен түсірілген. Қолды екі жаққа созу, жоғары көтеру, аяқтың ұшымен тұру, бастапқы қалыпқа оралу. Бастапқы қалып: отыру, аяқтарды бірге қою, қолдарды тізеге қою. Бір жаққа қарай бұрылу, текшелерді еденге ұру, денені түзу ұстап тұру. Дәл солай екінші жақпен орындалады. Бастапқы қалып: тұру, қолдар түсірілген. "Шеге қағып жатырмыз",- деп, жартылай отырып, текшені еденге ақырындап ұру; бастапқы қалыпқа оралу. Бастапқы қалып: қолды алдыға созып, етпетімен жату. Екі қолды екі жаққа созу, алға қарау, мұнда қолды бүкпеуге тырысу керек, бастапқы қалыпқа оралу.	8 м дейінгі қашықтықта заттар арасымен тура бағыт бойынша төрттағандап еңбектеу.	"Кедергілерден өт" қимыл ойыны. "Көңілді жүгірейік" ойыны.	Тыныс алу жаттығулары.	1	12.09.22
6	Қатарда жүріс түрлері	Балаларда бір-бірден қатарға тұру; жүруді жүгірумен кезектестіру дағдыларын дамыту; орындықта көлденеңінен	Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі сап түзеп жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша жүруді жүгірумен кезектестіреді. Бірқалыпты жүгіріп	Жалпы дамыту жаттығулары (жіппен) 1."Жіпті соз" жаттығуы. Бастапқы қалып: аяқ сәл алшақ, жіптің екі шетінен керіп ұстап, төмен түсіріп тұру. 1-2-жіпті жоғары көтеру, оған қарау.	Орындықта көлденеңінен еңбектеу.	"Кедергілерден өт", "Түрлі таспаларды әкелеміз" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары.	1	14.09.22

		еңбектеуге үйрету; кимылды ойындар арқылы 8 м дейінгі қашықтықта заттар арасымен тура бағыт бойынша төрттағандап еңбектеуге үйрету.	келе жатып, жай қалыпқа түседі.	3-4- бастапқы қалыпқа келу, "төмен"деу. 2. "Бұрылу" жаттығуы. Бастапқы қалып: аяқ иық деңгейінде, жіптің екі шетінен керіп ұстап, иық бойында ұстап тұру. 1- оңға бұрылу, қолды оң жаққа созу. 2-бастапқы қалып, сол жаққа орындау. 3. "Сәл отыру" жаттығуы. Бастапқы қалып: жіптің екі шетінен ұстап тұру. 1-2-сәл отыру,арқаны түзу ұстап, өкшені көтеру, жіпті екі жағынан ұстаған күйде қолды алға созу, басты тік ұстау. 3-4-бастапқы қалып. 4."Еңкею" жаттығуы. Бастапқы қалып: аяқ иық деңгейінде, қолды жіппен желке тұсында ұстау. 1-жіпті ұстаған күйде жоғары созу. 2-оңға еңкею. 3-бастапқы қалып. 4- сол жаққа орындау. 5. "Бүгілу, майысу". Бастапқы қалып: етпетінен жату, жіп тура созылыққы қолда. 1-3-артқа қарай майысу, жіпті жоғары көтеру. 4-бастапқы қалып.					
7	Бір орыннан биікке секіру	Балаларды қатарда бірінің артынан бірі аяқтың ұшымен және өкшемен жүруге үйрету; сапқа өз еріктерімен тұру	Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі шеңбер жасап жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен жүреді	Жалпы дамыту жаттығулары 1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол бел тұсында 1.1.Балалар қолдарын алдарына созып, алақандарын ашып:	Бір орыннан биікке секіру және доғадан бір қырымен өту мен жерде домалау.	"Күн мен жаңбыр" кимыл ойыны. "Қоян" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығулары.	1	16.09.22

		қабілетін қалыптастыру; бір орыннан биікке секіру және доғадан бір қырымен өту мен жерде домалау дағдысына жаттықтыру.	және жәй қалыпқа түсіп, тез айналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі және және өкшемен денелерін тік ұстап жүреді.	"міне" дейді. 1.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 5-6 рет қайталанады). 2.Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол көкірек тұсында 2.1. Аяқтарын сәл бүгіп, қолдарын иек тұсына көтеріп "міне " дейді. 3. Бастапқы қалып: жерге отырып, аяқтарын алшақ қояды, дене бос, қол иек тұсында. 3.1.Жерге отырған қалыпта қолдарын шапалақтайды. 3.2.Бастапқы қалып. (жаттығу 5 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене тік, қол көкірек тұсында. 4.1. Бір орында тұрып секіру, қолдарын көкірек тұсында ұстап, алақандарын жұму. 4.2. Бастапқы қалып: алақандарын ашу "міне" дейді (жаттығу 5 рет қайталанады).					
8	Шынықсаң - шымыр боласың	Балаларды құрсауларды домалатуға үйрету; сапта бір-бірлеп жүру, жүруді жүгірумен кезектестіру іскреліктерін жетілдіру; қимылды ойындар арқылы орындықта көлденеңінен еңбектеу дағдыларын дамыту.Балалар музыка әуенімен	Балалар музыка әуенімен сапта бір-бірлеп жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша жүруді жүгірумен кезектестіреді. Бірқалыпты жүгіріп келе жатып, жай қалыпқа түседі.	Жалпы дамыту жаттығулары 1."Секіртпені соз" жаттығуы. Бастапқы қалып: аяқ сәл алшақ, жіпті қолмен ең шетінен ұстау. 1-секіртпені қолмен ең шетінен ұстап, қолды алға созу. 2-жоғары көтеру, 3- кеуде тұсына әкелу. 4- б.қ. келу. 2. "Сағаттың тілі" жаттығуы: Бастапқы қалып: аяқ сәл алшақ, секіртпені екі	Құрсауларды домалату.	"Заттар арасымен", "Көңілді еңбекте" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары.	1	19.09.22

		сапта бір-бірлеп жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша жүруді жүгірумен кезектестіреді. Бірқалыпты жүгіріп келе жатып, жай қалыпқа түседі.		шетінен ұстап, қолды жоғары көтеру. 1-оңға еңкею. 2-бастапқы қалыпқа келу. 3-солға еңкею. 4-бастапқы қалыпқа келу. 3. "Сәл отыру" жаттығуы. Бастапқы қалып: екіге бүктелген секіртпе, қол төменде. 1-2- тізені алшақ, секіртпемен қолды жоғары көтере сәл отыру. 2-бастапқы қалыпқа келу. 4. "Бүгілу, майысу" жаттығуы. Бастапқы қалып: екіге бүктелген секіртпені екі шетінен ұстап, алға созған күйде етпетінен жату. 1-3-артқа қарай иілу, бір мезгілде аяқты өтере (аяқтың ұшын соза) секіртпемен қолды алға, жоғары көтеру. 4-бастапқы қалыпқа келу. 5. "Еңкею" жаттығуы. Бастапқы қалып: аяқ иық деңгейінде, секіртпені екі ұшынан ұстап, қолды төмен түсіріп тұру. 1-заттарды аттап жүру. 2-секіртпемен еркін секіру.					
9	Біз алғырмыз	Балаларды аяқтың ұшымен жүгіру; гимнастикалық орындықпен тепе-теңдікті сақтап жүруге үйрету; сапта бір-бірлеп жүру дағдыларын дамыту; қол мен	Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі шеңбер жасап жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша ара қашықтықты сақтап, аяқтың ұшымен жүгіреді.	Жалпы дамыту жаттығулары Бастапқы қалып: негізгі тұрыс, қолдарын төмен түсіріп тұру. "Міне, біз қандай биікпіз!","- деп қолдарын жоғары көтеру, отыру және қолдарын тізесіне қою. "Міне, біз қандай	Гимнастикалық орындықпен тепе-теңдікті сақтап жүру.	"Гимнасшылар" ойыны. "Заттар арасымен" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары.	1	21.09.22

		аяқ қимылын үйлестіру; балаларда қимылды ойындар арқылы құрсауларды домалату дағдыларын жетілдіру.		кішкентаймыз!"- деп, бастапқы қалыпқа келу. Бастапқы қалып: қолдарын артқа тіреліп, аяқтарын біріктіріп, алға созып отыру. Аяқтарын бұғу, тізесін өзіне қарай тарту және аяқтарын созу. Бастапқы қалып: қолдарын иектеріне қойып, етпетімен жату. Қолдарын алға созу, нұсқаушыға көрсету және алақандарын артқа қойып, "балық" болып жүзеді. Бастапқы қалып: негізгі тұрыс, қолдарын еркін төмен түсіріп тұру. Орындарында "торғайша" секіреді.					
10	Бөренемен төрт тағандап жүру	Балаларды қатарда бірінің артынан бірі жүруге жаттықтыру; сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру; сапта тұрып, тізені жоғары көтеріп адымдауға үйрету; бөрене бойымен төрт тағандап жүру және жіптің бойымен табанды жерге толық тигізіп, ұсақ адыммен жүруге дағдыландыру.	Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі шеңбер жасап жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен жүреді және жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді.	Жалпы дамыту жаттығулары 1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол бел тұсында 1.1. Балалар қолдарын алдарына созып, алақандарын ашып: "міне" дейді. 1.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 5-6 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол көкірек тұсында 2.1. Аяқтарын сәл бүгіп, қолдарын иек тұсына көтеріп "міне" дейді. 3. Бастапқы қалып: жерге отырып, аяқтарын алшақ қояды, дене бос, қол иек тұсында. 3.1. Жерге отырған қалыпта қолдарын шапалақтайды. 3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 5 рет қайталанады).	Бөрене үстімен төрт тағандап жүру және жердегі жіптің бойымен табанды жерге толық тигізіп, ұсақ адыммен жүру.	"Арқан тарту қимыл ойыны. "Маймылдар" пысықтау ойыны	Тыныс алу жаттығулары.	1	23.09.22

				4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене тік, қол көкірек тұсында. 4.1. Бір орында тұрып секіру, қолдарын көкірек тұсында ұстап, алақандарын жұму. 4.2. Бастапқы қалып: алақандарын ашу "міне" дейді (жаттығу 5 рет қайталанады).					
11	Кедергіден өту амалдары	Балаларды бір орында тұрып секіру; допты бір-біріне төменнен лақтыру және қағып алуға (1,5 м қашықтықта) үйрету; аяқтың ұшымен жүгіру техникасын жетілдіру.	Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі шеңбер жасап жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша ара қашықтықты сақтап, аяқтың ұшымен жүгіреді, жай қалыпқа түседі.	Жалпы дамыту жаттығулары Бастапқы қалып: негізгі тұрыс, қолдарын төмен түсіріп тұру. "Міне, біз қандай биікпіз!";- деп қолдарын жоғары көтеру, отыру және қолдарын тізесіне қою. "Міне, біз қандай кішкентаймыз!";- деп, бастапқы қалыпқа келу. Бастапқы қалып: қолдарын артқа тіреліп, аяқтарын біріктіріп, алға созып отыру. Аяқтарын бұгу, тізесін өзіне қарай тарту және аяқтарын созу. Бастапқы қалып: қолдарын иектеріне қойып, етпетімен жату. Қолдарын алға созу, нұсқаушыға көрсету және алақандарын артқа қойып, "балық" болып жүзеді. Бастапқы қалып: негізгі тұрыс, қолдарын еркін төмен түсіріп тұру. Орындарында "торғайша" секіреді.	1) бір орында тұрып секіру; 2) допты бір-біріне төменнен лақтыру және қағып алу (1,5 м қашықтықта).	"Секірейік көңілді" ойыны. "Доп кімде?" қимыл ойыны.	"Бір мұрын қуысымен тыныста" тыныс алу жаттығуы.	1	26.09.22
12	Кедергілерден өту ойындары	Балаларды тізені жоғары көтеріп жүгіруге үйрету; гимнастикалық орындықпен жүру; допты бір-	Балалар музыка әуенімен сапта бір-бірлеп жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен	Жалпы дамыту жаттығулары 1.Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде 1.1.балалар қолдарын	Тізені жоғары көтеріп жүгіру.	"Гимнастшылар" ойыны. "Доп кімде?" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары.	1	28.09.22

		біріне төменнен лақтыру және қағып алуға (1,5 м қашықтықта) дағдыларын дамыту; тепе-теңдікті сақтауға ынталандыру.	жүреді және жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі және және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді.	алдарына созып, алақандарын ашып-жұмады; 1.2.Бастапқы қалып. (жаттығу 5-6 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол көкірек тұсында 2.1.оң аяқтарын артқа қойып, екі қолдарын да артқа созады 2.2.Бастапқы қалып (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, қол төменде 3.1.Орындарында тұрып, бастарын алдымен оңға бұрады 3.2. Бастапқы қалып (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 5 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене бос, қол көкірек тұсында 4.1. қолдарын жандарына созады; 4.2. Бастапқы қалып (жаттығу 6 рет қайталанады) 5. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, қол төменде 5.1.қолдарын жандарында ұстап, бір орында тұрып, пингвин сияқты айналу 5.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 5 рет қайталанады).					
13	Саршұнақтай жылдам болайық	Балаларды қатарда бірінің артынан бірі аяқтың ұшымен және өкшемен	Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі	Жалпы дамыту жаттығулары "Күзгі жапырақтар" 1.Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қолдағы	Негізгі қимыл жаттығулары 1) ілулі тұрған заттың басына тию арқылы жоғары	"Саршұнақ" қимыл ойыны. "Ара" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығулары.	1	30.09.22

		жүруге жаттықтыру; сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру; ілулі тұрған заттың басына тию арқылы жоғары секіру және допты аяқты қайшылап отырып-тұрып домалату дағдысына үйрету.	бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жәй қалыпқа түсіп, тез айналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді.	жапырақтар төменде 1.1.балалар жапырақтарымен қолдарын жоғары көтеріп, оң жаққа бұрылып, желбіретеді; 1.2. Бастапқы қалып. 1.3. балалар жапырақтарымен сол жаққа бұрылып, желбіретеді; 1.2. Бастапқы қалып. 1.4. Бастапқы қалып. (жаттығу 5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып:аяқ алшақ, дене тік, қол төменде 2.1. аяқтың ұшына тұрып, қолдарын жоғары көтеріп, жапырақтарын сермейді; 2.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 5 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: аяқтары бірге, дене тік, жапырақтар төменде 3.1. жерге жартылай отырып, қолдарын жоғары көтеріп, жапырақтарын желбіретеді; 3.2. Бастапқы қалып.(жаттығу 4 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, қол төменде 4.1. жапырақтарын көкірек тұсында ұстап, бір орында айналып секіру (оң және сол жаққа). 4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 5 рет қайталанады).	секіру; 2) допты аяқты қайшылап отырып-тұрып домалату; 3) гимнастикалық тақтайтың үстімен қолдарын екі жандарыңа жайып, жүру.				
14	Күздің қызықтары	Балаларды жүруді секірумен кезектестіруге	Балалар музыка әуенімен сапта бір-бірлеп жүреді.	Жалпы дамыту жаттығулары (жапырақтармен)	1) жүруді секірумен кезектестіру; 2) басқа қап қойып,	"Басына қап қою", "Құрсауға дейін жүгір" қимыл	Тыныс алу жаттығулары.	1	03.10.22

		үйрету; басқа қап қойып, заттарды аттап өтуге үйрету; сапта бір-бірлеп жүру; бір орында тұрып секіру дағдыларын дамыту.	Педагогтың көрсетуі бойынша аяқтың ұшымен жүреді. Бірқалыпты жүгіреді, жәй қалыпқа түсіп денелерін тік ұстап жүреді.	1.Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қолдағы жапырақтар төменде 1.1.балалар жапырақтарымен қолдарын жоғары көтеріп, оң жаққа бұрылып, желбіретеді; 1.2. Бастапқы қалып. 1.3. балалар жапырақтарымен сол жаққа бұрылып, желбіретеді; 1.4. Бастапқы қалып. (жаттығу 5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде 2.1. аяқтың ұшына тұрып, қолдарын жоғары көтеріп, жапырақтарын сермейді; 2.2.Бастапқы қалып (жаттығу 5 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: аяқтары бірге, дене тік, жапырақтар төменде 3.1. жерге жартылай отырып, қолдарын жоғары көтеріп, жапырақтарын желбіретеді; 3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, қол төменде 4.1. жапырақтарын көкірек тұсында ұстап, бір орында айналып секіру (оң және сол жаққа). 4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 5 рет қайталанады).	заттарды аттап өту.	ойыны.			
15	Күзгі жолдар үстіндегі	Балаларды кіші және үлкен	Балалар музыка әуенімен бірінің	Жалпы дамыту жаттығулары	1) кіші және үлкен қадаммен жүгіру;	"Көңілді еңбекте", "Басына қапшық	Тыныс алу жаттығулары.	1	05.10.22

	ойындар	қадаммен жүгіру; тақтайда көлденеңінен еңбектеуге үйрету; басқа қап қойып, заттарды аттап өту, өту, бұрылу дағдыларын дамыту.	артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жәй қалыпқа түсіп, тез айналған музыка әуенімен жүгіреді, кіші және үлкен қадаммен жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді. Жүріп келе жатып, шеңбер құрады.	(секіртпемен) Бастапқы қалып: негізгі тұрыс, екіге бөлінген секіртпе төменде. 1-2-секіртпені жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен тұру; 3-4-бастапқы қалып: аяқтарын сәл ашып тұру, секіртпе төменде. 1-оң жаққа бір қадам жасап, секіртпені жоғары көтеру; 2-оңға иілу; 3-тік түзелу, секіртпені жоғары көтеру; 4-бастапқы қалып. Бастапқы қалып: негізгі тұрыс, секіртпені екі бүктеп ұстап, төмен түсіріп тұру. 1-2- отыру, секіртпені жоғары көтеру; 3-4-бастапқы қалып. Бастапқы қалып: аяқты иықтың деңгейінде қою, секіртпе иықта. 1- денені оңға бұру; 2-бастапқы қалып. Бастапқы қалып: аяқты сәл ашып, секіртпені арт жаққа ұстап тұру. Секіртпені алға қарай айналдыра отырып, кішкене үзіліс жасап, екі аяқты ауыстыра отырып, бір орында қос аяқпен секіру.	2) тақтайда көлденеңінен еңбектеу.	қою" қимыл ойыны.			
16	Еңкіс тақтайдың үстімен жүрелеп жүру	Балаларды сапта дене қалпын тік ұстап, педагогтің белгі беруі бойынша "Тіктел!", "Түзел!", "Тік тұр!" сөздерімен қимылдарды бұлжытпай	Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жәй қалыпқа түсіп, тез айналған	Жалпы дамыту жаттығулары "Күзгі жапырақтар" 1.Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қолдағы жапырақтар төменде 1.1.балалар жапырақтарымен қолдарын жоғары көтеріп, оң жаққа бұрылып,	1) жерде жатқан жіпті табанымен көлденеңнен басып жүру; 2) кубиктен аттап, жоғары секіру; 3) еңкіс тақтайдың үстімен жүрелеп жүру.	"Чемпион" қимыл ойыны.	"Аю мен аралар" пысықтау ойыны.	1	07.10.22

		орындауға үйрету; бірінің артынан бірі аяқтың ұшымен және өкшемен жүруге жаттықтыру; қатардан сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру; жерде жатқан жіпті табанымен көлденеңнен басып жүру арқылы кубиктен аттап, жоғары секіру және еңкіс тақтайдың үстімен жүрелеп жүруге дағдыландыру.	музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді.	желбіретеді; 1.2.Бастапқы қалып. 1.3. балалар жапырақтарымен сол жаққа бұрылып, желбіретеді; 1.2.Бастапқы қалып. 1.4. Бастапқы қалып. (жаттығу 5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде 2.1. аяқтың ұшына тұрып, қолдарын жоғары көтеріп, жапырақтарын сермейді; 2.2. Бастапқы қалып: (жаттығу 5 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: аяқтары бірге, дене тік, жапырақтар төменде 3.1. жерге жартылай отырып, қолдарын жоғары көтеріп, жапырақтарын желбіретеді; 3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, қол төменде 4.1. жапырақтарын көкірек тұсында ұстап, бір орында айналып секіру (оң және сол жаққа). 4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 5 рет қайталанады).					
17	Тақтай үстімен біз қалай жүре білеміз	Балаларды екі аяқпен секіру (2–3 рет жүрумен кезектестіре отырып, 10 рет секіру); оң және сол қолымен көлденең	Балалар музыка әуенімен сап түзеп педагогтің соңынан жүреді. Жүріп келе жатып, тоқтайды, екі аяқпен 10 рет секіреді. 2-3 рет жүреді де, қайтадан	Жалпы дамыту жаттығулары (жапырақтармен) 1.Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қолдағы жапырақтар төменде 1.1.балалар жапырақтарымен	Оң және сол қолымен көлденең нысанаға (2–2,5 м қашықтықтан) допты лақтыру.	"Көңілді еңбекте" қимыл ойыны. "Кім шақырғанын анықта!" ойыны.	"Өз тынысымызды тындайық" тыныс алу жаттығуы.	1	10.10.22

		нысанаға (2–2,5 м қашықтықтан) допты лақтыруға үйрету; жүруді секірумен кезектестіру; тақтайда көлденеңінен еңбектеу дағдыларын жетілдіру.	екі аяқпен 10 рет секіреді. Педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жәй қалыпқа түсіп жүреді.	қолдарын жоғары көтеріп, оң жаққа бұрылып, желбіретеді; 1.2. Бастапқы қалып. 1.3. балалар жапырақтарымен сол жаққа бұрылып, желбіретеді; 1.4. Бастапқы қалып. (жаттығу 5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде 2.1. аяқтың ұшына тұрып, қолдарын жоғары көтеріп, жапырақтарын сермейді; 2.2. Бастапқы қалып (жаттығу 5 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: аяқтары бірге, дене тік, жапырақтар төменде 3.1. жерге жартылай отырып, қолдарын жоғары көтеріп, жапырақтарын желбіретеді; 3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, қол төменде 4.1. жапырақтарын көкірек тұсында ұстап, бір орында айналып секіру (оң және сол жаққа). 4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 5 рет қайталанады).					
18	Баланс сақтай аламыз	Балаларды сапта бір-бірлеп жүгіруге; гимнастикалық қабырға бойынша жоғары-төмен кезектескен	Балалар музыка әуенімен бір-бірлеп жүгіреді; кіші және үлкен қадаммен жүгіреді, арақашықтықты сақтайды. Жай	Жалпы дамыту жаттығулары (секіртпемен) Бастапқы қалып: негізгі тұрыс, екіге бөлінген секіртпе төменде. 1-2-секіртпені жоғары	Гимнастикалық қабырға бойынша жоғары-төмен кезектескен қадаммен өрмелеу.	"Өрт сөндірушілер", "Доптар жарысы" қимыл ойындары.	Тыныс алу жаттығулары.	1	12.10.22

		қадаммен өрмелеуге үйрету; кіші және үлкен қадаммен жүгіру; екі аяқпен секіру (2–3 рет жүрумен кезектестіре отырып, 10 рет секіру); дағдыларын жетілдіру.	қалыпқа түсіп, шеңбер бойымен жүреді. Жүріп келе жатыр екі аяқпен секіреді. 10 рет секіреді. 2-3 рет жүріп, қайтадан секіреді.	көтеріп, аяқтың ұшымен тұру; 3-4-бастапқы қалып: аяқтарын сәл ашып тұру, секіртпе төменде. 1-оң жаққа бір қадам жасап, секіртпені жоғары көтеру; 2-оңға иілу; 3-тік түзелу, секіртпені жоғары көтеру; 4-бастапқы қалып. Бастапқы қалып: негізгі тұрыс, секіртпені екі бүктеп ұстап, төмен түсіріп тұру. 1-2- отыру, секіртпені жоғары көтеру; 3-4-бастапқы қалып. Бастапқы қалып: аяқты иықтың деңгейінде қою, секіртпе иықта. 1- денені оңға бұру; 2-бастапқы қалып. Бастапқы қалып: аяқты сәл ашып, секіртпені арт жаққа ұстап тұру. Секіртпені алға қарай айналдыра отырып, кішкене үзіліс жасап, екі аяқты ауыстыра отырып, бір орында қос аяқпен секіру.					
19	Допты қақпаға дәлдеп домалату	Балаларды сапта дене қалпын тік ұстап, педагогтің белгі беруі бойынша "Тіктел!", "Түзел!", "Тік тұр!" сөздерімен қимылдарды бұлжытпай орындауға жаттықтыру; қатардан сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін	Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі және аяқтың ұшымен	Жалпы дамыту жаттығулары "Көбелектер" 1.Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде 1.1.балалар көбелектерін жоғары көтеріп, екі қолдарын қайшылайды. 1.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде	1) бөрененің үстімен қолдарын жанына жіберіп; 2) допты қақпаға дәлдеп домалату; 3) губка төсеніштің үстінде аунап, домалау.	"Ара доп" қимыл ойыны. "Сарбаз" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығулары.	1	14.10.22

		жетілдіру; бөрененің үстімен қолдарын жанына жіберіп, дене тепе-теңдігін сақтай жүре отырып, допты қақпаға дәлдеп домалату және губка төсеніштің үстінде аунап, домалау дағдысын жетілдіру; саптан қатарға, қатардан сапқа ауысу дағдыларын әрі қарай жетілдіру.	денелерін тік ұстап жүреді.	2.1.қолдарын иыққа көтеріп, көбелек киілген қолдарын жыбырлатады. 2.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 6 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: жерде отырады, аяқ алшақ, көбелек киілген қолдары екі жанында. 3.1.аяқтарын жинап, көбелек киілген қолдарымен құшақтайды. 3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 5 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, қол төменде 4.1. көбелектерін көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 5 рет қайталанады).					
20	Епті баламыз	Балаларды табан мен алақанға сүйеніп төрт тағандап еңбектеуге үйрету; бір-бірлеп жүгіру; кіші және үлкен қадаммен жүгіру; екі аяқпен секіру (2–3 рет жүрумен кезектестіре отырып, 10 рет секіру); сапқа тұру дағдыларын жетілдіру.	Педагог белгісі бойынша балалар сапқа тұрады; сапта бір-бірлеп жүгіреді. Музыка әуенімен кіші және үлкен қадаммен жүгіреді, арақашықтықты сақтайды. Жай қалыпқа түсіп, шеңбер бойымен жүреді. Жүріп келе жатыр екі аяқпен секіреді. 10 рет секіреді. 2-3 рет жүріп, қайтадан секіреді.	Жалпы дамыту жаттығулары Бастапқы қалып: аяқтары иық деңгейінде, қолдары кеуде алдында, шынтактары бүгілген, саусақтары жұдырыққа түйілген. Осы күйінде қолдарын айналдыру қимылдарын орындайды. Қолдарын кезек-кезек айналдырады. Бастапқы қалып: аяқтары сәл ашылған, қолдары артқа қарай жіберілген. Отырып, қолдарынмен тізесін құшақтау, тұру, қолдарын артқа жіберу және т.с.с. Бастапқы қалып: аяқтарын ашып отыру, қолдары артқа жіберілген. Еңкейіп аяқтарының	Табан мен алақанға сүйеніп төрт тағандап еңбектеу.	"Кешігіп қалма", "Өз түсінді тап!" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары.	1	17.10.22

				ұштарына қолдарын тигізу, тік тұру, қолдарды артқа қарай жіберу, қайтадан алғашқы қалыпқа келу. Бастапқы қалып: аяқтарын тік түзеп отыру, қолдарын артқа тіреу. Оң аяқты көтеру, түсіру. Сол аяқты көтеру, түсіру. Бастапқы қалып: аяқтарды қосу, қолдарын беліне қою. Өзінің айналасында екі аяқпен секіру.					
21	Мергендер жарысы	Балаларды сапқа құрылымын өзгертіп қайта тұруға; 2–3 метрлік қашықтықта алға ұмтыла қос аяқпен секіруге үйрету; қимылды ойындар арқылы табан мен алақанға сүйеніп төрт тағандап еңбектеу іскерліктерін жетілдіру; дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын ояту.	Педагог белгісі бойынша балалар сапқа тұрады; сап құрылымын өзгертіп қайтада тұрады. Шеңбер бойымен жүреді. Музыка әуенімен әдемі адымдар жасап, аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді.	Жалпы дамыту жаттығулары Бастапқы қалып: аяқтары иық деңгейінде, қолдары кеуде алдында, шынтактары бүгілген, саусақтары жұдырыққа түйілген. Осы күйінде қолдарын айналдыру қимылдарын орындайды. Қолдарын кезек-кезек айналдырады. Бастапқы қалып: аяқтары сәл ашылған, қолдары артқа қарай жіберілген. Отырып, қолдарынмен тізесін құшақтау, тұру, қолдарын артқа жіберу және т.с.с. Бастапқы қалып: аяқтарын ашып отыру, қолдары артқа жіберілген. Еңкейіп аяқтарының ұштарына қолдарын тигізу, тік тұру, қолдарды артқа қарай жіберу, қайтадан алғашқы қалыпқа келу. Бастапқы қалып: аяқтарын тік түзеп отыру, қолдарын артқа тіреу. Оң аяқты көтеру, түсіру. Сол аяқты көтеру, түсіру.	2-3 метрлік қашықтықта алға ұмтыла қос аяқпен секіру.	"Кешігіп қалма", "Алыптар мен құртақандар" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары. "Дем алайық" ойыны.	1	19.10.22

				Бастапқы қалып: аяқтарды қосу, қолдарын беліне қою. Өзінің айналасында екі аяқпен секіру.					
22	Алға жүрелеп жылжу	Балаларды сапта дене қалпын тік ұстап, педагогтің белгі беруі бойынша "Тіктел!", "Түзел!", "Тік тұр!" сөздерімен қимылдарды бұлжытпай орындауға жаттықтыру; қатардан сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру; алға жүрелеп жылжи отырып, екі аяғымен жерде жатқан таяқшалардан аттап, секіруге үйрету және допты аяқты қайшылап отырып-тұрып домалату дағдысын жетілдіру.	Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша пингвин сияқты жүріп және жүгіреді, музыка әуенімен жәй жүріске түседі және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді. Жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрады.	Жалпы дамыту жаттығулары "Көбелектер" 1.Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде 1.1.балалар көбелектерін жоғары көтеріп, екі қолдарын қайшылайды. 1.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде 2.1.қолдарын иыққа көтеріп, көбелек киілген қолдарын жыбырлатады. 2.2. Бастапқы қалып.(жаттығу 6 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып; жерде отырады, аяқ алшақ, көбелек киілген қолдары екі жанында. 3.1.аяқтарын жинап, көбелек киілген қолдарымен құшақтайды. 3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 5 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, қол төменде 4.1. көбелектерін көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 5 рет қайталанады).	1) алға жүрелеп жылжу; 2) екі аяғымен жерде жатқан таяқшалардан аттап, секіру; 3) допты аяқты қайшылап отырып-тұрып домалату.	"Торғай мен мысық" қимыл ойыны. "Құстар" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	21.10.22
23	Арақашықты сақтау амалдары	Балаларды ойлы-қырлы тақтаймен жүру кезінде	Педагог белгісі бойынша балалар сапқа тұрады; сап	Жалпы дамыту жаттығулары 1.Бастапқы қалып: аяқ	Ойлы-қырлы тақтаймен жүру.	"Қос аяқпен секір" қимыл ойыны. Кеглилерді құлату	Тыныс алу жаттығулары.	1	24.10.22

		тепе-теңдікті сақтауға; 1,5-2 метр арақашықтықтан кегльдерді қағып түсіруге үйрету; сапқа құрылымын өзгертіп қайта тұруға; 2-3 метрлік қашықтықта алға ұмтыла қос аяқпен секіру дағдыларын дамыту.	құрылымын өзгертіп қайтада тұрады. Шеңбер бойымен жүреді. Музыка әуенімен әдемі адымдар жасап, аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді.	алшақ, дене тік қол төменде. 1.2. қолды алға көтеру. 1.3. саусатарын бүгіп, қолдарын айналдыра қимылдау. 1.4. Бастапқы қалыпқа келу. 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, қол белде. 2.1. Кезекпен екі жакқа бұрылғанда екі қолды екі жакқа жіберу. 2.2. Оңға, солға иілу. 2.3. қолдың ұшын аяқтың ұшына жеткізу. 2.4. Бастапқы қалыпқа келу. 3. Аяқтың ұшымен көтерілу 3.1. Екі аяқты кезекпен алға өкшемен топылдату. 3.2. Содан кейін ұшымен топылдату. 3.3. Бастапқы қалыпқа келу.		ойыны.			
24	Саптарда кім бар?	Балаларды тепе-теңдікті сақтай отырып, қолын жоғары көтеріп тақтай бойымен жүруге үйрету; кимылды ойындар арқылы түрлі бағытта жүгіру; 1,5-2 метр арақашықтықтан кегльдерді қағып түсіру іскерліктерін жетілдіру.	Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгісі бойынша жүреді, түрлі бағытта жүгіреді. Жай қалыпқа түсіп, аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді. Педагог белгісі бойынша шапшаң және баяу қарқынмен жүгіреді.	Жалпы дамыту жаттығулары (гимнастикалық таяқшалармен) Бастапқы қалып: негізгі тұрыс, таяқшаны қолмен ұстау. 1-таяқшаны алға созу; 2-оң қолды төмен түсіріп, сол қолдағы таяқшаны тігінен ұстап, жоғары көтеру; 3-таяқшаны алдыға созып ұстау; 4-сол қолды төмен түсіріп, таяқшаны оң қолға ауыстырып, таяқшаны жоғары көтеру; 5-таяқшаны алдыға созып ұстау; 6-бастапқы қалыпқа келу. Бастапқы қалып: аяқтың	Тепе-теңдікті сақтай отырып, қолын жоғары көтеріп тақтай бойымен жүру.	"Ұйқыдағы түлкі!" ойыны. "Кеглилерді құлату" ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	26.10.22

				арасын ашып тұру, екі қолды шынтақтан бүгіп, таяқшаны кеуде тұста ұстау. 1-2-алға иілу, еденге қолды тигізу; 3-4- бастапқы қалыпқа оралу. Бастапқы қалып: негізгі тұрыс, таяқша еденде жатады. 1-оң аяқпен таяқшаны аттап, алға бір адым жасау; 2-сол аяқты оның қасына алып келу; 3-оң аяқпен таяқшаны аттап, артқа бір адым жасау; 4-сол аяқпен артқа бір адым жасау. Бастапқы қалып: тізерлеп тұру, таяқшаның екі шетінен ұстап, жауырынға қойып тұру. 1- таяқшаны жоғары көтеру; 2-оңға иілу; 3-түзу тұрып, таяқшаны жоғары көтеру; 4-бастапқы қалып. Дәл солай сол жақпен орындалады.					
25	Кедергілерден секіру	Балаларды сапта бірінің артынан бірі тізені жоғары көтеріп жүруге жаттықтыру; сапта шашырап жүгіру дағдыларына машықтау; сапка өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру; гимнастикалық тақтаймен жүріп келе жатып,	Балалар музыка әуені бойынша менің артымнан әдемі адым жасап жүреміз, жарайсындар! Енді менің белгі беруім бойынша тізені жоғары көтеріп жүреміз, жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреміз, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түсеміз	Жалпы дамыту жаттығулары (кішкентай доптармен) 1. Бастапқы қалып: дене тік, доп оң қолдарында 1-2 - балалар қолдарын жандарына созып, жоғары көтереді, допты сол қолдарына салады; 3-4 - қолдарын төмен түсіріп, бастапқы қалыпқа келу (жаттығу сол қолымен орындалады), 5-6 рет қайталанады; 2. Бастапқы қалып: аяқ	1) гимнастикалық тақтаймен жүріп келе жатып, қолындағы кішкентай допты оң қолдан сол қолға ауыстыру, алдына және артына ұстап, ауыстыру; 2) бір қатарға қойылған (5 м) кеглилардың арасымен оң және сол аяқпен кезек секіру; 3) сапта 3 метр	"Қоян" қимыл ойыны. "Ұшты-ұшты" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	28.10.22

		қолындағы кішкентай допты оң қолдан сол қолға ауыстыру, алдына және артына ұстап, ауыстыру; бір қатарға қойылған (5 м) кеглилардың арасымен оң және сол аяқпен кезек секіру дағдысына үйрету.	және аяқтың ұшымен денелерімізді тік ұстап жүреміз. Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жәй қалыпқа түсіп, тез айналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді.	алшақ, дене тік, доп оң қолдарында 1-2. оң аяқты көтеріп, бүгілген оң аяқтың астынан допты сол қолға салады; 3-4. Бастапқы қалып. (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 5 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, доп оң қолдарында 1- отыру, қолдарын алдына созып, допты сол қолдарына салу; 2 - Бастапқы қалып. (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 5 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: тізені бүгіп, өкшемен отыру, доп оң қолдарында 1-3. допты өзінен оң жаққа түзу домалату; 4- допты алып, тіктелу, допты сол қолға салу (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 5 рет қайталанады). 5. Бастапқы қалып: жерге отырып, аяқты бірге түзу қою, доп аяқ жақта, қолдарымен артқа қарай жер тіреу; 1-2 - аяқты түзу жоғары көтеріп, допты домалату және ұстап алу; 3-4- Бастапқы қалып: Жаттығу орташа қарқында орындалады (жаттығу 5 рет қайталанады). 6. Бастапқы қалып: дене тік, допты екі қолмен төменде ұстау; допты лақтыру және ұстап алу (жаттығу 5 рет	қашықтықта аяқтарын алшақ қойып, допты екі қолымен бір-біріне қарама-қарсы тұрып лақтыру.				
--	--	---	--	---	---	--	--	--	--

				қайталанады). 7. Бастапқы қалып: дене тік, доп оң қолдарында. Оң және сол аяқтарымен айнала оңға, солға педагогтің 1-8 дейін санауы бойынша секіру.					
26	Кедергілерден сүрінбей өтіп көр	Балаларды қимылды ойындар арқылы түрлі бағытта жүгіруге; допты екі қолымен бастан асыра кедергі арқылы лақтыруға үйрету (2 м қашықтықтан); балаларда сапта бір-бірлеп жүру, жүруді жүгірумен кезектестіру дағдыларын әрі қарай дамыту; қол мен аяқ қимылын үйлестіру, бой түзулігін дұрыс сақтауға үйрету.	Балалар музыка әуенімен сапта бір-бірлеп жүреді. Педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жәй қалыпқа түсіп, музыка әуенімен жүруді жүгірумен кезектестіреді. Жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді.	Жалпы дамыту жаттығулары 1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік қол төменде. 1.2. қолды алға көтеру. 1.3. саусатарын бүгіп, қолдарын айналдыра қимылдау. 1.4. Бастапқы қалыпқа келу. 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, қол белде. 2.1. Кезекпен екі жаққа бұрылғанда екі қолды екі жаққа жіберу. 2.2. Оңға, солға иілу. 2.3. қолдың ұшын аяқтың ұшына жеткізу. 2.4. Бастапқы қалыпқа келу. 3. Аяқтың ұшымен көтерілу 3.1. Екі аяқты кезекпен алға өкшемен топылдату. 3.2. Содан кейін ұшымен топылдату. 3.3. Бастапқы қалыпқа келу.	Допты екі қолымен бастан асыра кедергі арқылы лақтыру.	"Допты қуалап ұста!", "Қасқыр мен қояндар" қимыл ойыны.	"Ауа шары" тыныс алу жаттығуы.	1	31.10.22
27	Озамын десен - зерек бол	Балаларды қатарға бір-бірден сапқа тұруға; 1-1,5 минут ішінде баяу қарқынмен үздіксіз жүгіруге үйрету; балаларда жүруді секірумен кезектестіру; допты екі қолымен бастан	Балалар бір-бірден сапқа тұрады. Педагогтің белгісі бойынша шеңбер бойымен бірінің соңынан бірі жүреді. Педагогтің белгісінен кейін 1-1,5 минут баяу қарқынмен үздіксіз жүгіреді. Жай қалыпқа түсіп,	Жалпы дамыту жаттығулары 1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар доптарын жоғары көтеріп, екі қолды қайшылайды. 1.2. Бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ	Допты екі қолымен бастан асыра кедергі арқылы лақтыру.	"Тордан допты өткізу" ойыны. "Кедергілерден оңай өтеміз" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	02.11.22

		асыра кедергі арқылы лақтыру дағдыларын әрі қарай дамыту; қол мен аяқ қимылын үйлестіру, бой түзулігін дұрыс сақтауға үйрету.	шеңбер бойымен дем шығарып жүреді.	алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Қолдарын иыққа көтеріп, допты қояды. 2.2. Бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып жерде отырады, аяқ алшақ, доп ұстаған қолдары екі жанында. 3.1. Аяқтарын жинап, доп ұстаған қолдарымен құшақтайды. 3.2. Бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, қол төменде. 4.1. Доптарын көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 3 рет қайталанады).					
28	Пингвинше қос аяқтап секіру	Балаларды сапта бірінің артынан бірі аяқтың ұшымен және өкшемен жүруге жаттықтыру; сапка өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру; құрсауға денесін тигізбей, бір жанымен кіру; құм салынған қапшаны басына қойып, кубиктерден аттап өту және құм салынған қапшаны екі аяқтың арасына қысып, пингвин	Балалар музыка әуені бойынша менің артымнан әдемі адым жасап жүреміз, жарайсыңдар! Енді менің белгі беруім бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреміз, жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреміз, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түсеміз және аяқтың ұшымен денелерімізді тік ұстап жүреміз. Балалар музыка әуенімен бірінің	Жалпы дамыту жаттығулары (кішкентай доптармен) 1. Бастапқы қалып: дене тік, доп оң қолдарында 1-2-балалар қолдарын жандарына созып, жоғары көтереді, допты сол қолдарына салады; 3-4-қолдарын төмен түсіріп, бастапқы қалыпқа келу (жаттығу сол қолымен орындалады), 5-6 рет қайталанады; 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, доп оң қолдарында 1-2. оң аяқты көтеріп, бүгілген оң аяқтың астынан допты сол қолға салады; 3-4. Бастапқы қалыпқа	1) құрсауға денесін тигізбей, бір жанымен кіру; 2) құм салынған қапшаны басына қойып, кубиктерден аттап өту; 3) құм салынған қапшаны екі аяқтың арасына қысып, пингвин сияқты қос аяқтап секіру.	"Пойыз" қимыл ойыны. "Машина" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	04.11.22

		сияқты қос аяқтап секіру дағдысына үйрету.	артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жәй қалыпқа түсіп, тез айналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді.	келу. (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 5 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, доп оң қолдарында 1-отыру, қолдарын алдына созып, допты сол қолдарына салу; 2- Бастапқы қалыпқа келу. (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 5 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: тізені бүгіп, өкшемен отыру, доп оң қолдарында 1-3. допты өзінен оң жаққа түзу домалату; 4- допты алып, тіктелу, допты сол қолға салу (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 5 рет қайталанады). 5. Бастапқы қалып: жерге отырып, аяқты бірге түзу қою, доп аяқ жақта, қолдарымен артқа қарай жер тіреу; 1-2- аяқты түзу жоғары көтеріп, допты домалату және ұстап алу; 3-4- Бастапқы қалып: жаттығу орташа қарқында орындалады (жаттығу 5 рет қайталанады). 6. Бастапқы қалып: дене тік, допты екі қолмен төменде ұстау; допты лақтыру және ұстап алу (жаттығу 5 рет қайталанады). 7. Бастапқы қалып: дене тік, доп оң қолдарында. Оң және сол аяқтарымен айнала оңға, солға педагогтің 1-8 дейін санауы бойынша секіру.						
29	Сан түрлі	Балаларды	Балалар бір-бірден	Жалпы дамыту	Гимнастикалық	"Өрт сөндірушілер",	Тыныс алу жаттығуы.	1	07.11.22	

	секіре аламыз	шапшаң және баяу қарқынмен жүгіру; гимнастикалық қабырға бойынша аралықтан аралыққа өрмелеуге үйрету; балаларда қатарға бір-бірден сапқа тұру дағдыларын дамыту; бой түзулігін дұрыс сақтау.	сапқа тұрады. Педагогтің белгісі бойынша шеңбер бойымен бірінің соңынан бірі жүреді. Педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жәй қалыпқа түсіп, музыка әуенімен шапшаң және баяу қарқынмен жүгіреді. Жәй жүріске түседі және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді.	жаттығулары 1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік қол төменде. 1.2. қолды алға көтеру. 1.3. саусатарын бүгіп, қолдарын айналдыра қимылдау. 1.4. Бастапқы қалыпқа келу. 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, қол белде. 2.1. Кезекпен екі жаққа бұрылғанда екі қолды екі жаққа жіберу. 2.2. Оңға, солға иілу. 2.3. қолдың ұшын аяқтың ұшына жеткізу. 2.4. Бастапқы қалыпқа келу. 3. Аяқтың ұшымен көтерілу 3.1. Екі аяқты кезекпен алға өкшемен топылдату. 3.2. Содан кейін ұшымен топылдату. 3.3. Бастапқы қалыпқа келу.	қабырға бойынша аралықтан аралыққа өрмелеу.	"Ирелендеген соқпақ жол" қимыл ойыны.			
30	Ойын шартын ұстанайық	Балаларды қолдарын көтергендегі биіктіктен жоғары ілінген нәрсеге орнынан секіру арқылы затты жанап өтуге үйрету; балаларда 1-1,5 минут ішінде баяу қарқынмен үздіксіз жүгіру; гимнастикалық қабырға бойынша аралықтан аралыққа өрмелеу дағдыларын дамыту.	Балалар бір-бірден сапқа тұрады. Педагогтің белгісі бойынша шеңбер бойымен бірінің соңынан бірі жүреді. Педагогтің белгісінен кейін 1-1,5 минут баяу қарқынмен үздіксіз жүгіреді. Жай қалыпқа түсіп, шеңбер бойымен дем шығарып жүреді. Жүруді секірумен кезектестіреді.	Жалпы дамыту жаттығулары (кішкентай доптармен) 1. Бастапқы қалып: дене тік, доп оң қолдарында 1-2-балалар қолдарын жандарына созып, жоғары көтереді, допты сол қолдарына салады; 3-4-қолдарын төмен түсіріп, бастапқы қалыпқа келу (жаттығу сол қолымен орындалады), 5-6 рет қайталанады; 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, доп оң қолдарында 1-2. оң аяқты көтеріп, бүгілген оң аяқтың астынан допты сол қолға	1) қолдарын көтергендегі биіктіктен жоғары ілінген нәрсеге орнынан секіру арқылы затты жанап өту; 2) гимнастикалық қабырға бойынша аралықтан аралыққа өрмелеу.	"Өрт сөндірушілер", "Аюлар және аралар" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	09.11.22

				салады; 3-4. Бастапқы қалыпқа келу. (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 5 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, доп оң қолдарында 1-отыру, қолдарын алдына созып, допты сол қолдарына салу; 2- Бастапқы қалыпқа келу. (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 5 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: тізені бүгіп, өкшемен отыру, доп оң қолдарында 1-3. допты өзінен оң жаққа түзу домалату; 4- допты алып, тіктелу, допты сол қолға салу (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 5 рет қайталанады). 5. Бастапқы қалып: жерге отырып, аяқты бірге түзу қою, доп аяқ жакта, қолдарымен артқа қарай жер тіреу; 1-2- аяқты түзу жоғары көтеріп, допты домалату және ұстап алу; 3-4- Бастапқы қалып: жаттығу орташа қарқында орындалады (жаттығу 5 рет қайталанады). 6. Бастапқы қалып: дене тік, допты екі қолмен төменде ұстау; допты лақтыру және ұстап алу (жаттығу 5 рет қайталанады). 7. Бастапқы қалып: дене тік, доп оң қолдарында. Оң және сол аяқтарымен айнала оңға, солға педагогтің 1-8 дейін					
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--

				санауы бойынша секіру.					
31	Бір жанымен шапшаң қадаммен жүру	Балаларды сапта бірінің артынан бірі бастарын төмен түсірмей, аяқтары шалыныспай, аяқ, қол қимылын сәйкестендіріп, еркін шашырап жүру мен жүгіруге үйрету; шеңберде жүріп келе жатып, сапқа екі-екіден тұру қабілетін жетілдіру; гимнастикалық орындықтың үстімен қолдарын белдеріне қойып, бір жанымен шапшаң қадаммен жүріп өту, жерде 50 см қашықтықта жатқан арқаншалардан (4-5 дана) екі аяғымен секіру және допты екі қолымен 3 м қашықтықта сапта тұрып, көкірегінен лақтыру (баскетболша лақтыру тәсілімен) дағдыларына үйрету.	Балалар музыка әуенімен сапта бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша тақтада көрсетілген аңдардың қимылын сәйкестендіріп, еркін қимылмен көрсетеді.	Жалпы дамыту жаттығулары 1. Бастапқы қалып: дене тік, қол белде 1-оңға адым жасап, қолдарын жанына жіберу; 2-Бастапқы қалыпқа келу. (дәл осы жаттығу сол жаққа да қайталанады және 5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол белде 1-оңға еңкейіп, сол қолын басына қою; 2-Бастапқы қалыпқа келу. (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 5 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: дене тік, қол белде 1-2-отырып, қолдарын алға созу; 3-4-бастапқы қалып (жаттығу 5 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: жерде отырып, қолдарын артқа түзу тірейді; 1-аяқтарын түзу ұстап, жоғары көтеру "бұрыш" жасау (иықтарын қушитпау); 2-бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 5 рет қайталанады). 5. Бастапқы қалып: тізеге отырып, қолды белге қою; 1-денені оңға бұрып, оң қолды сол жақ аяқтың өкшесіне тигізу; 2- бастапқы қалыпқа келу. (3-4 - жаттығу сол жаққа орындалады, жаттығу 5 рет қайталанады). 6. Бастапқы қалып: арқаға жатып, қолдарын бастарына қою.	1) гимнастикалық орындықтың үстімен қолдарын белдеріне қойып, бір жанымен шапшаң қадаммен жүру; 2) жерде 50 см қашықтықта жатқан арқаншалардан (4-5 дана) екі аяғымен секіру; 3) допты екі қолымен 3 м қашықтықта сапта тұрып, көкірегінен лақтыру (баскетболша лақтыру тәсілімен).	"Кім тез жүгіреді?" қимыл ойыны. "Сұр көжек" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	11.11.22

				1-оң аяғын түзу көтеріп, саусақтарын башпайларға тигізу; 2-бастапқы қалыпқа келу. (3-4 - жаттығу сол жаққа орындалады, жаттығу 5 рет қайталанады). 7.Бастапқы қалып: дене тік, қол белде. 1-4 -дейін санау арқылы оң жаққа секіру, 5-8 санау арқылы сол жаққа секіру, 9-12 - екі аяқпен секіру, кідіріс жасап, жаттығуды 2-3 рет қайталау.					
32	Аңдар жүрістеріне еліктейік	Балаларды педагогтің түрлі нұсқаулары бойынша жүгіруге үйрету; 4-5 сызық арқылы орнынан ұзындыққа секіруге (сызықтардың арақашықтығы 40–50 см) үйрету; балаларда қолдарын көтергендегі биіктіктен жоғары ілінген нәрсеге орнынан секіру арқылы затты жанап өту дағдыларын жетілдіру.	Балалар музыка әуенімен бір-бірден сапқа тұрады. Педагогтің белгісі бойынша шеңбер бойымен жүреді. Шапшаң жүгіреді, баяу жүгіреді, әртүрлі бағытта шашырап жүгіреді.	Жалпы дамыту жаттығулары 1. Бастапқы қалып: дене тік, қол белде 1-оңға адым жасап, қолдарын жанына жіберу; 2-Бастапқы қалыпқа келу. (дәл осы жаттығу сол жаққа да қайталанады және 5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол белде 1-оңға еңкейіп, сол қолын басына қою; 2-Бастапқы қалыпқа келу. (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 5 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: дене тік, қол белде 1-2-отырып, қолдарын алға созу; 3-4-бастапқы қалып (жаттығу 5 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: жерде отырып, қолдарын артқа түзу тірейді; 1-аяқтарын түзу ұстап, жоғары көтеру "бұрыш" жасау (иықтарын қушитпау); 2-бастапқы қалыпқа келу.	1) 4-5 сызық арқылы орнынан ұзындыққа секіру (сызықтардың арақашықтығы 40–50 см); 2) қолдарын көтергендегі биіктіктен жоғары ілінген нәрсеге орнынан секіру арқылы затты жанап өту.	"Ұстап ал" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	14.11.22

				(жаттығу 5 рет қайталанады). 5. Бастапқы қалып: тізеге отырып, қолды белге қою; 1-денені оңға бұрып, оң қолды сол жақ аяқтың өкшесіне тигізу; 2- бастапқы қалыпқа келу. (3-4 - жаттығу сол жаққа орындалады, жаттығу 5 рет қайталанады). 6. Бастапқы қалып: арқаға жатып, қолдарын бастарына қою. 1-оң аяғын түзу көтеріп, саусақтарын башпайларға тигізу; 2-бастапқы қалыпқа келу. (3-4 - жаттығу сол жаққа орындалады, жаттығу 5 рет қайталанады). 7.Бастапқы қалып: дене тік, қол белде. 1-4 -дейін санау арқылы оң жаққа секіру, 5-8 санау арқылы сол жаққа секіру, 9-12 - екі аяқпен секіру, кідіріс жасап, жаттығуды 2-3 рет қайталау.					
33	Ойын жүргізуші	Балаларды бір орында оңға, солға бұрылып секіру; допты жоғары лақтыру және екі қолымен қағып алуға (қатарынан 3—4 рет) үйрету; балаларда түрлі нұсқаулары бойынша жүгіруге; 4-5 сызық арқылы орнынан ұзындыққа секіру дағдыларын дамыту; ептілікті, қозғалыстарды	Балалар музыка әуенімен бір-бірден сапқа тұрады. Педагогтің белгісі бойынша шеңбер бойымен жүреді. Шапшаң жүгіреді, баяу жүгіреді, әртүрлі бағытта шашырап жүгіреді.	Жалпы дамыту жаттығулары (жалауармен) 1. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар жалауларын оң жаққа сермеп, "желбіре" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып. 1.3. Балалар жалауларын сол жаққа сермеп, "желбіре" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып. 1.4. Бастапқы қалып. (жаттығу 4-5 рет қайталанады).	1) 4-5 сызық арқылы орнынан ұзындыққа секіру; 2) бір орында оңға, солға бұрылып секіру; 3) допты жоғары лақтыру және екі қолымен қағып алу (қатарынан 3—4 рет).	"Ұстап ал" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	16.11.22

		үйлестіру.		2. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Қолдарын жоғары көтеріп, жалауларын сермеп "жаса" деген сөзді айтады. 2.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып - жерде отырады, аяқ алшақ, жалаулар тізе үстінде. 3.1. Жерге шалқасынан жатып, жалауларын жоғары желбіретіп "тербе" деген сөзді айтады. 3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып - аяқ бірге, дене бос, қол төменде. 4.1. Жалауды көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).					
34	Арқан астынан еңбектеу	Балаларды сапта бірінің артынан бірі бастарын төмен түсірмей, аяқтары шалыныспай, аяқ, қол қимылын сәйкестендіріп, еркін шашырап жүру мен жүгіруге жаттықтыру; шеңберде жүріп келе жатып, сапқа екі-екіден тұру қабілетін жетілдіру; биіктігі 40 см	Балалар музыка әуенімен сапта бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша "Маша мен аю" ертегісіндегі кейіпкерлердің қимылдарын қайталайды, бастарын төмен түсірмей, аяқтары шалыныспай, аяқ, қол қимылын сәйкестендіріп, еркін жүгіру қимылдары	Жалпы дамыту жаттығулары 1. Бастапқы қалып: дене тік, қол белде 1.1. - оңға адым жасап, қолдарын жанына жіберу; 2.1. - бастапқы қалыпқа келу. (дәл осы жаттығу сол жаққа да қайталанады және 5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол белде 2.1. - оңға еңкейіп, сол қолын басына қою; 2.2. - бастапқы қалыпқа келу. (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 5 рет қайталанады).	1) биіктігі 40 см арқанның астынан қолды жерге және денені арқанға тигізбей, бір қырымен еңбектеу; 2) 5 м қашықтықта орналасқан затқа дейін оң және сол аяқпен кезек секіру; 3) гимнастикалық орындықтың үстімен құм салынған қапшаларды басына қойып, дене тепе-теңдігін сақтап жүру.	"Кім тез жүгіреді?" қимыл ойыны. "Сарбаздар" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	18.11.22

		арқанның астынан қолды жерге және денені арқанға тигізбей, бір қырымен еңбектеу, 5 м қашықтықта орналасқан затқа дейін оң және сол аяқпен кезек секіру, гимнастикалық орындықтың үстімен құм салынған қапшаларды басына қойып, дене тепе-теңдігін сақтап жүру дағдыларына үйрету.	көрсетіледі.	3. Бастапқы қалып: дене тік, қол белде 3.1 - отырып, қолдарын алға созу; 3.2. - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 5 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: жерде отырып, қолдарын артқа түзу тірейді; 3.1. - аяқтарын түзу ұстап, жоғары көтеру "бұрыш" жасау; 3.2. - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 5 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: тізеге отырып, қолды белге қою; 4.1. - денені оңға бұрып, оң қолды сол жақ аяқтың өкшесіне тигізу; 4.2. - бастапқы қалып (3-4 - жаттығу сол жаққа орындалады, жаттығу 5 рет қайталанады). 5. Бастапқы қалып: арқаға жатып, қолдарын бастарына қою. 5.1 - оң аяғын түзу көтеріп, саусақтарын башпайларға тигізу; 5.2. - бастапқы қалып (3-4 - жаттығу сол жаққа орындалады, жаттығу 5 рет қайталанады). 5.3. Бастапқы қалып: дене тік, қол белде. 1- 4- дейін санау арқылы оң жаққа секіру, 5-8 санау арқылы сол жаққа секіру, 9-12 - екі аяқпен секіру, кідіріс жасап, жаттығуды 2-3 рет қайталау.					
35	Иілгіш боламыз	Балаларды жетекшімен ауыса отырып жүгіруге; құрсаудан	Балалар музыка әуенімен бір-бірлеп сапқа тұрады. Шеңбер бойымен жүреді, біртіндеп	Жалпы дамыту жаттығулары (жалаулармен) 1. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, қол	1) бір орында оңға, солға бұрылып секіру; 2) құрсаудан еңбектеп өту.	"Кім тез қимылдайды", "Кім жылдам?" қимыл ойындары.	Тыныс алу жаттығуы.	1	21.11.22

		еңбектеп өтуге үйрету; балаларда бір орында оңға, солға бұрылып секіру іскерліктерін жетілдіру.	жүгіреді. Педагог жетекшіні ауыстырып отырады. Балалар жетекшімен ауыса отырып жүгіреді.	төменде. 1.1. Балалар жалауларын оң жаққа сермеп, "желбіре" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып. 1.3. Балалар жалауларын сол жаққа сермеп, "желбіре" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып. 1.4. Бастапқы қалып. (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Қолдарын жоғары көтеріп, жалауларын сермеп "жаса" деген сөзді айтады. 2.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып - жерде отырады, аяқ алшақ, жалаулар тізе үстінде. 3.1. Жерге шалқасынан жатып, жалауларын жоғары желбіретіп "тербе" деген сөзді айтады. 3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып - аяқ бірге, дене бос, қол төменде. 4.1. Жалауды көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).					
36	Қимылдарды қалай танимыз?	Балаларды 20-25 см биіктікке секіру; гимнастикалық	Балалар музыка әуенімен бір-бірілеп сапқа тұрады. Шеңбер бойымен	Жалпы дамыту жаттығулары 1. Бастапқы қалып: дене тік, қол белде	1) 20-25 см биіктікке секіру; 2) гимнастикалық қабырға бойынша	"Өрт сөндірушілер", "Ұядағы құстар" қимыл ойындары.	Тыныс алу жаттығуы.	1	23.11.22

		қабырға бойынша оңға, солға ауысу арқылы өрмелеуге үйрету; аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүгіру, кіші және үлкен қадаммен жүгіру дағдыларын дамыту.	жүреді, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүгіреді. Музыка әуенімен кіші және үлкен қадаммен жүгіреді.	1.1. - оңға адым жасап, қолдарын жанына жіберу; 2.1. - бастапқы қалыпқа келу. (дәл осы жаттығу сол жаққа да қайталанады және 5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол белде 2.1. - оңға еңкейіп, сол қолын басына қою; 2.2. - бастапқы қалыпқа келу. (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 5 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: дене тік, қол белде 3.1 - отырып, қолдарын алға созу; 3.2. - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 5 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: жерде отырып, қолдарын артқа түзу тірейді; 3.1. - аяқтарын түзу ұстап, жоғары көтеру "бұрыш" жасау; 3.2. - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 5 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: тізеге отырып, қолды белге қою; 4.1. - денені оңға бұрып, оң қолды сол жақ аяқтың өкшесіне тигізу; 4.2. - бастапқы қалып (3-4 - жаттығу сол жаққа орындалады, жаттығу 5 рет қайталанады). 5. Бастапқы қалып: арқаға жатып, қолдарын бастарына қою. 5.1 - оң аяғын түзу көтеріп, саусақтарын башпайларға тигізу; 5.2. - бастапқы қалып (3-4 - жаттығу сол жаққа орындалады, жаттығу 5	оңға, солға ауысу арқылы өрмелеу.					
--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--

				рет қайталанады). 5.3. Бастапқы қалып: дене тік, қол белде. 1- 4- дейін санау арқылы оң жаққа секіру, 5-8 санау арқылы сол жаққа секіру, 9-12 - екі аяқпен секіру, кідіріс жасап, жаттығуды 2-3 рет қайталау.					
37	Еңкіс тақтайдың үстімен жүру	Балаларды сапта бірінің артынан бірі арақашықтықты сақтап, бағытты өзгертіп жүгіруге дағдыландыру; сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру; еңкіс тақтайдың үстімен қолдарын жанына жіберіп, тура жүруге, жердегі кедергі жолақтардан (жолақтар арақашықтығы 50 см) екі аяқпен екі аяқпен аттап, секіруде және бір-біріне қарама-қарсы тұрып, допты бастарынан асыра лақтыруға үйрету.	Балалар педагогпен бірге аюдың жүрісін сала отырып, музыка әуенімен сапта бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, аяқтары шалыныспай, аяқ қол қимылын сәйкестендіріп, еркін жүгіру қимылдары көрсетіледі.	Жалпы дамыту жаттығулары (таяқшалармен) 1.Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, таяқша төменде. 1 - таяқшаларын жоғары көтереді; 2 - бастарына қояды; 3 - таяқшаны жоғары көтереді; 4 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 4 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, таяқша төменде. 1 - таяқшаларын жоғары көтереді; 2 - қолын түзу ұстап, оң жаққа иіледі; 3 - таяқшаны жоғары көтеріп, тіктеледі; 4 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, таяқша төменде. 1 - 2 - отырып, таяқшаларын жоғары көтереді; 3 - 4 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 4 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: дене тік, таяқшаны артқа ұстайды. 1 - 2 - таяқшаны жоғары көтеру; 3 - 4 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 4 рет қайталанады).	1) еңкіс тақтайдың үстімен қолдарын жанына жіберіп, тура жүру; 2) жердегі кедергі жолақтардан (жолақтар арақашықтығы 50 см) екі аяқпен аттап, секіру; 3) бір-біріне қарама-қарсы тұрып, допты бастарынан асыра лақтыру.	"Аю қалай жүгіреді?" қимыл ойыны. "Сарбаздар" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	25.11.22

				5. Бастапқы қалып: жерде отырады, аяқ алшақ, таяқшалар бас жағында. 1 - таяқшаларын жоғары көтереді; 2 - иіліп, таяқты оң аяғының басына тигізеді; 3 - тіктеліп, таяқты жоғары көтеру; 4 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 4 рет қайталанады). 6. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, таяқша төменде. 1 - таяқты жоғары ұстап, аяқты алшақ ұстап, секіру; 2 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 4 рет қайталанады). 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, қолды бүгіп, таяқшаны көкірек тұсында ұстау. 1 - таяқты жоғары ұстап, аяғын оң жаққа аяқтың ұшымен қою; 2 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 4 рет қайталанады).					
38	Тепе-теңдікті сақтайық	Балаларды қатарға екеуден тұруға; допты алысқа дәлдеп лақтыру(3,5–6,5 м кем емес); сызықтар арасымен (15 см арақашықтық) тепе-теңдікті сақтап жүруге үйрету; допты аяқтарымен бір-біріне домалату дағдыларын жетілдіру.	Балалар залдың ортасына қарай жүретін бұрыштың шетінде қатар болып бір-бірден тұрады. Педагог екі баланы залдың ортасына жақындауға шақырады, олар бұрылып, тікелей педагогке қарай бағытталады. Педагогтің белгісінен кейін балалар тоқтайды. Келесі екі бала дәл осындай әрекеттерді	Жалпы дамыту жаттығулары (таяқшалармен) 1.Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, таяқша төменде. 1 - таяқшаларын жоғары көтереді; 2 - бастарына қояды; 3 - таяқшаны жоғары көтереді; 4 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 4 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, таяқша төменде. 1 - таяқшаларын жоғары көтереді; 2 - қолын түзу ұстап, оң жаққа иіледі; 3 -	1) допты алысқа дәлдеп лақтыру(3,5–6,5 м кем емес); 2) сызықтар арасымен (15 см арақашықтық)жүру.	"Кедергілерден оңай өтеміз" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	28.11.22

			орындайды. Балаларды екі қатарға бөлу соңғы екі бала орнына келгенше дейін жүреді.	таяқшаны жоғары көтеріп, тіктеледі; 4 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, таяқша төменде. 1 - 2 - отырып, таяқшаларын жоғары көтереді; 3 - 4 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 4 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: дене тік, таяқшаны артқа ұстайды. 1 - 2 - таяқшаны жоғары көтеру; 3 - 4 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 4 рет қайталанады). 5. Бастапқы қалып: жерде отырады, аяқ алшақ, таяқшалар бас жағында. 1 - таяқшаларын жоғары көтереді; 2 - иіліп, таяқты оң аяғының басына тигізеді; 3 - тіктеліп, таяқты жоғары көтеру; 4 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 4 рет қайталанады). 6. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, таяқша төменде. 1 - таяқты жоғары ұстап, аяқты алшақ ұстап, секіру; 2 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 4 рет қайталанады). 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, қолды бүгіп, таяқшаны көкірек тұсында ұстау. 1 - таяқты жоғары ұстап, аяғын оң жаққа аяқтың ұшымен қою; 2 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 4 рет					
--	--	--	---	---	--	--	--	--	--

				қайталанады).					
39	Досқа нені үйретемін?	Балаларды аяқтың ұшымен тұру; қолын беліне қойып, бір аяқпен тұруға; көлбеу тақтаймен (ені 2 см, биіктігі 30-35 см) жоғары және төмен жүруге үйрету; қатарға екеуден тұру дағдыларын дамыту.	Балалар залдың ортасына қарай жүретін бұрыштың шетінде қатар болып бір-бірден тұрады. Педагог екі баланы залдың ортасына жақындауға шақырады, олар бұрылып, тікелей педагогке қарай бағытталады. Педагогтің белгісінен кейін балалар тоқтайды. Келесі екі бала дәл осындай әрекеттерді орындайды. Балаларды екі қатарға бөлу соңғы екі бала орнына келгенше дейін жүреді.	Жалпы дамыту жаттығулары (таяқшалармен) 1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, таяқша төменде. 1 - таяқшаларын жоғары көтереді; 2 - бастарына қояды; 3 - таяқшаны жоғары көтереді; 4 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 4 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, таяқша төменде. 1 - таяқшаларын жоғары көтереді; 2 - қолын түзу ұстап, оң жаққа иіледі; 3 - таяқшаны жоғары көтеріп, тіктеледі; 4 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, таяқша төменде. 1 - 2 - отырып, таяқшаларын жоғары көтереді; 3 - 4 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 4 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: дене тік, таяқшаны артқа ұстайды. 1 - 2 - таяқшаны жоғары көтеру; 3 - 4 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 4 рет қайталанады). 5. Бастапқы қалып: жерде отырады, аяқ алшақ, таяқшалар бас жағында. 1 - таяқшаларын жоғары көтереді; 2 - иіліп, таяқты оң аяғының басына тигізеді; 3 - тіктеліп, таяқты жоғары көтеру; 4 -	1) аяқтың ұшымен тұру; қолын беліне қойып, бір аяқпен тұру; 2) көлбеу тақтаймен (ені 2 см, биіктігі 30-35 см) жоғары және төмен жүру;	"Баскетбол" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	30.11.22

				бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 4 рет қайталанады). 6. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, таяқша төменде. 1 - таяқты жоғары ұстап, аяқты алшақ ұстап, секіру; 2 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 4 рет қайталанады). 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, қолды бүгіп, таяқшаны көкірек тұсында ұстау. 1 - таяқты жоғары ұстап, аяғын оң жаққа аяқтың ұшымен қою; 2 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 4 рет қайталанады).					
40	Төрт тағандап еңбектеу	Балаларды сапта бірінің артынан бірі арақашықтықты сақтап, дене қалпын тексеріп, қатарға тұрғызуға үйрету; педагогтің белгісі бойынша жетекшінің саптың соңындағы баланың қолынан ұстап, шеңберге өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру; шеңбер бойымен жүре отырып, белгі бойынша тоқтау және келесі бағытқа қайта жүру және белгі бойынша жүгіру; бағытты ауыстыра	Балалар музыка әуенімен сапта бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, аяқтары шалыныспай, аяқ, қол қимылын сәйкестендіріп, еркін жүгіру қимылдары көрсетіледі.	Жалпы дамыту жаттығулары (таяқшалармен) 1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, таяқша төменде. 1 - таяқшаларын жоғары көтереді; 2 - бастарына қояды; 3 - таяқшаны жоғары көтереді; 4 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 4 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, таяқша төменде. 1 - таяқшаларын жоғары көтереді; 2 - қолын түзу ұстап, оң жаққа иіледі; 3 - таяқшаны жоғары көтеріп, тіктеледі; 4 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, таяқша төменде.	1) 5 м қашықтыққа дейін аяқтан аяққа секіру; 2) допты екі қолымен жоғары лақтыру және алақанмен шапалақтап ұтып алу; 3) кеглилардың арасымен денесін тигізбей, төрт тағандап еңбектеу.	"Көк жалау" қимыл ойыны. "Чемпион" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	02.12.22

		отырып, жүру және белгі бойынша жүгіруге дағдыландыру; 5 м қашықтыққа дейін аяқтан аяққа секіру, допты екі қолымен жоғары лақтыру және алақанмен шапалақтап ұтып алу, кеглилардың арасымен денесін тигізбей, төрт тағандап еңбектеуге жаттықтыру; шеңберден сапқа ауысу дағдыларын әрі қарай жетілдіру.		1 - 2 - отырып, таяқшаларын жоғары көтереді; 3 - 4 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 4 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: дене тік, таяқшаны артқа ұстайды. 1 - 2 - таяқшаны жоғары көтеру; 3 - 4 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 4 рет қайталанады). 5. Бастапқы қалып: жерде отырады, аяқ алшақ, таяқшалар бас жағында. 1 - таяқшаларын жоғары көтереді; 2 - иіліп, таяқты оң аяғының басына тигізеді; 3 - тіктеліп, таяқты жоғары көтеру; 4 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 4 рет қайталанады). 6. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, таяқша төменде. 1 - таяқты жоғары ұстап, аяқты алшақ ұстап, секіру; 2 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 4 рет қайталанады). 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, қолды бүгіп, таяқшаны көкірек тұсында ұстау. 1 - таяқты жоғары ұстап, аяғын оң жаққа аяқтың ұшымен қою; 2 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 4 рет қайталанады).					
41	Сапты бұзбай еңбектейміз	Балаларды көлбеу тақтаймен (ені 2 см, биіктігі 30-35 см) жоғары және төмен жүгіруге; орта жылдамдықпен	Балалар музыка әуенімен шеңбер бойымен жүреді. Шеңберде тұрып педагогтің соңынан қайталайды. Педагог аяқтың	Жалпы дамыту жаттығулары 1.Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, қолды жанына жіберу. 1 - қолдарымен иықтарын құшақтап, саусақтарын	1) көлбеу тақтаймен (ені 2 см, биіктігі 30-35 см) жоғары және төмен жүгіру; 2) орта жылдамдықпен жүруді кезектестіре	"Допты домалату" аз қимылойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	05.12.22

		жүруді кезектестіре отырып, 40-50 метрге жүгіруге үйрету; балаларда аяқтың ұшымен тұру; қолын беліне қойып, бір аяқпен тұру; қатарға екеуден тұру дағдыларын дамыту.	ұшымен тұру, қолын беліне қойып, бір аяқпен тұру жаттығуларын көрсетеді.	жұму; 2 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 4 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, қол белде. 1 - оң аяқты ұшымен алдына қою; 2 - бастапқы қалыпқа келу. (Осы жаттығу сол жақпен қайталанады, 4 рет). 3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, қолды жанына жіберу. 1 - 2 - алға еңкейіп, саусақтарын еденге тигізу; 3 - 4 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 4 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: арқаға жатып, қолды дене тұсында ұстау. 1 - тізені бүгіп, қолымен құшақтап, басын тізесіне тигізу; 2 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 3 рет қайталанады). 5. Бастапқы қалып: арқаға жатып, қолды дене тұсында ұстау. Бүгілген аяқтарымен "велосипед" тебу, 1-8 сандары аралығында санау арқылы аяқтарын айналдыру; үзіліс жасап, қайта айналдыру. 6. Бастапқы қалып: аяқты қайшылап отыру, қол белде. 1 - денені оң жаққа бұрып, оң қолын жанына жіберу; 2 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу сол жаққа қайталанады, 4 рет). 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, қол белде. 1 - 4 дейін санап, оң аяқпен секіру, 5-8 дейін	отырып, 40-50 метрге жүгіру.				
--	--	--	--	---	------------------------------	--	--	--	--

				санап, сол аяқпен секіру, балалар педагогтің санауы бойынша секіру жаттығуларын орындайды, арасында үзіліс жасап, қайтадан секіреді. 2 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 4 рет қайталанады).					
42	Озаттар эстафеталары	Балаларды қатарға үшеуден тұрып, сапты қайтадан құруға үйрету; көлбеу тақтаймен жоғары және төмен жүру, жүгіру дағдыларын дамыту; дене шынықтыруға қызығушылығын арттыру.	Балалар залдың ортасына қарай жүретін бұрыштың шетінде қатар болып бір-бірден тұрады. Педагог үш баланы залдың ортасына жақындауға шақырады, олар бұрылып, тікелей педагогке қарай бағытталады. Педагогтің белгісінен кейін балалар тоқтайды. Келесі үш бала дәл осындай әрекеттерді орындайды. Балаларды үш қатарға бөлу соңғы үш бала орнына келгенше дейін жүреді.	Жалпы дамыту жаттығулары 1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, қолды жанына жіберу. 1 - қолдарымен иықтарын құшақтап, саусақтарын жұму; 2 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 4 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, қол белде. 1 - оң аяқты ұшымен алдына қою; 2 - бастапқы қалыпқа келу. (Осы жаттығу сол жақпен қайталанады, 4 рет). 3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, қолды жанына жіберу. 1 - 2 - алға еңкейіп, саусақтарын еденге тигізу; 3 - 4 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 4 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: арқаға жатып, қолды дене тұсында ұстау. 1 - тізені бүгіп, қолымен құшақтап, басын тізесіне тигізу; 2 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 3 рет қайталанады). 5. Бастапқы қалып: арқаға жатып, қолды дене тұсында ұстау. Бүгілген аяқтарымен	1) көлбеу тақтаймен жоғары және төмен жүру; 2) көлбеу тақтаймен жоғары және төмен жүгіру.	"Эстафета" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары. "Дем алайық" ойыны.	1	07.12.22

				"велосипед" тебу, 1-8 сандары аралығында санау арқылы аяқтарын айналдыру; үзіліс жасап, қайта айналдыру. 6. Бастапқы қалып: аяқты қайшылап отыру, қол белде. 1 - денені оң жаққа бұрып, оң қолын жанына жіберу; 2 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу сол жаққа қайталанады, 4 рет). 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, қол белде. 1 - 4 дейін санап, оң аяқпен секіру, 5-8 дейін санап, сол аяқпен секіру, балалар педагогтің санауы бойынша секіру жаттығуларын орындайды, арасында үзіліс жасап, қайтадан секіреді. 2 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 4 рет қайталанады).					
43	"Тепе-теңдікті сақтап жүру"	Балаларды сапта бірінің артынан бірі арақашықтықты сақтап, бағытты өзгертіп жүруге жаттықтыру; сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру; қатарда келе жатып, педагогтің белгі беруі бойынша тоқтап, "фигуралар" жасау; жүру, шашырап жүру және жүгіру; сапта тұрып, 2,5	Балалар музыка әуенімен сапта бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша тоқтап, "фигуралар" жасау; жүру, шашырап жүру және жүгіру; жаттығуларын аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, аяқтары шалыныспай, аяқ қол қимылын сәйкестендіріп,	Жалпы дамыту жаттығулары 1.Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, қолды жанына жіберу. 1 - қолдарымен иықтарын құшақтап, саусақтарын жұму; 2 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 4 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, қол белде. 1 - оң аяқты ұшымен алдына қою; 2 - бастапқы қалыпқа келу. (Осы жаттығу сол жақпен қайталанады, 4 рет). 3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, қолды жанына жіберу.	1) 2,5 м қашықтыққа допты екі қолымен төменнен лақтыру; 2) гимнастикалық орындықта етпетінен екі қолымен тартылып, еңбектеу (орындықтың екі жағынан қолымен ұстау); 3) гимнастикалық орындықтың үстімен құм салынған қапшаны бастарына қойып, екі қолдарын жанына жіберіп (немесе белде), тепе-теңдікті сақтап жүру.	"Кім епті?" қимыл ойыны."Санта клаус" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	09.12.22

		м қашықтыққа допты екі қолымен төменнен лақтыру, гимнастикалық орындықта етпетінен екі қолымен тартылып, еңбектеу (орындықтың екі жағынан қолымен ұстау) және гимнастикалық орындықтың үстімен құм салынған қапшаны бастарына қойып, екі қолдарын жанына жіберіп (немесе белде), тепе-теңдікті сақтап жүруге үйрету; саптан шеңберге, шеңберден сапқа ауысу дағдыларын әрі қарай жетілдіру.	еркін жүгіру қимылдары көрсетіледі.	1 - 2 - алға еңкейіп, саусақтарын еденге тигізу; 3 - 4 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 4 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: арқаға жатып, қолды дене тұсында ұстау. 1 - тізені бүгіп, қолымен құшақтап, басын тізесіне тигізу; 2 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 3 рет қайталанады). 5. Бастапқы қалып: арқаға жатып, қолды дене тұсында ұстау. Бүгілген аяқтарымен "велосипед" тебу, 1-8 сандары аралығында санау арқылы аяқтарын айналдыру; үзіліс жасап, қайта айналдыру. 6. Бастапқы қалып: аяқты қайшылап отыру, қол белде. 1 - денені оң жаққа бұрып, оң қолын жанына жіберу; 2 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу сол жаққа қайталанады, 4 рет). 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, қол белде. 1 - 4 дейін санап, оң аяқпен секіру, 5-8 дейін санап, сол аяқпен секіру, балалар педагогтің санауы бойынша секіру жаттығуларын орындайды, арасында үзіліс жасап, қайтадан секіреді.					
44	Шырша ойыншығын қолға ұстап	Балаларды бір аяқпен секіру (шамамен 4–5 рет оң және сол аяқпен); 1,5 м қашықтықтан тігінен (нысана	Балалар залдың ортасына қарай жүретін бұрыштың шетінде қатар болып бір-бірден тұрады. Педагог үш баланы залдың	Жалпы дамыту жаттығулары Бастапқы қалып: аяқтары иық деңгейінде, қолдары кеуде алдында, шынтактары бүгілген, саусақтары жұдырыққа	1) бір аяқпен секіру (шамамен 4-5 рет оң және сол аяқпен); 2) 1,5 м қашықтықтан тігінен (нысана ортасының биіктігі 1,5 м)	"Торғайлар мен мысық" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	12.12.22

		ортасының биіктігі 1,5 м) нысанаға дәлдеп лақтыруға үйрету; қатарға үшеуден тұрып, сапты қайтадан құру дағдыларын дамыту.	ортасына жақындауға шақырады, олар бұрылып, тікелей педагогке қарай бағытталады. Педагогтің белгісінен кейін балалар тоқтайды. Келесі үш бала дәл осындай әрекеттерді орындайды. Балаларды үш қатарға бөлу соңғы үш бала орнына келгенше дейін жүреді.	түйілген. Осы күйінде қолдарын айналдыру қимылдарын орындайды. Қолдарын кезек-кезек айналдырады. Бастапқы қалып: аяқтары сәл ашылған, қолдары артқа қарай жіберілген. Отырып, қолдарынмен тізесін құшақтау, тұру, қолдарын артқа жіберу және т.с.с. Бастапқы қалып: аяқтарын ашып отыру, қолдары артқа жіберілген. Еңкейіп аяқтарының ұштарына қолдарын тигізу, тік тұру, қолдарды артқа қарай жіберу, қайтадан алғашқы қалыпқа келу. Бастапқы қалып: аяқтарын тік түзеп отыру, қолдарын артқа тіреу. Оң аяқты көтеру, түсіру. Сол аяқты көтеру, түсіру. Бастапқы қалып: аяқтарды қосу, қолдарын беліне қою. Өзінің айналасында екі аяқпен секіру.	нысанаға дәлдеп лақтыру.				
45	Шеңбердегі қызықтар	Балаларды қысқа секіртпемен секіруге (демалу үзілістері бар 2-3 реттен 10 секіру) үйрету; бір аяқпен секіру (шамамен 4–5 рет оң және сол аяқпен); қатарға екеуден тұрып, сапты қайтадан құру дағдыларын дамыту.	Балалар залдың ортасына қарай жүретін бұрыштың шетінде қатар болып бір-бірден тұрады. Педагог екі баланы залдың ортасына жақындауға шақырады, олар бұрылып, тікелей педагогке қарай бағытталады. Педагогтің белгісінен кейін балалар тоқтайды. Келесі екі бала дәл	Жалпы дамыту жаттығулары 1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік қол төменде. 1.2. қолды алға көтеру. 1.3. саусатарын бүгіп, қолдарын айналдыра қимылдау. 1.4. Бастапқы қалыпқа келу. 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, қол белде. 2.1. Кезекпен екі жаққа бұрылғанда екі қолды екі жаққа жіберу. 2.2. Оңға, солға иілу.	1) бір аяқпен секіру (шамамен 4–5 рет оң және сол аяқпен); 2) қысқа секіртпемен секіруге (демалу үзілістері бар 2-3 реттен 10 секіру).	"Бұлақтан өтейік" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	14.12.22

			осындай әрекеттерді орындайды. Балаларды екі қатарға бөлу соңғы екі бала орнына келгенше дейін жүреді.	2.3. қолдың ұшын аяқтың ұшына жеткізу. 2.4. Бастапқы қалыпқа келу. 3. Аяқтың ұшымен көтерілу 3.1. Екі аяқты кезекпен алға өкшемен топылдату. 3.2. Содан кейін ұшымен топылдату. 3.3. Бастапқы қалыпқа келу.					
46	Гимнастикалық қабырғамен өрмелеу	Балаларды сапқа бір-бірден тұрғызу; бірінің артынан бірі және екеуден қолдарынан ұстап, шеңбер бойымен арақашықтықты сақтап, бағытты өзгертіп жүруге, жүгіруге жаттықтыру; педагогтің белгі беруі бойынша оң және сол жаққа бұрылу, шашырап жүру және жүгіру; сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру; гимнастикалық қабырғаның тақтайшаларынан ұстап, ажырамай, өрмелеу, гимнастикалық орындықтың үстімен баланың екі адымындай қашықтықтағы кубиктерден аттап, жүру және арақашықтықтар	Балалар сапқа бір-бірден тұрып, бірінің артынан бірі және екеуден қолдарынан ұстап, шеңбер бойымен арақашықтықты сақтап, бағытты өзгертіп жүреді және жүгіреді; педагогтің белгі беруі бойынша оң және сол жаққа бұрылып, шашырап жүру және жүгіру жаттығуларын орындайды; жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрады.	Жалпы дамыту жаттығулары 1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, қолды жанына жіберу. 1 - қолдарымен иықтарын құшақтап, саусақтарын жұму; 2 - б.қ. (жаттығу 4 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, қол белде. 1 - оң аяқты ұшымен алдына қою; 2 - б.қ. (Осы жаттығу сол жақпен қайталанады, 4 рет). 3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, қолды жанына жіберу. 1 - 2 - алға еңкейіп, саусақтарын еденге тигізу; 3 - 4 - б.қ. (жаттығу 4 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: арқаға жатып, қолды дене тұсында ұстау. 1 - тізені бүгіп, қолымен құшақтап, басын тізесіне тигізу; 2 - б.қ. (жаттығу 3 рет қайталанады). 5. Бастапқы қалып: арқаға жатып, қолды дене тұсында ұстау. Бүгілген аяқтарымен "велосипед" тебу, 1-8	1) гимнастикалық қабырғаның тақтайшаларынан ұстап, ажырамай, өрмелеу; 2) гимнастикалық орындықтың үстімен баланың екі адымындай қашықтықтағы кубиктерден аттап, жүру; 3) арақашықтықтары 40 см кеглилардың арасымен оң және сол аяқпен секіру; 4) допты қабырғаға лактыру.	"Допты дәлдеп лактыр" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	21.12.22

		ы 40 см кеглилардың арасымен оң және сол аяқпен секіру, допты қабырғаға лақтыру жаттығуларына үйрету.		сандары аралығында санау арқылы аяқтарын айналдыру; үзіліс жасап, қайта айналдыру. 6. Бастапқы қалып: аяқты қайшылап отыру, қол белде. 1 - денені оң жаққа бұрып, оң қолын жанына жіберу; 2- Бастапқы қалып. (жаттығу сол жаққа қайталанады, 4 рет). 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, қол белде. 1 - 4 дейін санап, оң аяқпен секіру, 5-8 дейін санап, сол аяқпен секіру, балалар педагогтің санауы бойынша секіру жаттығуларын орындайды, арасында үзіліс жасап, қайтадан секіреді. 2 - Бастапқы қалып. (жаттығу 4 рет қайталанады).					
47	Аяз-Ата сыйлығына жетейік	Балаларды тепе-теңдікті сақтай отырып, бөренемен жүруге; қолдың түрлі қалпымен үрленген доптан (бір-бірінен қашық қойылған 5-6 доп арқылы кезекпен) аттап өтуге үйрету; балаларда сапта бір-бірлеп жүру, жүруді жүгірумен кезектестіру дағдыларын әрі қарай дамыту.	Балалар музыка әуенімен сапта бір-бірлеп жүреді. Педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жәй қалыпқа түсіп, музыка әуенімен жүруді жүгірумен кезектестіреді. Жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді. Жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапка тұрады.	Жалпы дамыту жаттығулары Бастапқы қалып: аяқтары иық деңгейінде, қолдары кеуде алдында, шынтактары бүгілген, саусақтары жұдырыққа түйілген. Осы күйінде қолдарын айналдыру қимылдарын орындайды. Қолдарын кезек-кезек айналдырады. Бастапқы қалып: аяқтары сәл ашылған, қолдары артқа қарай жіберілген. Отырып, қолдарынмен тізесін құшақтау, тұру, қолдарын артқа жіберу және т.с.с. Бастапқы қалып: аяқтарын ашып отыру,	1) бөренемен жүру; 2) қолдың түрлі қалпымен үрленген доптан аттап өту.	"Қап тасиық" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	23.12.22

				қолдары артқа жіберілген. Еңкейіп аяқтарының ұштарына қолдарын тигізу, тік тұру, қолдарды артқа қарай жіберу, қайтадан алғашқы қалыпқа келу. Бастапқы қалып: аяқтарын тік түзеп отыру, қолдарын артқа тіреу. Оң аяқты көтеру, түсіру. Сол аяқты көтеру, түсіру. Бастапқы қалып: аяқтарды қосу, қолдарын беліне қою. Өзінің айналасында екі аяқпен секіру.					
48	Аяз-атамен ойындар жарысы	Балаларды қолын беліне қойып, екі жаққа айналуға; еденнен 20-25 см көтерілген баспалдақ тақтайдан аттап өтуге үйрету; тепе-теңдікті сақтау қабілеттерін дамыту.	Балалар сапқа бір-бірінен тұрып, бірінің артынан бірі және екеуден қолдарынан ұстап, шеңбер бойымен арақашықтықты сақтап, бағытты өзгертіп жүреді және жүгіреді; педагогтің белгі беруі бойынша оң және сол жаққа бұрылып, шашырап жүру және жүгіру жаттығуларын орындайды; жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрады.	Жалпы дамыту жаттығулары 1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік қол төменде. 1.2. қолды алға көтеру. 1.3. саусатарын бүгіп, қолдарын айналдыра қимылдау. 1.4. Бастапқы қалыпқа келу. 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, қол белде. 2.1. Кезекпен екі жаққа бұрылғанда екі қолды екі жаққа жіберу. 2.2. Оңға, солға иілу. 2.3. қолдың ұшын аяқтың ұшына жеткізу. 2.4. Бастапқы қалыпқа келу. 3. Аяқтың ұшымен көтерілу 3.1. Екі аяқты кезекпен алға өкшемен топылдату. 3.2. Содан кейін ұшымен топылдату. 3.3. Бастапқы қалыпқа келу.	1) қолын беліне қойып, екі жаққа айналу; 2) еденнен 20-25 см көтерілген баспалдақ тақтайдан аттап өту.	"Өз үйінді тап!" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	26.12.22
49	Ұзындыққа секіру	Балаларды сапта бірінің артынан	Педагог балаларға сапта бірінің	Жалпы дамыту жаттығулары (доппен)	1) 40 см қашықтықта орнынан ұзындыққа	"Чемпион" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	28.12.22

		бірі арқанша бойымен арақашықтықты сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілетіне жаттықтыру; саптың басы мен шетіндегі балаларды қолдарынан ұстау арқылы шеңбер жасауға дағдыландыру; 40 см қашықтықта орнынан ұзындыққа секіруге (6-8 рет) дағдыландыру; алдындағы допты баспен итеріп, доғаның астынан төрт тағандап еңбектеп өту және допты жоғары лақтыруға үйрету.	артынан бірі арқанша бойымен арақашықтықты сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру жаттығуын көрсетіп, саптың басы мен шетіндегі балаларды қолдарынан ұстау арқылы шеңбер жасауға дағдыландырады; еркін жүгіру қимылдары көрсетіледі, жылан жүріспен жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрып, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, доп төменде. 1- допты екі қолдарымен жоғары көтереді, допқа қарап тыныс алу; 2- допты төмен түсіріп, тыныс шығару; 3- допты жоғары көтереді; 4- бастапқы қалып. Жаттығу 8-10 рет қайталанады. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, доп төменде. 1- оңға бұрылу, оң аяғының өкше тұсында жерге допты ұру және секірген допты ұстап алу; 2- бастапқы қалыпқа келу; 3-4 - осы жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, доп жерде. 1-4- допты табанмен алға-артқа жібермей, домалату; 3-4 - аяғын ауыстырып, жаттығуды қайталау. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 4. Бастапқы қалып: отыру, аяқты алшақ қойып, допты жоғары ұстау. 1-3- иірім жасап, алға иілу, допты 3 рет аяғына ұру; 4- бастапқы қалып. Жаттығу 3-4 рет қайталанады. 5. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге. 1- тез жерге отырып, тізені алшақ ұстау және допты лақтыру; 2- тез тұрып, допты ұтып алу. Жаттығу 8 рет қайталанады. 6. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, допты бір	секіру (6-8 рет); 2) алдындағы допты баспен итеріп, доғаның астынан төрт тағандап еңбектеп өту; 3) допты жоғары лақтыру.	"Кенгуру" пысықтау ойыны.			
--	--	---	---	--	---	----------------------------------	--	--	--

				қолымен ұстау, допты екі қолымен кезек-кезек жерге ұру. Жаттығуды 8 рет қайталау. 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, қолымен допты ұстау. Тізені жоғары көтеріп, орнында тұрып, секіру. Жаттығу 4 рет қайталанады.					
50	Қысқы ойындар	Балаларды сапта бір-бірден аяқтың ұшымен жүруге; аяқтың ұшымен жүгіруге; құрсауларды домалатуға үйрету; кимылды ойындар үшін атрибуттарды пайдалануға ынталандыру.	Педагогтің белгісі бойынша балалар сапқа тұрады. Бірінің соңынан бірі шеңбер бойымен жүреді. Педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен жүреді, жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен аяқтың ұшымен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі.	Жалпы дамыту жаттығулары (доппен) 1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, доп төменде. 1- допты екі қолдарымен жоғары көтереді, допқа қарап тыныс алу; 2- допты төмен түсіріп, тыныс шығару; 3- допты жоғары көтереді; 4- бастапқы қалып. Жаттығу 8-10 рет қайталанады. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, доп төменде. 1- оңға бұрылу, оң аяғының өкше тұсында жерге допты ұру және секірген допты ұстап алу; 2- бастапқы қалыпқа келу; 3-4 - осы жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, доп жерде. 1-4- допты табанмен алға-артқа жібермей, домалату; 3-4 - аяғын ауыстырып, жаттығуды қайталау. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 4. Бастапқы қалып: отыру, аяқты алшақ қойып, допты жоғары ұстау. 1-3- иірім жасап, алға иілу, допты 3 рет аяғына	Құрсауларды домалату.	"Құрсаулар" кимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	30.12.22

				ұру; 4- бастапқы қалып. Жаттығу 3-4 рет қайталанады. 5. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге. 1- тез жерге отырып, тізені алшақ ұстау және допты лақтыру; 2- тез тұрып, допты ұтып алу. Жаттығу 8 рет қайталанады. 6. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, допты бір қолымен ұстау, допты екі қолымен кезек-кезек жерге ұру. Жаттығуды 8 рет қайталау. 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, қолымен допты ұстау. Тізені жоғары көтеріп, орнында тұрып, секіру. Жаттығу 4 рет қайталанады.					
51	Қысқы эстафеталар	Балаларды бір орында тұрып екі аяқпен секіруге үйрету; балаларда сапта бір-бірден аяқтың ұшымен жүру; аяқтың ұшымен жүгіру дағдыларын дамыту; қимылды ойын арқылы құрсауларды домалату іскерліктерін жетілдіру.	Педагогтің белгісі бойынша балалар сапқа тұрады. Бірінің соңынан бірі шеңбер бойымен жүреді. Педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен жүреді, жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен аяқтың ұшымен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі.	Жалпы дамыту жаттығулары (доппен) 1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, доп төменде. 1- допты екі қолдарымен жоғары көтереді, допқа қарап тыныс алу; 2- допты төмен түсіріп, тыныс шығару; 3- допты жоғары көтереді; 4- бастапқы қалып. Жаттығу 8-10 рет қайталанады. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, доп төменде. 1- оңға бұрылу, оң аяғының өкше тұсында жерге допты ұру және секірген допты ұстап алу; 2- бастапқы қалыпқа келу; 3-4 - осы жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 5-6 рет қайталанады.	Бір орында тұрып екі аяқпен секіру.	"Құрсаулар" кимыл ойыны. "Секіреміз көңілді" эстафета ойыны. (қаптармен)	Тыныс алу жаттығуы.	1	04.01.23

				3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, доп жерде. 1-4- допты табанмен алға-артқа жібермей, домалату; 3-4 - аяғын ауыстырып, жаттығуды қайталау. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 4. Бастапқы қалып: отыру, аяқты алшақ қойып, допты жоғары ұстау. 1-3- иірім жасап, алға иілу, допты 3 рет аяғына ұру; 4- бастапқы қалып. Жаттығу 3-4 рет қайталанады. 5. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге. 1- тез жерге отырып, тізені алшақ ұстау және допты лақтыру; 2- тез тұрып, допты ұтып алу. Жаттығу 8 рет қайталанады. 6. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, допты бір қолымен ұстау, допты екі қолымен кезек-кезек жерге ұру. Жаттығуды 8 рет қайталау. 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, қолымен допты ұстау. Тізені жоғары көтеріп, орнында тұрып, секіру. Жаттығу 4 рет қайталанады.					
52	Жыланша жорғалау	Балаларды сапта бірінің артынан бірі арқанша бойымен арақашықтықты сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілетіне жаттықтыру; саптың басы мен шетіндегі	Балаларды сапта бірінің артынан бірі арқанша бойымен арақашықтықты сақтап, бағытты өзгертіп жүгіреді; саптың басы мен шетіндегі балалар қолдарынан ұстасып, шеңбер жасайды; жылан	Жалпы дамыту жаттығулары (доппен) 1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, доп төменде. 1- допты екі қолдарымен жоғары көтереді, допқа қарап тыныс алу; 2- допты төмен түсіріп, тыныс шығару; 3- допты жоғары көтереді; 4- бастапқы	1) қойылған заттардың арасымен "жылан" тәрізді жорғалап еңбектеу; 2) 3 м қашықтықта алға жылжи отырып, екі аяқпен секіру; 3) бір жағы 20-30 см биік еңкіс тақтайдың үстімен қолдарын жанына жіберіп,	"Чемпион" қимыл ойыны. "Сарбаздар" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	06.01.23

		балаларды қолдарынан ұстау арқылы шеңбер жасауға дағдыландыру; қойылған заттардың арасымен "жылан" тәрізді жорғалап еңбектеу дағдысын жетілдіру; 3 м қашықтықта алға жылжи отырып, екі аяқпен секіру дағдысын жетілдіру; бір жағы 20-30 см биік еңкіс тақтайдың үстімен қолдарын жанына жіберіп, жүруге үйрету.	жүріспен жүріп келе жатып, қайтадан сапқа тұрады.	қалып. Жаттығу 8-10 рет қайталанады. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, доп төменде. 1- оңға бұрылу, оң аяғының өкше тұсында жерге допты ұру және секірген допты ұстап алу; 2- бастапқы қалыпқа келу; 3-4 - осы жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, доп жерде. 1-4- допты табанмен алға-артқа жібермей, домалату; 3-4 - аяғын ауыстырып, жаттығуды қайталау. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 4. Бастапқы қалып: отыру, аяқты алшақ қойып, допты жоғары ұстау. 1-3- иірім жасап, алға иілу, допты 3 рет аяғына ұру; 4- бастапқы қалып. Жаттығу 3-4 рет қайталанады. 5. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге. 1- тез жерге отырып, тізені алшақ ұстау және допты лақтыру; 2- тез тұрып, допты ұтып алу. Жаттығу 8 рет қайталанады. 6. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, допты бір қолымен ұстау, допты екі қолымен кезек-кезек жерге ұру. Жаттығуды 8 рет қайталау. 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, қолымен допты ұстау. Тізені жоғары көтеріп, орнында тұрып, секіру.	жүру.				
--	--	---	---	--	-------	--	--	--	--

				Жаттығу 4 рет қайталанады.					
53	Қар үстіндегі жолдар	Балаларды допты бір-біріне төменнен лақтыру және оны қағып алуға үйрету; бір орында тұрып екі аяқпен секіру; балаларда сапта бір-бірден аяқтың ұшымен жүру; аяқтың ұшымен жүгіру дағдыларын әрі қарай дамыту.	Педагогтің белгісі бойынша балалар сапқа тұрады. Бірінің соңынан бірі шеңбер бойымен жүреді. Педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен жүреді, жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен аяқтың ұшымен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі. Жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрады.	Жалпы дамыту жаттығулары (таспалармен) 1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, лента ұстаған қолдары төменде. 1-4- таспаны екі қолдарымен ақырын жоғары көтеріп, саусақтарын қимылдату арқылы таспамен толқынды қимылдар жасайды; 5-6 - таспаларды қолымен тік ұстап, бір жанына екі шеңбер жасайды; 7-8- осы жаттығуды келесі жаққа жасайды. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, таспа ұстаған қолдары жанында. 1- оңға бұрылу, сол қолын оң қолына тигізу; 2- бастапқы қалыпқа келу; 3- 4- осы жаттығуды сол жаққа қайталау. 5-8 - таспа ұстаған қолдарымен саусақ бастарын қимылдата отырып, аяқтың ұшымен өзін айнала адымдау бұру; Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, лента ұстаған қолдарын жанына жіберу. 1- аяқты түзу ұстап, бір жанына қарай бұру, осы қимылмен бірге таспа ұстаған қолды төмен түсіріп, айқастырып қою; 2 - бастапқы қалып. 3- 4- аяғын ауыстырып,	1) бір орында тұрып екі аяқпен секіру; 2) допты бір-біріне төменнен лақтыру және оны қағып алу.	"Допты қуалап ұста!", "Аңшы мен қояндар" қимыл ойындары.	Тыныс алу жаттығуы.	1	09.01.23

			жаттығуды қайталау. Жаттығуды жасау кезінде аяқты бүкпей, тік ұстау керек. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 4. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, лента ұстаған қолдары төменде. 1-3- алға сәл иіліп, еңкею, қолды алдына түзу ұстап, таспа ұстаған қолдарының саусақтарын қимылдатып, таспаларды толқындату; 4 - тез тіктеліп, таспа ұстаған қолдарын артына жіберу. Жаттығу 8 рет қайталанады. 5. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, лента ұстаған қолдарын артына түзу ұстау. 1- тізені бүге отырып, аяғын алдына қойып, таспа ұстаған қолдарын толқындатып, жоғары көтеру; 2- бастапқы қалып. 3-4- келесі аяғымен жаттығуды қайталау. Жаттығуды әр жағына 5-6 реттен қайталау. 6. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, таспа ұстаған қолдары төменде. 1-4 - таспа ұстаған қолдарын оңға - жоғары, солға - төмен қимылдата отырып, өзін айналу. Таспамен толқынды қимылдар жасау. Жаттығуды 4-5 рет қайталау. 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, лента ұстаған қолдары төменде. 1 - оң қолын жоғары, сол қолын артқа жіберу; 2 - қолдарын алмастырып,					
--	--	--	--	--	--	--	--	--

				жаттығуды қайталау. Жаттығу 8-10 рет қайталанады.					
54	Қар атысайық	Балаларды сапта бір-бірден өкшемен, табанмен жүруге; көлденең орындықта төрттағандап еңбектеуге үйрету; бір орында тұрып екі аяқпен секіру; балаларда сапта бір-бірден аяқтың ұшымен жүру; аяқтың ұшымен жүгіру дағдыларын әрі қарай дамыту.	Педагогтің белгісі бойынша балалар сапқа тұрады. Бірінің соңынан бірі шеңбер бойымен жүреді. Педагогтің белгі беруі бойынша балалар сапта бір-бірден өкшемен, табанмен жүреді, аяқтың ұшымен жүреді, жәй калыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен аяқтың ұшымен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі.	Жалпы дамыту жаттығулары (таспалармен) 1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, лента ұстаған қолдары төменде. 1-4- таспаны екі қолдарымен ақырын жоғары көтеріп, саусақтарын қимылдату арқылы таспамен толқынды қимылдар жасайды; 5-6 - таспаларды қолымен тік ұстап, бір жанына екі шеңбер жасайды; 7-8- осы жаттығуды келесі жаққа жасайды. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, таспа ұстаған қолдары жанында. 1- оңға бұрылу, сол қолын оң қолына тигізу; 2- бастапқы калыпқа келу; 3- 4- осы жаттығуды сол жаққа қайталау. 5-8 - таспа ұстаған қолдарымен саусақ бастарын қимылдата отырып, аяқтың ұшымен өзін айнала адымдау бұру; Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, лента ұстаған қолдарын жанына жіберу. 1- аяқты түзу ұстап, бір жанына қарай бұру, осы қимылмен бірге таспа ұстаған қолды төмен түсіріп, айқастырып қою; 2 - бастапқы қалып. 3- 4-	1) бір орында тұрып екі аяқпен секіру; 2) көлденең орындықта төрттағандап еңбектеу.	"Кешігіп қалма" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	11.01.23

				аяғын ауыстырып, жаттығуды қайталау. Жаттығуды жасау кезінде аяқты бүкпей, тік ұстау керек. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 4. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, лента ұстаған қолдары төменде. 1-3- алға сәл иіліп, еңкею, қолды алдына түзу ұстап, таспа ұстаған қолдарының саусақтарын қимылдатып, таспаларды толқындату; 4 - тез тіктеліп, таспа ұстаған қолдарын артына жіберу. Жаттығу 8 рет қайталанады. 5. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, лента ұстаған қолдарын артына түзу ұстау. 1- тізені бүге отырып, аяғын алдына қойып, таспа ұстаған қолдарын толқындатып, жоғары көтеру; 2- бастапқы қалып. 3-4- келесі аяғымен жаттығуды қайталау. Жаттығуды әр жағына 5-6 реттен қайталау. 6. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, таспа ұстаған қолдары төменде. 1-4 - таспа ұстаған қолдарын оңға - жоғары, солға - төмен қимылдата отырып, өзін айналу. Таспамен толқынды қимылдар жасау. Жаттығуды 4-5 рет қайталау. 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, лента ұстаған қолдары төменде. 1 - оң қолын жоғары, сол қолын артқа жіберу; 2 -				
--	--	--	--	--	--	--	--	--

				қолдарын алмастырып, жаттығуды қайталау. Жаттығу 8-10 рет қайталанады.					
55	Аңдардан ептіміз	Балаларды сапта бірінің артынан бірі арқанша бойымен арақашықтықты сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілетіне дағдыландыру; саптың басы мен шетіндегі балаларды қолдарынан ұстау арқылы шеңбер жасауға машықтандыру; оқу қызметінде бала денсаулығын нығайтудың дәстүрлі емес түрлерін пайдалана отырып, аңдардың қимылдарын бейнебаян бойынша қайталауға үйрету.	Балалар музыка әуенімен сапта бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, аяқтары шалыныспай, аяқ, қол қимылын сәйкестендіріп, еркін жүгіру қимылдары көрсетіледі, жылан жүріспен жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрады.	Жалпы дамыту жаттығулары (лентамен) 1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, лента ұстаған қолдары төменде. 1-4 - лентаны екі қолдарымен ақырын жоғары көтеріп, саусақтарын қимылдату арқылы лентамен толқынды қимылдар жасайды; 5-6 - ленталарды қолымен тік ұстап, бір жанына екі шеңбер жасайды; 7-8 - осы жаттығуды келесі жаққа жасайды. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, лента ұстаған қолдары жанында. 1 - оңға бұрылу, сол қолын оң қолына тигізу; 2 - бастапқы қалыпқа келу; 3 - 4 - осы жаттығуды сол жаққа қайталау. 5-8 - лента ұстаған қолдарымен саусақ бастарын қимылдата отырып, аяқтың ұшымен өзін айнала адымдау бұру; Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, лента ұстаған қолдарын жанына жіберу. 1 - аяқты түзу ұстап, бір жанына қарай бұру, осы қимылмен бірге лента ұстаған қолды төмен түсіріп, айқастырып қою; 2 - б.к. 3 - 4 - аяғын	Аңдардың қимылдарын салу.	"Мысық пен торғайлар" қимыл ойыны. "Жылан" пысықтау ойыны.		1	13.01.23

				ауыстырып, жаттығуды қайталау. Жаттығуды жасау кезінде аяқты бүкпей, тік ұстау керек. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 4. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, лента ұстаған қолдары төменде. 1 - 3 - алға сәл иіліп, еңкею, қолды алдына түзу ұстап, лента ұстаған қолдарының саусақтарын қимылдатып, ленталарды толқындату; 4 - тез тіктеліп, лента ұстаған қолдарын артына жіберу. Жаттығу 8 рет қайталанады. 5. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, лента ұстаған қолдарын артына түзу ұстау. 1 - тізені бүге отырып, аяғын алдына қойып, лента ұстаған қолдарын толқындатып, жоғары көтеру; 2 - б.қ. 3-4 - келесі аяғымен жаттығуды қайталау. Жаттығуды әр жағына 5-6 реттен қайталау. 6. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, лента ұстаған қолдары төменде. 1-4 - лента ұстаған қолдарын оңға - жоғары, солға - төмен қимылдата отырып, өзін айналу. Лентамен толқынды қимылдар жасау. Жаттығуды 4-5 рет қайталау. 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, лента ұстаған қолдары төменде. 1 - оң қолын жоғары, сол қолын артқа жіберу; 2 -					
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--

				қолдарын алмастырып, жаттығуды қайталау. Жаттығу 8-10 рет қайталанады. 8. Тыныс алу гимнастикасы.					
56	Аңдарға еліктеп жүреміз, секіреміз, жорғалаймыз	Балаларды доптарды басынан асыра лақтыру және оны қағып алуға; гимнастикалық орындықпен тепе-теңдікті сақтап жүруге үйрету; балаларда сапта бір-бірден аяқтың ұшымен, өкшемен, табанмен жүру; аяқтың ұшымен жүгіру дағдыларын жетілдіру.	Педагогтің белгісі бойынша балалар сапка тұрады. Бірінің соңынан бірі шеңбер бойымен жүреді. Педагогтің белгі беруі бойынша балалар сапта бір-бірден өкшемен, табанмен жүреді, аяқтың ұшымен жүреді, жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен аяқтың ұшымен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі.	Жалпы дамыту жаттығулары (секіртпемен) Бастапқы қалып: негізгі тұрыс, екіге бөлінген секіртпе төменде. 1-2-секіртпені жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен тұру; 3-4-бастапқы қалып: аяқтарын сәл ашып тұру, секіртпе төменде. 1-оң жаққа бір қадам жасап, секіртпені жоғары көтеру; 2-оңға иілу; 3-тік түзелу, секіртпені жоғары көтеру; 4-бастапқы қалып. Бастапқы қалып: негізгі тұрыс, секіртпені екі бүктеп ұстап, төмен түсіріп тұру. 1-2- отыру, секіртпені жоғары көтеру; 3-4-бастапқы қалып. Бастапқы қалып: аяқты иықтың деңгейінде қою, секіртпе иықта. 1- денені оңға бұру; 2-бастапқы қалып. Бастапқы қалып: аяқты сәл ашып, секіртпені арт жаққа ұстап тұру. Секіртпені алға қарай айналдыра отырып, кішкене үзіліс жасап, екі аяқты ауыстыра отырып, бір орында қос аяқпен секіру.	1) доптарды басынан асыра лақтыру және оны қағып алу; 2) гимнастикалық орындықпен тепе-теңдікті сақтап жүру.	"Құстар мен жаңбыр" қимыл ойыны.	"Бір мұрын қуысымен тыныста" тыныс алу жаттығуы.	1	16.01.23
57	Аңдар туралы ойындар	Балаларды екеуден аяқтың	Балалар бір қатарға тұрып, педагогтің	Жалпы дамыту жаттығулары	Гимнастикалық орындықта	"Эстафета" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	18.01.23

		ұшымен, өкшемен, табанмен жүруге; тізені жоғары көтеріп жүру; гимнастикалық орындықта қолдарымен тартылу арқылы ішімен еңбектеуге үйрету; аяқтың ұшымен жүгіру дағдыларын жетілдіру.	белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, аяқтары шалыныспай, аяқ қол қимылын сәйкестендіріп, еркін жүгіру қимылдары көрсетіледі, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрады.	(гимнастикалық таяқшалармен) Бастапқы қалып: негізгі тұрыс, таяқшаны қолмен ұстау. 1-таяқшаны алға созу; 2-оң қолды төмен түсіріп, сол қолдағы таяқшаны тігінен ұстап, жоғары көтеру; 3-таяқшаны алдыға созып ұстау; 4-сол қолды төмен түсіріп, таяқшаны оң қолға ауыстырып, таяқшаны жоғары көтеру; 5-таяқшаны алдыға созып ұстау; 6-бастапқы қалыпқа келу. Бастапқы қалып: аяқтың арасын ашып тұру, екі қолды шынтақтан бүгіп, таяқшаны кеуде тұста ұстау. 1-2-алға иілу, еденге қолды тигізу; 3-4- бастапқы қалыпқа оралу. Бастапқы қалып: негізгі тұрыс, таяқша еденде жатады. 1-оң аяқпен таяқшаны аттап, алға бір адым жасау; 2-сол аяқты оның қасына алып келу; 3-оң аяқпен таяқшаны аттап, артқа бір адым жасау; 4-сол аяқпен артқа бір адым жасау. Бастапқы қалып: тізерлеп тұру, таяқшаның екі шетінен ұстап, жауырынға қойып тұру. 1- таяқшаны жоғары көтеру; 2-оңға иілу;	қолдарымен тартылу арқылы ішімен еңбектеу.				
--	--	---	--	--	--	--	--	--	--

				3-түзу тұрып, таяқшаны жоғары көтеру; 4-бастапқы қалып. Дәл солай сол жақпен орындалады.					
58	Құстардай қайраттымыз	Балаларды сапта бірінің артынан бірі арқанша бойымен арақашықтықты сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілетіне дағдыландыру; саптың басы мен шетіндегі балаларды қолдарынан ұстау арқылы шеңбер жасауға машықтандыру; оқу қызметінде бала денсаулығын нығайтудың дәстүрлі емес түрлерін пайдалана отырып, құстардың қимылдарын бейнебаян бойынша қайталауға үйрету.	Балалар музыка әуенімен сапта бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, аяқтары шалыныспай, аяқ, қол қимылын сәйкестендіріп, еркін жүгіру қимылдары көрсетіледі, торғайдың жүрісімен жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрады.	Жалпы дамыту жаттығулары (лентамен) 1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, лента ұстаған қолдары төменде. 1-4 - лентаны екі қолдарымен ақырын жоғары көтеріп, саусақтарын қимылдату арқылы лентамен толқынды қимылдар жасайды; 5-6 - ленталарды қолымен тік ұстап, бір жанына екі шеңбер жасайды; 7-8 - осы жаттығуды келесі жаққа жасайды. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, лента ұстаған қолдары жанында. 1 - оңға бұрылу, сол қолын оң қолына тигізу; 2 - бастапқы қалыпқа келу; 3 - 4 - осы жаттығуды сол жаққа қайталау. 5-8 - лента ұстаған қолдарымен саусақ бастарын қимылдата отырып, аяқтың ұшымен өзін айнала адымдау бұру; Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, лента ұстаған қолдарын жанына жіберу. 1 - аяқты түзу ұстап, бір жанына қарай бұру, осы қимылмен бірге лента ұстаған қолды төмен түсіріп, айқастырып қою;	Құстардың қимылдарын қайталау.	"Мысық пен торғайлар" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	20.01.23

				2 - б.қ. 3 - 4 - аяғын ауыстырып, жаттығуды қайталау. Жаттығуды жасау кезінде аяқты бүкпей, тік ұстау керек. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 4. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, лента ұстаған қолдары төменде. 1 - 3 - алға сәл иіліп, еңкею, қолды алдына түзу ұстап, лента ұстаған қолдарының саусақтарын қимылдатып, ленталарды толқындату; 4 - тез тіктеліп, лента ұстаған қолдарын артына жіберу. Жаттығу 8 рет қайталанады. 5. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, лента ұстаған қолдарын артына түзу ұстау. 1 - тізені бүге отырып, аяғын алдына қойып, лента ұстаған қолдарын толқындатып, жоғары көтеру; 2 - б.қ. 3-4 - келесі аяғымен жаттығуды қайталау. Жаттығуды әр жағына 5-6 реттен қайталау. 6. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, лента ұстаған қолдары төменде. 1-4 - лента ұстаған қолдарын оңға - жоғары, солға - төмен қимылдата отырып, өзін айналду. Лентамен толқынды қимылдар жасау. Жаттығуды 4-5 рет қайталау. 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, лента ұстаған қолдары төменде. 1 - оң қолын жоғары, сол					
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--

				қолын артқа жіберу; 2 - қолдарын алмастырып, жаттығуды қайталау. Жаттығу 8-10 рет қайталанады. 8. Тыныс алу гимнастикасы.					
59	Жылдам және епті құстар	Балаларды алға ұмтыла секіруге; сызықтар арасымен (10 см арақашықтық) тепе-теңдікті сақтап жүруге үйрету; балаларда аяқтың ұшымен, өкшемен, табанмен, тізені жоғары көтеріп жүруге; аяқтың ұшымен жүгіру; қимылды ойын арқылы гимнастикалық орындықта қолдарымен тартылу арқылы ішімен еңбектеу дағдыларын дамыту.	Балалар сапқа тұрады. Бірінің соңынан бірі шеңбер бойымен жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен, өкшемен, табанмен, тізені жоғары көтеріп жүреді. Аяқтың ұшымен жүгіреді. Жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, аяқтары шалыныспай, аяқ қол қимылын сәйкестендіріп, еркін жүгіру қимылдары көрсетіледі, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрады.	Жалпы дамыту жаттығулары 1. "Зырылдауық" жаттығуы. Бастапқы қалып: аяқ сәл алшақ, қол төмен. 1- қолды екі жаққа созу. 2- екі қолды кеуде тұсына әкеліп, бір-бірінен айналдырып, "р-р-р" деп айту. 3- екі жаққа созу. 4- бастапқы қалыпқа келіп, "төмен"деу. Бастапқы кезде қолды ақырын айналдыру, біртіндеп жылдам айналдыру (5 рет). 2. "Тізені шапалақтау" жаттығуы. Бастапқы қалып: аяқ иық деңгейінде, қол артта. 1-2-оң тізеге (сол) еңкейіп, "шарт"деу. 3-4-бастапқы қалып.(5 рет). 3. "Созыл" жаттығуы. Бастапқы қалып: өкшеде отыру, қол иықта. 1-2 рет тізеге көтерілу (тұру), қолды жоғары созу, созыла жоғары қолға қарау. 3-4-бастапқы қалыпқа келу. (4-5 рет). 4. "Сағаттың тілі" жаттығуы. Бастапқы қалып: аяқты	1) алға ұмтыла секіру; 2) сызықтар арасымен (10 см арақашықтық) тепе-теңдікті сақтап жүру.	"Эстафета" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	23.01.23

				айқастыра отыру, қол белде. 1- оңға еңкейіп "тик" деу. 2-бастапқы қалыпқа келіп, "так" деу. 3-солға еңкейіп,"тик" деу. 4-бастапқы қалыпқа келіп, "так" деу. (6 рет). 5. "Зырылдауық" жаттығуы. Бастапқы қалып: аяқ сәл алшақ, қол төмен 10-12 рет өзін айнала, 10-12 рет секіру. Жеңіл серіппелі секіру. 4-5 рет қайталау, бағытты өзгерте секіруді жүрумен алмастыру. Жүріп келе жатқан аяқтың ұшына көтеріле қолды жоғары көтеріп, демді ішке тарту, қолды босаңсытып, алға қарай еңкейіп, дем шығару.					
60	Қамқоршылар тобы	Балаларды допты еденге ұруға; допты жоғары лақтыруға үйрету; балаларда алға ұмтыла секіру; аяқтың ұшымен, өкшемен, табанмен; тізені жоғары көтеріп жүруге; аяқтың ұшымен жүгіру іскерліктерін жетілдіру.	Балалар сапқа тұрады. Бірінің соңынан бірі шеңбер бойымен жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен, өкшемен, табанмен, тізені жоғары көтеріп жүреді. Аяқтың ұшымен жүгіреді. Жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, аяқтары шалыныспай, аяқ,	Жалпы дамыту жаттығулары (текшелермен) Бастапқы қалып: тұру, қолдар төмен түсірілген. Қолды екі жаққа созу, жоғары көтеру, аяқтың ұшымен тұру, бастапқы қалыпқа оралу. Бастапқы қалып: отыру, аяқтарды бірге қою, қолдарды тізеге қою. Бір жаққа қарай бұрылу, текшелерді еденге ұру, денені түзу ұстап тұру. Дәл солай екінші жақпен орындалады. Бастапқы қалып: тұру, қолдар түсірілген. "Шеге	1) допты еденге ұру; 2) допты жоғары лақтыру; 3) алға ұмтыла секіру.	"Қолмен допты домалату" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары. "Дем алайық" ойыны.	1	25.01.23

			қол қимылын сәйкестендіріп, еркін жүгіру қимылдары көрсетіледі, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрады.	қағып жатырмыз",- деп, жартылай отырып, текшені еденге ақырындап ұру; бастапқы қалыпқа оралу. Бастапқы қалып: қолды алдыға созып, етпетімен жату. Екі қолды екі жаққа созу, алға қарау, мұнда қолды бүкпеуге тырысу керек, бастапқы қалыпқа оралу.					
61	Допты екі қолымен лақтыру	Балаларды сапта бірінің артынан бірі арақашықтықты сақтап, бағытты өзгертіп жүру және жүгіруге дағдыландыру; педагогтің белгі беруі бойынша 1,5 мин қалыпты жағдайда жүгіруге үйрету; жүріп келе жатып, үш қатарға тұра білуге жаттықтыру; еңкіс тақтайдың (ені - 15 см, биіктігі - 30 см) үстімен қолдарын жанына жіберіп, тепе-теңдікті сақтап жүру (2-3 рет жүріп өту); жердегі кедергілерден (биіктігі - 10 см, 6-8 дана) аттап, секіру (2-3 рет аттап, секіру) және 2 м қашықтықтан допты екі қолымен басынан	Балалар музыка әуенімен сапта бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша жылан жүріспен жүреді, жәй қалыпқа түсіп, тез айналған музыка әуенімен жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, аяқтары шалыныспай, аяқ қол қимылын сәйкестендіріп, еркін жүгіру қимылдары көрсетіледі, жылан жүріспен жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан үш қатарға тұрады.	Жалпы дамыту жаттығулары (құрсаумен) 1.Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, құрсау төменде (құрсаудың шетінен екі қолымен ұстау). 1-құрсауды екі қолдарымен алдына қояды; 2- құрсауды жоғары көтереді; 3- құрсауды алдына қояды ; 4- бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6 рет қайталанады. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, құрсау төменде. 1-құрсауды жоғары көтереді; 2-қолды түзу ұстап, оңға иілу; 3- құрсауды жоғары көтереді; 4-4-бастапқы қалыпқа келу. Осы жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады. 3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, құрсауды бүгілген қолымен көкірегіне қою. 1-2-отырып, құрсауды алдына шығару; 3- бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6 рет қайталанады.	1) еңкіс тақтайдың (ені - 15 см, биіктігі - 30 см) үстімен қолдарын жанына жіберіп, тепе-теңдікті сақтап жүру (2-3 рет жүріп өту); 2) жердегі кедергілерден (биіктігі - 10 см, 6-8 дана) аттап, секіру (2-3 рет аттап, секіру); 3) 2 м қашықтықтан допты екі қолымен басынан асыра себетке немесе шеңберге лақтыру .	"Допты дәлдеп лақтыр" қимыл ойыны. "Жылан" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығулары.	1	27.01.23

		асыра себетке немесе шеңберге лақтыру икемділіктерін жетілдіру.		4. Бастапқы қалып: еденге отыру, құрсауды бүгілген қолымен көкірегіне қою. 1-құрсау ұстаған қолымен оң аяғына иілу; 2-бастапқы қалып. Жаттығу сол жағына қайталанады. Жаттығу 6 рет қайталанады. 5. Бастапқы қалып: жерге арқасымен жатып, құрсауды түзу ұстап, басынан асыра қою. 1-2-тізені бүгіп, құрсаудың шетіне тигізу; 3-4-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 6. Бастапқы қалып: құрсаудың ішінде тұру. Педагогтің 1-8 дейін санауы бойынша құрсаудан шығып секіру, қайтадан құрсауға секіру. Жаттығуды 3-4 рет қайталау. 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, құрсау төменде (құрсаудың шетінен екі қолымен ұстау). 1-құрсауды алға қою, оң аяғын ұшына артқа қою; 2-бастапқы қалып. Жаттығу сол жағына қайталанады. Жаттығу 6 рет қайталанады.					
62	Доппен жаттығулар түрлері	Балаларды табанның ішкі жағымен жүруге; тізені жоғары көтеріп жүгіруге; көлбеу орындықта төрттағандап еңбектеуге үйрету; қимылды ойындарға деген	Педагогтің белгісі бойынша балалар сапқа тұрады. Бірінің соңынан бірі шеңбер бойымен жүреді. Педагогтің белгі беруі бойынша балалар сапта бір-бірден өкшемен, табанмен жүреді,	Жалпы дамыту жаттығулары (құрсаумен) 1.Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, құрсау төменде (құрсаудың шетінен екі қолымен ұстау). 1-құрсауды екі қолдарымен алдына қояды; 2- құрсауды жоғары көтереді; 3-	Көлбеу орындықта төрттағандап еңбектеу.	"Жануарлар жүрісін сал" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары.	1	01.02.23

		қызығушылықтарын ояту.	аяқтың ұшымен, табанның ішкі жағымен жүреді, жәй қалыпқа түсіп, тез айналған музыка әуенімен тізені жоғары көтеріп жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі. Жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрады.	құрсауды алдына қояды ; 4- бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6 рет қайталанады. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, құрсау төменде. 1-құрсауды жоғары көтереді; 2-қолды түзу ұстап, оңға иілу; 3- құрсауды жоғары көтереді; 4-4-бастапқы қалыпқа келу. Осы жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады. 3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, құрсауды бүгілген қолымен көкірегіне қою. 1-2-отырып, құрсауды алдына шығару; 3- бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6 рет қайталанады. 4. Бастапқы қалып: еденге отыру, құрсауды бүгілген қолымен көкірегіне қою. 1-құрсау ұстаған қолымен оң аяғына иілу; 2- бастапқы қалып. Жаттығу сол жағына қайталанады. Жаттығу 6 рет қайталанады. 5. Бастапқы қалып: жерге арқасымен жатып, құрсауды түзу ұстап, басынан асыра қою. 1-2-тізені бүгіп, құрсаудың шетіне тигізу; 3-4-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 6. Бастапқы қалып: құрсаудың ішінде тұру. Педагогтің 1-8 дейін санауы бойынша құрсаудан шығып секіру,					
--	--	------------------------	--	--	--	--	--	--	--

				қайтадан құрсауға секіру. Жаттығуды 3-4 рет қайталау. 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, құрсау төменде (құрсаудың шетінен екі қолымен ұстау). 1-құрсауды алға қою, оң аяғын ұшына артқа қою; 2-бастапқы қалып. Жаттығу сол жағына қайталанады. Жаттығу 6 рет қайталанады.					
63	Доппен ойындар	Балаларды сапқа тұру, сап құрылымын өзгертіп қайта тұруға; допты екі қолымен басынан асыра лақтыруға үйрету; балаларда табанның ішкі жағымен жүру; тізені жоғары көтеріп жүгіру дағдыларын дамыту.	Педагогтің белгісі бойынша балалар сапқа тұрады. Сап құрылымын өзгертіп қайта тұрады. Бірінің соңынан бірі шеңбер бойымен жүреді. Педагогтің белгі беруі бойынша балалар сапта бір-бірден өкшемен, табанмен жүреді, аяқтың ұшымен, табанның ішкі жағымен жүреді, жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен тізені жоғары көтеріп жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі. Жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрады.	Жалпы дамыту жаттығулары (құрсаумен) 1.Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, құрсау төменде (құрсаудың шетінен екі қолымен ұстау). 1-құрсауды екі қолдарымен алдына қояды; 2- құрсауды жоғары көтереді; 3- құрсауды алдына қояды ; 4- бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6 рет қайталанады. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, құрсау төменде. 1-құрсауды жоғары көтереді; 2-қолды түзу ұстап, оңға иілу; 3- құрсауды жоғары көтереді; 4-4-бастапқы қалыпқа келу. Осы жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады. 3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, құрсауды бүгілген қолымен көкірегіне қою. 1-2-отырып, құрсауды алдына шығару; 3- бастапқы қалыпқа келу.	Допты екі қолымен басынан асыра лақтыру	"Пойыз" қимылды ойыны.	Тыныс алу жаттығулары.	1	03.02.23

				Жаттығу 6 рет қайталанады. 4. Бастапқы қалып: еденге отыру, құрсауды бүгілген қолымен көкірегіне қою. 1-құрсау ұстаған қолымен оң аяғына иілу; 2-бастапқы қалып. Жаттығу сол жағына қайталанады. Жаттығу 6 рет қайталанады. 5. Бастапқы қалып: жерге арқасымен жатып, құрсауды түзу ұстап, басынан асыра қою. 1-2-тізені бүгіп, құрсаудың шетіне тигізу; 3-4-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 6. Бастапқы қалып: құрсаудың ішінде тұру. Педагогтің 1-8 дейін санауы бойынша құрсаудан шығып секіру, қайтадан құрсауға секіру. Жаттығуды 3-4 рет қайталау. 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, құрсау төменде (құрсаудың шетінен екі қолымен ұстау). 1-құрсауды алға қою, оң аяғын ұшына артқа қою; 2-бастапқы қалып. Жаттығу сол жағына қайталанады. Жаттығу 6 рет қайталанады.					
64	Доғадан өрмелеу	Балалардың сапта бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтықты сақтап, бағытты өзгертіп жүру және жүгіру қабілетін	Педагогтің белгі беруі бойынша балалар шашырап жүреді және жүгіреді, шашырап жүріп келе жатып, педагогтің "Бейне жаса!" белгі беруі бойынша бір	Жалпы дамыту жаттығулары (құрсаумен) 1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, құрсау төменде (құрсаудың шетінен екі қолымен ұстау). 1-құрсауды екі қолдарымен алдына	1) бір орыннан (қашықтығы 50 см) ұзындыққа секіру; 2) 6 м қашықтыққа дейін допты жерге ұрып, жүру; 3) топпен қолын жерге тигізбей доғадан өрмелеп өту.	"Допты дәлдеп лақтыр" қимыл ойыны. "Аэродром" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығулары.	1	06.02.23

		жетілдіру; беттерін ішкі шеңберге бұрып, қол ұстасып, шеңбер бойымен жүру және жүгіру; педагогтің белгі беруі бойынша шашырап жүру және жүгіру; шашырап жүріп келе жатып, педагогтің "Бейне жаса!" белгі беруі бойынша бір орында тұрып, әртүрлі бейне жасау; бір орыннан (қашықтығы 50 см) ұзындыққа секіру (8-10 рет); 6 м қашықтыққа дейін допты жерге ұрып, жүру (2-3 рет) және топпен қолын жерге тигізбей доғадан (биіктігі 40 см) өрмелеп (2-3 рет) өтуге жаттықтыру.	орында тұрып, әртүрлі бейне жасайды). Балалар музыка әуенімен сапта бірінің артынан бірі жүреді, еркін жүгіру қимылдары көрсетіледі, шашырап жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрады.	қояды; 2- құрсауды жоғары көтереді; 3- құрсауды алдына қояды ; 4- бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6 рет қайталанады. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, құрсау төменде. 1-құрсауды жоғары көтереді; 2-қолды түзу ұстап, оңға иілу; 3- құрсауды жоғары көтереді; 4-4-бастапқы қалыпқа келу. Осы жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады. 3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, құрсауды бүгілген қолымен көкірегіне қою. 1-2-отырып, құрсауды алдына шығару; 3- бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6 рет қайталанады. 4. Бастапқы қалып: еденге отыру, құрсауды бүгілген қолымен көкірегіне қою. 1-құрсау ұстаған қолымен оң аяғына иілу; 2- бастапқы қалып. Жаттығу сол жағына қайталанады. Жаттығу 6 рет қайталанады. 5. Бастапқы қалып: жерге арқасымен жатып, құрсауды түзу ұстап, басынан асыра қою. 1-2-тізені бүгіп, құрсаудың шетіне тигізу; 3-4-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 6. Бастапқы қалып: құрсаудың ішінде тұру. Педагогтің 1-8 дейін					
--	--	--	---	---	--	--	--	--	--

				санауы бойынша құрсаудан шығып секіру, қайтадан құрсауға секіру. Жаттығуды 3-4 рет қайталау. 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, құрсау төменде (құрсаудың шетінен екі қолымен ұстау). 1-құрсауды алға қою, оң аяғын ұшына артқа қою; 2-бастапқы қалып. Жаттығу сол жағына қайталанады. Жаттығу 6 рет қайталанады.					
65	Жұптасып шынығайық	Балаларды бір орында тұрып оңға, солға бұрылып секіруге үйрету; сапқа тұру, сап құрылымын өзгертіп қайта тұру дағдыларын жетілдіру; қимылды ойындарға деген қызығушылықтарын ояту.	Педагогтің белгісі бойынша балалар сапқа тұрады. Сап құрылымын өзгертіп қайта тұрады. Бірінің соңынан бірі шеңбер бойымен жүреді. Педагогтің белгі беруі бойынша балалар сапта бір-бірден өкшемен, табанмен жүреді, аяқтың ұшымен, табанның ішкі жағымен жүреді, жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен тізені жоғары көтеріп жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі.	Жалпы дамыту жаттығулары (таяқшалармен) 1.Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, таяқша төменде. 1-таяқшаны екі қолдарымен көкірек тұсына қояды; 2-таяқшаны жоғары көтереді; 3-көкірек тұсына қояды ; 4-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6-7 рет қайталанады. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, құрсау төменде. 1-таяқшаны жоғары көтереді; 2-таяқшаны түзу ұстап, оң аяққа иілу; 3-таяқшаны жоғары көтереді; 4-бастапқы қалыпқа келу. Осы жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады. 3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, таяқшаны иыққа қою. 1-отырып, бас пен арқаны тік ұстау; 2-бастапқы	Бір орында тұрып оңға, солға бұрылып секіру.	"Нысанаға дәл тигіз" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	08.02.23

				қалыпқа келу. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 4. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, таяқша төменде. 1-таяқшаны жоғары көтеру; 2-таяқша ұстаған қолымен оңға (солға) иілу; 3-таяқшаны жоғары ұстап, тіктелу; 4-бастапқы қалып. Жаттығу 6-8 рет қайталанады. 5. Бастапқы қалып: жерге ептетінен жатып, таяқшаны бүгілген қолдарымен алдына қою. 1-2-таяқшаны жоғары көтеріп, артқа бүгілу; 3-4-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 6. Бастапқы қалып: таяқшаның алдында тұрып, қолды төменде ұстау. Таяқшаны айналып, оңға-солға секіру. Жаттығуды 3-4 рет қайталау. 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, таяқша жерде. Таяқшаны аттап, оңға-солға секіру. Жаттығу 3-4 рет қайталанады.					
66	Мықтылар жарысы	Балаларды аяқты бірге қойып секіру; допты бір қолымен кедергі арқылы лақтыруға үйрету; балаларда бір орында тұрып оңға, солға бұрылып секіру дағдыларын жетілдіру; дене шынықтыру құралдарын	Балалар музыка әуенімен сапта бірінің артынан бірі жүреді, музыка әуенімен жүгіреді, қарқынды жылдамдатып жүгіреді; бастарын төмен түсірмей, аяқтары шалыныспай, аяқ қол қимылын сәйкестендіріп, еркін жүгіреді, жай	Жалпы дамыту жаттығулары (құрсаумен) 1.Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, құрсау төменде (құрсаудың шетінен екі қолымен ұстау). 1-құрсауды екі қолдарымен алдына қояды; 2- құрсауды жоғары көтереді; 3- құрсауды алдына қояды ; 4- бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6 рет	1) аяқты бірге қойып секіру; 2) допты бір қолымен кедергі арқылы лақтыру.	"Тордан допты өткізу" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	10.02.23

		пайдалануға ынталандыру.	қалыпқа түсіп, біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларына дайындалады.	қайталанады. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, құрсау төменде. 1-құрсауды жоғары көтереді; 2-қолды түзу ұстап, оңға иілу; 3-құрсауды жоғары көтереді; 4-4-бастапқы қалыпқа келу. Осы жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады. 3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, құрсауды бүгілген қолымен көкірегіне қою. 1-2-отырып, құрсауды алдына шығару; 3-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6 рет қайталанады. 4. Бастапқы қалып: еденге отыру, құрсауды бүгілген қолымен көкірегіне қою. 1-құрсау ұстаған қолымен оң аяғына иілу; 2-бастапқы қалып. Жаттығу сол жағына қайталанады. Жаттығу 6 рет қайталанады. 5. Бастапқы қалып: жерге арқасымен жатып, құрсауды түзу ұстап, басынан асыра қою. 1-2-тізені бүгіп, құрсаудың шетіне тигізу; 3-4-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 6. Бастапқы қалып: құрсаудың ішінде тұру. Педагогтің 1-8 дейін санауы бойынша құрсаудан шығып секіру, қайтадан құрсауға секіру. Жаттығуды 3-4 рет қайталау.					
--	--	--------------------------	--	---	--	--	--	--	--

				7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшак, құрсау төменде (құрсаудың шетінен екі қолымен ұстау). 1-құрсауды алға қою, оң аяғын ұшына артқа қою; 2-бастапқы қалып. Жаттығу сол жағына қайталанады. Жаттығу 6 рет қайталанады.					
67	Велотренажер "Велосипед"	Балалардың сапта бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтықты сақтап, бағытты өзгертіп жүру және жүгіру қабілетін жетілдіру; беттерін ішкі шеңберге бұрып, қол ұстасып, шеңбер бойымен жүру және жүгіру; педагогтің белгі беруі бойынша шашырап жүру және жүгіру; шашырап жүріп келе жатып, педагогтің "Бейне жаса!" белгі беруі бойынша бір орында тұрып, әртүрлі бейне жасау; құм салынған қапшаны 3 м қашықтықтан оң қолымен (иық тұсынан) тік ұстап, нысанаға лақтыру (5-6 рет); биіктігі 40 см таяқтың	Балалардың сапта бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтықты сақтап, бағытты өзгертіп жүру және жүгіру жаттығуларын орындайды; беттерін ішкі шеңберге бұрып, қол ұстасып, шеңбер бойымен жүреді және жүгіреді; педагогтің белгі беруі бойынша шашырап жүріп және жүгіре отырып, педагогтің "Бейне жаса!" белгі беруі бойынша бір орында тұрып, әртүрлі бейне жасайды.	Жалпы дамыту жаттығулары (таяқшалармен) 1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшак, таяқша төменде. 1-таяқшаны екі қолдарымен көкірек тұсына қояды; 2-таяқшаны жоғары көтереді; 3-көкірек тұсына қояды ; 4-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6-7 рет қайталанады. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшак, құрсау төменде. 1-таяқшаны жоғары көтереді; 2-таяқшаны түзу ұстап, оң аяққа иілу; 3-таяқшаны жоғары көтереді; 4-бастапқы қалыпқа келу. Осы жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады. 3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, таяқшаны иыққа қою. 1-отырып, бас пен арқаны тік ұстау; 2-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 4. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшак, таяқша төменде.	1) құм салынған қапшаны 3 м қашықтықтан оң қолымен (иық тұсынан) тік ұстап, нысанаға лақтыру; 2) биіктігі 40 см таяқтың (арқанша) астынан еңбектеп өту; 3) биіктігі 40 см арқаннан аттап жүру; 4) велотренажер "Велосипедімен" аяққа арналған жаттығулар орындау.	"Допты қуып жет" қимыл ойыны. "Велосипед" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	13.02.23

		(арқанша) астынан еңбектеп өту (2-3 рет) және биіктігі 40 см арқаннан аттап жүруге (2-3 рет), велотренажер "Велосипедпен" жаттықтыру.		1-таяқшаны жоғары көтеру; 2-таяқша ұстаған қолымен оңға (солға) иілу; 3-таяқшаны жоғары ұстап, тіктелу; 4-бастапқы қалып. Жаттығу 6-8 рет қайталанады. 5. Бастапқы қалып: жерге ептетінен жатып, таяқшаны бүгілген қолдарымен алдына қою. 1-2-таяқшаны жоғары көтеріп, артқа бүгілу; 3-4-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 6. Бастапқы қалып: таяқшаның алдында тұрып, қолды төменде ұстау. Таяқшаны айналып, оңға-солға секіру. Жаттығуды 3-4 рет қайталау. 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, таяқша жерде. Таяқшаны аттап, оңға-солға секіру. Жаттығу 3-4 рет қайталанады.					
68	Аяқтармен қимылдар түрлері	Балаларды ұсақ және алшақ адыммен жүру дағдыларын қалыптастыру; табан мен алақанға сүйеніп, төрттағандап еңбектеуге үйрету; балаларда аяқты бірге қойып секіру іскерліктерін дамыту.	Балалар қатарға бір-бірден сапқа тұрады. Сап болып бірінің артынан бірі жүреді. Қолдарын жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен жүреді. Педагогтің көрсетуі бойынша ұсақ және алшақ адыммен жүреді. Тез ойналған музыка әуенімен тізені жоғары көтеріп жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі. Жүріп келе жатып, шеңбер құрады	Жалпы дамыту жаттығулары (таяқшалармен) 1.Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, таяқша төменде. 1-таяқшаны екі қолдарымен көкірек тұсына қояды; 2-таяқшаны жоғары көтереді; 3-көкірек тұсына қояды ; 4-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6-7 рет қайталанады. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, құрсау төменде. 1-таяқшаны жоғары	Табан мен алақанға сүйеніп, төрттағандап еңбектеу.	"Тауық пен оның балапандары" қимылды ойыны.	Тыныс алу жаттығулары.	1	15.02.23

			және қайтадан сапқа тұрады.	көтереді; 2-таяқшаны түзу ұстап, оң аяққа иілу; 3-таяқшаны жоғары көтереді; 4-бастапқы қалыпқа келу. Осы жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады. 3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, таяқшаны иыққа қою. 1-отырып, бас пен арқаны тік ұстау; 2-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 4. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, таяқша төменде. 1-таяқшаны жоғары көтеру; 2-таяқша ұстаған қолымен оңға (солға) иілу; 3-таяқшаны жоғары ұстап, тіктелу; 4-бастапқы қалып. Жаттығу 6-8 рет қайталанады. 5. Бастапқы қалып: жерге ептетінен жатып, таяқшаны бүгілген қолдарымен алдына қою. 1-2-таяқшаны жоғары көтеріп, артқа бүгілу; 3-4-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 6. Бастапқы қалып: таяқшаның алдында тұрып, колды төменде ұстау. Таяқшаны айналып, оңға-солға секіру. Жаттығуды 3-4 рет қайталау. 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, таяқша жерде. Таяқшаны аттап, оңға-солға секіру. Жаттығу 3-4 рет қайталанады.					
69	Жүгірушілер	Балаларды	Балалар қатарға	Жалпы дамыту	1) аяқтарын алшақ	"Қар ұлпалары"	Тыныс алу жаттығуы.	1	17.02.23

	жарыстары	аяқтарын алшақ қойып секіруге; 50 см жоғары көтерілген арқанның астынан оң бүйірмен алға еңбектеп кіруге үйрету; ұсақ және алшақ адыммен жүгіру дағдыларын әрі қарай дамыту.	бір-бірден сапқа тұрады. Сап болып бірінің артынан бірі жүреді. Қолдарын жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен жүреді. Педагогтің көрсетуі бойынша ұсақ және алшақ адыммен жүреді. Тез ойналған музыка әуенімен тізені жоғары көтеріп жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі. Жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрады.	жаттығулары (кішкентай доптармен) 1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, оң қолымен допты төменде ұстау. 1-допты оң қолымен ұстап, қолдарын жанына жіберу; 2-допты жоғары көтеріп, келесі қолына салу; 3-қолдарын жанына жіберу; 4-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды 6-7 рет қайталау. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, оң қолымен допты төменде ұстау. 1-оң аяққа иілу; 2-3-допты оң аяққа, содан кейін сол аяққа домалату; 4-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды 6 рет қайталау. 3. Бастапқы қалып: тіземен тұру, допты екі қолымен ұстау. 1-2-өкшеге отырып, денесін оң жаққа бұру және допты еденге тигізу; 3-4 -бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды 5-6 рет қайталау. 4. Бастапқы қалып: еденге отырып, допты екі аяқтың арасына қысып ұстап, қолдарын артқа тіреу. 1-2-аяқтарын түзу ұстап, допты түсіріп алмай, жоғары көтеру; 2-3-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды 5-7 рет қайталау. 5. Бастапқы қалып: жерге шалқасынан жатып, қолдарын түзу ұстап, допты басынан асыра қою.	қойып секіру; 2) 50 см жоғары көтерілген арқанның астынан оң бүйірмен алға еңбектеп кіру.	эстафета ойыны.			
--	-----------	--	---	---	--	-----------------	--	--	--

				1-2-қолдарын түзу ұстап, жоғары көтеріп, допты оң аяғына тигізу; 3-4-бастапқы қалыпқа келу. Осы жаттығуды сол аяқпен қайталау. Жаттығуды 5-7 рет қайталау. 6. Бастапқы қалып: аяқтардың арасы сәл алшақ, допты оң қолға ұстау. 1-допты еденге ұрып, екі қолымен ұтып алу. Жаттығуды 8-10 рет қайталау. 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, допты оң қолға ұстау. Допты жоғары лақтырып, ұтып алу. Жаттығуды 5-6 рет қайталау. 8. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, допты оң қолға ұстау. 1-8 дейін санау арқылы алға жылжи отырып, екі аяғымен секіру, бұрылып, екі аяғымен қайтадан секіру. Жаттығуды 3-4 рет қайталау.					
70	Гимнастикалық қабырғамен өрмелеу	Балалардың сапта бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтықты сақтап, бағытты өзгертіп жүру және жүгіру қабілетін жетілдіру; беттерін ішкі шеңберге бұрып, қол ұстасып, шеңбер бойымен жүру және жүгіру; педагогтің белгі беруі бойынша	Балалардың сапта бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтықты сақтап, бағытты өзгертіп жүру және жүгіру жаттығуларын орындайды; беттерін ішкі шеңберге бұрып, қол ұстасып, шеңбер бойымен жүреді және жүгіреді; педагогтің белгі беруі бойынша шашырап жүріп және жүгіре	Жалпы дамыту жаттығулары (таяқшалармен) 1.Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, таяқша төменде. 1-таяқшаны екі қолдарымен көкірек тұсына қояды; 2-таяқшаны жоғары көтереді; 3-көкірек тұсына қояды ; 4-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6-7 рет қайталанады. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, құрсау төменде.	1) гимнастикалық қабырғамен әртүрлі тәсілдерді қолдана отырып, қолдарын жіңішке тақтайшалардан ажыратпай, төртінші жіңішке тақтайшаға дейін өрмелеп, қайта түсу; 2) гимнастикалық орындықтың үстімен қолды белге қойып, бір аяқтың өкшесін екінші аяқтың ұшына қойып, жүру; 3) 6 м қашықтыққа дейін алға жылжи	"Допты қуып жет" кимыл ойыны. "Кенгуру" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	20.02.23

		шашырап жүру және жүгіру; гимнастикалық қабырғамен әртүрлі тәсілдерді қолдана отырып, қолдарын жіңішке тақтайшалардан ажыратпай, төртінші жіңішке тақтайшаға дейін өрмелеп, қайта түсу (2 рет өрмелеу); гимнастикалық орындықтың үстімен қолды белге қойып, бір аяқтың өкшесін екінші аяқтың ұшына қойып, жүру (2-3 рет) және 6 м қашықтыққа дейін алға жылжи отырып, аяқтан аяққа секіру (2-3 рет), 8 м қашықтықта жүріп келе жатып, допты (баскетбол вариантындағы үлкен диаметрдегі доп) соғуға жаттықтыру.	отырып, біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	1-таяқшаны жоғары көтереді; 2-таяқшаны түзу ұстап, оң аяққа иілу; 3-таяқшаны жоғары көтереді; 4-бастапқы қалыпқа келу. Осы жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады. 3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, таяқшаны иыққа қою. 1-отырып, бас пен арқаны тік ұстау; 2-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 4. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, таяқша төменде. 1-таяқшаны жоғары көтеру; 2-таяқша ұстаған қолымен оңға (солға) иілу; 3-таяқшаны жоғары ұстап, тіктелу; 4-бастапқы қалып. Жаттығу 6-8 рет қайталанады. 5. Бастапқы қалып: жерге ептетінен жатып, таяқшаны бүгілген қолдарымен алдына қою. 1-2-таяқшаны жоғары көтеріп, артқа бүгілу; 3-4-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 6. Бастапқы қалып: таяқшаның алдында тұрып, қолды төменде ұстау. Таяқшаны айналып, оңға-солға секіру. Жаттығуды 3-4 рет қайталау. 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, таяқша жерде. Таяқшаны аттап, оңға-солға секіру. Жаттығу 3-4 рет қайталанады.	отырып, аяқтан аяққа секіру; 4) 8 м қашықтықта жүріп келе жатып, допты соғу.				
--	--	---	--	--	--	--	--	--	--

71	Қол мен аяқтарымыз шымыр	Балаларды қозғалыс бағытын өзгертіп жүру; таяқтың астынан сол бүйірмен алға еңбектеп кіруге үйрету; балаларда аяқтарын алшақ қойып секіру; 50 см жоғары көтерілген арқанның астынан сол бүйірмен алға еңбектеп кіру дағдыларын дамыту.	Балалар қатарға бір-бірден сапқа тұрады. Сап болып бірінің артынан бірі жүреді. Қолдарын жоғары ұшымен аяқтың ұшымен жүреді. Педагогтің көрсетуі бойынша ұсақ және алшақ адыммен жүреді. Тез ойналған музыка әуенімен тізені жоғары көтеріп жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі. Педагогтің белгісі бойынша қозғалыс бағытын өзгертіп жүреді. Жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрады.	Жалпы дамыту жаттығулары (таяқшалармен) 1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, таяқша төменде. 1-таяқшаны екі қолдарымен көкірек тұсына қояды; 2-таяқшаны жоғары көтереді; 3-көкірек тұсына қояды; 4-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6-7 рет қайталанады. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, құрсау төменде. 1-таяқшаны жоғары көтереді; 2-таяқшаны түзу ұстап, оң аяққа иілу; 3-таяқшаны жоғары көтереді; 4-бастапқы қалыпқа келу. Осы жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады. 3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, таяқшаны иыққа қою. 1-отырып, бас пен арқаны тік ұстау; 2-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 4. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, таяқша төменде. 1-таяқшаны жоғары көтеру; 2-таяқша ұстаған қолымен оңға (солға) иілу; 3-таяқшаны жоғары ұстап, тіктелу; 4-бастапқы қалып. Жаттығу 6-8 рет қайталанады. 5. Бастапқы қалып: жерге ептетінен жатып, таяқшаны бүгілген қолдарымен алдына қою.	1) аяқтарын алшақ қойып секіру; 2) 50 см жоғары көтерілген арқанның астынан сол бүйірмен алға еңбектеп кіру; 3) таяқтың астынан сол бүйірмен алға еңбектеп кіру.	"Кім тез жүгіреді?" кимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы "Тыныш, ақырын, баппен тыныс аламыз".	1	22.02.23
----	--------------------------	--	--	--	--	----------------------------------	--	---	----------

				1-2-таяқшаны жоғары көтеріп, артқа бүгілу; 3-4-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 6. Бастапқы қалып: таяқшаның алдында тұрып, қолды төменде ұстау. Таяқшаны айналып, оңға-солға секіру. Жаттығуды 3-4 рет қайталау. 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, таяқша жерде. Таяқшаны аттап, оңға-солға секіру. Жаттығу 3-4 рет қайталанады.					
72	Қанатпен тарту ойыны	Балаларды қатарға бір-бірден сапқа тұру; сапта бір-бірден түрлі бағытта жүгіру; таяқтың астынан оң бүйірмен алға еңбектеп кіруге үйрету.	Балалар қатарға бір-бірден сапқа тұрады. Сап болып бірінің артынан бірі жүреді. Қолдарын жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен жүреді. Педагогтің көрсетуі бойынша ұсақ және алшақ адыммен жүреді. Тез ойналған музыка әуенімен тізені жоғары көтеріп жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі. Педагогтің белгісі бойынша бір-бірден түрлі бағытта жүгіреді. Жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрады.	Жалпы дамыту жаттығулары (кішкентай доптармен) 1.Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, оң қолымен допты төменде ұстау. 1-допты оң қолымен ұстап, қолдарын жанына жіберу; 2-допты жоғары көтеріп, келесі қолына салу; 3-қолдарын жанына жіберу; 4-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды 6-7 рет қайталау. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, оң қолымен допты төменде ұстау. 1-оң аяққа иілу; 2-3-допты оң аяққа, содан кейін сол аяққа домалату; 4-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды 6 рет қайталау. 3. Бастапқы қалып: тіземен тұру, допты екі қолымен ұстау. 1-2-өкшеге отырып, денесін оң жаққа бұру	Таяқтың астынан оң бүйірмен алға еңбектеп кіру.	"Арқан тарту" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары. "Сабырлы доп" ойыны.	1	24.02.23

				және допты еденге тигізу; 3-4 -бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды 5-6 рет қайталау. 4. Бастапқы қалып: еденге отырып, допты екі аяқтың арасына қысып ұстап, қолдарын артқа тіреу. 1-2-аяқтарын түзу ұстап, допты түсіріп алмай, жоғары көтеру; 2-3-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды 5-7 рет қайталау. 5. Бастапқы қалып: жерге шалқасынан жатып, қолдарын түзу ұстап, допты басынан асыра қою. 1-2-қолдарын түзу ұстап, жоғары көтеріп, допты оң аяғына тигізу; 3-4-бастапқы қалыпқа келу. Осы жаттығуды сол аяқпен қайталау. Жаттығуды 5-7 рет қайталау. 6. Бастапқы қалып: аяқтардың арасы сәл алшақ, допты оң қолға ұстау. 1-допты еденге ұрып, екі қолымен ұтып алу. Жаттығуды 8-10 рет қайталау. 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, допты оң қолға ұстау. Допты жоғары лақтырып, ұтып алу. Жаттығуды 5-6 рет қайталау. 8. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, допты оң қолға ұстау. 1-8 дейін санау арқылы алға жылжи отырып, екі аяғымен секіру, бұрылып, екі аяғымен қайтадан секіру. Жаттығуды 3-4 рет					
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

				қайталау.					
73	Арқан үстімен адымдап жүру	Балаларды сапта бірінің артынан бірі бір бағытта жүру және жүгіруге жаттықтыру; педагогтің белгісі бойынша жүріп және жүгіріп келе жатып, басқа бағытқа ауысуға дағдыландыру; жүріп келе жатып, қолға арналған жаттығуларды жасауға және шашырап жүгіруге үйрету; үш қатарға тұру дағдыларына машықтандыру; құм салынған қапшаны басына қойып, арқанның үстімен жанына адымдап жүру (2-3 рет); бір-бірінен 40 см қашықтықта орналасқан құрсауларға (6-8 құрсау) секіру (2-3 рет); бір-біріне қарама-қарсы тұрып, допты лақтыру және секіріп келген допты ұтып алу (допты бір қолымен лақтырып, екі қолымен ұтып алу, 10-12 рет қайталау); саптан шеңберге, шеңберден сапқа	Балалар сапта бірінің артынан бірі бір бағытта жүріп және жүгіреді, педагогтің белгісі бойынша жүріп және жүгіріп келе жатып, басқа бағытқа ауысады; жүріп келе жатып, қолға арналған жаттығуларды жасайды және шашырап жүгіреді; үш қатарға тұрады.	Жалпы дамыту жаттығулары (кішкентай доптармен) 1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, оң қолымен допты төменде ұстау. 1 - допты оң қолымен ұстап, қолдарын жанына жіберу; 2 - допты жоғары көтеріп, келесі қолына салу ; 3 - қолдарын жанына жіберу; 4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды 6-7 рет қайталау. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, оң қолымен допты төменде ұстау. 1 - оң аяққа иілу; 2-3 - допты оң аяққа, содан кейін сол аяққа домалату; 4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды 6 рет қайталау. 3. Бастапқы қалып: тіземен тұру, допты екі қолымен ұстау. 1-2 - өкшеге отырып, денесін оң жаққа бұру және допты еденге тигізу; 3-4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды 5-6 рет қайталау. 4. Бастапқы қалып: еденге отырып, допты екі аяқтың арасына қысып ұстап, қолдарын артқа тіреу. 1-2 - аяқтарын түзу ұстап, допты түсіріп алмай, жоғары көтеру; 2-3 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды 5-7 рет қайталау. 5. Бастапқы қалып: жерге шалқасынан жатып,	1) құм салынған қапшаны басына қойып, арқанның үстімен жанына адымдап жүру; - бір-бірінен 40 см қашықтықта орналасқан құрсауларға секіру; 2) бір-біріне қарама-қарсы тұрып, допты лақтыру және секіріп келген допты ұтып алу.	"Пойыз" қимылды ойыны. "Чемпион" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығулары.	1	27.02.23

		ауысу дағдыларын қалыптастыру.		қолдарын түзу ұстап, допты басынан асыра қою. 1-2 - қолдарын түзу ұстап, жоғары көтеріп, допты оң аяғына тигізу; 3-4 - бастапқы қалыпқа келу. Осы жаттығуды сол аяқпен қайталау. Жаттығуды 5-7 рет қайталау. 6. Бастапқы қалып: аяқтардың арасы сәл алшақ, допты оң қолға ұстау. 1 - допты еденге ұрып, екі қолымен ұтып алу. Жаттығуды 8-10 рет қайталау. 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, допты оң қолға ұстау. Допты жоғары лақтырып, ұтып алу. Жаттығуды 5-6 рет қайталау. 8. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, допты оң қолға ұстау. 1-8 дейін санау арқылы алға жылжи отырып, екі аяғымен секіру, бұрылып, екі аяғымен қайтадан секіру. Жаттығуды 3-4 рет қайталау.					
74	Цирк атлеттерінің сайысы	Балаларды "жыланша" ирелеңдеп жүру; аяқты алшақ қойып, біреуін - алға, екіншісін - артқа қойып, бір орында тұрып секіруге үйрету; балаларда аяқтың ұшымен, өкшемен, табанмен; тізені жоғары көтеріп жүру; сапта бір-	Балалар қатарға бір-бірден сапқа тұрады. Сап болып бірінің артынан бірі жүреді. Қолдарын жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен, ұсақ және алшақ адыммен жүреді. Педагогтің көрсетуі бойынша "жыланша" ирелеңдеп жүреді. Тез ойналған музыка әуенімен	Жалпы дамыту жаттығулары (кішкентай доптармен) 1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, оң қолымен допты төменде ұстау. 1 - допты оң қолымен ұстап, қолдарын жанына жіберу; 2 - допты жоғары көтеріп, келесі қолына салу ; 3 - қолдарын жанына жіберу; 4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды 6-7 рет	Аяқты алшақ қойып, біреуін-алға, екіншісін-артқа қойып, бір орында тұрып секіру.	"Көңілді секіреміз" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары.	1	01.03.23

		бірден түрлі бағытта жүгіру дағдыларын әрі қарай дамыту.	тізені жоғары көтеріп жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі. Педагогтің белгісі бойынша қозғалыс бағытын өзгертіп жүреді.	қайталау. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, оң қолымен допты төменде ұстау. 1 - оң аяққа иілу; 2-3 - допты оң аяққа, содан кейін сол аяққа домалату; 4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды 6 рет қайталау. 3. Бастапқы қалып: тіземен тұру, допты екі қолымен ұстау. 1-2 - өкшеге отырып, денесін оң жаққа бұру және допты еденге тигізу; 3-4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды 5-6 рет қайталау. 4. Бастапқы қалып: еденге отырып, допты екі аяқтың арасына қысып ұстап, қолдарын артқа тіреу. 1-2 - аяқтарын түзу ұстап, допты түсіріп алмай, жоғары көтеру; 2-3 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды 5-7 рет қайталау. 5. Бастапқы қалып: жерге шалқасынан жатып, қолдарын түзу ұстап, допты басынан асыра қою. 1-2 - қолдарын түзу ұстап, жоғары көтеріп, допты оң аяғына тигізу; 3-4 - бастапқы қалыпқа келу. Осы жаттығуды сол аяқпен қайталау. Жаттығуды 5-7 рет қайталау. 6. Бастапқы қалып: аяқтардың арасы сәл алшақ, допты оң қолға ұстау. 1 - допты еденге ұрып, екі қолымен ұтып						
--	--	---	---	--	--	--	--	--	--	--

				алу. Жаттығуды 8-10 рет қайталау. 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, допты оң қолға ұстау. Допты жоғары лақтырып, ұтып алу. Жаттығуды 5-6 рет қайталау. 8. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, допты оң қолға ұстау. 1-8 дейін санау арқылы алға жылжи отырып, екі аяғымен секіру, бұрылып, екі аяғымен қайтадан секіру. Жаттығуды 3-4 рет қайталау.					
75	Түрлі жолдармен жүре аламыз	Балаларды заттарды алысқа дәлдеп оң қолымен лақтыруға (3,5-6,5 метрден кем емес) үйрету; балаларда "жыланша" ирелеңдеп жүру; аяқты алшақ қойып, балаларда тізені жоғары көтеріп жүгіру; қозғалыс бағытын өзгертіп жүру дағдыларын әрі қарай дамыту; қимылды ойын арқылы біреуін - алға, екіншісін - артқа қойып, бір орында тұрып секіру іскерліктерін жетілдіру.	Балалар қатарға бір-бірден сапқа тұрады. Сап болып бірінің артынан бірі жүреді. Қолдарын жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен, ұсақ және алшақ адыммен жүреді. Педагогтің көрсетуі бойынша "жыланша" ирелеңдеп жүреді. Тез ойналған музыка әуенімен тізені жоғары көтеріп жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі. Педагогтің белгісі бойынша қозғалыс бағытын өзгертіп жүреді.	Жалпы дамыту жаттығулары (кішкентай доптармен) Педагог: - Балалар, қатарда тұзу тұрамыз. Енді менімен бірге жаттығуларды орындаймыз. Қолдарыңдағы доптарыңды жоғары көтеріп, көрсетіндерші! Енді осы доптармен жаттығулар жасаймыз! Аудиозапись ритмичной мелодии для общеразвивающих упражнений. №11 1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, оң қолымен допты төменде ұстау. 1 - допты оң қолымен ұстап, қолдарын жанына жіберу; 2 - допты жоғары көтеріп, келесі қолына салу ; 3 - қолдарын жанына жіберу; 4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды 6-7 рет қайталау. 2. Бастапқы қалып: дене	Заттарды алысқа дәлдеп оң қолымен лақтыру (3,5-6,5 метрден кем емес).	"Алысқа лақтыр" аз қимыл ойыны. "Көңілді секіреміз" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	03.03.23

				тік, аяқ алшақ, оң қолымен допты төменде ұстау. 1 - оң аяққа иілу; 2-3 - допты оң аяққа, содан кейін сол аяққа домалату; 4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды 6 рет қайталау. 3. Бастапқы қалып: тіземен тұру, допты екі қолымен ұстау. 1-2 - өкшеге отырып, денесін оң жаққа бұру және допты еденге тигізу; 3-4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды 5-6 рет қайталау. 4. Бастапқы қалып: еденге отырып, допты екі аяқтың арасына қысып ұстап, қолдарын артқа тіреу. 1-2 - аяқтарын түзу ұстап, допты түсіріп алмай, жоғары көтеру; 2-3 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды 5-7 рет қайталау. 5. Бастапқы қалып: жерге шалқасынан жатып, қолдарын түзу ұстап, допты басынан асыра қою. 1-2 - қолдарын түзу ұстап, жоғары көтеріп, допты оң аяғына тигізу; 3-4 - бастапқы қалыпқа келу. Осы жаттығуды сол аяқпен қайталау. Жаттығуды 5-7 рет қайталау. 6. Бастапқы қалып: аяқтардың арасы сәл алшақ, допты оң қолға ұстау. 1 - допты еденге ұрып, екі қолымен ұтып алу. Жаттығуды 8-10 рет қайталау.					
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--

				7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, допты оң қолға ұстау. Допты жоғары лақтырып, ұтып алу. Жаттығуды 5-6 рет қайталау. 8. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, допты оң қолға ұстау. 1-8 дейін санау арқылы алға жылжи отырып, екі аяғымен секіру, бұрылып, екі аяғымен қайтадан секіру. Жаттығуды 3-4 рет қайталау.					
76	Қапшаларды нысанаға лақтыру	Балаларды бірінің артынан бірі қатарға тұруға және сапқа тұрып, шеңбер бойымен арақашықтықты сақтап, бағытты өзгертіп жүру және жүгіруге жаттықтыру; педагогтің белгі беруі бойынша шеңбердегі бағытты өзгертіп, кубиктердің арасымен шашырап жүру және жүгіруге үйрету; 30 см биіктіктен екпінмен секіру (5-6 рет); құм салынған қапшаларды иық тұсынан нысанаға оң және сол қолымен лақтыру (5-6 рет) және кеглилардың арасымен төрт тағандап еңбектеуге	Балалар бірінің артынан бірі қатарға тұрып, шеңбер бойымен арақашықтықты сақтап, бағытты өзгертіп жүреді және жүгіреді; педагогтің белгі беруі бойынша шеңбердегі бағытты өзгертіп, кубиктердің арасымен шашырап жүру және жүгіру жаттығуларын орындайды; жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрады.	Жалпы дамыту жаттығулары (кішкентай доптармен) 1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, оң қолымен допты төменде ұстау. 1 - допты оң қолымен ұстап, қолдарын жанына жіберу; 2 - допты жоғары көтеріп, келесі қолына салу ; 3 - қолдарын жанына жіберу; 4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды 6-7 рет қайталау. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, оң қолымен допты төменде ұстау. 1 - оң аяққа иілу; 2-3 - допты оң аяққа, содан кейін сол аяққа домалату; 4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды 6 рет қайталау. 3. Бастапқы қалып: тіземен тұру, допты екі қолымен ұстау. 1-2 - өкшеге отырып, денесін оң жаққа бұру және допты еденге тигізу; 3-4 - бастапқы қалыпқа	1) 30 см биіктіктен екпінмен секіру; 2) құм салынған қапшаларды иық тұсынан нысанаға оң және сол қолымен лақтыру; 3) кеглилардың арасымен төрт тағандап еңбектеу.	"Сарбаздар" қимыл ойыны. "Кенгуру" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	06.03.23

		жаттықтыру.		келу. Жаттығуды 5-6 рет қайталау. 4. Бастапқы қалып: еденге отырып, допты екі аяқтың арасына қысып ұстап, қолдарын артқа тіреу. 1-2 - аяқтарын түзу ұстап, допты түсіріп алмай, жоғары көтеру; 2-3 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды 5-7 рет қайталау. 5. Бастапқы қалып: жерге шалқасынан жатып, қолдарын түзу ұстап, допты басынан асыра қою. 1-2 - қолдарын түзу ұстап, жоғары көтеріп, допты оң аяғына тигізу; 3-4 - бастапқы қалыпқа келу. Осы жаттығуды сол аяқпен қайталау. Жаттығуды 5-7 рет қайталау. 6. Бастапқы қалып: аяқтардың арасы сәл алшақ, допты оң қолға ұстау. 1 - допты еденге ұрып, екі қолымен ұтып алу. Жаттығуды 8-10 рет қайталау. 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, допты оң қолға ұстау. Допты жоғары лақтырып, ұтып алу. Жаттығуды 5-6 рет қайталау. 8. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, допты оң қолға ұстау. 1-8 дейін санау арқылы алға жылжи отырып, екі аяғымен секіру, бұрылып, екі аяғымен қайтадан секіру. Жаттығуды 3-4 рет қайталау.					
77	Қақпашы бола	Балаларды сапта	Балалар қатарға	Жалпы дамыту	1) затты жанау	Жалаушаны әкел	Тыныс алу жаттығуы.	1	10.03.23

	аламыз ба?	бір-бірден бытырап жүру; затты жанау арқылы орнынан жоғары секіру; тепе-теңдікті сақтап тақтаймен жүруге үйрету; балаларда "жыланша" ирелеңдеп жүру; тізені жоғары көтеріп жүгіру; қозғалыс бағытын өзгертіп жүру дағдыларын әрі қарай дамыту.	бір-бірден сапқа тұрады. Сап болып бірінің артынан бірі жүреді. Қолдарын жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен, ұсақ және алшақ адыммен, "жыланша" ирелеңдеп жүреді. Тез ойналған музыка әуенімен тізені жоғары көтеріп жүгіреді. Педагогтің белгісі бойынша қозғалыс бағытын өзгертіп жүгіреді. Жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі. Педагогтің көрсетуі бойынша сапта бір-бірден бытырап жүреді.	жаттығулары (құрсаумен) 1. Бастапқы қалып: құрсаудың ішінде денені тік, аяқты алшақ, қолды төменде ұстау. 1 - құрсаудың ішінде отыру; 2 - құрсауды екі жанынан ұстап, бел деңгейіне әкелу; 3 - құрсаудың ішіне отырып, оны жерге қою; 4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6-7 рет қайталанады. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, құрсауды тігінен артына ұстау. 1 - 2 - денені оңға бұру; 3 - 4 - бастапқы қалыпқа келу. Осы жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады. 3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, құрсауды жоғары жағынан екі қолымен ұстап, тігінен жерге қою. 1 - 2 - құрсауға сүйене тұрып, оң аяғын артқа ұстау; 3 - 4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды сол жақ аяғына қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады. 4. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, бүгілген қолымен құрсауды алдына ұстау. 1 - 2 - отыру, құрсауды алдына шығару; 3 - 4 - бастапқы қалып. Жаттығуды сол жақ аяғына қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады. 5. Бастапқы қалып: жерге арқасымен жатып, құрсауды түзу ұстап, басынан асыра қою.	арқылы орнынан жоғары секіру; 2) тепе-теңдікті сақтап тақтаймен жүру.	(таяқ арқылы аттап өту) қимыл ойыны.			
--	------------	---	--	---	---	---	--	--	--

				1 - оң тізесін бүгіп, құрсаудың шетіне тигізу; 2 - бастапқы қалыпқа келу. Осы жаттығуды сол аяғына қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады. 6. Бастапқы қалып: құрсаудың ішінде тұрып, қолын беліне қою. Педагогтің 20-ға дейін санауы бойынша құрсаудан шығып секіру, қайтадан құрсауға секіру. Жаттығуды 3-4 рет қайталау. 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, құрсау төменде (құрсаудың шетінен екі қолымен ұстау). 1 - құрсауды алға қою, оң аяғын ұшына артқа қою; 2 - бастапқы қалып. Жаттығу сол жағына қайталанады. Жаттығу 6 рет қайталанады.					
78	Футбол ойыны	Балаларды доғаның астынан оң бүйірмен алға еңбектеп кіруге үйрету; тізені жоғары көтеріп, сапта бір-бірден бытырап жүгіру; қозғалыс бағытын өзгертіп жүру дағдыларын әрі қарай дамыту; допты қақпаға домалату іскерліктерін қимылды ойындар арқылы дамыту.	Балалар қатарға бір-бірден сапқа тұрады. Сап болып бірінің артынан бірі жүреді. Қолдарын жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен, ұсақ және алшақ адыммен, "жыланша" ирелеңдеп жүреді. Тез ойналған музыка әуенімен тізені жоғары көтеріп жүгіреді. Педагогтің белгісі бойынша қозғалыс бағытын өзгертіп жүгіреді. Жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі. Педагогтің көрсетуі	Жалпы дамыту жаттығулары (құрсаумен) 1. Бастапқы қалып: құрсаудың ішінде денені тік, аяқты алшақ, қолды төменде ұстау. 1 - құрсаудың ішінде отыру; 2 - құрсауды екі жанынан ұстап, бел деңгейіне әкелу; 3 - құрсаудың ішіне отырып, оны жерге қою; 4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6-7 рет қайталанады. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, құрсауды тігінен артына ұстау. 1 - 2 - денені оңға бұру; 3 - 4 - бастапқы қалыпқа келу. Осы жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу	Доғаның астынан оң бүйірмен алға еңбектеп кіру.	"Футбол" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары "Шар".	1	13.03.23

			бойынша сапта бір-бірден бытырап жүгіреді. 6 рет қайталанады. 3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, құрсауды жоғары жағынан екі қолымен ұстап, тігінен жерге қою. 1 - 2 - құрсауға сүйене тұрып, оң аяғын артқа ұстау; 3 - 4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды сол жақ аяғына қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады. 4. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, бүгілген қолымен құрсауды алдына ұстау. 1 - 2 - отыру, құрсауды алдына шығару; 3 - 4 - бастапқы қалып. Жаттығуды сол жақ аяғына қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады. 5. Бастапқы қалып: жерге арқасымен жатып, құрсауды түзу ұстап, басынан асыра қою. 1 - оң тізесін бүгіп, құрсаудың шетіне тигізу; 2 - бастапқы қалыпқа келу. Осы жаттығуды сол аяғына қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады. 6. Бастапқы қалып: құрсаудың ішінде тұрып, қолын беліне қою. Педагогтің 20-ға дейін санауы бойынша құрсаудан шығып секіру, қайтадан құрсауға секіру. Жаттығуды 3-4 рет қайталау. 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, құрсау төменде (құрсаудың шетінен екі қолымен ұстау). 1 - құрсауды алға қою, оң					
--	--	--	--	--	--	--	--	--

				аяғын ұшына артқа қою; 2 - бастапқы қалып. Жаттығу сол жағына қайталанады. Жаттығу 6 рет қайталанады.					
79	Аюша алақан мен табанды тіреп еңбектеу	Балаларды сапта арақашықтықты сақтап, дене қалпын тік ұстап, біртіндеп бір-бірден қатарға тұруға жаттықтыру; педагогтің белгі беруі бойынша жай жүрісті жылдам жүріске өзгерту дағдысын жетілдіру; балаларды бубеннің жиі дыбысына қысқа, кібіртік адымдарды жасауға және бубеннің сирек дыбысына кең адымдарды жасауға үйрету; заттардың (кубик, кегли) арасынан шашырап жүру және жүгіру жаттығуларын орындауға машықтандыру; біртіндеп қатардан сапқа саптан қатарға ауысу дағдылары мен төрт қатарға тұра білу қабілетін қалыптастыру; гимнастикалық орындықтың үстімен "аюша" алақан мен	Балалар сапта арақашықтықты сақтап, дене қалпын тік ұстап, біртіндеп бір-бірден қатарға тұрады; педагогтің белгі беруі бойынша жай жүрісті жылдам жүріске өзгертеді; балалар бубеннің жиі дыбысына қысқа, кібіртік адымдарды және бубеннің сирек дыбысына кең адымдарды жасайды; заттардың (кубик, кегли) арасынан шашырап жүреді және жүгіріп, біртіндеп төрт қатарға тұрады, қатарда жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	Жалпы дамыту жаттығулары (құрсаумен) 1. Бастапқы қалып: құрсаудың ішінде денені тік, аяқты алшақ, қолды төменде ұстау. 1 - құрсаудың ішінде отыру; 2 - құрсауды екі жанынан ұстап, бел деңгейіне әкелу; 3 - құрсаудың ішіне отырып, оны жерге қою; 4 - басапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6-7 рет қайталанады. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, құрсауды тігінен артына ұстау. 1 - 2 - денені оңға бұру; 3 - 4 - бастапқы қалыпқа келу. Осы жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады. 3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, құрсауды жоғары жағынан екі қолымен ұстап, тігінен жерге қою. 1 - 2 - құрсауға сүйене тұрып, оң аяғын артқа ұстау; 3 - 4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды сол жақ аяғына қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады. 4. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, бүгілген қолымен құрсауды алдына ұстау. 1 - 2 - отыру, құрсауды алдына шығару; 3 - 4 - бастапқы қалып. Жаттығуды сол жақ	1) гимнастикалық орындықтың үстімен "аюша" алақан мен табанды тіреп еңбектеу; 2) гимнастикалық орындықтың үстімен қолын басына қойып, жанымен жүру, орындықтың ортасына келгенде отыру, тұрып қайтадан жүру; 3) бір-бірінен 40 см қашықтықта орналасқан қысқа арқаншалардан жанымен секіру.	"Арқан тарту" кимыл ойыны. "Айгөлек" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығулары.	1	15.03.23

		табанды тіреп еңбектеуге (2 рет); гимнастикалық орындықтың үстімен қолын басына қойып, жанымен жүру, орындықтың ортасына келгенде отыру, тұрып қайтадан жүру (2 рет); бір-бірінен 40 см қашықтықта орналасқан қысқа арқаншалардан жанымен секіру (2-3 рет) жаттығуларын жасауға дағдыландыру.		аяғына қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады. 5. Бастапқы қалып: жерге арқасымен жатып, құрсауды түзу ұстап, басынан асыра қою. 1 - оң тізесін бүгіп, құрсаудың шетіне тигізу; 2 - бастапқы қалыпқа келу. Осы жаттығуды сол аяғына қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады. 6. Бастапқы қалып: құрсаудың ішінде тұрып, қолын беліне қою. Педагогтің 20-ға дейін санауы бойынша құрсаудан шығып секіру, қайтадан құрсауға секіру. Жаттығуды 3-4 рет қайталау. 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, құрсау төменде (құрсаудың шетінен екі қолымен ұстау). 1 - құрсауды алға қою, оң аяғын ұшына артқа қою; 2 - бастапқы қалып. Жаттығу сол жағына қайталанады. Жаттығу 6 рет қайталанады.					
80	Тауға шыққан альпинистер	Балаларды бытырап жүргізу; сапта бір-бірден түрлі бағытта жүгіру; гимнастикалық орындық арқылы еңбектеп өтуге үйрету; балаларда қатарға бір-бірден сапқа тұру; сапта бір-бірден бытырап жүгіру іскерліктерін дамыту.	Балалар қатарға бір-бірден сапқа тұрады. Сап болып бірінің артынан бірі жүреді. Педагогтің көрсетуі бойынша сапта бір-бірден түрлі бағытта жүгіреді. Қолдарын жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен, ұсақ және алшақ адыммен, "жыланша" ирелеңдеп жүреді. Тез айналған	Жалпы дамыту жаттығулары (кішкентай доптармен) 1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қолдағы доптар төменде 1.1 - балалар доптарымен қолдарын жоғары көтеріп, оң жаққа бұрылады; 1.2 - бастапқы қалыпқа келу. 1.3 - балалар доптарымен сол жаққа бұрылады; 1.2 - бастапқы қалыпқа келу (жаттығу 5 рет қайталанады).	Гимнастикалық орындық арқылы еңбектеп өту.	"Ұшатын табақша" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары "Бұлттар".	1	17.03.23

			музыка әуенімен тізені жоғары көтеріп жүгіреді. Педагогтің белгісі бойынша қозғалыс бағытын өзгертіп, бытырап жүгіреді. Жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі. Жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрып, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде 2.1 - аяқтың ұшына тұрып, қолдарын жоғары көтеріп, доптарын сермейді; 2.2 - бастапқы қалыпқа келу (жаттығу 5 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: аяқтары бірге, дене тік, доптар төменде 3.1 - жерге жартылай отырып, қолдарын жоғары көтеріп, доптарын көрсетеді; 3.2 - бастапқы қалыпқа келу (жаттығу 4 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, қол төменде 4.1 - доптарын көкірек тұсында ұстап, бір орында айналып секіру (оң және сол жаққа). 4.2 - бастапқы қалыпқа келу (жаттығу 5 рет қайталанады).					
81	Қол мен аяғымызды шынықтырайық	Балаларды қозғалыс бағытын өзгертіп, қосымша қадаммен алға жүру; тепе-теңдікті сақтап бөренемен жүруге үйрету; балаларда бытырап жүру; сапта бір-бірден түрлі бағытта жүгіру дағдыларын дамыту; балаларды педагогпен бірге	Балалар қатарға бір-бірден сапқа тұрады. Сап болып бірінің артынан бірі жүреді. Педагогтің көрсетуі бойынша сапта бір-бірден түрлі бағытта жүгіреді. Қолдарын жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен, ұсақ және алшақ адыммен, "жыланша" ирелендеп жүреді. Тез ойналған музыка әуенімен тізені жоғары	Жалпы дамыту жаттығулары (кішкентай доптармен) 1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қолдағы доптар төменде 1.1 - балалар доптарымен қолдарын жоғары көтеріп, оң жаққа бұрылады; 1.2 - бастапқы қалыпқа келу. 1.3 - балалар доптарымен сол жаққа бұрылады; 1.2 - бастапқы қалыпқа келу (жаттығу 5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол	1) қозғалыс бағытын өзгертіп, қосымша қадаммен алға жүру; 2) тепе-теңдікті сақтап бөренемен жүру.	"Межелі орын" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары "Тынығайық".	1	20.03.23

		жаттығуларды орындауға ынталандыру.	көтеріп жүгіреді. Педагогтің белгісі бойынша қозғалыс бағытын өзгертіп, бытырап жүгіреді. Жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі. Жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрып, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	төменде 2.1 - аяқтың ұшына тұрып, қолдарын жоғары көтеріп, доптарын сермейді; 2.2 - бастапқы қалыпқа келу (жаттығу 5 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: аяқтары бірге, дене тік, доптар төменде 3.1 - жерге жартылай отырып, қолдарын жоғары көтеріп, доптарын көрсетеді; 3.2 - бастапқы қалыпқа келу (жаттығу 4 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, қол төменде 4.1 - доптарын көкірек тұсында ұстап, бір орында айналып секіру (оң және сол жаққа). 4.2 - бастапқы қалыпқа келу (жаттығу 5 рет қайталанады).					
82	Қапшаны көлденең лақтыру	Балалардың саптан қатарға бірінің артынан бірі арақашықтықты сақтап, дене қалпын тік ұстап тұру қабілетін жетілдіру; жүріп келе жатып, қатарда жұппен тұра білуге үйрету; жұппен жүріп келе жатып, қайтадан қатарға бір-бірден тұра білуге және педагогтің белгі беруі бойынша	Балалар саптан қатарға бірінің артынан бірі арақашықтықты сақтап, дене қалпын тік ұстап тұрады; қатарда жүріп келе жатып, екеуден жұптасады; жұппен жүріп келе жатып, қайтадан қатарға бір-бірден тұрады және педагогтің белгі беруі бойынша шашырап жүру, жүгіру жаттығуларын орындайды; біртіндеп жүріп келе жатып жалпы	Жалпы дамыту жаттығулары (құрсаумен) 1. Бастапқы қалып: құрсаудың ішінде денені тік, аяқты алшақ, қолды төменде ұстау. 1 - құрсаудың ішінде отыру; 2 - құрсауды екі жанынан ұстап, бел деңгейіне әкелу; 3 - құрсаудың ішіне отырып, оны жерге қою; 4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6-7 рет қайталанады. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, құрсауды тігінен артына ұстау. 1 - 2 - денені оңға бұру; 3 - 4 - бастапқы қалыпқа	1) құм салынған қапшаны 3 м қашықтықтан бір қолымен төменнен көлденең лақтыру; 2) таяқтың (арқаншаның) астынан оң және сол жағымен еңбектеу; 3) үрілген доптардың арасымен аяқтың ұшымен жүру.	"Арқан тарту" қимыл ойыны. "Айгөлек" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығулары.	1	24.03.23

		шашырап жүру, жүгіру жаттығуларын жасауға жаттықтыру; құм салынған қапшаны 3 м қашықтықтан бір қолымен төменнен көлденең лақтыру (5-6 рет); таяқтың (арқаншаның) астынан оң және сол жағымен еңбектеп шығуды (6 рет) және үрілген доптардың арасымен аяқтың ұшымен жүруге үйрету.	дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	келу. Осы жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады. 3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, құрсауды жоғары жағынан екі қолымен ұстап, тігінен жерге қою. 1 - 2 - құрсауға сүйене тұрып, оң аяғын артқа ұстау; 3 - 4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды сол жақ аяғына қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады. 4. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшак, бүгілген қолымен құрсауды алдына ұстау. 1 - 2 - отыру, құрсауды алдына шығару; 3 - 4 - бастапқы қалып. Жаттығуды сол жақ аяғына қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады. 5. Бастапқы қалып: жерге арқасымен жатып, құрсауды түзу ұстап, басынан асыра қою. 1 - оң тізесін бүгіп, құрсаудың шетіне тигізу; 2 - бастапқы қалыпқа келу. Осы жаттығуды сол аяғына қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады. 6. Бастапқы қалып: құрсаудың ішінде тұрып, қолын беліне қою. Педагогтің 20-ға дейін санауы бойынша құрсаудан шығып секіру, қайтадан құрсауға секіру. Жаттығуды 3-4 рет қайталау. 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшак, құрсау төменде (құрсаудың шетінен екі қолымен					
--	--	---	-------------------------------------	---	--	--	--	--	--

				ұстау). 1 - құрсауды алға қою, оң аяғын ұшына артқа қою; 2 - бастапқы қалып. Жаттығу сол жағына қайталанады. Жаттығу 6 рет қайталанады.					
83	Кімді мерген деп санаймыз?	Балаларды жұппен түрлі бағытта жүгіру; заттарды алысқа дәлдеп сол қолмен лақтыруға (3,5–6,5 метрден кем емес) үйрету; балаларда қозғалыс бағытын өзгертіп, қосымша қадаммен алға; бытырап жүру; сапта бір-бірден түрлі бағытта жүгіру іскерліктерін дамыту.	Балалар қатарға бір-бірден сапқа тұрады. Сап болып бірінің артынан бірі жүреді. Педагогтің көрсетуі бойынша сапта бір-бірден түрлі бағытта жүгіреді. Қолдарын жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен, ұсақ және алшақ адыммен, "жыланша" ирелеңдеп жүреді. Тез ойналған музыка әуенімен тізені жоғары көтеріп жүгіреді. Педагогтің белгісі бойынша қозғалыс бағытын өзгертіп, бытырап жүгіреді. Жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі. Жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрып, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	Жалпы дамыту жаттығулары (құрсаумен) 1. Бастапқы қалып: құрсаудың ішінде денені тік, аяқты алшақ, қолды төменде ұстау. 1 - құрсаудың ішінде отыру; 2 - құрсауды екі жанынан ұстап, бел деңгейіне әкелу; 3 - құрсаудың ішіне отырып, оны жерге қою; 4 - басапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6-7 рет қайталанады. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, құрсауды тігінен артына ұстау. 1 - 2 - денені оңға бұру; 3 - 4 - бастапқы қалыпқа келу. Осы жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады. 3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, құрсауды жоғары жағынан екі қолымен ұстап, тігінен жерге қою. 1 - 2 - құрсауға сүйене тұрып, оң аяғын артқа ұстау; 3 - 4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды сол жақ аяғына қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады. 4. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, бүгілген қолымен құрсауды алдына ұстау. 1 - 2 - отыру, құрсауды алдына шығару; 3 - 4 -	1) жұппен түрлі бағытта жүгіру; 2) заттарды алысқа дәлдеп сол қолмен лақтыру (3,5–6,5 метрден кем емес).	"Алысқа лақтыр" кимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	27.03.23

				бастапқы қалып. Жаттығуды сол жақ аяғына қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады. 5. Бастапқы қалып: жерге арқасымен жатып, құрсауды түзу ұстап, басынан асыра қою. 1 - оң тізесін бүгіп, құрсаудың шетіне тигізу; 2 - бастапқы қалыпқа келу. Осы жаттығуды сол аяғына қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады. 6. Бастапқы қалып: құрсаудың ішінде тұрып, қолын беліне қою. Педагогтің 20-ға дейін санауы бойынша құрсаудан шығып секіру, қайтадан құрсауға секіру. Жаттығуды 3-4 рет қайталау. 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, құрсау төменде (құрсаудың шетінен екі қолымен ұстау). 1 - құрсауды алға қою, оң аяғын ұшына артқа қою; 2 - бастапқы қалып. Жаттығу сол жағына қайталанады. Жаттығу 6 рет қайталанады.					
84	Командаға ұпай жинайық	Балаларды жетекшінің ауысуымен жүгіру; гимнастикалық қабырға бойынша жоғары-төмен кезектескен қадаммен өрмелеуге үйрету; балаларда жүруді жүгірумен кезектестіру; жұппен түрлі	Балалар қатарға бір-бірден сапқа тұрады. Сап болып бірінің артынан бірі жүреді. Педагогтің көрсетуі бойынша сапта бір-бірден түрлі бағытта жүгіреді. Қолдарын жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен, ұсақ және алшақ адыммен, "жыланша"	Жалпы дамыту жаттығулары (кішкентай доптармен) 1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қолдағы доптар төменде 1.1 - балалар доптарымен қолдарын жоғары көтеріп, оң жаққа бұрылады; 1.2 - бастапқы қалыпқа келу. 1.3 - балалар доптарымен сол жаққа бұрылады; 1.2 - бастапқы қалыпқа	Гимнастикалық қабырға бойынша жоғары-төмен кезектескен қадаммен өрмелеу.	"Өрмекші" ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	29.03.23

		бағытта жүгіру дағдыларын жетілдіру.	ирелеңдеп жүреді. Жүруді жүгірумен кезектестіреді. Тез айналған музыка әуенімен тізені жоғары көтеріп жүгіреді. Педагогтің белгісі бойынша қозғалыс бағытын өзгертіп, бытырап жүгіреді. Жұппен түрлі бағытта жүгіреді. Жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі. Жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрып, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	келу (жаттығу 5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде 2.1 - аяқтың ұшына тұрып, қолдарын жоғары көтеріп, доптарын сермейді; 2.2 - бастапқы қалыпқа келу (жаттығу 5 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: аяқтары бірге, дене тік, доптар төменде 3.1 - жерге жартылай отырып, қолдарын жоғары көтеріп, доптарын көрсетеді; 3.2 - бастапқы қалыпқа келу (жаттығу 4 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, қол төменде 4.1 - доптарын көкірек тұсында ұстап, бір орында айналып секіру (оң және сол жаққа). 4.2 - бастапқы қалыпқа келу (жаттығу 5 рет қайталанады).					
85	Еңкіс тақтайдың үстімен жоғары-төмен жүру	Балалардың саптан қатарға бірінің артынан бірі арақашықтықты сақтап, дене қалпын тік ұстап тұру қабілетін жетілдіру; жүріп келе жатып, қатарда жұппен тұра білуге үйрету; жұппен жүріп келе жатып, қайтадан қатарға бір-	Балалар музыка әуенімен сапта бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша шеңбер бойымен жүреді, жәй қалыпқа түсіп, планеталар пайда болған кезде еркін жаттығу қимылдары көрсетіледі. Балалар саптан қатарға бірінің артынан бірі	Жалпы дамыту жаттығулары (қысқа секіргіштермен) 1.Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, секіргішті екі бүктеп төменде ұстау. 1 - оң аяқты ұшына қойып, секіргішті жоғары көтеру; 2 - б.қ. Жаттығуды сол аяқпен қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, секіргішті төменде ұстау. 1 - секіргішті жоғары	1) бір жағы 50 см биік еңкіс тақтайдың үстімен құм салынған қапшаны көкірегіне ұстап, жоғары-төмен жүру; 2) құрсаудан құрсауға оң және сол аяқпен кезек секіру; 3) құм салынған қапшаны 4 м қашықтықтан оң және сол қолымен тігінен ұстап лақтыру.	"Ғарышкер" қимыл ойыны. "Кенгуру" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	31.03.23

		бірден тұра білуге және педагогтің белгі беруі бойынша шашырап жүру, жүгіру жаттығуларын жасауға жаттықтыру; бір жағы 50 см биік еңкіс тақтайдың үстімен құм салынған қапшаны көкірегіне ұстап, жоғары-төмен жүру (2-3 рет); құрсаудан (6-8 дана) құрсауға оң және сол аяқпен кезек секіру (2-3 рет); құм салынған қапшаны 4 м қашықтықтан оң және сол қолымен тігінен ұстап лақтыру (5-6 рет); саптан қатарға, қатардан сапқа ауысу дағдыларына жаттықтыру.	арақашықтықты сақтап, дене қалпын тік ұстап, жүріп келе жатып, қатарда жұппен тұрады, жұппен жүріп келе жатып, қайтадан қатарға бір-бірден тұрадыжәне педагогтің белгі беруі бойынша шашырап жүру, жүгіру жаттығуларын жасайды. Жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрып, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	ұстау; 2 - оңға бұрылу; 3 - тіктелу; 4 - б.қ. Осы жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады. 3. Бастапқы қалып: аяқты алшақ ұстап, отыру, секіргішті жоғары ұстау. 1 - 2 - еңкейіп, секіргішті аяқтың ұшына қою; 3 - 4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6-7 рет қайталанады. 4. Бастапқы қалып: тіземен отырып, секіргішті төменде ұстау. 1 - 2 - оң жамбасқа отыру, секіргішті алдына шығару; 3 - 4 - бастапқы қалып. Жаттығуды сол жақ жамбасқа қайталау. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 5. Бастапқы қалып: жерге етпетінен жатып, бүгілген қолымен секіргішті ұстап, алдына қою. 1 - 2 - бүгіліп, қолдарын алдына-жоғары созу; 3 - 4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6 рет қайталанады. 6. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, қол төменде, секіргіш жерде. Секіргішпен айналып секіру. Жаттығуды 8-10 рет қайталау. 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, секіргіш төменде (секіргіштің екі жағынан екі қолымен ұстау). 1 - секіргішті алға қою, оң аяғын ұшына артқа қою; 2 - бастапқы қалып. Жаттығу сол жағына қайталанады. Жаттығу 6					
--	--	---	--	--	--	--	--	--	--

				рет қайталанады.					
86	Денемізбен баланс ұстайық	Балаларды жүруді секірумен кезектестіру; қарқынды жылдамдатып жүгіру; гимнастикалық қабырға бойынша оң аралықтан сол аралыққа ауысуға үйрету; кимылды ойын арқылы гимнастикалық қабырға бойынша жоғары-төмен кезектескен қадаммен өрмелеу дағдыларын дамыту.	Балалар қатарға бір-бірден сапқа тұрады. Сап болып бірінің артынан бірі жүреді. Қолдарын жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен жүреді. Педагогтің белгісі бойынша жүруді секірумен кезектестіреді. Тез ойналған музыка әуенімен қарқынды жылдамдатып жүгіреді. Жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі. Жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрып, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	Жалпы дамыту жаттығулары (секіртпемен) 1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, секіртпені екі бүктеп төменде ұстау. 1 - оң аяқты ұшына қойып, секіртпені жоғары көтеру; 2 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды сол аяқпен қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, секіртпені төменде ұстау. 1 - секіртпені жоғары ұстау; 2 - оңға бұрылу; 3 - тіктелу; 4 - бастапқы қалыпқа келу. Осы жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады. 3. Бастапқы қалып: аяқты алшақ ұстап, отыру, секіртпені жоғары ұстау. 1-2 - еңкейіп, секіртпені аяқтың ұшына қою; 3 - 4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6-7 рет қайталанады. 4. Бастапқы қалып: тіземен отырып, секіртпені төменде ұстау. 1 - 2 - оң жамбасқа отыру, секіртпені алдына шығару; 3 - 4 - бастапқы қалып. Жаттығуды сол жақ жамбасқа қайталау. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 5. Бастапқы қалып: жерге етпетінен жатып, бүгілген қолымен секіртпені ұстап, алдына қою. 1-2 - бүгіліп, қолдарын алдына-жоғары созу; 3-4 -	Гимнастикалық қабырға бойынша оң аралықтан сол аралыққа ауысу.	"Өрмекші" ойыны.	Тыныс алу жаттығулары "Жапырақтар".	1	03.04.23

				бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6 рет қайталанады. 6. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, қол төменде, секіртпе жерде. Секіртпемен айналып секіру. Жаттығуды 8-10 рет қайталау. 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, секіртпе төменде (секіртпенің екі жағынан екі қолымен ұстау). 1 - секіртпені алға қою, оң аяғын ұшына артқа қою; 2 - бастапқы қалып. Жаттығу сол жағына қайталанады. Жаттығу 6 рет қайталанады.					
87	Цирк шатыры астында	Балаларды қырлы тақтаймен жоғары-төмен жүруге үйрету; балаларда бытырап жүру; сапта бір-бірден түрлі бағытта жүгіру; қарқынды жылдамдатып жүгіру және жүруді секірумен кезектестіру дағдыларын әрі қарай дамыту.	Балалар сапқа тұрады. Сап болып бірінің соңынан бірі жүреді. Педагог белгісі бойынша жүруді секірумен кезектестіреді. Сапта бір-бірден түрлі бағытта, бытырап жүгіреді. Педагог белгісі бойынша қарқынды жылдамдатып жүгіреді. Жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі. Жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрып, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	Жалпы дамыту жаттығулары (секіртпемен) 1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, секіртпені екі бүктеп төменде ұстау. 1 - оң аяқты ұшына қойып, секіртпені жоғары көтеру; 2 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды сол аяқпен қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, секіртпені төменде ұстау. 1 - секіртпені жоғары ұстау; 2 - оңға бұрылу; 3 - тіктелу; 4 - бастапқы қалыпқа келу. Осы жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады. 3. Бастапқы қалып: аяқты алшақ ұстап, отыру, секіртпені жоғары ұстау. 1-2 - еңкейіп, секіртпені аяқтың ұшына қою; 3 - 4 -	Қырлы тақтаймен жоғары-төмен жүру.	"Қолмен допты домалату" кимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары "Шар".	1	05.04.23

				бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6-7 рет қайталанады. 4. Бастапқы қалып: тіземен отырып, секіртпені төменде ұстау. 1 - 2 - оң жамбасқа отыру, секіртпені алдына шығару; 3 - 4 - бастапқы қалып. Жаттығуды сол жақ жамбасқа қайталау. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 5. Бастапқы қалып: жерге етпетінен жатып, бүгілген қолымен секіртпені ұстап, алдына қою. 1-2 - бүгіліп, қолдарын алдына-жоғары созу; 3-4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6 рет қайталанады. 6. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, қол төменде, секіртпе жерде. Секіртпемен айналып секіру. Жаттығуды 8-10 рет қайталау. 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, секіртпе төменде (секіртпенің екі жағынан екі қолымен ұстау). 1 - секіртпені алға қою, оң аяғын ұшына артқа қою; 2 - бастапқы қалып. Жаттығу сол жағына қайталанады. Жаттығу 6 рет қайталанады.					
88	Құрсауға кіру	Балалардың саптан қатарға бірінің артынан бірі арақашықтықты сақтап, дене қалпын тік ұстап тұру қабілетін жетілдіру; жүріп	Балалар саптан қатарға бірінің артынан бірі арақашықтықты сақтап, дене қалпын тік ұстап жүреді; жүріп келе жатып, қатарда жұппен тұрады; жұппен	Жалпы дамыту жаттығулары (қысқа секіргіштермен) 1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, секіргішті екі бүктеп төменде ұстау. 1 - оң аяқты ұшына қойып, секіргішті жоғары көтеру; 2 - б.к.	1) қысқа секіргішті айналдыра отырып, 5-6 рет орнында секіру; 2) қатарда бір-біріне қарама-қарсы тұрып, құрсауды домалату; 3) құрсауға 3 рет кіру.	"Мысық пен тышқан" қимыл ойыны. "Қап тасиық" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	07.04.23

		келе жатып, қатарда жұппен тұра білуге үйрету; жұппен жүріп келе жатып, қайтадан қатарға бір-бірден тұра білуге және педагогтің белгі беруі бойынша шашырап жүру, жүгіру жаттығуларын жасауға жаттықтыру; қысқа секіртпені айналдыра отырып, 5-6 рет орнында секіру (3-4 рет); қатарда бір-біріне қарама-қарсы тұрып, құрсауды домалату (4-5 рет) және құрсауға 3 рет кіру (4-5 рет) жаттығуларын үйрету.	жүріп келе жатып, қайтадан қатарға бір-бірден тұрып, педагогтің белгі беруі бойынша шашырап жүру, жүгіру жаттығуларын жасап, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	Жаттығуды сол аяқпен қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, секіргішті төменде ұстау. 1 - секіргішті жоғары ұстау; 2 - оңға бұрылу; 3 - тіктелу; 4 - б.қ. Осы жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады. 3. Бастапқы қалып: аяқты алшақ ұстап, отыру, секіргішті жоғары ұстау. 1 - 2 - еңкейіп, секіргішті аяқтың ұшына қою; 3 - 4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6-7 рет қайталанады. 4. Бастапқы қалып: тіземен отырып, секіргішті төменде ұстау. 1 - 2 - оң жамбасқа отыру, секіргішті алдына шығару; 3 - 4 - бастапқы қалып. Жаттығуды сол жақ жамбасқа қайталау. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 5. Бастапқы қалып: жерге етпетінен жатып, бүгілген қолымен секіргішті ұстап, алдына қою. 1 - 2 - бүгіліп, қолдарын алдына-жоғары созу; 3 - 4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6 рет қайталанады. 6. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, қол төменде, секіргіш жерде. Секіргішпен айналып секіру. Жаттығуды 8-10 рет қайталау. 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, секіргіш төменде (секіргіштің екі					
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--

				жағынан екі қолымен ұстау). 1 - секіргішті алға қою, оң аяғын ұшына артқа қою; 2 - бастапқы қалып. Жаттығу сол жағына қайталанады. Жаттығу 6 рет қайталанады.					
89	Құрсаумен жаттығулар	Балаларды қырлы тақтаймен жоғары-төмен жүру және жүгіру; қарқынды жылдамдатып және ақырын жүгіруге үйрету; қатарға екеуден тұру дағдыларын әрі қарай дамыту; қозғалыс бағытын өзгертіп, қосымша кадаммен алға; бытырап жүру; сапта бір-бірден түрлі бағытта жүгіру; қарқынды жылдамдатып жүгіру және жүруді секірумен кезектестіру дағдыларын әрі қарай жетілдіру.	Балалар педагогтің белгісі бойынша қозғалыс бағытын өзгертіп, қосымша кадаммен алға жүреді; сапта бір-бірден түрлі бағытта жүгіреді; қарқынды жылдамдатып жүгіреді. Жәй жүріске түседі. Жүруді секірумен кезектестіреді. Жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапка тұрып, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	Жалпы дамыту жаттығулары (доптармен) 1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, допты оң қолымен ұстау. 1 - қолдарын жанына жіберу; 2 - қолдарын алға созып, допты сол қолға салу; 3 - қолдарын жанына жіберу; 4 - бастапқы қалып. Жаттығуды сол аяқпен қайталау. Жаттығу 6-7 рет қайталанады. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, допты оң қолымен ұстау. 1 - алға иілу, допты жерге екі аяқтың арасына қою; 2 - тіктеліп, қолын беліне қою; 3 - алға иілу, допты сол қолымен алу; 4 - тіктелу, допты сол қолымен ұстау. Осы жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 7-8 рет қайталанады. 3. Бастапқы қалып: тізеге отырып, допты оң қолымен ұстау. 1 - 3 - допты денесін айналдырып секірту; 4 - допты сол қолымен алу. Жаттығуды сол қолымен орындау. Жаттығу әр жаққа 4 рет қайталанады. 4. Бастапқы қалып: аяқты алшақ, допты оң қолымен төменде ұстау. 1 - отыру, қолдарын алға	Қырлы тақтаймен жоғары-төмен жүру және жүгіру.	"Құрсаудан өт" кимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары "Бұлттар".	1	10.04.23

				созу, допты сол қолына салу; 2 - тұрып, бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6-7 рет қайталанады. 5. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, допты оң қолымен ұстау. 1 - қолдарын жанына созу; 2 - қолдарын артқа қойып, допты сол қолына салу; 3 - қолдарын жанына созу; 4 - допты сол қолына ұстап, бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды сол қолымен орындау. Жаттығу 6-8 рет қайталанады. 6. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, допты екі қолымен төменде ұстау. Допты жоғары лақтыру (3-4 рет), кідіріс жасап, қайта лақтыру (3-4 рет). 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, допты оң қолымен ұстау. Педагогтің 1-8-ге дейін санауы бойынша аяқты алшақ және қайшылап секіру, кідіріс жасап, қайта секіру. Жаттығу 3-4 рет қайталанады.					
90	Құрсаумен жарыстар	Балаларды бағытты өзгертіп жүруге; жай қарқында үздіксіз жүгіру; затты тігінен (нысана ортасының биіктігі 1,5 м) 1,5-2 м арақашықтықтан оң қолмен лақтыруға үйрету; қатарға екеуден тұру дағдыларын әрі қарай дамыту;	Балалар педагогтің белгісі бойынша қозғалыс бағытын өзгертіп, қосымша қадаммен алға жүреді; сапта бір-бірден түрлі бағытта жүгіреді; қарқынды жылдамдатып жүгіреді. Жәй жүріске түседі. Жүруді секірумен кезектестіреді. Педагогтің көрсетуі бойынша балалар	Жалпы дамыту жаттығулары (доптармен) 1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, допты оң қолымен ұстау. 1 - қолдарын жанына жіберу; 2 - қолдарын алға созып, допты сол қолға салу; 3 - қолдарын жанына жіберу; 4 - бастапқы қалып. Жаттығуды сол аяқпен қайталау. Жаттығу 6-7 рет қайталанады. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, допты оң	Затты тігінен (нысана ортасының биіктігі 1,5 м) 1,5-2 м арақашықтықтан оң қолмен лақтыру.	"Еңбектейік қане біз" қимыл ойыны.	Релаксация.	1	12.04.23

		қозғалыс бағытын өзгертіп, қосымша кадаммен алға; бытырап жүру; сапта бір-бірден түрлі бағытта жүгіру.	бағытты өзгертіп жүреді. Педагогтің белгісі бойынша жай қарқында үздіксіз жүгіреді. Жәй жүріске түседі. Жүріп келе жатып, біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	қолымен ұстау. 1 - алға иілу, допты жерге екі аяқтың арасына қою; 2 - тіктеліп, қолын беліне қою; 3 - алға иілу, допты сол қолымен алу; 4 - тіктелу, допты сол қолымен ұстау. Осы жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 7-8 рет қайталанады. 3. Бастапқы қалып: тізеге отырып, допты оң қолымен ұстау. 1 - 3 - допты денесін айналдырып секірту; 4 - допты сол қолымен алу. Жаттығуды сол қолымен орындау. Жаттығу әр жаққа 4 рет қайталанады. 4. Бастапқы қалып: аяқты алшақ, допты оң қолымен төменде ұстау. 1 - отыру, қолдарын алға созу, допты сол қолына салу; 2 - тұрып, бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6-7 рет қайталанады. 5. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, допты оң қолымен ұстау. 1 - қолдарын жанына созу; 2 - қолдарын артқа қойып, допты сол қолына салу; 3 - қолдарын жанына созу; 4 - допты сол қолына ұстап, бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды сол қолымен орындау. Жаттығу 6-8 рет қайталанады. 6. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, допты екі қолымен төменде ұстау. Допты жоғары лақтыру (3-4 рет), кідіріс жасап, қайта лақтыру (3-4 рет). 7. Бастапқы қалып: дене					
--	--	--	---	---	--	--	--	--	--

				тік, аяқ алшақ, допты оң қолымен ұстау. Педагогтің 1-8-ге дейін санауы бойынша аяқты алшақ және қайшылап секіру, кідіріс жасап, қайта секіру. Жаттығу 3-4 рет қайталанады.					
91	Жермен еңбектеу	Балаларды қатарда бірінің артынан бірі арақашықтықты сақтап, жүру және сапқа тұруға дағдыландыру; саптан қатарға ауысып, бір-бірден жүре отырып, педагогтің белгісі бойынша тапсырмаларды орындауға үйрету; кубиктерден аттап жүру (арақашықтығы 40 см) және аттап секіруге (70-80 см) жаттықтыру; құм салынған қапшаны 3 м қашықтықтан иық деңгейінде бір қолымен лақтыру (5-6 рет); еденмен еңбектеу арқылы гимнастикалық орындықтан өту (2-3 рет); қолын басына қойып, гимнастикалық орындықтың үстінде аяқтың ұшымен жүруге жаттықтыру.	Балалар қатарда бірінің артынан бірі арақашықтықты сақтап, жүреді және сапқа тұрады; саптан қатарға ауысып, бір-бірден жүре отырып, педагогтің белгісі бойынша тапсырмаларды орындайды; залдың сол жағында арақашықтығы 40 см кубиктерден аттап жүру және залдың оң жағында арақашықтығы 70-80 см кубиктерден аттап секіру жаттығуларын орындап, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	Жалпы дамыту жаттығулары (доптармен) 1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, допты оң қолымен ұстау. 1 - қолдарын жанына жіберу; 2 - қолдарын алға созып, допты сол қолға салу; 3 - қолдарын жанына жіберу; 4 - бастапқы қалып. Жаттығуды сол аяқпен қайталау. Жаттығу 6-7 рет қайталанады. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, допты оң қолымен ұстау. 1 - алға иілу, допты жерге екі аяқтың арасына қою; 2 - тіктеліп, қолын беліне қою; 3 - алға иілу, допты сол қолымен алу; 4 - тіктелу, допты сол қолымен ұстау. Осы жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 7-8 рет қайталанады. 3. Бастапқы қалып: тізеге отырып, допты оң қолымен ұстау. 1 - 3 - допты денесін айналдырып секірту; 4 - допты сол қолымен алу. Жаттығуды сол қолымен орындау. Жаттығу әр жаққа 4 рет қайталанады. 4. Бастапқы қалып: аяқты алшақ, допты оң қолымен төменде ұстау. 1 - отыру, қолдарын алға	1) құм салынған қапшаны 3 м қашықтықтан иық деңгейінде бір қолымен лақтыру; 2) еденмен еңбектеу арқылы гимнастикалық орындықтан өту; 3) қолын басына қойып, гимнастикалық орындықтың үстінде аяқтың ұшымен жүру.	"Мысық пен тышқан" кимыл ойыны. "Қап тасиық" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығулары.	1	14.03.23

				созу, допты сол қолына салу; 2 - тұрып, бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6-7 рет қайталанады. 5. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, допты оң қолымен ұстау. 1 - қолдарын жанына созу; 2 - қолдарын артқа қойып, допты сол қолына салу; 3 - қолдарын жанына созу; 4 - допты сол қолына ұстап, бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды сол қолымен орындау. Жаттығу 6-8 рет қайталанады. 6. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, допты екі қолымен төменде ұстау. Допты жоғары лақтыру (3-4 рет), кідіріс жасап, қайта лақтыру (3-4 рет). 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, допты оң қолымен ұстау. Педагогтің 1-8-ге дейін санауы бойынша аяқты алшақ және қайшылап секіру, кідіріс жасап, қайта секіру. Жаттығу 3-4 рет қайталанады.					
92	Жүру, еңбектеу және секіру жаттығулары	Балаларды 50-60 метрге жүгіруге үйрету; балаларда бағытты өзгертіп жүруге; жай қарқында үздіксіз жүгіру; затты тігінен (нысана ортасының биіктігі 1,5 м) 1,5-2 м арақашықтықтан оң қолмен лақтыру дағдыларын дамыту.	Балалар педагогтің белгісі бойынша қозғалыс бағытын өзгертіп, қосымша қадаммен алға жүреді; сапта бір-бірден түрлі бағытта жүгіреді; қарқынды жылдамдатып жүгіреді. Жәй жүріске түседі. Жүруді секірумен кезектестіреді. Педагогтің көрсетуі бойынша балалар	Жалпы дамыту жаттығулары (құрсаумен) 1. Бастапқы қалып: құрсаудың ішінде денені тік, аяқты алшақ, қолды төменде ұстау. 1 - құрсаудың ішінде отыру; 2 - құрсауды екі жанынан ұстап, бел деңгейіне әкелу; 3 - құрсаудың ішіне отырып, оны жерге қою; 4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6-7 рет қайталанады. 2. Бастапқы қалып: дене	1) 50-60 метрге жүгіру; 2) затты тігінен (нысана ортасының биіктігі 1,5 м) 1,5-2 м арақашықтықтан оң қолмен лақтыру.	"Қап тасиық" ойыны.	Тыныс алу жаттығулары. "Дем алайық" ойыны.	1	17.04.23

			бағытты өзгертіп жүреді. Педагогтің белгісі бойынша жай қарқында үздіксіз жүгіреді. Жәй жүріске түседі. Жүріп келе жатып, біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	тік, аяқ алшақ, құрсауды тігінен артына ұстау. 1 - 2 - денені оңға бұру; 3 - 4 - бастапқы қалыпқа келу. Осы жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады. 3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, құрсауды жоғары жағынан екі қолымен ұстап, тігінен жерге қою. 1 - 2 - құрсауға сүйене тұрып, оң аяғын артқа ұстау; 3 - 4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды сол жақ аяғына қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады. 4. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, бүгілген қолымен құрсауды алдына ұстау. 1 - 2 - отыру, құрсауды алдына шығару; 3 - 4 - бастапқы қалып. Жаттығуды сол жақ аяғына қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады. 5. Бастапқы қалып: жерге арқасымен жатып, құрсауды түзу ұстап, басынан асыра қою. 1 - оң тізесін бүгіп, құрсаудың шетіне тигізу; 2 - бастапқы қалыпқа келу. Осы жаттығуды сол аяғына қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады. 6. Бастапқы қалып: құрсаудың ішінде тұрып, қолын беліне қою. Педагогтің 20-ға дейін санауы бойынша құрсаудан шығып секіру, қайтадан құрсауға секіру. Жаттығуды 3-4 рет қайталау.					
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--

				7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшак, құрсау төменде (құрсаудың шетінен екі қолымен ұстау). 1 - құрсауды алға қою, оң аяғын ұшына артқа қою; 2 - бастапқы қалып. Жаттығу сол жағына қайталанады. Жаттығу 6 рет қайталанады.					
93	Қимылдар тізбегі үзбе	Балаларды биіктігі 5-10 см 2-3 заттың үстінен кезектесе секіру; көлбеу тақтайда жоғары-төмен жүруге үйрету; қатарға үшеуден тұру дағдыларын қалыптастыруды жалғастыру; 50-60 метрге жүгіру іскерліктерін дамыту; қимылды ойындарға қызығушылықтарын ояту.	Балалар педагогтің белгісі бойынша қозғалыс бағытын өзгертіп, қосымша кадаммен алға жүреді; сапта бір-бірден түрлі бағытта жүгіреді; қарқынды жылдамдатып жүгіреді. Жәй жүріске түседі. Жүруді секірумен кезектестіреді. Педагогтің көрсетуі бойынша балалар бағытты өзгертіп жүреді. Педагогтің белгісі бойынша жай қарқында үздіксіз жүгіреді. Жәй жүріске түседі. Жүріп келе жатып, біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	Жалпы дамыту жаттығулары (құрсаумен) 1. Бастапқы қалып: құрсаудың ішінде денені тік, аяқты алшак, қолды төменде ұстау. 1 - құрсаудың ішінде отыру; 2 - құрсауды екі жанынан ұстап, бел деңгейіне әкелу; 3 - құрсаудың ішіне отырып, оны жерге қою; 4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6-7 рет қайталанады. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшак, құрсауды тігінен артына ұстау. 1 - 2 - денені оңға бұру; 3 - 4 - бастапқы қалыпқа келу. Осы жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады. 3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, құрсауды жоғары жағынан екі қолымен ұстап, тігінен жерге қою. 1 - 2 - құрсауға сүйене тұрып, оң аяғын артқа ұстау; 3 - 4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды сол жақ аяғына қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады. 4. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшак, бүгілген	1) 50-60 метрге жүгіру; 2) биіктігі 5-10 см 2-3 заттың үстінен кезектесе секіру; 3) көлбеу тақтайда жоғары-төмен жүру.	"Доға астынан" қимыл ойыны.	"Алып және ергежейлі" тыныс алу жаттығуы.	1	19.03.23

				қолымен құрсауды алдына ұстау. 1 - 2 - отыру, құрсауды алдына шығару; 3 - 4 - бастапқы қалып. Жаттығуды сол жақ аяғына қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады. 5. Бастапқы қалып: жерге арқасымен жатып, құрсауды түзу ұстап, басынан асыра қою. 1 - оң тізесін бүгіп, құрсаудың шетіне тигізу; 2 - бастапқы қалыпқа келу. Осы жаттығуды сол аяғына қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады. 6. Бастапқы қалып: құрсаудың ішінде тұрып, қолын беліне қою. Педагогтің 20-ға дейін санауы бойынша құрсаудан шығып секіру, қайтадан құрсауға секіру. Жаттығуды 3-4 рет қайталау. 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, құрсау төменде (құрсаудың шетінен екі қолымен ұстау). 1 - құрсауды алға қою, оң аяғын ұшына артқа қою; 2 - бастапқы қалып. Жаттығу сол жағына қайталанады. Жаттығу 6 рет қайталанады.					
94	Секіртпеден секіру	Балаларды қатарда бірінің артынан бірі арақашықтықты сақтап, жүру және сапқа тұруға дағдыландыру; саптан қатарға ауысып, бір-бірден жүре	Балалар қатарда бірінің артынан бірі арақашықтықты сақтап, жүреді және сапқа тұрады; саптан қатарға ауысып, бір-бірден жүре отырып, педагогтің белгісі бойынша	Жалпы дамыту жаттығулары (доптармен) 1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, допты оң қолымен ұстау. 1 - қолдарын жанына жіберу; 2 - қолдарын алға созып, допты сол қолға салу; 3 - қолдарын жанына жіберу; 4 -	1) гимнастикалық қабырғаның жіңішке тақтайшасынан ұстап, жоғары өрмелеу және төмен түсу; 2) қысқа секіртпелермен бір орында тұрып және 8-10 м қашықтыққа	"Пойыз" қимыл ойыны. "Эстафета" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығулары.	1	21.04.23

		отырып, педагогтің белгісі бойынша тапсырмаларды орындауға үйрету; кубиктерден аттап жүру және аттап секіруге жаттықтыру; гимнастикалық қабырғаның жіңішке тақтайшасынан ұстап, жоғары өрмелеу және төмен түсуге (2-3 рет) үйрету; қысқа секіртпелермен бір орында тұрып және 8-10 м қашықтыққа жылжи отырып, секіру және құм салынған қапшаны басына қойып, арқаншамен жанымен жүру (2-3 рет) жаттығуларын жасауға дағдыландыру.	тапсырмаларды орындайды; кубиктерден аттап жүреді және аттап секіріп, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	бастапқы қалып. Жаттығуды сол аяқпен қайталау. Жаттығу 6-7 рет қайталанады. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, допты оң қолымен ұстау. 1 - алға иілу, допты жерге екі аяқтың арасына қою; 2 - тіктеліп, қолын беліне қою; 3 - алға иілу, допты сол қолымен алу; 4 - тіктелу, допты сол қолымен ұстау. Осы жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 7-8 рет қайталанады. 3. Бастапқы қалып: тізеге отырып, допты оң қолымен ұстау. 1 - 3 - допты денесін айналдырып секірту; 4 - допты сол қолымен алу. Жаттығуды сол қолымен орындау. Жаттығу әр жаққа 4 рет қайталанады. 4. Бастапқы қалып: аяқты алшақ, допты оң қолымен төменде ұстау. 1 - отыру, қолдарын алға созу, допты сол қолына салу; 2 - тұрып, бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6-7 рет қайталанады. 5. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, допты оң қолымен ұстау. 1 - қолдарын жанына созу; 2 - қолдарын артқа қойып, допты сол қолына салу; 3 - қолдарын жанына созу; 4 - допты сол қолына ұстап, бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды сол қолымен орындау. Жаттығу 6-8 рет қайталанады. 6. Бастапқы қалып: дене	жылжи отырып, секіру; 3) құм салынған қапшаны басына қойып, арқаншамен жанымен жүру.				
--	--	--	---	--	--	--	--	--	--

				тік, аяқ алшақ, допты екі қолымен төменде ұстау. Допты жоғары лақтыру (3-4 рет), кідіріс жасап, қайта лақтыру (3-4 рет). 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, допты оң қолымен ұстау. Педагогтің 1-8-ге дейін санауы бойынша аяқты алшақ және қайшылап секіру, кідіріс жасап, қайта секіру. Жаттығу 3-4 рет қайталанады.					
95	Секіртпені игерейік	Балаларды 5 метрден 3 рет жүгіру; көлбеу тақтайда жоғары-төмен жүгіруге үйрету; қатарға үшеуден тұру дағдыларын қалыптастыруды жалғастыру; балаларды педагогпен бірге жаттығуларды орындауға, қимылды ойындарға қатысуға ынталандыру.	Балалар педагогтің белгісі бойынша қозғалыс бағытын өзгертіп, қосымша қадаммен алға жүреді; сапта бір-бірден түрлі бағытта жүгіреді; қарқынды жылдамдатып жүгіреді. Жәй жүріске түседі. Жүруді секірумен кезектестіреді. Педагогтің көрсетуі бойынша балалар бағытты өзгертіп жүреді. Педагогтің белгісі бойынша жай қарқында үздіксіз жүгіреді. Жәй жүріске түседі. Жүріп келе жатып, біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	Жалпы дамыту жаттығулары (доптармен) 1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, допты оң қолымен ұстау. 1 - қолдарын жанына жіберу; 2 - қолдарын алға созып, допты сол қолға салу; 3 - қолдарын жанына жіберу; 4 - бастапқы қалып. Жаттығуды сол аяқпен қайталау. Жаттығу 6-7 рет қайталанады. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, допты оң қолымен ұстау. 1 - алға иілу, допты жерге екі аяқтың арасына қою; 2 - тіктеліп, қолын беліне қою; 3 - алға иілу, допты сол қолымен алу; 4 - тіктелу, допты сол қолымен ұстау. Осы жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 7-8 рет қайталанады. 3. Бастапқы қалып: тізеге отырып, допты оң қолымен ұстау. 1 - 3 - допты денесін айналдырып секірту; 4 - допты сол қолымен алу. Жаттығуды сол қолымен	1) 5 метрден 3 рет жүгіру; 2) көлбеу тақтайда жоғары-төмен жүгіру.	"Қасқыр мен қояндар" қимыл ойыны.	"Паровоз" тыныс алу жаттығуы.	1	24.04.23

				орындау. Жаттығу әр жакқа 4 рет қайталанады. 4. Бастапқы қалып: аяқты алшақ, допты оң қолымен төменде ұстау. 1 - отыру, қолдарын алға созу, допты сол қолына салу; 2 - тұрып, бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6-7 рет қайталанады. 5. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, допты оң қолымен ұстау. 1 - қолдарын жанына созу; 2 - қолдарын артқа қойып, допты сол қолына салу; 3 - қолдарын жанына созу; 4 - допты сол қолына ұстап, бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды сол қолымен орындау. Жаттығу 6-8 рет қайталанады. 6. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, допты екі қолымен төменде ұстау. Допты жоғары лақтыру (3-4 рет), кідіріс жасап, қайта лақтыру (3-4 рет). 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, допты оң қолымен ұстау. Педагогтің 1-8-ге дейін санауы бойынша аяқты алшақ және қайшылап секіру, кідіріс жасап, қайта секіру. Жаттығу 3-4 рет қайталанады.					
96	Бірігіп шеңбер құрайық	Балаларды қарқынды өзгертіп жүру; 20-25 см биіктіктен секіруге үйрету; балаларда 5 метрден 3 рет жүгіру; көлбеу тақтайда жоғары-	Балалар педагогтің белгісінен кейін сапқа тұрады. Сап болып бірінің соңынан бірі жүреді. Аяқтың ұшымен, табанмен жүреді. Жәй жүріске түсіп, педагогтің белгісі	Жалпы дамыту жаттығулары (доптармен) 1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, допты оң қолымен ұстау. 1 - қолдарын жанына жіберу; 2 - қолдарын алға созып, допты сол қолға салу; 3 - қолдарын жанына жіберу; 4 -	1) 20-25 см биіктіктен секіру; 2) көлбеу тақтайда жоғары-төмен жүгіру.	"Көңілді секіреміз" кимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары. "Дем алайық" ойыны.	1	26.04.23

		төмен жүгіру дағдыларын дамыту.	бойынша 5 метрден 3 рет жүгіреді. Жәй жүріске түседі. Жүріп келе жатып, біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	бастапқы қалып. Жаттығуды сол аяқпен қайталау. Жаттығу 6-7 рет қайталанады. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, допты оң қолымен ұстау. 1 - алға иілу, допты жерге екі аяқтың арасына қою; 2 - тіктеліп, қолын беліне қою; 3 - алға иілу, допты сол қолымен алу; 4 - тіктелу, допты сол қолымен ұстау. Осы жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 7-8 рет қайталанады. 3. Бастапқы қалып: тізеге отырып, допты оң қолымен ұстау. 1 - 3 - допты денесін айналдырып секірту; 4 - допты сол қолымен алу. Жаттығуды сол қолымен орындау. Жаттығу әр жаққа 4 рет қайталанады. 4. Бастапқы қалып: аяқты алшақ, допты оң қолымен төменде ұстау. 1 - отыру, қолдарын алға созу, допты сол қолына салу; 2 - тұрып, бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6-7 рет қайталанады. 5. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, допты оң қолымен ұстау. 1 - қолдарын жанына созу; 2 - қолдарын артқа қойып, допты сол қолына салу; 3 - қолдарын жанына созу; 4 - допты сол қолына ұстап, бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды сол қолымен орындау. Жаттығу 6-8 рет қайталанады. 6. Бастапқы қалып: дене					
--	--	---------------------------------	---	--	--	--	--	--	--

				тік, аяқ алшақ, допты екі қолымен төменде ұстау. Допты жоғары лақтыру (3-4 рет), кідіріс жасап, қайта лақтыру (3-4 рет). 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, допты оң қолымен ұстау. Педагогтің 1-8-ге дейін санауы бойынша аяқты алшақ және қайшылап секіру, кідіріс жасап, қайта секіру. Жаттығу 3-4 рет қайталанады.					
97	Допты қабырғаға лақтыру	Балалардың саптан қатарға бірінің артынан бірі арақашықтықты сақтап, дене қалпын тік ұстап тұру қабілетін жетілдіру; жүріп келе жатып, қатарда жұппен тұра білуге және жұппен жүру, жүгіру жаттығуларын дұрыс бағыт пен кері бағытта жасауға үйрету; жұппен жүріп келе жатып, қайтадан қатарға бір-бірден тұра білуге және педагогтің белгі беруі бойынша шашырап жүру, жүгіру жаттығуларын жасауға қолын беліне қойып, гимнастикалық орындықтың	Балалар саптан қатарға бірінің артынан бірі арақашықтықты сақтап, дене қалпын тік ұстап тұрады; жүріп келе жатып, қатарда жұппен тұрады және жұппен жүру, жүгіру жаттығуларын дұрыс бағыт пен кері бағытта жасайды; жұппен жүріп келе жатып, қайтадан қатарға бір-бірден тұрып, педагогтің белгі беруі бойынша шашырап жүру, жүгіру жаттығуларын жасап, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	Жалпы дамыту жаттығулары (жалаушалармен) 1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, жалауша төменде. 1-оң қолды жоғары көтеріп, сол қолды жанына жіберу; 2-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды келесі қолмен қайталау. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, жалауша төменде. 1-жалаушаларды жанына ұстап, оң аяғымен алға адым жасау; 2-бастапқы қалыпқа келу. Осы жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 3. Бастапқы қалып: аяқты алшақ ұстап, жалаушаны иыққа қою. 1-2-отырып, жалаушаны алға қою; 3-4-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6 рет қайталанады. 4. Бастапқы қалып: тіземен отырып, жалаушаны иыққа қою. 1-оң қолындағы	1) қолын беліне қойып, гимнастикалық орындықтың үстімен екі қадам жердегі үрілген доптан аттап жүру; 2) 4 м қашықтықтағы жалаушаға екі аяғымен жылжи отырып, секіру; 3) 3 м қашықтықтан допты қабырғаға бір қолымен лақтырып, екі қолымен ұтып алу.	"Ғарышкер" қимыл ойыны. "Сарбаздар" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	28.04.23

		үстімен екі қадам жердегі үрілген доптан аттап жүруге жаттықтыру (2-3 рет); 4 м қашықтықтағы жалаушаға екі аяғымен жылжи отырып, секіру (2-3 рет) және 3 м қашықтықтан допты (диаметрі 8-10 см) қабырғаға бір қолымен лақтырып, екі қолымен ұтып алуға дағдыландыру (8-10 рет).		жалаушаны тік ұстап, оң жаққа бұрылу; 2-бастапқы қалып. Жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады. 5. Бастапқы қалып: жерге отырып, аяқтарын алшақ ұстау, жалаушаларды иыққа қою. 1-еңкейіп, жалауша ұстаған қолдарын аяқтың ұшына тигізу; 2-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 6. Бастапқы қалып: арқасынан жатып, қолды дене деңгейіне қою. 1-оң аяғын түзу көтеру, жалаушаны қолымен түзу ұстап, төмен түсіру; 2-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, жалауша төменде. 1-аяқты алшақ, жалаушаларды жанына жіберіп, 8 рет секіру; 2-секіріп, бастапқы қалыпқа келу. Педагогтің санауы бойынша орташа қарқында орындалады. Жаттығу сол жағына қайталанады. Жаттығу 2-3 рет қайталанады.					
98	Доппен жаттығулар	Балаларды белгі бойынша тоқтап жүру; түрлі бағытта жүгіру; бөрене арқылы еңбектеп өтуге үйрету; қатарға үшеуден тұрып, сапты қайтадан құру дағдыларын қалыптастыруды	Балалар залдың ортасына қарай жүретін бұрыштың шетінде қатар болып бір-бірден тұрады. Педагог үш баланы залдың ортасына жақындауға шақырады, олар бұрылып, тікелей	Жалпы дамыту жаттығулары (жалаушалармен) 1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, жалауша төменде. 1-оң қолды жоғары көтеріп, сол қолды жанына жіберу; 2-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды келесі қолмен	Бөрене арқылы еңбектеп өту.	"Допты бер де тұр" кимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	03.05.23

		жалғастыру; аяқтың ұшымен, өкшемен, табанмен, табанның ішкі жағымен, тізені жоғары көтеріп, ұсақ және алшақ адымдап жүру дағдыларын дамыту.	педагогке қарай бағытталады. Педагогтің белгісінен кейін балалар тоқтайды. Келесі үш бала дәл осындай әрекеттерді орындайды. Балаларды үш қатарға бөлу соңғы үш бала орнына келгенше дейін жүреді. Педагогтің белгісі бойынша балалар қайтадан сап құрып тұрады. Сапта бірінің соңынан бірі аяқтың ұшымен, аяқтың ұшымен, өкшемен, табанмен, табанның ішкі жағымен, тізені жоғары көтеріп, ұсақ және алшақ адымдап жүреді. Педагогтің белгісі бойынша тоқтап жүреді, түрлі бағытта жүреді. Қайтадан қатарға бір-бірден тұрып, педагогтің белгі беруі бойынша шашырап жүру, жүгіру жаттығуларын жасап, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	қайталау. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, жалауша төменде. 1-жалаушаларды жанына ұстап, оң аяғымен алға адым жасау; 2-бастапқы қалыпқа келу. Осы жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 3. Бастапқы қалып: аяқты алшақ ұстап, жалаушаны иыққа қою. 1-2-отырып, жалаушаны алға қою; 3-4-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6 рет қайталанады. 4. Бастапқы қалып: тіземен отырып, жалаушаны иыққа қою. 1-оң қолындағы жалаушаны тік ұстап, оң жаққа бұрылу; 2-бастапқы қалып. Жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады. 5. Бастапқы қалып: жерге отырып, аяқтарын алшақ ұстау, жалаушаларды иыққа қою. 1-еңкейіп, жалауша ұстаған қолдарын аяқтың ұшына тигізу; 2-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 6. Бастапқы қалып: арқасынан жатып, қолды дене деңгейіне қою. 1-оң аяғын түзу көтеру, жалаушаны қолымен түзу ұстап, төмен түсіру; 2-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 7. Бастапқы қалып: дене					
--	--	---	--	--	--	--	--	--	--

				тік, аяқ алшақ, жалауша төменде. 1-аяқты алшақ, жалаушаларды жанына жіберіп, 8 рет секіру; 2-секіріп, бастапқы қалыпқа келу. Педагогтің санауы бойынша орташа қарқында орындалады. Жаттығу сол жағына қайталанады. Жаттығу 2-3 рет қайталанады.					
99	Допты ұстай алған кім?	Балаларды сызықпен тепе-теңдікті сақтап жүруге үйрету; балаларда белгі бойынша тоқтап жүру; түрлі бағытта жүгіру; қатарға үшеуден тұрып, сапты қайтадан құру; аяқтың ұшымен, өкшемен, табанмен, табанның ішкі жағымен, тізені жоғары көтеріп, ұсақ және алшақ адымдап жүру дағдыларын дамыту.	Балалар залдың ортасына қарай жүретін бұрыштың шетінде қатар болып бір-бірден тұрады. Педагог үш баланы залдың ортасына жақындауға шақырады, олар бұрылып, тікелей педагогке қарай бағытталады. Педагогтің белгісінен кейін балалар тоқтайды. Келесі үш бала дәл осындай әрекеттерді орындайды. Балаларды үш қатарға бөлу соңғы үш бала орнына келгенше дейін жүреді. Педагогтің белгісі бойынша балалар қайтадан сап құрып тұрады. Сапта бірінің соңынан бірі аяқтың ұшымен, аяқтың ұшымен, өкшемен, табанмен, табанның ішкі жағымен, тізені жоғары көтеріп,	Жалпы дамыту жаттығулары (шығыршықтармен) 1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, шығыршықты ортасынан екі қолымен алдына ұстау. 1-2-шығыршықты қолымен аяғына дейін бұрап, айналдыру; 3-4-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, шығыршықты ортасынан екі қолымен төменде ұстау. 1-отыру, шығыршықты жоғары көтеру; 2-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 7-8 рет қайталанады. 3. Бастапқы қалып: аяқты иық деңгейінде ұстап, шығыршықты оң қолымен төменде ұстау. 1-қолдарын жанына жіберу; 2-қолдарын жоғары көтеріп, шығыршықты екінші қолына салу; 3-қолдарын жанына жіберу; 4-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды келесі	Сызықпен тепе-теңдікті сақтап жүру.	"Орнымызға тез жылдам!" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	05.05.23

			ұсақ және алшақ адымдап жүреді. Педагогтің белгісі бойынша тоқтап жүреді, түрлі бағытта жүреді. Қайтадан қатарға бір-бірден тұрып, педагогтің белгі беруі бойынша шашырап жүру, жүгіру жаттығуларын жасап, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	қолымен орындау. Жаттығу 6-8 рет қайталанады. 4. Бастапқы қалып: аяқты табан деңгейінде ұстап, шығыршықты оң қолымен төменде ұстау. 1-сол аяғын бүгіп, көтеру, аяқтың астынан шығыршықты келесі қолға салу; 2-қолын жіберіп, бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады. 5. Бастапқы қалып: аяқты иық деңгейінде ұстап, шығыршықты ортасынан екі қолымен төменде ұстау. 1-түзу қолдарын алға ұстау; 2-еңкейіп, шығыршықты жерге тигізу; 3-тіктеліп, шығыршықты алдына әкел; 4-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 6. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, шығыршықты басына, екі қолды беліне қою. 1-оң аяғын жанына қою; 2-сол аяғын орнына қою; 3-сол аяғын жанына қою; 4-оң аяғын орнына қою. Жаттығу 6-7 рет қайталанады. 7. Бастапқы қалып: шығыршық жерде, аяқ бірге, қолды белге қою. Шығыршықты айналып, 1-4-ке дейін оңға және 5-8-ге дейін солға секіру. Жаттығу 3-4 рет қайталанады.					
10	Ұзындыққа	Балалардың	Балалар саптан	Жалпы дамыту	1) ұзындыққа	"Мені қуып жет"	Тыныс алу жаттығуы.	1	08.05.23

	екпінмен секіру	саптан қатарға бірінің артынан бірі арақашықтықты сақтап, дене қалпын тік ұстап тұру қабілетін жетілдіру; қатарда жүріп келе жатып, жүру, жүгіру жаттығуларын дұрыс бағыт пен кері бағытта жасауға үйрету; қатарда жүріп келе жатып, педагогтің белгі беруі бойынша арқаншалардан аттау және арқаншалардан аттап жүгіру жаттығуларын орындауға жаттықтыру; қайтадан қатарға бір-бірден тұра білуге және педагогтің белгі беруі бойынша шашырап жүру, жүгіру жаттығуларын жасауға дағдыландыру; ұзындыққа екпінмен секіруге үйрету (5-6 рет); допты (диаметрі 20 см) бір-біріне екі қолымен көкірек тұсынан лақтыру (8-10 рет); "аюша" алақан мен табанды тіреп, түзу еңбектеу.	қатарға бірінің артынан бірі арақашықтықты сақтап, дене қалпын тік ұстап тұрып, қатармен жүреді, қатарда жүріп келе жатып, жүру, жүгіру жаттығуларын дұрыс бағыт пен кері бағытта жасайды; қатарда жүріп келе жатып, педагогтің белгі беруі бойынша арқаншалардан аттап жүреді және арқаншалардан аттап жүгіреді; қайтадан қатарға бір-бірден тұрып, педагогтің белгі беруі бойынша шашырап жүру, жүгіру жаттығуларын жасап, біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	жаттығулары (жалаушалармен) 1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, жалауша төменде. 1-оң қолды жоғары көтеріп, сол қолды жанына жіберу; 2-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды келесі қолмен қайталау. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, жалауша төменде. 1-жалаушаларды жанына ұстап, оң аяғымен алға адым жасау; 2-бастапқы қалыпқа келу. Осы жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 3. Бастапқы қалып: аяқты алшақ ұстап, жалаушаны иыққа қою. 1-2-отырып, жалаушаны алға қою; 3-4-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6 рет қайталанады. 4. Бастапқы қалып: тіземен отырып, жалаушаны иыққа қою. 1-оң қолындағы жалаушаны тік ұстап, оң жаққа бұрылу; 2-бастапқы қалып. Жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады. 5. Бастапқы қалып: жерге отырып, аяқтарын алшақ ұстау, жалаушаларды иыққа қою. 1-еңкейіп, жалауша ұстаған қолдарын аяқтың ұшына тигізу; 2-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 6. Бастапқы қалып:	екпінмен секіру; 2) допты бір-біріне екі қолымен көкірек тұсынан лақтыру; 3) "аюша" алақан мен табанды тіреп, түзу еңбектеу.	қимыл ойыны. "Бақбақ" пысықтау ойыны.			
--	-----------------	--	--	---	--	--	--	--	--

				арқасынан жатып, қолды дене деңгейіне қою. 1-оң аяғын түзу көтеру, жалаушаны қолымен түзу ұстап, төмен түсіру; 2-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, жалауша төменде. 1-аяқты алшақ, жалаушаларды жанына жіберіп, 8 рет секіру; 2-секіріп, бастапқы қалыпқа келу. Педагогтің санауы бойынша орташа қарқында орындалады. Жаттығу сол жағына қайталанады. Жаттығу 2-3 рет қайталанады.					
101	Бақалар ойыны	Балаларды сапта тұрып оңға және солға бұрылыстар жасауға; затты көлденеңінен (2–2,5 м арақашықтықта) оң қолмен лақтыруға үйрету; балаларда аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп; ұсақ және алшақ адыммен жүгіру іскерліктерін жетілдіру.	Балалар сапқа тұрады. Педагогтің белгісі бойынша оңға және солға бұрылады. Сапта бірінің соңынан бірі жүреді. Педагог белгісінен кейін аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп; ұсақ және алшақ адыммен жүгіреді. Жай қалыпқа түсіп, шеңбер бойымен жүреді. Біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларына дайындалады.	Жалпы дамыту жаттығулары (жалаушалармен) 1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, жалауша төменде. 1-оң қолды жоғары көтеріп, сол қолды жанына жіберу; 2-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды келесі қолмен қайталау. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, жалауша төменде. 1-жалаушаларды жанына ұстап, оң аяғымен алға адым жасау; 2-бастапқы қалыпқа келу. Осы жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 3. Бастапқы қалып: аяқты алшақ ұстап, жалаушаны иыққа қою.	Затты көлденеңінен (2–2,5 м арақашықтықта) оң қолмен лақтыру.	"Бос орын" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы "Тыныш, ақырын, баппен тыныс аламыз".	1	10.05.23

				1-2-отырып, жалаушаны алға қою; 3-4-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6 рет қайталанады. 4. Бастапқы қалып: тіземен отырып, жалаушаны иыққа қою. 1-оң қолындағы жалаушаны тік ұстап, оң жаққа бұрылу; 2-бастапқы қалып. Жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады. 5. Бастапқы қалып: жерге отырып, аяқтарын алшақ ұстау, жалаушаларды иыққа қою. 1-еңкейіп, жалауша ұстаған қолдарын аяқтың ұшына тигізу; 2-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 6. Бастапқы қалып: арқасынан жатып, қолды дене деңгейіне қою. 1-оң аяғын түзу көтеру, жалаушаны қолымен түзу ұстап, төмен түсіру; 2-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, жалауша төменде. 1-аяқты алшақ, жалаушаларды жанына жіберіп, 8 рет секіру; 2-секіріп, бастапқы қалыпқа келу. Педагогтің санауы бойынша орташа қарқында орындалады. Жаттығу сол жағына қайталанады. Жаттығу 2-3 рет қайталанады.					
102	Кенгурудың қимылдарын қызықтайық	Балаларды затты көлденеңінен (2–2,5 м	Балалар сапқа тұрады. Педагогтің белгісі бойынша	Жалпы дамыту жаттығулары (шығыршықтармен)	Затты көлденеңінен (2–2,5 м арақашықтықта) сол	"Қақпаға құрсауды кіргіз" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	12.05.23

		арақашықтықта) сол қолмен лақтыруға үйрету; балаларда сапта тұрып оңға және солға бұрылыстар жасау; аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп; ұсақ және алшақ адыммен жүгіру дағдыларын әрі қарай дамыту.	оңға және солға бұрылады. Сапта бірінің соңынан бірі жүреді. Педагог белгісінен кейін аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп; ұсақ және алшақ адыммен жүгіреді. Жай қалыпқа түсіп, шеңбер бойымен жүреді. Біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларына дайындалады.	1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, шығыршықты ортасынан екі қолымен алдына ұстау. 1-2-шығыршықты қолымен аяғына дейін бұрап, айналдыру; 3-4-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, шығыршықты ортасынан екі қолымен төменде ұстау. 1-отыру, шығыршықты жоғары көтеру; 2-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 7-8 рет қайталанады. 3. Бастапқы қалып: аяқты иық деңгейінде ұстап, шығыршықты оң қолымен төменде ұстау. 1-қолдарын жанына жіберу; 2-қолдарын жоғары көтеріп, шығыршықты екінші қолына салу; 3-қолдарын жанына жіберу; 4-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды келесі қолымен орындау. Жаттығу 6-8 рет қайталанады. 4. Бастапқы қалып: аяқты табан деңгейінде ұстап, шығыршықты оң қолымен төменде ұстау. 1-сол аяғын бүгіп, көтеру, аяқтың астынан шығыршықты келесі қолға салу; 2-қолын жіберіп, бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 6 рет	қолмен лақтыру.				
--	--	---	---	--	-----------------	--	--	--	--

				қайталанады. 5. Бастапқы қалып: аяқты иық деңгейінде ұстап, шығыршықты ортасынан екі қолымен төменде ұстау. 1-түзу қолдарын алға ұстау; 2-еңкейіп, шығыршықты жерге тигізу; 3-тіктеліп, шығыршықты алдына әкел; 4-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 6. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, шығыршықты басына, екі қолды беліне қою. 1-оң аяғын жанына қою; 2-сол аяғын орнына қою; 3-сол аяғын жанына қою; 4-оң аяғын орнына қою. Жаттығу 6-7 рет қайталанады. 7. Бастапқы қалып: шығыршық жерде, аяқ бірге, қолды белге қою. Шығыршықты айналып, 1-4-ке дейін оңға және 5-8-ге дейін солға секіру. Жаттығу 3-4 рет қайталанады.					
103	Орындықта бүйірлік адыммен жүру	Балалардың саптан қатарға бірінің артынан бірі арақашықтықты сақтап, дене қалпын тік ұстап тұру қабілетін жетілдіру; жүріп келе жатып, қатарда жұппен тұра білуге және жұппен жүру, жүгіру жаттығуларын дұрыс бағыт пен	Балалар саптан қатарға бірінің артынан бірі арақашықтықты сақтап, дене қалпын тік ұстап жүреді, жүріп келе жатып, қатарда жұппен жүру, жүгіру жаттығуларын дұрыс бағыт пен кері бағытта жасайды; жұппен жүріп келе жатып, қайтадан қатарға бір-бірден тұрады	Жалпы дамыту жаттығулары (шығыршықтармен) 1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, шығыршықты ортасынан екі қолымен алдына ұстау. 1-2-шығыршықты қолымен аяғына дейін бұрап, айналдыру; 3-4-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ,	1) допты еденге бір қолымен лақтырып, екі қолымен ұтып алу; 2) құрсауға оң және сол жағымен еркін кіріп-шығу; 3) гимнастикалық орындықтың үстімен бүйірлік адыммен жүру, ортасына келгенде отыру және тұрып, қайта жүру.	"Мысық пен тышқан" қимыл ойыны. "Бақбақ" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	15.03.23

		кері бағытта жасауға үйрету; жұппен жүріп келе жатып, қайтадан қатарға бір-бірден тұра білуге және педагогтің белгі беруі бойынша шашырап жүру, жүгіру жаттығуларын жасауға жаттықтыру; допты еденге бір қолымен лақтырып, екі қолымен ұтып алуға дағдыландыру (8-10 рет); құрсауға оң және сол жағымен кіріп-шығу (5-6 рет) және гимнастикалық орындықтың үстімен бүйірлік адыммен жүру, ортасына келгенде отыру және тұрып, қайта жүру жаттығуларына бейімдеу.	және педагогтің белгі беруі бойынша шашырап жүру, жүгіру жаттығуларын жасап, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	шығыршықты ортасынан екі қолымен төменде ұстау. 1-отыру, шығыршықты жоғары көтеру; 2-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 7-8 рет қайталанады. 3. Бастапқы қалып: аяқты иық деңгейінде ұстап, шығыршықты оң қолымен төменде ұстау. 1-қолдарын жанына жіберу; 2-қолдарын жоғары көтеріп, шығыршықты екінші қолына салу; 3-қолдарын жанына жіберу; 4-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды келесі қолымен орындау. Жаттығу 6-8 рет қайталанады. 4. Бастапқы қалып: аяқты табан деңгейінде ұстап, шығыршықты оң қолымен төменде ұстау. 1-сол аяғын бүгіп, көтеру, аяқтың астынан шығыршықты келесі қолға салу; 2-қолын жіберіп, бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады. 5. Бастапқы қалып: аяқты иық деңгейінде ұстап, шығыршықты ортасынан екі қолымен төменде ұстау. 1-түзу қолдарын алға ұстау; 2-еңкейіп, шығыршықты жерге тигізу; 3-тіктеліп, шығыршықты алдына әкел; 4-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 5-6 рет					
--	--	--	---	--	--	--	--	--	--

				қайталанады. 6. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, шығыршықты басына, екі қолды беліне қою. 1-оң аяғын жанына қою; 2-сол аяғын орнына қою; 3-сол аяғын жанына қою; 4-оң аяғын орнына қою. Жаттығу 6-7 рет қайталанады. 7. Бастапқы қалып: шығыршық жерде, аяқ бірге, қолды белге қою. Шығыршықты айналып, 1-4-ке дейін оңға және 5-8-ге дейін солға секіру. Жаттығу 3-4 рет қайталанады.					
104	Түрлі жазықтықтардағы бүйірлік адымдарды	Балаларды допты қағып алып жүгіру; бір-бірінен қашық қойылған үрленген 5-6 доп арқылы кезекпен аттап өтуге үйрету; аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп; ұсақ және алшақ адыммен жүру және жүгіру дағдыларын әрі қарай дамыту.	Балалар сапқа тұрады. Педагогтің белгісі бойынша оңға және солға бұрылады. Сапта бірінің соңынан бірі жүреді. Педагог белгісінен кейін аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп; ұсақ және алшақ адыммен жүреді. Жай қалыпқа түсіп, шеңбер бойымен жүреді. Педагог белгісінен кейін аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп; ұсақ және алшақ адыммен жүгіреді. Жай қалыпқа түсіп, шеңбер бойымен жүреді. Біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларына дайындалады.	Жалпы дамыту жаттығулары (жалаушалармен) 1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, жалауша төменде. 1-оң қолды жоғары көтеріп, сол қолды жанына жіберу; 2-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды келесі қолмен қайталау. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, жалауша төменде. 1-жалаушаларды жанына ұстап, оң аяғымен алға адым жасау; 2-бастапқы қалыпқа келу. Осы жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 3. Бастапқы қалып: аяқты алшақ ұстап, жалаушаны иыққа қою. 1-2-отырып, жалаушаны алға қою; 3-4-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6	1) допты қағып алып жүгіру; 2) бір-бірінен қашық қойылған үрленген 5-6 доп арқылы кезекпен аттап өту.	"Өртүрлі қимыл жаса" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	17.05.23

				рет қайталанады. 4. Бастапқы қалып: тіземен отырып, жалаушаны иыққа қою. 1-оң қолындағы жалаушаны тік ұстап, оң жаққа бұрылу; 2-бастапқы қалып. Жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады. 5. Бастапқы қалып: жерге отырып, аяқтарын алшақ ұстау, жалаушаларды иыққа қою. 1-еңкейіп, жалауша ұстаған қолдарын аяқтың ұшына тигізу; 2-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 6. Бастапқы қалып: арқасынан жатып, қолды дене деңгейіне қою. 1-оң аяғын түзу көтеру, жалаушаны қолымен түзу ұстап, төмен түсіру; 2-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, жалауша төменде. 1-аяқты алшақ, жалаушаларды жанына жіберіп, 8 рет секіру; 2-секіріп, бастапқы қалыпқа келу. Педагогтің санауы бойынша орташа қарқында орындалады. Жаттығу сол жағына қайталанады. Жаттығу 2-3 рет қайталанады.					
105	Кімнің адымынык?	Балаларды бір-бірінен қашық қойылған үрленген 5-6 доп арқылы кезекпен, қолдың түрлі	Балалар сапқа тұрады. Сап болып бірінің соңынан бірі жүреді. Педагог белгісі бойынша жүруді секірумен	Жалпы дамыту жаттығулары (кішкентай доптармен) 1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, оң қолымен допты төменде	1) бір-бірінен қашық қойылған үрленген 5-6 доп арқылы кезекпен, қолдың түрлі қалпымен аттап өту;	"Допты бер де тұр" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	19.05.23

		қалпымен аттап өтуге үйрету; балаларда бір орында тұрып секіру дағдыларын қалыптастыруды жалғастыру; сапта бір-бірден түрлі бағытта жүгіру; қарқынды жылдамдатып жүгіру және жүруді секірумен кезектестіру дағдыларын әрі қарай дамыту.	кезектестіреді. Сапта бір-бірден түрлі бағытта, бытырап жүгіреді. Педагог белгісі бойынша қарқынды жылдамдатып жүгіреді. Жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі. Жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапка тұрып, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	ұстау. 1 - допты оң қолымен ұстап, қолдарын жанына жіберу; 2 - допты жоғары көтеріп, келесі қолына салу ; 3 - қолдарын жанына жіберу; 4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды 6-7 рет қайталау. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, оң қолымен допты төменде ұстау. 1 - оң аяққа иілу; 2-3 - допты оң аяққа, содан кейін сол аяққа домалату; 4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды 6 рет қайталау. 3. Бастапқы қалып: тіземен тұру, допты екі қолымен ұстау. 1-2 - өкшеге отырып, денесін оң жаққа бұру және допты еденге тигізу; 3-4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды 5-6 рет қайталау. 4. Бастапқы қалып: еденге отырып, допты екі аяқтың арасына қысып ұстап, қолдарын артқа тіреу. 1-2 - аяқтарын түзу ұстап, допты түсіріп алмай, жоғары көтеру; 2-3 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды 5-7 рет қайталау. 5. Бастапқы қалып: жерге шалқасынан жатып, қолдарын түзу ұстап, допты басынан асыра қою. 1-2 - қолдарын түзу ұстап, жоғары көтеріп, допты оң аяғына тигізу; 3-4 - бастапқы қалыпқа келу.	2) бір орында тұрып секіру.				
--	--	--	---	--	------------------------------------	--	--	--	--

				Осы жаттығуды сол аяқпен қайталау. Жаттығуды 5-7 рет қайталау. 6. Бастапқы қалып: аяқтардың арасы сәл алшақ, допты оң қолға ұстау. 1 - допты еденге ұрып, екі қолымен ұтып алу. Жаттығуды 8-10 рет қайталау. 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, допты оң қолға ұстау. Допты жоғары лақтырып, ұтып алу. Жаттығуды 5-6 рет қайталау. 8. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, допты оң қолға ұстау. 1-8 дейін санау арқылы алға жылжи отырып, екі аяғымен секіру, бұрылып, екі аяғымен қайтадан секіру. Жаттығуды 3-4 рет қайталау.					
106	Етпетімен еңбектеу	Балалардың саптан қатарға бірінің артынан бірі арақашықтықты сақтап, дене қалпын тік ұстап тұру қабілетін жетілдіру; жүріп келе жатып, қатарда жұппен тұра білуге және жұппен жүру, жүгіру жаттығуларын дұрыс бағыт пен кері бағытта жасауға үйрету; жұппен жүріп келе жатып, қайтадан қатарға бір-бірден тұра	Балалар саптан қатарға бірінің артынан бірі арақашықтықты сақтап, дене қалпын тік ұстап жүреді, жүріп келе жатып, қатарда жұппен жүру, жүгіру жаттығуларын дұрыс бағыт пен кері бағытта жасайды; "Тез қатарға тұр" ойыны ойналады; жұппен жүріп келе жатып, қайтадан қатарға бір-бірден тұрады және педагогтің белгі беруі бойынша шашырап жүру, жүгіру	Жалпы дамыту жаттығулары (шығыршықтармен) 1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, шығыршықты ортасынан екі қолымен алдына ұстау. 1-2-шығыршықты қолымен аяғына дейін бұрап, айналдыру; 3-4-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, шығыршықты ортасынан екі қолымен төменде ұстау. 1-отыру, шығыршықты жоғары көтеру; 2-бастапқы қалыпқа келу.	1) гимнастикалық орындықпен етпетінен жатып, екі қолымен (орындықтың екі жанынан ұстау) тартыла еңбектеу; 2) қолын беліне қойып, үрілген доптардан аттап жүру; 3) кеглилардың арасымен екі аяғымен секіру.	"Мысық пен тышқан" қимыл ойыны. "Кенгуру" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	22.05.23

		білуге және педагогтің белгі беруі бойынша шашырап жүру, жүгіру жаттығуларын жасауға жаттықтыру; "Тез қатарға тұр" ойыны; гимнастикалық орындықпен етпетінен жатып, екі қолымен (орындықтың екі жанынан ұстау) тартыла еңбектеуге үйрету (2-3 рет); қолын беліне қойып, үрілген доптардан аттап жүру (2-3 рет) және кеглилардың арасымен екі аяғымен секіруге (2-3 рет) жаттықтыру.	жаттығуларын жасап, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	Жаттығу 7-8 рет қайталанады. 3. Бастапқы қалып: аяқты иық деңгейінде ұстап, шығыршықты оң қолымен төменде ұстау. 1-қолдарын жанына жіберу; 2-қолдарын жоғары көтеріп, шығыршықты екінші қолына салу; 3-қолдарын жанына жіберу; 4-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды келесі қолымен орындау. Жаттығу 6-8 рет қайталанады. 4. Бастапқы қалып: аяқты табан деңгейінде ұстап, шығыршықты оң қолымен төменде ұстау. 1-сол аяғын бүгіп, көтеру, аяқтың астынан шығыршықты келесі қолға салу; 2-қолын жіберіп, бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады. 5. Бастапқы қалып: аяқты иық деңгейінде ұстап, шығыршықты ортасынан екі қолымен төменде ұстау. 1-түзу қолдарын алға ұстау; 2-еңкейіп, шығыршықты жерге тигізу; 3-тіктеліп, шығыршықты алдына әкел; 4-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 6. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, шығыршықты басына, екі қолды беліне қою. 1-оң аяғын жанына қою;						
--	--	--	---	---	--	--	--	--	--	--

				2-сол аяғын орнына қою; 3-сол аяғын жанына қою; 4-оң аяғын орнына қою. Жаттығу 6-7 рет қайталанады. 7. Бастапқы қалып: шығыршық жерде, аяқ бірге, қолды белге қою. Шығыршықты айналып, 1-4-ке дейін оңға және 5-8-ге дейін солға секіру. Жаттығу 3-4 рет қайталанады.					
107	Жәндіктерді бақылаймыз, еңбектейміз, жорғалаймыз	Балаларды ұзындыққа 4-6 сызықтың үстінен секіруге (сызықтардың арақашықтығы 40-50 см) үйрету; балаларда бір орында тұрып секіру дағдыларын қалыптастыруды жалғастыру; сапта бір-бірден түрлі бағытта жүгіру; қарқынды жылдамдатып жүгіру және жүруді секірумен кезектестіру дағдыларын әрі қарай дамыту.	Балалар сапқа тұрады. Сап болып бірінің соңынан бірі жүреді. Педагог белгісі бойынша жүруді секірумен кезектестіреді. Сапта бір-бірден түрлі бағытта, бытырап жүгіреді. Педагог белгісі бойынша қарқынды жылдамдатып жүгіреді. Жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі. Жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрып, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	Жалпы дамыту жаттығулары (кішкентай доптармен) 1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, оң қолымен допты төменде ұстау. 1 - допты оң қолымен ұстап, қолдарын жанына жіберу; 2 - допты жоғары көтеріп, келесі қолына салу ; 3 - қолдарын жанына жіберу; 4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды 6-7 рет қайталау. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, оң қолымен допты төменде ұстау. 1 - оң аяққа иілу; 2-3 - допты оң аяққа, содан кейін сол аяққа домалату; 4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды 6 рет қайталау. 3. Бастапқы қалып: тіземен тұру, допты екі қолымен ұстау. 1-2 - өкшеге отырып, денесін оң жаққа бұру және допты еденге тигізу; 3-4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды 5-6 рет қайталау.	1) ұзындыққа 4-6 сызықтың үстінен секіруге (сызықтардың арақашықтығы 40-50 см); 2) бір орында тұрып секіру.	"Орнымызға тез жылдам!" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	24.05.23

				4. Бастапқы қалып: еденге отырып, допты екі аяқтың арасына қысып ұстап, қолдарын артқа тіреу. 1-2 - аяқтарын түзу ұстап, допты түсіріп алмай, жоғары көтеру; 2-3 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды 5-7 рет қайталау. 5. Бастапқы қалып: жерге шалқасынан жатып, қолдарын түзу ұстап, допты басынан асыра қою. 1-2 - қолдарын түзу ұстап, жоғары көтеріп, допты оң аяғына тигізу; 3-4 - бастапқы қалыпқа келу. Осы жаттығуды сол аяқпен қайталау. Жаттығуды 5-7 рет қайталау. 6. Бастапқы қалып: аяқтардың арасы сәл алшақ, допты оң қолға ұстау. 1 - допты еденге ұрып, екі қолымен ұтып алу. Жаттығуды 8-10 рет қайталау. 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, допты оң қолға ұстау. Допты жоғары лақтырып, ұтып алу. Жаттығуды 5-6 рет қайталау. 8. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, допты оң қолға ұстау. 1-8 дейін санау арқылы алға жылжи отырып, екі аяғымен секіру, бұрылып, екі аяғымен қайтадан секіру. Жаттығуды 3-4 рет қайталау.					
108	Жайдары жаздың ойындары	Балаларда қатарға үшеуден тұрып, сапты қайтадан	Балалар залдың ортасына қарай жүретін бұрыштың	Жалпы дамыту жаттығулары (шығыршықтармен)	Ұзындыққа 4-6 сызықтың үстінен секіру (сызықтардың	"Бос орын" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	26.05.23

		құру; аяқтың ұшымен, өкшемен, табанмен, табанның ішкі жағымен, тізені жоғары көтеріп, ұсақ және алшақ адымдап жүру және жүгіру дағдыларын жетілдіру; ұзындыққа 4-6 сызықтың үстінен секіру (сызықтардың арақашықтығы 40-50 см) іскреліктерін дамыту; оқу қызметін пысықтау.	шетінде қатар болып бір-бірден тұрады. Педагог үш баланы залдың ортасына жақындауға шақырады, олар бұрылып, тікелей педагогке қарай бағытталады. Педагогтің белгісінен кейін балалар тоқтайды. Келесі үш бала дәл осындай әрекеттерді орындайды. Балаларды үш қатарға бөлу соңғы үш бала орнына келгенше дейін жүреді. Педагогтің белгісі бойынша балалар қайтадан сап құрып тұрады. Сапта бірінің соңынан бірі аяқтың ұшымен, аяқтың ұшымен, өкшемен, табанмен, табанның ішкі жағымен, тізені жоғары көтеріп, ұсақ және алшақ адымдап жүреді. Педагогтің белгісі бойынша тоқтап жүреді, түрлі бағытта жүреді. Қайтадан қатарға бір-бірден тұрып, педагогтің белгі беруі бойынша шашырап жүру, жүгіру жаттығуларын жасап, біртіндеп жүріп келе жатып	1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, шығыршықты ортасынан екі қолымен алдына ұстау. 1-2-шығыршықты қолымен аяғына дейін бұрап, айналдыру; 3-4-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, шығыршықты ортасынан екі қолымен төменде ұстау. 1-отыру, шығыршықты жоғары көтеру; 2-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 7-8 рет қайталанады. 3. Бастапқы қалып: аяқты иық деңгейінде ұстап, шығыршықты оң қолымен төменде ұстау. 1-қолдарын жанына жіберу; 2-қолдарын жоғары көтеріп, шығыршықты екінші қолына салу; 3-қолдарын жанына жіберу; 4-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды келесі қолымен орындау. Жаттығу 6-8 рет қайталанады. 4. Бастапқы қалып: аяқты табан деңгейінде ұстап, шығыршықты оң қолымен төменде ұстау. 1-сол аяғын бүгіп, көтеру, аяқтың астынан шығыршықты келесі қолға салу; 2-қолын жіберіп, бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 6 рет	арақашықтығы 40-50 см).						
--	--	--	---	--	--------------------------------	--	--	--	--	--	--

			жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	қайталанады. 5. Бастапқы қалып: аяқты иық деңгейінде ұстап, шығыршықты ортасынан екі қолымен төменде ұстау. 1-түзу қолдарын алға ұстау; 2-еңкейіп, шығыршықты жерге тигізу; 3-тіктеліп, шығыршықты алдына әкел; 4-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 6. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, шығыршықты басына, екі қолды беліне қою. 1-оң аяғын жанына қою; 2-сол аяғын орнына қою; 3-сол аяғын жанына қою; 4-оң аяғын орнына қою. Жаттығу 6-7 рет қайталанады. 7. Бастапқы қалып: шығыршық жерде, аяқ бірге, қолды белге қою. Шығыршықты айналып, 1-4-ке дейін оңға және 5- 8-ге дейін солға секіру. Жаттығу 3-4 рет қайталанады.					
							ЖИЫНЫ:	108 сағат	