

## Дене шынықтыру нұсқаушысының күнтізбелік-тақырыптық жоспары

Білім беру ұйымы (балабақша / шағын орталық, мектепалды сыныбы) \_\_Балбөбек ш\o

Топ: аралас топ

Балалардың жасы: 1-2 жас.

Жоспардың құрылу кезеңі: 2022-2023 оқу жылы.

ҮІӨ-тің реттік саны	ҮІӨ тақырыбы	ҮІӨ мақсаты	Кіріспе жаттығулары, қайта құрылу	Жалпы дамыту жаттығулары	Негізгі қимылдар	Қимыл-қозғалыс ойындары	Аяқ қимыл ойындары, тыныс алу жаттығулары	Сағат саны	Күні
1	Қуыршақта дене шынықтырады	Балалардың бағайлы қозғалыс белсенділігі үшін жағдайлар жасау, қимыл-қозғалыс дағдыларын жақсартуға бағытталған қимыл-әрекеттерді ынталандыру; балаларды теңдікті сақтай отырып, сигнал бойынша жүруге үйрету - шектеулі жер	1. Залда еркін жүру. 2. Шеңбер бойымен бірінен соң бірі жүру; 3. Қолдары белде, аяқтарының ұшымен жүру. 4. Бірінен соң бірі жеңіл жүгіру. 5. Қолдар шынтакта бұгулі, өкшелерімен жүру. 6. Жүгіру. 7. Тыныс алуды қалпына келтіруге арналған жаттығу. 8. Залда, педагогке қарап, тұрып	1. Қуыршақтарды жоғары көтеріміз, төмен түсіреміз. Қуыршаққа қараймыз. 2. Қуыршақты құшақтап, тербетеміз. Дененің оңға - солға бұрылуы. 3. Қуыршақтарды еденге отырғызып, олардың көздеріне қараңдар. 4-6 рет отырып тұру. 4. Қуыршақтармен жасырынбақ ойнаймыз. Екпетімізден	Жол бойымен жүру - екі арқанның арасымен (ені 35-30 см) қуыршаққа қарай жүру.	Қимылды ойын " Маған қарай жүгіріңдер".	Отырықшы ойын: "Автокөлік"	1	

		үстімен жүру (екі сызық арасында).	орналасу.	жатамыз. Басымызды көтеріп, қуыршаққа қараймыз. алақанымызбен бетімізді жабамыз. Басымызды жақсылап көтеріп, арқамызды доғаға айналдырамыз. 5. Қуыршақтармен бірге би билейік. Орнымызда тұрып жартылай отыру.					
2	Қуыршақ Данамен бірге жаттығамыз	Балалардың ыңғайлы қозғалыс белсенділігі үшін жағдай жасау, оларды қимыл-қозғалыс дағдыларын жетілдіруге бағытталған қимылдарға, әрекеттерге баулу; балалардың тепе-теңдікті сақтауды	1. Залда еркін жүру. 2. Қуыршақтарды құрсауға отырғызу. 3. - шеңбер бойымен бірінен соң бірі жүру; - қолдары белде, аяқтарының ұшымен; - бірінен соң бірі жеңіл жүгіру; - қолдар шынтақта бүгулі, өкшелерімен жүру;	Жалпы дамыту жаттығулары: әрқайсысын 3-4 рет қайталайды. 1. Қуыршақтарды жоғары көтереміз, төмен түсіреміз. Қуыршаққа қараймыз. 2. Қуыршақты күшақтап, тербетеміз. Дененің оңға - солға бұрылуы. 3. Қуыршақтарды еденге отырғызып,	Жол бойымен жүру - екі арқанның арасымен (ені 35-30 см) қуыршаққа қарай жүру.	Қимылды ойын " Маған қарай жүгіріңдер" (2-3 рет).	Отырықшы ойын "Қуыршақты іздеп тап".	1	

		<p>дамыту үшін сигнал бойынша жүру қабілетін бекіту - шектеулі жерде жүру (екі сызық арасында).</p>	<p>4. Қуыршақтарға қалай жүгіруге болатындығын көрсетейік. 5. Тыныс алуды қалпына келтіруге арналған жаттығу. Ескерту: ұялшақ балаларды немесе балабақшаға жаңадан келгендерді қолынан алып, бірге жүреді.</p>	<p>олардың көздеріне қараңдар. 4-6 рет отырып тұру. 4. Қуыршақтармен жасырынбақ ойнаймыз. Екпетімізден жатамыз. Басымызды көтеріп, қуыршаққа қараймыз. алақанымызбен бетімізді жабамыз. Басымызды жақсылап көтеріп, арқамызды доғаға айналдырамыз. 5. Қуыршақтармен бірге би билейік. Орнымызда тұрып жартылай отыру.</p>					
3	Құстар	<p>Балалардың ыңғайлы қозғалыс белсенділігі үшін жағдай жасау, оларды қимыл-қозғалыс дағдыларын жетілдіруге</p>	<p>1. Залда еркін жүру. 2. Аяқтарын бүгіп, жоғары көтереді. Аяқтың ұшымен жүру. 3. Құстар секілді қалықтап, аяқтың ұшымен жүру.</p>	<p>Жалпы дамыту жаттығулары: әрқайсысы 3-4 рет қайталайды. 1. Қанаттарды көрсетейік, «мінекей» дейік. Жарайсыңдар, тағы бір рет</p>	<p>Жол бойымен жүру - екі арқанның арасымен (ені 35-30 см)- жем салынған тәрелкеге қарай.</p>	<p>Қимылды ойын " Маған қарай жүгіріңдер".</p>	<p>«Таза алақан» тыныс алу жаттығуы</p>	1	

		<p>бағытталған жаттығуларға баулу; балаларды тепе-тендікті сақтауды дамыту үшін сигнал бойынша жүруді үйрету - шектеулі жерде жүру (екі сызық арасында), қимылдарды үйлестіру, ептілік; іздерді аяқ басуымен салыстыра отырып, жол бойымен жүруді үйрету, қимылды ойындарға деген қызығушылықта рын арттыру.</p>	<p>4. Тыныс алуды қалпына келтіру жаттығуы «Біздің мұрындар тыныс алады».</p>	<p>«мінекей», қолдарымызды түзу созамыз, жарайсыңдар. 2. Жаңбыр жаңбыр жауып, құстардың қанаттары су болды, кәне қанаттарымызды құрғатайық: қолымызды түзу созайық, міне қалай құрғатамыз, жарайсыңдар! Қанаттарымызды қалай құрғатамыз - тағы бір рет көрсетейік. Жарайсың Дана! 3. Жел тұрды, ағаштар тербелді, ""ш-ш-ш"". Жаттығуды менімен бірге көрсетейік. Жарайсыңдар. Жел басылды. - Ой, тағыда жел тұрды, ""ш-ш-ш"", қолымызды жоғары көтереміз,</p>					
--	--	--	---	---	--	--	--	--	--

			<p>жарайсыңдар! 4. Құстар шаршап, ұйқыға кетті. Шалқамыздан жатамыз, қолымыз бен аяғымызды созамыз. Тыныш, құстар ұйықтайды. Олар оянып, қанаттарын қағады, жарайсыңдар, тағыда тынышталып, құстар ұйықтап қалды. Бәрі ұйықтап қалды, көздері жабық. Құстар оянып, қанаттарын қағады. Жарайсыңдар! 5. Біз оянып, күнге қолымызды созамыз, қолымызды жоғары көтереміз, керілеміз, жақсы жарайсыңдар, тағыда керілеміз, міне қандай құстармыз,</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--	--

				қанаттарымызды қағамыз.					
4	Мысық	Балаларға жүруді сигнал бойынша бастауға, белгілі бір сигналға бойынша бағытты өзгерте отырып жүруге және жүгіруге үйрету, еңбектей білу қабілетін дамыту, шектеулі жерде жүру қабілетін шоғырландыру, педагог пен балалар арасындағы ізгілікті және сенімді қарым-қатынасты дамыту.	Мысықтың баласы марғауме таныстыру.	Жалпы дамыту жаттығулары. Аудиожазба 1. «Мысықтар керіледі» б.п. орнында тұрып, қолдарын төменде. Қолымызды жоғары көтереміз, аяқтың үшінe тұрамыз, созыламыз, б. қ.-қа ораламыз. 2. «Тышқан аулау» б.п. еденде отырып, қолдарымыз алдымызда алға еңкейеміз, аяқтың үшінe қолдарымызды жеткіземіз 3. «Иттен жасырыну» б.п. тұрып, қолымыз төменде отырып, бетімізді қолыңызбен	Мысыққа қарай (2 - 3 рет) еңбектеп жүру (4-6 м)	"Мысығым" қимылды ойыны.	"Марғау" отырықшы ойын.	1	

				жабамыз, б.қ.- оралыңыз. 4. «Мысықтар бантикпен ойнайды» орнында тұрып екі аяқпен секіру.					
5	Күшік	Балаларға жүруді сигнал бойынша бастауға, белгілі бір сигналға бойынша бағытты өзгерте отырып жүруге және жүгіруге үйрету, еңбектей білу қабілетін дамыту, шектеулі жерде жүру қабілетін шоғырландыру, педагог пен балалар арасындағы ізгілікті және сенімді қарым- қатынасты дамыту.	1. Залда еркін жүгіру; 2. Шашырап жүру және мұғалімнің соңынан жүгіру. 3. Кезектесіп жүру және жүгіру. 4. Залдың бүкіл аумағын пайдаланып, жүруге және жүгіруге тырысу. Токтап, бұрылу.	Жалпы дамыту жаттығулары. (сылдырмақтарме н). 1. Б.қ.: еденде отырып, аяқтарымыз бос. Сылдырмақты жоғары көтеріп, сылдырлату және төмен түсіру. ( әр қолмен кезек орындау 2-3 рет). 2. Б.қ.: еденде отырып. Отырып, сылдырмақты еденге қойып, тік тұрып, қолдарын педагогқа көрсету, отырып, сылдырмақты алып, тік тұрып, қолдарын педагогқа көрсету (4-6 рет).	Төрт аяқтап (4- 6 м) итке қарай еңбектеу (2-3 рет).	"Мені қуып жет!" қимылды ойыны.	-	1	

				<p>3. Б.қ.: екпетінен жату, сылдырмақ иектері бойында. Қолдарын алға созып, сылдырмақты көрсетіп, оны кеудесіне қарай жасыру (4-6 рет).</p> <p>4.Сылдырмақпен еркін би билеу.</p> <p>5. Педагог соңынан жүру. Балалар сылдырмақты себетке салады.</p>					
6	<p>Қуыршақ Дана мен қуыршақ Айяны жаттығуға үйрету</p>	<p>Балаларды жүру және жүгіру кезінде көрсетілген бағытты ұстануға үйрету, бір-біріне кедергі келтірмей әр түрлі бағытта жүгіруге үйрету, зейінін дамыту.</p>	<p>1. Залда еркін жүру.</p> <p>2. Орындықтар арасынан жүру және жүгіру.</p> <p>3. Кезекпен жүру және жүгіру.</p>	<p>Жалпы дамыту жаттығулары. 1. Б.қ.: орындықта отырып, қолдарымыз тізеде. сидя на стуле, руки на коленях. Қолыңызды жоғары қарай көтеріп, тізеге төмен түсіреміз (4-6 рет).</p> <p>2. Б. қ.: орындықта отырып,</p>	<p>Еденге қойылған тақтаймен жүру.</p>	<p>Қимылды ойын «Қуыршақтарға қонаққа барамыз»</p>	<p>Тыныс алуды қалпына келтіру жаттығуы «Ойыншықтармен қоштасу»</p>	1	



			<p>қолдарымызбен орындықтан ұстау. Бір аяқты көтеру, төмен түсіру, екінші аяқты көтеру, төмен түсіру (3-4 рет).</p> <p>3. Б. қ.: орындықтың артында тұрып, орындықтың арқасынан ұстау. Отырып және түзеліп тұру - «орындық артына жасырыну, қайта көріну» (Сурет 21) - 4-6 рет.</p> <p>4. Б. қ.: тұрып, қолдарымыз бос. Орнымызда тұрып, секіру (15-20 сек) - «педагог балаларды тауып алады, барлығы қуанышты сезімге оралады».</p> <p>5. Педагог соңынан орындықтар арасымен жәй</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--	--

				жүру. Балалар педагогпен бірге бөлменің бір қабырғасына орындықтарды қойды.					
7	Бізде қонақта орман бағбаны	Балаларды жүру және жүгіру кезінде көрсетілген бағытты ұстануға үйрету, бір-біріне кедергі келтірмей әр түрлі бағытта жүгіруге үйрету, зейінін дамыту.	1. Залда еркін жүру. 2. Оңға бұрылу, педагогтың соңынан еріп жүреді. 3. Орындықтар арасынан жүру және жүгіру. 4. Өз бетімен жаттығулар жасау.	Жалпы дамыту жаттығулары. 1. Б.к.: орындықта отырып, қолдарымыз тізеде. сидя на стуле, руки на коленях. Қолыңызды жоғары қарай көтеріп, тізеге төмен түсіреміз (4-6 рет). 2. Б. к.: орындықта отырып, қолдарымызбен орындықтан ұстау. Бір аяқты көтеру, төмен түсіру, екінші аяқты көтеру, төмен түсіру (3-4 рет). 3. Б. к.: орындықтың	Еденге қойылған тақтаймен жүру.	Музыкалық ойын "Кім бірінші орындыққа отырады".	-	1	

				<p>артында тұрып, орындықтың арқасынан ұстау. Отырып және түзеліп тұру - «орындық артына жасырыну, қайта көріну» (Сурет 21) - 4-6 рет.</p> <p>4. Б. қ.: тұрып, қолдарымыз бос. Орнымызда тұрып, секіру (15-20 сек) - «педагог балаларды тауып алады, барлығы қуанышты сезімге оралады».</p> <p>5. Педагог соңынан орындықтар арасымен жәй жүру. Балалар педагогпен бірге бөлменің бір қабырғасына орындықтарды қойды.</p>					
8	Орман бағбанына қонаққа	Балалардың шектеулі зат үстімен жүру	Жүру- жәй жүру. 1. Жолмен жүру - екі түзудің	Жалпы дамыту жаттығулары. (Гүлдермен)	Қашықтыққа оң және сол қолмен	«Қоян мен қасқыр» қимылды	-	1	

	барамыз	кабілетін бекіту; арқанның астынан өтуге, затты оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыруды үйрету, шашыраңқы жүру және жүгіру, белгілі бір бағытта жүгіру қабілеттерін дамыту.	сызықтың арасымен жүру (ені 35 - 30 см). 2. Аяқ ұшымен төмпешіктер үстімен жүру. 3. Жүгіру. 4. Жан-жаққа жүгіру.	Балалар жаттығуды әр жерде тұрып орындайды. (шашыраңқы тұрып) Бағбан: - Қараңдаршы, қаншама әдемі гүлдер. Әрқайсысың екі гүлден алып, бір біріңе кедергі болмай тұрыңдар. 1. Б. Қ. - түзу тұру, аяқтарың алшақ, қолдарың кеуде бойында. Гүлдерді жоғары көтеріп, кеуде деңгейіне түсіру. «Біз өсеміз, біз гүлдейміз» 2. «Гүлдерді әрі-бері тербеу» 3. Б. Қ. - қайталау. Алға қарай еңкею. «Өзенге қарай еңкейіп, бетімізді жуамыз». 4. Б. Қ. - түзу тұру, қол төменде, гүл қолымызда.	лақтыру.	ойыны.			
--	---------	---	---	--	----------	--------	--	--	--

				<p>Отырып-тұру. 5. Б. Қ. - екпетінен жатып, аяқтарымыз бірге, қолдарымызды алға қарай созамыз. Денеміздің жоғарғы жағын көтеріміз. «Ал енді жатып, бәріміз бірге жасаймыз» Гүлдерді отырғыз. 6. Б. Қ. - бастапқы тұрыс. Секіру мен жүруді кезек орындау.</p>					
9	Қуыршақ Дана мен күшікке қонаққа барамыз	Белгіге әрекет етуге қабілеті мен зейінің дамыту; шашыраңқы жүру және жүгіру, белгілі бір бағытта жүгіру; төрт аяғымен еңбектеуді және арқанның астымен	<p>1. Жол бойымен бару. 2. Бірінен соң бірі колоннада жүру. 3. Шашыраңқы жүру және жүгіру (кезектесіп). 4. Жол бойымен жүру - екі сызық арасымен (ені 35 - 30 см).</p>	<p>Жалпы дамыту жаттығулары (сылдырмақпен): 1) «Бізде қандай әдемі сылдырмақ бар екенін көрсетейік» Б. қ.: Тік тұру, қолымыз төменде. Орындау: қолды жоғары көтеріп, сылдырмақты сылдырлатамыз,</p>	Қорапқа міну және түсу, жолмен жүру.	Қимылды ойын «Үлкен ит».	-	1	

	<p>еңбектеп өтуді, жол бойымен бірінен соң бірі жүруді, қораптан үстіне көтерілу және төмен түсуді, затты оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыруды үйретуді жалғастыру; сабаққа деген қызығушылықта рын және өз бетімен жаттыға білуге тәрбиелеу.</p>		<p>Б.қ. (2-3 рет) келу. Сылдырмақты екінші қолға аудару (2-3 рет). 2. ""Жасырынбақ"" Б.қ.: тік тұру, қолдарымыз төменде. Орындалуы: қолдарындағы сылдырмақты арттарыңа жасырыңдар (сылдырмақтар жоқ, қолдарыңды алдарыңа созыңдар (міне сылдырмақ)) 2-3 рет. 3) «Сылдырмақпен соғамыз» Б. қ.: Тік тұру, қолымыз төменде.Орындау: отыру, еденге сылдырлмақты тигізу, Б.қ. келу (2-3 рет). 4) «Аяқтарды соғу» Б. қ. : Еденге</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--	--

				отыру, аяқтар түзу. Орындалуы: иіліп сылдырмақты аяқтың саусақтарына тигізу, Б. қ. келу (2-3 рет).					
10	Алға Қазақстан!	Балаларды гимнастикалық тақтада ересек адамның көмегінсіз жүруге үйрету; тепе-теңдікті сақтауды үйрену; балаларда ептілік пен жылдамдықтары н дамыту; дененің, қолдың және аяқтың бұлшықеттерін дамыту; дене тәрбиесіне деген сүйіспеншілікті тәрбиелеу.	1. Топпен жүру және жүгіру. 2. Жүру және жүгіру (кезектесіп). 3. Залдың бүкіл аумағын пайдаланып, жүруге және жүгіру. 4. Жол бойымен жүру - екі сызық арасында (ені 35 - 30 см).	Жалпы дамыту жаттығуларына арналған ырғақты әуенді аудиожазба. 1 Б.к. – тұру аяғымыз алшақ, жалаушалар төменде. Жалаушаларды жоғары көтеріп, төмен түсіру. (4-5 рет) 2 Б.к. – отыру аяғымыз алшақ, ийықтарымыз бойында. Алға еңкейіп, жалаушалардың таяқшаларын еденге тигізу. Бойды жазып, бастапқы қалыпқа	Еденге қойылған гимнастикалық тақтайда жүру (ұзындығы 2,5-3 м, ені 25-30 см).	Жаттығу "Тербеледі ағаштар".	-	1	

				оралу. (4-5 рет) 3 Б.к. – тізеде тұрып, жалаушалар екі қолымызда төменде. Жалаушаларды жоғары көтеріп, онымен оңға (солға) бұлғау, бастапқы қалыпқа оралу. (5 рет) 4 Б.к. – тұру аяғымыз алшақ, қолдарымыз бүгулі қалыпта жалаушалар иықтарымыздың бойында. Отырып, жалаушаны алға созу. Тұру, бастапқы қалыпқа оралу. (5 рет)					
11	Жалауды жоғары көтереміз	Белгіге әрекет етуге қабілеті мен зеінін дамыту; шашыраңқы жүру және жүгіру, белгілі	1. Педагогтың соңынан шашыраңқы жүру арқылы жүгіруге көшу. 2. «Қоянды ұстап ал» ойыны.	Жалпы дамыту жаттығуларына арналған ырғақты әуенді аудиожазба. 1 Б.к. – тұру аяғымыз алшақ,	Төрт аяқтап еңбектеу, арқанның астымен еңбектеп өту (биіктігі 40-45 см), жалаушаға	Жаттығу "Тербеледі ағаштар".	-	1	



	<p>бір бағытта жүгіру; төрт аяғымен еңбектеді және арқанның астымен еңбектеп өтуді, жол бойымен бірінен соң бірі жүруді, қораптан үстіне көтерілу және төмен түсуді, затты оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыруды үйретуді жалғастыру; сабаққа деген қызығушылықтарын жіне өз бетімен жаттығуға білуге тәрбиелеу.</p>	<p>3. Таяқтан аттап өту.</p>	<p>жалаушалар төменде. Жалаушаларды жоғары көтеріп, төмен түсіру. (4-5 рет) 2 Б.к. – отыру аяғымыз алшақ, иықтарымыз бойында. Алға еңкейіп, жалаушалардың таяқшаларын еденге тигізу. Бойды жазып, бастапқы қалыпқа оралу. (4-5 рет) 3 Б.к. – тізеде тұрып, жалаушалар екі қолымызда төменде. Жалаушаларды жоғары көтеріп, онымен оңға (солға) бұлғау, бастапқы қалыпқа оралу. (5 рет) 4 Б.к. – тұру аяғымыз алшақ, колдарымыз</p>	<p>дейін еңбектеп, қайта келу.</p>				
--	--	------------------------------	---	------------------------------------	--	--	--	--

				бүгүлі қалыпта жалаушалар иықтарымыздың бойында. Отырып, жалаушаны алға созу. Тұру, бастапқы қалыпқа оралу. (5 рет)					
12	Жалаушаны жоғарыға көтереміз	Жаттығуларды орындау кезінде балаларды педагогтың сигналына тез және нақты әрекет үйрету. Физикалық дамудың қарапайым түсініктерін қалыптастыруды жалғастыру: ептілік, төзімділік, батылдық. Гимнастикалық тақтада жүргенде тепе-тендікті сақтай білуге жаттығу, қораптан жоғары және	1. Топпен жүру және жүгіру. 2. Жүру және жүгіру (кезектесіп). 3. Залдың бүкіл аумағын пайдаланып, жүруге және жүгіру. 4. Жол бойымен жүру - екі сызық арасында (ені 35 - 30 см).	Жалпы дамыту жаттығуларына арналған ырғақты әуенді аудиожазба. 1 Б.қ. – тұру аяғымыз алшақ, жалаушалар төменде. Жалаушаларды жоғары көтеріп, төмен түсіру. (4-5 рет) 2 Б.қ. – отыру аяғымыз алшақ, иықтарымыз бойында. Алға еңкейіп, жалаушалардың таяқшаларын еденге тигізу. Бойды жазып, бастапқы қалыпқа	Төрт аяқтап еңбектеу, арқанның астымен еңбектеп өту (биіктігі 40-45 см), жалаушаға дейін еңбектеп, қайта келу.	Жаттығу "Тербеледі ағаштар".	-	1	

		<p>төмен түсу, төрт аяқтап еңбектеу және арқанның астымен жүруді үйретуді жалғастыру, затты оңға және сол қолмен қашықтыққа лақтыру, сабаққа деген қызығушылық және өз бетімен жаттығуға тәрбиелеу.</p>		<p>оралу. (4-5 рет) 3 Б.к. – тізде тұрып, жалаушалар екі қолымызда төменде. Жалаушаларды жоғары көтеріп, онымен оңға (солға) бұлғау, бастапқы қалыпқа оралу. (5 рет) 4 Б.к. – тұру аяғымыз алшақ, қолдарымыз бүгулі қалыпта жалаушалар иықтарымыздың бойында. Отырып, жалаушаны алға созу. Тұру, бастапқы қалыпқа оралу. (5 рет)</p>					
13	Түлкінің сыйлықтары	<p>Балаларды гимнастикалық қабырғаға көтерілуге, тепе-теңдікті сақтауға, белгілі бір бағытта</p>	<p>Педагог жаттығуды мәтінге байланысты балалармен бірге орындайды.</p>	<p>Массаж шарларымен жалпы дамыту жаттығулары. 1. «Бір қолдан екінші қолға» Б. к.: - тұру, аяқтар</p>	<p>Гимнастикалық қабырғаға кез-келген жолмен көтерілу.</p>	<p>Қимылды ойын. "Қу Түлкі"</p>	<p>«Рахмет» демалыс жаттығуы.</p>	1	

		<p>жүгіруді жақсартуға және белгі берген кезде жауап беруге әрекет етуге үйрету, затты белгілі бір бағытта көлденең нысанаға лақтыра білуге жаттықтыру.</p>		<p>сәл алшақ, доп оң қолда, қолдар дене бойымен . Қолымызды жоғары көтеріп, допты екінші қолмен алу, төмен түсіру. «Мен қолымды жоғары көтеремін, мен допты басқа қолмен ұстаймын». 2. «Еңкейу» Б.қ.: – тұру, қолды екі жаққа созамыз, бір қолда доп. Алға еңкейу. Допты арқамыздың артынан екінші қолмен аламыз. Тізеңізді бүкпеңіз. «Доп артқы жағынан жүгірді, қолдан қолға көшті». 3. Б. қ.: - кілемде отырып, допты кезекпен, содан кейін екінші аяқтың бойымен домалату. «Тыныш, тыныш,</p>					
--	--	---	--	---	--	--	--	--	--

				<p>добым, сен аяғыма мініп, қайт». 4. «Допты көрсету» Б. қ.: - түрегеліп тұру. Екі аяғымен бір орында секіру. Доп еденде сіздің аяғымыздың бойында. Мұғалімнің соңынан жүру. Доптарды себетке саламыз.</p>					
14	Аюға қонаққа барамыз	<p>Балаларға шектеулі зат үстімен жүруге, педагогпен бірге ойын түрде допты алға қарай итеру (қол мен аяқтың қимылын алмастыра отырып, алға қарай еңбектеу, ; допты алға қарай итеру) , жүру кезінде, тепе-теңдікті сақтау, ұялшақтықты</p>	<p>1. Көзге арналған жаттығу. - Жоғарыға, төменге, қашықтыққа, оңға қарау. - Көзді тез ашып жұму. - Көзді демалдыру.</p> <p>2. Педагог жаттығуды мәтінге байланысты балалармен бірге орындайды.</p>	<p>Жалпы дамыту жаттығулары. «Аю оянды» Б.қ: еркін - қолыңызды жоғары көтеріп, жоғары созу. Б.қ. «Аю бетін жуып жатыр» Б. қ. аяқтарымыз алшақ, қолымыз белде. -Еңкейіп, қолды төмен түсіру «суды жинап алу». Б.қ. «Аю велосипедпен</p>	<p>Төрт аяқтап еңбектеу. Тура еңбектеу (арақашықтық 3-4 м) Түзу тұруға арналған жаттығулары «Аю таңқурайға тойып, балалармен ойнай бастады» жаттығуы.</p>	«Аюмен ойнайық» қимылды ойыны.	«Допты домалату» ойын жаттығуы; Тыныс алу жаттығуы " Таза алақандар"	1	

		жеңуге көмектесу, сигнал бойынша әрекет ету дағдыларын дамытуға ықпал ету, балалардың эмоционалды реакциясын және ойын әрекетіне қатысуға деген ұмтылысты тудырады.		жидек жинайға кетті» Б.қ. арқаңызда жатып, білекке сүйеніңіз. - «Велосипед». « Аю қай жерде піскен жидектер бар екенін қарайды» Б.қ. еденде отырып, қол белде. - оңға, солға бұрылу Б.қ. «Аралар ұшып келді» - Жүгіру. "Аю аралардан қашады" Б.қ. еркін. - Қолды алға созып, саусақтарымен жоғары-төмен сілкілеу. Б.қ.					
15	Шуақты шалғында	Балаларға допты екі қолмен педагогқа қарай домалатуға үйрету,	1. Педагог соңынан құрсау бойымен жүгіру. 2. Қол ұстасып тұру,	Жалпы дамыту жаттығулары. «Алақанымызды қыздырайық» Б.қ. еркін -	«Допты домалату» ойын жаттығуы; «Аю сияқты»	«Аюмен ойнайық» қимылды ойыны.	Төмен қозғалмалы ойын «Кім тыныш».	1	

	<p>балаларды төрт аяқтап тура (4 м қашықтықта) еңбектеуге жаттықтыру, балалардың бір-біріне соқтығыспай педагогтың соңынан үйір болып жүру және жүгіру дағдыларын бекіту, жаттығуға деген қызығушылықта рын арттыру және барлығымен біріге жаттығулар жасауға ынталандыру, ептілікке, зейінділікке, төзімділікке баулуға талпындыру.</p>	<p>3. Шеңберді құру. 4. Құрсаулардың бойымен жүгіру.</p>	<p>Қолдарын жоғары көтеру Б.қ. "Тізелеріміз қайда" Б.қ. аяғымыз алшақ, қолымыз артқамыздың артында. Алға қарай еңкею, тіземізге қолымызды тигізіп, "Мінекей" - деп айту. Б.қ. аяқтарымыз алшақ, қолдарымыз белде. Отыру, қолымызбен бетімізді жабамыз. Б.қ. "Күн шуақты шабындықта күнге күйеміз" Б.қ. шалқамыздан жатамыз- Ішімізге қарай аунау, қайта арқаға аунау. "Шалғынға қояндар келді" Екі аяқпен секіру.</p>	<p>ойын жаттығуы.</p>				
--	--	--	---	-----------------------	--	--	--	--

16	Қақпаға дәл көзде	Балаларға допты домалатуды үйрету, гимнастикалық қабырғаға өрмелеуге жаттықтыру, допты домалату кезінде бағытты ұстануға дағдыландыру, бірге тату ойнауға үйрету.	1. Педагог балаларды бір қатарға тұру. 2. Әр түрлі қарқынмен жүру 3. Кезекпен бағанда жүгіру. 4. Екі параллель сызықтардың арасымен (ұзындығы - 2,5 м, ені - 25 см) бірінен соң бірі алға қарай жүру және жүгіру.	Жалпы дамыту жаттығулары (жапырақтармен). «Жапырақтармен ойна». Б.к. Аяқтарымыз алшақ, жапырақтар екі қолымызда, төменде . Б.к. 1 - жапырақтарды алға көтеру; 2 - жоғары; 3 - толқын; 4 -Б.к. Тыныс алу ерікті. 4-6 рет. «Толқындар». Б.к. Н.т. жапырақтары бар қолдар белде. Б.к. Бір уақытта оң (сол) қолды жоғары және сол (оң) қолды төмен қарай сермеу. Б. к. Аяқтарымыз алшақ,жапырақтары бар қолдар белде . Б.к. 1 - отырамыз, жапырақтарды еденге қойамыз, дем шығарамыз;	Қақпаға доптарды домалату.	"Мені қуып жет!" қимылды ойыны.	«Аспан мен жер» тыныс алу жаттығуларының элементтері бар отырықшы ойын.	1	
----	-------------------	---	--	---	----------------------------	---------------------------------	---	---	--



				<p>2 -Б.қ.; 3 - отырамыз, еденнен жапырақтарды аламыз, дем шығарамыз; 4 -Б.қ. 4-6 рет. «Айналу.» Б.қ. Аяқтар сәл алшак, қолдар жапырақтары артында. В. Оңға бұрылыңыз (солға, қолдарыңыз жапырақтармен жан-жағына созу). Тыныс алу ерікті. 2 рет. «Секіру» . Б.қ. Н.т.,жапырақтар бар қолдар шынтаққа бүгілген Б.қ. Аяқтан аяққа секіру. Жүрумен кезектестіру. Ерікті тыныс алу. 2 рет. «Жапырақтарды үрлейік» (тыныс алу жаттығуы), кеуде алдында</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

				жапырақтары бар қолдар. Жапырақтары алақанға жатады, жапырақтарға үрлейді. 2 - 4 рет.					
17	Күзгі орманда	Балалардың алға қарай бағытта екі параллель түзудің (ұзындығы - 2,5 м, ені - 25 см) арасында бірінен соң бірін жүру қабілетін бекіту; негізгі қимыл түрлерін дамыту; икемділік; жәй жүру; бұлшықеттің негізгі топтары; бір-біріне деген сенімділікті қалыптастыру; табиғатқа ұқыпты және құрметпен қарауды ынталандыру; жаттығуларды	Логоритмикалық жаттығу «Біз барамыз, біз барамыз ...» Тыныс алу жаттығулары.	Жалпы дамыту жаттығулары (жаңғақтармен). Б.қ.: Тұру, жаңғақтар ұстап, қолдары төменде. «Біз қаншалықты үлкенбіз» деп қолдарыңызды жоғары көтеру, «біз осындай кішкентаймыз» деп отыру. (3-4 рет) Б.қ.: Тұрып, қолдар төмен. Отыру, жаңғақты еденге қойыңдар, түзеліп тұрыңдар, содан кейін отырып, жаңғақты алу - «қоян жаңғақпен ойнайды» (3-4 рет).	Екі параллель сызықтар арасында (ұзындығы - 2,5 м, ені - 20 см) бірінен соң бірі алға қарай жүру және жүгіру.	"Кім жылдам?" қимылды ойын.		1	

		қайталау арқылы балалардың оқу әрекеттерін нығайту.		Бір орында секіру - «қояндар көңілденеді» (5 сек). Педагогтың соңынан жүріп, жаңғақтарды орнына қойындар.					
18	Біздің аяғымыз тегіс жолдармен жүреді	Балаларды түзу жолмен жүруге (ені 25-30 сантиметр, ұзындығы 2-3 метр), таяқтан аттап өтуді, шектеулі беткеймен жүруді және еңбектеуді, доптарды домалатуды, әртүрлі көлемдегі доптар мен шарларды жинап, оларды өзбеттерімен себетке салуды (қорап), бөренеден аттауға үйрету.	Логоритмикалық жаттығу «Біз барамыз, біз барамыз ...» Тыныс алу жаттығулары.	Жалпы дамыту жаттығулары. (жапырақтармен). «Жапырақтармен ойна». Б.қ. Аяқтарымыз алшақ, жапырақтар екі қолымызда, төменде. Б.қ. 1 - жапырақтарды алға көтеру; 2 - жоғары; 3 - толқын; 4 - Б.қ. Тыныс алу ерікті. 4-6 рет. «Толқындар». Б.қ. Н.т. жапырақтары бар қолдар белде. Б.қ. Бір уақытта оң (сол) қолды жоғары және сол	«Допты домалату» ойын жаттығуы; «Аю сияқты» ойын жаттығуы.	Ойын «Себетке алма жинайық».	Аз қозғалыс ойын «Кім тыныш».	1	

				<p>(оң) қолды төмен қарай сермеу. Б. қ. Аяқтарымыз алшак, жапырақтары бар қолдар белде . Б.қ. 1 - отырамыз, жапырақтарды еденге қойамыз, дем шығарамыз; 2 -Б.қ.; 3 - отырамыз, еденнен жапырақтарды аламыз, дем шығарамыз; 4 - Б.қ. 4-6 рет. «Айналу.» Б.қ. Аяқтар сәл алшак, қолдар жапырақтары артында. В. Оңға бұрылыңыз (солға, қолдарыңыз жапырақтармен жан-жағына созу). Тыныс алу ерікті. 2 рет. «Секіру» . Б.қ. Н.т., жапырақтар бар қолдар шынтаққа</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

				<p>бүгілген Б.қ. Аяқтан аяққа секіру. Жүрумен кезектестіру. Ерікті тыныс алу. 2 рет. «Жапырақтарды үрлейік» (тыныс алу жаттығуы), кеуде алдында жапырақтары бар қолдар. Жапырақтары алақанға жатады, жапырақтарға үрлейді. 2 - 4 рет.</p>					
19	Нан болса - ән де болады	<p>Балалардың тепе-теңдікті сақтай отырып, шектеулі жерде жүру қабілетін жақсарту; тепе- теңдікті сақтауға жаттықтыру; жаттығу кезінде физикалық белсенділікті арттыру; ептілік пен жылдамдықты</p>	<p>1. Бірінен кейін бірі параллель екі түзудің арасынан алға қарай тура жүру және жүгіру. 2. Ойын «Қоянды қуып жет». 3. Таяқтан аттап өту.</p>	<p>Жалпы дамыту жаттығулары. 1. Бұлшық еттерімізді созуға арналған жаттығулар. Б.қ.: - аяқты бірге немесе иық деңгейінде ұстау. - Бір қолымызды жоғары көтереміз, екінші қол жан- жағымызға созу, сосын, керісінше, кезекпен</p>		«Жинау» ойыны.	-	1	

		<p>дамыту; ағзаның дұрыс дамуы мен жақсаруы үшін күнделікті тұтынатын тағамның маңыздылығы туралы түсініктерін кеңейту; жалпы дамыту жаттығулары арқылы балалардың тыныс алу мүшелерінің жұмысына тиімді әсер ету.</p>		<p>осылайша қайталанады. Сурет. Бала, аяқтары алшақ. бір қолы жоғарыға көтеріледі, ал екінші қолы жанына созылған. Жаттығуды баяу жасау керек. Ырғағы: 1-2-дем алу; 3-4 бастапқы күйге оралу, дем шығару. 2.«Қол мен иыққа арналған жаттығулар». Б.қ.: - аяқты иық деңгейіне қою. - Қолымызды иыққа қою. Қолды иыққа қарай иілген күйде айналдыру; - Тік қолды айналдыру. - Бір қолыңызды жоғары көтеріңіз, ал екінші қолды кезек көтеру, сонда бұл қимылдар бірнеше</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

				рет қайталанады. 3."Аяқтарға арналған жаттығу". - Б. қ.: - аяқты иық деңгейіне қою.					
20	Тышқанға дән жинаймыз	Балаларға жұпты табуға және жұпта қарапайым қимылдар жасауға, белгілі бір бағытта қозғалуға, допты домалатуға машықтандыру, мұқият тыңдауға және қимылдар басталғанша белгіні күте білуге үйрету.	1. Бірінің соңынан бірің жүру. (жүгіру). 2. Бір-біріне параллель екі сызықтың арасында тура бағытта жүру және жүгіру. 3. Таяқтың аттап өту.	Жалпы дамыту жаттығулары. «Жанбыр жауды», «Күн шықты». 1) Б.қ.: – түзу тұру, аяғымыз алшақ. 1 – қолымызды алға созу, 2 – Б.қ., 3 – қолдарымызды жан-жағымызға созу, 4 – Б.қ.: 2-3 рет. «Егін егер алдында, жердің жылынғандығын тексереміз». Аяғымыздың тізелері бүгілмейді, асықпау керек. 2) Б.қ. – аяғымыз алшақ, қолдарымызды лға созамыз.	«Ұн жасауға ең жақсы дөңдерді тандау» ойын жаттығуы.	Қимылды ойын арналған дөңдер".	"Егін жинау" жаттығуы.	1	

				<p>1-2 – төмен қарай еңкейіп, алақандарымызды еденге тигізу. 3-4 – Б.қ. 3 рет «Дән егеміз» Аяқтарды тізеңізге бүкпеңіз, тек денемізді бұрамыз. Қай жаққа бұрылсақ, сол жақтағы қолымызды жан-жаққа созамыз. 3) Б.қ. - аяқты алшақ қойып, қолдарымыз белде. 1 - солға бұрылу, 2 - Б.қ., 3 - оңға бұрылу, 4 - Б.қ. 3 рет. «Дән масақшаға айналады». Шынтағыңызды бүкпейміз. 4.Б.қ. - н.т., қолдар белде . 1 - бүйірлеріне тізе бүгіп, 2 - Б қ., 3 - қолды көтеру,</p>					
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--



			<p>саусақтармен жұмыс, 4 - Б.к. 3-4 рет. Музыка әуенімен секіреміз. «Жаңбыр егінді суарады». Тыныс алуларын, еденнен итерулерін және екі аяқтарына дұрыс қону техникасын қадағалау. 5. Б.к. - н.т. Жүрумен ауыстыра отырып, орнымызда секіру. «Жел масақтарды ұшырады» Дем шығару тыныс алуға қарағанда ұзағырақ. 6) Тыныс алу жаттығуы. Ингаляция - сыртқы доғалары жоғары қолдар, Дем шығару - қолдары сыртқы доға,</p>					
--	--	--	---	--	--	--	--	--

				айтылатын удыбысын айту."					
21	Допты қалай домалатамыз	Балаларға жұпты табуға және жұпта қарапайым қимылдар жасауға, белгілі бір бағытта қозғалуға, допты домалатуға машықтандыру, мұқият тыңдауға және қимылдар басталғанша белгіні күте білуге үйрету.	1. Біріңнің соңыңнан бірің жүру. (жүгіру). 2. Бір-біріне параллель екі сызықтың арасында тура бағытта жүру және жүгіру. 3. Таяқтың аттап өту.	Жалпы дамыту жаттығулары. «Жаңбыр жауды», «Күн шықты». 1) Б.қ.: – түзу тұру, аяғымыз алшақ. 1 – қолымызды алға созу, 2 – Б.қ., 3 – қолдарымызды жан-жағымызға созу, 4 – Б.қ.: 2-3 рет. «Егін егер алдында, жердің жылынғандығын тексереміз». Аяғымыздың тізелері бүгілмейді, асықпау керек. 2) Б.қ. – аяғымыз алшақ, қолдарымызды лға созамыз. 1-2 – төмен қарай еңкейіп, алақандарымызды еденге тигізу.	«Ұн жасауға ең жақсы дәндерді таңдау» ойын жаттығуы.	Ойын "Біз бидай егеміз".	Аз қозғалыс ойыны «Нан пісіреміз» (жұптасып)	1	

				<p>3-4 – Б.қ. 3 рет «Дән егеміз»Аяқтарды тізеңізге бүкпеңіз, тек денемізді бұрамыз. Қай жаққа бұрылсақ, сол жақтағы қолымызды жан- жаққа созамыз. 3) Б.қ. - аяқты алшақ қойып, қолдарымыз белде. 1 - солға бұрылу, 2 - Б.қ., 3 - оңға бұрылу, 4 - Б.қ. 3 рет. «Дән масақшаға айналады». Шынтағыңызды бүкпейміз. 4.Б.қ. - н.т., қолдар белде . 1 - бүйірлеріне тізе бүгіп, 2 - Б қ., 3 - қолды көтеру, саусақтармен жұмыс, 4 - Б.қ. 3-4 рет. Музыка әуенімен</p>				
--	--	--	--	---	--	--	--	--

				<p>секіреміз. «Жаңбыр егінді суарады». Тыныс алуларын, еденнен итерулерін және екі аяқтарына дұрыс қону техникасын қадағалау. 5. Б.қ. - н.т. Жүрумен ауыстыра отырып, орнымызда секіру. «Жел масақтарды ұшырады» Дем шығару тыныс алуға карағанда ұзағырақ. б) Тыныс алу жаттығуы. Ингаляция - сыртқы доғалары жоғары қолдар, Дем шығару - қолдары сыртқы доға, айтылатын у дыбысын айту.</p>					
22	Секіріп үйренеміз!	Балаларды	1. Біріңнің	Жалпы дамыту	Сызықтан оңға	"Мені қуып	Аз қозғалыс	1	

		лента мен арқаннан екі аяқпен алға секірудің орындалуымен таныстыру; көлденең нысанаға лақтыруға үйрету, белгіге жауап беру қабілетін жетілдіру.	соңыңнан бірін жүру. (жүгіру). 2. Бір-біріне параллель екі сызықтың арасында тура бағытта жүру және жүгіру. 3. Таяқтың аттап өту.	жаттығуларына арналған ырғақты әуеннің аудиожазбасы. Жалпы дамыту жаттығулары (қапшықтармен). 1. Б.қ. : Отырып, аяғымызды созамыз, екі қолымызда қапшық тізеге қойямыз. Қолымызды алға көтеріп, педагогқа қапшықты көрсетеміз, қолымызды төмен түсіреміз (4-6 рет). 2. Б.қ.: Төмен тұрған қолымызда қапшықтар. Отырамыз, қапшақты еденге қойыңдар, түзеліндер және қолдарыңды жоғары көтеріп, содан кейін педагогтың нұсқауы бойынша отырып,	және солға екі аяқпен алға секіру (арақашықтық 5-6 м)	жет!" қимылды ойыны.	ойыны «Нан пісіреміз» (жұптасып)		
--	--	--	---	--	---	----------------------	----------------------------------	--	--

				<p>қапшықты алыңдар. (4-6 рет).  3. Б.қ .: Отырып, аяғымызды созамыз, аяғымыздың арасында еденде қапшық, қолымызды артта еденге қоямыз. Аяғымызды алшақтау қоямыз, оларды біріктіреміз, тізені бүкпеуге тырысамыз (3-4 рет).  4. Педагогтың соңынан шашыраңқы жүгіру. Жай жүру. Педагогтың нұсқауы бойынша орындықтарға немесе гимнастикалық орындыққа отыру.</p>					
23	Торғай сияқты секіреміз	Балаларда жағымды эмоционалды көңіл-күй	1. Біріңнің соңыңнан бірің жүру. (жүгіру). 2. Бір-біріне	Жалпы дамыту жаттығулары. Педагог: - Балалар, шеңбер	Көлденең нысанаға қапшықтарды лақтыру	Қимылды ойын «Аяқтарымыз жерден жоғары».	-	1	

	<p>қалыптастыру; балаларды лентадан, арқаннан екі аяқпен алға секіруге жаттықтыруды жалғастыру; көлденең нысанаға тура лақтыру, белгіге әрекет жасау қабілеттерін қалыптастыру; ептілікті дамыту; тәуелсіздікке, достық қарым-қатынасқа тәрбиелеу.</p>	<p>параллель екі сызықтың арасында тура бағытта жүру және жүгіру. 3. Таяқтың аттап өту.</p>	<p>кұрындар. Жалпы дамыту жаттығуларына арналған ырғақты әуенді аудиожазба. 1. Бұлшық еттерімізді созуға арналған жаттығулар. Б.қ.: - аяқты бірге немесе иық деңгейінде ұстау. - Бір қолымызды жоғары көтереміз, екінші қол жан-жағымызға созу, сосын, керісінше, кезекпен осылайша қайталаңады. Сурет. Бала, аяқтары алшақ. бір қолы жоғарыға көтеріледі, ал екінші қолы жанына созылған. Жаттығуды баяу жасау керек. Ырғағы: 1-2-дем алу; 3-4 бастапқы күйге оралу, дем</p>					
--	--	---	---	--	--	--	--	--

				шығару. 2.«Қол мен иыққа арналған жаттығулар». Б.қ.: - аяқты иық деңгейіне қою. - Қолымызды иыққа қою. Қолды иыққа қарай иілген күйде айналдыру; - Тік қолды айналдыру. - Бір қолыңызды жоғары көтеріңіз, ал екінші қолды кезек көтеру, сонда бұл қимылдар бірнеше рет қайталанады. 3."Аяқтарға арналған жаттығу". - Б. қ.: - аяқты иық деңгейіне қою.					
24	Біз мергенбіз	Балаларда жағымды эмоционалды көңіл-күй қалыптастыру; балаларды	1. Біріңнің соңыңнан бірің жүріңдер. (жүгіріңдер). 2. Бір-біріне параллель екі	Жалпы дамыту жаттығулары: әрқайсысы 3-4 рет қайталайды. 1. Қанаттарды көрсетейік,	Көлденең нысанаға қапшықтарды лақтыру	«Торғайлар» қимылды ойын.	-	1	



		<p>лентадан, арқаннан екі аяқпен алға секіруге жаттықтыруды жалғастыру; көлденең нысанаға тура лақтыру, белгіге әрекет жасау қабілеттерін қалыптастыру; ептілікті дамыту; тәуелсіздікке, достық қарым-қатынасқа тәрбиелеу.</p>	<p>сызықтың арасында тура бағытта жүру және жүгіру. 3. Таяқтың аттап өту. Тыныс алуды қалпына келтіру жаттығуы «Біздің мұрындар тыныс алады».</p>	<p>«мінекей» дейік. Жарайсыңдар, тағы бір рет «мінекей», қолдарымызды түзу созамыз, жарайсыңдар. 2. Жаңбыр жауып, құстардың қанаттары су болды, кәне қанаттарымызды құрғатайық: қолымызды түзу созайық, міне қалай құрғатамыз, жарайсыңдар! Қанаттарымызды қалай құрғатамыз - тағы бір рет көрсетейік. Жарайсың Дана! 3. Жел тұрды, ағаштар тербелді, ""ш-ш-ш"". Жаттығуды менімен бірге көрсетейік. Жарайсыңдар. Жел басылды. - Ой, тағыда жел</p>					
--	--	--	---	---	--	--	--	--	--

			<p>тұрды, ""ш-ш-ш"", қолымызды жоғары көтереміз, жарайсыңдар! 4. Құстар шаршап, ұйқыға кетті. Шалқамыздан жатамыз, қолымыз бен аяғымызды созамыз. Тыныш, құстар ұйықтайды. Олар оянып, қанаттарын қағады, жарайсыңдар, тағыда тынышталып, құстар ұйықтап қалды. Бәрі ұйықтап қалды, көздері жабық. Құстар оянып, қанаттарын қағады. Жарайсыңдар! 5. Біз оянып, күнге қолымызды созамыз, қолымызды жоғары көтереміз, керілеміз, жақсы жарайсыңдар,</p>					
--	--	--	---	--	--	--	--	--

				тағыда керілеміз, міне қандай кұстармыз, қанаттарымызды қағамыз.					
25	Доптарды лақтыруды үйренейік	Баланы берілген бағытта затты қатты итеруге немесе лақтыруға үйрету; бастың артынан қашықтыққа лақтыруға үйрету; допты екі қолмен кеудеден төмен және алға лақтыру қабілетін жетілдіру, лақтыру қабілеттерін кеңейту; дененің, қолдың және саусақтың бұлшықеттерін дамыту; лақтыру кезінде ептілік пен дәлдік	Параллель екі түзу сызықтың арасымен бірінен соң бірін жүру және жүгіру. Таяқтан аттап өту. Жүру- еліктеу. Зал бойымен жүру.	«Түрлі-түсті доптар» жалпы дамыту жаттығулары. Педагог: - Балалар, әдемі шеңбер жасап, доппен жалпы дамыту жаттығуларына дайындалайық! Барлық балалар доп ойнағанды ұнатады, Түрлі түсті доптармен жаттығулар жасаймыз! Доптар әр түрлі - жасыл және қызыл, Күшті, жаңа, доп- домалақ, көңілді. 1. «Доптарымыз биікте » Б.қ .: Аяқтар сәл	Допты кеудеден алға қарай лақтыру.	«Допты ұстап ал» лақтыруға арналған ойыны.	Отырықшы ойын «Күн мен Ай».	1	

		дағдыларын дамыту.		<p>алшак, доп төменде. Допты жоғары көтеріп, қараңдар, төмен түсіріңдер, айт. 4-5 рет қайталау.</p> <p>2. «Міне ол» Б.қ.: Аяғымыз алшак, доп кеуде алдында. Алға еңкей, доп алға, «міне» деп айту. Б.қ. оралу. 4-5 рет қайталау. Тізеңізді бүкпеңіз. 3. «Көңілді доп» Б.қ. : Аяқтарды, допты аяқтың алдына, колдарымыз артта. Отырып, допты қолдан қолға домалатамыз, тоқтап және тез түзеліп тұру. 4-5 рет қайталау.</p> <p>4. «Секіру» Б.қ. : Аяқтар сәл алшак, доп жерде, аяқтың жанында, қол белде. Доптың айналасында</p>				
--	--	--------------------	--	--	--	--	--	--

				<p>секіру - шеңбер және қолды сермеу арқылы 8-10 адым. Тыныс алу ерікті. 3 рет қайталау.</p> <p>5. «Өзіңізге және төменге»</p> <p>І. б .: Дәл сол, доп төменде. Доп сізге қарай, мұрныңызбен - дем алыңыз. Демді шығарған кезде допты түсіреміз: «ішке және сыртқа». 3-4 рет қайталау.</p>					
26	Бізде жүк машинасы бар	Баланы берілген бағытта затты қатты итеруге немесе лақтыруға үйрету; бастың артынан қашықтыққа лақтыруға үйрету; допты екі қолмен кеудеден төмен және алға	Алға қарай параллель екі түзу сызықтың арасымен бірінен соң бірін жүру және жүгіру. Таяқтан аттап өту. «Кішкентай аяқтар жолмен жүреді, үлкен аяқтар жолмен жүгіреді» ойын жаттығуы.	«Түрлі-түсті доптар» жалпы дамыту жаттығулары. Педагог: - Балалар, әдемі шеңбер жасап, доппен жалпы дамыту жаттығуларына дайындалайық! Барлық балалар доп ойнағанды	Допты кеудеде алға қарай лақтыру.	«Доптарды жүк көлігіне лақтырайық» қимылды ойыны.	Аз қозғалмалы ойын «Кім тыныш».	1	

	<p>лақтыру қабілетін жетілдіру, лақтыру қабілеттерін кеңейту; дененің, қолдың және саусақтың бұлшықеттерін дамыту; лақтыру кезінде ептілік пен дәлдік дағдыларын дамыту.</p>		<p>ұнатады, Түрлі түсті доптармен жаттығулар жасаймыз! Доптар әр түрлі - жасыл және қызыл, Күшті, жаңа, доп-домалақ, көңілді.</p> <p>1. «Доптарымыз биікте» Б.қ.: Аяқтар сәл алшақ, доп төменде. Допты жоғары көтеріп, қараңдар, төмен түсіріңдер, айт. 4-5 рет қайталау.</p> <p>2. «Міне ол» Б.қ.: Аяғымыз алшақ, доп кеуде алдында. Алға еңкей, доп алға, «міне» деп айту. Б.қ. оралу. 4-5 рет қайталау. Тізеңізді бүкпеңіз. 3. «Көңілді доп» Б.қ.: Аяқтарды, допты аяқтың алдына,</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--	--

			<p>қолдарымыз артта. Отырып, допты қолдан қолға домалатамыз, тоқтап және тез түзеліп тұру. 4-5 рет қайталау.</p> <p>4. «Секіру» Б.қ .: Аяқтар сәл алшак, доп жерде, аяқтың жанында, қол белде. Доптың айналасында секіру - шеңбер және қолды сермеу арқылы 8- 10 адым. Тыныс алу ерікті. 3 рет қайталау.</p> <p>5. «Өзіңізге және төменге» І. б .: Дәл сол, доп төменде. Доп сізге қарай, мұрныңызбен - дем алыңыз. Демді шығарған кезде допты түсіреміз: «ішке және сыртқа». 3-4 рет қайталау.</p>				
--	--	--	---	--	--	--	--

27	Кел, допты лақтырайық	Баланы берілген бағытта затты қатты итеруге немесе лақтыруға үйрету; бастың артынан қашықтыққа лақтыруға үйрету; допты екі қолмен кеудеден төмен және алға лақтыру қабілетін жетілдіру, лақтыру қабілеттерін кеңейту; дененің, қолдың және саусақтың бұлшықеттерін дамыту; лақтыру кезінде ептілік пен дәлдік дағдыларын дамыту.	Алға қарай параллель екі түзу сызықтың арасымен бірінен соң бірін жүру және жүгіру. Таяқтан аттап өту. «Кішкентай аяқтар жолмен жүреді, үлкен аяқтар жолмен жүгіреді» ойын жаттығуы.	«Түрлі-түсті доптар» жалпы дамыту жаттығулары. Педагог: - Балалар, әдемі шеңбер жасап, доппен жалпы дамыту жаттығуларына дайындалайық! Барлық балалар доп ойнағанды ұнатады, Түрлі түсті доптармен жаттығулар жасаймыз! Доптар әр түрлі - жасыл және қызыл, Күшті, жаңа, доп-домалақ, көңілді. 1. «Доптарымыз биікте » Б.қ .: Аяқтар сәл алшақ, доп төменде. Допты жоғары көтеріп, қараңдар, төмен түсіріңдер, айт. 4-5 рет қайталау.	Допты кеудеде алға қарай лақтыру.	Ойын «Жүк көлігіне алма жинайық».	«Егін жинау» жаттығуы.	1	
----	-----------------------	--	--	---	-----------------------------------	-----------------------------------	------------------------	---	--



			<p>2. «Міне ол» Б.қ.: Аяғымыз алшак, доп кеуде алдында. Алға еңкей, доп алға, «міне» деп айту. Б.қ. оралу. 4-5 рет қайталау. Тізеңізді бүкпеңіз. 3. «Көңілді доп» Б.қ. : Аяқтарды, допты аяқтың алдына, қолдарымыз артта. Отырып, допты қолдан қолға домалатамыз, тоқтап және тез түзеліп тұру. 4-5 рет қайталау.</p> <p>4. «Секіру» Б.қ. : Аяқтар сәл алшак, доп жерде, аяқтың жанында, қол белде. Доптың айналасында секіру - шеңбер және қолды сермеу арқылы 8- 10 адым. Тыныс алу ерікті. 3 рет қайталау.</p>					
--	--	--	---	--	--	--	--	--

				<p>5. «Өзіңізге және төменге»  I. б .: Дәл сол, доп төменде. Доп сізге қарай, мұрныңызбен - дем алыңыз. Демді шығарған кезде допты түсіреміз: «ішке және сыртқа». 3-4 рет қайталау.</p>					
28	Паровоз	<p>Балаларға допты домалатуға үйрету, гимнастикалық қабырғада өрмелеуге жаттықтыру, допты домалату кезінде бағытты ұстануға үйрету, біріге ойнауға үйрету.</p>	<p>Алға қарай параллель екі түзу сызықтың арасымен бірінен соң бірін жүру және жүгіру. Таяқтан аттап өту. Бағанда кезек-кезек жүру және жүгіру.</p>	<p>Жалпы дамыту жаттығулары (орамалмен)  1. Б.қ .: Отырамыз, аяғымыз алшақ, орамалды екі қолымызбен бұрыштарынан ұстаймыз. Қолдарымызды жоғары және төмен сермеңіз - «қатты жел соғып тұр». Жаттығуды 6-8 рет жылдам қарқынмен орындайыз.  2Б.қ .: тұрып, орамалды екі</p>	<p>Қақпаға допты домалату.</p>	<p>Доппен жұптасқан белсенді ойын.</p>	<p>«Паровоз» тынысын қалпына келтіруге арналған ойын.</p>	1	

			<p>қолмен, төменде бұрыштарынан ұстау. Отырамыз да, орамалды бетіміздің алдына қойыңыз - «балалар жасырынып жатыр» (педагог балаларды іздегендей кейіп танытады, бірақ сонымен бірге жаттығу қарқынын бәсеңдетпейді), бойымызды түзейміз, қолымызды түсіреміз - «міне біздің балалар» (педагог бірнеше баланы атымен атайды) - 4— 6 рет.</p> <p>3. Б.қ. : Екпетімізден жатып, қолдарымызды алға созамыз, бір қолымызда орамал. Орамалды жоғары көтеріміз,</p>					
--	--	--	---	--	--	--	--	--

				оған қараймыз, қолымызды еденге түсіреміз (3-4 рет). Екінші қолымызбен дәл осылай жасаймыз. 4. Орамал би билеу (20-30 с). Бірінің соңынан бірі бір бағанда жүру. Орамалдарды орнына қоямыз.					
29	Аспанда ұшақ ұшып барады	Балалардың допты домалату дағдыларын қалыптастыру, гимнастикалық қабырғада өрмелеу, допты домалату кезінде бағытты ұстануға үйрету, біріге ойнауға үйрету.	«Ұшақ» ойын жаттығуы.	Жалпы дамыту жаттығулары (орамалмен) 1. Б.қ .: Отырамыз, аяғымыз алшақ, орамалды екі қолымызбен бұрыштарынан ұстаймыз. Қолдарымызды жоғары және төмен сермеңіз - «қатты жел соғып тұр». Жаттығуды 6-8 рет жылдам қарқынмен орындайыз. 2Б.қ .: тұрып,	Қақпаға допты домалату.	«Мені ұстап ал!» қимылды ойыны.	«Паровоз» тынысын қалпына келтіруге арналған ойын.	1	

			<p>орамалды екі қолмен, төменде бұрыштарынан ұстау. Отырамыз да, орамалды бетіміздің алдына қойыңыз - «балалар жасырынып жатыр» (педагог балаларды іздегендей кейіп танытады, бірақ сонымен бірге жаттығу қарқынын бәсеңдетпейді), бойымызды түзейміз, қолымызды түсіреміз - «міне біздің балалар» (педагог бірнеше баланы атымен атайды) - 4—6 рет.</p> <p>3. Б.қ. : Екпетімізден жатып, қолдарымызды алға созамыз, бір қолымызда орамал. Орамалды</p>					
--	--	--	---	--	--	--	--	--

				жоғары көтереміз, оған қараймыз, қолымызды еденге түсіреміз (3-4 рет). Екінші қолымызбен дәл осылай жасаймыз. 4. Орамал би билеу (20-30 с). Бірінің соңынан бірі бір бағанда жүру. Орамалдарды орнына қоямыз.					
30	Паровоз жүйткіп келеді	Балалардың допты айналдыру дағдыларын бекіту, гимнастикалық қабырғада өрмелеу, допты домалату кезінде бағытты ұстануға үйрету, бірге ойнауға үйрету.	1. Бірінен соң бірі тұру. 2. «Паровозик» музыкалық ойыны.	Жалпы дамыту жаттығулары (орамалмен) 1. Б.қ .: Отырамыз, аяғымыз алшақ, орамалды екі қолымызбен бұрыштарынан ұстаймыз. Қолдарымызды жоғары және төмен сермеңіз - «қатты жел соғып тұр». Жаттығуды 6-8 рет жылдам қарқынмен орындайыз.	Қақпаға допты домалату.	Доппен жұптасқан белсенді ойын.	«Паровоз» тынысын қалпына келтіруге арналған ойын.	1	

				<p>2Б.қ .: тұрып, орамалды екі қолмен, төменде бұрыштарынан ұстау.Отырамыз да, орамалды бетіміздің алдына қойыңыз - «балалар жасырынып жатыр» (педагог балаларды іздегендей кейіп танытады, бірақ сонымен бірге жаттығу қарқынын бәсеңдетпейді), бойымызды түзейміз, қолымызды түсіреміз - «міне біздің балалар» (педагог бірнеше баланы атымен атайды) - 4— 6 рет.</p> <p>3. Б.қ .: Екпетімізден жатып,қолдарымы зды алға созамыз, бір қолымызда</p>					
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--

				орамал. Орамалды жоғары көтереміз, оған қараймыз, колымызды еденге түсіреміз (3-4 рет). Екінші колымызбен дәл осылай жасаймыз. 4. Орамал би билеу (20-30 с). Бірінің соңынан бірі бір бағанда жүру. Орамалдарды орнына қоямыз.					
31	Қояндар көгалда ойнап жүр	Әр түрлі қимыл түрлерін дамытуды жалғастыру; жаттығуларды дұрыс орындау, оларды бастапқы қалыпқа қоюға үйрету, балаларды құрсаудан өтуге, жатқан заттардың үстінен аттап өтуге және	Бірінен соң біріміз тұру. Бірінен соң бірі жүру, аяқтың ұшымен жүру, қолды белінде қою. Аяқтың ұшымен жүру. Аяқты жоғары көтеріп өту. Аяқтың ұшымен жеңіл, жеңіл жүгіру, қайтадан әдемі жүру. Шеңбер жасау.	Жалпы дамыту жаттығулары. Қояндар қолдарын күнге қыздырады. Олар қолдарын көтеріп, жылытып, төменге түсіреді. Олар қайтадан жылытып, төмен түсіреді. Жаттығу бастаймыз (4-5б). Біз аяқтадық. Енді қояндар кішкене фонтаннан су ішеді. Алға қарай	Қояндар құрсау арқылы өтеді.	«Қояндар мен қасқырлар» қимылды ойыны.	«Алға қарай жүру» тыныс алу ойыны.	1	



		еңбектеп өтуге үйрету; ептілікті, икемділікті, төзімділік пен үйлесімділікті дамыту; дене шынықтыруға деген қызығушылықты тәрбиелеу.		еңкейіп, су ішеміз, тұрамыз. Тағы да еңкейіп, біраз су ішеміз. Жарайсыңдар! (4-5б). Біздің аяқтарымыз билейді. Жақсы, олар секіреді. (8р). Біз жүреміз, біз тағы секіреміз. Жарайсыңдар! Қояндар тыныс алып, ауаны мұрынға жібереді және оны ауыз арқылы баяу босатады. (3р.)					
32	Орман тұрғындарына қонаққа барайық	Кішкентай допты (қапшықты) оң және сол қолмен лақтырған кезде бастапқы позицияны дұрыс ұстануға үйрету, орнында секіру (секіру) кезінде қозғалыс қабілеттерін	Аюдың қалай жүретінін, қоянның қалай секіретінін еске түсіру.	«Кемпірқосақ» қимыл жаттығуы. Қараңыз: кемпірқосақ біздің үстімізде, (қолымызбен басыңыздың үстінде жарты шеңбер салу). Ағаштардың үстінде, (Қолдар жоғары, саусақтар ашық).	Жаңғақтарды жинау.	Қимылды ойын "Бір, екі, үш - жүгір!"	-	1	

		<p>дамыту, гимнастикалық жол бойымен алақан мен тізеге тірек етіп, еңбектеу дағдысын машықтандыру, кедергілерді жеңуге деген сенімділік сезімін қалыптастырады, ойын әрекетіне қатысуға эмоционалды жауап тудырады.</p>		<p>Үйлердің үстінде, (Қолдар төбесінің үстімен бүктелген). Өзен үстінде, су үстінде, (Қолыңмен толқын сыз). Менен сәл жоғары. (Басыңызды түртіңіз). Сәлем орман, ну орман (оңға, солға бұрылады) Ертегілер мен ғажайыптарға толы!</p>					
33	Аңдар балаларға қуанады	<p>Кішкентай допты (қапшықты) оң және сол қолмен лақтырған кезде бастапқы позицияны дұрыс ұстану қабілеттерін нығайту, орнында тұрып секіру</p>	<p>Бағанда бір-бірден жүру. Аяқтарды жоғары көтеру. Аяқты жоғары көтерілуімен жүру. Аяқтың ұшымен жүру. Өкшемен жүру. Екі аяқпен секіру. Шеңбер бойымен жүгіру.</p>	<p>Жалпы дамыту жаттығулары. «Жануарлар бізбен амандасады» жаттығуы. Б.қ.: Тұру, аяқтар бірге, қолдар белде. Бас жоғары-төмен, солға және оңға еңкейеді. (Әр</p>	Жаңғақтарды жинау.	Қимылды ойын "Бір, екі, үш - жүгір!"	«Алға қарай жүру» тыныс алуды қалпына келтіру ойыны.	1	

	<p>қабілеттерін дамыту, гимнастикалық жолмен алақандар мен тізелерінде тұрып еңбектеу дағдысын машықтандыру, кедергілерді жеңуге деген сенімділік сезімін қалыптастыру, ойын сабағына қатысуға эмоционалды реакцияны тудыру.</p>		<p>бағытта 3 рет.) «Қасқыр күшіктері» созу жаттығуы  Б.қ.: Алақан мен тізеде тіреу тұру.  1-оң (сол) қолды алға көтеру, қолға жету, бас тұзу; 2-б. (дем шығару).  Қолды ұстап тұрып тепе-теңдікті сақтау керек.  «Тиін жаңғаққа жетіп, оны себетке салады» жаттығуы. Б.қ.: Тұру, аяқтар бірге, қолдар төмен.  1 - аяқтың үшіне көтерілу, қолдарды жоғары көтеру (дем алу);  2-аяқты толық төмен түсу (дем шығару);  3 - иіліп, жаңғақты себетке салыңыз;  4-түзеледі. (4 рет, орташа қарқынмен.)</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--	--

				<p>«Күшті аюлар» жаттығуы  Б.қ.: Арқаңызда жатып, қолыңыз басыңыздан жоғары. 1 - екі аяқты жоғары көтеріп, қолымыздың саусақтарын аяқтарға тигізу; 2 - бастапқы қалыпқа оралу. (5 рет.)  «Жануарлар балалармен қуанады» жаттығуы  Б.қ.: Аяқтар сәл алшак, қолдар белде. Айнымалы жүрумен орнында секіру."</p>					
34	Бір, екі, үш - жүгір!	Балаларда ойын әрекетіне деген эмоционалды реакцияны және оған қатысуға деген ықыласты тудыру. Балаларды тепе-теңдікті сақтап,	Тік тұру, басты көтеріп, арқаны тік ұстау. Бағанда бір-бірден жүру. Аяқтарды жоғары көтеру. Аяқты жоғары көтерілуімен жүру.	Жалпы дамыту жаттығулары. Орманда бір үйшік тұр, Не үлкен емес, кіші емес. Б.қ.: Аяқтар сәл алшак, қолдар төменде. 1-2-	Аңдармен танысып, жаттығуларды жасау.	Қимылды ойын «Бір, екі, үш - жүгір!		1	

	<p>гимнастикалық жолмен жүру жаттығуларын жалғастыра отырып, батылдық сезімін арттыра түсу.</p> <p>Балалардың көлденең нысанаға екі қолмен өздеріне ыңғайлы түрде лақтыру дағдыларын жетілдіру. Олардың жүгіру дағдыларын күрделендіре отырып, дамытуды жалғастыру (баяу жүгіру, аяқтың ұшымен жүру, шеңберден шеңберге адымдау). Зейінді, төзімділікті, қимылдарды үйлестіруді</p>	<p>Аяқтың ұшымен жүру.</p> <p>Өкшемен жүру.</p> <p>Екі аяқпен секіру.</p> <p>Шеңбер бойымен жүгіру.</p>	<p>қолдарын жоғары көтерді, 3-4-бастапқы қалпына келді (2-3 рет).</p> <p>Үйшікте біреу тұрады,</p> <p>Б.қ.: Дененің оңға-солға бұрылуы (2-3р.)</p> <p>Бірақ, онда кім тұрады?</p> <p>Б.қ.: 1-2- отыр; 3-4-тұрып (2-3р.)</p> <p>Үйшікте жануарлар тұрады,</p> <p>Олар ботқа пісіріп,</p> <p>Жеміжидек өсіріп,</p> <p>Тату өмір сүріпті.</p> <p>Б.қ.: Жүрумен ауыстыра отырып, бір орнында секіру, Педагог соңынан аяқтың ұшымен жүру.</p>					
--	---	---	--	--	--	--	--	--

		дамыту. Қозғалыстарды басқа балалардың қимылдарымен үйлестіру қабілетін дамытуды жалғастыру.							
35	Бауырсаққа қонаққа барайық	Балалардың қатарда жүгіру қабілетін арттыру; биіктігі 50 см арқанның астында еңбектеп жүру; жүгіру жылдамдығын арттыру, педагог нұсқауларына назар аудару, жаттығу жасау ептілігіне жаттықтыру.	Жүру және жүгіру (кезектесіп). Жолмен жүру - екі параллель түзу сызық ортасында. Еңбектеу техникасы. Төрт аяғымен еңбектеп жүру. Арқанның астынан өту (биіктігі 40-45 см), мысыққа қарай еңбектеп барып, оны сипау, қайта оралу. Жаттығу кезінде ойыншыққа қарау қрек. Жорғалаған кезде арқанға қол тигізбеуге тырысу қрек (3 - 4 рет).	Жалпы дамыту жаттығулары. - Ал енді жаттығуларды бірге, әдемі әуенмен орындау керек! Балалар жаттығуларды әртүрлі жерлерде тұрып орындайды (шашыраңқы). 1. Б.қ.: Отыру, қолдарымыз төменде. Қолымызды алға көтереміз, педагогқа көрсетіеміз, артқа жасырамыз (4-б рет). 2. Б.қ.: Түрегеліп	Кезектесіп жүру және жүгіру. Жолмен жүру - екі параллель түзу сызық ортасында. Еңбектеу техникасы. Төрт аяғымен еңбектеп жүру. Арқанның астынан өту (биіктігі 40-45 см). Мысыққа қарай еңбектеп барып, оны сипау, қайта оралу	«Марғау» отырықшы ойыны.	-	1	

			<p>тұрып, қол төменде. Отырып, саусақтарыңды еденге тигізіп, түзу тұру (толық отырып, көтерілуге тырысамыз) 4 - 6 рет.</p> <p>3. Б.қ.: Шалқамыздан жатамыз, қолды дене бойымен. Аяғымызды жоғары, төмен көтеріңдер (4-6 рет). Педагог жаттығуды орындай алмайтын балаларға көмектеседі.</p> <p>4. Б.қ.: тұрып, орнында екі аяқпен секіру - «қоян сияқты секіру» (15-20 с), қолдарыңды бос ұстаңдар.</p> <p>5. Педагог соңынан жәй жүру (20 - 30 сек). -</p>					
--	--	--	---	--	--	--	--	--

				Жарайсыңдар балалар!					
36	Гүлдерді терейік	Балаларға таныс ертегілер арқылы қозғалыс дағдылары мен шеберліктерін жетілдіру. Доппен жаттығу жасауды үйретуді жалғастыру; екі аяқпен алға қарай секіру дағдыларын дамыту; жаттығулар жасау кезінде балаларда жағымды эмоцияларды тудыру.	Шеңбер бойымен жүру. Шынтақты бүгіп, жылдам жолмен жүгіру. Шеңбер бойымен жүру.	Жалпы дамыту жаттығулары. Доптармен. Мәтін және қозғалыс. Өзен жағасындағы ата мен әже өмір сүріпті 1. Б.қ. аяқтар бірге, аяқ үшінө көтерілу, доп жоғарыда. Атаның бойы осындай ұзын (5-6 рет қайталау) 2. Аяқтарды сәл алшақ ұстау, қолдарыңды алға созыңдар Міне, әже осындай (5-6 рет) Әже қамыр илейді 3. Б.қ., еңкейіп, қолды созып, еденге тигізу, допты кеудеге тигізу. Әжесінің күші аз, біз оған	Аюға таңқұрайды жинауға көмектесейік.	Қимылды ойын: «Гүліңді тап».	-	1	



			<p>көмектесеміз.</p> <p>4. Аяқтар сәл алшак, отырып, арқамыз түзу, допты еденге қойыңдар, тұрып, қолымыз белде, отырып допты алу (5 рет.).</p> <p>5. Атай мен әже бауырсақ жасады, Б.қ.: Аяқ иық бойында, доп кеуде бойында. Ал енді бауырсақтардың қандай екенін көрсетейік. Денені оңға бұрамыз, қолыңызды созамыз, Бұрынғы қалыпқа оралу. сол сияқты басқа бағытта (3-4 рет).</p> <p>6. Б.қ: еденге отыру, аяқты алшак қойыңдар, аяқтың арасына домалату.</p> <p>7. Екі аяқпен, доптың</p>					
--	--	--	---	--	--	--	--	--

				айналасында секіру. - Біз бірге көңілді жүреміз, аяқтар көңілді жүгіреді, қолдар көмектеседі. Олар қайтадан жүреді. (кезекпен жүру, жүгіру)					
37	Біз қарларды домалатамыз	Педагог соңынан балаларды шағын топтарда жүруге және жүгіруге үйрету; кеңістікті бағдарлай білулерін дамыту, сигнал бойынша әрекет; қимылды ойындарға қатысуға деген қызығушылық пен ықыласты тәрбиелеу.	Бір бағанда бірінен соң бірі жүру. Кең қадаммен жүру. Кішкентай қадамдармен жүру. Тізені жоғары көтеріп жүру. Жылан тәрізді жүру. Қалыпты жүру. Балалар доптың бәрін алады.	Доппен жалпы дамыту жаттығулары. Енді қаршықтармен (доптармен) ойнайық. 1. Б.қ. Аяқтың ені бір-бірінен алшақ, доп ұстаған қолдар. төменде 1 - допты жоғары көтеру; 2 - допты түсіру. (5 рет) 2. Б.қ. Отыру, аяқтың ені бойынша алшақ, доп ұстаған қолдар. төменде 1 - допты аяқтардың үшіне дейін созу;	1. «Нысанаға дәл тигіз» 2. «Қаршық»	Қимылды ойын "Боран".	-	1	

				<p>2 - түзету. (5 рет)  3. Б.қ. Аяқтың ені бойынша аяқтар, қол төменде доппен. 1 - отыру, допты қою (алу); 2 - тұру. (5 рет)  4. б.қ.: Аяқтар сәл алшақ, қол белде. Жай жүрумен ауысып секіру. 3-4 рет қайталау. Тыныс алу ерікті.  5. «Иығыңды құшақтау» тыныс алу жаттығуы.</p>					
38	Қысқы орманға саяхат	Бірінен соң бірі жүру және жүгіру қабілеттеріне жаттығу; екі аяғымен итеріліп, екі параллель сызықтан секіріп, жұмсақ қонуды дұрыс орындау қабілетін қалыптастыру; гимнастикалық	Бірінің соңынан бірі жүру, 30 секунд. Аяқтармен топылдату Алға секіру. Біз тастармен жүреміз, Массаж жолдарымен жүру, жалпақ табанның алдын алу жаттығулары Шаршамасақ егер де,	Жалпы дамыту жаттығулары. 1) «Қар жауады» Б.қ.: - түрегеліп тұрып, қаршық ұстаған қолдарымыз жоғарыда. Қолдарымызды көтеріп, түсіреміз. 2) "Қаршықтармен тығылымпақ" Б.қ.: - түрегеліп тұрып, қолдарымыз	«Екі параллель түзудің үстінен секіру» (арақашықтық 15 см).	"Ұзын құлақ сұр қоян" қимылды ойыны.	-	1	

	<p>орындықта тұрақты тепе-теңдікті сақтап жүруге жаттықтыру; доғаның астына өтіп және түзу тұру қабілетін бекіту; балалардың қозғалу тәжірибесін байыту және күшейту. Қолдары мен ақтарының ұсақ моторикасын, зейінін дамыту; кеңістікті бағдарлау, қимылдарды үйлестіру және ырғақтылық, психофизикалық қасиеттер: шапшаңдық, ептілік дағдылары. Дене тәрбиесіне деген қызығушылықты арттыру,</p>	<p>Бірінен соң бірі жүгіру.</p>	<p>төменде, әр қолымызда қаршықтар. Қолдарымызды алға созып, қаршықтарды көрсету. Қаршықтарды жасыру, қолдарымыз артымызда (4-5 рет). 3) " Аяқтарымызға қарды тигізейік" Б.қ.: - отыру , аяқтарымыз алшақ, қаршықтар қолымызда. Аяқтың ұшына қарай еңкейіп, қаршықтарды аяқтарымызға тигізу, арқамызды тік ұстау. (4-5 рет). 4) «Қаршықтар алға» Б.қ.: - екпетінен жатып, дененің бойымен шынтақпен бүгілген қолдарыңыз,</p>					
--	--	---------------------------------	--	--	--	--	--	--

	<p>бірлескен ойын әрекеттерінен қуаныш пен қанағат сезімін тудыру, шектеулі жазықтықта жүру кезінде батылдық пен сенімділікке тәрбиелеу.</p>		<p>қолдарымызды алға созып, басымызды көтереміз, қаршықтарды көрсетеміз, қолдарымызды қайтадан бүгеміз (4 рет).  5) «Біз қардың қасында қоян сияқты секіреміз» (15-20 сек.)  Қарларды еденге қойып, олардың жанына секіреміз (Қоян балалармен секіреді)  Мадақтау, мақұлдау.  6) «Қаршықтарға жел соқты» тыныс алу жаттығуы.  Балалар қарларды көтереді, оларға үрлейді.  - Қоянға әдемі қар бүршіктерін сыйлайық!  (балалар себетке қарларды салады)  Біз қарлармен</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--	--

				қаншалықты көңілді ойнадық, жарайсындар! Орманға серуендейік.					
39	Қысқы жолдармен жүруді үйренейік	Бағанда бірінен соң бірі жүру және жүгіру қабілетін нығайту; аяқтың ұшымен жүру; балаларды гимнастикалық орындықта жүруге үйретуді жалғастыру; төрт аяқтап еңбектеу, доғаның астымен өтіп жаттығу; олардың қимылдарын басқа балалардың қимылдарымен үйлестіре отырып, жаттығуларды орындау қабілетін бекіту;	Қоян секілді секіру. Бірінен соң бірі жүру. Аяқтарды жоғары көтеру. Түлкіден қашу (шашырау).	Жалпы дамыту жаттығулары. 1. Н.Қ.:Түрегеліп тұрып, қолдарымыз алдымызда (қоянның қолдары сияқты), аяқтар сәл алшақ. Қояндар түлкіден қашқанына қуанып, қолдарын жоғары көтеріп, шапалақтай бастады. Олар қолдарын көтеріп, шапалақ қағып, төмен түсірді. ( қолдарын жоғары ұстап шапалақтайды) 2. Н.Қ: Түрегеліп тұру, аяқ иық енінде, қол белде. Ал енді аяқты кеңірек қойып,	Орманда серуендеу.	«Сәбіз» қимылды ойыны.	-	1	

		дене шынықтыру жаттығулар мен қимылды ойындарға тұрақты қызығушылықты ояту, сол арқылы балалардың денсаулығын жақсартуға ықпал ету.		мен сияқты, қолымыз белде, төрт саусақтар алға (қажет болса, қолдың орналасуын түзетеміз). Бір бағытқа бұрылғанда түлкі жоқ, екінші бағытта да жоқ. (Оңға, солға бұрылады). 3. Н.Қ.: Түрегеліп тұру, аяғы сәл алшақ, қолымыз алдымызда. Қояндардың аяғы шаршады. Еңкейіп, тіземізді сипадық, аяғымызды бүкпейміз. Педагог балалардың тізелерін бүкпеуін қадағалайды. (Алға иіліп, тізені бүкпеу керек, содан кейін түзу тұрамыз) 4. Н.Қ.: Тұру,					
--	--	---	--	---	--	--	--	--	--

				аяқтар сәл алшақ, қолдар алдында. Қояндар демалды, олар көңілді секіре бастады. (Екі аяқпен секіру).					
40	Қазақстаным, алға!	Балаларды тепе-теңдікті сақтай отырып, гимнастикалық орындықта жүруге үйрету; дұрыс үйлестіру қабілеттерін, ептілігі мен жылдамдығын; зейінді, естуді, көруді, кеңістікті бағдарлауды, қимылдарды үйлестіруді, жүру және жүгіру арқылы тепе-теңдікті сақтау және дамыту; Отанға деген сүйіспеншілікті тәрбиелеу.	1. Біріңнің соңынан бірін жүру. (жүгіру). 2. Бір-біріне параллель екі сызықтың арасында тура бағытта жүру және жүгіру. 3. Таяқтың аттап өту. Тыныс алуды қалпына келтіру жаттығуы «Біздің мұрындар тыныс алады».	Жалаушамен жалпы дамыту жаттығулары. 1 Б.Қ. - тұру аяқтың ені бойынша аяқтар, төменде екі қолда жалаушалар. Жалаушаларды жоғары көтереміз, оларды желбіретіміз, жалаушаларды түсіреміз. Бастапқы күйге оралу. (4-5 рет) 2 Б.Қ. - аяқты алшақ қойып, қолдарымыз шынтақта бүгулі, жалаушалар қолымызда, иықтар деңгейінде. Алға	Гимнастикалық орындықта жүру техникасы	«Күн мен жаңбыр» қимылды ойыны.	Ауа шары (қарынмен, төменгі тыныстау).	1	



				<p>еңкейеміз, жалаушалардың таяқшаларын еденге тигіземіз, түзелеміз, бастапқы күйге ораламыз. (4-5 рет) 3 Б.Қ. - тізе бүгіп, төменде екі қолда жалаушалар. Жалаушаларды жоғары көтеріп, оларды оңға (солға) сермейміз, түсіреміз, бастапқы орнына ораламыз. (5 рет) 4 Б.Қ. - аяқтар алшақ, жалаушалар иық деңгейінде иілген колдарда. Отырамыз, жалаушаларды алға созамыз. Тұрамыз, бастапқы қалыпқа ораламыз. (5 рет)</p>					
41	Отанымыздың жауынгерлері	Тізені жоғары көтеріп жүру	1. Біріңнің соңыңнан бірің	Жалаушамен жалпы дамыту	Бір қатарға тұрғызу.	«Күн мен жаңбыр»	Жалаушаны әкел (таяқ арқылы	1	

	<p>қабілетін дамыту; тізені жоғары көтеріп жүруге жаттықтыру; балалардың жылдамдық қабілеттерін дамыту; эмоционалды көңіл-күйді көтеру; балаларда жоғары жылдамдықты қабілеттерді тез игеру қабілеттерін тәрбиелеу; дене жаттығуларын орындау кезінде ұқыптылыққа тәрбиелеу. Балалардың арқанның астымен өту, жорғалай алу қабілетін нығайту, бастың артынан лақтыру дағдыларын жетілдіру,</p>	<p>жүру. (жүгіру). 2. Бір-біріне параллель екі сызықтың арасында тура бағытта жүру және жүгіру. 3. Таяқтың аттап өту. Тыныс алуды қалпына келтіру жаттығуы «Біздің мұрындар тыныс алады».</p>	<p>жаттығулары. 1 Б.Қ. - тұру аяқтың ені бойынша аяқтар, төменде екі қолда жалаушалар. Жалаушаларды жоғары көтереміз, оларды желбіретіміз, жалаушаларды түсіреміз. Бастапқы күйге оралу. (4-5 рет) 2 Б.Қ. - аяқты алшақ қойып, қолдарымыз шынтакта бүгулі, жалаушалар қолымызда, иықтар деңгейінде. Алға еңкейеміз, жалаушалардың таяқшаларын еденге тигіземіз, түзелеміз, бастапқы күйге ораламыз. (4-5 рет) 3 Б.Қ. - тізе бүгіп, төменде екі қолда</p>	<p>Әртүрлі қарқынмен жүру, аяқ ұшымен жүру кезекпен - қол желкеде, өкшемен - қолдың арқада, тізенің жоғары көтерілуінде - қол белде, тізе астында шапалақпен, кіші және үлкен қадамдар, тізені жоғары көтеріп жүру, алға және артқа бекітілген қадамдар. Екі параллель түзудің арасында (ұзындығы - 2,5 м, ені - 25 см) бірінен соң бірі алға қарай жүру және жүгіру.</p>	<p>қимылды ойыны.</p>	<p>аттап өту).</p>		
--	--	---	--	---	-----------------------	--------------------	--	--

		лақтыруды тек сигнал бойынша орындау, өз қимыл қозғалыстарын жолдастардың қозғалыстарымен келісіп орындауға үйрету.		жалаушалар. Жалаушаларды жоғары көтеріп, оларды оңға (солға) сермейміз, түсіреміз, бастапқы орнына ораламыз. (5 рет) 4 Б.Қ. - аяқтар алшақ, жалаушалар иық деңгейінде иілген колдарда. Отырамыз, жалаушаларды алға созамыз. Тұрамыз, бастапқы қалыпқа ораламыз. (5 рет)					
42	Қазақстанның спортшылары!	Балаларды доппен жаттығулар жасауға жаттықтыру: домалату, қашықтыққа лақтыру, екі қолмен төменнен көлденең нысанаға ;	Зал бойынша жүру: аяқ ұшымен. Өкшемен жүру. Кең адыммен жүру. Бұрылыспен бүйірлік адыммен жүру. Бүйірден жүгіру. «Қауіпті жол» белгі бойынша тоқтап жүру.	Массаж шарларымен жалпы дамыту жаттығулары. «Қамыр илеу» - б.қ. - негізгі тұрыс. Кезектесіп допты оң қолмен, сол қолда қысыңыз. -әр қолмен 2 рет. 4-рет	Допты тура бағытта домалату. 1-жаттығу: Допты арқан арқылы бастың арт жағынан екі қолмен лақтыру; 2-жаттығу: Допты тура бағытта алға	Қимылды ойын "Түлкі мен қояндар".	-	1	

	<p>ұйымшылдық қабілетін дамыту, дене тәрбиесі оқу іс-әрекеті кезінде құрдастарымен достық қарым-қатынасты сақтау; балалардың денсаулығын нығайту шаралары, түзету жаттығуларын қолдану арқылы нығайту (массаж доптарымен жалпы дамыту жаттығулары, тыныс алу жаттығулары, қимылды ойындар); достық қатынастарды, өзара көмекке, спортқа қызығушылықта рын арттыру.</p>	<p>Жеңіл жүгіру. Секіру. Жай жүру.</p>	<p>б.қ. - негізгі тұрыс, доп алақанда кеуде алдында. Допты қатты қысыңыз және босатыңыз. - 4 рет. б.қ. - тізеде отырып, қол төмен, доп оң қолында. 1-қолды жоғары көтеру, допты сол қолға беру, 2-қолды түсіру. 3.4 - сол жақта. -2 рет. «Тоқашты мүсіндеу» - тұрып, кезекпен допты оң аяқпен, сол аяқпен айналдыру - 1 рет. б.қ. - тұрып, тоқашты алақан арасында домалатамыз - 1 рет. «Бауырсақты көрсету» - шалқайып отыру, қолды алға созу, «Міне» 4 рет айту. «Біз көңілдібіз» -</p>	<p>домалату (2-3 рет); 3-жаттығу: Допты себетке екі қолмен төменнен лақтыру</p>				
--	--	--	---	---	--	--	--	--

				допты аяқтың арасына қысып 8 секіру. Әже: - Демек, бауырсақтар дайын болды. Оларды маған беріңдер, мен оларды пешке саламын, пісіремін (бауырсақтарды алып, үйге апарады).				
43	Аққала	Жүру және жүгіру дағдыларын жетілдіру; лақтыра білуге, секіруге жаттықтыру; балалардың жыл мезгілдерінің таулары, оларды анықтай білу білімдерін бекіту; зейінін дамыту; балаларға қуаныш сезімін беру.	Аққала қимылдарды көрсетеді, балалар қайталайды.	Жалпы дамыту жаттығуларына арналған ырғақты әуеннің аудиожазбасы. 1. «Созу жаттығулары» - Бір қол жоғары көтеріліп, екінші қол жанға жетеді, сосын, керісінше, кезекпен осы ретпен қайталанады. Жаттығуды ақырын, ақырын жасау керек. Ырғақты: 1-2-	1. «Аю». (Доғаның астында еңбектеп өту). 2. «Қоян». (Алға қарай екі аяқпен секіру). «Нысанаға тигіз» ойыны.	«Аққала» қимылды ойыны.	-	1

				<p>тарту-деммен жұту; 3-4 бастапқы күйге оралу, дем шығару.</p> <p>2. «қол мен иыққа арналған жаттығулар».</p> <p>- б.қ. - аяқты иық деңгейіне қою. - Қолды иыққа қою. Қолды иыққа қарай иілген күйде айналдыру;</p> <p>- Тік қолды айналдыру.</p> <p>- Бір қолымызды жоғары көтеріп, ал екінші қолды артқа қойыңдар, қимылды бірнеше рет қайталаңдар.</p> <p>3. «Аяққа арналған жаттығулар».</p> <p>- және. б. - аяқты иық деңгейіне қою.</p>					
44	Кел, допты домалатайық	Балаларды әр түрлі заттардың (қақпалардың)	Жұптық музыкалық жаттығу.	Жалпы дамуға арналған ырғақты әуенді	Допты алға қарай бір-біріне	"Кім допты көп жинайды?" қимылды	«Рахмет» демалуға арналған	1	

	<p>астымен 1-1,5 м қашықтықтан берілген бағытта еденде отырып допты домалатуға үйрету; допты бір-біріне алға бағытта домалату, оны қатты итеріп жіберу қабілетін бекіту; қолмен үйлестіруді дамыту; кеңістікті бағдарлай білу, көздің қадағалау қызметін белсендіру мүмкіндігі.</p>		<p>аудиожазба. «Түрлі-түсті доптар» жалпы дамыту жаттығулары. Педагог: - Балалар, әдемі шеңбер жасап, доппен жалпы дамыту жаттығуларына дайындалайық! Барлық балалар доп ойнағанды ұнатады, Түрлі түсті доптармен жаттығулар жасаймыз! Доптар әртүрлі - жасыл және қызыл. 1. «Допты жоғары ұста» Б.қ.: Аяқтар сәл алшақ, доп төмен төменде. Допты жоғары көтеріп, төмен түсіру. 4-5 рет. 2. «Міне ол» Б.қ.: Аяғы алшақ,</p>	домалату.	ойыны.	жаттығуы.		
--	---	--	---	-----------	--------	-----------	--	--

			<p>доп кеуде алдында. Алға еңкей, доп алға, «міне» деп айтыңыз. Б.қ. оралу. 4-5 рет. Тізеңізді бүкпеңіз.</p> <p>3. «Көңілді доп» Б.қ.: Аяқтар алшак, доп аяқтың алдына, қолдарды артқа. Отырыңыз, допты қолдан қолға домалақтаңыз, тоқтаңыз және тез түзеліңіз. 4-5 рет.</p> <p>4. «Секіру» Б.қ. : Аяқтар сәл алшак, доп жерде, аяқтың жанында, қол белде. Доптың айналасында серкіру - шеңбер және қолды сермеу арқылы 8-10 адым. Тыныс алу ерікті. 3 рет қайталаңыз.</p> <p>5. «Өзіңізге және төменге» Б.қ. : Дәл сол, доп</p>				
--	--	--	--	--	--	--	--



				<p>төменде. Доп сізге қарай, мұрныңызбен - дем алыңыз. Демді шығарған кезде допты түсіріңіз: «ішке және сыртқа». 3-4 рет қайталаңыз.</p> <p>«- Енді біз бірге көңіл көтеру үшін дос іздейміз. Енді мен сені және досыңды көңілді жылытуға шақырамын.</p> <p>№11 аудио жазба</p>					
45	Аққаламен футбол ойнайық	Кедергілерден аттап өтіп, алға жылжыта отырып, екі аяғымен секіру, серуендеу, бір қолмен көлденең нысанаға лақтыруға үйрету, сигнал бойынша әрекет ету қабілетін дамыту, достық	Аяқтың ұшымен жүру, қолды жоғары көтеру, тізені жоғары көтеріп жүру, қол артта. Алақан мен тізеде тұрып еңбектеп жүру. Алға екі аяқпен секіру. Орташа қарқынмен жүгіру. (30 секунд).	Жалпы дамыту жаттығуларына арналған ырғақты әуеннің аудиожазбасы. Жаңғақпен жалпы дамыту жаттығулары. 1. «Жаңғақты бер». Б.қ. тұру, аяқтар табан ені бойынша , қолдар дене бойлай , оң қолда жаңғақ. 1 -	1. Тізенің жоғары көтеріп жүру, лентадан аттап өту. 2 шеңбер. 2. Лентадан екі аяқпен секіру. 2 шеңбер. 3. Көлденең нысанаға лақтыру.	«Қарлар және жел» қимылды ойыны.	«Ақшақарлар» тыныс алу гимнастикасы.	1	

		<p>қарым-қатынасқа тәрбиелеу, «қыс» белгілерімен таныстыруды жалғастыру.</p>		<p>қолдарыңызды жоғары көтеріңіз, 2 - Б.қ.-қа оралу. 4 рет.</p> <p>2. «Жасыру - көрсету.» Б.қ. - отыру, аяқтың иық енінде, қолдар артта, жаңғақ оң қолда. 1 - алға еңкейіп, жаңғақты еденге қойыңыз, 2 - түзеліп, алақаныңызды шапалақтаңыз, 3 - алға еңкейіп, жаңғақты сол қолмен алу, 4 - Б.қ.-қа оралу. 4 рет. 3. «Бізбен бірге отырыңыз». Б.қ. тұру, аяқтар табан ені бойынша , қолдар денені бойлай , оң қолда жаңғақ. 1 - отыру, жаңғақты еденге қойыңыз, 2 - түзеліп, қолды жоғары көтеріп, алақанмен соғыңыз. 4 рет.</p>				
--	--	--	--	--	--	--	--	--

				4. "Тиіндер". Б.қ. тұру, аяқ табан ені бойынша, жаңғақ еденде жатыр. Екі аяқпен секіру. Жүрумен кезектесуі. 2 рет.					
46	Жаңа жылғы сыйлықтарды табайық	Залдың барлық аймағын пайдаланып, жүру және жүгіру жаттығуларын жасауға жаттықтыру; доғаның астында төрт аяқтап өту; қол мен аяқтың қозғалысын, лақтыруды дұрыс үйлестіру қабілетін бекіту; орындықта жүру кезінде тепе-теңдікті сақтап жүре білуге жаттықтыру; алға қарай екі аяқпен секіру.	Залда еркін жүру. Аяқ ұшымен жүру. Тізені жоғары көтеріп жүру. Баяу жүгіру. Шеңбер бойы жүру. Еркін жүру.	Жалпы дамыту жаттығуларына арналған ырғақты әуенді аудио жазба. Сұлтандармен жалпы дамыту жаттығулары. 1. Б.қ. Табан ені бойынша аяқтар, сұлтандар төменде . Сұлтандарды жан-жағына көтеріп, оларды төмен түсіру. б.қ. (4-5 рет). 2. Б.қ. Сұлтандар иықта. Отырып, сұлтандарды еденге тигізу, тұру (4-5 рет). 3. Б.қ. Шалқамыздан жату. Аяқтарыңыз	Гимнастикалық орындықта жүру. Еденге қолыңды тигізбей доғаның астымен өту. Құрсаудан құрсауға алға жылжып екі аяқпен секіру.	«Қарлар және жел» қимылды ойыны.	Тыныс алу жаттығулары.	1	

		Балаларда жүру, жүгіру, жаттығу жасау кезінде және ойын кезінде арқаларын дұрыс ұстау қабілеттерін қалыптастыру; зейінін, реакциясының жылдамдығын, ептілігін, күшін, ырғақ сезімін дамыту; жұптық және ұжымдық әрекеттерді орындау қабілетін дамыту.		бен қолдарыңызды жоғары көтеріа, төмен түсіру (4-5 рет). 4. Б.қ.Иық енінде тұрған аяқтар, сұлтандар төменде. Денені оңға, солға бұру (2 рет). 5. Б.қ. Сұлтандармен секіру, жүру (2 рет). 6. «Доп жарылды» тыныс алу жаттығуы (2 рет).					
47	Сыйлықтарды Аяз атаның қабына жинайық	Залдың барлық аймағын пайдаланып, жүру және жүгіру жаттығуларын жасауға жаттықтыру; доғаның астында төрт аяқтап өту; қол	"Жұп болып жасайық" музыкалық жаттығу.	Жалпы дамыту жаттығулары (қапшықтармен). 1.б .қ: Отырып, аяғымзды созамыз, екі қолыда қапшықты тізеге қойындар. Қолымызды алға көтереміз, қапшықты маған	Гимнастикалық орындықта жүру. Еденге қолыңды тигізбей доғаның астымен өту. Құрсаудан құрсауға алға жылжып екі	«Қарлар және жел» қимылды ойыны.	Тыныс алу жаттығулары.	1	

	<p>мен аяқтың қозғалысын, лақтыруды дұрыс үйлестіру қабілетін бекіту; орындықта жүру кезінде тепе-теңдікті сақтап жүре білуге жаттықтыру; алға қарай екі аяқпен секіру. Балаларда жүру, жүгіру, жаттығу жасау кезінде және ойын кезінде арқаларын дұрыс ұстау қабілеттерін қалыптастыру; зейінін, реакциясының жылдамдығын, ептілігін, күшін, ырғақ сезімін дамыту; жұптық және ұжымдық әрекеттерді орындау қабілетін</p>		<p>көрсетіндер, қолымызды төмен түсіреміз (4-6 рет).  2. б.қ.: тұрып қапшық төменде. Отырыңыз, қапшықты еденге қою, тұрып, қолымызды жоғары көтеру, содан кейін пдагогтың нұсқауы бойынша отыру, қапшықты алып, түзу тұру (4-6 рет).  3.б.қ.: Отырып, аяғымызды созындар, қапшық аяқтың арасына еденде, қолымызды артта еденге тірейміз. Аяғымызды алшақ қойып, оларды біріктіреміз, тізені бүкпеуге тырысамыз (3-4 рет).  4. Педагогтың артынан шашырап жүгіру. Жүру.</p>	<p>аяқпен секіру.</p>				
--	---	--	--	-----------------------	--	--	--	--

		дамыту.		Педагогтың нұсқауы бойынша орындықтарға немесе гимнастикалық орындыққа отырамыз.					
48	Менің жаңа жылғы сыйлығым	Балаларды көлбеу тақтайда жүруге үйрету, кеуде бойынан қашықтыққа лақтыруға жаттығу жасау, балаларды өз қимылдарын басқа балалардың қимылдарымен үйлестіруге, сигнал бойынша әрекет етуге үйрету.	Шеңбер бойынша жүру және жүгіру. Залда доптар шеңбер бойымен жайылған. Балалар қатарға тұрады.	Жаңғақпен жалпы дамыту жаттығулары. 1. «Жаңғақты бер». Б.қ. тұру, аяқтар табан ені бойынша , қолдар дене бойлай , оң қолда жаңғақ. 1 - қолдарыңызды жоғары көтеріңіз, 2 - Б.қ.-қа оралу. 4 рет. 2. «Жасыру - көрсету.» Б.қ. - отыру, аяқтың иык енінде, қолдар артта, жаңғақ оң қолда. 1 - алға еңкейіп, жаңғақты еденге қойыңыз, 2 - түзеліп, алақаныңызды шапалақтаңыз, 3 -	Допты кеуде тұсынан қашықтыққа лақтыру.	«Аққала» қимылды ойыны.	«Рахмет» демалуға арналған жаттығуы.	1	

				<p>алға еңкейіп, жаңғақты сол қолмен алу, 4 - Б.қ.-қа оралу. 4 рет. 3. «Бізбен бірге отырыңыз». Б.қ. тұру, аяқтар табан ені бойынша, қолдар денені бойлай, оң қолда жаңғақ. 1 - отыру, жаңғақты еденге қойыңыз, 2 - түзеліп, қолды жоғары көтеріп, алақанмен соғыңыз. 4 рет. 4. "Тиіндер". Б.қ. тұру, аяқ табан ені бойынша, жаңғақ еденде жатыр. Екі аяқпен секіру. Жүрумен кезектесуі. 2 рет.</p>					
49	Қармен ойнайық	Балалардың ыңғайлы қозғалыс белсенділігі үшін жағдай жасау, оларды қимыл-қозғалыс	Мәтінге сәйкес қимылдар жасау.	Жалпы дамыту жаттығулары (орындықта отырып) б.қ.: Орындықта отырып, қолдар артта жасырылған	«Қарлы жолмен жүрейік».	«Аяз» қимылды ойыны. Қимылды ойын.	«Қарлар» тыныс алу жаттығуы.	1	

	<p>дағдыларын жетілдіруге бағытталған қимыл-әрекетке, ынталандыруға шақыру. Бір-бірден жүру және жүгіру жаттығуларын жасау, допты қашықтыққа оң және сол қолдармен лақтыру, сигналға тез әрекет ету, балаларды жүруге жаттықтыру, тепе-теңдікті жоғалтпау қабілеттерін бекіту; балалардың ептілік, шапшаңдық, тапқырлық қабілеттерін дамыту; дене шынықтыруға деген қызығушылықта</p>		<p>«балалар шанаға отырды». Қолды педагогқа көрсетіп, алға созу - «қолғаптарды көрсетіңдер» және оларды қайтадан жасырыңдар (4 рет).  б.қ .: Орындыққа отырып, екі қолымызбен орындықтан ұстау керек.  Аяқтарымызды алға қарай көтеріміз - «біз таудан шанамен сырғанаймыз», аяқты түсіреміз. (3-4 рет).  б.қ Орындықтың артында тұрып, орындықтың артқы жағында қолымызбен ұстаймыз.  Отырамыз, орындықтың артқы жағында ұстаймыз  тығыламыз - «</p>					
--	---	--	---	--	--	--	--	--



		рын, спортпен шұғылдануды қалауға тәрбиелеу.		жасырынбақ». (4 рет). б.қ.: Орындықтың артында тұрып, екі аяғымен орнында секіру. (7-8 рет)					
50	Пингвиндер ұқсап секірейік	Балалардың екі аяқпен алға секіруді үйретуді жалғастыру. Белгілі бір бағытта көлденең нысанаға лақтыруды үйрету. Педагог сигналына әрекет ету қабілетін жетілдіру. Бір-біріне соқтығыспай жүру және жүгіре білуге жаттықтыру. Дене шынықтырумен кезінде жағымды	Қолдарын қапшыққа салып, құм салынған дорбаларды шығарады	Жалпы дамыту жаттығулары (қапшықтармен). 1.б .қ: Отырып, аяғымзды созамыз, екі колыда ұапшықты тізеге қойындар. Қолымызды алға көтереміз, қапшықты маған көрсетіндер, қолымызды төмен түсіреміз (4-6 рет). 2. б.қ.: тұрып қапшық төменде. Отырыңыз, қапшықты еденге қою, тұрып, қолымызды жоғары көтеру, содан кейін пдагогтың нұсқауы бойынша	Қапшықтарды көлденең нысанаға лақтыру.	«Аяз» қимылды ойыны. Қимылды ойын.	«Қарлар» тыныс алу жаттығуы.	1	

		эмоцияларды тәрбиелеу.		отыру, қапшықты алып, түзу тұру (4-6 рет). 3.б.қ.: Отырып, аяғымызды созыңдар, қапшық аяқтың арасына еденде, қолымызды артта еденге тірейміз. Аяғымызды алшак қойып, оларды біріктіреміз, тізені бүкпеуге тырысамыз (3-4 рет). 4. Педагогтың артынан шашырап жүгіру. Жүру.					
51	Қарға секірейік	Балаларды гимнастикалық орындықта еңбектеп, одан секіріп түсуге үйрету, допты нысанаға домалату, бір-біріне соғылмай жүру және жүгіру жаттығулары;	Қолдар желкеде, аяқтың ұшымен жүру. Тізені жоғары көтеріп жүру. Отырып, жүру. Төмен еңкейіп жүру. Екі аяқпен секіру. Жеңіл жүгіру.	Жалпы дамыту жаттығулары «Біз қағаздан қар жасаймыз». 1. Б.Қ. - Н.Қ. қағаз бетінде, қол белде. Оң аяқты үшімен алға қою, жан-жағына, артқа қою, Н.Қ. оралу, сол аяқпен де солай 4 рет.	Гимнастикалық орындықта төрт аяғымен, аяқтап еңбектеп, тұрып, кілемшеге немесе төсенішке секіріп түсу.	«Аққала» қимылды ойыны.	Допты тордан лақтыр.	1	

		<p>педагог сигналына әрекет ету қабілетін жетілдіру; төзімділікке, батылдыққа, тепе-теңдік пен көзбен мөлшерлей білу сезімдерін дамытуға үлес қосу.</p>		<p>2. Б.Қ. - аяқтар иық енінде, қолдар парак алдында белде. Бастың үстінен түзу қолды жоғары көтеріп, денені оңға, солға еңкейту. 6 рет.</p> <p>3. Б.Қ. - парақтың алдында тұрыңыз, аяқтар иық енінде, қол белде. паракқа қарай алға еңкею, 6 рет.</p> <p>4. Б.Қ. - Н.Қ. қолдар артта. Отыру - қолдар екі жаққа созу. 8 рет.</p> <p>5. Б.Қ. - еденге отыру, шынтаққа сүйену, парак еденде созылған аяқ үстінде. Парақты аяқпен жоғары көтеру, еденге түсіру. 6 - 8 рет.</p> <p>6. Б.Қ. - парақтың алдында тізерлеп отыру, қолды белдеге қою. Сәл</p>					
--	--	---	--	--	--	--	--	--	--

				<p>тұрып, аяқты кезекпен оіға және солға созу 8 рет.</p> <p>7. Қағазды алып, оны допқа айналғанша оң колыңызбен қысыңыз. Содан кейін парақты оң колыңызбен түзетеміз. Сол қолмен де солай жасау.</p> <p>8. «Қарды» аяқ арасына қыстырып секіру.</p>					
52	Қысқы жолдармен жүрейік	Балаларды гимнастикалық орындықта еңбектеп, одан секіріп түсуге үйрету, допты нысанаға домалату, бір-біріне соғылмай жүру және жүгіру жаттығулары; педагог сигналына әрекет ету	Қолдар желкеде, аяқтың ұшымен жүру. Тізені жоғары көтеріп жүру. Отырып, жүру. Төмен еңкейіп жүру. Екі аяқпен секіру. Жеңіл жүгіру.	Жалпы дамыту жаттығулары «Біз қағаздан қар жасаймыз». 1. Б.Қ. - Н.Қ. қағаз бетінде , қол белде . Оң аяқты үшімен алға қою, жан-жағына, артқа қою, Н.Қ. оралу, сол аяқпен де солай 4 рет. 2. Б.Қ.. - аяқтар иық енінде, қолдар парак	Гимнастикалық орындықта төрт аяғымен, аяқтап еңбектеп, тұрып, кілемшеге немесе төсенішке секіріп түсу.	Қарларды домалату.	Отырықшы ойын.	1	

		қабілетін жетілдіру; төзімділікке, батылдыққа, тепе-теңдік пен көзбен мөлшерлей білу сезімдерін дамытуға үлес қосу.		алдында белде. Бастың үстінен түзу қолды жоғары көтеріп, денені оңға, солға еңкейту. 6 рет. 3.Б.Қ. - парақтың алдында тұрыңыз, аяқтар иық енінде, қол белде. паракқа қарай алға еңкею, 6 рет. 4.Б.Қ. - Н.Қ. қолдар артта. Отыру - қолдар екі жаққа созу. 8 рет. 5.Б.Қ. - еденге отыру, шынтаққа сүйену, парак еденде созылған аяқ үстінде. Парақты аяқпен жоғары көтеру, еденге түсіру. 6 - 8 рет. 6.Б.Қ. - парақтың алдында тізерлеп отыру, қолды белдеге қою. Сәл тұрып, аяқты кезекпен оңға және солға созу 8 рет.					
--	--	---	--	---	--	--	--	--	--

				<p>7. Қағазды алып, оны допқа айналғанша оң қолыңызбен қысыңыз. Содан кейін парақты оң қолыңызбен түзетеміз. Сол қолмен де солай жасау.</p> <p>8. «Қарды» аяқ арасына қыстырып секіру.</p>					
53	Міне, қалай қар сықырлайды	Балаларды көлбеу тақтайда жүруге, оң және сол қолдарымен қашықтыққа лақтыруға үйрету, ептіліктің дамуына ықпал ету, жасқаншақтықты жеңу, біріге ойнауға үйрету.	Қолдар желкеде, аяқтың ұшымен жүру. Тізені жоғары көтеріп жүру. Отырып, жүру. Төмен еңкейіп жүру. Екі аяқпен секіру. Жеңіл жүгіру.	Жалпы дамыту жаттығулары «Біз қағаздан қар жасаймыз». 1. Б.Қ. - Н.Қ. қағаз бетінде, қол белде. Оң аяқты үшімен алға қою, жан-жағына, артқа қою, Н.Қ. оралу, сол аяқпен де солай 4 рет. 2. Б.Қ.. - аяқтар иық енінде, қолдар парак алдында белде. Бастың үстінен түзу қолды	Қапшықтарды оң және сол қолмен арақашықтыққа лақтыру.	"Мені қуып жет!" қимылды ойын.	Отырықшы ойын.	1	

			<p>жоғары көтеріп, денені оңға, солға еңкейту. 6 рет.</p> <p>3.Б.Қ. - парақтың алдында тұрыңыз, аяқтар иық енінде, кол белде. параққа қарай алға еңкею, 6 рет.</p> <p>4.Б.Қ. - Н.Қ. қолдар артта. Отыру - қолдар екі жаққа созу. 8 рет.</p> <p>5.Б.Қ. - еденге отыру, шынтаққа сүйену, парақ еденде созылған аяқ үстінде. Парақты аяқпен жоғары көтеру, еденге түсіру. 6 - 8 рет.</p> <p>6.Б.Қ. - парақтың алдында тізерлеп отыру, қолды белдге қою. Сәл тұрып, аяқты кезекпен оіға және солға созу 8 рет.</p> <p>7. Қағазды алып, оны допқа айналғанша оң</p>				
--	--	--	--	--	--	--	--

				қолыңызбен қысыңыз. Содан кейін парақты оң қолыңызбен түзетеміз. Сол қолмен де солай жасау. 8. «Қарды» аяқ арасына қыстырып секіру.					
54	Қарды алысқа лақтырайық	Балаларға доп лақтыруды және оны ұстап алуды, көлбеу тақтайда жүру, еңбектеуге жаттықтыру, балаларды жылдамдық, ептілік, ойындар мен ойын жаттығуларына зейінін дамыта отырып, әртүрлі жүру және жүгіру түрлерінде жаттықтыру, тату ойнауға тәрбиелеу, жаттығуларға	Бір-бірден бағанда жүру. Қарды таптамау үшін аяқ ұшымен жүру. Қолды жоғары көтеру. Қар көп жерде, аяғыңды жоғары көтеріп жүру. Тізені жоғары көтеріп жүру. Қолдар белде. Бағанда бір-бірден жүгіру.	Қарлармен жалпы дамыту жаттығулары. 1. Б.қ.: Аяғымыз бірге, оң қолда қар төменде. 1 - қолымызды екі жаққа көтеру. 2 - алға қарай қарды сол қолға салу. 3 - қолдар екі жаққа. 4 - бастапқы күйіне оралу. Дәл солай, тек сол қолмен қарды оң қолға ауыстыру керек. 6-8 рет қайталау. 2.Б.қ. .: Тізе бүгу,	Допты лақтырып, қағып алу.	Қимылды ойын: «Өз алаңыңды қардан тазала».	Аз қозғалмалы ойын «Қарды тауып ал да, үндеме».	1	



		деген қызығушылықты арттыру.		қолды төмен түсіру, оң қолда қар. 1 - қолыңызды екі жаққа көтеріңіз. 2 - жоғары, қарлы қағазды сол қолға ауыстырыңыз. 3 - қолыңызды екі жаққа түсіріңіз. 4 - бастапқы позиция, сол қолдағы қарлы кесек. Дәл солай, тек сол қолмен қарды оң қолға ауыстыру керек. 6-8 рет қайталау. 3.Б.к.: Тұру, аяқ иық енінде, оң қол төменгі жағында, сол қол белде. 1- қарды жоғары көтеріп, қолыңызды жоғары қаратыңыз. 2 - 3-4 солға еңкейту. 5 - қарды төмен түсіре отырып, қолды жіберіңіз.					
--	--	------------------------------	--	--	--	--	--	--	--

			<p>6 - қарлы қағазды сол қолға, оң жақ белдікке ауыстыру. 6-8 рет қайталау.</p> <p>4. Б.қ.: Отырып, аяқтары екі жаққа, қолдары жоғарғы жағында қар.</p> <p>1 - алға еңкейіп, қарды мүмкіндігінше алдыңызға қойыңыз.</p> <p>2 - түзеледі. Қолыңыз бастың артында, шынтағыңызды артқа алыңыз, бүгу.</p> <p>3 - қарлы кесек алу үшін еңкею.</p> <p>4 - бастапқы қалыпқа оралу. 6-8 рет қайталау.</p> <p>5.Б.қ.: Тұру, аяқтар бірге, қолдар екі жаққа, оң қолда қар.</p> <p>1 - оң аяқты көтеру, аяқтың астындағы қарды</p>					
--	--	--	---	--	--	--	--	--

				<p>сол қолға ауыстыру. 2- бастапқы қалыпқа оралу. Сол аяғының астындағы қарды оң қолға ауыстыру үшін де сол. 6-8 рет қайталау. б. Б.қ.: Тұру, аяқ бірге, қол белде. Қар еденде. Қардың айналасында солға (оңға) қарай секіру. (Әр бағытта 2 - 3 рет).</p>					
55	Қысқы жолмен	<p>Дене тәрбиесі кезінде түрлі жүріспен жүруге (қалыпты, аяқ үшімен, тізені жоғары көтеріп жүру, шаңғымен жүруді еліктеу, бірінің артынан бірі жүгіру) жаттықтыру; бекіту, құрсаудан</p>	Қысқы орманда серуендеу	<p>Қарлармен жалпы дамыту жаттығулары. Жарайсыңдар, қаншама қарлар жасадық! Енді олармен ойнайық. 1. Тоңса біздің қолымыз, Қолғап киіп аламыз. Б.қ. - негізгі қалып. 1 - қарды бір қолыңыздан</p>	<p>Қол белде, гимнастикалық орындықта жүру. Құрсаудан құрсауға өту. Жыланша тіректерді айналып өтіп, доғаның астынан төрт аяқтап еңбектеу.</p>	"Қояндар мен қасқыр" қимылды ойыны.	-	1	

	<p>құрсауға өтуді білу; гимнастикалық орындықта жүру жаттығулары (қол белде ), жыланша жүру, доғаның астымен өту; күш, жылдамдық, ептілік, өз-өзіне сенімділік, жолдастық, табандылық сезімдерін дамытыңыз; дене тәрбиесі сабақтарына тұрақты қызығушылықты, тәуелсіздікке, қайырымдылыққа тәрбиелеу.</p>		<p>екінші қолыңызға беріңіз (5-6 рет) 2. «Қарға қара, бірақ оны түсіріп алма» Б.қ. - аяқ иық енінде, қарды ұстаған қолымызды алға созу; 1- қолмен денені оңға бұру, 2- қарды сол қолға салу, 3- қолмен денені солға бұру, 4- б.қ. (6 рет) 3. «Біз қармен ойнаймыз, оны жерге қойып, көтереміз». Б.қ. - аяқ иық енінде, екі қолда қар. 1- қарды еденге қою үшін еңкейіп, 2- түзеліп тұру, 3- еңкейіп, қарды алу, 4- б.қ. (6 рет) 4. «Ал енді еңкейіп отырайық, көңілді жүр балақай!»</p>					
--	---	--	---	--	--	--	--	--

				<p>Б.қ. - негізгі тұрыс, қолында қар, 1- отыру, қолымызды алға созамыз, 2- б.қ .(6 рет)</p> <p>5. «Біз сәл секіріп, аяғымызды жылытамыз»</p> <p>Б.қ. - н.қ. қар еденде, орнында секіру, қол белде, жүрумен кезектесіп. (3 рет 15 секіру)</p> <p>6. «Біздің аяғымыз тоңды, біз оларды аздап жылытамыз»</p> <p>Қарды айналып өту (3 рет)</p>					
56	Біз шеңбер құра аламыз	Балаларды қол ұстасып шеңбер бойымен жүруге, кедергілерден өтіп, төрт аяқтап еңбектеуге, допты домалатуға, белгілі бір	Педагог соңынан жүру және жүгіру. Қолдарды біріктіріп шеңбер құру. Қол ұстасып шеңберлермен жүру.	Жалпы дамыту жаттығулары (доппен). 1. Б.қ. : Отыру, аяқтар бірге, доп екі қолда, қолдар төменде. Қолдарымызды жоғары көтеріп, допқа қарау,	Доптарды домалату.	-	Үрлегіш тыныс алу жаттығу.	1	

		бағытты ұстана отырып, жаттығулар жасауға үйрету.		қолдарымызды төмен түсіреміз (4-6 рет). 2. Б.қ.: Тұрып, доп екі қолда, қол төменде. Отырып, допты еденге аздап ұру, түзеліп тұру (4-6 рет). Педагог жаттығуды балалармен бірге орындайды, балалардың еңкеймей, отыруларын қадағалайды. 3.Б.қ.: Отыру, аяқтар бірге, допты екі қолмен ұстау, тізеде. Бір жаққа бұрылыңыз, допты еденге тигіземіз, түзу тұрамыз. Басқа бағытта да солай жасаймыз (әр бағытта 3-4 рет). 4. Б.қ.: Тұрып, доп еденде. Педагог					
--	--	---	--	---	--	--	--	--	--

				допты еденге соғып, балалардың назарын доптың қаншалықты оңай секіретіндігіне аударды және бәрін осылайша секіруге шақырады (15-20 с). Сабырлы жүру.					
57	Түзу шеңбер	Балалардың қол ұстасып шеңбер бойымен жүру қабілетін нығайту; шеңберге тұру; дене жаттығуларының дұрыс орындалуын үйрету; шеңберге тұру техникасы туралы ақпарат беру; еңбетеп өту, кедергілерден аттап өту жаттығулары; ептілікті,	«Кім жылдам отырады» ойыны.	Арқан шеңбер бойымен жабылған жалпы дамыту жаттығулары. Арқан еденде жатыр, балалар шеңбермен тұрады, аяқтары арқанның жанында. 1. «Арқанды көрсет» Бастапқы ұстаным - негізгі ұстаным, арқан қолда . 1 - арқанды бірге жоғары көтеру. 2 - бастапқы позиция - 3 рет.	«Аю шаршады, төрт аяғымен жорғалады»	«Шеңбер бойымен жүрейік» ойыны	«Аю мен аралар» ойыны. «Кім тыныш» ойыны.	1	

		тәуелсіздікті дамыту.		<p>2. «Бірге еңкей»  Бастапқы позиция  - кең тұру, арқан  кеудеде, арқанды  қолымызбен  ұстау.  1 - төмен еңкею.  2 - бастапқы  ұстаным - 3 рет.</p> <p>3. «Аяқтарымыз  дос»  Бастапқы позиция  - еденге  аяғымызды  шеңберге қойып,  арқан аяғымыздың  астында,  қолымызды артқа  тіреңіз.  1 - тізені бүгеміз.  2 - бастапқы  позиция -</p> <p>4. «Қоңыздар»  Бастапқы позиция  - шалқадан жату.  1 жаттығу  Арқанды аламыз.  Бірге көтереміз.  Жоғары-төмен,  Жоғары-төмен.  2 жаттығу  Біз бірге</p>					
--	--	-----------------------	--	--	--	--	--	--	--



				<p>отырамыз Арқанды түсіреміз. Олар бірге тұрып, жұдырықтарын қысады. Олар отырды, тұрды (3 рет). 3 жаттығу Енді бәріміз еденге отырамыз. Біз аяқты осылай созамыз. Енді тізе бүгіп алайық. Оны алға қарай тартамыз (2рет). 4 жаттығу Енді арқамызға жатайық, Аяқтарымызды бірге сермеп көрейік. Міне, осылай. Енді бәріміз бірге тұрайық. Біз арқанды алып тастаймыз Біз шалғынға барамыз."</p>					
58	Құстар ұшып самғайды	Балалардың қол	«Кім жылдам	Арқан шеңбер	«Аю шаршады,	«Шеңбер	«Аю мен	1	

		<p>ұстасып шеңбер бойымен жүру қабілетін нығайту; шеңберге тұру; дене жаттығуларының дұрыс орындалуын үйрету; шеңберге тұру техникасы туралы ақпарат беру; еңбетеп өту, кедергілерден аттап өту жаттығулары; ептілікті, тәуелсіздікті дамыту.</p>	<p>отырады» ойыны.</p>	<p>бойымен жабылған жалпы дамыту жаттығулары. Арқан еденде жатыр, балалар шеңбермен тұрады, аяқтары арқанның жанында.  1. «Арқанды көрсет»  Бастапқы ұстаным - негізгі ұстаным, арқан қолда .  1 - арқанды бірге жоғары көтеру.  2 - бастапқы позиция - 3 рет.  2. «Бірге еңкей»  Бастапқы позиция - кең тұру, арқан кеудеде, арқанды қолымызбен ұстау.  1 - төмен еңкею.  2 - бастапқы ұстаным - 3 рет.  3. «Аяқтарымыз дос»  Бастапқы позиция - еденге</p>	<p>төрт аяғымен жорғалады»</p>	<p>бойымен жүрейік» ойыны</p>	<p>аралар» ойыны. «Кім тыныш» ойыны.</p>		
--	--	---	------------------------	--	--------------------------------	-------------------------------	--	--	--

			<p>аяғымызды шеңберге қойып, арқан аяғымыздың астында, қолымызды артқа тіреңіз. 1 - тізені бүгеміз. 2 - бастапқы позиция - 4. «Қоңыздар» Бастапқы позиция - шалқадан жату. 1 жаттығу Арқанды аламыз. Бірге көтереміз. Жоғары-төмен, Жоғары-төмен. 2 жаттығу Біз бірге отырамыз Арқанды түсіреміз. Олар бірге тұрып, жұдырықтарын қысады. Олар отырды, тұрды (3 рет). 3 жаттығу Енді бәріміз еденге отырамыз. Біз аяқты осылай созамыз.</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--	--

				<p>Енді тізе бүгіп алайық. Оны алға қарай тартамыз (2рет). 4 жаттығу Енді арқамызға жатайық, Аяқтарымызды бірге сермеп көрейік. Міне, осылай. Енді бәріміз бірге тұрайық. Біз арқанды алып тастаймыз Біз шалғынға барамыз.</p>					
59	Құстарға жем берейік	<p>Допты екі қолмен кеудеден төмен және алға лақтыру қабілетін нығайту; допты бастың артынан лақтыру техникасын жетілдіру; лақтыру дағдысын оң және сол қолмен</p>	<p>Қолдар желкеде, аяқтың ұшымен жүру. Тізені жоғары көтеріп жүру. Отырып, жүру. Төмен еңкейіп жүру. Екі аяқпен секіру. Жеңіл жүгіру.</p>	<p>Текшемен жалпы дамыту жаттығулары. "Текшені текшемен" Бастапқы қалып - аяқтар «тар жолда», артында текшелер. 1 текшені алға қарай созу; 2,3 - текшені текшеге соғу; 4 - бастапқы қалыпқа оралу.</p>	«Аю шаршады, төрт аяғымен жорғалады»	"Торғайлар мен мысық" ойыны.	Қолға арналған уқалау.	1	

	жетілдіру; балалардың берілген бағытта затты қарқынды итеру немесе лақтыру қабілетін кеңейту; лақтыру қабілетін, дененің, қолдың және саусақтың бұлшықеттерін дамыту; жалпы дамыту жаттығуларын текшемен орындау қабілетін дамыту; лақтыру кезінде ептілік пен дәлдік дағдыларын дамыту; қыстайтын құстар туралы білімдерін толықтыру.		«Шаршымен тізеге тигізу» Бастапқы қалып - аяқ иық енінде, белде текшелер. 1- алға еңкейіп, текшелер тізеге тигізу; 2 - бастапқы позиция. «Текшелерге қол тигізбе» Бастапқы қалып - отыру, қолдар жанында, текшелер еденде өкшеге жақын. 1- тізені бүгіп, өзімізге қарай тартамыз; 2- бастапқы қалып. «Бұрылыстар» Бастапқы қалып - өкшеңізге отырыңыз, текшелер иықта. 1-бұрылу бір жағына, 2- бастапқы қалып, 3-екінші жаққа бұрылу, 4-б.қ. «Отырып-тұру» Бастапқы қалып -					
--	--	--	--	--	--	--	--	--

				аяқтар «тар жолда». 1-отырыңыз, қолымызды текшелермен алға созу, 2-б.қ. Секіру. Жүрумен кезек секіруді орындаймыз. Барлық жаттығуларды 3-4 рет қайталаймыз.					
60	Орманнан шыққан дыбыстар	Балалардың доптармен жалпы дамыту жаттығуларын орындау кезінде ептілік пен зейіндерін дамыту; бірінен соң бірі жүру және жүгіре білу; жұпта, тізбекте және қатарда 2-3 баладан жүру; әуенге сәйкес би қимылдарын орындау; допты жоғарыдан лақтыру	Қолдар желкеде, аяқтың ұшымен жүру. Тізені жоғары көтеріп жүру. Отырып, жүру. Төмен еңкейіп жүру. Екі аяқпен секіру. Жеңіл жүгіру.	Жалпы дамыту жаттығулары (доппен). 1. Б.қ. : Отыру, аяқтар бірге, доп екі қолда, қолдар төменде. Қолдарымызды жоғары көтеріп, допқа қарау, қолдарымызды төмен түсіреміз (4-6 рет). 2. Б.қ.: Тұрып, доп екі қолда, қол төменде. Отырып, допты еденге аздап ұру, түзеліп тұру (4-6 рет).	Допты екі қолмен жоғары лақтыру техникасы.	"Ұшатын құстар" қимылды ойыны.	Қолға арналған уқалау.	1	

		қабілеттерін жүзеге асыру; допты алысқа лақтыру қабілетін арттыру; оқу қызметін пысықтау.		Педагог жаттығуды балалармен бірге орындайды, балалардың еңкеймей, отыруларын қадағалайды. 3.Б.қ.: Отыру, аяқтар бірге, допты екі қолмен ұстау, тізеде. Бір жаққа бұрылыңыз, допты еденге тигіземіз, түзу тұрамыз. Басқа бағытта да солай жасаймыз (әр бағытта 3-4 рет). 4. Б.қ.: Тұрып, доп еденде. Педагог допты еденге соғып, балалардың назарын доптың қаншалықты оңай секіретіндігіне аударады және бәрін осылайша секіруге					
--	--	---	--	--	--	--	--	--	--

				шақырады (15-20 с). Сабырлы жүру.					
61	Қар жауса - балалар қуанады	Балаларды гимнастикалық орындықта жүруге, еңбектеп жүруге және арқанның (рейку) астынан өтуге жаттықтыру, қол ұстасып шеңберде тұруға, тепе-теңдік пен қимылдарды үйлестіру сезімін дамытуға ықпал ету, ұялшақтықты жеңуге көмектесу, тәуелсіз, сенімді әрекет ету.	«Кім жылдам отырады» ойыны.	Жалпы дамыту жаттығулары (орындықта). 1. Б.к.: Орындықтың артында тұрып, оны артқасынан ұстаңыз. Жоғары көтеру, төмен түсіру (3-4 рет). 2. Б.к.: Орындықтың артында тұрып, артқы жағын екі қолыңызбен ұстаңыз (үстіңгі жағында). Қолымызды жібермей отыру, белімізді бүкпеуге тырысамыз, түзеліт тұру (4-6 рет). 3. Б.к.: Орындықта отыру, аяқтар бірге, қолдар тізеде. Алға еңкею, аяқ үштерін	Гимнастикалық орындық үстімен жүру.	«Біз көңілді балалар» қимылды ойыны.	-	1	



				<p>алақаныңызбен ұстау, бастапқы күйге оралу (3-4 рет).</p> <p>4 Орындықтың айналасында екі аяқпен секіру (20 - 30 с),</p> <p>қолдарымызды бос ұстау.</p> <p>Орындықтар арасында жүру.</p> <p>Орындықтарды орнына қоямыз.</p>					
62	Аюмен дос болайық	Балаларға шектеулі зат үстімен жүруге, педагогпен бірге ойын түрде допты алға қарай итеру (қол мен аяқтың қимылын алмастыра отырып, алға қарай еңбектеу; допты алға қарай итеру) , жүру кезінде, тепе-теңдікті сақтау,	«Қысқы табиғат» картинасын қарастыру.	<p>Жалпы дамыту жаттығулары.</p> <p>«Аю оянды»І. Б.қ. тегін - қолыңызды жоғары көтеріңіз, созыңыз.</p> <p>«Аю бетін жуады» Б.қ. аяқтар бөлек, қолдар белде.</p> <p>- «Суды алу» үшін еңкейіп, қолымызды төмен түсіру.</p> <p>«Аю жидектер жинауға велосипедпен</p>	«Аю шаршады, төрт аяғымен жорғалады».	"Аюдың апанында" ойыны. «Допты домалату» ойын жаттығуы.	"Үрлегіш" тыныс алу жаттығуы.	1	

		<p>ұялшақтықты жеңуге көмектесу, сигнал бойынша әрекет ету дағдыларын дамытуға ықпал ету, балалардың эмоционалды реакциясын және ойын әрекетіне қатысуға деген ұмтылысты тудырады.</p>		<p>кетті» Б.қ. арқаңызда жатып, білекке сүйеніңіз. «Аю жидектер піскен жерге қарайды» «Аю жидектер піскен жерге қарайды» Б.қ. еденде отырып, қол белде. - Екі жаққа бұрылыс жасау. «Аралар ұшады» - Жүгіру «Аю аралардан қашады» Б.қ. Еркін. - Қолды алға, жоғары және төмен сілтейміз.</p>					
63	Аю сырқаттап қалды	Балалардың денсаулығын нығайтуды жалғастыру, бұрын үйренген негізгі қимыл түрлерін пысықтау;	Көркем сөз.	Жалпы дамыту жаттығулары. Балалар жануарлар сияқты жаттығулар жасайды. Біз қоян тәрізді секіреміз (қолды	Залда еркін жүру. Доғаның астынан жүру.	"Аюдың апанында" ойыны.	Үрлегіш тыныс алу жаттығуы.	1	

		балаларды сигнал бойынша әрекет етуге, бүкіл топпен бір уақытта алға бағытта жүгіруге жаттықтыру; кимылды ойындарға қатысуды ынталандыру; көмектесуге деген ықыласты тәрбиелеу.		«кұлаққа» әкеледі) Бір екі үш (секіруді орындау) Тиін сияқты секіру (қолдар кеуде бойында) Бір екі үш. (екі аяқпен секіру) Біз Аю сияқты жүреміз (аяқтар иық енінде, қолдар алдымызда) Бір екі үш (кезек-кезек аяқтарын топылдатады) Және кірпілер сияқты тез. (тез отыру) Енді көзімізді ашпайық. (көздерін жауып, аяқтарын қолдарымен құшақтайды).					
64	Аралар сияқты тыңбай еңбектенеміз	Балаларды гимнастикалық қабырғаға шығуға, тепе-теңдік сезімін дамытуға,	Педагогпен бірге жүру және жүгіру (кезектесіп). Бөлменің әртүрлі бөліктеріне тоқтап, педагогқа бұрылу.	Жалпы дамыту жаттығулары. 1.Б.қ .: Түрегеліп тұру, қолымыз төменде. Қолымызды	Гимнастикалық қабырғаға кез-келген тәсілдермен көтерілу.	«Допты ұста» қимылды ойын.	-	1	

		<p>белгілі бір бағытта жүгіруді жақсартуға және сигналға жауап беру қабілетін қабілеттерін бекіту.</p>	<p>Таза ауамен терең тыныс алу.  Мұрын арқылы ауамен тыныс алып, ауызбен дем шығарады, 2-3 рет қайталау.</p>	<p>жоғары көтереміз, созамыз - «біз осындай үлкенбіз», отырып, қолымызды тізеге қоямыз - «біз осындай кішкентаймыз», бастапқы күйге оралу (4-6 рет).  2.Б.қ .: Еденде отырып, аяқтар бірге, қолдар артқа тіреу.  Аяғымызды бүгеміз, тізені кеудеге қарай тарту, қолымызбен тізені құшақтаймыз және аяқтарыңызды созу - «ұзын және қысқа аяқтар» (4-6 рет).  3. Б.қ .: Екпетімізден жатып, алға қарап, қолдар иектің астында.  Қолымызды алға</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

				созамыз, алақанымызды арқамызға қоямыз - «балықша жүзу» (3-4 рет). 4. Б.қ.: Түрегеліп тұрамыз, қолдар төменде. Бір орында секіру - «торғайлар секіреді». 5. Сабырлы жүріс, орындықтарға немесе гимнастикалық орындыққа отыру."					
65	Шашылып қалған ыдыс-аяқтар	Заттармен әрекет жасауға жаттықтыру, шектеулі кеңістікте жүру, бағдарлар бойымен жүгіру, допты қашықтыққа лақтыру, еңбектеп жүру, тыныс алу жаттығуларын қайталау, тепе-	Тепе-теңдікті сақтап жүру жолынан өту. 1. Тепе-теңдікті дамыту жолы (2-3 рет): - кедір-бұдыр жолмен жүру, - жұмсақ модульге барып, олардан түсу, - кірпіштен аттап өту. 2. Кедергілер	Жалпы дамыту жаттығулары. 1.Б.қ .: Түрегеліп тұру, қолымыз төменде. Қолымызды жоғары көтереміз, созамыз - «біз осындай үлкенбіз», отырып, қолымызды тізеге қоямыз - «біз осындай	Доппен жаттығулары: - допты бау үстімен, екі қолмен бастың арт жағынан лақтыру. «Пойыз» ойын жаттығуы.	Қимылды ойын "Қолғап".		1	

	<p>теңдік сезімін, ырғақты, зейінді, кеңістікте шарлау қабілетін дамыту. Қауіпсіз мінез-құлық дағдыларын дамыту.</p>	<p>жолы: - доғалардың астынан өтіп, таяқтардың арасында еңбектеу. - жұмсақ бөрененің аттап өту. - гимнастикалық орындықта жүру және одан түсу. Жолдың соңында келесі ыдыс табылғанына қуанышты және сендерді демалып, аздап ойнауға шақырады. 3. «Түрлі- түсті шаршылар» ойын жаттығуы. Біз демалып, сапарымызды жалғастыруға дайынбыз, бірақ асығу керек. 4. Залдың периметрі бойынша жүгіру. «Жұмсақ модульден қарларды үрлеп</p>	<p>кішкентаймыз», бастапқы күйге оралу (4-6 рет). 2.Б.қ .: Еденде отырып, аяқтар бірге, қолдар артқа тіреу. Аяғымызды бүгеміз, тізені кеудеге қарай тарту, қолымызбен тізені құшақтаймыз және аяқтарыңызды созу - «ұзын және қысқа аяқтар» (4-6 рет). 3. Б.қ .: Екпетімізден жатып, алға қарап, қолдар иектің астында. Қолымызды алға созамыз, алақанымызды арқамызға қоямыз - «балықша жүзу» (3-4 рет). 4. Б.қ.: Түрегеліп тұрамыз, қолдар төменде. Бір</p>					
--	--	---	--	--	--	--	--	--

			түсіру» тыныс алуды қалпына келтіру жаттығуы.	орында секіру - «торғайлар секіреді». 5. Сабырлы жүріс, орындықтарға немесе гимнастикалық орындыққа отыру.					
66	Құмырсқалар сияқты еңбектеймін	Балаларда гимнастикалық орындықта еңбектеп жүру қабілетін бекітуу; екі параллель сызықтан секіру»(арақашықтық 15 см); алға параллель екі параллель сызықтар арасында (ұзындығы-2, 5 м, ені-25 см) әр түрлі жылдамдықпен жүру және жүгіру жаттығулары; тізбектеніп жүгіру, тепе-	Қолдар желкеде, аяқтың ұшымен жүру. Тізені жоғары көтеріп жүру. отырып, жүру. Төмен еңкейіп жүру. Екі аяқпен секіру. Жеңіл жүгіру.	Жалпы дамыту жаттығулары. 1.Б.қ .: Түрегеліп тұру, қолымыз төменде. Қолымызды жоғары көтереміз, созамыз - «біз осындай үлкенбіз», отырып, қолымызды тізеге қоямыз - «біз осындай кішкентаймыз», бастапқы күйге оралу (4-6 рет). 2.Б.қ .: Еденде отырып, аяқтар бірге, қолдар артқа тіреу. Аяғымызды бүгеміз, тізені	«Екі параллель түзудің үстінен секіру» (арақашықтық 15 см). «Тізе мен алақанға сүйеніп, еңбектеу».	Қимылды ойын "Қолғап".	Тыныс алуды қалпына келтіруге арналған жаттығулар.	1	

		<p>теңдікті сақтау, ұялшақтықты жеңуге көмектесу, сигнал бойынша әрекет ету дағдыларын дамыту, балалардың эмоционалды реакциясын және ойын әрекетіне қатысуға деген ықыласын ояту.</p>		<p>кеудеге қарай тарту, қолымызбен тізені күшақтаймыз және аяқтарыңызды созу - «ұзын және қысқа аяқтар» (4-6 рет). 3. Б.қ. : Екпетімізден жатып, алға қарап, қолдар иектің астында. Қолымызды алға созамыз, алақанымызды арқамызға қоямыз - «балықша жүзу» (3-4 рет). 4. Б.қ.: Түрегеліп тұрамыз, қолдар төменде. Бір орында секіру - «торғайлар секіреді». 5. Сабырлы жүріс, орындықтарға немесе гимнастикалық орындыққа отыру.</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--



67	Машинаны жылжытайық	Балалардың өзара ірекет етулеріне жағдай жасау (қажетті әрекеттерді бірлесіп орындау, қимылды ойын кезінде ережелерді сақтау, бір-біріне кедергі жасамау); балаларды қапшықтарды қапшықтыққа лақтыруға үйретуді жалғастыру; сигналға жауап беру қабілетін шоғырландыру; қапшықтарды жинап, көлікке салыңыз; сигнал бойынша әрекет ету қабілетін тәрбиелеу, жаттығулар жасауға деген қызығушылық	Залда еркін жүру.	Жалпы дамыту жаттығулары. - Балалар, қараңдаршы, машина бізге не әкелді. Бұл қапшықтар, олардың ішінде құм бар, оларды ұстап көріңдерші. Енді біз қапшықтармен ойнаймыз. «Қапшықтарды жасыр» жаттығуы. Б. қ. - тұру, аяғы сәл алшақ, қолымызда қапшықпен төмен. Қапшықтармен қолыңызды алға созамыз, қапшықтарды көрсетеміз. Қапшықтарды артқа жасыру. 3 рет қайталау. «Қапшықтарды көтеру» жаттығуы. Б. қ. - тұрып, қолымызды	Құрсауға қапшықтыққа лақтыру.	-	«Қарларға үрлеу» тыныс алу гимнастикасы.	1	
----	---------------------	---	-------------------	---	-------------------------------	---	--	---	--

		ы арттыру.		қапшықтармен жоғары, төмен түсіру. 3 рет қайталау. «Қапшықтар қасында секіру» жаттығуы. Б. қ. - тұрып, отыру, қапшықтарды алдымызға еденге қоямыз. Біз тұрдық, секірдік, тағы отырдық, қапшықтарды алдық.					
68	Поезбен орманға саяхат	Балалардың физикалық және психикалық денсаулығын сақтау және нығайту, салауатты өмір салтына оң көзқарас қалыптастыру. Бала денесінің тірек-қимыл жүйесін дамытып, нығайту,	«Паровозик» музыкалық ойыны.	«Кірпі» массаж шарларымен жалпы дамыту жаттығулары. Шалғынға отырындар. Кірпіні көрсету - қолды доппен жоғары көтеру. Жасырындар - артқа жасырады. Кірпіні алақан арасына айналдырайық - допты алақан	Кедергілер бағыты қойылады: кедір- бұдыр тақтай массаж төсеніші дөңгелек құймақ қақпалар қимыл-қозғалыстар жасауға музыка әуені, балалар бір-бірінің	«Кел, секірейік» - музыкалық ойыны.		1	

		<p>қимылдардың дәлдігі мен үйлесімділігін, музыканы тыңдау және сезу қабілеттерін дамыту; белсенділікке, тәуелсіздікке, табандылыққа тәрбиелеу..</p>		<p>арасына айналдырамыз. Енді олар кірпіні екі алақанмен басты - олар допты алақанның арасында қысады. Енді біздің кірпі серуенге шығады - қол алға қарай созылады, олар допты саусақтардан иыққа және артқа айналдырады, содан кейін қолдарын ауыстырады. Біздің кірпі аяғымен жүре берсін - олар кірпіні аяғы бойымен алдымен кезекпен, содан кейін екіншісімен айналдырады. Кірпілер шаршады, оларды орнына салайық. (балалар доптарды жинайды)</p>	<p>артынан жүреді, бүкіл жолақты бірнеше рет жүріп өтеді.</p>				
--	--	--	--	--	---	--	--	--	--

69	Қайық	Балалардың денсаулығын нығайту жұмыстарын жалғастыру, бұрын үйренген негізгі қимыл түрлерін (түзу жүру, екі аяқпен секіру, доп лақтыру, құрсаудан өту) жүзеге асыру; балаларды сигнал бойынша әрекет етуге жаттықтыру; шектеулі беткейде, тура бағытта, бүкіл топпен бір уақытта жүру және жүгіру дағдыларын бекіту; сөзге сәйкес әрекет етуге үйретуді жалғастыру; жаттығуға деген қызығушылықты арттыру.	1) Сапқа тұру. 2) Залда бірінен соң бірін жүру. 3) Жүгіру (аяқтың үшімен, тізені жоғары көтеру). 4) Тыныс алу жаттығуы.	«Теңізшілер» гимнастикалық таяқшалармен жалпы дамыту жаттығулары. 1. Таяқшаны жоғары көтеру. 2. Таяқшалар иықта. Оңға, солға бұрылу. 3. Алға қарай еңкею. 4. Отырып-тұру. 5. Секіру. 6. Тыныс алуды қалпына келтіруге арналған жаттығулар «Құтқару құралын үрлеу» 1. Қолды көкірек тұсында айқастыра ұстау, саусақтар жұмырдыққа түйілген. 2. Алға-төмен еңкейіп, көлік дөңгелектерін үргішпен үрлеген кезіндегідей тез, пысылды үзік-үзік	Массаж жолымен жүру. «Баспалдақпен көтерілу» Арқанмен жүру. «Желкенді тартайық» (қамқоршының сақтандыруы). Бірнеше параллель сызықтар бойынша екі аяқпен секіру (арақашықтық 20 см). «Шешудің үстінен секіру» Допты қашықтыққа лақтыру. «Балласты төгу»	«Теңізшілер» қимылды ойыны.	-	1	
----	-------	--	--	---	---	-----------------------------	---	---	--

				<p>дыбыс шығару с-с-с. 5-7 рет еңкейу мен тыныстау.</p> <p>3.Тыныс шығару қалау бойынша, 3-4 рет қайталау.</p> <p>4.Ескерту: тыныс алғанда мұрын бұлшық еттерінің барлығын қатайту.</p>					
70	Қоянға шынығуға көмектесейік	Балалардың гимнастикалық қабырғаға көтеріле білуін, массаж жолдарымен жүру қабілетін бекіту; тепе-теңдік сезімін дамыту, белгілі бір бағытта жүгіруді жүзеге асыру, сигналға жауап беру қабілеті; мақсатқа жету барысында қиындықтарды жеңуге үйрету; балаларды ойын	Музыкалық және ойын гимнастикасы (массаж жолдарымен жүру).	«Қояндар» жалпы дамыту жаттығулары.	Гимнастикалық қабырғаға кез-келген тәсілмен көтерілу.	"Торғайлар мен мысық" қимылды ойыны.	-	1	

		сюжетімен таныстыру үшін ертегі кейіпкерін пайдалану; балаларды өз денсаулығын күтуге дағдыландыру							
71	Бауырсақтың Денсаулық әлеміне саяхаты	Балаларды допты кішкене биіктен домалатуға үйрету; допты алға, жоғары лақтыру және екі қолмен ұстау қабілеттерін бекіту; жүру және жүгіру, көлбеу тақтайдан жоғары және төмен жүру, «жыланша», еркін жүру («солдат», «тышқан», «ит», «құс», «аю» және басқалар) дағдыларын	Доптарды қолға алып, бағанға бірінен соң бірі тізіліп тұрады да, әуенмен орындайды: қалыпты жүру, шырша арасында «жыланша» жүру, көлбеу тақтаймен жоғары-төмен жүру, имитациялық қимылдар (тышқан, түлкі, аю, құс, қасқыр, қоян, әдеттегідей жүру)	Түрлі-түсті доптар» жалпы дамыту жаттығулары. 1. "Доптар жоғарыда" Б.қ. : Аяқтар сәл алшақ, доп төменде. Допты жоғарыда, допқа қарау, төмен түсіріп, "төмен" деп айту. 4-5 рет қайталау. 2. «Міне ол» Б.қ.: Аяғы алшақ, доп кеуде бойында. Алға еңкей, доп алға, «міне» деп айту. Б.қ. оралу. 4-5 рет қайталау. Тізені	1. «Бауырсақ жатып, төбеден сырғанауға бел буды». 2. «Колобокпен қиындық көп, ақымақ барлық жерге секіреді».	"Қояндар мен қасқыр" қимылды ойын.	-	1	

		<p>бекіту; қолында затты ұстап жүру (доптар);</p>	<p>бүкпе.  3. «Көңілді доп»  Б.қ .: Аяқтарды алшақ қойып, допты аяқтың алдына, қолдарды артта. Жартылай отырып, допты қолдан қолға домалату, тоқтау және тез түзеліп тұру. 4-5 рет қайталау.  4. «Секіру»  Б.қ .: Аяқтар сәл алшақ, доп жерде, аяқтың жанында, қол белде. Допты айнала секіру - шеңбер және қолды сермеу арқылы 8-10 адым. Еркін тыныс алу. 3 рет қайталау.  5. «Өзіңізге және төменге»  Б.қ .: Доп төменде. Доп сізге қарай, мұрнымызбен - дем аламыз. Демді шығарған кезде</p>					
--	--	---	--	--	--	--	--	--

				допты түсіреміз. 3-4 рет қайталау.					
72	Қоян Айболитке қонаққа келді	Заттардың үстінен аттап жүру қабілетін бекіту, орындықта жүргенде тепе-тендікті дамыту; алға қарай алақан мен тізеде жүру, құрсаудың астымен жүру қабілеттерін бекіту.	1. Біз жол бойымен бірге жүрдік (бағанда бірінен соң бірі жүру) 2. Алдымызда өзен бізді күтіп тұр, біз одан қалай өтеміз? Аяқ үшін тұрып, көпірден біз өтеміз. (аяқ үшімен жүру, қолды көтеру). 3. Ал енді өкшемен көңілді жүреміз (өкшемен жүру, қолды екі жаққа созу) 4. Шөп үстімен жүгірейік 5. Алда шұңқыр бар, біз оның үстінен өтіп, керемет орманға кіреміз. 6. Жүріп, жүріп, (тыныш жүру) ақыры біз жеттік.	Жалпы дамыту жаттығулар. 1. «Созу жаттығулары». -Б.к - аяқты бірге немесе иық деңгейінде қою. - Бір қолды жоғары көтеріп, екінші қол дене бойында созу, сосын, керісінше, кезекпен осы ретпен қайталанады. Аяқтың иық енінде. бір қол жоғары көтеріледі екінші қолды жанына созу Жаттығуды баяу жасау керек. Ырғақты: 1-2- тарту-дем жұту; 3-4 бастапқы күйге оралу, дем шығару. 2. Қолдар мен иықтарға арналған		"Торғайлар мен мысық" қимылды ойыны.	-		1



				<p>жаттығулар.  -Б.қ. - аяқты иық деңгейіне қою.  - қолыңызды иыққа тигізу.  Қолды иыққа қарай иілген күйде айналдыру;  - Тік қолды айналдыру.  - Бір қолды жоғары көтеріп, екінші қолды соңынан созу, бұл қимылдар бірнеше рет қайталанады.  3. Аяққа арналған жаттығулар.  - Б.қ. - аяқты иық деңгейіне қою.</p>					
73	Көңілді қаздар	Педагог тапсырмаларын орындай отырып, бағанда бір-бірден жүру және жүгіруге жаттықтыру, жаттығуларды музыкамен орындау дағдыларын	Бейнежазба мен суреттерді қарастыру.	Сергіту сәті   Bilimland Kids   Веселая зарядка! <a href="https://www.youtube.com/watch?v=by8NcRAsRAE">https://www.youtube.com/watch?v=by8NcRAsRAE</a>	Балалар бірінің соңынан бірі жүру әдісімен орындайды: 1) Бөренемен жүру. «Бөренені құлатты, бізді мұнда ұзақ күтті. Біз қазір онымен	«Күн мен жаңбыр» қимылды ойын.	«Аққу-қаздар» ойыны.	1	

		бекіту, балаларды орындық үстімен жүруге, тепе-теңдікті сақтауға, аяқ үшін ақырын қонуға, дөңгелектен дөңгелекке секіруге, бағдар арасындағы «жыланша» жүруге үйрету.			жүреміз және мүлде құламаймыз! «2) Құрсаудан құрсауға секіру. «Әдемі шалғынды табу үшін батпақты кесіп өту керек, біз дөңестерден секіреміз, жағалауға жетеміз». 3) «Жыланша» жүру. «Біз жапырақтардың арасында жүреміз, арқаны бүкпейміз, аяқтарды жаттықтырамыз».				
74	Көңілді торғайлар	Балалардың жартылай бүгілген аяқтарға жайлап түсе отырып, аса биік емес	Сергіту сәті   Bilimland Kids   Веселая зарядка! <a href="https://www.youtube.com/watch?v=by8NcRAsRAE">https://www.youtube.com/watch?v=by8NcRAsRAE</a>	Жалпы дамыту жаттығулары. «Біз қауырсындарды тазалаймыз». Б.қ. : Н.т. Жартылай отырып-тұру,	Мәтінге байланысты қимылдарды қайталау.	«Торғайлар мен автомобиль» қимылды ойыны.	-	1	

		<p>заттардан (қораптан) секіру қабілеттерін нығайту, педагог соңынан шеңбер бойымен жүруге үйретуді жалғастыру, дене шынықтыру сабақтарына қызығушылықта рын тәрбиелеу.</p>	<p>Бейнежазбаны қарастырып, кейіпкерлерден қимылдарды қайталау.</p>	<p>басымызды оңға еңкейтеміз, б.қ. т.с.с, солға. 4 рет. «Біз қанаттарымызды жаямыз». Б.қ.: Аяқтарымыз алшақ, қолдар төменде. Оң қолымызды жоғары көтеріп, қараймыз, б.қ. т.с.с, сол жақпен. 4 рет. «Бетімізді жуамыз». Б.қ. : Аяқ иық енінде, қол белде. Алға еңкейу - тән қимылдар «бет жуу», б.қ. 5 рет. «Жем іздейміз». Б.қ. : Н.т. Жартылай отырып, саусақтарымызды еденге тигіземіз, б.қ. 4 рет. "Біз өсеміз". Б.қ. : Аяқтар бірге, қолдар төменде. Қолымызды</p>					
--	--	---	---	--	--	--	--	--	--

				жоғары көтереміз, жоғары созыламыз - дем алу, б.қ. - дем шығару.					
75	Қарлығашпен кездесу	Жүру және жүгіру дағдыларын нығайту: жүру («сарбаз», «тышқан», «ит», «күс», «аю» және басқалар); жол бойымен - екі параллель арқандар арасында (ені 35-30 см); жәй жүру және жүгіру; мәтінге сәйкес әрекеттерді орындау, кеңістікті бағдарлай білу мүмкіндігі; бір- бірімен соқтығыспай түрлі бағыттарда қозғалу.	Залда шашыраңқы жүгіру. Шеңберде жүру. Тыныс алуды қалпына келтіру жаттығуы «Біздің мұрындар тыныс алады».	Жалпы дамыту жаттығулары. «Біз қауырсындарды тазалаймыз». Б.қ. : Н.т. Жартылай отырып-тұру, басымызды оңға еңкейтеміз, б.қ. т.с.с, солға. 4 рет. «Біз қанаттарымызды жаямыз». Б.қ.: Аяқтарымыз алшақ, қолдар төменде. Оң қолымызды жоғары көтеріп, қараймыз, б.қ. т.с.с, сол жақпен. 4 рет. «Бетімізді жуамыз». Б.қ. : Аяқ иық енінде, қол белде. Алға еңкейу - тән қимылдар «бет	Жол бойымен жүру - параллель екі арқанның арасында (ені 35-30 см) жем салынған табаққа дейін жүру.	«Қарақұс пен қарлығаш балапандары» қимылды ойыны.	-	1	

				<p>жуу», б.қ. 5 рет. «Жем іздейміз». Б.қ .: Н.т. Жартылай отырып, саусақтарымызды еденге тигіземіз, б.қ. 4 рет. "Біз өсеміз". Б.қ .: Аяқтар бірге, қолдар төменде. Қолымызды жоғары көтереміз, жоғары созыламыз - дем алу, б.қ. - дем шығару.</p>					
76	Мерген болайық	<p>Жүру және жүгіру дағдыларын нығайту: Бірінің соңынан бірі жүру әдісін қолдана отырып, шектеулі беткеймен жүру; шеңберде жүру және жүгіру; мәтінге сәйкес</p>	<p>Баған бойынша шеңбер бойымен бірінен соң бірі жүру.</p>	<p>Жалпы дамыту жаттығулары. 1.Балалар, бәріміз жоғары қарай созылайық, алақанымызды күнге созамыз. Қарды тез ерітуді сұраймыз (аяқ үшінә тұрып, қолдарымызды жоғары созу). Қолдарымызды түсіреміз, содан</p>	<p>Шектеулі беткеймен жүру, ағын әдісі. «Масаны ұста» ойын жаттығуы - секіру.</p>	"Кім мерген" ойын жаттығуы.	-	1	

		<p>әрекеттерді орындау, кеңістікте бағдарлау мүмкіндігі; бір-бірімен соқтығыспай, ретсіз қозғалу; балаларды көлденең нысанаға лақтыруды үйрету, көзбен мөлшерлей білу қабілетін дамыту, ептілік пен қимылдарды үйлестіру.</p>		<p>кейін тағы да созамыз. (5-6 рет) 2. Енді, бізде қандай үлкен шалшық бар екенін көрсетейік. Біз қолымызды екі жағымызға кең жаямыз. Жарайсындар. Күн шалшықты кептіріп, шалшық тап-тар болады, алақанымызды біріктірейік. (5-6 рет) 3. Балалар, шалшыққа үңіліп көрейік. Шетіне тұрып, еңкейіп, қараймыз. Күн шалшықта ойнап жатыр, түзелейік, көзімізді жұмайық, олар жарқын жарықтан демалсын. Шалшыққа тағы қарайық (5 рет) 4. Енді балалар, біз біраз сумен ойнаймыз. Біз</p>					
--	--	---	--	---	--	--	--	--	--

				<p>отырып сұқ саусағымызды шалшыққа саламыз. Ой, су суық. Біз орнымыздан тұрып, саусағымызды алақанымызда жылытайық. Тағы да отырып - бас бармағын шалшыққа салу. Орнымыздан тұрып, саусағымызды жылыттық. Біз қайтадан отырдық, ең кішкентай саусақ - кішкентай саусақты біз шалшыққа салдық. Орнымыздан тұрып, оны жылытамыз. Ал енді біз алақанымызды уқалаймыз, барлық саусақтарымызды</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

				жылытамыз. Енді қолымызды шалшыққа салмайық, су өте салқын, суық тиіп қалу қаупі бар.					
77	Шалшықтан аттап секірейік	Балаларды орнынан тұрып жоғары қарай секіруге, жүру және жүгіру дағдыларын бекітуге жаттықтыру: бірінің соңынан бірі жүру әдісін қолдана отырып, шектеулі беткеймен жүру; шеңберде жүру және жүгіру; мәтінге сәйкес әрекеттерді орындау, кеңістікте бағдарлай білу мүмкіндігі; бір-бірімен соқтығыспай	Баған бойынша шеңбер бойымен бірінен соң бірі жүру.	Жалпы дамыту жаттығулары. 1. Балалар, бәріміз жоғары қарай созылайық, алақанымызды күнге созамыз. Қарды тез ерітуді сұраймыз (аяқ үшінә тұрып, қолдарымызды жоғары созу). Қолдарымызды түсіреміз, содан кейін тағы да созамыз. (5-6 рет) 2. Енді, бізде қандай үлкен шалшық бар екенін көрсетейік. Біз қолымызды екі жағымызға кең жаямыз. Жарайсыңдар. Күн шалшықты	Шектеулі беткеймен жүру, ағын әдісі. «Масаны ұста» ойын жаттығуы - секіру.	"Масаны ұстап ал" ойын жаттығуы.	-	1	



		түрлі бағытта қозғалу.		кептіріп, шалшық тап-тар болады, алақанымызды біріктірейік. (5-6 рет) 3. Балалар, шалшыққа үңіліп көрейік. Шетіне тұрып, еңкейіп, қараймыз. Күн шалшықта ойнап жатыр, түзелейік, көзімізді жұмайық, олар жарқын жарықтан демалсын. Шалшыққа тағы қарайық (5 рет) 4. Енді балалар, біз біраз сумен ойнаймыз. Біз отырып сұқ саусағымызды шалшыққа саламыз. Ой, су суық. Біз орнымыздан тұрып, саусағымызды алақанымызда жылытайық. Тағы да отырып - бас					
--	--	------------------------	--	--	--	--	--	--	--

				<p>бармағын шалшыққа салу. Орнымыздан тұрып, саусағымызды жылыттық. Біз қайтадан отырдық, ең кішкентай саусақ - кішкентай саусақты біз шалшыққа салдық. Орнымыздан тұрып, оны жылытамыз. Ал енді біз алақанымызды уқалаймыз, барлық саусақтарымызды жылытамыз. Енді қолымызды шалшыққа салмайық, су өте салқын, суық тиіп қалу қаупі бар.</p>					
78	Тыныш отыр сұр қоян	Балаларды допты оң қолмен (сол) лақтырумен	Қатарға тұру. Залда еркін жүру. Аяқты жоғары көтеріп жүру.	Жалпы дамыту жаттығулары. Балалар жануарлар сияқты	1. «Қоянмен сәлемдесейік» еденге қойылған	«Қоянды қуып жет» қимылды ойыны.	-	1	

		таныстыру, гимнастикалық тақтайда жүруге жаттықтыру, тепе-теңдік сезімін, кеңістікте бағдарлай білу қабілеттерін дамыту және физикалық белсенділікке тәрбиелеу.		жаттығулар жасайды. Біз қоян сияқты секіреміз (қолды басына қою «кұлақ») Бір екі үш (секіруді орындау) Тиін тәрізді секіру (қолдар кеуде алдында) Бір екі үш (екі аяқпен секіру) Біз Аю сияқты жүреміз (аяқтарымыз енінде, қолдар алдымызда) Бір екі үш. (кезек-кезек аяқтарын топылдатады) Және кірпілер сияқты тез. (тез отыру) Біз енді көзімізді ашпаймыз. (көздерін жауып, қолдарын аяқтарын құшақтайды)	тақтайда жүру. 2-3 рет қайталау. 2. «Епті қоян» Бастапқы позиция: лақтыру бағытына қарап, еркін тұру. Допты оңға және сол қолмен кезек алысқа 2-3 рет лақтыру. 3. «Қояндар шеңберге жүгіріп келді. Олар бірге отырды, бірге тұрды». Бастапқы қалып. Отыру және түзеліп тұру. 4-6 рет қайталау.				
79	Қазақтың халық ойыны	Балаларды еңбектеу және	Шеңбермен жүру. Кідіріс жасап	Гүлдермен жалпы дамыту	Еңбектеп жүру, доғаның	«Қамшы тастамақ»	«Қояндар гүлді иіскейді» тыныс	1	

		<p>таяқша (арқанның) астынан жорғалап өтуге жаттықтыру, гимнастикалық орындықта жүру қабілетін бекіту, кеңістікті бағдарлай білуін, тепе-тендікті сақтау сезімін дамытуға ықпал ету.</p>	<p>жүру. Бір орында жоғары тіземен жүру. Кідіріс жасап жүру. Бір жерде жоғары тіземен жүру.</p>	<p>жаттығулары. 1. Бастапқы қалып - аяқ табандар ені бойынша, гүлдер қолда төменде. Гүлдерді жоғары көтеріп, бұлғаймыз, қолдарымызды төмен түсіреміз; бастапқы қалыпқа оралу (4-5 рет). 2. Бастапқы қалып - аяқ иық бойында, екі қолда гүлдер иық бойында. Отырып, таяқшала рмен еденді соғу. Тұру, бастапқы күйге оралу (4 рет). 3. Бастапқы қалып - аяқ иық енінде, гүлдер иық бойында. Оңға (солға), оң қолға (солға) бұрылу. Тұру, бастапқы күйіне оралу (әр бағытта 3 рет). 4. Бастапқы</p>	<p>астында еңбектеп өту.</p>	<p>қимылды ойыны.</p>	<p>алу жаттығуы</p>		
--	--	--	---	--	------------------------------	-----------------------	---------------------	--	--

				қалып - аяқтар табан ені бойынша, гүлдер төменде . Гүлдерді жан-жағына сермеу, төменде,бастапқы қалыпқа оралу (5 рет).					
80	Қаршығалар мен қарлығаштар	Балаларды гимнастикалық орындықта бірінен соң бірін жүруге жаттықтыру, өздігінен көтеріліп, орындықтан түсу; гимнастикалық орындықта еңбектеп жүру; кеңістіктегі тепе-теңдік пен бағдар сезімін дамытуға ықпал ету.	Шеңбермен жүру. Кідіріс жасап жүру. Бір орында жоғары тіземен жүру. Кідіріс жасап жүру. Бір жерде жоғары тіземен жүру.	Гүлдермен жалпы дамыту жаттығулары. 1. Бастапқы қалып - аяқ табандар ені бойынша, гүлдер қолда төменде. Гүлдерді жоғары көтеріп, бұлғаймыз, қолдарымызды төмен түсіреміз;бастапқы қалыпқа оралу (4-5 рет). 2. Бастапқы қалып - аяқ иық бойында, екі қолда гүлдер иық бойында. Отырып,таяқшала рмен еденді соғу.	Гимнастикалық орындықта 2-3 рет бірінен соң бірі жүру.	«Қарақұс пен қарлығаш балапандар»	«Қояндар гүлді иіскейді» тыныс алу жаттығуы	1	

				<p>Тұру, бастапқы күйге оралу (4 рет). 3. Бастапқы қалып - аяқ иық енінде , гүлдер иық бойында. Оңға (солға), оң қолға (солға) бұрылу. Тұру, бастапқы күйіне оралу (әр бағытта 3 рет). 4. Бастапқы қалып - аяқтар табан ені бойынша, гүлдер төменде . Гүлдерді жан-жағына сермеу, төменде, бастапқы қалыпқа оралу (5 рет).</p>					
81	Бізге қонаққа Алдар Көсе келді	Балалардың лақтыру және ұстап алу қабілетін нығайту; көлбеу тақтайда жүру және еңбектеу, тату ойнауға бір-біріне көмектесе	Шеңбермен жүру. Кідіріс жасап жүру. Бір орында жоғары тіземен жүру. Кідіріс жасап жүру. Бір жерде жоғары тіземен жүру.	Гүлдермен жалпы дамыту жаттығулары. 1. Бастапқы қалып - аяқ табандар ені бойынша, гүлдер қолда төменде. Гүлдерді жоғары көтеріп, бұлғаймыз,	1. «Қоянмен сәлемдесейік» еденге қойылған тақтайда жүру. 2-3 рет қайталау. 2. «Епті қоян» Бастапқы позиция:	"Ұшатын құстар" қимылды ойыны.	«Қояндар гүлді иіскейді» тыныс алу жаттығуы	1	

		білуге үйрету.	<p>қолдарымызды төмен түсіреміз; бастапқы қалыпқа оралу (4-5 рет).</p> <p>2. Бастапқы қалып - аяқ иық бойында, екі қолда гүлдер иық бойында. Отырып, таяқшалармен еденді соғу. Тұру, бастапқы күйге оралу (4 рет). 3. Бастапқы қалып - аяқ иық енінде, гүлдер иық бойында. Оңға (солға), оң қолға (солға) бұрылу. Тұру, бастапқы күйіне оралу (әр бағытта 3 рет). 4. Бастапқы қалып - аяқтар табан ені бойынша, гүлдер төменде. Гүлдерді жан-жағына сермеу, төменде, бастапқы қалыпқа оралу (5</p>	<p>лақтыру бағытына қарап, еркін тұру. Допты оңға және сол қолмен кезек алысқа 2-3 рет лақтыру.</p> <p>3. «Қояндар шеңберге жүгіріп келді. Олар бірге отырды, бірге тұрды». Бастапқы қалып. Отыру және түзеліп тұру. 4-6 рет қайталау.</p>				
--	--	----------------	--	--	--	--	--	--

				рет).					
82	Спорт әлемінде	Түрлі-түсті жалаулармен шеңбер бойымен, шашырап жүру және жүгіру қабілеттерін бекіту; педагог белгісі ойынша тоқтап жүру және жүгіру жаттығулары; балаларды педагог белгісі бойынша жалаушаларды көтеру және түсіру, бір жерде салтанатты жүріс дағдыларына жаттықтыру; гимнастикалық орындықта жүру қабілетін, шәшікке (биіктігі 10-15 сантиметр) көтеріліп, одан	Салтанатты түрде шеңбер бойымен қолдарына түрлі-түсті жалаушаларды ұстап жүру. Шашыраңқы жүгіру. Белгіге тоқтайды. Жалаушаларды көтеру. Салтанатты түрде бір орында жүру.	Жалпы дамыту жаттығулары жалаушамен. 1 Б.Қ. - тұру аяқтың ені бойынша аяқтар, төменде екі қолда жалаушалар. Жалаушаларды жоғары көтереміз, оларды желбіретіміз, жалаушаларды түсіреміз. Бастапқы күйге оралу. (4-5 рет) 2 Б.Қ. - аяқты алшақ қойып, қолдарымыз шынтақта бұгулі, жалаушалар қолымызда, иықтар деңгейінде. Алға еңкейеміз, жалаушалардың таяқшаларын еденге тигіземіз, түзелеміз, бастапқы күйге	Педагог гимнастикалық орындықта жүріп, балаларға жәшікке (биіктігі 10-15 сантиметр) көтеріліп, ересек адамның көмегімен түсуді көрсетеді. Жәшікті еденге тақтадан 3-4 м қашықтықта орналастырады . Гимнастикалық орындықта жүргенде тепе-теңдікті сақтай отырып қозғалу керек.	-	Тыныс алуды қалпына келтіруге арналған жаттығулар.	1	



		ересек адамның көмегімен түсу қабілетін нығайту; балаларды секіруге жаттықтыру.		ораламыз. (4-5 рет) 3 Б.Қ. - тізе бүгіп, төменде екі қолда жалаушалар. Жалаушаларды жоғары көтеріп, оларды оңға (солға) сермейміз, түсіреміз, бастапқы орнына ораламыз. (5 рет) 4 Б.Қ. - аяқтар алшақ, жалаушалар иық деңгейінде иілген қолдарда. Отырамыз, жалаушаларды алға созамыз. Тұрамыз, бастапқы қалыпқа ораламыз. (5 рет)					
83	Біз шымырмыз, ептіміз, алғырмыз!	Түрлі-түсті жалаулармен шеңбер бойымен, шашырап жүру және жүгіру қабілеттерін бекіту; педагог	Ойын жаттығу "Спортшылар сапта тұр".	Жалпы дамыту жаттығулары жалаушамен. 1 Б.Қ. - тұру аяқтың ені бойынша аяқтар, төменде екі қолда жалаушалар.	Педагог гимнастикалық орындықта жүріп, балаларға жәшікке (биіктігі 10-15 сантиметр)	"Қояндар мен қасқыр" қимылды ойыны.	Тыныс алуды қалпына келтіруге арналған жаттығулар.	1	

	<p>белгісі ойынша тоқтап жүру және жүгіру жаттығулары; балаларды педагог белгісі бойынша жалаушаларды көтеру және түсіру, бір жерде салтанатты жүріс дағдыларына жаттықтыру; гимнастикалық орындықта жүру қабілетін, шәшікке (биіктігі 10-15 сантиметр) көтеріліп, одан ересек адамның көмегімен түсу қабілетін нығайту; балаларды секіруге жаттықтыру.</p>	<p>Жалаушаларды жоғары көтеріміз, оларды желбіретіміз, жалаушаларды түсіреміз. Бастапқы күйге оралу. (4-5 рет) 2 Б.Қ. - аяқты алшақ қойып, қолдарымыз шынтакта бұгулі, жалаушалар қолымызда, иықтар деңгейінде. Алға еңкейеміз, жалаушалардың таяқшаларын еденге тигіземіз, түзелеміз, бастапқы күйге ораламыз. (4-5 рет) 3 Б.Қ. - тізе бүгіп, төменде екі қолда жалаушалар. Жалаушаларды жоғары көтеріп, оларды оңға (солға) сермейміз, түсіреміз,</p>	<p>көтеріліп, ересек адамның көмегімен түсуді көрсетеді. Жәшікті еденге тақтадан 3-4 м қашықтықта орналастырады . Гимнастикалық орындықта жүргенде тепе-теңдікті сақтай отырып қозғалу керек.</p>				
--	---	---	---	--	--	--	--

				<p>бастапқы орнына ораламыз. (5 рет) 4 Б.Қ. - аяқтар алшақ, жалаушалар иық деңгейінде иілген колдарда. Отырамыз, жалаушаларды алға созамыз. Тұрамыз, бастапқы қалыпқа ораламыз. (5 рет)</p>					
84	Еңбек бәрін жеңбек	<p>Жаттығуларды орындау кезінде балаларды педагог сигналына тез және нақты әрекет етуге үйрету. Балаларда шыныға отырып, дамудың қарапайым түсініктерін қалыптастыруды жалғастыру: ептілік, төзімділік,</p>	<p>Топпен жүру және жүгіру. Шашыраңқы жүру және жүгіру (кезектесіп). Залдың бүкіл аумағын пайдаланып, жүруге және жүгіруге тырысу. «Жолмен жүрейік». Жолмен жүру - екі параллель түзудің арасында (ені 35 - 30 см). Арқаннан (таяқша) педагог зал</p>	<p>Жалаушамен жалпы дамыту жаттығулары. 1 Б.Қ. - тұру аяқтың ені бойынша аяқтар, төменде екі қолда жалаушалар. Жалаушаларды жоғары көтереміз, оларды желбіретіміз, жалаушаларды түсіреміз. Бастапқы күйге оралу. (4-5 рет) 2 Б.Қ. - аяқты алшақ қойып,</p>	<p>Еңбеккеп жүру, арқанның астымен өту (биіктігі 40-45 см), жалаушаларға қарай еңбектеп, қайтып келу.</p>	<p>"Кім тез" қимылды ойыны.</p>	<p>Тыныс алуды қалпына келтіруге арналған жаттығулар.</p>	1	

	<p>батылды.</p> <p>Гимнастикалық тақтада жүргенде тепендікті сақтай білуге жаттықтыру, жәшіктен жоғары және төмен түсу, еңбектеп жүруді және арқанның астымен өтуді үйренуді жалғастыру, затты оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру, сабаққа деген қызығушылықтары мен өзбетімен қимылдар жасауға тәрбиелеу.</p>	<p>бойымен ұзындығы 2,5 - 3 м екі жолды бір-біріне параллель етіп жасайды.</p> <p>Жолдар арасындағы қашықтық кемінде 3 метр. «Жаңбыр аяқталды, - дейді педагог, - күн шықты, бірақ айналасында шалшықтар болды, аяғымызды суламас үшін жолмен жүрейік».</p>	<p>қолдарымыз шынтакта бүгулі, жалаушалар қолымызда, иықтар деңгейінде.</p> <p>Алға еңкейеміз, жалаушалардың таяқшаларын еденге тигіземіз, түзелеміз, бастапқы күйге ораламыз. (4-5 рет)</p> <p>3 Б.Қ. - тізе бүгіп, төменде екі қолда жалаушалар. Жалаушаларды жоғары көтеріп, оларды оңға (солға) сермейміз, түсіреміз, бастапқы орнына ораламыз. (5 рет)</p> <p>4 Б.Қ. - аяқтар алшақ, жалаушалар иық деңгейінде иілген қолдарда.</p> <p>Отырамыз, жалаушаларды алға созамыз.</p>					
--	---	---	--	--	--	--	--	--

				Тұрамыз, бастапқы қалыпқа ораламыз. (5 рет)					
85	Ғарыш әлемінде	Балаларда мерекелік көңіл-күй, салауатты өмір салты туралы білімді қалыптастыру; балаларды көлбеу тақтайда жүруге үйрету, кеуде деңгейінен қашықтыққа лақтыруға жаттықтыру, балаларды қимылдарды басқа балалардың қимылдарымен үйлестіре білуге, сигнал бойынша әрекет етуге үйрету; жылдамдықты, ептілікті дамыту, қимылдарды үйлестіруді	"Ғарыш шеңбері" жаттығулары.	«Ғарышкерлер» жалпы дамыту жаттығулары. 1 «Ұшуға дайындық» Б.Қ.: Аяқтар сәл алшак, қолдар төменде. Қолымызды екі жаққа көтеріп, төмен түсіреміз, «күшті» деп төмендетеміз. Б.Қ оралу. 4-5 рет қайталау. 2. «Біз зымыран қозғалтқышын іске қосамыз» Б.Қ.: Аяқтар алшак, жұдырық иығында. Оңға бұрыламыз; қолдарды алға, жұдырықтарды көрсетеміз: екі жұдырықты да ерікті бағытта бұраңыз, «кеттік»	Допты кеудеден қашықтыққа лақтыру.	Қимылды ойын «Айға қарай жүгіреміз».	Тыныс алу жаттығулары. "Зымыран" ойыны.	1	

		жүзеге асыру, ізгі ниет, ұйымшылдыққа тәрбиелеу.		деп айтыңыз. Б.Қ оралу. Басқа бағытта бірдей. 3 рет қайталау. 3. «Зымырандар биікке көтеріледі». Б.Қ Аяқтар сәл алшақ, қолдарымызбен тізені құшақтау, басты тізеге еңкейту. Тік тұр, түзел; саусақтарда көтерілу; қолды көтеру, айту. Б.Қ. оралу. 5 рет қайталау. 4. «Секіреміз, ойнаймыз. Зымыран сияқты қалықтаймыз» Б.Қ. Аяқтар сәл алшақ, қолдар белде . Қолдар жағына; бұлғау. Б.Қ оралу. 4-6 секіру, 4-6 қадам. 3 рет қайталау. 5. "Зымырандар жерге қайта оралады".					
--	--	---	--	---	--	--	--	--	--

				Б.Қ. : Аяқтар алшақ, қолдар төмен. Қолды екі жаққа, мұрын арқылы терең дем алу. Б.Қ оралу. т.б., ауызбен дем шығарады. 3-4 рет қайталау.					
86	Лунтикке қонаққа барайық	Қуанышты көңіл-күй қалыптастыру; балаларға дене тәрбиесі сабағында алған қозғалыс дағдыларын қолдануға мүмкіндік беру; заттардан аттап жүру қабілетін қалыптастыру; екі сызық арасында жүгіру қабілетін дамыту; жерде жатқан арқаннан секіре білу; доғаның астымен өту (биіктігі	Залда қатарға тұрып, еркін жүру. Заттардан аттап жүру. Екі жолдың арасында жүгіру. Заттарды жинап, үрлеу.	Жалпы дамыту жаттығулары. 1. «Тастарға қара». Б.қ. - аяқтың табан ені бойынша аяқтар, қолдар төменде. Қолымызды жоғары көтеріп, төмен түсіріңдер. (4-5 рет). 2. «Біздің тастар тарсылдайды». Б.қ. - аяқтың табан ені бойынша аяқтар, қолдар төменде. Қолымызды екі жаққа созамыз. Тастарды алға қарай созып,	1. Бұтақтардан секіру. 2. Жапырақтың астынан жорғалап өту. 3. Допты жоғары лақтыру.	Қимылды ойын «Секіру және ұшу».	-	1	

		еденнен 50 см); допты екі қолмен төменнен лақтыру.		оларды бір-біріне ұрып, жан-жаққа апару, б.қ оралу. (5 рет). 3. «Тасты жасыр». Б.қ. табан ені бойынша аяқтар, артқы жағында тас. Отырып, еденге тасты қоямыз, тұрып, қолымызды артқа қоямыз. Отырыңыз, қиыршық тас алыңыз, түзеліңіз, б.қ. оралу. (4 рет). 4. «Секіру» Б.қ - аяқтар сәл алшақ, тастар еденде . Тастардың қасында екі аяқпен секіру, секір арасында кішкене кідіріс жасау.					
87	Тікұшақпен ұшайық	Балаларда белгілі бір бағытта	Қолды алға, содан кейін жоғары көтеру.	«Ғарышкерлер» жалпы дамыту жаттықтары.	Тыныс алу жаттығуы. "Зымыран"	Қимылды ойын «Айға қарай жүгіреміз».	-	1	



	<p>ұйымдасқан түрде қозғалу қабілетін дамыту, («сарбаз», «тышқан», «ит», «құс», «аю» және басқалар) сияқты жүру қабілетін қалыптастыру; жүру, заттардан аттап өту; еңбектеуге жаттықтыра түсу, ептілікті дамыту және қимылдарды үйлестіру.</p>	<p>Зымыранға еліктей отырып, саусақтардың басын үстінен қосу. Өз орнында жүру. Аяқ алшақ, қол белде, орнында секіру. Оңға, солға иіліп (солға, бүйіріне иіліп). Жерге бас ию. (алға қарай иілу.) Екі аяғымен секіру.</p>	<p>1 «Ұшуға дайындық». Б.Қ.: Аяқтар сәл алшақ, қолдар төменде. Қолымызды екі жаққа көтеріп, төмен түсіреміз, «күшті» деп төмендетеміз. Б.Қ оралу. 4-5 рет қайталау. 2. «Біз зымыран қозғалтқышын іске қосамыз» Б.Қ.: Аяқтар алшақ, жұдырық иығында. Оңға бұрыламыз; қолдарды алға, жұдырықтарды көрсетеміз: екі жұдырықты да ерікті бағытта бұраңыз, «кеттік» деп айтыңыз. Б.Қ оралу. Басқа бағытта бірдей. 3 рет қайталау. 3. «Зымырандар биікке көтеріледі». Б.Қ Аяқтар сәл алшақ,</p>	<p>ойыны.</p>				
--	--	--	--	---------------	--	--	--	--

			<p>қолдарымызбен тізені құшақтау, басты тізеге еңкейту. Тік тұр, түзел; саусақтарда көтерілу; қолды көтеру, айту. Б.Қ. оралу. 5 рет қайталау.</p> <p>4. «Секіреміз, ойнаймыз. Зымыран сияқты қалықтаймыз»</p> <p>Б.Қ. Аяқтар сәл алшак, қолдар белде . Қолдар жағына; бұлғау. Б.Қ оралу. 4-6 секіру, 4-6 қадам. 3 рет қайталау.</p> <p>5. "Зымырандар жерге қайта оралады".</p> <p>Б.Қ .: Аяқтар алшак, қолдар төмен. Қолды екі жаққа, мұрын арқылы терең дем алу. Б.Қ оралу. т.б., ауызбен дем шығарады. 3-4 рет қайталау.</p>					
--	--	--	---	--	--	--	--	--

88	Орманда жүрген қонжықтар	Балаларды топ болып жүруге жаттықтыру; тепе-теңдікті сақтай отырып, кең тақтайда жүру; доғаның астынан еңбектеп өту; педагог нұсқауына сәйкес тапсырманы орындау қабілетін бекіту; ойындарда бірлесіп әрекет ету қабілетін дамыту; Жер планетасы біздің үйіміз туралы түсінік беру.		Жалпы дамыту жаттығулары. Б.қ. - негізгі тұрыс. Олар бастарын бұрды. Балалар, алға қолдарыңды созады, Осылай, осылай, басын оңға бұру, Олар бастарын бұрды. және солға. Қонжықтар бал іздеді, Б.қ. - негізгі тұрыс. Ағашты бірге шайқады. Қолды кеуде бойына қою. Олар бірге ағашты шайқады. Қолды алға созу. Осылай, осылай, Қайта кеудеңе бас. Олар бірге ағашты шайқады. Аяқтарын алшақ қою, алға қарай жүреді. Олар өзеннен су ішті. Балалар бір аяғынан екінші	Залда айнала топпен жүру. 1) Кең тақтай үстімен жүру. 2) Доғаның астынан өту. (Қимылдарды алдын-ала дайындалған бала көрсетеді). 3) «Араны ұста» орнынан секіру.	"Аюдың апанында" қимылды ойын.	-	1	
----	--------------------------	---	--	---	--	--------------------------------	---	---	--

				<p>аяғына қадам басады.</p> <p>Осылай, осылай, Аю аяғыңмен топылдатты. Б.қ. - негізгі тұрыс.</p> <p>Балалар кезектесіп жартылай отырады.</p> <p>Осылайша, осылай, қолдар алға. Содан олар биледі, Б.қ. - негізгі тұрыс.</p> <p>Аяқтардың үшінө көтерілді. Балалар жоғары секіреді</p> <p>Міне, осылай, аюды басынан жоғары көтеру.</p> <p>Аяқтан жоғары көтерілді.</p>					
89	Тіземізді жоғары көтеріп, тік жүреміз	Тізені жоғары көтеріп жүру қабілетін дамыту; тізені жоғары көтеріп жүруге жаттықтыру; балалардың жылдамдық	Қатарға тұру. Әр түрлі қарқынмен жүру. Аяқтың ұшымен жүру - қол желкеде, өкшемен жүру, тізені жоғары көтеріп жүру.	Гүлдермен жалпы дамыту жаттығулары. 1. Бастапқы қалып - аяқ табандар ені бойынша, гүлдер қолда төменде. Гүлдерді жоғары көтеріп,	Бағана бойынша кезекпен жүру, педагог белгісі бойынша, ауысу, биік тіземен жүру (қол белде).	«Мен кімге нұсқаймын» қимылды ойыны.	«Рахмет» демалуға арналған жаттығуы.	1	

		<p>қабілеттерін дамыту; эмоционалды көңіл-күйді көтеру; балаларда жоғары жылдамдықты қабілеттерді тез игеру қабілеттерін тәрбиелеу; дене жаттығуларын орындау кезінде ұқыптылыққа тәрбиелеу; Жер планетасы біздің үйіміз туралы білімдерін кеңейту.</p>	<p>Алға және артқа қадам басу.</p>	<p>бұлғаймыз, қолдарымызды төмен түсіреміз; бастапқы қалыпқа оралу (4-5 рет). 2. Бастапқы қалып - аяқ иық бойында, екі қолда гүлдер иық бойында. Отырып, таяқшала рмен еденді соғу. Тұру, бастапқы күйге оралу (4 рет). 3. Бастапқы қалып - аяқ иық енінде, гүлдер иық бойында. Оңға (солға), оң қолға (солға) бұрылу. Тұру, бастапқы күйіне оралу (әр бағытта 3 рет). 4. Бастапқы қалып - аяқтар табан ені бойынша, гүлдер төменде. Гүлдерді жан-жағына сермеу, төменде, бастапқы</p>	<p>Сонымен бірге жүру қарқыны бәсеңдейді, қадамдар айқынырақ, бекітіледі (әтештер сияқты); орташа қарқынмен жүгіру (ұзақтығы 1,5 минутқа дейін), қалыпты жүріске ауысу.</p>				
--	--	---	------------------------------------	--	---	--	--	--	--

				қалыпқа оралу (5 рет).					
90	Құмырсқалар секілді жүреміз	Балаларда гимнастикалық орындықта еңбектеп жүру қабілетін бекітуу; екі параллель сызықтан секіру »(арақашықтық 15 см); алға параллель екі параллель сызықтар арасында (ұзындығы-2, 5 м, ені-25 см) әр түрлі жылдамдықпен жүру және жүгіру жаттығулары; тізбектеніп жүгіру, тепе-тендікті сақтау, ұялшақтықты жеңуге көмектесу, сигнал бойынша әрекет ету	Түрлі қарқынмен жүру, аяқ ұшымен жүру кезекпен - қолдар желкеде, өкшелерде - қолдар артта, тізені жоғары -қол белде , тізе астында шапалақпен, кіші және үлкен қадамдар, тізені жоғары көтеріп жүру, алға және артқа қосымша қадам.Түзу бағытта екі параллель түзудің (ұзындығы - 2,5 м, ені - 25 см) арасында бірінен соң бірі жүру және жүгіру, тізбек бойымен жүгіру.	Гүлдермен жалпы дамыту жаттығулары. 1. Бастапқы қалып - аяқ табандар ені бойынша, гүлдер қолда төменде. Гүлдерді жоғары көтеріп, бұлғаймыз, қолдарымызды төмен түсіреміз;бастапқы қалыпқа оралу (4-5 рет). 2. Бастапқы қалып - аяқ иық бойында, екі қолда гүлдер иық бойында. Отырып,таяқшала рмен еденді соғу. Тұру, бастапқы күйге оралу (4 рет). 3. Бастапқы қалып - аяқ иық енінде , гүлдер иық бойында. Оңға (солға), оң	«Тізе мен алақанға сүйеніп, еңбектеу».	Музыкалық ойын " Кім тез орындыққа отырады?"	«Таза алақандар» тыныс алу жаттығуы	1	

		дағдыларын дамыту, балалардың эмоционалды реакциясын және ойын әрекетіне қатысуға деген ықыласын ояту.		қолға (солға) бұрылу. Тұру, бастапқы күйіне оралу (әр бағытта 3 рет). 4. Бастапқы қалып - аяқтар табан ені бойынша, гүлдер төменде . Гүлдерді жан-жағына сермеу, төменде, бастапқы қалыпқа оралу (5 рет).					
91	Аюлар көгалда ойнап жүр	Негізгі қимылдарды (жүру, жүгіру, секіру) орындау қабілетін нығайту; гимнастикалық орындықта еңбектеп жүру; бір-бірін итермей, ренжітпей бірге ойнау; кеңістікті бағдарлай білу қабілетін, қозғалыстарды	Бір орында жүру. Алақанды соғу. Қолды жоғары көтеріп-түсіру. Қолдармен сермеу.	Жалпы дамыту жаттығулары. «Аю оянды»І. Б.қ. тегін - қолыңызды жоғары көтеріңіз, созыңыз. «Аю бетін жуады» Б.қ. аяқтар бөлек, қолдар белде. - «Суды алу» үшін еңкейіп, қолымызды төмен түсіру. «Аю жидектер жинауға велосипедпен	«Аю шаршады, төрт аяғымен жорғалады» - тұзу сызықпен төрт аяғымен еңбектеу. «Таңқурайға қарай тырмысып, жидектер тұрған жерге қарайды» - Бой жазуға арналған жаттығулар.	"Аюдың апанында" ойыны.	-	1	

		үйлестіруді, зейінді, дамыту; кйіпкерлерге деген ізгі ниетті дамыту; балалардың көктем тақырыбы бойынша білімдерін кеңейту.		кетті» Б.қ. арқаңызда жатып, білекке сүйеніңіз. «Аю жидектер піскен жерге қарайды» «Аю жидектер піскен жерге қарайды» Б.қ. еденде отырып, қол белде. - Екі жаққа бұрылыс жасау. «Аралар ұшады» - Жүгіру «Аю аралардан қашады» Б.қ. Еркін. - Қолды алға, жоғары және төмен сілтейміз.					
92	Көктемгі орманда серуен	Балаларда гимнастикалық орындықта еңбектеп жүру қабілетін бекітуу; екі параллель сызықтан секіру	"Қоянмен бірге ойын ойнайық" ойыны.	Жаңғақпен жалпы дамыту жаттығулары. 1. «Жаңғақты бер». Б.қ. тұру, аяқтар табан ені бойынша , қолдар дене бойлай , оң	Жүру және жүгіру технологиясын қалыптастыру.	"Кім жылдам?" қимылды ойыны.	-	1	



	<p>»(арақашықтық 15 см); алға параллель екі параллель сызықтар арасында (ұзындығы-2, 5 м, ені-25 см) әр түрлі жылдамдықпен жүру және жүгіру жаттығулары; бір-біріне деген сенімділікті қалыптастыру; табиғатқа ұқыпты және құрметпен қарауды ынталандыру; жаттығуларды қайталау арқылы балалардың оқу әрекеттерін бекіту; балалардың көктем тақырыбы бойынша білімдерін</p>		<p>қолда жаңғақ. 1 - қолдарыңызды жоғары көтеріңіз, 2 - Б.қ.-қа оралу. 4 рет. 2. «Жасыру - көрсету.» Б.қ. - отыру, аяқтың иық енінде, қолдар артта, жаңғақ оң қолда. 1 - алға еңкейіп, жаңғақты еденге қойыңыз, 2 - түзеліп, алақаныңызды шапалақтаңыз, 3 - алға еңкейіп, жаңғақты сол қолмен алу, 4 - Б.қ.-қа оралу. 4 рет. 3. «Бізбен бірге отырыңыз». Б.қ. тұру, аяқтар табан ені бойынша , қолдар денені бойлай , оң қолда жаңғақ. 1 - отыру, жаңғақты еденге қойыңыз, 2 - түзеліп, қолды жоғары көтеріп, алақанмен</p>					
--	---	--	---	--	--	--	--	--

		байыту және кеңейту.		соғыңыз. 4 рет. 4. "Тиіндер". Б.к. тұру, аяқ табан ені бойынша, жаңғақ еденде жатыр. Екі аяқпен секіру. Жүрумен кезектесуі. 2 рет.					
93	Көктемгі жолды басып жүгіреміз	Шектелген кеңістікте (жолдың ені -25 см), жұппен жүру техникасын бекіту; балаға ыңғайлы түрде бөренеден көтерілу техникасы, допты кеуде бойынан лақтыру және оны қағып алу техникасы, алға жылжып екі аяқпен секіру техникасы; балаларда ойын әрекетіне эмоционалды реакцияны және	Саусақ театры.	Жалпы дамыту жаттығулары. Б.Қ: аяқтар сәл алшақ. Санау бойынша 1-2 еңкейген, 3-4 -Б.Қ. (3 рет қайталау) Бастың жоғарғы жағында - барқыт құлақ Б.Қ. бірдей. 1-2 қолды жоғары көтеріп, созып, 3-4 рет Б.Қ-қа оралды (3-4 рет қайталаңыз) Зығыр тіл, кендір құйрығы. Б.Қ. еркін. 1-2, 3-4 есебінен денені әр түрлі бағытта айналдырып, қолдар белде . Б.Қ.	Жүру және жүгіру технологиясын қалыптастыру.	"Кім жылдам?" қимылды ойыны.	-	1	

		оған қатысуға деген ықыласты тудыру; балалардың көктемде ағаштар тақырыбы бойынша білімдерін кеңейту және байыту.		қайта келу Б.Қ. Қолдар белде. Балалардың алға қарай қимылмен 2 аяққа секіруі. еркін. 1-2, 3-4 есебінен денені әр түрлі бағытта айналдырып, қол белде. Б.Қ. келу Б.Қ. Қолдар белде. Балалардың алға қарай қимылмен 2 аяқта секіруі. Балалар әр түрлі бағытта жүгіреді, жүгіріс жүруге ауысады.					
94	Бақалар секіргенді ұнатады	Балалардың қозғала білу дағдыларын қалыптастыру, психофизикалық қасиеттерді дамыту; доғаның астынан өтуді жүзеге асыру, бақаның қимылын келтіре отырып,	Бірінің соңынан бірі «аяқтар» шеңберімен жүру - шынтақта қол бүгіліп әр түрлі бағытқа созу, жоғары көтеру, төмен түсіру, айналдыру.	Жалпы дамыту жаттығулары. Біріміздің соңымыздан біріміз «аяқтар» шеңберімен жүрді - шынтақта қол бүгіліп әр түрлі бағытқа созамыз, біз оларды жоғары көтереміз, төмен түсіреміз, тіпті айналдырамыз.	Балдырлармен (ленталармен) көркем гимнастикалық жаттығу.	Қимылды ойын "Бақалар".	-	1	

		<p>құрсаудан құрсауға секіру, кегли арасында жыланша жүру; балалардың мереке туралы білімдерін кеңейту.</p>		<p>Біз бір-біріміздің соңымыздан баяу жүгірдік, қолымыз тиген ауада «лапа». Біз осылай жүгіреміз, аяғымыздың астына қараймыз Біз тоқтадық. «Лапкалар» - қолдар алға қарай созылады, оларды айналдырамыз, бір жағынан, екінші жағынан қарап, алақандарымызды соғамыз. Олар қайтадан бірінен соң бірі жүгірді, қазірдің өзінде жылдам, қолымызды шынтағымыздан бүгіп, алақанымызды жоғары шапалақтадық. Олар тоқтады, «олар қолдарын беттеріне қойды, бастары жағына оңай бұрылды,</p>					
--	--	---	--	--	--	--	--	--	--

				және барлығы, бәрі маған мұқият қарады. Кең ашыңыз ауызды, дем алыңыз, көп ауа жұтамыз және аузымызды жабамыз. Енді біз оны тыныш мұрын арқылы шығарамыз.					
95	Біз - кішкентай спортшылармыз	Жаттығуларды орындау кезінде балаларды педагог сигналына тез және нақты әрекет етуге үйрету. Балаларда физикалық дамудың қарапайым түсініктерін қалыптастыруды жалғастыру: ептілік, төзімділік, батылдық. Гимнастикалық	«Жолмен жүрейік». Жолмен жүру - екі параллель түзудің арасында (ені 35 - 30 см). Арқаннан (таяқша) педагог зал бойымен ұзындығы 2,5 - 3 м екі жолды бір-біріне параллель етіп жасайды. Жолдар арасындағы қашықтық кемінде 3 метр.	Жалаушамен жалпы дамыту жаттығулары. 1 Б.Қ. - тұру аяқтың ені бойынша аяқтар, төменде екі қолда жалаушалар. Жалаушаларды жоғары көтереміз, оларды желбіретіміз, жалаушаларды түсіреміз. Бастапқы күйге оралу. (4-5 рет) 2 Б.Қ. - аяқты алшақ қойып, қолдарымыз	Еңбеккеп жүру, арқанның астымен өту (биіктігі 40-45 см), жалаушаларға қарай еңбектеп, қайтып келеді. Жаттығуды орындау кезінде жалаушаға қарау. Еңбектеген кезде арқанға қол тигізбеуге тырысу (3 - 4 рет). Балалар	Жаттығу "Тербеледі ағаштар".	Отырықшы ойын "Күнім, күнім "	1	

	<p>тақтада жүргенде тепе-тендікті сақтай білуге жаттықтыру, қораптан жоғары және төмен түсу, еңбектеп жүруді және арқанның астымен өтуді үйренуді жалғастыру, затты оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру, сабаққа деген қызығушылық және тәуелсіздік сезімдерге тәрбиелеу.</p>		<p>шынтақта бұғулі, жалаушалар қолымызда, иықтар деңгейінде. Алға еңкейеміз, жалаушалардың таяқшаларын еденге тигіземіз, түзелеміз, бастапқы күйге ораламыз. (4-5 рет)  3 Б.Қ. - тізе бүгіп, төменде екі қолда жалаушалар. Жалаушаларды жоғары көтеріп, оларды оңға (солға) сермейміз, түсіреміз, бастапқы орнына ораламыз. (5 рет)  4 Б.Қ. - аяқтар алшак, жалаушалар иық деңгейінде иілген қолдарда. Отырамыз, жалаушаларды алға созамыз. Тұрамыз,</p>	<p>тапсырманы бірінен соң бірі орындайды. Педагог балалармен бірге тіректерді орналастырып, арқан бойымен сапта тұруға шақырады, оң қолдарына қапшық (немесе доп) береді. Қашықтыққа оң және сол қолмен лақтыру (әрқайсысы 2 - 3 рет).</p>				
--	---	--	--	--	--	--	--	--

				бастапқы қалыпқа ораламыз. (5 рет)					
96	Менің достарым	Жаттығуларды орындау кезінде балаларды педагог сигналына тез және нақты әрекет етуге үйрету. Балаларда физикалық дамудың қарапайым түсініктерін қалыптастыруды жалғастыру: ептілік, төзімділік, батылдық. Жұптық жаттығуларды орындай білу жаттығулары, еңбектеп жүруді және арқанның астымен өтуді үйренуді жалғастыру, затты оң және сол қолмен	Жұппен жүру (қалыпты, аяқ ұшымен, өкшелерде, аяқтың сыртында). Жұптасып жүгіру және секіру.	Жұптасып жалпы дамыту жаттығулары. 1. «Қолдар екі жаққа» Б.қ. - аяқтар бір-бірінен алшақ, бір-біріне қарама-қарсы тұрып, қол ұстасып, қол төменде. 1- 2 - қолдарыңызды жоғары қарай біркелкі қимылмен жоғары көтеру. 3 - 4 - Б.қ. (4 рет) 2. «Біз күнге жетеміз» Б.қ. - аяқтар бір-бірінен алшақ, бір-біріне қарама-қарсы тұрып, қол ұстасып, қол төменде. 1- 2 - қолыңызды біркелкі қимылмен жоғары	Еңбектеп жүру, арқанның астымен өту (биіктігі 40-45 см), жалаушаларға қарай еңбектеп, қайтып келеді. Жаттығуды орындау кезінде жалаушаға қарау. Еңбектеген кезде арқанға қол тигізбеуге тырысу (3 - 4 рет). Балалар тапсырманы бірінен соң бірі орындайды. Педагог балалармен бірге тіректерді орналастырып, арқан бойымен сапта тұруға шақырады, оң	"Өз жұбыңды тап" қимылды ойын.	Қоштасу шеңбері " Менің досым".	1	

		қашықтыққа лақтыру, сабаққа қызығушылық пен тәуелсіздік сезімдерге тәрбиелеу; балалардың мереке туралы білімдерін кеңейту.		көтеріп, аяқ үшін тұру. 3. «Оңға, солға еңкею» Б.қ. - аяқтар иық енінде, бір-біріне қарама-қарсы тұрып, қол ұстасып. Қолдар еденге параллель орналасқан. 1-оңға (солға) қарай еңкейту 2 Б.қ. (4 рет)	қолдарына қапшық (немесе доп) береді. Қашықтыққа оң және сол қолмен лақтыру (әрқайсысы 2 - 3 рет).				
97	Жаз келсе - біз спортқа қатысамыз	Допты екі қолмен педагогқа қарай домалатуға, түзу сызықпен еңбектеуге жаттықтыру (4 м қашықтықта), педагог соңынан бір-біріне соқтығыспай, топ болып жүру және жүгіру дағдыларын бекіту, балаларды бірге	Жалаушаны әкел (таяқ арқылы аттап өту).	Жалпы дамыту жаттығулары жалаушамен. 1 Б.Қ. - тұру аяқтың ені бойынша аяқтар, төменде екі қолда жалаушалар. Жалаушаларды жоғары көтереміз, оларды желбіретіміз, жалаушаларды түсіреміз. Бастапқы күйге оралу. (4-5 рет) 2 Б.Қ. - аяқты	Ойын жаттығуы «Допты домалату» (допты екі қолмен педагогқа домалату).	"Маған қарай жүгіріңдер" қимылды ойын.	Қоштасу шеңбері " Менің досым".	1	



	<p>жаттығуға және жаттығулар жасауға, ептілікке, зейінділікке, төзімділікке баулуға талпындыру. Мемлекеттік мереке - Отан қорғаушылар күнімен таныстыру; әкеге деген жақсы көзқарасты дамыту, әкеңізге деген мақтаныш сезімін ояту.</p>		<p>алшақ қойып, қолдарымыз шынтакта бүгулі, жалаушалар қолымызда, иықтар деңгейінде. Алға еңкейеміз, жалаушалардың таяқшаларын еденге тигіземіз, түзелеміз, бастапқы күйге ораламыз. (4-5 рет)</p> <p>3 Б.Қ. - тізе бүгіп, төменде екі қолда жалаушалар. Жалаушаларды жоғары көтеріп, оларды оңға (солға) сермейміз, түсіреміз, бастапқы орнына ораламыз. (5 рет)</p> <p>4 Б.Қ. - аяқтар алшақ, жалаушалар иық деңгейінде иілген қолдарда. Отырамыз, жалаушаларды</p>					
--	---	--	---	--	--	--	--	--

				алға созамыз. Тұрамыз, бастапқы қалыпқа ораламыз. (5 рет)					
98	Біздің қыздар осындай, біздің ұлдар осындай	Мемлекеттік мереке - Отан қорғаушылар күнімен таныстыру; әкеге деген жақсы көзқарасты дамыту, әкеңізге деген мақтаныш сезімін ояту. Балалардың бір- бірін жеңіл, салтанатты қадамдармен күру және қадағалау қабілетін нығайту; көлбеу тақтаймен жоғары және төмен жүру техникасын жетілдіру; көлбеу тақтаймен жоғары және	Түрлі қарқынмен жүру, әдетте аяқ үшімен жүру кезекпен - қол желкеде, өкшеде - қол артында, тізенің жоғары көтеріп жүру, қол белде, тізе астында шапалақпен, кіші және үлкен қадамдар, алға және артқа қосымша қадам. Екі параллель түзудің (ұзындығы - 2,5 м, ені - 25 см) арасында бірінен соң бірі тізбек бойымен жүру және жүгіру.	Жалпы дамыту жаттығулары жалаушамен. 1 Б.Қ. - тұру аяқтың ені бойынша аяқтар, төменде екі қолда жалаушалар. Жалаушаларды жоғары көтереміз, оларды желбіретіміз, жалаушаларды түсіреміз. Бастапқы күйге оралу. (4-5 рет) 2 Б.Қ. - аяқты алшақ қойып, қолдарымыз шынтақта бұгулі, жалаушалар қолымызда, иықтар деңгейінде. Алға еңкейеміз, жалаушалардың таяқшаларын	Көлбеу тақтай үстімен жоғары және төмен жүру.	"Маған қарай жүгіріңдер" қимылды ойын.	Қоштасу шеңбері "Менің досым".	1	

		төмен жүру кезінде физикалық тепе-теңдікті сақтауда ептілікті, жылдамдықты, реакцияны дамыту; жүру және жүгіру кезінде көрсетілген бағытты сақтау қабілетін дамыту, тепе-теңдік сезімін, төзімділікке тәрбиелеу.		еденге тигіземіз, түзелеміз, бастапқы күйге ораламыз. (4-5 рет) 3 Б.Қ. - тізе бүгіп, төменде екі қолда жалаушалар. Жалаушаларды жоғары көтеріп, оларды оңға (солға) сермейміз, түсіреміз, бастапқы орнына ораламыз. (5 рет) 4 Б.Қ. - аяқтар алшақ, жалаушалар иық деңгейінде иілген колдарда. Отырамыз, жалаушаларды алға созамыз. Тұрамыз, бастапқы қалыпқа ораламыз. (5 рет)					
99	Жауынгерлер ұқсап қадам басып жүрейік	Мемлекеттік мереке - Отан қорғаушылар күнімен таныстыру;	"Сарбаздар ат үстінде шабады".	Жалпы дамыту жаттығулары жалаушамен. 1 Б.Қ. - тұру аяқтың ені	Көлбеу тақтай үстімен жоғары және төмен жүру.	"Маған қарай жүгіріңдер" қимылды ойын.	Қоштасу шеңбері " Менің досым".	1	

	<p>әкеге деген жақсы көзқарасты дамыту, әкеңізге деген мақтаныш сезімін ояту. Балалардың бір-бірін жеңіл, салтанатты қадамдармен құру және қадағалау қабілетін нығайту; көлбеу тақтаймен жоғары және төмен жүру техникасын жетілдіру; көлбеу тақтаймен жоғары және төмен жүру кезінде физикалық тепе-теңдікті сақтауда ептілікті, жылдамдықты, реакцияны дамыту; жүру және жүгіру</p>		<p>бойынша аяқтар, төменде екі қолда жалаушалар. Жалаушаларды жоғары көтереміз, оларды желбіретіміз, жалаушаларды түсіреміз. Бастапқы күйге оралу. (4-5 рет) 2 Б.Қ. - аяқты алшақ қойып, қолдарымыз шынтақта бүгулі, жалаушалар қолымызда, иықтар деңгейінде. Алға еңкейеміз, жалаушалардың таяқшаларын еденге тигіземіз, түзелеміз, бастапқы күйге ораламыз. (4-5 рет) 3 Б.Қ. - тізе бүгіп, төменде екі қолда жалаушалар. Жалаушаларды жоғары көтеріп,</p>					
--	---	--	---	--	--	--	--	--

		кезінде көрсетілген бағытты сақтау қабілетін дамыту, тепе-теңдік сезімін, төзімділікке тәрбиелеу.		оларды оңға (солға) сермейміз, түсіреміз, бастапқы орнына ораламыз. (5 рет) 4 Б.Қ. - аяқтар алшақ, жалаушалар иық деңгейінде иілген қолдарда. Отырамыз, жалаушаларды алға созамыз. Тұрамыз, бастапқы қалыпқа ораламыз. (5 рет)					
10	Күнге қонаққа барайық	Балаларда физикалық белсенділікке қызығушылықты қалыптастыру; бірінен соң бірі, шеңбер бойымен жүре білу жаттығулары; сигналдарды есту және оларға жауап беру	«Қоянды жылытайық» артикуляциялық гимнастикасы.	Жалпы дамыту жаттығулары. «Күн» жаттығуын ойнау. 1. «Күн осылай шығады» - ақырын көтеріліп, қолдарыңды бүйірлеріңнен жоғары көтеру. 2. «Жоғары, жоғары, жоғары» - тұрып, қолдар жоғарғы жағында екі жаққа	"Көңілді күн" әні бойынша жаттығулар орындалады.	"Күн мен жаңбыр" қимылды ойыны.	"Табиғат сыры" ойыны.	1	

		<p>қабілеттерін дамыту; балалардың «Көктемгі табиғат» тақырыбында білімдерін байыту.</p>		<p>жайылады. 3. «Түнде күн батады» - жартылай отыру, қолымызды төмен түсірмеіз. 4. «Төмен, төмен, төмен» - жартылай отыру, қолды төмен түсіру. 5. «Жарайды, жарайды, күн күледі» - қол шапалақтайды. 6. «Күн астында өмір сүру қызықты» - қолдар белде , айналасында айналу. - Сонымен Күн оянды, күлді, созылды! Балалар, күн сендерді сәулелермен қызықты жаттығуға шақырады.</p>					
101	Маймаң аяқ аю жүр	Балаларды сигнал бойынша әрекет етуге, алға қарай	Орнынан тұрып тербелу. Орнына отыру. Қолды екі жаққа	Гүлдермен жалпы дамыту жаттығулары. 1. Б. Қ. - түзу тұру	Допты тордың немесе лентаның үстінен жоғары	"Аюдың апанында" ойыны.	Аз қозғалмалы ойын «Кім тыныш».	1	

	<p>жүгіруге, қолдарын екі жаққа жайуға, қолдарындағы гүлдермен оң және сол қолдарын сермеуге жаттықтыру; допты жоғары және алға лақтыру қабілетін дамыту; допты баланың кеуде деңгейінде созылған лента арқылы лақтыру; тепе-теңдік, ептілік және батылдық сезімдерін дамытуға ықпал ету; балалардың «Көктемгі табиғат» тақырыбында білімдерін байыту.</p>	<p>қағу. Қолды жоғары көтеріп тербелу.</p>	<p>, аяқтарың алшақ, қолдарың кеуде бойында. Гүлдерді жоғары көтеріп, кеуде деңгейіне түсіру. «Біз өсеміз, біз гүлдейміз» 2. «Гүлдерді әрі-бері тербеу» 3. Б. Қ. - қайталау. Алға қарай еңкею. «Өзенге қарай еңкейіп, бетімізді жуамыз». 4. Б. Қ. - түзу тұру, қол төменде, гүл қолымызда. Отырып-тұру. 5. Б. Қ. - екпетінен жатып, аяқтарымыз бірге, қолдарымызды алға қарай созамыз. Денеміздің жоғарғы жағын көтереміз. «Ал енді жатып, бәріміз бірге жасаймыз» Гүлдерді отырғыз.</p>	<p>және алға лақтыру.</p>					
--	--	--	--	---------------------------	--	--	--	--	--

				6. Б. Қ. - бастапқы тұрыс. Секіру мен жүруді кезек орындау.					
102	Әдемі орман алаңы	Балаларға допты екі қолмен және бір қолмен ұстауға, әр түрлі көлемдегі доптар мен шарларды жинауға жаттығу, оларды өз беттерінше себетке (қорапқа) сала білуге; допты жоғары және алға лақтыру қабілетін дамыту; допты баланың кеуде деңгейінде созылған лента үстінен лақтыру; қолды екі жаққа жайып, қолдарындағы гүлдермен оңға	Орнынан тұрып тербелу. Орнына отыру. Қолды екі жаққа қағу. Қолды жоғары көтеріп тербелу.	Гүлдермен жалпы дамыту жаттығулары. 1. Б. Қ. - түзу тұру, аяқтарың алшақ, қолдарың кеуде бойында. Гүлдерді жоғары көтеріп, кеуде деңгейіне түсіру. «Біз өсеміз, біз гүлдейміз» 2. «Гүлдерді әрі-бері тербеу» 3. Б. Қ. - қайталау. Алға қарай еңкею. «Өзенге қарай еңкейіп, бетімізді жуамыз». 4. Б. Қ. - түзу тұру, қол төменде, гүл қолымызда. Отырып-тұру. 5. Б. Қ. - екпетінен жатып, аяқтарымыз бірге, қолдарымызды	Допты тордың немесе лентаның үстінен жоғары және алға лақтыру.	"Допты қуып жет" қимылды ойын.	«Кім тыныш» ойыны.	1	



		және солға сермеу; тепе-тендік, ептілік және батылдық сезімдерін дамытуға ықпал ету; балалардың «Көктемгі табиғат» тақырыбында білімдерін байыту.		алға қарай созамыз. Денеміздің жоғарғы жағын көтереміз. «Ал енді жатып, бәріміз бірге жасаймыз» Гүлдерді отырғыз. Б. Б. Қ. - бастапқы тұрыс. Секіру мен жүруді кезек орындау.					
103	Қоянға сәбіз берейік	Әр түрлі қимыл түрлерін дамытуды жалғастыру; жаттығуларды дұрыс орындау, оларды бастапқы қалыпқа тұруды үйрету, балаларды құрсаумен өтуді, заттардың арасында еңбектеп шығуға үйрету; ептілікті дамыту, икемділі	Әннің мәтініне байланысты қимыл-қозғалыстар жасайды.	Жалпы дамыту жаттығулары. Біз сәбіз отырғыздық Ол үлкен болып өсті. Біз оны тартуға кірістік. Тартып, тартып, тарта алмадық. Б.Қ: аяқтар сәл алшақ. 1-2 отыру, 3-4 орнынан тұру. (4-5 рет қайталау). 1-2 қолдар жан-жаққа созу, 3-4 Б.Қ-ге оралды. (4-5 рет қайталау).	Құрсаудан өту.	"Дән егеміз" ойыны.	-	1	

		к, төзімділік және үйлестіру; дене шынықтыруға деген қызығушылықты тәрбиелеу; балалардың көктемгі дала жұмыстары туралы білімдерін кеңейту.		Б.Қбірдей. 1-2 алға иілу, 3-4Б.Қ. (4-5 рет қайталау). Б.Қ бірдей. Қолдар белде, сәбзді екі аяғымен айналып секіру.					
104	Тізу жолмен жүрейік, бірге қадам басайық	Балаларға допты екі қолмен және бір қолмен ұстауға, әр түрлі көлемдегі доптар мен шарларды жинауға жаттығу, оларды өз беттерінше себетке (қорапқа) сала білуге; алға қарай екі параллель түзудің арасында топ	Бір-біріне параллель екі түзудің арасында алға бағытта жүру және жүгіру.	Жалпы дамыту жаттығулары. 1. «Созу жаттығулары» - Бір қол жоғары көтеріліп, екінші қол жанға жетеді, сосын, керісінше, кезекпен осы ретпен қайталанады. Бала суреті. аяқ иық аралықта. бір қол жоғары көтеріледі, екінші қол жан-жағына созу. Жаттығуды	Тепе-теңдік сақтай отырып, шектеулі жерде жүру.	"Картоп" ойыны.	«Бақшада» жаттығуы.	1	

		<p>болып, жыланша жүру және жүгіру дағдыларын бекіту; таяқтың үстінен аттау; балалардың жаттығулар жасауды және барлығымен бірлесе отырып жасауға ынталандыру; балалардың көктемгі дала жұмыстары туралы білімдерін кеңейту.</p>		<p>ақырын, ақырын жасау керек.          Бірғақты: 1-2- тарту-деммен жүту; 3-4 бастапқы күйге оралу, дем шығару.          2. «қол мен иыққа арналған жаттығулар».          - б.қ. - аяқты иық деңгейіне қою.          - Қолды иыққа қою. Қолды иыққа қарай иілген күйде айналдыру;          - Тік қолды айналдыру.          - Бір қолымызды жоғары көтеріп, ал екінші қолды артқа қойыңдар, қимылды бірнеше рет қайталаңдар.          3. «Аяққа арналған жаттығулар».          - және. б. - аяқты иық деңгейіне қою.</p>					
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--

105	Шалқан өсті	Балалардың эмоционалды реакциясы мен ойын әрекетіне қатысуға деген құштарлығын ояту; балаларды негізгі қимылдарды орындауға жаттықтыру (кедергі бойынша төрт аяғымен жүру және допты алға және төмен лақтыру және оны ұстап алу); педагог соңында топ болып жүрудегі балалардың дағдыларын бекіту (күрделендіру - «Ағын арқылы») қимылды ойынындағы заттар арасында жүру; алға секіруді қиындата	Көңілді әнмен жаттығулар жасау.	Жалпы дамыту жаттығулары. Б.Қ.: аяқтар сәл алшақ. 1-2 отыру, 3-4 орнынан тұру. (4-5 рет қайталау). 1-2 қолдар жан-жағына созу, 3-4 Б.Қ-қа оралды. (4-5 рет қайталау). Б.Қ.: бірдей. 1-2 алға иілу, 3-4 Б.Қ. (4-5 рет қайталау). Б.Қ.: бірдей. Қолдар белде, шалқанды екі аяғымен секіріп өтеді.	"Бақшадағы шалқандар".	"Поезд" қимылды ойын.	-	1	
-----	-------------	--	---------------------------------	---	------------------------	-----------------------	---	---	--

		отырып, балаларды екі аякпен секіруге үйретуді жалғастыру.							
106	Қоянмен бірге жазғы саябақта серуендейік	Әр түрлі қимыл түрлерін дамытуды жалғастыру; жаттығуларды дұрыс орындау, оларды бастапқы қалыпта алуға үйрету, балаларды құрсаудан өтуге, жатқан заттардың үстінен және астынан өтіп жүруге үйрету; ептілікті, икемділікті, төзімділік пен үйлесімділікті дамыту; дене шынықтыруға деген қызығушылықт ы тәрбиелеу;	Біріміздің соңымыздан біріміз тұрамыз. Ал, енді қояндар бірінің соңынан бірі жүреді, қол белде, аяқтың ұшымен. Қояндар, тыныш жүреміз! Алдымызда шалшық су, одан ұту үшін аяқтарымызды жоғары көтереміз. Ал енді жүгіреміз. Аяқ ұшымен, жеңіл жүгіреміз. Қайтадан әдемі, сапта жүреміз.	Жалпы дамыту жаттығулары. Қояндар қолдарын күнге қыздырады. Олар қолдарын көтеріп, жылытып, төменге түсіреді. Олар қайтадан жылынып, түсіреді. Жаттығуды бастаймыз (4-5р). Аяқтадық. Енді қояндар кішкене фонтаннан су ішеді. Алға қарай еңкейіп, біраз су ішеміз. Тағы да еңкейіп, біраз су ішеміз. Жарайсыңдар! (4- 5р). Біздің аяқтарымыз билейді. Жақсы, олар секірсін,	Қоян тәрізді жорғалау.	"Қояндар мен қасқыр" қимылды ойын.	«Алға қарай жүру» тыныс алу ойыны.	1	

		балалардың жаз туралы білімдерін кеңейту.		секірсін. (8р). Біз жүреміз, біз тағы секіреміз. Жарайсындар! Қояндар мұрындарымен тыныс алып, ауаны ауыз арқылы баяу шығарады. (3р.)					
107	Жазда спортпен шұғылданамыз	Балалардың денешынықтыруларын нығайту; балаларды екі аяқпен секіруге үйретуді жалғастыру; жұмсақ серіппені, би қимылдарын көрсетуге үйретуді жалғастыру; педагогтан кейін топ болып жүру және жүгіру жаттығулары; кедергілерден өту, аяқ үшімен	Педагог соңында жүру, аяқтың ұшымен жүру. Педагог соңынан топ болып жүгіру. Жүру.	Жалпы дамыту жаттығулары. "Жаттығу" - бұлдіршіндердің ақыл-ойын дамытуға арналған балалар әні <a href="https://www.youtube.com/watch?v=zQFnJLgsYxQQ">https://www.youtube.com/watch?v=zQFnJLgsYxQQ</a>	Гимнастикалық тактайда жүру.	"Күн шұғыласы (сәулесі)" қимылды ойын.	-		1

		жүру, төрт аяғымен жорғалау жаттығулары; балалардың жаз туралы білімдерін кеңейту.							
108	Қош келдің, жаз!	Балалардың допты домалату қабілетін бекіту, гимнастикалық қабырғаға өрмелеу жаттығулары, допты домалату кезінде бағытты ұстануға үйрету, бірге ойнауға үйрету; балалардың жаз туралы білімдерін кеңейту.	Әр түрлі қарқынмен жүру, әдетте кезекпен бағанда жүгіру. Бір-бірімен параллель екі түзудің арасында (ұзындығы - 2,5 м, ені - 25 см) алға қарай жүру және жүгіру.	Жалпы дамыту жаттығулары. "Жаттығу" - бүлдіршіндердің ақыл-ойын дамытуға арналған балалар әні <a href="https://www.youtube.com/watch?v=zQFnJLgsYxQQ">https://www.youtube.com/watch?v=zQFnJLgsYxQQ</a>	Қақпаға доптарды домалату.	"Күн мен жаңбыр" қимылды ойын.	Төмен қозғалмалы ойын «Кім тыныш».	1	

**Дене шынықтыру нұсқаушысының 2022 - 2023 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің  
перспективалық жоспары**

Білім беру ұйымы (балабақша / шағын орталық, мектепалды сыныбы)\_ Балбөбек ш/о\_

Топ: Аралас тобы

Балалардың жасы: 1 жас.

Жоспардың құрылу кезеңі: қыргүйек айы, 2022-2023 оқу жылы.

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қыргүйек	Дене шынықтыру	<p>Балалардың өмірін қорғауға және денсаулықты нығайтуға жағдай жасау.</p> <p>Тура жолдың бойымен (ені 25-30см, ұзындығы 2-3м) жүру, ересектің көмегімен және көмегінсіз гимнастикалық тақтай бойымен (ені 25-30 см) жүру, ересектің көмегімен жәшікке (биіктігі 10–15 см) шығу және одан түсу, еденде жатқан лентадан (арқаннан, таяқтан) аттап өту.</p> <p>Мәдени-гигиеналық дағдылар:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- баланы жуынудың қарапайым дағдыларына, киінуге, шешінуге және түбекке сұрануға үйрету;</li><li>- ұқыптылық пен тазалыққа тәрбиелеу, беті-қолының, мұрнының кірлегенін байқауды, оларды жууды, сүртуді, дымқыл киімін шешуді үйрету.</li></ul> <p>Ауа ванналары күніне бірнеше рет киіну-шешіну кезінде қолданылады, ауа ванналарының ұзақтығы 2-3 минуттан, 6-10 минутқа дейін ұзартылады.</p> <p>Сауықтыру-шынықтыру шаралары:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1) балаларды шынықтыруды күні бойы және ұйқыдан соң киіндіру кезінде де жүзеге асыру;</li></ol>



		<p>2) киіміндегі олқылықты байқай білуге тәрбиелеу, ересектердің көмегімен өзін ретке келтіруді, ұқыптылыққа және тазалыққа рақаттану сезімдерін дамыту;</p> <p>3) медицина қызметкерінің жетекшілігімен ауада және суда шынықтыру шараларын жүргізу;</p> <p>4) күнделікті шынықтырудың бір түрі - суды ағызып, қолын шынтаққа дейін жуу. Бөлме температурасы +22°C төмен емес жағдайда баланың денесі толық немесе денесінің бір бөлігі сумен шынықтырылады;</p> <p>5) арнайы шынықтыру шаралары (ұсынылған тәсілдердің біреуі қолданылады): беліне дейін және бүкіл денесін дымқыл шүберекпен сүрту. Судың температурасын +36°C бастап +28°C жеткенге дейін біртіндеп төмендету (4–5 күн сайын 2 градусқа төмендету). Денесінің белгілі бір бөлігін сүртінде су температурасын +35°C бастап +23°C дейін (4 күн сайын 2 градусқа төмендету) төмендету, контрастылы температурадағы жылы, салқын су құю: басында су температурасы +36°C бастап +25°C дейін, соңында +38°C бастап +18°C дейін төмендетіледі.</p>
--	--	---

**Дене шынықтыру нұсқаушысының 2022 - 2023 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің  
перспективалық жоспары**

Білім беру ұйымы (балабақша / шағын орталық, мектепалды сыныбы) \_Балбөбек ш/о

Топ: Аралас тобы

Балалардың жасы: 1- жас.

Жоспардың құрылу кезеңі: қазан айы, 2022-2023 оқу жылы.

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қазан	Дене шынықтыру	<p>- балалардың өмірін қорғауға және денсаулықты нығайтуға жағдай жасау;</p> <p>- еңбектеу. Орындықтың, үстелдің, арқанның (биіктігі 50 см), доғаның астынан төрттағандап еңбектеп өту, бөренелер арқылы өту, параллель жатқан арқандардың арасынан (жол бойымен) еңбектеу. 2 м қашықтыққа дейін еңбектеу, құрсаудан еңбектеп өту. Шағын саты бойымен жоғары, төмен (биіктігі 1м) өрмелеу.</p> <p>Мәдени-гигиеналық дағдылар:</p> <p>- баланы жуынудың қарапайым дағдыларына, киінуге, шешінуге және түбекке сұрануға үйрету;</p> <p>- ұқыптылыққа, тазалыққа тәрбиелеу, беті-қолының, мұрнының кірлегенін байқауға, оларды жууға, сүртуге, дымқыл киімін шешуге үйрету.</p> <p>Сауықтыру-шынықтыру шаралары:</p> <p>1) балаларды шынықтыруды күні бойы және ұйқыдан соң киіндіру кезінде де жүзеге асыру;</p> <p>2) киіміндегі олқылықты байқай білуге тәрбиелеу, ересектердің көмегімен өзін ретке келтіруді, ұқыптылыққа және тазалыққа рақаттану сезімдерін дамыту;</p> <p>3) медицина қызметкерінің жетекшілігімен ауада және суда</p>

		<p>шынықтыру шараларын жүргізу;</p> <p>4) күнделікті шынықтырудың бір түрі - суды ағызып, қолын шынтаққа дейін жуу.</p> <p>Бөлме температурасы +22°С төмен емес жағдайда баланың денесі толық немесе денесінің бір бөлігі сумен шынықтырылады;</p> <p>5) арнайы шынықтыру шаралары (ұсынылған тәсілдердің біреуі қолданылады):</p> <p>беліне дейін және бүкіл денесін дымқыл шүберекпен сүрту.</p> <p>Судың температурасын +36°С бастап +28°С жеткенге дейін біртіндеп төмендету (4–5 күн сайын 2 градусқа төмендету). Денесінің белгілі бір бөлігін сүртінде су температурасын +35°С бастап +23°С дейін (4 күн сайын 2 градусқа төмендету) төмендету, контрастылы температурадағы жылы, салқын су құю: басында су температурасы +36°С бастап +25°С дейін, соңында +38°С бастап +18°С дейін төмендетіледі.</p>
--	--	--

**Дене шынықтыру нұсқаушысының 2022 - 2023 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің  
перспективалық жоспары**

Білім беру ұйымы (балабақша / шағын орталық, мектепалды сыныбы)\_ Балбөбек Ш\о  
Топ: аралас тобы

Балалардың жасы: 1 жастан.

Жоспардың құрылу кезеңі: қараша айы, 2022-2023 оқу жылы.

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қараша	Дене шынықтыру	<ul style="list-style-type: none"><li>- балалардың өмірін қорғауға және денсаулықты нығайтуға, ағзаның үйлесімді психофизикалық дамуы үшін жағдай жасау;</li><li>- дененің өсуі мен дамуының табиғи процестерін жетілдіру, қимыл-қозғалыстарға деген биологиялық қажеттіліктерін қанағаттандыру, дене белсенділігін дамытуға жағдай жасау;</li><li>- балалардың күн тәртібіне, қоршаған орта жағдайларына бейімделуі үшін жағдайлар жасау;</li><li>- жүру, жүгіру, өрмелеу, лақтыру, тепе-теңдікті жетілдіруге мүмкіндік беретін негізгі қимыл түрлерін дамыту;</li><li>- денсаулықты нығайтуға ықпал ететін мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру;</li><li>- дене шынықтыру мен дене белсенділігіне қатысуға, дербес қимыл әрекетін орындауға қызығушылықты арттыру;</li><li>- қарапайым қауіпсіздік ережелерін сақтау.</li></ul> <p><b>Домалату.</b> Допты бір қолмен және екі қолмен ұстау, көлемдері әртүрлі доптар мен шарларды жинау, оларды өз бетінше себетке (жәшікке) салу, шарларды домалату, допты екі қолмен алға лақтыру, допты алға домалату (отырып, тұрып), допты (диаметрі 6–8 сантиметр) төменге,</p>

		қашықтыққа лақтыру. <b>Мәдени-гигиеналық дағдыларды және өзіне-өзі қызмет көрсету дағдыларын қалыптастыру.</b> Балаларды шынықтыруды ауа, су шараларымен, серуен кезінде ультракүлгін сәулелердің әсерлерімен жүзеге асыру.
--	--	---

**Дене шынықтыру нұсқаушысының 2022 - 2023 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары**

Білім беру ұйымы (балабақша / шағын орталық, мектепалды сыныбы) \_Балбөбек ш\o

Балалардың жасы: 1 жастан.

Жоспардың құрылу кезеңі: желтоқсан айы, 2022-2023 оқу жылы.

<b>Айы</b>	<b>Ұйымдастырылған іс-әрекет</b>	<b>Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері</b>
Желтоқсан	Дене шынықтыру	<ul style="list-style-type: none"> <li>- балалардың өмірін қорғауға және денсаулықты нығайтуға, ағзаның үйлесімді психофизикалық дамуы үшін жағдай жасау;</li> <li>- дененің өсуі мен дамуының табиғи процестерін жетілдіру, қимыл-қозғалыстарға деген биологиялық қажеттіліктерін қанағаттандыру, дене белсенділігін дамытуға жағдай жасау;</li> <li>- балалардың күн тәртібіне, қоршаған орта жағдайларына бейімделуі үшін жағдайлар жасау;</li> <li>- жүру, жүгіру, өрмелеу, лақтыру, секіру, тепе-теңдікті</li> </ul>

		<p>жетілдіруге мүмкіндік беретін негізгі қимыл түрлерін дамыту;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- денсаулықты нығайтуға ықпал ететін мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру;</li> <li>- дене шынықтыру мен дене белсенділігіне қатысуға, дербес қимыл әрекетін орындауға қызығушылықты арттыру;</li> <li>- қарапайым қауіпсіздік ережелерін сақтау.</li> </ul> <p><b>Домалату, лақтыру.</b> Допты бір қолмен және екі қолмен ұстау, көлемдері әртүрлі доптар мен шарларды жинау, оларды өз бетінше себетке (жәшікке) салу, шарларды домалату, допты екі қолмен алға лақтыру, допты алға домалату (отырып, тұрып), допты (диаметрі 6–8 сантиметр) төменге, қашықтыққа лақтыру.</p> <p><b>Мәдени-гигиеналық дағдыларды және өзіне-өзі қызмет көрсету дағдыларын қалыптастыру.</b></p> <p>Ауа ванналарын күніне бірнеше рет киіну- шешіну кезінде қолдану (ауа ванналарының ұзақтығын 2-3 минуттан, 6-10 минутқа дейін ұзарту).</p>
--	--	--

**Дене шынықтыру нұсқаушысының 2022 - 2023 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің  
перспективалық жоспары**

Білім беру ұйымы (балабақша / шағын орталық, мектепалды сыныбы) \_\_Балбөбек ш/о  
Топ: аралас тобы  
Балалардың жасы: 1 жастан.

Жоспардың құрылу кезеңі: қаңтар айы, 2022-2023 оқу жылы.

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қаңтар	Дене шынықтыру	<ul style="list-style-type: none"><li>- балалардың өмірін қорғауға және денсаулықты нығайтуға, ағзаның үйлесімді психофизикалық дамуы үшін жағдай жасау;</li><li>- дененің өсуі мен дамуының табиғи процестерін жетілдіру, қимыл-қозғалыстарға деген биологиялық қажеттіліктерін қанағаттандыру, дене белсенділігін дамытуға жағдай жасау;</li><li>- балалардың күн тәртібіне, қоршаған орта жағдайларына бейімделуі үшін жағдайлар жасау;</li><li>- жүру, жүгіру, өрмелеу, лақтыру, секіру, тепе-теңдікті жетілдіруге мүмкіндік беретін негізгі қимыл түрлерін дамыту;</li><li>- денсаулықты нығайтуға ықпал ететін мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру;</li><li>- дене шынықтыру мен дене белсенділігіне қатысуға, дербес қимыл әрекетін орындауға қызығушылықты арттыру;</li><li>- қарапайым қауіпсіздік ережелерін сақтау.</li></ul> <p><b>Гигиеналық талаптарды сақтау бойынша жұмысты жалғастыру.</b></p> <p>Үстел басына қолды жуғаннан кейін отыру, орындыққа өзі отырып, одан өзі тұру, тамақты төгіп-шашпай ұқыпты ішу, тамақтанып болғаннан кейін майлықты қолдану, орындықты жылжыту, алғыс айту.</p>

		<p><b>Жүру және тепе-теңдік сақтау жаттығулары.</b> Еденнен бір шеті 15–20 сантиметр жоғары қойылған тақтайдың үстімен (ені 20 сантиметр, ұзындығы 1,5–2 метр), текшелердің, кегльдердің, құрсаулардың, таяқтардың арасымен топпен жүру; құрсаудан құрсауға өтуге үйрету; жұмсақ модульге немесе гимнастикалық скамейкаға көтерілуге және одан түсуге үйрету. Еденнен 12–18 сантиметр жоғары көтерілген арқаннан немесе таяқтан аттап жүру.</p> <p><b>Сауықтыру-шынықтыру шаралары.</b></p> <p>Сауықтыру-шынықтыру шараларын табиғи факторларды (ауа, күн, су) пайдаланып, жүргізу. Топ бөлмелерінде тұрақты ауа температурасын (+21-22°C) сақтау, балаларға жеңіл киімдер кигізу.</p>
--	--	--

**Дене шынықтыру нұсқаушысының 2022 - 2023 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің  
перспективалық жоспары**

Білім беру ұйымы (балабақша / шағын орталық, мектепалды сыныбы) \_\_Балбөбек ш/о

Топ: аралас тобы

Балалардың жасы: 1 жастан.

Жоспардың құрылу кезеңі: ақпан айы, 2022-2023 оқу жылы.

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Ақпан	Дене шынықтыру	- балалардың өмірін қорғауға және денсаулықты нығайтуға,



		<p>ағзаның үйлесімді психофизикалық дамуы үшін жағдай жасау;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- дененің өсуі мен дамуының табиғи процестерін жетілдіру, қимыл-қозғалыстарға деген биологиялық қажеттіліктерін қанағаттандыру, дене белсенділігін дамытуға жағдай жасау;</li> <li>- балалардың күн тәртібіне, қоршаған орта жағдайларына бейімделуі үшін жағдайлар жасау;</li> <li>- жүру, жүгіру, өрмелеу, лақтыру, секіру, тепе-теңдікті жетілдіруге мүмкіндік беретін негізгі қимыл түрлерін дамыту;</li> <li>- денсаулықты нығайтуға ықпал ететін мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру;</li> <li>- дене шынықтыру мен дене белсенділігіне қатысуға, дербес қимыл әрекетін орындауға қызығушылықты арттыру;</li> <li>- қарапайым қауіпсіздік ережелерін сақтау.</li> </ul> <p><b>Гигиеналық талаптарды сақтау бойынша жұмысты жалғастыру.</b></p> <p>Жуыну кезінде қолдарын (алақандарын бір-біріне үйкелеу) және бетін алақандарымен жуу, ересектердің көмегімен беті-қолдарын сүрту.</p> <p><b>Еңбектеу, өрмелеу.</b> Бөренеден (диаметрі 15-20 сантиметр) аттап өту, 35-40 сантиметр жоғары қойылған арқанның астынан еңбектеу, құрсаудан еңбектеп өту (диаметрі 45 сантиметр).</p> <p><b>Сауықтыру-шынықтыру шаралары.</b></p> <p>Ұйқыдан кейін және күні бойы киініп-шешіну кезінде балаларды шынықтыруды жүзеге асыру.</p>
--	--	---

**Дене шынықтыру нұсқаушысының 2022 - 2023 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің  
перспективалық жоспары**

Білім беру ұйымы (балабақша / шағын орталық, мектепалды сыныбы) \_\_Балбөбек ш/о

Топ: аралас тобы

Балалардың жасы: 1 жастан.

Жоспардың құрылу кезеңі: ақпан айы, 2022-2023 оқу жылы.

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Ақпан	Дене шынықтыру	<ul style="list-style-type: none"><li>- балалардың өмірін қорғауға және денсаулықты нығайтуға, ағзаның үйлесімді психофизикалық дамуы үшін жағдай жасау;</li><li>- дененің өсуі мен дамуының табиғи процестерін жетілдіру, қимыл-қозғалыстарға деген биологиялық қажеттіліктерін қанағаттандыру, дене белсенділігін дамытуға жағдай жасау;</li><li>- балалардың күн тәртібіне, қоршаған орта жағдайларына бейімделуі үшін жағдайлар жасау;</li><li>- жүру, жүгіру, өрмелеу, лақтыру, секіру, тепе-теңдікті жетілдіруге мүмкіндік беретін негізгі қимыл түрлерін дамыту;</li><li>- денсаулықты нығайтуға ықпал ететін мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру;</li><li>- дене шынықтыру мен дене белсенділігіне қатысуға, дербес қимыл әрекетін орындауға қызығушылықты арттыру;</li><li>- қарапайым қауіпсіздік ережелерін сақтау.</li></ul> <p><b>Гигиеналық талаптарды сақтау бойынша жұмысты жалғастыру.</b></p> <p>Жуыну кезінде қолдарын (алақандарын бір-біріне үйкелеу) және бетін алақандарымен жуу, ересектердің көмегімен беті-</p>

		<p>қолдарын сүрту.</p> <p><b>Еңбектеу, өрмелеу.</b> Бөренеден (диаметрі 15-20 сантиметр) аттап өту, 35-40 сантиметр жоғары қойылған арқанның астынан еңбектеу, құрсаудан еңбектеп өту (диаметрі 45 сантиметр).</p> <p><b>Сауықтыру-шынықтыру шаралары.</b></p> <p>Ұйқыдан кейін және күні бойы киініп-шешіну кезінде балаларды шынықтыруды жүзеге асыру.</p>
--	--	--

**Дене шынықтыру нұсқаушысының 2022 - 2023 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің  
перспективалық жоспары**

Білім беру ұйымы (балабақша / шағын орталық, мектепалды сыныбы) \_Балбөбек ш/о

Топ: аралас тобы

Балалардың жасы: 1 жастан.

Жоспардың құрылу кезеңі: наурыз айы, 2022-2023 оқу жылы.

<b>Айы</b>	<b>Ұйымдастырылған іс-әрекет</b>	<b>Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері</b>
Наурыз	Дене шынықтыру	<ul style="list-style-type: none"> <li>- балалардың өмірін қорғауға және денсаулықты нығайтуға, ағзаның үйлесімді психофизикалық дамуы үшін жағдай жасау;</li> <li>- дененің өсуі мен дамуының табиғи процестерін жетілдіру, қимыл-қозғалыстарға деген биологиялық қажеттіліктерін қанағаттандыру, дене белсенділігін дамытуға жағдай жасау;</li> <li>- балалардың күн тәртібіне, қоршаған орта жағдайларына бейімделуі</li> </ul>

	<p>үшін жағдайлар жасау;  - жүру, жүгіру, өрмелеу, лақтыру, секіру, тепе-теңдікті жетілдіруге мүмкіндік беретін негізгі қимыл түрлерін дамыту;  - денсаулықты нығайтуға ықпал ететін мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру;  - дене шынықтыру мен дене белсенділігіне қатысуға, дербес қимыл әрекетін орындауға қызығушылықты арттыру;  - қарапайым қауіпсіздік ережелерін сақтау.</p> <p><b>Гигиеналық талаптарды сақтау бойынша жұмысты жалғастыру.</b>  Киініп-шешіну кезінде киімдерін белгілі тәртіппен шешу және кию, оларды дұрыс бүктеу.</p> <p><b>Еңбектеу, өрмелеу.</b> Бөренеден (диаметрі 15-20 сантиметр) аттап өту, 35-40 сантиметр жоғары қойылған арқанның астынан еңбектеу, құрсаудан еңбектеп өту (диаметрі 45 сантиметр).</p> <p><b>Сауықтыру-шынықтыру шаралары.</b>  Ұйқыдан кейін және күні бойы киініп-шешіну кезінде балаларды шынықтыруды жүзеге асыру. Ауа-райы жағдайын ескере отырып, күн сайын серуендер ұйымдастыру. Жауын-шашынды күндері балалармен жабық қысқы бақта қимылды ойындар ұйымдастыру.</p>
--	--

**Дене шынықтыру нұсқаушысының 2022 - 2023 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің  
перспективалық жоспары**

Білім беру ұйымы (балабақша / шағын орталық, мектепалды сыныбы) \_\_Балбөбек ш/о

Топ: аралас тобы

Балалардың жасы: 1 жастан.

Жоспардың құрылу кезеңі: сәуір айы, 2022-2023 оқу жылы.

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Сәуір	Дене шынықтыру	<ul style="list-style-type: none"> <li>- балалардың өмірін қорғауға және денсаулықты нығайтуға, ағзаның үйлесімді психофизикалық дамуы үшін жағдай жасау;</li> <li>- дененің өсуі мен дамуының табиғи процестерін жетілдіру, қимыл-қозғалыстарға деген биологиялық қажеттіліктерін қанағаттандыру, дене белсенділігін дамытуға жағдай жасау;</li> <li>- балалардың күн тәртібіне, қоршаған орта жағдайларына бейімделуі үшін жағдайлар жасау;</li> <li>- жүру, жүгіру, өрмелеу, лақтыру, секіру, тепе-теңдікті жетілдіруге мүмкіндік беретін негізгі қимыл түрлерін дамыту;</li> <li>- денсаулықты нығайтуға ықпал ететін мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру;</li> <li>- дене шынықтыру мен дене белсенділігіне қатысуға, дербес қимыл әрекетін орындауға қызығушылықты арттыру;</li> <li>- қарапайым қауіпсіздік ережелерін сақтау.</li> </ul> <p><b>Гигиеналық талаптарды сақтау бойынша жұмысты жалғастыру.</b> Түбекке сұрану, өз түбегінің орнын білу, тек өз түбегіне отыру. <b>Домалату, лақтыру.</b> Допты шағын төбешіктен домалату; допты тәрбиешіге, балаға домалату және лақтыру; допты алға, жоғары лақтыру, бала кеудесінің деңгейінде тартылған лентадан допты асыра лақтыру.</p> <p><b>Сауықтыру-шынықтыру шаралары.</b></p>

		Жылдың жылы мезгілінде серуенде балалардың күн сәулесінің астында (3-5 минут) болуын қамтамасыз ету, құмның үстімен жалаң аяқ 2-3 минут жүргізу (алдын ала оның тазалығы мен қауіпсіздігіне көз жеткізу). Жаз мезгілінде серуеннен кейін жуыну және аяқты жуу кезінде гигиеналық және шынықтыру шараларын үйлестіру, әр баланың денсаулық жағдайын және оның судың әсеріне бейімделу деңгейін ескеру.
--	--	---

**Дене шынықтыру нұсқаушысының 2022 - 2023 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары**

Білім беру ұйымы (балабақша / шағын орталық, мектепалды сыныбы) \_Балбөбек ш/о

Топ: аралас тобы

Балалардың жасы: 1 жастан.

Жоспардың құрылу кезеңі: сәуір айы, 2022-2023 оқу жылы.

<b>Айы</b>	<b>Ұйымдастырылған іс-әрекет</b>	<b>Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері</b>
Сәуір	Дене шынықтыру	<ul style="list-style-type: none"> <li>- балалардың өмірін қорғауға және денсаулықты нығайтуға, ағзаның үйлесімді психофизикалық дамуы үшін жағдай жасау;</li> <li>- дененің өсуі мен дамуының табиғи процестерін жетілдіру, қимыл-қозғалыстарға деген биологиялық қажеттіліктерін қанағаттандыру, дене белсенділігін дамытуға жағдай жасау;</li> <li>- балалардың күн тәртібіне, қоршаған орта жағдайларына бейімделуі</li> </ul>

		<p>үшін жағдайлар жасау;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- жүру, жүгіру, өрмелеу, лақтыру, секіру, тепе-теңдікті жетілдіруге мүмкіндік беретін негізгі қимыл түрлерін дамыту;</li> <li>- денсаулықты нығайтуға ықпал ететін мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру;</li> <li>- дене шынықтыру мен дене белсенділігіне қатысуға, дербес қимыл әрекетін орындауға қызығушылықты арттыру;</li> <li>- қарапайым қауіпсіздік ережелерін сақтау.</li> </ul> <p><b>Гигиеналық талаптарды сақтау бойынша жұмысты жалғастыру.</b></p> <p>Түбекке сұрану, өз түбегінің орнын білу, тек өз түбегіне отыру.</p> <p><b>Домалату, лақтыру.</b> Допты шағын төбешіктен домалату; допты тәрбиешіге, балаға домалату және лақтыру; допты алға, жоғары лақтыру, бала кеудесінің деңгейінде тартылған лентадан допты асыра лақтыру.</p> <p><b>Сауықтыру-шынықтыру шаралары.</b></p> <p>Жылдың жылы мезгілінде серуенде балалардың күн сәулесінің астында (3-5 минут) болуын қамтамасыз ету, құмның үстімен жалаң аяқ 2-3 минут жүргізу (алдын ала оның тазалығы мен қауіпсіздігіне көз жеткізу). Жаз мезгілінде серуеннен кейін жуыну және аяқты жуу кезінде гигиеналық және шынықтыру шараларын үйлестіру, әр баланың денсаулық жағдайын және оның судың әсеріне бейімделу деңгейін ескеру.</p>
--	--	---

**Дене шынықтыру нұсқаушысының 2022 - 2023 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің  
перспективалық жоспары**

Білім беру ұйымы (балабақша / шағын орталық, мектепалды сыныбы)\_Балбөбек ш/о

Топ: аралас тобы

Балалардың жасы: 1 жастан.

Жоспардың құрылу кезеңі: мамыр айы, 2022-2023 оқу жылы.

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Мамыр	Дене шынықтыру	<ul style="list-style-type: none"><li>- балалардың өмірін қорғауға және денсаулықты нығайтуға, ағзаның үйлесімді психофизикалық дамуы үшін жағдай жасау;</li><li>- дененің өсуі мен дамуының табиғи процестерін жетілдіру, қимыл-қозғалыстарға деген биологиялық қажеттіліктерін қанағаттандыру, дене белсенділігін дамытуға жағдай жасау;</li><li>- балалардың күн тәртібіне, қоршаған орта жағдайларына бейімделуі үшін жағдайлар жасау;</li><li>- жүру, жүгіру, өрмелеу, лақтыру, секіру, тепе-теңдікті жетілдіруге мүмкіндік беретін негізгі қимыл түрлерін дамыту;</li><li>- денсаулықты нығайтуға ықпал ететін мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру;</li><li>- дене шынықтыру мен дене белсенділігіне қатысуға, дербес қимыл әрекетін орындауға қызығушылықты арттыру;</li><li>- қарапайым қауіпсіздік ережелерін сақтау.</li></ul> <p><b>Гигиеналық талаптарды сақтау бойынша жұмысты жалғастыру.</b></p> <p>Ескерткен кезде қол орамалды қалтасынан өзі алып, мұрнын сүрту және қайта салу.</p> <p><b>Домалату, лақтыру.</b> Допты шағын төбешіктен домалату; допты тәрбиешіге, балаға домалату және лақтыру; допты алға, жоғары</p>



		<p>лақтыру, бала кеудесінің деңгейінде тартылған лентадан допты асыра лақтыру.</p> <p><b>Сауықтыру-шынықтыру шаралары.</b></p> <p>Арнайы шынықтыру шараларын ата-аналардың қалауымен, мектепке дейінгі ұйымның әкімшілігі мен медициналық қызметкерлері шешімімен жүргізу.</p>
--	--	--

## Дене шынықтыру нұсқаушысының күнтізбелік-тақырыптық жоспары

Білім беру ұйымы (балабақша / шағын орталық, мектепалды сыныбы)\_Балбөбек ш/о

Топ: аралас тобы

Балалардың жасы: 2- жас.

Жоспардың құрылу кезеңі: 2022-2023 оқу жылы.

№	ҮІӨ тақырыбы	ҮІӨ мақсаты	Кіріспе жаттығулары, қайта құрылу	Жалпы дамыту жаттығулары	Негізгі қимылдар	Қимыл-қозғалыс ойындары	Аз қимыл ойындары, тыныс алу жаттығулары	Сағат саны	Күні
1	Дана қуыршақпен сапқа тұру	Балаларға ересектің көмегімен және көмегінсіз гимнастикалық тақтай бойымен жүруді көрсету; саптағы жаттығуларды жасауда тепе-теңдікті сақтауға және кейіпкер: Аланмен бірге жаттығуларға қосылуға машықтандыру.Балалардың ептілік және	Гимнастикалық тақтайшаның үстіне тізерлеп тұру.	1."Қанаттарымызды қағамыз" жаттығуы. Бастапқы қалып, аяқты иық деңгейіне қоямыз. Қол белде. Алға қарай еңкейеміз. Бастапқы қалыпқа келеміз. Демді ішке тартамыз. Қолымызды төмен түсіреміз. Демді шығарамыз. Құстардың қанаттарының қимылына еліктей отырып, қолдарымызды жоғары және төмен сермейміз. (3 рет	Бір қатар сапқа тұру; Балаларға сапқа тұруды үйрету.	"Пойыз" қимыл ойыны. "Данамен сап түзейік" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығулары. "Ойыншықты тап!" ойыны.	1	

		жылдамдықтары н дамыту; дене, қол, аяқ бұлшық еттерін дамыту; жаттығуларды дұрыс жасай білу қабілетін жетілдіру; жаттығу барысында эмоциялық көңіл күйді көтеру.		қайталау) 2."Шапалақтаймыз" Бастапқы қалып, аяқты иық деңгейіне қоямыз. Қол төменде. Бір дегенде қолымызды көтереміз. Екі дегенде шапалақтаймыз. Бір..(балалар қолдарын көтереді) Екі..(балалар шапалақтайды) (3 рет қайталау)					
2	Тақтай бойымен жүреміз	Балаларға ересектің көмегімен гимнастикалық тақтай бойымен жүруді үйрету; саптағы жаттығуларды жасауда тепе- теңдікті сақтауға және кейіпкер: Данамен бірге жаттығуларға қосылуға ынталандыру; балалардың ептілік және жылдамдықтары	Гимнастикалы қ тақтайшаның үстіне тізерлеп тұру.	1."Құстай қанат қағайық" жаттығуы. Екі қолды жоғары Сәл көтерсек болады. Енді оны бөгелмей, Түсірейік төменге. Міне, былай, қарайық. Құстай қанат қағайық! Бір, екі! Бір, екі! Құстардың қанаттарының қимылына еліктей отырып, қолдарымызды жоғары және төмен сермейміз. (3 рет қайталау) 2."Шапалақтаймыз"	1.1. Балалар сапқа тұру арқылы кегельдерді екі қолымен себеттен алып, бірінің артынан бірі жүріп отырып, бір айналым жасап келіп, қайта себетке салу; 2.2. Балалар сапқа тұру арқылы екі кегельден алып, қолдарын	"Түлкі мен балапандар" қимыл ойыны. "Сап түзейік" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығулары. "Түлкіні тап" ойыны.	1	

		н жетілдіре отырып: дене, қол, аяқ бұлшық еттерін дамыту; жаттығуларды дұрыс жасай білу қабілетін жетілдіру.		Б.қ. аяқты иық деңгейіне қоямыз. Қол төменде. Бір дегенде қолымызды көтеріміз. Екі дегенде шапалақтаймыз. Бір..(балалар қолдарын көтереді) Екі..(балалар шапалақтайды) (3 рет қайталау)	жоғары көтеріп, бірінің артынан бірі жүріп отырып, бір айналым жасап келіп, қайта себетке салу.				
3	Еңбектейміз ерінбей!	Балаларға ересектің көмегінсіз гимнастикалық тақтай бойымен жүруді үйрету; саптағы жаттығуларды жасауда тепе-теңдікті сақтауға және кейіпкер: Аланмен бірге жаттығуларға қосылуға машықтандыру; балалардың ептілік және жылдамдықтары н дамыту; дене, қол, аяқ бұлшық еттерін дамыту;	Гимнастикалық тақтайшаның үстіне тізерлеп тұру.	1."Қасқыр мен лақ" жаттығуы. Бастапқы қалып аяқты иық деңгейіне қоямыз. Қол белде. Еңкейіп қолды оңға, солға созамыз. Бастапқы қалыпқа келеміз. Демді ішке тартамыз. Қолымызды жанға созып түсіреміз. Демді шығарамыз. Отырып тұрамыз. Екі аяқтап секіреміз. (3 рет қайталау) 2."Көңілді аяқтар" Бастапқы қалып аяқты иық деңгейіне қоямыз. Қол белде. Бір дегенде орнымызда тұрып секіреміз. Екі	1.1. Балалар сапка тұру арқылы кегльдерді екі қолымен себеттен алып, бірінің артынан бірі жүріп отырып, бір айналым жасап келіп, қайта себетке салу; 2.2. Балалар сапка тұру арқылы екі кегльден алып, қолдарын жоғары көтеріп, бірінің	"Тышқан мен мысық" қимыл ойыны. "Аланмен сап түзейік" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығулары. "Мысықты тап!" ойыны.	1	

		жаттығу барысында эмоциялық көңіл күйді көтеру.		дегенде бір орында жүреміз. Бір..(балалар орындарында тұрып секіреді) Екі..(балалар орындарында жүреді) (3 рет қайталау)	артынан бірі жүріп отырып, бір айналым жасап келіп, қайта себетке салу.				
4	Аюмен шеңберге тұру	Балаларды шеңберге тұруға үйрету; шеңберге тұру арқылы дербестік пен ептілік дағдыларын қалыптастыру; топтық қарым-қатынас мәдениетіне тәрбиелеу.	"Тез отырамыз!"   Bilimland Kids   Қимылдарды кейіпкерлерден қайталау.	"Шағын шеңбер" жасау. 1. Бастапқы қалып – негізгі тұрыс. Балалар бір-біріне қарап, қол ұстасып тұрады. 1–1 – қолды екі жаққа созу "Шеңбер жасаймыз"; 1–2 – "Шеңберді жоғары көтереміз" қолды жоғары көтеру, аяқтың ұшымен тұру, демді ішке тарту; қолды екі жаққа созу "Шеңберді кеңейтеміз"; бастапқы қалып келу (3 рет қайталау). 2. Бастапқы қалып – қол созып қашықтықта бір-біріне теріс қарап тұру, аяқ, иық деңгейімен бірдей. 2–1 – қолды жібермей	1.1. Балалар сапқа тұру арқылы жалаушаны екі қолымен себеттен алып, бірінің артынан бірі жүріп отырып, бір айналым жасап келіп, қайта себетке салу; 2.2. Балалар сапқа тұру арқылы екі жалаушадан алып, қолдарын жоғары көтеріп, бірінің артынан бірі	"Жұбымызбен жарасайық" ойыны. "Аюмен шеңберге тұру" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығулары. "Аюдың үйшігіне саяхат" ойыны.	1	

				<p>ұстап оңға бұрылу "Шеңбер оң жақта"; 2–2 – солға бұрылу "Шеңбер сол жақта". Бастапқы қалып келу; (3 рет орындау) 3. «Шеңберге қара» жаттығуы. Бастапқы қалып тік тұрып, қолды жанында ұстау 3–1 бір-біріне қарап, екі қолмен құшақтау, басты төмен салып, құшақтағы шеңберге қарау. 3–2 оңға бұрылып қарап, оң аяқты көтеріп: «көріп қойдым», деп, демді ішке тарту, солға бұрылып қарап, сол аяқты көтеріп: «көріп қойдым», деп, демді ішке тарту (3 рет қайталау).</p>	<p>жүріп отырып, бір айналым жасап келіп, қайта себетке салу.</p>				
5	Шеңберге тұрайық	Балаларды шеңберге дұрыс тұруға үйрету; дене жаттығуларын дұрыс жасай білуге машықтау;	"Тез отырамыз!"   Bilimland Kids   Қимылдарды кейіпкерлерде қайталау.	"Шеңбер" жасау. 1. Бастапқы қалып – негізгі тұрыс. Балалар бір-біріне қарап, қол ұстасып тұрады. 1–1 – қолды екі жаққа созу "Шеңбер	Шеңбер болып тұру; Балаларды шеңбер болып жүруді үйрету.	"Шеңбер болып жүрейік" ойыны "Жапалақ" ойыны. "Шеңберге тұру" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығулары. "Саяхатқа шығамыз" ойыны.	1	

		<p>шеңберге тұру техникасы туралы мағлұмат беру; ептілік дағдылары мен эмоциялық көңіл күйді дамыта отырып, шеңберге тұру арқылы балаларды дербестік пен жылдамдық іскерліктерін жетілдіру; шеңберге тұру және жаттығуларды жасау кезінде достық қарым-қатынасқа тәрбиелеу; қимылды дұрыс қайталай білуге үйрету.</p>		<p>жасаймыз"; 1–2 – "Шеңберді жоғары көтереміз" қолды жоғары көтеру, аяқтың ұшымен тұру, демді ішке тарту; қолды екі жаққа созу "Шеңберді кеңейтеміз"; бастапқы қалыпқа келу (3 рет қайталау). 2. Бастапқы қалып – қол созып қашықтықта бір-біріне теріс қарап тұру, аяқ, иық деңгейімен бірдей. 2–1 – қолды жібермей ұстап оңға бұрылу "Шеңбер оң жақта"; 2–2 – солға бұрылу "Шеңбер сол жақта". Бастапқы қалыпқа келу; (3 рет орындау)</p>					
6	Аюмен бірге шеңберге тұрайық	<p>Балаларды шеңберге дұрыс тұру іскерліктерін жетілдіру; дене жаттығуларын</p>	<p>Бір қатар болып сапқа тұрамыз, бір сызықтың бойымен кегльдердің</p>	<p>"Шеңбер" жасау. 1.Бастапқы қалып – негізгі тұрыс. Балалар бір-біріне қарап, қол ұстасып тұрады. 1–1 – қолды екі жаққа</p>	<p>Шеңбер болып тұру. Шеңбер бойымен жүру. Арқаны тік көтеру.</p>	<p>"Аяқ ұшымен жүр" пысықтау ойыны. "Досымызбен жарасайық" ойыны.</p>	<p>Тыныс алу жаттығулары. "Аюдың үйшігіне саяхат" ойыны.</p>	1	

		<p>дұрыс жасай білуге машықтау; ептілік дағдылары мен эмоциялық көңіл күйді дамыту; шеңберге тұру арқылы балаларды дербестік пен жылдамдық іскерліктерін жетілдіру; шеңберге тұру және жаттығуларды жасау кезінде достық қарым-қатынасқа тәрбиелеу; қимылды дұрыс қайталай білуге үйрету.</p>	<p>арасымен орта екпінмен тоқтаусыз 2 минутқа дейін жүреміз және екі қолымызды еркін екі жаққа созып, екі аяқты айкастырып, қонжық сияқты алға және артқа жүреміз, серіппелі адыммен жүре отырып, бір қатар сапқа қайта тұрамыз.</p>	<p>созу "Шеңбер жасаймыз"; 1–2 – "Шеңберді жоғары көтереміз" қолды жоғары көтеру, аяқтың ұшымен тұру, демді ішке тарту; қолды екі жаққа созу "Шеңберді кеңейтеміз"; бастапқы қалыпкелу (3 рет қайталау). 2. Бастапқы қалып – қол созып қашықтықта бір-біріне теріс қарап тұру, аяқ, иық деңгейімен бірдей. 2–1 – қолды жібермей ұстап оңға бұрылу "Шеңбер оң жақта"; 2–2 – солға бұрылу "Шеңбер сол жақта". Бастапқы қалып келу; (3 рет орындау)</p>	<p>Аяқтың ұшымен жүру. Аяқтарының ұшына тұрып, шеңбер болып жүру. Енді табанымызбен жүру.</p>	<p>"Доп кімде?" ойыны.</p>			
7	<p>Қояндармен бірге жүгіру</p>	<p>Балаларды шеңбер бойымен жылдам жүгіруге үйрету; шеңбердің пайда болуы үшін жасалатын қимыл түрлерін</p>	<p>Балаларды шеңбер бойымен оң және солға қарай аяқтың ұшымен, өкшемен, жартылай</p>	<p>1–1 Балаларға қолды бастан жоғары көтеріп, қоянның құлағын жасау, қолдарын жоғары көтеріп, шапалақтау, бір мезгілде аяқтың ұшына көтерілу (3 рет қайталау).</p>	<p>Шеңбер бойымен жүгіру; Жылдам шеңбер бойымен жүгіруге үйрету.</p>	<p>"Қоян қалай жүгіреді?" тәжірибе жаттығуы. "Қояндардан жылдамбыз" ойыны. "Жеңімпаз</p>	<p>Тыныс алу жаттығулары. "Мені асықпай қуып жетіндер" ойыны.</p>	1	



		пысықтау; үлкен шеңбер жасау барысында алған түсініктерін қимыл арқылы көрсетуге үйрету.	жүрелей отырып, баяу және шапшаң жүргізу, жүгірту, қоян сияқты секірту; Қолдағы білезіктерін айналдырып, қолдарымен қоянның құлағын көрсете отырып, саусақтарын қимылдату; иықты алға және артқа созып, жоғары көтеріп, төмен түсіруді алмастыра орындап жүгіру.	2. Бастапқы қалып. Қолды төске қойып, қоянның кейпіне ену. 2-1 оң иықты көтеру; 2-2 Бастапқы қалыпқа келу; 2-3- сол иықты көтеру. 2-4. Бастапқы қалыпқа келу (3 рет қайталау). 3. Бастапқы қалып. Қолды төске қойып, қоян сияқты тұру. 3-1- 3 рет секіру; 3-2 – Бастапқы қалыпқа келу; 3-3- 3 рет секіру; 3-4. Бастапқы қалып келу (2 рет қайталау).		қоян" пысықтау жаттығуы.			
8	Қоян секілді жүгірейік	Балаларды шеңбер бойымен жылдам жүгіруді қайталау; шеңбердің пайда болуы үшін	Балаларды шеңбер бойымен оң және солға қарай аяқтың ұшымен,	1-1 Балаларға қолды бастан жоғары көтеріп, қоянның құлағын жасау, қолдарын жоғары көтеріп, шапалақтау, бір мезгілде аяқтың ұшына	Шеңбердің бойымен ақырын жүргізе отырып, №3 аудиожазба	"Қоян секілді жүгіреміз" жаттығуы. "Қоян секілді секіреміз" ойыны.	Тыныс алу жаттығулары. "Мені асықпай қуып жетіндер" ойыны.	1	

	<p>жасалатын қимыл түрлерін пысықтау; үлкен шеңбер жасау барысында алған түсініктерін қимыл арқылы көрсету іскерліктерін жетілдіру; шеңбер жасау барысында қол және саусақ бұлшық еттерін жетілдіру; ептілік дағдыларын, сөздік қорын және эмоциялық көңіл күйін дамыту; шеңбер бойымен жүгіру кезінде бір-біріне кедергі жасамай, педагогтың басшылығымен жаттығуларды жасау кезінде достық қарым-қатынасқа тәрбиелеу; қимыл жаттығуларын дұрыс қайталай</p>	<p>өкшемен, жартылай жүрелей отырып, баяу және шапшаң жүргізу, қоян сияқты секірту; Қолдағы білезіктерін айналдырып, қолдарымен қоянның құлағын көрсете отырып, саусақтарын қимылдату; иықты алға және артқа созып, жоғары көтеріп, төмен түсіруді алмастыра орындап жүгіру.</p>	<p>көтерілу (3 рет қайталау). 2.Бастапқы қалып. Қолды төске қойып, қоянның кейпіне ену. 2–1 Оң иықты көтеру; 2–2 Бастапқы қалыпқа келу; 2–3 Сол иықты көтеру. 2–4. Бастапқы қалып. келу (3 рет қайталау). 3. Бастапқы қалып, қолды төске қойып, қоян сияқты тұру. 3–1– 3 рет секіру; 3–2 – Бастапқы қалыпқа келу; 3–3– 3 рет секіру; 3–4 Бастапқы қалыпқа келу (2 рет қайталау).</p>	<p>бойынша бірте-бірте жылдамдатылған ырғақпен жүгіртіп, жылдам жүгіру жаттығуына дейін қимылды орындатады.</p>	<p>"Сұр қоян" ойыны.</p>				
--	---	--	--	---	--------------------------	--	--	--	--

		білуге ынталандыру.							
9	Бір, екі, үш.. жүгіреміз	Балаларды шеңбер бойымен жылдам жүгіруді, шеңбердің пайда болуы үшін жасалатын қимыл түрлерін пысықтау; үлкен шеңбер жасау барысында алған түсініктерін қимыл арқылы көрсету, шеңбер жасау барысында қол және саусақ бұлшық еттерін жетілдіру; ептілік дағдыларын, сөздік қорын және эмоциялық көңіл күйін дамыту; шеңбер бойымен жүгіру кезінде бір-біріне кедергі жасамай, педагогтың басшылығымен жаттығуларды жасау кезінде	Балаларды шеңбер бойымен оң және солға қарай аяқтың ұшымен, өкшемен, жартылай жүрелей отырып, баяу және шапшаң жүргізу, жүгірту, қоян сияқты секірту; Қолдағы білезіктерін айналдырып, қолдарымен қоянның құлағын көрсете отырып, саусақтарын қимылдату; иықты алға және артқа созып, жоғары көтеріп, төмен	1. Бастапқы қалып: шаршы екі қолда, алға, жоғары, төмен. 2. Бастапқы қалып: Шаршы кеудеде, алға созу, кеудеге. 3. Бастапқы қалып: қол белде оңға, солға бұрылу. 4. Бастапқы қалып: отыру, қолды созу, жүру. 5. Отыру, шаршыны аяққа тигізу. 6. Шаршыларды қою, секіру.	Шеңбер бойымен жүгіру; Жылдам шеңбер бойымен жүгіруді пысықтау, қайталау.	"Қоян қалай жүгіреді?" жаттығуы. "Ақ қоян" ойыны. "Жеңімпаз қоян" пысықтау жаттығуы.	Тыныс алу жаттығулары. "Қайталаймыз" ойыны.	1	

		достық қарым-қатынасқа тәрбиелеу; қимыл жаттығуларын дұрыс қайталай білуге ынталандыру.	түсіруді алмастыра орындап жүгіру.						
10	Қазақстан туы	Балаларға тура және айналма жолмен жүгіру туралы қысқаша мағлұмат беру; тура және айналма текшелерді айналып жүгіру жаттығуларымен таныстыру; балалардың жүру және жүгіру қимылдарын бақылап, қайталап көрсетуге машықтандыру.	Сап түзеу, музыкаға сәйкес қарапайым жүру, дене қыздыру жаттығуларын жасау; жүгіру, шеңбер бойымен жүгіру; шашырай жүгіру, белгі бойынша бағытты өзгерте жүгіру; қарапайым жүру кезінде қолдарды жоғары көтеріп, "Жала саусақтарымызды	1 – Бастапқы қалып–негізгі тұрыс, қолды төмен түсіріп тұру. 1.1. – қолды жан-жаққа созып, жоғары көтеріп, саусақтарды қимылдатып, "Жалауды желбірейік" 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, жалауларды желбірету; 2.2. – Бастапқы қалыпқа келу. 2.3. – басты солға иіп, қолды сырғытып төмен түсіріп, жалаулардың басын	Тура және айналма жолмен жүгіру; Тура жолмен және текшелерді айналып жүгіру. Педагог: – Балалар, менімен бірге жаттығуларды қайталаймыз.	"Жел тұрды" жаттығуы. "Туды тура жолмен алайық" ойыны. "Туды тура жолмен алайық" ойыны.	Тыныс алу жаттығулары. "Тура жолмен жүрейік" ойыны.	1	

			желбіретеміз" деген педагогтың сөзімен саусақтарын жалау сияқты қимылдату.	жоғары қаратып, тік ұстау. 2.4. – Бастапқы қалыпқа келу (3 рет қайталау). 3. Бастапқы қалып – аяқтарды бірге қойып, қолдарды төмен түсіріп тұру. 3.1. – жерге отырып, қолды жанға қою, жалауларды желбірету; 3.2. – Бастапқы қалыпқа келу. 3.3. – жерге отырып, қолды алдыға жіберу, жалауларды желбірету; 3.4. – Бастапқы қалыпқа келу (3 рет қайталау).					
11	Жалауды биікке көтереміз	Балаларды тура және айналма текшелерді айналып жүгіру жаттығуларын жасауды үйрету; балалардың жүру және жүгіру қимылдарын бақылап, қайталап көрсетуге машықтандыру;	Сап түзеу, музыкаға сәйкес қарапайым жүру, дене қыздыру жаттығуларын жасау; жүгіру, шеңбер бойымен жүгіру; шашырай жүгіру, белгі	1 – Бастапқы қалып – негізгі тұрыс, қолды төмен түсіріп тұру. 1.1. – қолды жан-жаққа созып, жоғары көтеріп, саусақтарды қимылдатып, "Жалауды желбірейік" деп айту, демді ішке тарту; 1.2. – қолды төмен түсіру, демді шығару (3 рет қайталау). 2. Бастапқы қалып –	Тура және айналма жолмен жүгіру; Тура жолмен және текшелерді айналып жүгіру. Педагог: – Балалар, менімен бірге жаттығуларды	"Жел тұрды" жаттығуы.	Тыныс алу жаттығулары. "Тура жолмен жүрейік" ойыны.	1	

		тура және айналма жолмен жүгіру барысында жылдамдық, ептілік дағдыларын дамыта отырып, балаларда жағымды эмоциялық көңіл-күй туындату; тура және айналма жолмен жүгіру кезінде бір-біріне кедергі жасамай, текшелерден өту жаттығуларын жасау кезінде достық қарым-қатынасқа тәрбиелеу.	бойынша бағытты өзгерте жүгіру; қарапайым жүру кезінде қолдарды жоғары көтеріп, "Жала саусақтарымызды желбіретеміз" деген педагогтың сөзімен саусақтарын жалау сияқты қимылдату.	аяқтарды сәл алшақ қойып, қолдарды төмен түсіріп тұру. 2.1. – басты оңға иіп, қолды екі жаққа жіберу, жалауларды желбірету; 2.2. – Бастапқы қалыпқа келу. 2.3. – басты солға иіп, қолды сырғытып төмен түсіріп, жалаулардың басын жоғары қаратып, тік ұстау. 2.4. – Бастапқы қалыпқа келу (3 рет қайталау). 3. Бастапқы қалып – аяқтарды бірге қойып, қолдарды төмен түсіріп тұру. 3.1. – жерге отырып, қолды жанға қою, жалауларды желбірету; 3.2. – Бастапқы қалыпқа келу. 3.3. – жерге отырып, қолды алдыға жіберу, жалауларды желбірету; 3.4. – Бастапқы қалыпқа келу (3 рет қайталау).	қайталаймыз.				
12	Текшелерді айналып	Балаларды тура және айналма	Сап түзеу, музыкаға	1 – Бастапқы қалып – негізгі тұрыс, қолды	Тура және айналма	"Жел тұрды" жаттығуы.	Тыныс алу жаттығулары.	1	

	жүгіремін	<p>текшелерді айналып жүгіру жаттығуларын пысықтау; балалардың жүру және жүгіру қимылдарын бақылап, қайталау; тура және айналма жолмен жүгіру барысында жылдамдық, ептілік дағдыларын дамыта отырып, балаларда жағымды эмоциялық көңіл-күй туындату; тура және айналма жолмен жүгіру кезінде бір-біріне кедергі жасамай, текшелерден өту жаттығуларын жасау кезінде достық қарым-қатынасқа тәрбиелеу.</p>	<p>сәйкес қарапайым жүру, дене қыздыру жаттығуларын жасау; жүгіру, шеңбер бойымен жүгіру; шашырай жүгіру, белгі бойынша бағытты өзгерте жүгіру; қарапайым жүру кезінде қолдарды жоғары көтеріп, "Жала саусақтарымызды желбіретеміз" деген педагогтың сөзімен саусақтарын жалау сияқты қимылдату.</p>	<p>төмен түсіріп тұру.  1.1. – қолды жан-жаққа созып, жоғары көтеріп, саусақтарды қимылдатып, "Жалауды желбірейік" 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, жалауларды желбірету;  2.2. – Бастапқы қалыпқа келу.  2.3. – басты солға иіп, қолды сырғытып төмен түсіріп, жалаулардың басын жоғары қаратып, тік ұстау.  2.4. – Бастапқы қалыпқа келу (3 рет қайталау).  3. Бастапқы қалып– аяқтарды бірге қойып, қолдарды төмен түсіріп тұру.  3.1. – жерге отырып, қолды жанға қою,</p>	<p>жолмен жүгіру; Тура жолмен және текшелерді айналып жүгіру.  Педагог: – Балалар, менімен бірге жаттығуларды қайталаймыз.</p>		<p>"Тура жолмен жүрейік" ойыны.</p>		
--	-----------	---	--	---	--	--	-------------------------------------	--	--

				<p>жалауларды желбірету; 3.2. – Бастапқы қалыпқа келу. 3.3. – жерге отырып, қолды алдыға жіберу, жалауларды желбірету; 3.4. – Бастапқы қалыпқа келу (3 рет қайталау).</p>					
13	Салтанатты адым	<p>Балаларды тізені жоғары көтеріп жүруге үйрету; тізені жоғары көтеріп, адымдау арқылы дене қимылдарын жетілдіру. Тізені жоғары көтеріп жүру арқылы балалардың жылдамдық қабілеттерін дамыту; тізе жаттығуларын жасату кезінде ағзасын жетілдіру; эмоциялық көңіл күйлерін көтеру.</p>	<p>Заттардың арасымен жүру, заттарды аттап жүру; қолды шынтақтап бүгіп, денені сәл алға қарай еңкейтіп, бір тізбекте бір қалыпты жүгіру, жүгіруді жүріске алмастырып, менің артымнан жүру.</p>	<p>1. «Қанат қағып қарлығаштай» жаттығуы. Бастапқы қалып – аяқты сәл алшақ қойып, қолдарын төмен түсіріп тұрады. 1 – "Қолымызды созайық" деп қолдарын асықпай алдыға созып айқастыру; 2 – "Қарлығаштай қанат артқа қағайық" деп артына созып айқастыру; 3 – "Биікке қанат қағайық" деп жоғары көтеріп айқастыру; 4 – "Ақырын жерге қонайық" деп алдыға еңкейіп, қолдың білезігін сілкілеу (3 рет). 2. «Сағат тіліндей қозғалайық».</p>	<p>Тізені жоғары көтеріп жүру; Гимнастикалы қ бөрененің үстінен тізені жоғары көтеріп жүру.</p>	<p>"Маған қарай адымдаңдар" қимыл ойыны.</p>	<p>Тыныс алу жаттығулары. "Жапырақтарды жина!" ойыны.</p>	1	



				<p>Бастапқы қалып– аяқты сәл алшақ қойып, қолдарын төмен түсіріп тұрады. "Қозғалып сағат тіліндей" деп төмен еңкею,  "Қанат қағайық оң жаққа" сөзімен денені оң жаққа, "Қанат қағайық сол жаққа" деп сол жаққа, содан кейін "Қанат қағайық тоқтамай" деп денені кезек-кезек үздіксіз қозғау. Әр жаққа 2 реттен қозғап, жаттығуды орындау.  3.«Билетейік аяқты» жаттығуы.  Бастапқы қалып – аяқты сәл алшақ қойып, қолдарын төмен түсіріп тұрады. "Билетейік аяқты" сөзімен екі аяқты кезек алға қою. Әр жаққа 2 реттен жаттығуды орындау.</p>					
14	Әдемі, салтанатты адым жасайық	Балаларды тізені жоғары көтеріп жүру іскерліктерін	Заттардың арасымен жүру, заттарды аттап	<p>1. "Қарлығаштай қанат қағайық" жаттығуы.  Бастапқы қалып - аяқты сәл алшақ қойып,</p>	Бағыт-бағдарымен және нұсқаулығыме	"Жалаушаны әкел" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары. "Алмаларды жина!" ойыны.	1	

	<p>дамыта отырып, тізені жоғары көтеріп, адымдау арқылы дене қимылдарын жетілдіру; тізені жоғары көтеріп жүру арқылы балалардың жылдамдық қабілеттерін дамыту; тізе жаттығуларын жасату кезінде ағзасын жетілдіру; эмоциялық көңіл күйлерін көтеру; балаларды шапшаңдық қабілеттерін тез игере білуге баулу; дене жаттығуларын жасауда тазалыққа және ұқыптылыққа, себетке алмаларды жинап беру, көмектесуге тәрбиелеу.</p>	<p>жүру; қолды шынтактап бүгіп, денені сәл алға қарай еңкейтіп, бір тізбекте бір қалыпты жүгіру, жүгіруді жүріске алмастырып, менің артымнан жүру.</p>	<p>қолдарын төмен түсіріп тұрады. 1 - "Қолымызды созайық" деп қолдарын асықпай алдыға созып айқастыру; 2 - "Қарлығаштай қанат артқа қағайық" деп артына созып айқастыру; 3 - "Биікке қанат қағайық" деп жоғары көтеріп айқастыру; 4 - "Ақырын жерге қонайық" деп алдыға еңкейіп, қолдың білезігін сілкілеу (3 рет). 2. "Сағат тіліндей оңға бір, солға бір". Бастапқы қалып - аяқты сәл алшақ қойып, қолдарын төмен түсіріп тұрады. "Қозғалып сағат тіліндей" деп төмен еңкею, "Қанат қағайық оң жаққа" сөзімен денені оң жаққа, "Қанат қағайық сол жаққа" деп сол жаққа, содан кейін "Қанат қағайық тоқтамай" деп денені кезек-кезек үздіксіз</p>	<p>н қатарға тұрып, қарапайым адымдауды қайталайды. Содан кейін балалар сап түзеп, араларындағы алшақтықты сақтап, бір-біріне кедергі жасамай, тізені жоғары көтеріп жүру.</p>				
--	---	--	--	--	--	--	--	--

				<p>қозғау. Әр жаққа 2 реттен қозғап, жаттығуды орындау.</p> <p>3. "Билетейік аяқты" жаттығуы.</p> <p>Бастапқы қалып - аяқты сәл алшақ қойып, қолдарын төмен түсіріп тұрады. "Билетейік аяқты" сөзімен екі аяқты кезек алға қою. Әр жаққа 2 реттен жаттығуды орындау.</p>					
15	Тізені жоғары көтеріп жүрейік	Балаларды тізені жоғары көтеріп жүру, тізені жоғары көтеріп, адымдау арқылы дене қимылдарын жетілдіру; тізені жоғары көтеріп жүру арқылы балалардың жылдамдық қабілеттерін дамыту; балалардың эмоциялық көңіл - күйлерін көтеру; балаларды	Заттардың арасымен жүру, заттарды аттап жүру; қолды шынтақтап бүгіп, денені сәл алға қарай еңкейтіп, бір тізбекте бір қалыпты жүгіру, жүгіруді жүріске алмастырып, менің артымнан жүру.	<p>1. Бастапқы қалып: шаршы екі қолда, алға, жоғары, төмен шаршыны көтеріміз. Бір, екі, үш.. Жақсы.</p> <p>2. Бастапқы қалып: Шаршы кеудеде, алға созу, кеудеге қайтадан әкелеміз. (3 рет қайталау)</p> <p>3. Бастапқы қалып: қол белде оңға, солға бұрылу. (2 рет қайталау)</p> <p>4. Бастапқы қалып: отыру, қолды созу, адымдап жүру.</p> <p>5. Отыру, шаршыны аяққа тигізу.</p>	Тізені жоғары көтеріп жүру; Гимнастикалық бөрененің үстінен тізені жоғары көтеріп жүру.	"Мен нұсқаймын" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары. "Жемістерді жина!" ойыны.	1	

		шапшаңдық қабілеттерін тез игере білуге баулу; дене жаттығуларын жасауда тазалыққа және ұқыптылыққа, себетке жемістерді жинап беру, көмектесуге тәрбиелеу.		6. Шаршыларды қою, секіру.					
16	Еңбектеп жеміс жинайық	Балаларды қатар қойылған заттар арасымен еңбектеуге үйрету; еңбектеу жаттығуларын жасауға деген бейімділіктерін қалыптастыра отырып, еңбектеудегі дене қимыл ерекшеліктерін меңгерту. Заттар арасымен еңбектеу қабілетін дамыту; еңбектеу	Заттардың арасымен және заттарды аттап жүру жаттығуларын жасауға дағдыландыру; екі қолды шынтақтап бүгіп, денені сәл алға қарай еңкейтіп, бір тізбекте бір қалыпты жүру, жүгіру, жүгіруді жүріске алмастыру.	1. "Қанат қағайық мына құстай" жаттығуы. Бастапқы қалып - аяқты сәл алшақ қойып, қолдарын төмен түсіріп тұрады. 1 – "Қолымызды созайық" деп қолдарын асықпай алдыға созып айқастыру; 2 – "Қанат артқа қағайық" деп артына созып айқастыру; 3 – "Биікке қанат қағайық" деп жоғары көтеріп айқастыру; 4 – "Ақырын жерге қонайық" деп алдыға	Қатар қойылған заттар арасымен еңбектеу; Заттар арасымен еңбектеуді қайталау.	"Жыландар" ойыны.	Тыныс алу жаттығулары "Құмырсқа секілді дем алайық" ойыны.	1	

		техникасын үйретуде жаңа қимылдармен таныстыру; балалардың тілдік қоры мен эмоциялық көңіл күйлерін дамыту.		еңкейіп, қолдың білезігін сілкілеу (3 рет). 2. "Сағат тіліндей қозғалайық". Бастапқы қалып - аяқты сәл алшақ қойып, қолдарын төмен түсіріп тұрады. "Қозғалып сағат тіліндей" деп төмен еңкею, "Қанат қағайық оң жаққа" сөзімен денені оң жаққа, "Қанат қағайық сол жаққа" деп сол жаққа, содан кейін "Қанат қағайық тоқтамай" деп денені кезек-кезек үздіксіз қозғау. Әр жаққа 2 реттен қозғап, жаттығуды орындау. 3. "Көңілді аяқтар" 2-3 рет секіру, 6-8 рет бір орында жүру.					
17	Құмырсқалар секілді еңбектенеміз	Балаларды қатар қойылған заттар арасымен еңбектеуді қайталау; еңбектеу жаттығуларын	Заттардың арасымен және заттарды аттап жүру жаттығуларын жасауға дағдыландыру	1. "Қанат қағып қарлығаштай" жаттығуы. Бастапқы қалып - аяқты сәл алшақ қойып, қолдарын төмен түсіріп тұрады. 1 - "Қолымызды	Қатар қойылған заттар арасымен еңбектеу; Заттар арасымен	"Тасбақа" ойыны. "Еңбектеп жеміс жинайық" ойыны.	Тыныс алу жаттығулары. "Дем алайық" ойыны.	1	

	<p>жасауға деген бейімділіктерін қалыптастыру; еңбектеудегі дене қимыл ерекшеліктерін меңгерту; заттар арасымен еңбектеу қабілетін дамыту; жаңа қимылдарды қайталау; балалардың тілдік қоры мен эмоциялық көңіл күйлерін дамыту; балаларды шапшаңдыққа тәрбиелеу; қауіпсіздік техникасы мен тазалық ережелерін сақтауға баулу.</p>	<p>; екі қолды шынтақтап бүгіп, денені сәл алға қарай еңкейтіп, бір тізбекте бір қалыпты жүру, жүгіру, жүгіруді жүріске алмастыру.</p>	<p>созайық" деп қолдарын асықпай алдыға созып айқастыру;  2 - "Қарлығаштай қанат артқа қағайық" деп артына созып айқастыру;  3 - "Биікке қанат қағайық" деп жоғары көтеріп айқастыру;  4 - "Ақырын жерге қонайық" деп алдыға еңкейіп, қолдың білезігін сілкілеу (3 рет).</p> <p>2. "Сағат тіліндей қозғалайық".  Бастапқы қалып- аяқты сәл алшақ қойып, қолдарын төмен түсіріп тұрады. "Қозғалып сағат тіліндей" деп төмен еңкею,  "Қанат қағайық оң жаққа" сөзімен денені оң жаққа, "Қанат қағайық сол жаққа" деп сол жаққа, содан кейін "Қанат қағайық тоқтамай" деп денені кезек-кезек үздіксіз қозғау. Әр жаққа 2 реттен қозғап,</p>	<p>еңбектеуді қайталау.</p>				
--	--	--	--	-----------------------------	--	--	--	--

				<p>жаттығуды орындау.</p> <p>3. "Билетейік аяқты" жаттығуы. Бастапқы қалып - аяқты сәл алшақ қойып, қолдарын төмен түсіріп тұрады. "Билетейік аяқты" сөзімен екі аяқты кезек алға қою. Әр жаққа 2 реттен жаттығуды орындау.</p>					
18	Еңбектейік, ерінбейік	Балаларды заттардан аттап жүруге үйрету; жаттығуды жасау кезінде қимыл белсенділігін қалыптастыру; ағзаның дұрыс дамып, жетілуі үшін күнделікті ішіп жүрген тамақтың маңызы туралы ұғымдарын кеңейту.	Заттардың арасымен және заттарды аттап жүру жаттығуларын жасауға дағдыландыру; екі қолды шынтақтап бүгіп, денені сәл алға қарай еңкейтіп, бір тізбекте бір қалыпты жүру, жүгіру, жүгіруді жүріске алмастыру.	<p>1. «Қанат қағып қарлығаштай» жаттығуы. Бастапқы қалып – аяқты сәл алшақ қойып, қолдарын төмен түсіріп тұрады. 1. "Қолымызды созайық" деп қолдарын асықпай алдыға созып айқастыру; 2 – "Қарлығаштай қанат артқа қағайық" деп артына созып айқастыру; 3 – "Биікке қанат қағайық" деп жоғары көтеріп айқастыру; 4 – "Ақырын жерге қонайық" деп алдыға еңкейіп, қолдың білезігін</p>	Заттардан аттап жүру; Заттарды аттап жүрудегі қимыл белсенділігін қалыптастыру.	"Бидай шашам қаптардан" ойыны. "Дихан болам, бидай шашам!" ойыны.	Тыныс алу жаттығулары. "Егін егу" ойыны.	1	

				<p>сілкілеу (3 рет).</p> <p>2. «Сағат тіліндей қозғалайық».</p> <p>Бастапқы қалып – аяқты сәл алшақ қойып, қолдарын төмен түсіріп тұрады. "Қозғалып сағат тіліндей" деп төмен еңкею,</p> <p>"Қанат қағайық оң жаққа" сөзімен денені оң жаққа, "Қанат қағайық сол жаққа" деп сол жаққа, содан кейін "Қанат қағайық тоқтамай" деп денені кезек-кезек үздіксіз қозғау. Әр жаққа 2 реттен қозғап, жаттығуды орындау.</p> <p>3.«Билетейік аяқты» жаттығуы.</p> <p>Бастапқы қалып – аяқты сәл алшақ қойып, қолдарын төмен түсіріп тұрады. "Билетейік аяқты" сөзімен екі аяқты кезек алға қою. Әр жаққа 2 реттен жаттығуды орындау.</p>					
19	Нан қадірі	Балаларды	Залда еркін	1. «Қанат қағып	Заттардан	"Бидай шашам	Тыныс алу	1	



	<p>заттардан аттап жүруге үйрету; жаттығуды жасау кезінде қимыл белсенділігін қалыптастыру; ағзаның дұрыс дамып, жетілуі үшін күнделікті ішіп жүрген тамақтың маңызы туралы ұғымдарын кеңейту. Заттарды құлатпай аттап жүру дағдыларын дамыту; заттардан аттау кезіндегі ептілік қабілеттерін жетілдіру; жүру түрлері туралы ұғымдарын кеңейту; ағза дамуына байланысты тамақ, соның ішінде нанның қадір-қасиеті туралы білімдерін</p>	<p>жүру. Қатарға тұру. Денені тік ұстау. Тізбекпен қойылған заттардың арасымен аяқ пен қол қимылын үйлестіру. Тізені жоғары көтеріп жүру. Жай жүру кезінде аяқтың ұшымен және өкшемен жүру. Қолды белге қойып, музыка ырғағына сәйкес адымдау. Би элементтерімен еденді тарсылдатып жүру.</p>	<p>қарлығаштай» жаттығуы. Бастапқы қалып – аяқты сәл алшақ қойып, қолдарын төмен түсіріп тұрады. 1 – "Қолымызды созайық" деп қолдарын асықпай алдыға созып айқастыру; 2 – "Қарлығаштай қанат артқа қағайық" деп артына созып айқастыру; 3 – "Биікке қанат қағайық" деп жоғары көтеріп айқастыру; 4 – "Ақырын жерге қонайық" деп алдыға еңкейіп, қолдың білезігін сілкілеу (3 рет). 2. «Сағат тіліндей қозғалайық». Бастапқы қалып – аяқты сәл алшақ қойып, қолдарын төмен түсіріп тұрады. "Қозғалып сағат тіліндей" деп төмен еңкею, "Қанат қағайық оң жаққа" сөзімен денені оң жаққа, "Қанат қағайық сол жаққа" деп сол</p>	<p>аттап жүру; Заттарды аттап жүрудегі қимыл белсенділігін қалыптастыру.</p>	<p>қаптардан" ойыны</p>	<p>жаттығулары. "Егін егу" ойыны.</p>		
--	--	---	--	--	-------------------------	---------------------------------------	--	--

		дамыту.		<p>жаққа, содан кейін "Қанат қағайық тоқтамай" деп денені кезек-кезек үздіксіз қозғау. Әр жаққа 2 реттен қозғап, жаттығуды орындау.</p> <p>3.«Билетейік аяқты» жаттығуы.</p> <p>Бастапқы қалып – аяқты сәл алшақ қойып, қолдарын төмен түсіріп тұрады. "Билетейік аяқты" сөзімен екі аяқты кезек алға қою. Әр жаққа 2 реттен жаттығуды орындау.</p>					
20	Нан болса, ән де болады	<p>Балаларды заттардан аттап жүру іскерліктерін жетілдіру; жаттығуды жасау кезінде қимыл белсенділігін арттыру; ағзаның дұрыс дамып, жетілуі үшін күнделікті ішіп жүрген тамақтың маңызы туралы</p>	<p>Залда еркін жүру. Қатарға тұру. Денені тік ұстау. Тізбекпен қойылған заттардың арасымен аяқпен қол қимылын үйлестіру. Тізені жоғары көтеріп жүру.</p>	<p>1. "Керілу жаттығулары" . - Бастапқы қалып - аяқты бірге немесе иық деңгейіне сай қою. - Бір қолды жоғары көтеріп, екіншісін жанға қарай созады, одан кейін керісінше осы ретпен кезек-кезек қайталайды. Жаттығу баяу, ақырын жасаулағ тиіс. Ырғақ: 1-2 -керілу- тыныс алу; 3-4 бастапқы қалыпқа оралу дем шығару. 2. "Қол</p>	<p>Заттардан аттап жүру; Заттарды аттап жүрудегі қимыл белсенділігін қалыптастыру.</p>	<p>"Жинап алындар" ойыны.</p>	<p>Тыныс алу жаттығулары. "Егін егу" ойыны.</p>	1	

		<p>ұғымдарын кеңейту; заттарды құлатпай аттап жүру дағдыларын дамыта отырып, балалардың заттардан аттау кезіндегі ептілік қабілеттерін жетілдіру; жалпы дамыту жаттығулары арқылы балалардың тыныс алу органдарының жұмысына жақсы әсер ету.</p>	<p>Жай жүру кезінде аяқтың ұшымен және өкшемен жүру. Қолды белге қойып, музыка ырғағына сәйкес адымдау. Би элементтерімен еденді тарсылдатып жүру.</p>	<p>және иыққа арналған жаттығулар". - Бастапқы қалып - аяқты иық деңгейіне сай қою. - Қолды иыққа қою. Қолды иыққа қарай иген күйде айналдыра қозғау; - Түзу тұрған қолды айналдыру. - Бір қолды жоғары көтеріп, екіншісін кейін серпиді де, осы қимылдар бірнеше қайталанады. 3. "Аяққа арналған жаттығулар". - Бастапқы қалып - аяқты иық деңгейіне сай қою. - Аяқтың ұшымен көтерілу, қайтадан біртіндеп өкшемен төмен түсу. (3 рет қайталау)1. "Керілу жаттығулары" . - Бастапқы қалып - аяқты бірге немесе иық деңгейіне сай қою. - Бір қолды жоғары көтеріп, екіншісін жанға қарай созады, одан кейін керісінше осы ретпен кезек-кезек қайталайды. Картинка ребенок. ноги</p>					
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--

			<p>на ширине плеч. одна рука поднята вверх другая в сторону. Жаттығу баяу, ақырын жасаулағ тиіс. Ырғақ: 1-2 -керілу- тыныс алу; 3-4 бастапқы қалыпқа оралу дем шығару.</p> <p>2. "Қол және иыққа арналған жаттығулар".</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Б.қ. - аяқты иық деңгейіне сай қою.</li><li>- Қолды иыққа қою.</li></ul> <p>Қолды иыққа қарай иген күйде айналдыра қозғау;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Түзу тұрған қолды айналдыру.</li><li>- Бір қолды жоғары көтеріп, екіншісін кейін серпиді де, осы қимылдар бірнеше қайталанады.</li></ul> <p>3. "Аяққа арналған жаттығулар".</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Бастапқы қалып - аяқты иық деңгейіне сай қою.</li><li>- Аяқтың ұшымен көтерілу, қайтадан біртіндеп өкшемен төмен түсу. (3 рет қайталау)</li></ul>				
--	--	--	---	--	--	--	--

21	Аттап жүгірейік	Балаларды заттардан аттап жүру дағдыларын жетілдіру; өткен оқу қызметін қайталау; жаттығуды жасау кезінде қимыл белсенділігін арттыру; заттарды құлатпай аттап жүру дағдыларын дамыту; заттардан аттау кезіндегі ептілік қабілеттерін жетілдіру; балалардың жалпы дамыту жаттығулары арқылы тыныс алу органдарының жұмысына жақсы әсер ету.	Залда еркін жүру. Қатарға тұру. Денені тік ұстау. Тізбекпен қойылған заттардың арасымен аяқ пен қол қимылын үйлестіру. Тізені жоғары көтеріп жүру. Жай жүру кезінде аяқтың ұшымен және өкшемен жүру. Қолды белге қойып, музыка ырғағына сәйкес адымдау. Би элементтерімен еденді тарсылдатып жүру.	1. "Керілу жаттығулары" . - Бастапқы қалып - аяқты бірге немесе иық деңгейіне сай қою. - Бір қолды жоғары көтеріп, екіншісін жанға қарай созады, одан кейін керісінше осы ретпен кезек-кезек қайталайды. Картинка ребенок. ноги на ширине плеч. одна рука поднята вверх другая в сторону. Жаттығу баяу, ақырын жасаулағ тиіс. Ырғақ: 1-2 -керілу- тыныс алу; 3-4 бастапқы қалыпқа оралу дем шығару. 2. "Қол және иыққа арналған жаттығулар". - Бастапқы қалып- аяқты иық деңгейіне сай қою. - Қолды иыққа қою. Қолды иыққа қарай иген күйде айналдыра қозғау; - Түзу тұрған қолды айналдыру. - Бір қолды жоғары көтеріп, екіншісін кейін серпиді де, осы		"Бидай шашам қаптардан" ойыны.	Тыныс алу жаттығулары. "Егін егу" ойыны.	1	
----	-----------------	---	--	---	--	--------------------------------	--	---	--

			<p>қимылдар бірнеше қайталанады.</p> <p>3. "Аяққа арналған жаттығулар".</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Бастапқы қалып - аяқты иық деңгейіне сай қою. - Аяқтың ұшымен көтерілу, қайтадан біртіндеп өкшемен төмен түсу. (3 рет қайталау)1. "Керілу жаттығулары" .</li><li>- Бастапқы қалып - аяқты бірге немесе иық деңгейіне сай қою.</li><li>- Бір қолды жоғары көтеріп, екіншісін жанға қарай созады, одан кейін керісінше осы ретпен кезек-кезек қайталайды. Картинка ребенок. ноги на ширине плеч. одна рука поднята вверх другая в сторону. Жаттығу баяу, ақырын жасаулағ тиіс. Бірғақ: 1-2 -керілу-тыныс алу; 3-4 бастапқы қалыпқа оралу дем шығару.</li></ul> <p>2. "Қол және иыққа арналған жаттығулар".</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--	--

				<p>- Бастапқы қалып - аяқты иық деңгейіне сай қою.  - Қолды иыққа қою.  Қолды иыққа қарай иген күйде айналдыра қозғау;  - Түзу тұрған қолды айналдыру.  - Бір қолды жоғары көтеріп, екіншісін кейін серпиді де, осы қимылдар бірнеше қайталанады.  3. "Аяққа арналған жаттығулар".  - Бастапқы қалып - аяқты иық деңгейіне сай қою.  - Аяқтың ұшымен көтерілу, қайтадан біртіндеп өкшемен төмен түсу. (3 рет қайталау)</p>					
22	Секіреді торғай	Балаларды заттардың үстінен екі аяқпен секіруге үйрету; заттардың үстінен екі аяқпен секіру жаттығуын жасау кезінде қимыл	Бір қатарға сапқа тұру. Денені тік ұстау. Адымдарды кең алып, тізені жоғары көтеру. Заттардан аттап жүру.	1.Бастапқы қалып аяқты алшақ қойып, допты оң қолмен ұстап тұру. 1–1 қолды жан-жаққа созу, қайтадан допты алу. 1–2 қолды алға созып, допты сол қолға ауыстыру, қолды жан-жаққа созу,	Заттар үстінен секіру; Заттар үстінен екі аяқпен секіруге жаттықтыру.	"Маған қарай секіріңдер" ойыны. "Секіремін допша" ойыны.	Тыныс алу жаттығулары	1	

	<p>белсенділігін қалыптастыру; заттардың үстінен екі аяқпен секіру дағдыларына жаттықтыру. Заттар үстінен екі аяқпен секіре білу дағдыларын дамыту; заттардан аттау кезіндегі секіру қабілеттерін жетілдіру; секіру туралы ұғымдарын кеңейту; заттарды құлатпай екі аяқпен аттап секіруге дағдыландыру. Балаларды заттардың үстінен екі аяқпен секіру кезінде бір-біріне кедергі жасамай, епті, ұқыпты болуға тәрбиелеу; оқу</p>	<p>Әртүрлі бағытта алға, артқа жүру. Жай жүріп шеңбер құрып, айналу, жүгіру, шашырап жүгіру.</p>	<p>бастапқы қалыпқа келу (3 рет).  2. Бастапқы қалып аяқты алшақ қойып, допты алдыға екі қолымен ұстап тұру.  2–1 жерге отыру, допты жерге қою.  2–2 бастапқы қалыпқа келу;  2–3 жерге отыру, допты жерге қою;  2–4 бастапқы қалыпқа келу; (4 рет)  3. Бастапқы қалып аяқты алшақ қойып, допты алдыға екі қолымен ұстап тұру.  3–1 еңкею, допты жерге қою.  3–2 бастапқы қалыпқа келу;  3–3 еңкею, допты жерге қою;  3–4 бастапқы қалыпқа келу (3 рет).</p>					
--	--	--	---	--	--	--	--	--



		қызметі кезінде достық, жолдастық қарым-қатынасқа тәрбиелеу; құстарды қорғау және аялау сезіміне баулу.							
23	Көңілді секірейік!	Балаларды заттардың үстінен аяқпен секіру іскерліктерін жетілдіру; өткен оқу қызметін қайталау; заттардың үстінен аяқпен секіру жаттығуын жасау кезінде қимыл белсенділіктерін арттыру; заттардың үстінен екі аяқпен секіру дағдыларына жаттықтыруды жалғастыру; заттардың үстінен екі	Бір қатарға сапқа тұру. Денені тік ұстау. Адымдарды кең алып, тізені жоғары көтеру. Заттардан аттап жүру. Өртүрлі бағытта алға, артқа жүру. Жай жүріп шеңбер құрып, айналу, жүгіру, шашырап жүгіру.	1. "Керілу жаттығулары" . - Бастапқы қалып. - аяқты бірге немесе иық деңгейіне сай қою. - Бір қолды жоғары көтеріп, екіншісін жанға қарай созады, одан кейін керісінше осы ретпен кезек-кезек қайталайды. Жаттығу баяу, ақырын жасаулағ тиіс. Бірғақ: 1-2 -керілу- тыныс алу; 3-4 бастапқы қалыпқа оралу дем шығару. 2. "Қол және иыққа арналған жаттығулар". - Бастапқы қалып - аяқты иық деңгейіне сай қою. - Қолды иыққа қою. Қолды иыққа қарай иген күйде айналдыра қозғау; - Түзу тұрған қолды	Заттардан екі аяқпен секіру.	"Көңілді секіреміз" ойыны.	Тыныс алу жаттығулары	1	

		аяқпен секіре білу дағдыларын дамыта отырып, заттардан аттау кезіндегі секіру қабілеттерін жетілдіру.		айналдыру. - Бір қолды жоғары көтеріп, екіншісін кейін серпиді де, осы қимылдар бірнеше қайталанады. 3. "Аяққа арналған жаттығулар". - Бастапқы қалып - аяқты иық деңгейіне сай қою. - Аяқтың ұшымен көтерілу, қайтадан біртіндеп өкшемен төмен түсу. (3 рет қайталау)					
24	Торғай секілді секірейік	Балаларды заттардың үстінен екі аяқпен секіру дағдыларын қайталау; заттардың үстінен екі аяқпен секіру дағдыларын дамыту; секіру туралы ұғымдарын кеңейте отырып, заттарды құлатпай екі	Бір қатарға сапқа тұру. Денені тік ұстау. Адымдарды кең алып, тізені жоғары көтеру. Заттардан аттап жүру. Өртүрлі бағытта алға, артқа жүру. Жай жүріп шеңбер құрып, айналу,	1.Бастапқы қалып аяқты алшақ қойып, допты оң қолмен ұстап тұру. 1–1 қолды жан-жаққа созу, қайтадан допты алу. 1–2 қолды алға созып, допты сол қолға ауыстыру, қолды жан-жаққа созу, бастапқы қалыпқа келу (3 рет). 2. Бастапқы қалып аяқты алшақ қойып, допты алдыға екі қолымен ұстап тұру.	Заттар үстінен секіру; Заттар үстінен екі аяқпен секіру іскерліктерін жетілдіру. №13 аудиожазба.	"Торғай секілді секіреміз" ойыны.	Тыныс алу жаттығулары	1	

		аяқпен аттап секіру іскерліктерін жетілдіру; балаларды заттардың үстінен екі аяқпен секіру кезінде бір-біріне кедергі жасамай, епті, ұқыпты болуға тәрбиелеу.	жүгіру, шашырап жүгіру.	2–1 жерге отыру, допты жерге қою. 2–2 бастапқы қалыпқа келу; 2–3 жерге отыру, допты жерге қою; 2–4 бастапқы қалыпқа келу; (4 рет) 3. Бастапқы қалып аяқты алшақ қойып, допты алдыға екі қолымен ұстап тұру. 3–1 еңкею, допты жерге қою. 3–2 бастапқы қалыпқа келу; 3–3 еңкею, допты жерге қою; 3–4 бастапқы қалыпқа келу (3 рет).					
25	Домалайды алмалар	Балаларға допты бір-біріне домалату арқылы олардың қимыл белсенділігін қалыптастыру; жаттығулар барысында екі қолымен допты ұстап домалату икемділігіне	Бір қатарға тұру. Тізбекпен бір-бірден алға жүреміз, орнымызда тұрып аяқтың ұшымен жүру және денені тік және дұрыс ұстау.	1.Бастапқы қалып аяқты алшақ қойып, допты оң қолмен ұстап тұру. 1–1 қолды жан-жаққа созу, қайтадан допты алу. 1–2 қолды алға созып, допты сол қолға ауыстыру, қолды жан-жаққа созу, бастапқы қалыпқа келу	Допты бір-біріне домалату; Қимыл белсенділігін қалыптастыру.	"Допты қуып жетіңдер!" қимыл ойыны. "Домалайды алмалар жомарт күзде" ойыны	Тыныс алу жаттығулары. "Кім тыныш?" ойыны.	1	

		<p>үйрету; допты дұрыс бағытқа домалата білу дағдысын меңгерту; игерген жаттығулар мен дағдыларды пысықтау. Балалардың жаттығуларды ынтамен жасауға қызығушылық қабілеттерін арттыру; қол мен саусақ бұлшық еттерін дамыту; допты домалату техникасын меңгерту.</p>	<p>Бір-бірінің қолынан ұстап, шеңбер жасап жүру. Музыкаға сәйкес қимылды жасай жүріп, жүгіру, шашырай жүгіру, белгі бойынша бағытты өзгерте жүгіру, менің белгім бойынша біртіндеп допты алып, жалпы дамыту жаттығуларын дайындау.</p>	<p>(3 рет). 2. Бастапқы қалып аяқты алшақ қойып, допты алдыға екі қолмен ұстап тұру. 2–1 жерге отыру, допты жерге қою. 2–2 бастапқы қалыпқа келу; 2–3 жерге отыру, допты жерге қою; 2–4 бастапқы қалыпқа келу (4 рет); 3. Бастапқы қалып аяқты алшақ қойып, допты алдыға екі қолмен ұстап тұру. 3–1 еңкею, допты жерге қою; 3–2 бастапқы қалыпқа келу; 3–3 еңкею, допты жерге қою; 3–4 бастапқы қалыпқа келу (3 рет).</p>					
26	Күнге ұқсаймыз	<p>Балаларға допты екі қолымен ұстап, бір-біріне домалату жаттығуларын жасау кезіндегі</p>	<p>Музыка әуенімен балалар жүру жаттығуларын орындайды. Аяғымыздың</p>	<p>Аяқты алшақ қойып, допты оң қолымен ұстау. Қолды жанына созу. Қайтадан қалыпқа келу. Допты сол қолымызға ауыстыру, қайтадан</p>	<p>Допты бір-біріне қарай домалату.</p>	-	<p>Тыныс алу жаттығулары "Күнге ұқсаймыз"</p>	1	

		іскерліктерін жетілдіру; допты тура көздеп, бір бағытқа домалата білу дағдысын дамыту; қол мен саусақ бұлшықеттерін дамыта отырып, жаттығуларды ынтамен жасауға қызығушылық қабілеттерін арттыру; бір-біріне деген сенімділік сезіміне тәрбиелеу.	ұшымен жүру. Денені тік ұстау. Шашырап жүгіру.	қолымызды жанына созу, қайтадан қалыпқа келу.					
27	Домалатайық қане біз	Балаларға допты екі қолымен ұстап, бір-біріне домалату жаттығуларын қайталау; допты тура көздеп, бір бағытқа домалата білу дағдыларын дамыту; балаларды қол мен саусақ бұлшықеттерін	Бір қатарға сапқа тұру. Денені тік ұстау. Адымдарды кең алып, тізені жоғары көтеру. Заттардан аттап жүру. Өртүрлі бағытта алға, артқа жүру.	Аяқты алшақ қойып, допты оң қолымен ұстау. Қолды жанына созу. Қайтадан қалыпқа келу. Допты сол қолымызға ауыстыру, қайтадан қолымызды жанына созу, қайтадан қалыпқа келу.	Допты бір-біріне қарай домалату.	"Байланған орамал" қимылды ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	

		дамыта отырып, жаттығуларды ынтамен жасауға қызығушылық қабілеттерін арттыру; допты домалату техникасын жетілдіру; бір-біріне деген сенімділік сезіміне тәрбиелеу.	Жай жүріп шеңбер құрып, айналу, жүгіру, шашырап жүгіру.						
28	Көліктегі жемістер	Балаларды допты екі қолмен кезек лақтыруға үйрету; лақтыру тәсілінің допты бастан жоғары лақтыру түрімен таныстыру; лақтыру тәсіліне машықтандыру. Балаларды лақтыру жаттығуын ынтамен жасауға құлшындыру; дене, қол және саусақ бұлшық еттерін дамыту;	Залда еркін жүру. Қатарға тұру. Денені тік ұстау. Тізбекпен қойылған заттардың арасымен аяқ пен қол қимылын үйлестіру. Тізені жоғары көтеріп жүру. Жай жүру кезінде аяқтың ұшымен және өкшемен	1. Бастапқы қалып аяқты алшақ қойып, допты оң қолмен ұстап тұру. 1–1 қолды жан-жаққа созу, қайтадан допты алу. 1–2 қолды алға созып, допты сол қолға ауыстыру, қолды жан-жаққа созу, бастапқы қалыпқа келу (3 рет). 2. Бастапқы қалып аяқты алшақ қойып, допты алдыға екі қолмен ұстап тұру. 2–1 жерге отыру, допты жерге қою.	Допты бастан жоғары көтеріп, лақтыру; Лақтыру тәсілдерін үйрету. Лақтыру тәсілі: 1. Сол аяқ алда, оң аяқ артқа қарай сәл бүгілген; 2. Сол иық алға шығыңқы, сол қол алда; 3 .Оң қолды	"Домалайды алмалар жомарт күзде" ойыны. "Лақтырайық көліктен домалаған доптарды" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары. "Аспан мен жер" ойыны.	1	

		допты бастан жоғары лақтыру техникасын меңгерту және лақтыру қабілетін дамыту.	жүру. Қолды белге қойып, музыка ырғағына сәйкес адымдау. Би элементтерімен еденді тарсылдатып жүру.	2–2 бастапқы қалыпқа келу; 2–3 жерге отыру, допты жерге қою; 2–4 бастапқы қалыпқа келу (4 рет); 3. Бастапқы қалып аяқты алшақ қойып, допты алдыға екі қолмен ұстап тұру. 3–1 еңкею, допты жерге қою; 3–2 бастапқы қалыпқа келу; 3–3 еңкею, допты жерге қою; 3–4 бастапқы қалыпқа келу (3 рет).	бастан жоғары көтеріп, лақтырар кезде арта қарай сермеу. 4. Лақтыру. Лақтыру 2-3 рет қайталанады.				
29	Доптарды лақтырайық	Балаларды екі жолдың арасымен жүру және жүгіруге (ені 20 см) үйрету; екі жолдың ортасымен жүру және жүгіру технологияларын игере білу дағдыларын қалыптастыру.	Залда еркін жүру. Қатарға тұру. Денені тік ұстау. Тізбекпен қойылған заттардың арасымен аяқпен қол қимылын үйлестіру. Тізені жоғары	1. Бастапқы қалып аяқты алшақ қойып, допты оң қолмен ұстап тұру. 1–1 қолды жан-жаққа созу, қайтадан допты алу. 1–2 қолды алға созып, допты сол қолға ауыстыру. қолды жан-жаққа созу, бастапқы қалыпқа келу (3 рет). 2. Бастапқы қалып аяқты	"Лақтырайық көліктен домалаған доптарды" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары "Күн мен Ай" ойыны.	1		

		Балаларды екі жолдың арасымен жүру және жүгіру жаттығуын ынтамен жасауға құлшындыру; дене, аяқ бұлшық еттерін дамыту; жолдан шықпай, жолды баспай жүру икемділігін дамыту; оқу қызметіне деген қызығушылықтарын арттыру.	көтеріп жүру. Жай жүру кезінде аяқтың ұшымен және өкшемен жүру. Қолды белге қойып, музыка ырғағына сәйкес адымдау. Би элементтерімен еденді тарсылдатып жүру.	алшақ қойып, допты алдыға екі қолмен ұстап тұру. 2–1 жерге отыру, допты жерге қою. 2–2 бастапқы қалыпқа келу. 2–3 жерге отыру, допты жерге қою. 2–4 бастапқы қалыпқа келу (4 рет). 3. Бастапқы қалып аяқты алшақ қойып, допты алдыға екі қолмен ұстап тұру. 3–1 еңкею, допты жерге қою. 3–2 бастапқы қалыпқа келу. 3–3 еңкею, допты жерге қою. 3–4 бастапқы қалыпқа келу (3 рет).					
30	Допты жоғарыға лақтырайық	Балаларды екі жолақтың арасымен тура бағытта бір-бірінен соң тізбекте жүру іскерліктерін жетілдіру; жүру	Залда еркін жүру. Қатарға тұру. Денені тік ұстау. Тізбекпен қойылған заттардың	1. Бастапқы қалып аяқты алшақ қойып, допты оң қолмен ұстап тұру. 1–1 қолды жан-жаққа созу, қайтадан допты алу. 1–2 қолды алға созып, допты сол қолға	Лақтыру тәсілі: 1. Сол аяқ алда, оң аяқ артқа қарай сәл бүгілген; 2. Сол иық алға	"Жемістерді себетке жинайық" ойыны.	Тыныс алу жаттығулары. "Аспан мен Жер" ойыны.	1	



		икемділігін дамыта отырып, дене және аяқ бұлшықеттерін дамыту; өзара достық қарым-қатынасқа тәрбиелеу; балаларды жаттығу кезінде дәлдікке, оқу қызметіне белсенді қатысу қабілетіне тәрбиелеу.	арасымен аяқ пен қол қимылын үйлестіру. Тізені жоғары көтеріп жүру. Жай жүру кезінде аяқтың ұшымен және өкшемен жүру. Қолды белге қойып, музыка ырғағына сәйкес адымдау. Би элементтерімен еденді тарсылдатып жүру.	ауыстыру. қолды жан-жаққа созу, бастапқы қалыпқа келу (3 рет). 2. Бастапқы қалып аяқты алшақ қойып, допты алдыға екі қолмен ұстап тұру. 2–1 жерге отыру, допты жерге қою. 2–2 бастапқы қалыпқа келу. 2–3 жерге отыру, допты жерге қою. 2–4 бастапқы қалыпқа келу (4 рет). 3. Бастапқы қалып аяқты алшақ қойып, допты алдыға екі қолмен ұстап тұру. 3–1 еңкею, допты жерге қою. 3–2 бастапқы қалыпқа келу. 3–3 еңкею, допты жерге қою. 3–4 бастапқы қалыпқа келу (3 рет).	шығыңқы, сол қол алда; 3 .Оң қолды бастан жоғары көтеріп, лақтырар кезде арта қарай сермеу. 4. Лақтыру. Лақтыру 2-3 рет қайталанады.				
31	Жарысайық аюмен!	Балаларды екі жолақтың арасымен тура	Бір қатарға сапқа тұру, денені түзу,	1. Бастапқы қалып– негізгі тұрыс. Бір-біріне қарап, қол ұстасып тұру;	Екі жолдың арасымен жүру және	"Аюменен жарысайық жүгіріп" қимыл	№40 аудиожазбамен балаларға	1	

	<p>бағытта бір-бірінен соң тізбекте жүру дағдыларын оқу қызметінде қайталау; жүру икемділіктерін, дене және аяқ бұлшықеттерін дамыту; жолдан шықпай, жолды баспай жүру икемділіктерін арттыру; табиғатты аялап, құрметтеуге ынталандыру; балалардың жаттығуларды қайталату арқылы, оқу қызметін бекіту.</p>	<p>тік ұстау. Тізбекпен қойылған заттардың арасымен аяқ пен қол қимылын үйлестіре отырып, тіземізді жоғары көтеріп жүру және жай жүру кезінде аяқтың ұшымен және өкшемен жүру, қолымызды белімізге қойып, музыка ырғағына сәйкес ақырын адымдап, би элементтерімен еденді тарсылдатып жүру, бір ізбен аяқты кезек алмастырып, тізені тік ұстап жүру.</p>	<p>1–1– қолды екі жаққа созу "Табиғат тамаша!" деп айту; 1–2 – қолды жоғары көтеру, аяқтың ұшымен тұру "Күн қандай әдемі!" деп айту, демді ішке тарту; қолды екі жаққа созу "Табиғат тамаша!" деп айту; Бастапқы қалып 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 "Күндей күлімдейік!" деп айту; 2–2 – солға бұрылып, "Күндей күлімдейік!" деп айту; Бастапқы қалып келу; (4 рет орындау). Бастапқы қалып– қолды алға созып, қашықтықта бір-біріне қарап тұру, аяқ, иық деңгейімен бірдей. 3–1 – қолды жібермей бірінші жұп секіреді</p>	<p>жүгіру (ені 20 см); Жүру және жүгіру технологияларын қалыптастыру.</p>	<p>ойыны. "Желден жүйрік балалар" ойыны.</p>	<p>жаттығулар</p>		
--	---	--	---	---	--	-------------------	--	--

				"Секіреміз доптай!" деп айту; 3–2 – қолды жібермей екінші жұп секіреді, "Секіреміз доптай!" деп айту; Бастапқы қалып келу (4 рет орындау).					
32	Көпірден құлап кетпейік	Балаларды екі жолақтың арасымен тура бағытта бір-бірінен соң тізбекте жүру іскерліктерін жетілдіру; жүру икемділігін дамыта отырып, дене және аяқ бұлшықеттерін дамыту; өзара достық қарым-қатынасқа тәрбиелеу; балаларды жаттығу кезінде дәлдікке, оқу қызметіне белсенді қатысу қабілетіне тәрбиелеу.	Бір қатарға сапқа тұру, денені түзу, тік ұстау. Тізбекпен қойылған заттардың арасымен аяқ пен қол қимылын үйлестіре отырып, тіземізді жоғары көтеріп жүру және жай жүру кезінде аяқтың ұшымен және өкшемен жүру, қолымызды белімізге	1. Бастапқы қалып– негізгі тұрыс. Бір-біріне қарап, қол ұстасып тұру; 1–1– қолды екі жаққа созу "Табиғат тамаша!" деп айту; 1–2 – қолды жоғары көтеру, аяқтың ұшымен тұру "Күн қандай әдемі!" деп айту, демді ішке тарту; қолды екі жаққа созу "Табиғат тамаша!" деп айту; Бастапқы қалып 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 "Күндей күлімдейік!"	"Қане, балалар жүрейік" жаттығуы Аяқ ұшымен, өкшемен, табанның ішкі жағымен жүру; Екі жолдың арасымен жүру және жүгіру. (ені 20см)	"Аюменен жарысайық жүгіріп" қимыл ойыны.	-	1	

			<p>қойып, музыка ырғағына сәйкес ақырын адымдап, би элементтерімен еденді тарсылдатып жүру, бір ізбен аяқты кезек алмастырып, тізені тік ұстап жүру.</p>	<p>деп айту; 2–2 – солға бұрылып, "Күндей күлімдейік!" деп айту; Бастапқы қалып келу; (4 рет орындау). Бастапқы қалып– қолды алға созып, қашықтықта бір-біріне қарап тұру, аяқ, иық деңгейімен бірдей. 3–1 – қолды жібермей бірінші жұп секіреді "Секіреміз доптай!" деп айту; 3–2 – қолды жібермей екінші жұп секіреді, "Секіреміз доптай!" деп айту; Бастапқы қалып келу (4 рет орындау).</p>					
33	Тура бағытта жүреміз	Балаларды екі жолақтың арасымен тура бағытта бір-бірінен соң тізбекте жүру дағдыларын оқу қызметінде қайталау; жүру икемділіктерін, дене және аяқ	Бір қатарға сапқа тұру, денені түзу, тік ұстау. Тізбекпен қойылған заттардың арасымен аяқпен қол қимылын үйлестіре	<p>1. Бастапқы қалып– негізгі тұрыс. Бір-біріне қарап, қол ұстасып тұру; 1–1– қолды екі жаққа созу "Табиғат тамаша!" деп айту; 1–2 – қолды жоғары көтеру, аяқтың ұшымен тұру "Күн қандай әдемі!" деп айту, демді ішке тарту; қолды екі жаққа</p>	Екі жолдың арасымен жүру және жүгіру (ені 20 см); Жүру және жүгіру технологияларын қалыптастыру.	"Кім жылдам?" қимыл ойыны.	"Көпірден өтейік" ойыны.	1	

		<p>бұлшықеттерін дамыту; жолдан шықпай, жолды баспай жүру икемділіктерін арттыру; табиғатты аялап, құрметтеуге ынталандыру; балалардың жаттығуларды қайталату арқылы, оқу қызметін бекіту.</p>	<p>отырып, тіземізді жоғары көтеріп жүру және жай жүру кезінде аяқтың ұшымен және өкшемен жүру, қолымызды белімізге қойып, музыка ырғағына сәйкес ақырын адымдап, би элементтерімен еденді тарсылдатып жүру, бір ізбен аяқты кезек алмастырып, тізені тік ұстап жүру.</p>	<p>созу "Табиғат тамаша!" деп айту; Бастапқы қалып 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 "Күндей күлімдейік!" деп айту; 2–2 – солға бұрылып, "Күндей күлімдейік!" деп айту; Бастапқы қалып келу; (4 рет орындау). Бастапқы қалып– қолды алға созып, қашықтықта бір-біріне қарап тұру, аяқ, иық деңгейімен бірдей. 3–1 – қолды жібермей бірінші жұп секіреді "Секіреміз доптай!" деп айту; 3–2 – қолды жібермей екінші жұп секіреді, "Секіреміз доптай!" деп айту; Бастапқы қалып келу (4 рет орындау).</p>					
--	--	--	---	--	--	--	--	--	--

34	Қасқырдан ептіміз	Балаларды сап түзеп жүгіріп, биіктігі 50 см жіптің астынан еңбектеп өтуге үйрету; жүгіру және еңбектеу технологиясын меңгерте отырып, жаңа қимылды тез қабылдай білуге машықтандыру. Балалардың жүгіру шапшаңдығын жетілдіру; еңбектеу кезінде балаларда ептілік, төзімділік, шапшаңдық қабілетін дамыту. Балаларды жаттығу кезінде батылдыққа, дәлдікке, достық қарым-қатынасқа, мәдениет және адамгершілік	Бір қатарға сапқа тұру, денені түзу, тік ұстау. Тізбекпен қойылған заттардың арасымен аяқпен қол қимылын үйлестіре отырып, тіземізді жоғары көтеріп жүру және жай жүру кезінде аяқтың ұшымен және өкшемен жүру, қолымызды белімізге қойып, музыка ырғағына сәйкес ақырын адымдап, би элементтерімен еденді тарсылдатып жүру, бір ізбен аяқты кезек	1. Бастапқы қалып– негізгі тұрыс. Бір-біріне қарап, қол ұстасып тұру; 1–1– қолды екі жаққа созу "Табиғат тамаша!" деп айту; 1–2 – қолды жоғары көтеру, аяқтың ұшымен тұру "Күн қандай әдемі!" деп айту, демді ішке тарту; қолды екі жаққа созу "Табиғат тамаша!" деп айту; Бастапқы қалып 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 "Күндей күлімдейік!" деп айту; 2–2 – солға бұрылып, "Күндей күлімдейік!" деп айту; Бастапқы қалып келу; (4 рет орындау). Бастапқы қалып– қолды алға созып, қашықтықта бір-біріне қарап тұру, аяқ,	Сап бойынша жүгіріп, жіптің астынан еңбектеу (биіктігі 50 см); Жүгіру және еңбектеуге үйрету.	"Қасқыр мен қоян" қимыл ойыны.	"Еңбектейміз ерінбей" ойыны.	1	
----	-------------------	--	--	--	---	--------------------------------	------------------------------	---	--

		әдебіне, оқу қызметіне белсенді қатысуға тәрбиелеу.	алмастырып, тізені тік ұстап жүру.	иық деңгейімен бірдей. 3–1 – қолды жібермей бірінші жұп секіреді "Секіреміз доптай!" деп айту; 3–2 – қолды жібермей екінші жұп секіреді, "Секіреміз доптай!" деп айту; Бастапқы қалып келу (4 рет орындау).					
35	Қасқыр мен қоян	Балаларды сап түзеп жүгіріп, биіктігі 50 см жіптің астынан еңбектеп өту іскерліктерін жетілдіру; жүгіру шапшаңдығын жетілдіре отырып, педагогтің нұсқауларына көңіл аударып, жаттығуларды ептілікпен орындауға баулу.	Бір қатарға сапқа тұру, денені түзу, тік ұстау. Тізбекпен қойылған заттардың арасымен аяқпен қол қимылын үйлестіре отырып, тіземізді жоғары көтеріп жүру және жай жүру кезінде аяқтың ұшымен және өкшемен	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.	Сап бойынша жүгіріп, жіптің астынан еңбектеу іскерліктерін бекіту(биіктігі 50 см). Жүгіру және еңбектеуге іскерліктерін қайталау.	"Қасқыр мен қояндар" қимылды ойыны.	"Еңбектейміз ерінбей" ойыны.	1	

			<p>жүру, қолымызды белімізге қойып, музыка ырғағына сәйкес ақырын адымдап, би элементтерімен еденді тарсылдатып жүру, бір ізбен аяқты кезек алмастырып, тізені тік ұстап жүру.</p>	<p>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. Бастапқы қалыпқа келу (4 рет орындау).</p>					
36	Біз ептіміз	Балаларды сап түзеп жүгіріп, биіктігі 50 см жіптің астынан еңбектеп өту дағдыларын қайталау; оқу қызметін	Бір қатарға сапқа тұру, денені түзу, тік ұстау. Тізбекпен қойылған заттардың арасымен аяқ	<p>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!"</p>	Сап бойынша жүгіріп, жіптің астынан еңбектеу іскерліктерін бекіту(биіктігі 50 см). Жүгіру және	"Допты досына бер" қимылды ойын.	Тыныс алу жаттығулары "Еңбектейміз ерінбей".	1	



		<p>пысықтау; жүгіру шапшаңдылығын бекіту.</p>	<p>пен қол қимылын үйлестіре отырып, тіземізді жоғары көтеріп жүру және жай жүру кезінде аяқтың ұшымен және өкшемен жүру, қолымызды белімізге қойып, музыка ырғағына сәйкес ақырын адымдап, би элементтерімен еденді тарсылдатып жүру, бір ізбен аяқты кезек алмастырып, тізені тік ұстап жүру.</p>	<p>деп айту, демді ішке тарту; қолды екі жаққа созу "Тамаша!" деп айту; бастапқы қалыпқа келу (3 рет орындау).</p> <p>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).</p> <p>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</p>	<p>еңбектеуге іскерліктерін қайталау.</p>				
--	--	---	---	--	---	--	--	--	--

				айту. Бастапқы қалыпқа келу (4 рет орындау).					
37	Секірейік, тоңбайық!	Балаларды бір орында тұрып қос аяқпен секіруге үйрету; секіру дағдыларына машықтандыру; бір орында тұрып секірудің техникасын тез меңгеруге дағдыландыру. Балаларды бір орында тұрып қос аяқпен секіру жаттығуын ынтамен жасауға құлшындыру; дене, аяқ бұлшық еттерін дамыту; орнында түзу тұра білу икемділігін дамыту; оқу қызметіне деген қызығушылықтарын арттыру.	Бір қатарға тұрып, біріміздің артымыздан біріміз жүреміз және жүгіреміз; тізбекпен жұп болып және 2-3 бала болып сап түзеп, алға жүру, бір орында тұрып аяқтың ұшымен жүру; музыкаға сәйкес би қимылдарын жасау; еденді тарсылдату; педагогтың белгісі бойынша біртіндеп допты алып, жалпы дамыту жаттығуларын а дайындалу.	1. Б.к. аяқтың арасын алшақ қойып, жалау ұстаған қолдарды алда ұстау; 1.1. Жалауларды жоғары көтеріп, оңға және солға желпу (6–8 рет қайталау); 1.2. Бастапқы қалыпқа келу. 2. Б.к. тік тұру, жалауларды екі қолмен ұстау; 2–1 жерге отырып, жалауларды иық тұсына қою; тұрып, жалауларды алға қою (4-5 рет қайталау); 2–2 бастапқы қалыпқа келу; 3. Екі жалауды бір қолға ұстап, бір орында 20-30 сек. секіру.	Орнында тұрып қос аяқпен секіру; Қос аяқпен секіруді үйрену.	"Кенгуру" қимыл ойыны. "Қорқақ қоян" ойыны.	"Қардан қалап аққала" ойыны.	1	

38	Кенгуру ұқсап секірейік	Балаларды бір орында тұрып қос аяқпен секірулерін дамыту; секіру дағдыларын, бір орында тұрып секірудің техникасын жетілдіру; балаларды бір орында тұрып қос аяқпен секіру жаттығуын ынтамен жасауға құлшындыру; дене, аяқ бұлшықеттерін дамыту.	Бір қатарға тұрып, біріміздің артымыздан біріміз жүреміз және жүгіреміз; тізбекпен жұп болып және 2-3 бала болып сап түзең, алға жүру, бір орында тұрып аяқтың ұшымен жүру; музыкаға сәйкес би қимылдарын жасау; еденді тарсылдату; педагогтың белгісі бойынша біртіндеп допты алып, жалпы дамыту жаттығуларын а дайындалу.	1. Бастапқы қалып аяқтың арасын алшақ қойып, жалау ұстаған қолдарды алда ұстау. 1.1. Жалауларды жоғары көтеріп, оңға және солға желпу (6–8 рет қайталау). 1.2. Бастапқы қалыпқа келу. 2. Бастапқы қалып тік тұру, жалауларды екі қолмен ұстау. 2–1 жерге отырып, жалауларды иық тұсына қою, тұрып жалауларды алға қою (4-5 рет қайталау). 2–2 бастапқы қалыпқа келу. 3. Екі жалауды бір қолға ұстап, бір орында 20-30 сек. секіру.	Орнында тұрып қос аяқтап секіру.	"Кенгуру" қимыл ойыны. "Қорқақ қоян" ойыны.	-	1	
39	Қоян секіруге шақырады	Балаларды бір орында тұрып қос аяқпен секіру	Бір қатарға тұрып, біріміздің	1. Бастапқы қалып аяқтың арасын алшақ қойып, допты екі қолмен	Орнында тұрып қос аяқтап секіру.	"Үлкен және кішкентай доптар"	-	1	

		іскерліктерін пысықтау; секіру дағдыларын, бір орында тұрып секірудің техникасын пысықтау; өткен оқу қызметтерін қайталау; балаларды бір орында тұрып қос аяқпен секіру жаттығуын ынтамен жасауға құлшындыру; доптарды көлемі бойынша ажырата білу іскерліктерін дамыту.	артымыздан біріміз жүреміз және жүгіреміз; тізбекпен жұп болып және 2-3 бала болып сап түзең, алға жүру, бір орында тұрып аяқтың ұшымен жүру; музыкаға сәйкес би қимылдарын жасау; еденді тарсылдату; педагогтың белгісі бойынша біртіндеп допты алып, жалпы дамыту жаттығуларын а дайындалу.	алда ұстау. 1.1. Допты жоғары көтерің, 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 қою, 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.		қимылды ойыны.			
40	Тәуелсіз Қазақстан	Балаларды биіктігі 10 см гимнастикалық орындықтан тепе-теңдікті сақтап жүріп	Бір қатарға тұрып, біріміздің артымыздан біріміз жүреміз және	1. Бастапқы қалып аяқтың арасын алшақ қойып, жалау ұстаған қолдарды алда ұстау; 1.1. Жалауларды жоғары көтерің, оңға және солға	Гимнастикалы қ орындықтан тепе-теңдікті сақтап жүріп өтуге үйрету.	"Тальго пойызы" қимыл ойыны. "Көпіршік" ойыны.	Тыныс алу жаттығулары "Шар" ойыны.	1	

		<p>өтуге үйрету; бір ізбен жүре отырып, кеңістікте дене тепе-теңдігін сақтаудың дағдыларын меңгерту. Балалардың гимнастикалық орындықтан тепе-теңдікті сақтап жүріп өту жаттығуының техникасын дұрыс жасай білу икемділіктерін жетілдіру; дене, аяқ бұлшық еттерін дамыту; кеңістікте өз дене тепе-теңдігін сақтаудың дағдыларын қалыптастыру; оқу қызметіне деген қызығушылықтарын арттыру.</p>	<p>жүгіреміз; тізбекпен жұп болып және 2-3 бала болып сап түзең, алға жүру, бір орында тұрып аяқтың ұшымен жүру; музыкаға сәйкес би қимылдарын жасау; еденді тарсылдату; педагогтың белгісі бойынша біртіндеп допты алып, жалпы дамыту жаттығуларын а дайындалу.</p>	<p>желпу (6–8 рет қайталау); 1.2. Бастапқы қалыпқа келу. 2. Бастапқы қалып тік тұру, жалауларды екі қолмен ұстау; 2–1 жерге отырып, жалауларды иық тұсына қою; тұрып, жалауларды алға қою (4-5 рет қайталау); 2–2 бастапқы қалыпқа келу; 3. Екі жалауды бір қолға ұстап, бір орында 20-30 сек. секіру.</p>					
41	Алға, Қазақстан!	Балаларды биіктігі 10 см	Бір қатарға тұрып,	1. Бастапқы қалып аяқтың арасын алшақ	Гимнастикалы қ орындықтан	"Пойыз" қимылды	Тыныс алу жаттығулары	1	

		гимнастикалық орындықтан тепе-теңдікті сақтап жүріп өту іскерліктерін жетілдіру; бір ізбен жүре отырып, кеңістікте дене тепе-теңдігін сақтаудың дағдыларын дамыту; балалардың гимнастикалық орындықтан тепе-теңдікті сақтап жүріп өту жаттығуының техникасын дұрыс жасай білу икемділіктерін жетілдіре отырып, дене, аяқ бұлшықеттерін дамыту.	біріміздің артымыздан біріміз жүреміз және жүгіреміз; тізбекпен жүп болып және 2-3 бала болып сап түзеп, алға жүру, бір орында тұрып аяқтың ұшымен жүру; музыкаға сәйкес би қимылдарын жасау; еденді тарсылдату; педагогтың белгісі бойынша біртіндеп допты алып, жалпы дамыту жаттығуларын а дайындалу.	қойып, жалау ұстаған қолдарды алда ұстау. 1.1. Жалауды жоғары көтеріп, оңға және солға желпу (6–8 рет қайталау). 1.2. Бастапқы қалыпқа келу. 2. Бастапқы қалып тік тұру, жалауды екі қолмен ұстау. 2–1 жерге отырып, жалауды иық тұсына қою; тұрып, жалауды алға қою (4-5 рет қайталау). 2–2 бастапқы қалыпқа келу; 3. Жалауды бір қолға ұстап, бір орында 20-30 сек. секіру.	тепе-теңдікті сақтап жүру.	ойыны	"Шар" ойыны.		
42	Тальго пойызы	Балаларды биіктігі 10 см гимнастикалық орындықтан тепе-теңдікті	Бір қатарға тұрып, біріміздің артымыздан біріміз	1. Бастапқы қалып аяқтың арасын алшақ қойып, доп ұстаған қолдарды алда ұстау. 1.1. Допты жоғары	Гимнастикалық орындықтан тепе-теңдікті сақтап жүру.	"Тальго пойызы" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары "Шар" ойыны.	1	

		сақтап жүріп өту іскерліктерін; бір ізбен жүре отырып, кеңістікте дене тепе-теңдігін сақтаудың дағдыларын дамыту; балалардың гимнастикалық орындықтан тепе-теңдікті сақтап жүріп өту жаттығуының техникасын дұрыс жасай білу икемділіктерін, оқу қызметін пысықтау.	жүреміз және жүгіреміз; тізбекпен жұп болып және 2-3 бала болып сап түзеп, алға жүру, бір орында тұрып аяқтың ұшымен жүру; музыкаға сәйкес би қимылдарын жасау; еденді тарсылдату; педагогтың белгісі бойынша біртіндеп допты алып, жалпы дамыту жаттығуларын а дайындалу.	көтеріп, оңға және солға көтеру (6–8 рет қайталау). 1.2. Бастапқы қалыпқа келу. 2. Бастапқы қалып тік тұру, допты екі қолмен ұстау. 2–1 жерге отырып, жалауды иық тұсына қою; тұрып, допты алға қою (4-5 рет қайталау). 2–2 бастапқы қалыпқа келу; 3. Допты бір қолға ұстап, бір орында 20-30 сек.секіру.					
43	Қалайық қардан аққала	Балаларды допты қақпаның ішіне қарай домалатуға (арақашықтығы 1-1,5м) үйрету; допты қақпаның ішіне домалатудың	Бір қатарға тұрып, біріміздің артымыздан біріміз жүреміз және жүгіреміз; тізбекпен жұп	1. Бастапқы қалып аяқты алшақ қойып, допты оң қолмен ұстап тұру. 1–1 екі қолды жан-жаққа созу, қайтадан допты алу. 1–2 бір қолды алға созып, допты сол қолға	Допты балалар бір-біріне, кейін қақпаның ішіне қарай (арақашықтығы 1-1,5м) домалату;			1	

		<p>техникасын меңгерту; дөңгелек заттардың домалау қасиеттерімен таныстыру. Балаларды допты қақпаның ішіне қарай домалату (арақашықтығы 1-1,5 м), допты қақпаның ішіне домалатудың техникасын дұрыс жасай білу икемділіктерін жетілдіру; қол, дене бұлшық еттерін, дәлдеу қабілеттерін дамыту; кеңістікте допты домалата білудің дағдыларын қалыптастыру; оқу қызметіне деген қызығушылықтарын арттыру.</p>	<p>болып және 2-3 бала болып сап түзеп, алға жүру, бір орында тұрып аяқтың ұшымен жүру; музыкаға сәйкес би қимылдарын жасау; еденді тарсылдату; педагогтың белгісі бойынша біртіндеп допты алып, жалпы дамыту жаттығуларын а дайындалу.</p>	<p>ауыстыру, екі қолды жан-жаққа созу, бастапқы қалыпқа келу (3 рет). 2. Бастапқы қалып аяқты алшақ қойып, допты алдыда екі қолмен ұстап тұру. 2-1 жерге отыру, допты жерге қою. 2-2 бастапқы қалыпқа келу; 2-3 жерге отыру, допты жерге қою; 2-4 бастапқы қалыпқа келу (4 рет); 3. Бастапқы қалыпаяқты алшақ қойып, допты алдыға екі қолмен ұстап тұру. 3-1 еңкею, допты жерге қою. 3-2 бастапқы қалыпқа келу; 3-3 еңкею, допты жерге қою; 3-4 бастапқы қалыпқа келу (3 рет).</p>	<p>Допты қақпаның ішіне домалату.</p>				
44	Аққала	Балаларды допты	Бір қатарға	1. "Допты қой" ойыны.	Балалар допты	"Қарғалар"	Тыныс алу	1	



		<p>қақпаның ішіне қарай домалату іскерліктерін жетілдіру; допты қақпаның ішіне домалатудың техникасын меңгерту; дөңгелек заттардың домалау қасиеттері жайлы білімдерін дамыту; балаларды допты қақпаның ішіне қарай домалату (арақашықтығы 1-1,5 м), допты қақпаның ішіне домалатудың техникасын дұрыс жасай білу икемділіктерін жетілдіру; қол, дене бұлшықеттерін, дәлдеу қабілеттерін дамыту.</p>	<p>тұрып, біріміздің артымыздан біріміз жүреміз және жүгіреміз; тізбекпен жұп болып және 2-3 бала болып сап түзеіп, алға жүру, бір орында тұрып аяқтың ұшымен жүру; музыкаға сәйкес би қимылдарын жасау; еденді тарсылдату; педагогтың белгісі бойынша біртіндеп допты алып, жалпы дамыту жаттығуларын а дайындалу.</p>	<p>Бастапқы қалып аяқты алшақ қойып, допты оң қолмен ұстап тұру. 1 - екі қолды жан-жаққа созу, қайтадан допты алу. 2 - бір қолды алға созып, допты сол қолға ауыстыру. екі қолды жан-жаққа созу 4 - бастапқы қалыпқа келу (3 рет). 2. "Допты бер" ойыны. Бастапқы қалып аяқты алшақ қойып, допты алдыда екі қолмен ұстап тұру. 1 - жерге отыру, допты жерге қою. 2 - бастапқы қалыпқа келу. 3 - жерге отыру, допты жерге қою. 4 - бастапқы қалыпқа келу (4 рет).</p>	<p>бір-біріне, кейін қақпаның ішіне қарай (арақашықтығы 1- 1,5 м) домалатады. Допты қақпаның ішіне домалату.</p>	<p>қимылды ойыны.</p>	<p>жаттығуы "Тыныш, ақырын, баппен тыныс аламыз".</p>		
45	Домалатайық	Балаларды допты	Бір қатарға	1. "Допты қой"	Балалар допты	"Кім көп доп	Тыныс алу	1	

	қане біз	қақпаның ішіне қарай домалату іскерліктерін пысықтау; кішкентай доптарды себептерге жинау іскерліктерін дамыту; қыс мезгілінде болатын табиғат құбылыстары жайлы білімдерін толықтыру; оқу қызметін пысықтау; шапшаңдыққа тәрбиелеу.	тұрып, біріміздің артымыздан біріміз жүреміз және жүгіреміз; тізбекпен жұп болып және 2-3 бала болып сап түзең, алға жүру, бір орында тұрып аяқтың ұшымен жүру; музыкаға сәйкес би қимылдарын жасау; еденді тарсылдату; педагогтың белгісі бойынша біртіндеп допты алып, жалпы дамыту жаттығуларын а дайындалу.	жаттығуы. Бастапқы қалып аяқты алшақ қойып, допты оң қолмен ұстап тұру. 1 - екі қолды жан-жаққа созу, қайтадан допты алу. 2 - бір қолды алға созып, допты сол қолға ауыстыру. екі қолды жан-жаққа созу 4 - бастапқы қалыпқа келу (3 рет). 2. "Допты бер" жаттығуы. Бастапқы қалып аяқты алшақ қойып, допты алдыда екі қолмен ұстап тұру. 1 - жерге отыру, допты жерге қою. 2 - бастапқы қалыпқа келу. 3 - жерге отыру, допты жерге қою. 4 - бастапқы қалыпқа келу (4 рет).	бір-біріне, кейін қақпаның ішіне қарай (арақашықтығы 1- 1,5 м) домалатады. Допты қақпаның ішіне домалату.	жинайды?" қимылды ойын.	жаттығулары "Шар" ойыны.		
46	Жаңа доп	Балаларға педагог лақтырған допты	Бір қатарға тұрып, біріміздің	1.Бастапқы қалыпаяқты алшақ қойып, допты оң қолмен ұстап тұру.	Педагог лақтырған допты қағып	"Құс ұясы" қимыл ойыны. "Көңілді	Тыныс алу жаттығуларын "Шар қонақта"	1	

	<p>қағып алып, оны қайтадан лақтыруға үйрету; допты қағып алу және қайтадан лақтыру техникасы дағдыларын меңгерту; балалардың лақтыру қабілеттерін қалыптастыру. Балаларды педагог лақтырған допты қағып алып, оны қайтадан лақтыруға үйрету; допты қағып алу және қайтадан лақтыру техникасын дұрыс жасай білу икемділіктерін жетілдіру; қол, дене бұлшық еттерін, дәлдеу қабілеттерін дамыту; ауа кеңістігінде допты лақтыра</p>	<p>артымыздан біріміз жүреміз және жүгіреміз; тізбекпен жұп болып және 2-3 бала болып сап түзең, алға жүру, бір орында тұрып аяқтың ұшымен жүру; музыкаға сәйкес би қимылдарын жасау; еденді тарсылдату; педагогтың белгісі бойынша біртіндеп допты алып, жалпы дамыту жаттығуларын а дайындалу.</p>	<p>1–1 екі қолды жан-жаққа созу, қайтадан допты алу. 1–2 бір қолды алға созып, допты сол қолға ауыстыру, екі қолды жан-жаққа созу, бастапқы қалыпқа келу (3 рет). 2. Бастапқы қалып аяқты алшақ қойып, допты алдыда екі қолмен ұстап тұру. 2–1 жерге отыру, допты жерге қою. 2–2 бастапқы қалыпқа келу; 2–3 жерге отыру, допты жерге қою; 2–4 бастапқы қалыпқа келу (4 рет); 3. Бастапқы қалып аяқты алшақ қойып, допты алдыға екі қолмен ұстап тұру. 3–1 еңкею, допты жерге қою. 3–2 бастапқы қалыпқа келу; 3–3 еңкею, допты жерге қою; 3–4 бастапқы қалыпқа</p>	<p>алу; Педагог лақтырған допты қағып алу және қайтадан лақтыру.</p>	<p>доптар" ойыны.</p>	<p>ойыны.</p>		
--	--	--	---	--	-----------------------	---------------	--	--

		білудің дағдыларын қалыптастыру; оқу қызметіне деген қызығушылықтарын арттыру.		келу (3 рет).					
47	Жаңа жылдық сыйлығым	Балаларды педагог лақтырған затты қағып алып, қайтадан лақтыру іскерліктерін дамыту; шарды қағып алып, қайтадан лақтыруға үйрету; лақтыру кезінде қол, саусақ бұлшықеттерін дамыту; жаңа жылдық көңіл-күй сыйлау; жаңа жыл мерекесі жайлы балалардың ойларын дамыту; өз ойларымен бөлісуге ынтандандыру;	Бір қатарға тұрып, біріміздің артымыздан біріміз жүреміз және жүгіреміз; тізбекпен жұп болып және 2-3 бала болып сап түзеп, алға жүру, бір орында тұрып аяқтың ұшымен жүру; музыкаға сәйкес би қимылдарын жасау; еденді тарсылдату; педагогтың белгісі бойынша біртіндеп	1 - екі қолды жан-жаққа созу, қайтадан жалауды алу. 2 - бір қолды алға созып, жалауды сол қолға ауыстыру; екі қолды жан-жаққа созу 4 - бастапқы қалыпқа келу (3 рет). 5 - жерге отыру, жалауды жерге қою. 6 - бастапқы қалыпқа келу. 7 - жерге отыру, допты жалауды қою.	"Шарды қағып ал" жаттығуы.	"Қояндар" қимылды ойыны.	-	1	

		ептіліктерін дамыту.	допты алып, жалпы дамыту жаттығуларын а дайындалу.						
48	Допты қағып алу	Балаларды педагог лақтырған допты қағып алып, оны қайтадан лақтыру іскерліктерін пысықтау; өткен оқу қызметтерін пысықтай отырып, балалардың допты қағып алу және қайтадан лақтыру техникасы дағдыларын жетілдіруге ықпал ету; балалардың Жаңа жыл мерекесі жайлы түсініктерін дамытып, жаңа жылдық көңіл-күй сыйлау; оқу қызметіне деген қызығушылықтар	Бір қатарға тұрып, біріміздің артымыздан біріміз жүреміз және жүгіреміз; тізбекпен жұп болып және 2-3 бала болып сап түзең, алға жүру, бір орында тұрып аяқтың ұшымен жүру; музыкаға сәйкес би қимылдарын жасау; еденді тарсылдату; педагогтың белгісі бойынша біртіндеп допты алып, жалпы дамыту жаттығуларын	1. "Допты қой" ойыны. Бастапқы қалып аяқты алшақ қойып, допты оң қолмен ұстап тұру. 1 - екі қолды жан-жаққа созу, қайтадан допты алу. 2 - бір қолды алға созып, допты сол қолға ауыстыру. екі қолды жан-жаққа созу 4 - бастапқы қалыпқа келу (3 рет). 2. "Допты бер" ойыны. Бастапқы қалып аяқты алшақ қойып, допты алдыда екі қолмен ұстап тұру. 1 - жерге отыру, допты жерге қою. 2 - бастапқы қалыпқа келу. 3 - жерге отыру, допты жерге қою.	"Допты қағып ал" жаттығуы.	"Тауықтар мен балапандар" қимылды ойыны.	-	1	

		ын дамыту.	а дайындалу.						
49	Дөңге өрмелейік	Балаларды гимнастикалық қабырғаға өрмелеп шығуға үйрету; өз беттерімен бір-бірлеп өрмелеу арқылы қайтадан түсе білу дағдысына машықтандыру; гимнастикалық қабырғаға өрмелеу техникасымен таныстыру. Балалардың гимнастикалық қабырғаға өрмелеп шығу икемділіктерін жетілдіру; қол, дене, аяқ бұлшық еттерін, ептілік қабілеттерін дамыту; гимнастикалық қабырғаға өрмелей білудің дағдыларын	Бір қатарға тұрып, біріміздің артымыздан біріміз жүреміз және жүгіреміз; тізбекпен жұп болып және 2-3 бала болып сап түзең, алға жүру, бір орында тұрып аяқтың ұшымен жүру; музыкаға сәйкес би қимылдарын жасау; еденді тарсылдату; педагогтың белгісі бойынша біртіндеп допты алып, жалпы дамыту жаттығуларын а дайындалу.	1. Бастапқы қалып аяқты алшақ қойып, допты оң қолмен ұстап тұру. 1–1 екі қолды жан-жаққа созу, қайтадан допты алу. 1–2 бір қолды алға созып, допты сол қолға ауыстыру, екі қолды жан-жаққа созу, бастапқы қалыпқа келу (3 рет). 2. Бастапқы қалып аяқты алшақ қойып, допты алға екі қолмен ұстап тұру. 2–1 жерге отыру, допты жерге қою. 2–2 бастапқы қалыпқа келу; 2–3 жерге отыру, допты жерге қою; 2–4 бастапқы қалыпқа келу (4 рет); 3. Бастапқы қалып аяқты алшақ қойып, допты алға екі қолмен ұстап тұру. 3–1 еңкею, допты жерге қою. 3–2 бастапқы қалыпқа келу;	Гимнастикалық қабырғаға өрмелеп шығу; Өз беттерімен бір-бірлеп өрмелеп, қайтадан түсу.	"Мені қуып жетіңдер" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары "Өрмекші" ойыны	1	

		қалыптастыру;оқу қызметінде белсенділіктерін арттыру.		3–3 еңкею, допты жерге қою; 3–4 бастапқы қалыпқа келу (3 рет).					
50	Біз қалай өрмелейміз?	Балаларды доға астынан еңбектеп өту іскерліктерін жетілдіру; кеглилармен жалпы дамыту жаттығуларын жасау; қол, дене, аяқ бұлшықеттерін, ептілік қабілеттерін дамыту; тыныс алу жаттығуы арқылы төрттағандап еңбектеп өтуге ынталандыру; жабайы жануар аюдың қорегі жайлы білімдерін толықтыра отырып, қимылды ойынға қызығушылықтарын ояту.	Бір қатарға тұрып, біріміздің артымыздан біріміз жүреміз және жүгіреміз; тізбекпен жұп болып және 2-3 бала болып сап түзең, алға жүру, бір орында тұрып аяқтың ұшымен жүру; музыкаға сәйкес би қимылдарын жасау; еденді тарсылдату; педагогтың белгісі бойынша біртіндеп допты алып, жалпы дамыту жаттығуларын	1 - Бастапқы қалып аяқты алшақ қойып, кеглиді оң қолмен ұстап тұру. 2 - екі қолды жан-жаққа созу, қайтадан кеглиді алу. 3 - бір қолды алға созып, кеглиді сол қолға ауыстыру; екі қолды жан-жаққа созу 4 - бастапқы қалыпқа келу (3 рет). 5 - бастапқы қалып аяқты алшақ қойып, кеглиді алдыда екі қолмен ұстап тұру. 6 - жерге отыру, кеглиді жерге қою. 7 - бастапқы қалыпқа келу. 8 - жерге отыру, кеглиді жерге қою.	Жорғалау техникасы.	"Балық аулаймыз" қимылды ойыны.	Тыныс алу жаттығулары "Өрмекші" ойыны	1	

			а дайындалу.						
51	Дені саудын - жаны сау	Балаларды доға астынан еңбектеп өту іскерліктерін пысықтау; жалпы дамыту жаттығуларын жасауда қол, дене, аяқ бұлшықеттерін, ептілік қабілеттерін жетілдіру; оқу қызметін пысықтау, қорытындылау.	Бір қатарға тұрып, біріміздің артымыздан біріміз жүреміз және жүгіреміз; тізбекпен жұп болып және 2-3 бала болып сап түзең, алға жүру, бір орында тұрып аяқтың ұшымен жүру; музыкаға сәйкес би қимылдарын жасау; еденді тарсылдату; педагогтың белгісі бойынша біртіндеп допты алып, жалпы дамыту жаттығуларын а дайындалу.	1. Бастапқы қалып аяқты алшақ қойып, допты оң қолмен ұстап тұру. 1–1 екі қолды жан-жаққа созу, қайтадан допты алу. 1–2 бір қолды алға созып, допты сол қолға ауыстыру, екі қолды жан-жаққа созу, бастапқы қалыпқа келу (3 рет). 2. Бастапқы қалып аяқты алшақ қойып, допты алға екі қолмен ұстап тұру. 2–1 жерге отыру, допты жерге қою. 2–2 бастапқы қалыпқа келу; 2–3 жерге отыру, допты жерге қою; 2–4 бастапқы қалыпқа келу (4 рет); 3. Бастапқы қалып аяқты алшақ қойып, допты алға екі қолмен ұстап тұру. 3–1 еңкею, допты жерге қою. 3–2 бастапқы қалыпқа келу;	Жорғалау техникасы.	"Кеглиді соқ" қимылды ойыны.	Тыныс алу жаттығулары "Өрмекші" ойыны	1	



				3–3 еңкею, допты жерге қою; 3–4 бастапқы қалыпқа келу (3 рет).					
52	Тоңады қардан аяқтар	Бір орында тұрып, қос аяқпен ұзындыққа секіруге үйрету; балаларды ұзындыққа секіру техникасы дағдыларына баулу; қос аяқпен секіру кезінде дене тепе-теңдігін сақтауға дағдыландыру. Балалардың бір орында тұрып, қос аяқпен ұзындыққа секіру икемділіктерін жетілдіру; дене, аяқ бұлшық еттерін, дене тепе-теңдігін сақтау ептілігін дамыту; қос аяқпен секіру кезіндегі дене	Бір қатарға тұрып, біріміздің артымыздан біріміз жүреміз және жүгіреміз; тізбекпен жұп болып және 2-3 бала болып сап түзең, алға жүру, бір орында тұрып аяқтың ұшымен жүру; музыкаға сәйкес би қимылдарын жасау; еденді тарсылдату; педагогтың белгісі бойынша біртіндеп допты алып, жалпы дамыту жаттығуларын	1. Бастапқы қалып тік тұру, қолды төменде ұстау; 1–1 қолды жоғары созып, аяқтың ұшына тұру "Биік үй саламыз"; 1–2 бастапқы қалыпқа келу (4-5 рет); 2. Бастапқы қалып отырып, аяқты бірге ұстау, қол тізде; 2–1 оң жаққа бұрылып, еденді кубикпен ұру; 2–2 бастапқы қалыпқа келу (сол жаққа дәл осы жаттығу қайталанады) 3. Бастапқы қалып тік тұру, қолды төменде ұстау; 3–1 жерге отырып, кубиктермен еденді ақырын тарсылдату "Шеге қағамыз"; 3–2 бастапқы қалыпқа келу (4-6 рет); 4. Бастапқы қалып тік тұру, қолды төменде	Бір орында тұрып, қос аяқпен ұзындыққа секіру; Қос аяқпен секіру кезінде дене тепе-теңдігін сақтай білу.	"Кенгуру" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары "Кім тыныш" ойыны.	1	

		тепе-теңдігін сақтау дағдыларын қалыптастыру; оқу қызметіне белсене қатысуға қызығушылықтарын арттыру.	а дайындалу.	ұстау; 4–1 кубиктерді қолға ұстап, бір орында секіру; 4–2 бастапқы қалыпқа келу (3–4 рет).					
53	Қыс қызығы қарда	Бір орында тұрып қос аяқтап секіру іскерліктерін жетілдіру; балаларды 1 м арақашықтыққа дейін қос аяқтап секіріп жүру дағдыларын дамыту; қос аяқпен секіру кезінде дене тепе-теңдігін сақтауға дағдыландыру; екі баладан жұп құрап, қолдарына доп ұстап 4-5 м жерден бір-біріне қарама-қарсы тұрып, доптарын бір-біріне қарай домалатып	Аудиожазбаны тыңдап, педагог балаларды бір қатарға тұрғызып, бірінің артынан бірін жүргізу және жүгірту; тізбекпен жұп болып және 2-3 баладан сап түзеп, алға жүру, бір орында тұрып аяқтың ұшымен жүру; музыкаға сәйкес би қимылдарын жасау; еденді тарсылдату;	1. "Биік үй саламыз" жаттығуы. Бастапқы қалып тік тұру, қолды төменде ұстау. 1 - қолды жоғары созып, аяқтың ұшына тұру "Биік үй саламыз" деп айтқызу. 2 - бастапқы қалыпқа келу (4-5 рет). 2. "Кірпіштерді қалаймыз" жаттығуы. Бастапқы қалып отырып аяқты бірге ұстау, қол тізде. 1 - оң жаққа бұрылып, еденді текшемен ұру "Кірпіштерді қалаймыз" деп айтқызу. 2 - бастапқы қалыпқа келу (сол жаққа дәл осы жаттығу қайталанады). 3. "Шеге қағамыз"	Бір орында тұрып, қосаяқтап секіру.	"Өз жұбыңды тап" қимылды ойыны.	Тыныс алу жаттығулары.	1	

		тигізу; оқу қызметіне деген белсенділіктерін арттыру.	педагогтің белгісі бойынша қолдарындағы текшелерімен жалпы дамыту жаттығуларын а дайындалу.	жаттығуы. Бастапқы қалып тік тұру, қолды төменде ұстау. 1 - жерге отырып, текшелермен еденді ақырын тарсылдату "Шеге қағамыз" деп айтқызу. 2 - бастапқы қалыпқа келу (4-6 рет).					
54	Қыста қандай ғажап	Бір орында тұрып, қос аяқпен ұзындыққа секіру іскерліктерін қорытындылау; балаларды ұзындыққа секіру техникасы дағдыларын бекіту; қос аяқпен секіру кезінде дене тепе-теңдігін сақтауға дағдыландыру; оқу қызметінде өткен жалпы дамыту және негізгі қимыл жаттығуларын	Аудиожазба бойынша секіреді; денелерін қыздырады, жалпы дамыту жаттығуларын а дайындалады.	1. "Биік үй саламыз" жаттығуы. Бастапқы қалып тік тұру, қолды төменде ұстау. 1 - қолды жоғары созып, аяқтың ұшына тұру "Биік үй саламыз" деп айтқызу. 2 - бастапқы қалыпқа келу (4-5 рет). 2. "Кірпіштерді қалаймыз" жаттығуы. Бастапқы қалып отырып аяқты бірге ұстау, қол тізеде. 1 - оң жаққа бұрылып, еденді текшемен ұру "Кірпіштерді қалаймыз" деп айтқызу. 2 - бастапқы қалыпқа келу (сол жаққа дәл осы	Бір орында тұрып, қос аяқпен ұзындыққа секіру.	"Кенгуру" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары "Кім тыныш" ойыны	1	

		пысықтау.		жаттығу қайталанады). 3. "Шеге қағамыз" жаттығуы. Бастапқы қалып тік тұру, қолды төменде ұстау. 1 - жерге отырып, текшелермен еденді ақырын тарсылдату "Шеге қағамыз" деп айтқызу. 2 - бастапқы қалыпқа келу (4-6 рет).					
55	Қысқы ормандағы аңдар	Балаларды еңіс тақтайдың үстімен жоғары және төмен жүруге үйрету; жүру кезінде алға қарап және қолдарын еркін ұстап, дене тепе- теңдігін сақтай білу дағдыларына машықтандыру.	№6 аудиожазба ырғағы бойынша балаларға жаттығулар орындатылады . Содан кейін балаларды бір қатарға тұрғызып, бірінің артынан бірін жүргізу және жүгірту; тізбекпен жұп болып және 2- 3 баладан сап түзеп, алға	1. Бастапқы қалып: тік тұру, қолды төменде ұстау; 1–1 қолды жоғары созып, аяқтың ұшына тұру "Биік үй саламыз"; 1–2 бастапқы қалыпқа келу (4-5 рет); 2. Бастапқы қалып: отырып, аяқты бірге ұстау, қол тіздеде; 2–1 оң жаққа бұрылып, еденді кубикпен ұру; 2–2 бастапқы қалыпқа келу (сол жаққа дәл осы жаттығу қайталанады) 3. Бастапқы қалып: тік	1) Еңіс тақтайдың үстімен жоғары және төмен жүру; 2) Еңіс тақтайдың үстімен жоғары және төмен жүру кезінде алға қарап және қолдарын еркін ұстап, дене тепе- теңдігін сақтай білу.	"Аю" қимыл ойыны. "Аң іздері" ойыны.	Тыныс алу жаттығулары. "Өрмекші" ойыны.	1	

			жүру, бір орында тұрып аяқтың ұшымен жүру; қолдарындағы кубиктерін әуен ырғағына қарай бір-біріне ұру; еденді тарсылдату; педагогтың белгісі бойынша біртіндеп кубиктарымен жалпы дамыту жаттығуларын а дайындалу.	тұру, қолды төменде ұстау; 3–1 жерге отырып, кубиктермен еденді ақырын тарсылдату "Шеге қағамыз"; 3–2 бастапқы қалыпқа келу (4-6 рет); 4. Бастапқы қалып: тік тұру, қолды төменде ұстау; 4–1 кубиктерді қолға ұстап, бір орында секіру; 4–2 бастапқы қалыпқа келу (3-4 рет).					
56	Орман аңдарының іздері	Балаларда еңіс тақтайдың үстімен жоғары және төмен жүру; жүру кезінде алға қарап және қолдарын еркін ұстап, дене тепе-теңдігін сақтай білу дағдыларын жетілдіру; балалардың еңіс	Аудиожазба ырғағы бойынша балаларға жаттығулар орындатылады . Содан кейін балаларды бір қатарға тұрғызып, бірінің артынан бірін	1. Бастапқы қалып – негізгі тұрыс. Бір-біріне қарап, қол ұстасып тұру. 1–1– қолды екі жаққа созу "Табиғат тамаша!" деп айту. 1–2 – қолды жоғары көтеру, аяқтың ұшымен тұру "Күн қандай әдемі!" деп айту, демді ішке тарту; қолды екі жаққа созу "Табиғат тамаша!"	1) "Жолмен түзу жүреміз" жаттығуы; 2) Түзу жолмен және екі жолдың арасымен түзу жүру (жолдың ені 20 см).	"Аю" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы "Үрлегіш".	1	

		<p>тақтайдың үстімен жоғары және төмен жүру икемділіктерін, қол, дене, аяқ бұлшық еттерін, дене тепе-теңдігін сақтау ептілігін дамыту.</p>	<p>жүргізу және жүгірту; тізбекпен жұп болып және 2-3 баладан сап түзеп, алға жүру, бір орында тұрып аяқтың ұшымен жүру; қолдарындағы текшелерін әуен ырғағына қарай бір-біріне ұру; еденді тарсылдату; педагогтің белгісі бойынша біртіндеп текшелермен орындалатын жалпы дамыту жаттығуларын а дайындалу.</p>	<p>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 "Күндей күлімдейік!" деп айту.  2–2 – солға бұрылып, "Күндей күлімдейік!" деп айту.  Бастапқы қалыпқа келу (4 рет орындау).  Бастапқы қалып – қолды алға созып, қашықтықта бір-біріне қарап тұру, аяқ, иық деңгейімен бірдей.  3–1 – қолды жібермей бірінші жұп секіреді "Секіреміз доптай!" деп айту.  3–2 – қолды жібермей екінші жұп секіреді, "Секіреміз доптай!" деп айту.  Бастапқы қалыпқа келу (4 рет орындау).</p>					
--	--	--	---	--	--	--	--	--	--

57	Қай аңның ізі?	Балаларда түзу жолмен және екі жолдың арасымен түзу жүру іскерліктерін дамыту; жұп болып орындалатын жалпы дамыту жаттығуларын жасауда ептіліктерін дамыту; екі топқа бөліп, еңіс тақтайдың үстімен белгіленген межеге дейін жоғары және төмен аю сияқты жүру; оқу қызметін пысықтау.	Педагог балалармен бірге аудиожазба ырғағы бойынша жаттығулар орындайды.	<p>1. Бастапқы қалып – негізгі тұрыс. Бір-біріне қарап, қол ұстасып тұру. 1–1 – қолды екі жаққа созу "Табиғат тамаша!" деп айту. 1–2 – қолды жоғары көтеру, аяқтың ұшымен тұру "Күн қандай әдемі!" деп айту, демді ішке тарту; қолды екі жаққа созу "Табиғат тамаша!" деп айту; бастапқы қалыпқа келу (3 рет орындау).</p> <p>2. Бастапқы қалып – қолды алға созып, қашықтықта бір-біріне теріс қарап тұру, аяқ, иық деңгейімен бірдей. 2–1 – қолды жібермей ұстап оңға бұрылу "Күндей күлімдейік!" деп айту. 2–2 – солға бұрылып, "Күндей күлімдейік!" деп айту. Бастапқы қалыпқа келу (4 рет орындау). Бастапқы қалып – қолды алға созып, қашықтықта бір-біріне қарап тұру,</p>	<p>1) "Жолмен түзу жүреміз" жаттығуы;</p> <p>2) Түзу жолмен және екі жолдың арасымен түзу жүру (жолдың ені 20 см).</p>	"Аю" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	
----	----------------	---	--	---	--	-------------------	---------------------	---	--

				<p>аяқ, иық деңгейімен бірдей.</p> <p>3–1 – қолды жібермей бірінші жұп секіреді "Секіреміз доптай!" деп айту.</p> <p>3–2 – қолды жібермей екінші жұп секіреді, "Секіреміз доптай!" деп айту.</p> <p>Бастапқы қалыпқа келу (4 рет орындау).</p>					
58	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.	№11 аудиожазба бойынша педагог балалармен бірге жаттығуларды орындайды. Балаларды бір қатарға тұрғызып, бірінің артынан бірін жүргізу және жүгірту; тізбекпен жұп болып және 2-3 баладан сап түзеп, алға	<p>1. Бастапқы қалып: тік тұру, қолды төменде ұстау;</p> <p>1–1 қолды жоғары созып, аяқтың ұшына тұру "Биік үй саламыз";</p> <p>1–2 бастапқы қалыпқа келу (4-5 рет);</p> <p>2. Бастапқы қалып: отырып, аяқты бірге ұстау, қол тіздеде;</p> <p>2–1 оң жаққа бұрылып, еденді кубикпен ұру;</p> <p>2–2 бастапқы қалыпқа келу (сол жаққа дәл осы жаттығу қайталанады)</p> <p>3. Бастапқы қалып: тік</p>	<p>1) Допты бастан жоғары асырып, алысқа лақтыру;</p> <p>2) Допты алысқа лақтыруда алысқа дәлдеу қабілетін арттыру.</p>	"Тоқылдақ" қимыл ойыны. "Әуедегі шар" ойыны .	Тыныс алу жаттығулары. "Көгершін" ойыны.	1	



			жүру, бір орында тұрып аяқтың ұшымен жүру; әуенге сәйкес би қимылдарын жасау; еденді тарсылдату; педагогтың белгісі бойынша қолдарындағы кубиктарымен жалпы дамыту жаттығуларын а дайындалу.	тұру, қолды төменде ұстау; 3–1 жерге отырып, кубиктермен еденді ақырын тарсылдату "Шеге қағамыз"; 3–2 бастапқы қалыпқа келу (4-6 рет); 4. Бастапқы қалып: тік тұру, қолды төменде ұстау; 4–1 кубиктерді қолға ұстап, бір орында секіру; 4–2 бастапқы қалыпқа келу (3-4 рет).					
59	Көгершінмен ойын ойнайық	Балаларда допты бастан жоғары асырып, алысқа лақтыру іскерліктерін дамыту; допты алысқа лақтыруда алысқа дәлдеу қабілетін арттыру; кубикпен орындалатын жалпы дамыту	Аудиожазба бойынша педагог балалармен бірге жаттығуларды орындайды. Балаларды бір қатарға тұрғызып, бірінің артынан бірін жүргізу және жүгірту;	1. Бастапқы қалып тік тұру, қолды төменде ұстау; 1-1 қолды жоғары созып, аяқтың ұшына тұру "Биік үй саламыз"; 1-2 бастапқы қалыпқа келу (4-5 рет); 2. Бастапқы қалып отырып, аяқты бірге ұстау, қол тізде; 2-1 оң жаққа бұрылып, еденді кубикпен ұру; 2-2 бастапқы қалыпқа	Допты бастарынан жоғары асырып лақтыру.	"Көгершіндер мен мысық" қимыл ойыны.	"Күн" жаттығуы.	1	

		жаттығуларын орындау; қыстап қалатын құстар туралы білімдерін толықтыру.	тізбекпен жұп болып және 2-3 баладан сап түзеп, алға жүру, бір орында тұрып аяқтың ұшымен жүру; әуенге сәйкес би қимылдарын жасау; еденді тарсылдату; педагогтың белгісі бойынша қолдарындағы кубиктарымен жалпы дамыту жаттығуларын а дайындалу.	келу (сол жаққа дәл осы жаттығу қайталанады) 3. Бастапқы қалып тік тұру, қолды төменде ұстау; 3-1 жерге отырып, кубиктермен еденді ақырын тарсылдату "Шеге қағамыз"; 3-2 бастапқы қалыпқа келу (4-6 рет); 4. Бастапқы қалып тік тұру, қолды төменде ұстау; 4-1 кубиктерді қолға ұстап, бір орында секіру; 4-2 бастапқы қалыпқа келу (3-4 рет).					
60	Құстармен бірге ойнайық	Балаларда доптармен орындалатын жалпы дамыту жаттығуларын жасау кезінде ептіліктерін дамыту; бірінің артынан бірін жүргізу және	Аудиожазба бойынша педагог балалармен бірге жаттығуларды орындайды. Балаларды бір қатарға тұрғызып,	1. Бастапқы қалып тік тұру, қолды төменде ұстау; 1-1 қолды жоғары созып, аяқтың ұшына тұру "Биік үй саламыз"; 1-2 бастапқы қалыпқа келу (4-5 рет); 2. Бастапқы қалып отырып, аяқты бірге	Допты бастан жоғары асырып, алысқа лақтыру.	"Тоқылдақ" қимыл ойыны.	"Күн" жаттығуы.	1	

		жүгірту; тізбекпен жұп болып және 2-3 баладан сап түзеп, алға жүру, бір орында тұрып аяқтың ұшымен жүру; әуенге сәйкес би қимылдарын жасау; еденді тарсылдату іскерліктерін жетілдіру; допты бастан жоғары асырып, алысқа лақтыру; допты алысқа лақтыруда алысқа дәлдеу қабілетін арттыру; оқу қызметін пысықтау.	бірінің артынан бірін жүргізу және жүгірту; тізбекпен жұп болып және 2-3 баладан сап түзеп, алға жүру, бір орында тұрып аяқтың ұшымен жүру; әуенге сәйкес би қимылдарын жасау; еденді тарсылдату; педагогтың белгісі бойынша қолдарындағы кубиктарымен жалпы дамыту жаттығуларын а дайындалу.	ұстау, қол тізеде; 2-1 оң жаққа бұрылып, еденді доппен ұру; 2-2 бастапқы қалыпқа келу (сол жаққа дәл осы жаттығу қайталанады) 3. Бастапқы қалып тік тұру, қолды төменде ұстау; 3-1 жерге отырып, доппен еденді ақырын тарсылдату "Шеге қағамыз"; 3-2 бастапқы қалыпқа келу (4-6 рет); 4. Бастапқы қалып тік тұру, қолды төменде ұстау; 4-1 допты қолға ұстап, бір орында секіру; 4-2 бастапқы қалыпқа келу (3-4 рет).					
61	Еңбектеген марғау	Балаларды доғадан еңбектеп және төрт тағандап еңбектеп өтуге үйрету; доғадан	№4 аудиожазба бойынша балаларға жаттығулар жасатып,	1. Бастапқы қалып: аяқтың арасын алшақ қойып, жалау ұстаған қолдарын алда ұстау; 1–1 жалауды жоғары көтеріп, оңға және солға	1) доғадан еңбектеп өту; 2) доғадан төрт тағандап еңбектеп өту.	"Том мен Джерри" қимыл ойыны. "Еңбектеген марғау" ойыны.	Тыныс алу жаттығулары "Маубас мысық" ойыны.	1	

		<p>төрт тағандап еңбектеп өтудің техникасын меңгерту; доғадан еңбектеп және төрт тағандап еңбектеп өту дағдыларына машықтандыру.</p>	<p>дайындалып алу. Содан кейін балаларды бір сапқа тұрғызып, 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; біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын</p>	<p>желпу (6-8 рет қайталау); 1–2 бастапқы қалыпқа келу. 2. Бастапқы қалып: тік тұру, жалауды екі қолмен ұстау; 2–1 жерге отырып, жалауды иық тұсына қою; тұрып, жалауды алға қою (4-5 рет қайталау); 2–2 бастапқы қалыпқа келу; 3. Екі жалаушаны бір қолға ұстап, бір орында 20-30 сек. секіру.</p>					
--	--	--	---	---	--	--	--	--	--

			а дайындалу.						
62	Доғадан еңбектеп өту	Балаларды бір сапқа тұрғызып, 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 іскерліктерін жетілдіру; жалаумен орындалатын жалпы дамыту жаттығуларын орындау; доғадан еңбектеп өту; доғадан төрт	Аудиожазба бойынша балаларға жаттығулар жасатып, дайындалып алу. Содан кейін балаларды бір сапқа тұрғызып, 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	1. Бастапқы қалып аяқтың арасын алшақ қойып, жалау ұстаған қолдарын алда ұстау; 1–1 жалауды жоғары көтеріп, оңға және солға желпу (6-8 рет қайталау); 1–2 бастапқы қалыпқа келу. 2. Бастапқы қалып тік тұру, жалауды екі қолмен ұстау; 2–1 жерге отырып, жалауды иық тұсына қою; тұрып, жалауды алға қою (4-5 рет қайталау); 2–2 бастапқы қалыпқа келу; 3. Екі жалаушаны бір қолға ұстап, бір орында 20-30 сек. секіру.	Доғадан еңбектеп өту; доғадан төрт тағандап еңбектеп өту.	"Құстар мен марғау" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары "Маубас мысық" ойыны.	1	

		тағандап еңбектеп өту.	қалыпқа келу, жалауларды түсіріп, еденді тарсылдату; біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын а дайындалу.						
63	Марғау ұқсап еңбектейміз	Балаларда доппен орындалатын жалпы дамыту жаттығуларын жасауда ептіліктерін дамыту; доғадан еңбектеп өту; доғадан төрт тағандап еңбектеп өту іскерліктерін пысықтау; қимылды ойын арқылы балалардың шеңберге еңбектеп кіру дағдыларын дамыту; өткен оқу қызметтерін пысықтау, қорытындылау.	Аудиожазба бойынша балаларға жаттығулар жасатып, дайындалып алу. Содан кейін балаларды бір сапқа тұрғызып, бірінің артынан бірін екі қолға жалау ұстатып жүргізу және жүгірту; педагогтың белгі беруі бойынша жалауларды жоғары көтеріп,	1. Бастапқы қалып аяқты алшақ қойып, допты оң қолмен ұстап тұру. 1–1 қолды жан-жаққа созу, қайтадан допты алу. 1–2 қолды алға созып, допты сол қолға ауыстыру. қолды жан-жаққа созу, бастапқы қалыпқа келу (3 рет). 2. Бастапқы қалып аяқты алшақ қойып, допты алдыға екі қолмен ұстап тұру. 2–1 жерге отыру, допты жерге қою. 2–2 бастапқы қалыпқа келу. 2–3 жерге отыру, допты жерге қою. 2–4 бастапқы қалыпқа	1) доғадан еңбектеп өту; 2) доғадан төрт тағандап еңбектеп өту.	"Том мен Джерри" қимыл ойыны.	"Маубас мысық" ойыны.	1	

			аяқтың ұшымен жүру; қалыпты жағдайдан белгі бойынша шашырау және бастапқы қалыпқа келу, жалауларды түсіріп, еденді тарсылдату; біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын а дайындалу.	келу (4 рет). 3. Бастапқы қалып аяқты алшақ қойып, допты алдыға екі қолмен ұстап тұру. 3–1 еңкею, допты жерге қою. 3–2 бастапқы қалыпқа келу. 3–3 еңкею, допты жерге қою. 3–4 бастапқы қалыпқа келу (3 рет).					
64	Мен спортшы боламын!	Балаларды гимнастикалық орындықтың үстімен тепе-теңдікті сақтап жүріп өту қимылына жаттықтыру; биіктен қос аяқпен секіре білу жаттығуына үйрету; балаларды шапшаңдық пен ептілік, жинақылық	№4 аудиожазба бойынша балаларға жаттығулар жасатып, дайындалып алу. Содан кейін балаларды бір сапқа тұрғызып, бірінің артынан бірін екі қолға жалау ұстатып	1.Бастапқы қалып: аяқтың арасын алшақ қойып, жалау ұстаған қолдарды алда ұстау; 1–1 жалауларды жоғары көтеріп, оңға және солға желпу (6-8 рет қайталау); 1–2 бастапқы қалыпқа келу. 2.Бастапқы қалып: тік тұру, жалауларды екі қолмен ұстау; 2–1 жерге отырып, жалауларды иық тұсына қою; тұрып, жалауларды	1) гимнастикалық орындықтың үстімен тепе-теңдікті сақтап жүріп өту; 2) биіктен қос аяқпен секіре білу.	"Қоңыздар" қимыл ойыны. "Старт" ойыны.	Тыныс алу жаттығулары "Аэродром" ойыны.	1	

		дағдыларына баулу.	жүргізу және жүгірту; педагогтың белгі беруі бойынша жалауларын жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен жүру; қалыпты жағдайдан белгі бойынша шашырау және бастапқы қалыпқа келу, жалауларды төмен түсіріп, еденді тарсылдату; біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын а дайындалу.	алға қою (4-5 рет қайталау); 2–2 бастапқы қалыпқа келу; 3. Екі жалауды бір қолға ұстап, бір орында 20-30 сек. секіру.					
65	Шынықсын денеміз	Балаларды бір сапқа тұрғызып, бірінің артынан бірін екі қолға жалау ұстатып жүргізу және жүгірту;	Аудиожазба бойынша балаларға жаттығулар жасатып, дайындалып алу. Содан	1. Бастапқы қалып аяқтың арасын алшақ қойып, таспаны ұстаған қолдарды алда ұстау; 1-1 таспаларды жоғары көтеріп, оңға және солға желпу (6-8 рет	1) гимнастикалық орындықтың үстімен жүру; 2) биіктен қос аяқпен секіру.	"Күн мен жаңбыр" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	



	<p>педагогтың белгі беруі бойынша жалауларын жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен жүру; қалыпты жағдайдан белгі бойынша шашырау және бастапқы қалыпқа келу, жалауларды төмен түсіріп, еденді тарсылдату; таспалармен орындалатын жалпы дамыту жаттығуларын жасауда ептіліктерін дамыту; балалардың психологиялық көңіл күйлерін көтеру; оқу қызметіне деген қызығушылықтарын арттыру.</p>	<p>кейін балаларды бір сапқа тұрғызып, бірінің артынан бірін екі қолға жалау ұстатып жүргізу және жүгірту; педагогтың белгі беруі бойынша жалауларын жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен жүру; қалыпты жағдайдан белгі бойынша шашырау және бастапқы қалыпқа келу, жалауларды төмен түсіріп, еденді тарсылдату; біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын а дайындалу.</p>	<p>қайталау); 1-2 бастапқы қалыпқа келу. 2. Бастапқы қалып тік тұру, таспаларды екі қолмен ұстау; 2-1 жерге отырып, таспаларды иық тұсына қою; тұрып, таспаларды алға қою (4-5 рет қайталау); 2-2 бастапқы қалыпқа келу; 3. Екі таспаны бір қолға ұстап, бір орында 20-30 сек. секіру.</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--	--

66	Біз мықты боламыз	Балаларды бір сапқа тұрғызып, бірінің артынан бірін екі қолға жалау ұстатып жүргізу және жүгірту іскерліктерін қорытындылау; гимнастикалық орындықтың үстімен тепе-теңдікті сақтап жүріп өтіп және сол жүріп өткен гимнастикалық орындықтың шетіне келгенде қос аяқпен секіру; балалардың спортқа деген қызығушылықтарын ояту; оқу қызметін пысықтау.	Аудиожазба бойынша педагог балаларға жаттығулар жасатып, денелерін қыздыру; балаларды бір сапқа тұрғызып, бірінің артынан бірін екі қолға жалау ұстатып жүргізу және жүгірту; біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын а дайындалу.	1. Бастапқы қалып: аяқтың арасын алшақ қойып, таспаны ұстаған қолдарды алда ұстау; 1-1 таспаларды жоғары көтеріп, оңға және солға желпу (6-8 рет қайталау); 1-2 бастапқы қалыпқа келу. 2. Бастапқы қалып: тік тұру, таспаларды екі қолмен ұстау; 2-1 жерге отырып, таспаларды иық тұсына қою; тұрып, таспаларды алға қою (4-5 рет қайталау); 2-2 бастапқы қалыпқа келу; 3. Екі таспаны бір қолға ұстап, бір орында 20-30 сек. секіру.	1) гимнастикалық орындықтың үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру; 2) биіктен қос аяқпен секіру.	"Маған қарай секіріңдер" ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	
67	Велосипед	Балаларды допты бір-біріне қарама-қарсы отырып, домалатуға	№7 аудиожазба бойынша балаларға жаттығулар	1. Бастапқы қалып: аяқтың арасын алшақ қойып, жалау ұстаған қолдарды алда ұстау; 1-1 жалауларды жоғары	1) допты бір-біріне қарама-қарсы отырып, домалата білу; 2) допты	"Допты қуып жетіңдер" қимыл ойыны. "Велосипед" ойыны.	"Сабырлы доп" ойыны.	1	

		<p>жаттықтыру; допты домалату кезінде көздеп, дәл лақтыра білу қабілетін жетілдіру; допты қолмен ыңғайлы ұстай білу дағдыларына машықтандыру.</p>	<p>жасатып, пингвиннің жүрісімен жүруге жаттықтыру. Балаларды бір қатарға сапқа тұрғызып, бірінің артынан бірін екі қолға жалауларды ұстатып жүргізу және жүгірту; педагогтың белгі беруі бойынша жалауларын жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен жүру; қалыпты жағдайдан белгі бойынша шашырау және қалыпқа түсу, жалауларды төмен түсіріп, еденді</p>	<p>көтеріп, оңға және солға желпу (6-8 рет қайталау); 1–2 бастапқы қалыпқа келу. 2. Бастапқы қалып: тік тұру, жалауларды екі қолмен ұстау; 2–1 жерге отырып, жалауларды иық тұсына қою; тұрып, жалауларды алға қою (4-5 рет қайталау); 2–2 бастапқы қалыпқа келу; 3. Екі жалауды бір қолға ұстап, бір орында 20-30 сек. секіру.</p>	<p>домалату кезінде көздеп, дәл лақтыра білу.</p>				
--	--	---	--	---	---	--	--	--	--

			тарсылдату; біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын а дайындалу.						
68	Пингвинмен жаттығу жасайық	Балаларды бір қатарға сапқа тұрғызып, бірінің артынан бірін екі қолға жалауларды ұстатып жүргізу және жүгірту; педагогтың белгі беруі бойынша жалауларын жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен жүру; қалыпты жағдайдан белгі бойынша шашырау және қалыпқа түсу, жалауларды төмен түсіріп, еденді тарсылдату, допты бір-біріне қарама-қарсы отырып, домалату, допты	Аудиожазба бойынша балаларға жаттығулар жасатып, пингвиннің жүрісімен жүруге жаттықтыру. Балаларды бір қатарға сапқа тұрғызып, бірінің артынан бірін екі қолға орамалдарды ұстатып жүргізу және жүгірту; педагогтың белгі беруі бойынша орамалдарын жоғары көтеріп, аяқтың	1.Бастапқы қалып: аяқтың арасын алшақ қойып, жалау ұстаған қолдарды алда ұстау; 1–1 жалауларды жоғары көтеріп, оңға және солға желпу (6-8 рет қайталау); 1–2 бастапқы қалыпқа келу. 2. Бастапқы қалып: тік тұру, жалауларды екі қолмен ұстау; 2–1 жерге отырып, жалауларды иық тұсына қою; тұрып, жалауларды алға қою (4-5 рет қайталау); 2–2 бастапқы қалыпқа келу; 3. Екі жалауды бір қолға ұстап, бір орында 20-30 сек. секіру.	Допты бір- біріне қарама- қарсы отырып, домалата білу және допты домалату кезінде көздеп, дәл лақтыра білу.	"Ұстап ал" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	

		домалату кезінде көздеп, дәл лақтыра білу іскерліктерін дамыту, орамалдармен жалпы дамыту жаттығуларын жасау; балалардың пингвин туралы білімдерін толықтыру.	ұшымен жүру; қалыпты жағдайдан белгі бойынша шашырау және қалыпқа түсу, орамалдарды төмен түсіріп, еденді тарсылдату; біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын а дайындалу.						
69	Пингвин ұқсап жүрейік	Балаларды бір қатарға сапқа тұрғызып, бірінің артынан бірін екі қолға жалауларды ұстатып жүргізу және жүгірту; педагогтың белгі беруі бойынша жалауларды жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен жүру; қалыпты жағдайдан белгі бойынша	Аудиожазба бойынша балаларға жаттығулар жасайды, пингвиннің жүрісімен жүреді. Балаларды бір қатарға сапқа тұрғызып, бірінің артынан бірін екі қолға жалауларды ұстатып	1.Бастапқы қалып: аяқтың арасын алшақ қойып, жалау ұстаған қолдарды алда ұстау; 1–1 жалауларды жоғары көтеріп, оңға және солға желпу (6-8 рет қайталау); 1–2 бастапқы қалыпқа келу. 2. Бастапқы қалып: тік тұру, жалауларды екі қолмен ұстау; 2–1 жерге отырып, жалауларды иық тұсына қою; тұрып, жалауларды	Допты бір-біріне қарама-қарсы отырып, домалату.	"Допты қуып жетіңдер" қимыл ойыны.	"Сабырлы доп" ойыны.	1	

		шашырау және қалыпқа түсу, жалауларды төмен түсіріп, еденді тарсылдату іскерліктерін қайталау; допты қарама-қарсы отырып, бір-біріне домалату іскерліктерін жетілдіре отырып, оқу қызметін пысықтау.	жүргізу және жүгірту; педагогтың белгі беруі бойынша жалауларды жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен жүру; қалыпты жағдайдан белгі бойынша шашырау және қалыпқа түсу, жалауларды төмен түсіріп, еденді тарсылдату; біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын а дайындалу.	алға қою (4-5 рет қайталау); 2–2 бастапқы қалыпқа келу; 3. Екі жалауды бір қолға ұстап, бір орында 20-30 сек. секіру.					
70	Шынықсақ – шымыр боламыз!	Балаларды екі аяқпен қашыққа секіруге жаттықтыру; секіру кезінде жеңіл секіре білуге	№7 аудиожазба бойынша балаларға жаттығулар жасатып, пингвиннің	1.Б.қ. аяқтың арасын алшақ қойып, жалау ұстаған қолдарды алда ұстау; 1–1 жалауларды жоғары көтеріп, оңға және солға желпу (6-8 рет	1) екі аяқпен қашыққа секіру; 2) қос аяқпен секіргенде аяқтарын бірдей қозғап,	"Пойыз" қимыл ойыны. "Кенгуру" ойыны.	"Кім тыныш" ойыны.	1	

		<p>дағдыландыру; қос аяқпен секіргенде аяқтарын бірдей қозғауға машықтандыру.</p>	<p>жүрісімен жүруге жаттықтыру. Балаларды бір қатарға сапқа тұрғызып, бірінің артынан бірін екі қолға жалауларды ұстатып жүргізу және жүгірту; педагогтың белгі беруі бойынша жалауларын жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен жүру; қалыпты жағдайдан белгі бойынша шашырау және қалыпқа түсу, жалауларды төмен түсіріп, еденді тарсылдату; біртіндеп</p>	<p>қайталау); 1–2 бастапқы қалыпқа келу. 2. Б.к. тік тұру, жалауларды екі қолмен ұстау; 2–1 жерге отырып, жалауларды иық тұсына қою; тұрып, жалауларды алға қою (4-5 рет қайталау); 2–2 бастапқы қалыпқа келу; 3. Екі жалауды бір қолға ұстап, бір орында 20-30 сек. секіру.</p>	<p>секіру.</p>				
--	--	---	--	--	----------------	--	--	--	--

			жалпы дамыту жаттығуларын а дайындалу.						
71	Қос аяқпен секіреміз	Балаларды қос аяқпен секіру іскерліктерін жетілдіру; қос аяқтап секіргенде аяқтарын бірдей қозғап, жеңіл секіре білу қабілеттерін, сылдырмақтармен жалпы дамыту жаттығуларын жасауда ептіліктерін дамыту; балалардың спортқа деген қызығушылықтарын ояту; қоян секілді секіріп, кедергілерден өтуге ынталандыру.	Аудиожазба бойынша балаларға жаттығулар жасатып, денсаулықты шынықтыру, спортпен айналысудың қандай маңызды екені тағы бір рет айтылып кетеді. Педагог балаларды бір қатарға сапқа тұрғызып, бірінің артынан бірін жүргізеді; педагогтің белгісі бойынша балалар қолдарын жоғары көтеріп,	1.Бастапқы қалып: аяқтың арасын алшақ қойып, сылдырмақ ұстаған қолдарды алда ұстау; 1–1 сылдырмақтарды жоғары көтеріп, оңға және солға иілу (6-8 рет қайталау); 1–2 бастапқы қалыпқа келу. 2. Бастапқы қалып: тік тұру, сылдырмақтарды екі қолмен ұстау; 2–1 жерге отырып, сылдырмақты иық тұсына қою; тұрып, сылдырмақты алға қою (4-5 рет қайталау); 2–2 бастапқы қалыпқа келу; 3. Сылдырмақты бір қолға ұстап, бір орында 20-30 сек. секіру.	Қос аяқпен секіру.	"Кедергілерден өтеміз" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	



			аяқтың ұшымен жүреді; қалыпты жағдайдан белгі бойынша шашырап, қалыпқа түседі; біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын а дайындалады.						
72	Қоян қалай секіреді?	Балаларды қос аяқпен секіру іскерліктерін бекіту; жануарлардың жүрісін көрсету қабілеттерін дамыту; оқу қызметін пысықтау.	Педагог балаларды бір қатарға сапқа тұрғызып, бірінің артынан бірін жүргізеді; педагогтің белгісі бойынша балалар қолдарын жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен жүреді;	1. Бастапқы қалып: аяқтың арасын алшақ қойып, жалау ұстаған қолдарды алда ұстау; 1–1 жалауларды жоғары көтеріп, оңға және солға желпу (6-8 рет қайталау); 1–2 бастапқы қалыпқа келу. 2. Бастапқы қалып: тік тұру, жалауларды екі қолмен ұстау; 2–1 жерге отырып, жалауларды иық тұсына қою; тұрып, жалауларды алға қою (4-5 рет	Қос аяқпен секіру.	"Жануарлар жүрісін сал" қимыл ойыны.	"Кім тыныш" ойыны.	1	

			қалыпты жағдайдан белгі бойынша шашырап, қалыпқа түседі; біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын а дайындалады.	қайталау); 2–2 бастапқы қалыпқа келу; 3. Екі жалауды бір қолға ұстап, бір орында 20-30 сек. секіру.					
73	Көңілді құстар	Балаларды гимнастикалық орындықтың үстімен жүруге жаттықтыру; жүру кезінде дене тепе-теңдігін сақтай отырып, гимнастикалық орындықтан секіре білуге үйрету; өз дене мүшелерін игере білу қабілетін қалыптастыру.	№4 аудиожазба бойынша балаларды сапқа тұрғызып, бірінің артынан бірін жүргізе отырып, залдың әр жерінде жатқан шеңберлерден жүру және жүгіру жаттығуларын орындату; педагогтың белгі беруі	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	1) гимнастикалық орындықтың үстімен жүру; 2) гимнастикалық орындықтан секіру.	"Пойыз" қимыл ойыны. "Шымшық" ойыны.	"Кім тыныш" ойыны.	1	

			<p>бойынша бір орында тұра қалу; қайта бастапқы қалыпқа келіп, қолдағы шеңберлерімен біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын а дайындалу.</p>	<p>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).</p>					
74	Аулаға құстар ұшып келді	Балаларды гимнастикалық орындықтың үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру қабілеттерін дамыту; төрт тағандап жүру кезінде	Аудиожазба бойынша балалар орындарында тұрып адымдайды; қатар тұрып бір сапқа тізіледі; оңға, солға қолды	<p>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;</p>	Гимнастикалық орындықтың үстімен жүру.	"Кірпіні тамақтандыр" қимыл ойыны.	"Ашулы кірпі" тыныс алу жаттығуы.	1	

		<p>жемістерді жинауға ынталандыру; кірпі секілді дыбыстар шығару арқылы тыныс алу жаттығуларын орындау; балалардың көктем мезгілі туралы білімдерін толықтыру.</p>	<p>сірмеп, қатар болып жұптасады. Педагогтің белгі беруі бойынша бір орында тұра қалады; бастапқы қалыпқа келіп, жалпы дамыту жаттығуларын а дайындалады.</p>	<p>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</p>					
--	--	--	---	--	--	--	--	--	--

				келу ( 3-4 рет қайталау).					
75	Құстар әлемінде	Балаларды гимнастикалық орындықтың үстімен жүру іскерліктерін қайталау; гимнастикалық орындықтың үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру; көктем мезгілі, құстар туралы білімдерін кеңейту; оқу қызметін қайталау.	№4 аудиожазба бойынша балаларды сапқа тұрғызып, бірінің артынан бірін жүргізе отырып, залдың әр жерінде жатқан гимнастикалы қ шеңберлерден жүру және жүгіру жаттығуларын орындату; педагогтың белгі беруі бойынша бір орында тұра қалу; қайта бастапқы қалыпқа келіп, қолдағы гимнастикалы қ	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;	Гимнастикалы қ орындықтың үстімен жүру.	"Пойыз" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары. "Кім тыныш" ойыны.	1	

			шеңберлерімен біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын дайындалу.	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).					
76	Бұлақ көрсен, көзін аш	Балаларды гимнастикалық орындықтың үстімен еңбектеуге үйрету; еңбектеу кезінде дене тепе-теңдігін сақтай отырып, өз дене мүшелерін игере білу қабілетін қалыптастыру; еңбектеу техникасының тәсілдерін меңгерту.	№4 аудиожазба бойынша балаларды сапқа тұрғызып, бірінің артынан бірін жүргізе отырып, залдың әр жерінде жатқан шеңберлерден жүру және жүгіру жаттығуларын орындату;	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	Гимнастикалық орындықтың үстімен еңбектеу.	"Аю" қимыл ойыны. "Өрмекші адам" ойыны.	Тыныс алу жаттығулары "Ненің қимылына ұқсайды?" ойыны.	1	

			педагогтың белгі беруі бойынша бір орында тұра қалу; қайта бастапқы қалыпқа келіп, қолдағы шеңберлерімен біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын а дайындалу.	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).					
77	Құстармен шалшықтан аттаймыз	Балаларды гимнастикалық орындықтың үстімен еңбектеу іскерліктерін пысықтау; еңбектеу кезінде дене тепе-	Аудиожазба бойынша балаларды сапқа тұрғызып, бірінің артынан бірін жүргізе	1. Бастапқы қалып: жерде аяқтың арасын ашып отырып, гимнастикалық шеңберді екі қолмен ұстау; 1-1 гимнастикалық шеңберді қолды бүкпей, бастан жоғары көтеру;	Гимнастикалық орындықтың үстімен еңбектеу.	"Қонжық" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары "Ненің қимылына ұқсайды?".	1	

		теңдігін сақтау; еңбектеу техникасының тәсілдерін дамыту; гимнастикалық шеңберлермен орындалатын жалпы дамыту жаттығуларын жасау; судың қасиеттері туралы білімдерін толықтыру.	отырып, залдың әр жерінде жатқан гимнастикалық шеңберлерден жүру және жүгіру жаттығуларын орындату; педагогтың белгі беруі бойынша бір орында тұра қалу; қайта бастапқы қалыпқа келіп, қолдағы гимнастикалық шеңберлерімен біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын а дайындалу.	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).					
78	Бал бұлақ	Балаларды гимнастикалық орындықтың үстімен еңбектеу іскерліктерін дамыта отырып, оқу қызметін пысықтау; еңбектеу кезінде дене тепе-теңдігін сақтау; жаттығу кезінде епті болуға тәрбиелеу.	Аудиожазба бойынша балаларға жаттығулар жасатып, дайындалып алу. Содан кейін балаларды бір сапқа тұрғызып, бірінің артынан бірін екі қолға жалау ұстатып жүргізу және педагогтың белгі беруі бойынша жалауларын жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен жүру; қалыпты жағдайдан белгі бойынша	1. Бастапқы қалып аяқтың арасын алшақ қойып, жалау ұстаған қолдарын алда ұстау; 1–1 жалауды жоғары көтеріп, оңға және солға желпу (6-8 рет қайталау); 1–2 бастапқы қалыпқа келу. 2. Бастапқы қалып тік тұру, жалауды екі қолмен ұстау; 2–1 жерге отырып, жалауды иық тұсына қою; тұрып, жалауды алға қою (4-5 рет қайталау); 2–2 бастапқы қалыпқа келу; 3. Екі жалаушаны бір қолға ұстап, бір орында 20-30 сек. секіру.	Гимнастикалық орындықтың үстімен еңбектеу.	"Аю" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары. "Дем алайық" ойыны.	1	

			шашырау және бастапқы қалыпқа келу, жалауларды төмен түсіріп, еденді тарсылдату; біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын а дайындалу.						
79	Арқан тарту	Балаларды еденге қойылған арқан бойымен түзу жүруге үйрету; арқан бойымен жүру кезінде бірінің артынан бірін жүруге және арқаннан шықпай жүруге дағдыландыру; түзу жүру кезінде аяқты кезекпен бірінің артынан бірін қойып жүрудің тәсілдерін меңгерту.	№3 аудиожазба бойынша балаларға салтанатты адым жасату. Балаларды қолдарындағы гүлдерімен шеңбер бойымен салтанатты адымдап, мерекеге сай көңілді жүргізу және шашырай жүгірту; педагогтың белгісі	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	1) еденге қойылған арқандар бойымен бірінің артынан бірі жүру; 2) арқаннан шықпай жүру.	"Арқан тарту" қимыл ойыны. "Түзу арқан" ойыны.	"Алас-алас" ойыны.	1	

			<p>бойынша тоқтап, гүлдерін жоғары көтеріп, бір орында салтанатты адымдау, белгі бойынша қайта жүру; қолдағы гүлдерімен біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын а дайындалу.</p>	<p>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).</p>					
80	Қазақтың ұлттық ойыны	Балаларды еденге қойылған арқан бойымен түзу	Аудиожазба бойынша балаларға	1. Бастапқы қалып: аяқтың арасын сәл ашып, тік тұру, гүл	1) еденге қойылған арқандар	"Түзу арқан" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	

	<p>жүру, арқан бойымен жүру кезінде бірінің артынан бірін жүруге және арқаннан шықпай жүру іскерліктерін дамыту; түзу жүру кезінде аяқты кезекпен бірінің артынан бірін қойып жүру тәсілдерін жетілдіру; жіңішке арқанның бойымен аяқты қайшылап жүру іскерліктерін дамыту; "Наурыз" мерекесі жайлы білімдерін толықтыру.</p>	<p>салтанатты адым жасату. Балаларды шеңбер бойымен салтанатты адымдап, мерекеге сай көңілді жүргізу және шашырай жүгірту; педагогтың белгісі бойынша тоқтап, бір орында салтанатты адымдау, белгі бойынша қайта жүру; біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын а дайындалу.</p>	<p>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;</p>	<p>бойымен бірінің артынан бірі жүру; 2)арқандардан шықпай жүру.</p>				
--	---	---	---	--	--	--	--	--

				<p>3-3 гүлдерді екі қолмен екі жанға созып, тізені бұгу;</p> <p>3-4 бастапқы қалыпқа келу ( 3-4 рет қайталау).</p> <p>4. Бастапқы қалып: аяқты бірге қою, гүлдерді екі қолмен көкірек тұсында ұстау;</p> <p>4-1 бір бағытта жеңіл секіру;</p> <p>4-2 бастапқы қалыпқа келу ( 3-4 рет қайталау).</p>					
81	Түзу арқан	<p>Балаларды қолдарындағы гүлдерімен шеңбер бойымен салтанатты адымдап, мерекеге сай көңілді жүргізу және шашырай жүгірту;</p> <p>педагогтың белгісі бойынша тоқтап, гүлдерін жоғары көтеріп, бір орында салтанатты адымдау, белгі бойынша қайта</p>	<p>Аудиожазба бойынша балаларға салтанатты адым жасату.</p> <p>Балаларды қолдарындағы гүлдерімен шеңбер бойымен салтанатты адымдап, мерекеге сай көңілді жүргізу және шашырай жүгірту;</p> <p>педагогтың</p>	<p>1. Бастапқы қалып: аяқтың арасын сәл ашып, тік тұру, гүл ұстаған қолды төменде ұстау;</p> <p>1-1 гүлдерді қолды бүкпей, бастан жоғары көтеріп, жайқалту;</p> <p>1-2 екі жанға түсіріп, желпу;</p> <p>1-3 бастапқы қалыпқа келу (4-5 рет қайталау).</p> <p>2. Бастапқы қалып: тік тұрып, гүлдерді екі қолмен төменде ұстау;</p> <p>2-1 сол аяқты алға қойып, гүл ұстаған екі қолды бірдей оң жаққа</p>	<p>1) еденге қойылған арқандар бойымен бірінің артынан бірі жүру;</p> <p>2) арқандардан шықпай жүру.</p>	"Досымызбен жарасайық" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	

		жүргізу; еденге қойылған арқан бойымен түзу жүру және арқан бойымен жүру кезінде бірінің артынан бірін жүруге, арқаннан шықпай жүру іскерліктерін қорытындылау; оқу қызметін пысықтау.	белгісі бойынша тоқтап, гүлдерін жоғары көтеріп, бір орында салтанатты адымдау, белгі бойынша қайта жүру; қолдағы гүлдерімен біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын а дайындалу.	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).					
82	Спорт – өнер	Балаларды	№3	1. Бастапқы қалып:	Гимнастикалы	"Секірмек"	Тыныс алу	1	

		<p>гимнастикалық тақтайдың үстімен жүріп келе жатып, биіктен секіру жаттығуына үйрету;</p> <p>гимнастикалық тақтайдың үстімен бірінің артынан бірі жүріп, биіктен секіру қимылының техникасын жақсы меңгеруге және биіктен секіру кезінде қол, аяқ үйлесімділігі мен қауіпсіздік ережесін сақтай білуге дағдыландыру.</p>	<p>аудиожазба бойынша балаларға салтанатты адым жасату. Балаларды қолдарындағы гүлдерімен шеңбер бойымен салтанатты адымдатып, мерекеге сай көңілді жүргізу және шашырай жүгірту; педагогтың белгісі бойынша тоқтап, гүлдерін жоғары көтеріп, бір орында салтанатты адымдау, белгі бойынша қайта жүру; қолдағы гүлдерімен біртіндеп</p>	<p>аяқтың арасын сәл ашып, тік тұру, гүл ұстаған қолды төменде ұстау;</p> <p>1–1 гүлдерді қолды бүкпей, бастан жоғары көтеріп, жайқалту;</p> <p>1–2 екі жанға түсіріп, желпу;</p> <p>1–3 бастапқы қалыпқа келу (4-5 рет қайталау).</p> <p>2. Бастапқы қалып: тік тұрып, гүлдерді екі қолмен төменде ұстау;</p> <p>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;</p> <p>2–2 бастапқы қалыпқа келу (3-4 рет қайталау);</p> <p>3. Бастапқы қалып: жерде отырып, аяқты бірге қою, гүлдерді екі қолмен ұстап, тізенің үстіне қою;</p> <p>3–1 гүлдерді екі қолмен екі жанға созып, тізені</p>	<p>қ тақтайдың үстімен жүріп келе жатып, биіктен секіру.</p>	<p>қимыл ойыны. "Қорқақ қоян" ойыны.</p>	<p>жаттығулары. "Кім тыныш?" ойыны.</p>		
--	--	---	---	--	--	--	---	--	--

			жалпы дамыту жаттығуларын а дайындалу.	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).					
83	Спорт әлемінде	Балаларды түрлі-түсті жалаушалармен шеңбер бойымен салтанатты адымдатып, мерекеге сай көңілді жүргізу және шашырай жүгірту; педагогтың белгісі бойынша тоқтап, жалаушаларын жоғары көтеріп, бір орында	Педагог балаларға түрлі-түсті жалаушалар таратып береді. Балаларды қолдарындағы түрлі-түсті жалаушалармен шеңбер бойымен салтанатты адымдатып, мерекеге сай көңілді	1. Бастапқы қалып: аяқтың арасын сәл ашып, тік тұру, жалауша ұстаған қолды төменде ұстау; 1–1 жалаушаларды 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, жалаушаларды екі қолмен төменде	Гимнастикалық тақтайдың үстімен жүріп келе жатып, биіктен секіру.	"Кенгуру секілді секіреміз" қимыл ойыны.	"Кім тыныш?" ойыны.	1	



		<p>салтанатты адымдау, белгі бойынша қайта жүру; гимнастикалық тақтайдың үстімен бірінің артынан бірі жүріп, биіктен секіру жаттығуының жасалу техникасын естеріне түсіру; гимнастикалық тақтайдың үстімен жүріп келе жатып, биіктен секіру іскерліктерін дамыту; қимылды ойын арқылы қос аяқтап секіру іскерліктерін жетілдіру.</p>	<p>жүргізу және шашырай жүгірту; педагогтың белгісі бойынша тоқтап, жалаушаларын жоғары көтеріп, бір орында салтанатты адымдау, белгі бойынша қайта жүру; қолдағы жалаушалармен біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын а дайындалу.</p>	<p>ұстау; 2–1 сол аяқты алға қойып, жалауша 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, жалаушаларды екі қолмен ұстап, тізенің үстіне қою; 3–1 жалаушаларды екі қолмен екі жанға созып, тізені бүгу; 3–2 тіктелу; 3–3 жалаушаларды екі қолмен екі жанға созып, тізені бүгу; 3–4 бастапқы қалыпқа келу ( 3-4 рет қайталау). 4. Бастапқы қалып: аяқты бірге қою, жалаушаларды екі қолмен көкірек тұсында ұстау;</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

				4–1 бір бағытта жеңіл секіру; 4–2 бастапқы қалыпқа келу ( 3-4 рет қайталау).					
84	Спорт	Балаларды қолдарындағы түрлі-түсті жалаушалармен шеңбер бойымен салтанатты адымдатып, жүргізу және шашырай жүгірту; педагогтың белгісі бойынша тоқтап, жалаушаларын жоғары көтеріп, бір орында салтанатты адымдау, белгі бойынша қайта жүру; түрлі-түсті жалаушалармен орындалатын жалпы дамыту жаттығуларын қорытындылау; оқу қызметін пысықтау; өз	Педагог балаларға түрлі-түсті жалаушалар таратып береді. Балаларды қолдарындағы түрлі-түсті жалаушалармен шеңбер бойымен салтанатты адымдатып, жүргізу және шашырай жүгірту; педагогтың белгісі бойынша тоқтап, жалаушаларын жоғары көтеріп, бір орында салтанатты адымдау, белгі	1. Бастапқы қалып: аяқтың арасын сәл ашып, тік тұру, жалауша ұстаған қолды төменде ұстау; 1–1 жалаушаларды 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, жалаушаларды екі қолмен төменде ұстау; 2–1 сол аяқты алға қойып, жалауша 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	Гимнастикалық тақтайдың үстімен жүріп келе жатып, биіктен секіру.	"Қоян" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары. "Қайталаймыз" ойыны.	1	

		беттерімен бір-бірлеп гимнастикалық тақтайдың үстімен бірінің артынан бірі жүріп, биіктен секіру жаттығуын бақылай отырып, олардың жаттығу жасау іскерліктерін жетілдіру.	бойынша қайта жүру; қолдағы жалаушалармен біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын а дайындалу.	келу (3-4 рет қайталау); 3. Бастапқы қалып: жерде отырып, аяқты бірге қою, жалаушаларды екі қолмен ұстап, тізенің үстіне қою; 3–1 жалаушаларды екі қолмен екі жанға созып, тізені бүгу; 3–2 тіктелу; 3–3 жалаушаларды екі қолмен екі жанға созып, тізені бүгу; 3–4 бастапқы қалыпқа келу ( 3-4 рет қайталау). 4. Бастапқы қалып: аяқты бірге қою, жалаушаларды екі қолмен көкірек тұсында ұстау; 4–1 бір бағытта жеңіл секіру; 4–2 бастапқы қалыпқа келу ( 3-4 рет қайталау).					
85	Ғарышқа алыс самғайық!	Балаларды секіріп, жоғарыдағы затқа қолды жеткізуге үйрету; жоғары секіру	№3 аудиожазба бойынша балаларды сапқа тұрғызып,	1. Бастапқы қалып: жерде аяқтың арасын ашып отырып, орамалды ұшынан екі қолмен ұстау; 1–1 орамалды жоғары	1) жоғары секіріп, жоғарыдағы затқа қолды жеткізу; 2) жоғары	"Ұшты-ұшты" қимыл ойыны. "Көпіршік" ойыны.	"Ғарыш" ойыны.	1	

		<p>кезінде денені кеңістікте ұстай отырып, көздеген нысанадағы затқа жете білуге машықтандыру; өз дене мүшелерін игере білу қабілетін қалыптастыру.</p>	<p>бірінің артынан бірін қолдарындағы орамалдарын желбіретіп жүргізіп, педагогтың "Ғарыш" деген сөзі айтылған кезде залдың әр жерінде жатқан "ғарыш-шеңберлерге" шашырай жүгіріп кіру жаттығуларын орындату; педагогтың белгі беруі бойынша бір орында тұра қалу; "Жер" сөзі айтылғанда қайта "ғарыш-шеңберлерден" шығып, қолдарындағы орамалдармен біртіндеп жалпы дамыту</p>	<p>көтеріп, тізеге қою; 1–2 бастапқы қалыпқа келу (4-5 рет қайталау). 2. Бастапқы қалып: тік тұрып, аяқты иық деңгейінде қою, орамалды екі ұшынан екі қолмен ұстау; 2–1 еденге еңкейіп, орамал ұстаған қолды еденге тигізу; 2–2 бастапқы қалыпқа келу (3-4 рет қайталау); 3. Бастапқы қалып: тік тұрып, аяқты иық деңгейінде қою, орамалды екі ұшынан екі қолмен ұстау; 3–1 бір аяқты жоғары көтеріп, тізені бүкпеуге тырысып, орамал ұстаған қолға жақындату; екінші аяққа да осы жаттығу қайталанады. 3–2 бастапқы қалыпқа келу (3-4 рет қайталау); 4. Орамалды бір қолға ұстап, бірінің артынан бірі жүгіру. Бірінің артынан бірі жай жүріп, орамалдарды</p>	<p>секіру кезінде денені кеңістікте ұстай отырып, көздеген нысанадағы затқа жете білу.</p>				
--	--	---	--	---	--	--	--	--	--

			жаттығуларын а дайындалу.	орындарына қою.					
86	Ғарыш әлемінде	Балаларды сапқа тұрғызып, бірінің артынан бірін қолдарындағы түрлі-түсті жалаушаларын желбіретіп жүргізу, шашырай жүгіріп кіру жаттығуларын орындату; балаларға арналған баскетбол доп салғышына жоғары секіріп, қолды жеткізуге және жоғары секіру кезінде денені кеңістікте ұстай отырып, көздеген нысанадағы затқа жете білу техникасын жетілдіру; ғарыш әлемі және ұшқыш туралы	Аудиожазба бойынша педагог балаларды сапқа тұрғызып, бірінің артынан бірін қолдарындағы түрлі-түсті жалаушаларын желбіретіп жүргізіп, педагогтың "Ғарыш" деген сөзі айтылған кезде залдың әр жерінде жатқан "ғарыш-шеңберлерге" шашырай жүгіріп кіру жаттығуларын орындату; педагогтың белгі беруі бойынша бір орында тұра	1.Бастапқы қалып: жерде аяқтың арасын ашып отырып, түрлі-түсті жалаушаны екі қолмен ұстау; 1-1 жалаушаны жоғары көтеріп, тізеге қою; 1-2 бастапқы қалыпқа келу (4-5 рет қайталау). 2. Бастапқы қалып: тік тұрып, аяқты иық деңгейінде қою, жалаушаны екі қолмен ұстау; 2-1 еденге еңкейіп, жалауша ұстаған қолды еденге тигізу; 2-2 бастапқы қалыпқа келу (3-4 рет қайталау); 3. Бастапқы қалып: тік тұрып, аяқты иық деңгейінде қою, жалаушаны екі қолмен ұстау; 3-1 бір аяқты жоғары көтеріп, тізені бүкпеуге тырысып, жалауша ұстаған қолға жақындату; екінші аяққа	Баскетбол доп салғышына жоғары секіріп, қолды жеткізуге және жоғары секіру кезінде денені кеңістікте ұстай отырып, көздеген нысанадағы затқа жете білу.	"Көпіршік" қимыл ойыны.	"Ғарыш" ойыны.	1	

		білімдерін толықтыру.	қалу; "Жер" сөзі айтылғанда қайта "ғарыш-шеңберлерден" шығып, қолдарындағы түрлі-түсті жалаушалармен біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын а дайындалу.	да осы жаттығу қайталанады. 3-2 бастапқы қалыпқа келу (3-4 рет қайталау); 4. Жалаушаны бір қолға ұстап, бірінің артынан бірі жүгіру. Бірінің артынан бірі жай жүріп, жалаушаларды орындарына қою.					
87	Ғарыш шегіне жетейік	Балаларды баскетбол доп салғышына жоғары секіріп, қолды жеткізуге және жоғары секіру кезінде денені кеңістікте ұстай отырып, көздеген нысанадағы затқа жете білу техникасын пысықтау; көздеген нысанадағы затқа жетуде епті, жылдам, шапшаң	Аудиожазба бойынша педагог балаларға орамалдарын береді. Педагогтың "Ғарыш" деген сөзі айтылған кезде залдың әр жерінде жатқан "ғарыш-шеңберлерге" шашырай жүгіріп кіру жаттығуларын орындату;	1. Бастапқы қалып: жерде аяқтың арасын ашып отырып, орамалды ұшынан екі қолмен ұстау; 1-1 орамалды жоғары көтеріп, тізеге қою; 1-2 бастапқы қалыпқа келу (4-5 рет қайталау). 2. Бастапқы қалып: тік тұрып, аяқты иық деңгейінде қою, орамалды екі ұшынан екі қолмен ұстау; 2-1 еденге еңкейіп, орамал ұстаған қолды еденге тигізу; 2-2 бастапқы қалыпқа	Баскетбол доп салғышына жоғары секіріп, қолды жеткізуге және жоғары секіру кезінде денені кеңістікте ұстай отырып, көздеген нысанадағы затқа жете білу.	"Ұшты-ұшты" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	

		болуға тәрбиелеу.	педагогтың белгі беруі бойынша бір орында тұра қалу; "Жер" сөзі айтылғанда қайта "ғарыш-шеңберлерден" шығып, қолдарындағы орамалдармен біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын а дайындалу.	келу (3-4 рет қайталау); 3. Бастапқы қалып: тік тұрып, аяқты иық деңгейінде қою, орамалды екі ұшынан екі қолмен ұстау; 3-1 бір аяқты жоғары көтеріп, тізені бүкпеуге тырысып, орамал ұстаған қолға жақындату; екінші аяққа да осы жаттығу қайталанады. 3-2 бастапқы қалыпқа келу (3-4 рет қайталау); 4. Орамалды бір қолға ұстап, бірінің артынан бірі жүгіру. Бірінің артынан бірі жай жүріп, орамалдарды орындарына қою.					
88	Еңбектейміз ерінбей!	Балаларды төрт тағандап доғадан еңбектеп өтуге жаттықтыру; еңбектеу кезінде қол, аяқ үйлесімділігін сақтау икемділігіне машықтандыру;	№5 аудиожазба бойынша балаларды сапқа тұрғызып, бірінің артынан бірін қолдарындағы орамалдарын	1.Бастапқы қалып: жерде аяқтың арасын ашып отырып, орамалды ұшынан екі қолмен ұстау; 1–1 орамалды жоғары көтеріп, тізеге қою; 1–2 бастапқы қалыпқа келу (4-5 рет қайталау). 2. Бастапқы қалып: тік	1) төрт тағандап доғадан еңбектеп өтуге жаттықтыру; 2) еңбектеу кезінде қол, аяқ үйлесімділігін сақтау.	"Аю" қимыл ойыны. "Көпіршік" ойыны.	Тыныс алу жаттығулары "Жер тыныш" ойыны	1	

		төрт тағандап еңбектеп өту техникасын меңгерту.	желбіретіп жүргізіп, педагогтың "Ғарыш" деген сөзі айтылған кезде залдың әр жерінде жатқан "ғарыш-шеңберлерге" шашырай жүгіріп кіру жаттығуларын орындату; педагогтың белгі беруі бойынша бір орында тұра қалу; "Жер" сөзі айтылғанда қайта "ғарыш-шеңберлерден" шығып, қолдарындағы орамалдармен біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын а дайындалу.	тұрып, аяқты иық деңгейінде қою, орамалды екі ұшынан екі қолмен ұстау; 2–1 еденге еңкейіп, орамал ұстаған қолды еденге тигізу; 2–2 бастапқы қалыпқа келу (3-4 рет қайталау); 3. Бастапқы қалып: тік тұрып, аяқты иық деңгейінде қою, орамалды екі ұшынан екі қолмен ұстау; 3–1 бір аяқты жоғары көтеріп, тізені бүкпеуге тырысып, орамал ұстаған қолға жақындату; екінші аяққа да осы жаттығу қайталанады. 3–2 бастапқы қалыпқа келу (3-4 рет қайталау); 4. Орамалды бір қолға ұстап, бірінің артынан бірі жүгіру. Бірінің артынан бірі жай жүріп, орамалдарды орындарына қою.					
89	Еңбек түбі -	Балаларды	Аудиожазба	1. Бастапқы қалып:	Доғадан төрт	"Күн мен	Тыныс алу	1	



	береке	қолдарындағы гүлдерімен шеңбер бойымен салтанатты адымдатып, жүргізу және шашырай жүгірту; педагогтың белгісі бойынша тоқтап, гүлдерін жоғары көтеріп, бір орында салтанатты адымдау, белгі бойынша қайта жүру іскерліктерін дамыту; төрт тағандап еңбектеп өту техникасын жетілдіру; доғадан төрт тағандап еңбектеп өту кезінде денені кеңістікте ұстай отырып, епті болуға тәрбиелеу.	бойынша балаларға салтанатты адым жасату. Балаларды қолдарындағы гүлдерімен шеңбер бойымен салтанатты адымдатып, жүргізу және шашырай жүгірту; педагогтың белгісі бойынша тоқтап, гүлдерін жоғары көтеріп, бір орында салтанатты адымдау, белгі бойынша қайта жүру; қолдағы гүлдерімен біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын а дайындалу.	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	тағандап еңбектеп өту.	жаңбыр" қимыл ойыны.	жаттығулары.		
--	--------	---	---	---	------------------------	----------------------	--------------	--	--

				<p>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).</p>					
90	Еңбек етсең емерсің	Балаларды қолдарындағы орамалдарымен шеңбер бойымен салтанатты адымдатып, жүргізу және шашырай жүгірту; педагогтың белгісі бойынша тоқтап, орамалдарын жоғары көтеріп, бір орында салтанатты	Аудиожазба бойынша балаларға салтанатты адым жасату. Балаларды қолдарындағы орамалдарымен шеңбер бойымен салтанатты адымдатып, жүргізу және шашырай жүгірту; педагогтың	1.Бастапқы қалып: жерде аяқтың арасын ашып отырып, орамалды ұшынан екі қолмен ұстау; 1–1 орамалды жоғары көтеріп, тізеге қою; 1–2 бастапқы қалыпқа келу (4-5 рет қайталау). 2. Бастапқы қалып: тік тұрып, аяқты иық деңгейінде қою, орамалды екі ұшынан екі қолмен ұстау; 2–1 еденге еңкейіп, орамал ұстаған қолды	Доғадан төрт тағандап еңбектеп өту.	"Кім жылдам?" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары, "Жер тыныш" ойыны.	1	

		<p>адымдау, белгі бойынша қайта жүру; төрт тағандап еңбектеп өту техникасын қорытындылау; оқу қызметін пысықтау.</p>	<p>белгісі бойынша тоқтап, орамалдарын жоғары көтеріп, бір орында салтанатты адымдау, белгі бойынша қайта жүру; қолдағы орамалдарымен біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын а дайындалу.</p>	<p>еденге тигізу; 2–2 бастапқы қалыпқа келу (3-4 рет қайталау); 3. Бастапқы қалып: тік тұрып, аяқты иық деңгейінде қою, орамалды екі ұшынан екі қолмен ұстау; 3–1 бір аяқты жоғары көтеріп, тізені бүкпеуге тырысып, орамал ұстаған қолға жақындату; екінші аяққа да осы жаттығу қайталанады. 3–2 бастапқы қалыпқа келу (3-4 рет қайталау); 4. Орамалды бір қолға ұстап, бірінің артынан бірі жүгіру. Бірінің артынан бірі жай жүріп, орамалдарды орындарына қою.</p>					
91	Егейік көктем ағашын	<p>Балаларды құм салынған қаппарды оң және сол қолмен тік бағытта лақтыра білуге үйрету; лақтыру кезінде қол, аяқ</p>	<p>"№37 аудиожазба бойынша педагог балаларды сапқа тұрғызып, бірінің</p>	<p>1."Саусақтарым сәлем дейді бәріңе" – екі алақанды жайып, ашып-жұму (3-4 рет қайталау); 2."Қайырлы күн деп, күлімдейді көздерім", көздерін сипап, кірпіктерін қағып,</p>	<p>Құм салынған қаптарды оң және сол қолмен тік бағытта лақтыру.</p>	<p>"Ұядағы құстар" қимыл ойыны. "Ағаштар" ойыны.</p>	<p>Тыныс алу жаттығулары "Қай ағаш тыныш?" ойыны.</p>	1	

	<p>үйлесімділігін сақтай білуге жаттықтыру; құм салынған қаппарды екі қолмен кезек лақтыру техникасын меңгерту.</p>	<p>артынан бірін жүргізеді, педагогтың "Жайқалады ағаштар" деген сөзі айтылған кезде балалар келген орындарында тұра қалып, қолдарын жоғары көтеріп, ағаш болып жайқалады; педагогтың "Жел тұрды" деп белгі беруі бойынша балалар шашырап жүгіреді; "Ағаштар тынышталды" сөзі айтылғанда қайта сап түзеп жүреді, біртіндеп психогимнастика</p>	<p>күлімдеу; 3. "Қайырлы таң, жаңалық бар деп құлағым", құлақтарын сипап, басын екі жаққа кезек иеді. 4. "Қайырлы таң дейді менің қолдарым!" – деп, қол білезіктерін айналдырады; 5. "Қайырлы таң дейді менің денем де!" – деп, денесін қозғайды (3-4 рет қайталау); 6. "Қайырлы таң дейді менің аяғым!" – деп, екі аяғын кезек-кезек алға қояды (3-4 рет қайталау); Бірінің артынан бірі жай жүріп, "Тамаша, тамаша, бір, екі деп санаса" деп айта жүріп, орындықтарға жайғасады.</p>					
--	---	--	--	--	--	--	--	--

			жаттығуларын а дайындалады.						
92	Еңбегіне қарай өнбегі	Балаларды сапқа тұрғызып, бірінің артынан бірін жүргізу; психогимнастика жасау іскерліктерін дамыту; құм салынған қаптарды оң және сол қолмен тік бағытта лақтыру техникасын жетілдіру; ептілікке тәрбиелеу.	Аудиожазба бойынша педагог балаларды сапқа тұрғызып, бірінің артынан бірін жүргізеді, педагогтың "Жайқалады ағаштар" деген сөзі айтылған кезде балалар келген орындарында тұра қалып, қолдарын жоғары көтеріп, ағаш болып жайқалады; педагогтың "Жел тұрды" деп белгі беруі бойынша балалар	"Қайырлы күн бәріңе!" балалар қолдарын жоғары көтеріп, иіліп амандасады. 1. "Саусақтарым сәлем дейді бәріңе" - екі алақанды жайып, ашып-жұму (3-4 рет қайталау); 2. "Қайырлы күн деп, күлімдейді көздерім", көздерін сипап, кірпіктерін қағып, күлімдеу; 3. "Қайырлы таң, жаңалық бар деп құлағым", құлақтарын сипап, басын екі жаққа кезек иеді. 4. "Қайырлы таң дейді менің қолдарым!" - деп, қол білезіктерін айналдырады; 5. "Қайырлы таң дейді менің денем де!" - деп, денесін қозғайды (3-4 рет қайталау); 6. "Қайырлы таң дейді менің аяғым!" - деп, екі	Құм салынған қаптарды оң және сол қолмен тік бағытта лақтыру.	"Көгершіндер мен мысық" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары.	1	

			шашырап жүгіреді; "Ағаштар тынышталды" сөзі айтылғанда қайта сап түзеп жүреді, біртіндеп психогимнастика жаттығуларын а дайындалады.	аяғын кезек-кезек алға қояды (3-4 рет қайталау); Бірінің артынан бірі жай жүріп, "Тамаша, тамаша, бір, екі деп санаса" деп айта жүріп, орындықтарға жайғасады.					
93	Еңбек ептілікті сүйеді	Балаларды бір қатарға тұрғызып, құм салынған қаптарды оң және сол қолмен тік бағытта лақтыру техникасын дамыта отырып, оқу қызметін пысықтау, ептілікке, шапшаңдыққа тәрбиелеу.	Аудиожазба бойынша педагог балаларды сапқа тұрғызып, бірінің артынан бірін жүргізеді, педагогтың "Жайқалады ағаштар" деген сөзі айтылған кезде балалар келген орындарында	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	Құм салынған қаптарды оң және сол қолмен тік бағытта лақтыру.	"Қапты досына бер" қимыл ойын.	"Күн" жаттығуы.	1	

			<p>тұра қалып, қолдарын жоғары көтеріп, ағаш болып жайқалады; педагогтың "Жел тұрды" деп белгі беруі бойынша балалар шашырап жүгіреді; "Ағаштар тынышталды" сөзі айтылғанда қайта сап түзеп жүреді.</p>	<p>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).</p>					
--	--	--	---	--	--	--	--	--	--

94	Дөп-дөңгелек шаңырақ	Балаларды допты екі қолмен басынан жоғары көтеріп лақтыруға үйрету; лақтыру кезінде қол, аяқ үйлесімділігін сақтай білуге жаттықтыру; допты екі қолмен лақтыру техникасын меңгерту.	Балаларды сапқа тұрғызып, бірінің артынан бірін жүргізу, педагогтың "Дөп-дөңгелек күніміз" деген сөзі айтылған кезде балалар келген орындарында тұра қалып, қолдарын жоғары көтеріп, ауада дөңгелек күннің бейнесін салады; педагогтың "Бір шаңырақ үйіміз" деп белгі беруі бойынша балалар бір жерге жүгіріп, үлкен шеңбердің, яғни "бір шаңырақ"	"Қайырлы күн бәріңе!" балалар қолдарын жоғары көтеріп, иіліп амандасады. 1. "Саусақтарым сәлем дейді бәріңе" – екі алақанды жайып, ашып-жұму (3-4 рет қайталау); 2. "Қайырлы күн деп, күлімдейді көздерім", көздерін сипап, кірпіктерін қағып, күлімдеу; 3. "Қайырлы таң, жаңалық бар деп құлағым", құлақтарын сипап, басын екі жаққа кезек иеді. 4. "Қайырлы таң дейді менің қолдарым!" – деп, қол білезіктерін айналдырады; 5. "Қайырлы таң дейді менің денем де!" – деп, денесін қозғайды (3-4 рет қайталау); 6. "Қайырлы таң дейді менің аяғым!" – деп, екі аяғын кезек-кезек алға қояды (3-4 рет қайталау); Бірінің артынан бірі жай жүріп, "Тамаша, тамаша,	Допты екі қолмен бастан жоғары көтеріп лақтыру.	"Ұядағы құстар" қимыл ойыны. "Шаңырақ" ойыны.	"Қай ағаш тыныш?" ойыны.	1	
----	----------------------	---	--	--	---	--	--------------------------	---	--



			ішіне бәрі жиналады; "Тек татумыз бәріміз!" сөзі айтылғанда қайта бір-бірінің қолынан ұстап жүріп, үлкен бір шеңбер жасап айналып жүреді де біртіндеп тарап, психогимнастика жаттығуларын а дайындалады.	бір, екі деп санаса" деп айта жүріп, орындықтарға жайғасады.					
95	Допты лақтыру техникасы	Балаларды допты екі қолмен басынан жоғары көтеріп лақтыру техникасын дамыту; допты екі қолмен бастан жоғары көтеріп лақтыру кезінде ептілікке тәрбиелеу.	Балаларды сапқа тұрғызып, бірінің артынан бірін жүргізу, қолдарын жоғары көтеріп, ауада дөңгелек күннің	1. Бастапқы қалып: аяқтың арасын сәл ашып, тік тұру, таспа ұстаған қолды төменде ұстау; 1–1 таспаларды қолды бүкпей, бастан жоғары көтеру; 1–2 екі жанға түсіріп, желпу; 1–3 бастапқы қалыпқа	Допты екі қолмен басынан жоғары көтеріп лақтыру.	"Құс ұясы" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары "Қай ағаш тыныш?" ойыны.	1	

			<p>бейнесін салады; педагогтың "Бір шаңырақ астында" деп белгі беруі бойынша балалар бір жерге жүгіріп, үлкен шеңбердің, яғни "бір шаңырақ" ішіне бәрі жиналады; "Татулық-байлық" сөзі айтылғанда қайта бір-бірінің қолынан ұстап жүріп, үлкен бір шеңбер жасап айналып жүреді де біртіндеп, атластық таспалармен жасалатын жалпы дамыту жаттығуларын</p>	<p>келу (4-5 рет қайталау).  2. Бастапқы қалып: тік тұрып, таспаларды екі қолмен төменде ұстау; 2–1 сол аяқты алға қойып, таспа 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, таспаларды екі қолмен ұстап, тізенің үстіне қою;  3–1 таспаларды екі қолмен екі жанға созып, тізені бүгу;  3–2 тіктелу;  3–3 таспаларды екі қолмен екі жанға созып, тізені бүгу;  3–4 бастапқы қалыпқа келу ( 3-4 рет қайталау).  4. Бастапқы қалып: аяқты бірге қою, таспаларды екі қолмен</p>					
--	--	--	---	--	--	--	--	--	--

			а дайындалады.	көкірек тұсында ұстау; 4–1 бір бағытта жеңіл секіру; 4–2 бастапқы қалыпқа келу ( 3-4 рет қайталау).					
96	Допты лақтыру техникасын пысықтау	Балаларды бір қатарға тұрғызып, допты екі қолмен басынан жоғары көтеріп лақтыру техникасын бекіту; оқу қызметін пысықтау; допты екі қолмен бастан жоғары көтеріп лақтыру кезінде ептілікке тәрбиелеу.	Балаларды сапқа тұрғызып, бірінің артынан бірін жүргізу, қолдарын жоғары көтеріп, ауада дөңгелек күннің бейнесін салады; педагогтың "Бір шаңырақ астында" деп белгі беруі бойынша балалар бір жерге жүгіріп, үлкен шеңбердің, яғни "бір шаңырақ" ішіне бәрі жиналады;	"Қайырлы күн бәріне!" балалар қолдарын жоғары көтеріп, иіліп амандасады. 1."Саусақтарым сәлем дейді бәріне" - екі алақанды жайып, ашып-жұму (3-4 рет қайталау); 2."Қайырлы күн деп, күлімдейді көздерім", көздерін сипап, кірпіктерін қағып, күлімдеу; 3."Қайырлы таң, жаңалық бар деп құлағым", құлақтарын сипап, басын екі жаққа кезек иеді. 4."Қайырлы таң дейді менің қолдарым!" - деп, қол білезіктерін айналдырады; 5."Қайырлы таң дейді менің денем де!" - деп, денесін қозғайды (3-4 рет қайталау);	Допты екі қолмен басынан жоғары көтеріп лақтыру.	"Тауықтар мен балапандар" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары.	1	

			"Татулық-байлық" сөзі айтылғанда қайта бір-бірінің қолынан ұстап жүріп, үлкен бір шеңбер жасап айналып жүреді де, психогимнастика жаттығуларын а дайындалады.	6. "Қайырлы таң дейді менің аяғым!" - деп, екі аяғын кезек-кезек алға қояды (3-4 рет қайталау);					
97	Солдаттармыз саптағы	Балаларды еңіс тақтайдың үстімен жоғары және төмен жүруге жаттықтыру; еңіс тақтайдың үстімен жоғары және төмен жүру кезінде дене тепе-теңдігін сақтай білу дағдыларына машықтандыру; еңіс тақтай	№4 аудиожазба бойынша балаларды сапқа тұрғызып, бірінің артынан бірін жеңіл, салтанатты адыммен жүргізу; педагогтың "Отан" деген сөзі айтылған	1. Бастапқы қалып: жерде аяқтың арасын ашып отырып, орамалды ұшынан екі қолмен ұстау; 1-1 Орамалды жоғары көтеріп, тізеге қою; 1-2 бастапқы қалыпқа келу (4-5 рет қайталау). 2. Бастапқы қалып: тік тұрып, аяқты иық деңгейінде қою, орамалды ұшынан екі қолмен ұстау; 2-1 еденге еңкейіп,	Еңіс тақтайдың үстімен жоғары және төмен жүру.	"Ұшты-ұшты" қимыл ойыны. "Көпіршік" ойыны.	Тыныс алу жаттығулары "Ғарыш" ойыны.	1	

		үстінде жүру кезінде өз дене мүшелерін игере білу қабілетін қалыптастыру.	кезде балалар залды айнала жүріп, "Жасасын!" деп қолдарын жоғары көтереді. "Алға!" деген сөзі айтылғанда балалар "Солдат" деп, шашырай жүгіреді; педагогтың белгі беруі бойынша бір орында тұрып, адымдайды; "Еркін!" сөзі айтылғанда балалар жай жүріспен біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын а дайындалады.	орамал ұстаған қолды еденге тигізу; 2–2 бастапқы қалыпқа келу (3-4 рет қайталау); 3. Бастапқы қалып: тік тұрып, аяқты иық деңгейінде қою, орамалды ұшынан екі қолмен ұстау; 3–1 бір аяқты жоғары көтеріп, тізені бүкпеуге тырысып, орамал ұстаған қолға жақындату; екінші аяқпен де осы жаттығу қайталанады. 3–2 бастапқы қалыпқа келу (3-4 рет қайталау); 4. Орамалды бір қолға ұстап, бірінің артынан бірі жүгіру.					
98	Біз жас ұланбыз	Балаларды сапқа тұрғызып, бірінің артынан бірін	Аудиожазба бойынша балаларды	1. Бастапқы қалып: жерде аяқтың арасын ашып отырып, жалауды	Еңіс тақтайдың үстімен	"Түлкі мен балапандар" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары.	1	

	жеңіл, салтанатты адыммен жүргізу; еңіс тақтайдың үстімен жоғары және төмен жүру техникасын жетілдіру; еңіс тақтайдың үстімен жоғары және төмен жүру кезінде дене тепе-теңдігін сақтауда епті, жылдам, шапшаң болуға тәрбиелеу.	сапқа тұрғызып, бірінің артынан бірін жеңіл, салтанатты адыммен жүргізу; педагогтың "Отан" деген сөзі айтылған кезде балалар залды айнала жүріп, "Жасасын!" деп қолдарын жоғары көтереді. "Алға!" деген сөзі айтылғанда балалар "Солдат" деп, шашырай жүгіреді; педагогтың белгі беруі бойынша бір орында тұрып, адымдайды; "Еркін!" сөзі айтылғанда	ұшынан екі қолмен ұстау; 1-1 Жалауды жоғары көтеріп, тізеге қою; 1-2 бастапқы қалыпқа келу (4-5 рет қайталау). 2. Бастапқы қалып: тік тұрып, аяқты иық деңгейінде қою, жалауды ұшынан екі қолмен ұстау; 2-1 еденге еңкейіп, жалау ұстаған қолды еденге тигізу; 2-2 бастапқы қалыпқа келу (3-4 рет қайталау); 3. Бастапқы қалып: тік тұрып, аяқты иық деңгейінде қою, жалауды ұшынан екі қолмен ұстау; 3-1 бір аяқты жоғары көтеріп, тізені бүкпеуге тырысып, жалау ұстаған қолға жақындату; екінші аяқпен де осы жаттығу қайталанады. 3-2 бастапқы қалыпқа келу (3-4 рет қайталау); 4. Жалауды бір қолға ұстап, бірінің артынан бірі жүгіру.	жоғары және төмен жүру.					
--	---	--	---	-------------------------	--	--	--	--	--

			балалар жай жүріспен біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын а дайындалады.	Бірінің артынан бірі жай жүріп, жалауларды орындарына қою.					
99	Біз Отан қорғаушылармыз	Балаларды еңіс тақтайдың үстімен жоғары және төмен жүру техникасын бекіту; оқу қызметін пысықтау; балаларды шапшаңдылыққа, ептілікке тәрбиелеу.	Аудиожазба бойынша балаларды сапқа тұрғызып, бірінің артынан бірін жеңіл, салтанатты адыммен жүргізу; педагогтың "Отан" деген сөзі айтылған кезде балалар залды айнала жүріп, "Жасасын!" деп қолдарын жоғары көтереді. "Алға!" деген сөзі айтылғанда	1. Бастапқы қалып: жерде аяқтың арасын ашып отырып, орамалды ұшынан екі қолмен ұстау; 1-1 Орамалды жоғары көтеріп, тізеге қою; 1-2 бастапқы қалыпқа келу (4-5 рет қайталау). 2. Бастапқы қалып: тік тұрып, аяқты иық деңгейінде қою, орамалды ұшынан екі қолмен ұстау; 2-1 еденге еңкейіп, орамал ұстаған қолды еденге тигізу; 2-2 бастапқы қалыпқа келу (3-4 рет қайталау); 3. Бастапқы қалып: тік тұрып, аяқты иық деңгейінде қою, орамалды ұшынан екі қолмен ұстау;	Еңіс тақтайдың үстімен жоғары және төмен жүру.	"Ұшты-ұшты" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары "Ғарыш" ойыны.	1	

			балалар "Солдат" деп, шашырай жүгіреді; педагогтың белгі беруі бойынша бір орында тұрып, адымдайды; "Еркін!" сөзі айтылғанда балалар жай жүріспен біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын а дайындалады.	3-1 бір аяқты жоғары көтеріп, тізені бүкпеуге тырысып, орамал ұстаған қолға жақындату; екінші аяқпен де осы жаттығу қайталанады. 3-2 бастапқы қалыпқа келу (3-4 рет қайталау); 4. Орамалды бір қолға ұстап, бірінің артынан бірі жүгіру. Бірінің артынан бірі жай жүріп, орамалдарды орындарына қою.					
10	Бақ-бақ гүлдер	Балаларды екі қолмен допты тордан алысқа лақтыра білуге үйрету; допты алысқа лақтыру техникасына дағдыландыру; допты басынан жоғары және кеудеден лақтыру жаттығуына машықтандыру.	Балаларды сапқа тұрғызып, бірінің артынан бірін адымдатып жүргізу; педагогтың "Гүлдер" деген сөзі айтылған кезде балалар залды айнала	1. Бастапқы қалып: жерде аяқтың арасын ашып отырып, орамалды ұшынан екі қолмен ұстау; 1-1 Орамалды жоғары көтеріп, тізеге қою; 1-2 бастапқы қалыпқа келу (4-5 рет қайталау). 2. Бастапқы қалып: тік тұрып, аяқты иық деңгейінде қою, орамалды ұшынан екі	Екі қолмен допты тордан алысқа лақтыра білуге үйрету; допты алысқа лақтыру.	"Баскетбол" қимыл ойыны. "Көпіршік" ойыны.	Тыныс алу жаттығулары. "Сабырлы доп" ойыны.	1	



			<p>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 жүріп, біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын а дайындалады.</p>	<p>қолмен ұстау; 2–1 еденге еңкейіп, орамал ұстаған қолды еденге тигізу; 2–2 бастапқы қалыпқа келу (3-4 рет қайталау); 3. Бастапқы қалып: тік тұрып, аяқты иық деңгейінде қою, орамалды ұшынан екі қолмен ұстау; 3–1 бір аяқты жоғары көтеріп, тізені бүкпеуге тырысып, орамал ұстаған қолға жақындату; екінші аяқпен де осы жаттығу қайталанады. 3–2 бастапқы қалыпқа келу (3-4 рет қайталау); 4. Орамалды бір қолға ұстап, бірінің артынан бірі жүгіру.</p>					
101	Бақ-бақ гүлі әлемінде	Балаларды бірінің артынан бірін адымдатып жүргізу; залды айнала жүріп қолдарын жоғары көтеріп, гүлдер	Балаларды сапқа тұрғызып, бірінің артынан бірін адымдатып жүргізу;	1. Бастапқы қалып: аяқтың арасын сәл ашып, тік тұру, гүл ұстаған қолды төменде ұстау; 1-1 гүлдерді қолды бүкпей, бастан жоғары	1) екі қолымен допты тордан жоғары лақтыру; 2) торға дәл лақтыру.	"Допты қуып жетіңдер" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	

	<p>сияқты жайқалу; екі қолымен допты тордан жоғары лақтыру іскерліктерін жетілдіру; допты тордан жоғары лақтыру кезінде шапшаң, епті әрі жылдам болуға тәрбиелеу.</p>	<p>педагогтың "Гүлдер" деген сөзі айтылған кезде балалар залды айнала жүріп қолдарын жоғары көтеріп, гүлдер сияқты жайқалады. Педагогтың белгі беруі бойынша бір ізбен жүріп, біртіндеп гүлдермен жалпы дамыту жаттығуларын а дайындалады.</p>	<p>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</p>					
--	---	--	--	--	--	--	--	--

				<p>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).</p>					
102	Бақ-бақ гүлін бірге үрлейік	<p>Балалардың екі қолымен допты тордан жоғары лақтыру және торға дәл лақтыру техникасын бекіту; оқу қызметін пысықтау; бақ-бақ гүлі туралы білімдерін толықтыра отырып, тыныс алу жаттығуына ынталандыру.</p>	<p>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</p>	<p>1. Бастапқы қалып: жерде аяқтың арасын ашып отырып, орамалды ұшынан екі қолмен ұстау;  1-1 Орамалды жоғары көтеріп, тізеге қою;  1-2 бастапқы қалыпқа келу (4-5 рет қайталау).  2. Бастапқы қалып: тік тұрып, аяқты иық деңгейінде қою, орамалды ұшынан екі қолмен ұстау;  2-1 еденге еңкейіп, орамал ұстаған қолды еденге тигізу;  2-2 бастапқы қалыпқа келу (3-4 рет қайталау);  3. Бастапқы қалып: тік тұрып, аяқты иық деңгейінде қою,</p>	<p>1) допты тордан жоғары лақтыру;  2) торға дәл лақтыру.</p>	"Баскетбол" қимыл ойыны.	"Бақ-бақ" тыныс алу жаттығуы.	1	

			балалар бір орында тұрып, "Ғажап!" деп айтып, қолдарын кең жаяды; педагогтың белгі беруі бойынша бір ізбен жүріп, біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын а дайындалады.	орамалды ұшынан екі қолмен ұстау; 3-1 бір аяқты жоғары көтеріп, тізені бүкпеуге тырысып, орамал ұстаған қолға жақындату; екінші аяқпен де осы жаттығу қайталанады. 3-2 бастапқы қалыпқа келу (3-4 рет қайталау); 4. Орамалды бір қолға ұстап, бірінің артынан бірі жүгіру.					
103	Көк машина	Балаларды допты бір-біріне қарама-қарсы отырып, домалата білуге үйрету; допты қақпаға дәл домалату техникасына дағдыландыру; допты домалату жаттығуы арқылы қол, саусақ бұлшық еттерін жетілдіру.	№4 аудиожазба бойынша педагог балалармен бірге жаттығулар орындайды. Балаларды сапқа тұрғызып, бірінің артынан бірін ақырын адымдатып, жүргізу;	"Қайырлы күн бәріңе!" деп, қолдарды жоғары көтеріп, иіліп амандасу 1."Саусақтарым сәлем дейді бәріңе" – екі алақанды жайып, ашып-жұму (3-4 рет қайталау); 2. "Қайырлы күн деп, күлімдейді көздерім" – екі көзді сипап, күлімдеу; 3. "Қайырлы таң, жаңалық бар деп құлағым" – құлақтарды сипап, басты екі жаққа кезек иеді.	Допты бір-біріне қарама-қарсы отырып, домалату.	"Пойыз" қимыл ойыны. "Мотор" ойыны.	"Сабырлы доп" ойыны.	1	

		<p>педагогтың "Егістік" деген сөзі айтылған кезде балалар залды айнала жүріп қолдарын жоғары көтеріп, егістік сияқты жайқалады. "Машина" деген сөзі айтылғанда балалар бір орында тұрып, қолдарының білезіктерін айналдырып, машина айдайды; "Ғажап!" дегенді естігенде, қолдарын кең жаяды; педагогтың белгі беруі бойынша бір ізбен жүріп, біртіндеп жалпы дамыту</p>	<p>4. "Қайырлы таң дейді менің қолдарым!" – қол білезіктерін айналдырады;  5. "Қайырлы таң дейді менің денем де!" – денені қозғайды (3-4 рет қайталау);  6. "Қайырлы таң дейді менің аяғым!" – екі аяқты кезек-кезек алға қояды (3-4 рет қайталау);  Бірінің артынан бірі жай жүріп, "Тамаша, тамаша, бір, екі деп санаса" деп айта жүріп, орындықтарға жайғасады.</p>					
--	--	---	--	--	--	--	--	--

			жаттығуларын а дайындалады.						
104	Допты қақпаға дәлдейміз	Балалардың допты домалату техникаларын жетілдіру; көлік туралы білімдерін толықтыра отырып, көліктердің дыбыстарын ажыратуға үйрету; оқу қызметіне деген қызығушылықтарын жұмбақ жасыру арқылы ояту.	Аудиожазба бойынша педагог балалармен бірге жаттығулар орындайды. Балаларды сапқа тұрғызып, бірінің артынан бірін ақырын адымдатып, жүргізу; педагогтың "Егістік" деген сөзі айтылған кезде балалар залды айнала жүріп қолдарын жоғары көтеріп, егістік сияқты жайқалады. "Көлік" деген сөзі	1. Бастапқы қалып: аяқты алшақ қойып, допты оң қолмен ұстап тұру. 1-1 қолды жан-жаққа созу, қайтадан допты алу. 1-2 қолды алға созып, допты сол қолға ауыстыру, қолды жан-жаққа созу, бастапқы қалыпқа келу (3 рет). 2. Бастапқы қалып: аяқты алшақ қойып, допты алдыға екі қолымен ұстап тұру. 2-1 жерге отыру, допты жерге қою. 2-2 бастапқы қалыпқа келу; 2-3 жерге отыру, допты жерге қою; 2-4 бастапқы қалыпқа келу; (4 рет) 3. Бастапқы қалып: аяқты алшақ қойып, допты алдыға екі	Допты домалату.	"Домалайды алмалар!" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	

			айтылғанда балалар бір орында тұрып, қолдарының білезіктерін айналдырып, көлік айдайды; "Ғажап!" дегенді естігенде, қолдарын кең жаяды; аудиожазба аяқталғанда педагогтың белгі беруі бойынша бір ізбен жүріп, біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын а дайындалады.	қолымен ұстап тұру. 3-1 еңкею, допты жерге қою. 3-2 бастапқы қалыпқа келу; 3-3 еңкею, допты жерге қою; 3-4 бастапқы қалыпқа келу. (3 рет).					
105	Мергендікті шыңдаймыз	Балалардың допты домалату техникасын бекіту; оқу қызметін пысықтау; сапқа тұрып, бір	Аудиожазба бойынша педагог балалармен бірге жаттығулар орындайды.	"Қайырлы күн бәріне!" деп, қолдарды жоғары көтеріп, иіліп амандасу 1."Саусақтарым сәлем дейді бәріңе" - екі алақанды жайып, ашып-жұму (3-4 рет қайталау);	Допты домалату.	"Пойыз" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы "Сабырлы доп" ойыны.	1	

		<p>қолмен алдында тұрған баланың белінен ұстап, пойыз сияқты жүру іскерліктерін дамыту; епті, шапшаң болуға тәрбиелеу.</p>	<p>Балаларды сапқа тұрғызып, бірінің артынан бірін ақырын адымдатып, жүргізу; педагогтың "Егістік" деген сөзі айтылған кезде балалар залды айнала жүріп қолдарын жоғары көтеріп, егістік сияқты жайқалады. "Көлік" деген сөзі айтылғанда балалар бір орында тұрып, қолдарының білезіктерін айналдырып, көлік айдайды; "Ғажап!" дегенді естігенде,</p>	<p>2. "Қайырлы күн деп, күлімдейді көздерім" - екі көзді сипап, күлімдеу; 3. "Қайырлы таң, жаңалық бар деп құлағым" - құлақтарды сипап, басты екі жаққа кезек иеді. 4. "Қайырлы таң дейді менің қолдарым!" - қол білезіктерін айналдырады; 5. "Қайырлы таң дейді менің денем де!" - денені қозғайды (3-4 рет қайталау); 6. "Қайырлы таң дейді менің аяғым!" - екі аяқты кезек-кезек алға қояды (3-4 рет қайталау); Бірінің артынан бірі жай жүріп, "Тамаша, тамаша, бір, екі деп санаса" деп айта жүріп, орындықтарға жайғасады.</p>					
--	--	--	---	--	--	--	--	--	--



			қолдарын кең жаяды; аудиожазба аяқталғанда педагогтың белгі беруі бойынша бір ізбен жүріп, біртіндеп психогимнастика жаттығуларын а дайындалады.						
106	Шынығамыз жазда	Балаларды еденге қойылған баспалдақтан аттап жүруге үйрету; еденге қойылған баспалдақтан аттап жүру техникасын меңгеруге жаттықтыру; еденге қойылған баспалдақтан аттап жүруде дене, аяқ бұлшық еттерін жетілдіру.	№5 аудиожазба бойынша балаларды сапқа тұрғызып, бірінің артынан бірін ақырын адымдатып жүргізу; педагогтың "Жаз" деген сөзі айтылған кезде балалар залды айнала жүріп	"Қайырлы күн бәріне!" деп, қолдарды жоғары көтеріп, иіліп амандасу 1."Саусақтарым сәлем дейді бәріне" – екі алақанды жайып, ашып-жұму (3-4 рет қайталау); 2."Қайырлы күн деп, күлімдейді көздерім" – екі көзді сипап, күлімдеу; 3."Қайырлы таң, жаңалық бар деп құлағым" – құлақтарды сипап, басты екі жаққа кезек иеді. 4."Қайырлы таң дейді	Еденге қойылған баспалдақтан аттап жүру.	"Менің көңілді добым" қимыл ойыны. "Көпіршік" ойыны.	Тыныс алу жаттығулары "Кім тыныш?" ойыны.	1	

			<p>қолдарын жоғары көтеріп, шапалақтайды . "Тамаша!" дегенді естігенде балалар бір орында тұрып, денелерін қозғайды; "Ғажап!" деп айтып, қолдарын кең жаяды; педагогтың белгі беруі бойынша бір ізбен жүріп, біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын а дайындалады.</p>	<p>менің қолдарым!" – қол білезіктерін айналдырады; 5. "Қайырлы таң дейді менің денем де!" – денені қозғайды (3-4 рет қайталау); 6. "Қайырлы таң дейді менің аяғым!" – екі аяқты кезек-кезек алға қояды (3-4 рет қайталау); Бірінің артынан бірі жай жүріп, "Тамаша, тамаша, бір, екі деп санаса" деп айта жүріп, орындықтарға жайғасады.</p>					
107	Көпіршіктер жасаймыз	Балаларды сапқа тұрғызып, бірінің артынан бірін ақырын адымдатып жүргізу, еденге қойылған	Аудиожазба бойынша балаларды сапқа тұрғызып, бірінің артынан бірін	"Қайырлы күн бәріне!" деп, қолдарды жоғары көтеріп, иіліп амандасу 1. "Саусақтарым сәлем дейді бәріңе" - екі алақанды жайып, ашып-жұму (3-4 рет қайталау);	Еденге қойылған баспалдақтан аттап жүру.	"Досымызбен жарасайық" ойыны.	Тыныс алу жаттығулары "Кім тыныш?" ойыны.	1	

		<p>баспалдақтан аттап жүру техникасын жетілдіру; епті, жылдам, ұқыпты болуға тәрбиелеу.</p>	<p>ақырын адымдатып жүргізу; педагогтың "Жаз" деген сөзі айтылған кезде балалар залды айнала жүріп қолдарын жоғары көтеріп, шапалақтайды . "Тамаша!" дегенді естігенде балалар бір орында тұрып, денелерін қозғайды; "Ғажап!" деп айтып, қолдарын кең жаяды; педагогтың белгі беруі бойынша бір ізбен жүріп, біртіндеп психогимнастика жаттығуларын</p>	<p>2. "Қайырлы күн деп, күлімдейді көздерім" - екі көзді сипап, күлімдеу; 3. "Қайырлы таң, жаңалық бар деп құлағым" - құлақтарды сипап, басты екі жаққа кезек иеді. 4. "Қайырлы таң дейді менің қолдарым!" - қол білезіктерін айналдырады; 5. "Қайырлы таң дейді менің денем де!" - денені қозғайды (3-4 рет қайталау); 6. "Қайырлы таң дейді менің аяғым!" - екі аяқты кезек-кезек алға қояды (3-4 рет қайталау); Бірінің артынан бірі жай жүріп, "Тамаша, тамаша, бір, екі деп санаса" деп айта жүріп, орындықтарға жайғасады.</p>					
--	--	---	---	--	--	--	--	--	--

			а дайындалады.						
108	Тез өсеміз біз жазда	Балаларды сапқа тұрғызып, бірінің артынан бірін ақырын адымдатып жүргізу, еденге қойылған баспалдақтан аттап жүру техникасын бекіту, оқу қызметін пысықтау, доптарды қолдарын басынан жоғары көтеріп, алысқа лақтыру іскерліктерін жетілдіру.	Аудиожазба бойынша балаларды сапқа тұрғызып, бірінің артынан бірін ақырын адымдатып жүргізу; педагогтың "Жаз" деген сөзі айтылған кезде балалар залды айнала жүріп қолдарын жоғары көтеріп, шапалақтайды . "Тамаша!" дегенді естігенде балалар бір орында тұрып, денелерін қозғайды; "Ғажап!" деп айтып,	"Қайырлы күн бәріне!" деп, қолдарды жоғары көтеріп, иіліп амандасу 1. "Саусақтарым сәлем дейді бәріңе" - екі алақанды жайып, ашып-жұму (3-4 рет қайталау); 2. "Қайырлы күн деп, күлімдейді көздерім" - екі көзді сипап, күлімдеу; 3. "Қайырлы таң, жаңалық бар деп құлағым" - құлақтарды сипап, басты екі жаққа кезек иеді. 4. "Қайырлы таң дейді менің қолдарым!" - қол білезіктерін айналдырады; 5. "Қайырлы таң дейді менің денем де!" - денені қозғайды (3-4 рет қайталау); 6. "Қайырлы таң дейді менің аяғым!" - екі аяқты кезек-кезек алға қояды (3-4 рет қайталау); Бірінің артынан бірі жай	Еденге қойылған баспалдақтан аттап жүру.	"Лақтырайық көліктен домалаған доптарды" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары "Кім тыныш?" ойыны.	1	

		қолдарын кең жаяды; педагогтың белгі беруі бойынша бір ізбен жүріп, біртіндеп психогимнастика жаттығуларын а дайындалады.	жүріп, "Тамаша, тамаша, бір, екі деп санаса" деп айта жүріп, орындықтарға жайғасады.						
							ЖИЫНЫ:	108	
								сағат	

## Дене шынықтыру нұсқаушысының күнтізбелік-тақырыптық жоспары

Білім беру ұйымы (балабақша / шағын орталық, мектепалды сыныбы) \_\_\_\_\_

Топ: ортаңғы топ

Балалардың жасы: 3 жастан.

Жоспардың құрылу кезеңі: 2022-2023 оқу жылы.

№	ҰОҚ тақырыбы	ҰОҚ мақсаты	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 әіуенімен 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.	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	

			<p>2.1. Оңға бұрылып, колдарын созып, текшелерін көрсетіп "міне", "міне" деген сөзді айтады.</p> <p>2.2. Бастапқы қалып. (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 4 рет қайталанады).</p> <p>3. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене бос, қол төменде.</p> <p>3.1. Жерге отырып, колдарын алға созып "міне" деген сөзді айтады.</p> <p>1.2. Бастапқы қалып: (жаттығу 4-5 рет қайталанады).</p> <p>3.2. Бастапқы қалып: (жаттығу 3 рет қайталанады).</p> <p>4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, текше ұстаған қол көкірек тұсында.</p> <p>4.1. Бір орында тұрып секіру, қолдарды көкірек тұсында ұстап, алақанды жұму.</p> <p>4.2. Бастапқы қалып:</p>				
--	--	--	---	--	--	--	--

				алақан ашып "міне" деген сөзді айтады (жаттығу 3 рет қайталанады).					
2	Әдемі сап түзейміз!	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.	Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі сап түзеп 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.	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	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).	"Кім тез жүгіреді?" қимыл ойыны. "Қай жануар қалай секіреді?" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығулары	1	



				<p>жаққа қайталанады және 4 рет қайталанады).</p> <p>3. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене бос, қол төменде.</p> <p>3.1. Жерге отырып, қолдарын алға созып "міне" деген сөзді айтады.</p> <p>1.2. Бастапқы қалып: (жаттығу 4-5 рет қайталанады).</p> <p>3.2. Бастапқы қалып: (жаттығу 3 рет қайталанады).</p> <p>4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, текше ұстаған қол көкірек тұсында.</p> <p>4.1. Бір орында тұрып секіру, қолдарды көкірек тұсында ұстап, алақанды жұму.</p> <p>4.2. Бастапқы қалып: алақан ашып "міне" деген сөзді айтады (жаттығу 3 рет қайталанады).</p>					
3	Сапқа тұрайық	Балаларды сап түзеп тізесін	Балалар сап түзеп аяқтың ұшымен	Жалпы дамыту жаттығулары	1) 2-3 метр қашықтықта	"Допты дәлдеп	Тыныс алу жаттығулары	1	

		<p>жоғары көтеріп жүру дағдыларын жетілдіру; сап түзеп жүргенде қимыл үйлесімділігін сақтау қабілетін қалыптастыру.</p>	<p>жүреді. Әрі қарай жүгіреді. Тізені жоғары көтеріп жүреді.</p>	<p>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</p>	<p>алға жылжи отырып, екі аяғымен секіреді; 2) Бір-біріне қарама-қарсы отырып, допты домалату (1,5-2 м қашықтықта аяқты алшақ ұстап отырып).</p>	<p>лақтыр" қимыл ойыны.</p>			
--	--	---	--	---	--	-----------------------------	--	--	--

				<p>айтады.</p> <p>1.2.Бастапқы қалып: (жаттығу 4-5 рет қайталанады).</p> <p>3.2. Бастапқы қалып:(жаттығу 3 рет қайталанады).</p> <p>4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, текше ұстаған қол көкірек тұсында.</p> <p>4.1. Бір орында тұрып секіру, қолдарды көкірек тұсында ұстап, алақанды жұму.</p> <p>4.2. Бастапқы қалып: алақан ашып "міне" деген сөзді айтады (жаттығу 3 рет қайталанады).</p>					
4	Бауырсақпен шеңберге тұру	Балаларды шеңберге тұруға үйрету; шеңберге өз еріктерімен тұру қабілетін қалыптастыру; ұзындыққа екі аяғымен секіру және бір-біріне қарама-қарсы	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,	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	1) ұзындыққа екі аяқпен секіру; 2) бір-біріне қарама-қарсы отырып, допты қақпаға дәлдеп домалату (1,5-2 м қашықтықта	"Допты дәлдеп лақтыр" қимыл ойыны. "Қай жануар қалай секіреді?" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығулары	1	

		<p>отырып, допты қақпаға дәлдеп домалату дағдысын жетілдіру.</p>	<p>жай жүріске түседі және тізені жоғары көтеріп, денелерін тік ұстап жүреді.</p>	<p>"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).</p>	<p>аяқтарын алшақ ұстап отырып).</p>				
--	--	--	---	--	--------------------------------------	--	--	--	--

				<p>4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, текше ұстаған қол көкірек тұсында.</p> <p>4.1. Бір орында тұрып секіру, қолдарды көкірек тұсында ұстап, алақанды жұму.</p> <p>4.2. Бастапқы қалып: алақан ашып "міне" деген сөзді айтады (жаттығу 3 рет қайталанады).</p>					
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	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	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	

		<p>жоғары көтеріп, денелерін тік ұстап жүру іскерліктерін дамыту.</p>		<p>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).</p>				
--	--	---	--	--	--	--	--	--

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 гимнастикалық шеңберге кіргізу іскерліктерін 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	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	
---	----------------------	--	--	---	--	--------------------------------------	-----------------------	---	--

				<p>төменде.</p> <p>3.1. Жерге отырып, қолдарын алға созып "міне" деген сөзді айтады.</p> <p>1.2. Бастапқы қалып: (жаттығу 4-5 рет қайталанады).</p> <p>3.2. Бастапқы қалып: (жаттығу 3 рет қайталанады).</p> <p>4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, текше ұстаған қол көкірек тұсында.</p> <p>4.1. Бір орында тұрып секіру, қолдарды көкірек тұсында ұстап, алақанды жұму.</p> <p>4.2. Бастапқы қалып: алақан ашып "міне" деген сөзді айтады (жаттығу 3 рет қайталанады).</p>					
7	Епсіз қонжық	Балаларды сап түзеп бірінің артынан бірі аяқтың ұшымен жүруге үйрету; сапқа өз еріктерімен	Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі шеңбер жасап жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен жүреді және	Жалпы дамыту жаттығулары (орамалмен). 1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар	1) қиғаш тақтайдың үстімен жүру; 2) бір бағытта еңбектеу.	"Пойыз" қимыл ойыны. "Қонжық" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығулары .	1	



		<p>тұру қабілетін қалыптастыру; қиғаш тақтайдың үстімен жүру және бір бағытта еңбектеу дағдысына үйрету.</p>	<p>жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жай жүріске түседі және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді.</p>	<p>орамалдарымен беттерін жауып "тауып ал" деген сөзді айтады.</p> <p>1.2. Бастапқы қалып: (жаттығу 4-5 рет қайталанады).</p> <p>2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде.</p> <p>2.1. Оңға бұрылып, қолдарын созып, орамалдарын умаждап "жуамыз" деген сөзді айтады.</p> <p>2.2. Бастапқы қалып: (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 4 рет қайталанады).</p> <p>3. Бастапқы қалып: жерде отырады, аяқ алшақ, орамалдар тізе үстінде.</p> <p>3.1. Жерге шалқадан жатып, орамалдарымен беттерін жауып "ұйықтайық" дейді.</p> <p>3.2. Бастапқы қалып: (жаттығу 3 рет қайталанады).</p>					
--	--	--	---	---	--	--	--	--	--

				<p>4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, қол төменде.</p> <p>4.1. Орамалдарын көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру</p> <p>4.2. Бастапқы қалып: (жаттығу 3 рет қайталанады).</p>					
8	Аяқтың ұшымен жүрейік	Балаларды биік қиғаш тақтайдың 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.	<p>Жалпы дамыту жаттығулары (жалаулармен).</p> <p>1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде.</p> <p>1.1. Балалар жалаулармен беттерін жауып "тауып ал" деген сөзді айтады.</p> <p>1.2. Бастапқы қалып: (жаттығу 4-5 рет қайталанады).</p> <p>2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде.</p> <p>2.1. Оңға бұрылып, қолдарын созып, жалаулармен умаждап "жуамыз" деген сөзді айтады.</p>	<p>1) қиғаш тақтайдың үстімен жүру;</p> <p>2) бір бағытта еңбектеу.</p>	"Аю мен қояндар" қимыл ойыны. "Үш аю" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығулары	1	

				<p>2.2. Бастапқы қалып: (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 4 рет қайталанады).</p> <p>3. Бастапқы қалып: жерде отырады, аяқ алшақ, жалаулар тізе үстінде.</p> <p>3.1. Жерге шалқадан жатып, жалауларын беттерін жауып "ұйықтайық" дейді.</p> <p>3.2. Бастапқы қалып: (жаттығу 3 рет қайталанады).</p> <p>4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, қол төменде.</p> <p>4.1. Жалауларын көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру.</p> <p>4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).</p>					
9	Тақтайдың үстімен бірге жүрейік	Балаларды музыка әуенімен бірінің артынан бірі шеңбер жасап	Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі шеңбер жасап жүреді, педагогтің белгі беруі	Жалпы дамыту жаттығулары (орамалмен). 1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол	1) қиғаш тақтайдың үстімен жүру; 2) бір бағытта еңбектеу.	"Пойыз" қимыл ойыны. "Қонжық" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығулары ."Аюдың үйшігіне саяхат"	1	

		<p>жүру, педагогтің белгі беруі 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 жетілдіру.</p>	<p>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.</p>	<p>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.  3.2. Бастапқы қалып:</p>			ойыны.		
--	--	--	---	---	--	--	--------	--	--

				(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,	1) бөренемен жүру; 2) допты лақтыру, ұтып алу .	"Допты дәлдеп лақтыр" қимыл ойыны. "Ара доп" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығулары .	1	

			<p>орамалдарын умаждап "жуамыз" деген сөзді айтады.</p> <p>2.2. Бастапқы қалып: (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 4 рет қайталанады).</p> <p>3. Бастапқы қалып: жерде отырады, аяқ алшақ, орамалдар тізе үстінде.</p> <p>3.1. Жерге шалқадан жатып, орамалдарымен беттерін жауып "ұйықтайық" деген сөзді айтады.</p> <p>3.2. Бастапқы қалып: (жаттығу 3 рет қайталанады).</p> <p>4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, қол төменде.</p> <p>4.1. Орамалдарын көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру.</p> <p>4.2. Бастапқы қалып: (жаттығу 3 рет қайталанады).</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--	--

11	Күндей сары дөңгелек	Балаларды музыка әуенімен бірінің артынан бірі шеңбер жасап жүру, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен жүру және жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен 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	1) бөренемен жүру; 2) допты лақтыру, ұтып алу жаттығулары.	"Орамалды әкел" қимыл ойыны. "Байланған орамал" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығулары	1	
----	----------------------	--	---	--	---	--	-----------------------	---	--

				<p>жатып, орамалдарымен беттерін жауып "ұйықтайық" деген сөзді айтады.</p> <p>3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).</p> <p>4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, қол төменде.</p> <p>4.1. Орамалдарын көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру.</p> <p>4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).</p>					
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	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).	"1) бөренемен жүру; 2) допты лақтыру, ұтып алу жаттығулары. "	"Допты дәлдеп лақтыр" қимыл ойыны. "Ара доп" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығулары	1	



			<p>денелерін тік ұстап жүреді.</p>	<p>2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде.</p> <p>2.1. Оңға бұрылып, қолдарын созып, жалаулармен умаждап "жуамыз" деген сөзді айтады.</p> <p>2.2. Бастапқы қалып: (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 4 рет қайталанады).</p> <p>3. Бастапқы қалып: жерде отырады, аяқ алшақ, жалаулар тізе үстінде.</p> <p>3.1. Жерге шалқадан жатып, жалауларын беттерін жауып "ұйықтайық" дейді.</p> <p>3.2. Бастапқы қалып: (жаттығу 3 рет қайталанады).</p> <p>4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, қол төменде.</p> <p>4.1. Жалауларын көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру.</p> <p>4.2. Бастапқы қалып:</p>					
--	--	--	------------------------------------	--	--	--	--	--	--

				(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 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:	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	

				<p>жерде отырады, аяқ алшақ, жалаулар тізе үстінде.</p> <p>3.1. Жерге шалқасынан жатып, жалауларын жоғары желбіретіп "тербе" деген сөзді айтады.</p> <p>3.2. Бастапқы қалып: (жаттығу 3 рет қайталанады).</p> <p>4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, қол төменде.</p> <p>4.1. Жалауларын көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру.</p> <p>4.2. Бастапқы қалып: (жаттығу 3 рет қайталанады).</p>					
14	Допты домалатайық	Балаларды сап түзеп бірінің артынан бірі аяқтың ұшымен және өкшемен жүруге жаттықтыру; сапқа өз еріктерімен тұру	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	<p>Жалпы дамыту жаттығулары (жалаулармен).</p> <p>1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде.</p> <p>1.1. Балалар жалауларын оң жаққа сермеп, "желбіре" деген сөзді айтады.</p>	<p>1) заттың басына доп тигізу арқылы жоғары секіру;</p> <p>2) допты аяқпен қайшылап ұстап, отырып-тұрып</p>	"Добым, добым домалақ" қимылды ойыны. "Себетке допты лақтыр" пысықтау ойыны.	"Паровоз" жаттығуы.	1	

		<p>қабілеттерін дамыту; тұрған заттың басына доп тигізу арқылы жоғары секіру және допты аяқпен қайшылап ұстап, отырып-тұрып домалату іскерліктерін жетілдіру.</p>	<p>жатып, жай жүріске түседі және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді.</p>	<p>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</p>	<p>домалату.</p>				
--	--	---	---	--	------------------	--	--	--	--

				<p>төменде.</p> <p>4.1. Жалауларын көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру.</p> <p>4.2. Бастапқы қалып: (жаттығу 3 рет қайталанады).</p>					
15	Домалайық	<p>Балаларды тұрған заттың басына доп тигізу арқылы жоғары секіру және допты аяқпен қайшылап ұстап, отырып-тұрып домалату іскерліктерін бекіту, оқу қызметін пысықтау.</p>	<p>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.</p>	<p>Жалпы дамыту жаттығулары (жалаулармен).</p> <p>1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде.</p> <p>1.1. Балалар жалауларын оң жаққа сермеп, "желбіре" деген сөзді айтады.</p> <p>1.2. Бастапқы қалып.</p> <p>1.3. Балалар жалауларын сол жаққа сермеп, "желбіре" деген сөзді айтады.</p> <p>1.4. Бастапқы қалып. (жаттығу 4-5 рет қайталанады).</p> <p>2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде.</p> <p>2.1. Қолдарын жоғары көтеріп,</p>	<p>1) заттың басына допты тигізу арқылы жоғары секіру;</p> <p>2) допты аяқпен қайшылап ұстап, отырып-тұрып домалату.</p>	<p>"Себетке допты лақтыр" қимыл ойыны.</p>	<p>"Күн" жаттығуы.</p>	1	

				<p>жалауларымен "жаса" деген сөзді айтады.</p> <p>2.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4 рет қайталанады).</p> <p>3 . Бастапқы қалып: жерде отырады, аяқ алшақ, жалаулар тізе үстінде.</p> <p>3.1. Жерге шалқасынан жатып, жалауларын жоғары желбіретіп "тербе" деген сөзді айтады.</p> <p>3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).</p> <p>4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, қол төменде.</p> <p>4.1. Жалауларын көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру.</p> <p>4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).</p>					
16	Ғажап күздің сыйлығы	Балаларды сап түзеп бірінің артынан бірі аяқтың ұшымен	Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі	<p>Жалпы дамыту жаттығулары (жалаулармен).</p> <p>1. Бастапқы қалып: аяқ</p>	1) тұрған заттың басына допты тигізу арқылы	"Чемпион" қимыл ойыны. "Аю мен аралар"	Тыныс алу жаттығулары .	1	

		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.	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.	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"	жоғары секіру; 2) қиғаш тақтайдың үстімен жүру.	пысықтау ойыны.			
--	--	---	---	---	--	-----------------	--	--	--

				<p>деген сөзді айтады.</p> <p>3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).</p> <p>4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, қол төменде.</p> <p>4.1. Жалауларын көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру.</p> <p>4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).</p>					
17	Күз қандай?	<p>Балаларда тұрған заттың басына допты тигізу арқылы жоғары секіру; қиғаш тақтайдың үстімен жүру дағдыларын жетілдіру; гимнастикалық шеңберлермен жалпы дамыту жаттығуларын жасауға ынталандыру.</p>	<p>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.</p>	<p>Жалпы дамыту жаттығулары.</p> <p>1. Бастапқы қалып: жерде аяқтың арасын ашып отырып, гимнастикалық шеңберді екі қолмен ұстау;</p> <p>1-1 гимнастикалық шеңберді қолды бүкпей, бастан жоғары көтеру;</p> <p>1-2 иыққа салып, басқа кию;</p> <p>1-3 бастапқы қалыпқа келу (4-5 рет қайталау).</p>	<p>1) тұрған заттың басына доп тигізу арқылы жоғары секіру;</p> <p>2) қиғаш тақтайдың үстімен жүру.</p>	"Әдемі жүреміз" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары	1	



			<p>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);</p> <p>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).</p> <p>4. Бастапқы қалып:</p>				
--	--	--	---	--	--	--	--

				аяқты бірге қою, гимнастикалық шеңберді екі қолмен ұстау; 4-1 бір бағытта жеңіл секіру; 4-2 бастапқы қалыпқа келу ( 3-4 рет қайталау).					
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	1) тұрған заттың басына допты тигізу арқылы жоғары секіру; 2) қиғаш тақтайдың үстімен жүру.	"Орныңды тап" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары .	1	

			<p>көтеріп, гимнастикалық шеңберді ұстаған қолды бетке жақындатып, басқа кигізу;</p> <p>2-2 бастапқы қалыпқа келу (3-4 рет қайталау);</p> <p>3. Бастапқы қалып: жерде отырып, аяқты бірге қою, гимнастикалық шеңберді екі қолмен ұстап, тізенің үстіне қою;</p> <p>3-1 оң жаққа бұрылып, гимнастикалық шеңберді жерге қою;</p> <p>3-2 тіктелу;</p> <p>3-3 сол жаққа бұрылып, гимнастикалық шеңберді жерге қою;</p> <p>3-4 бастапқы қалыпқа келу (3-4 рет қайталау).</p> <p>4. Бастапқы қалып: аяқты бірге қою, гимнастикалық шеңберді екі қолмен ұстау;</p> <p>4-1 бір бағытта жеңіл</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--	--

				секіру; 4-2 бастапқы қалыпқа келу ( 3-4 рет қайталау).					
19	Нанның күдіреті	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	1) бөрененің үстімен сенімді жүру; 2) допты лақтыру, ұтып алу.	"Чемпион" қимыл ойыны. "Аю мен аралар" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығулары	1	

				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).					
20	Ас - адамның арқауы	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.	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 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	1) бөрененің үстімен жүру; 2) допты лақтыру, ұтып алу.	"Допты себетке сал" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары	1	

				<p>көтеріп, жалауларын қояды.</p> <p>2.2.Бастапқы қалып. (жаттығу 4 рет қайталанады).</p> <p>3.Бастапқы қалып: жерде отырады, аяқ алшақ, жалау ұстаған қолдары екі жанында.</p> <p>3.1.Аяқтарын жинап, жалауларын ұстаған қолдарымен құшақтайды.</p> <p>3.2.Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).</p> <p>4.Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, қол төменде.</p> <p>4.1. Жалауларын көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру.</p> <p>4.2.Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).</p>					
21	Нан бар жерде ән бар	Балаларды сап түзеп бірінің артынан бірі аяқтың ұшымен және өкшемен	Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың	Жалпы дамыту жаттығулары (доппен). 1.Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол	1) бөрененің үстімен жүру; 2) допты лақтыру, ұтып алу.	"Балапандар" қимылды ойыны.	Тыныс алу жаттығулары . "Дем алайық" ойыны.	1	

		<p>жүру дағдыларын жетілдіру; балаларда бөрененің үстімен сенімді жүру; допты лақтырып, ұтып алу дағдыларын бекіту.</p>	<p>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.</p>	<p>төменде.</p> <p>1.1. Балалар доптарын жоғары көтеріп, екі қолын қайшылайды.</p> <p>1.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4-5 рет қайталанады).</p> <p>2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде.</p> <p>2.1. Бастапқы қалып. (жаттығу 4 рет қайталанады).</p> <p>3. Бастапқы қалып: жерде отырады, аяқ алшақ, доп ұстаған қолдары екі жанында.</p> <p>3.1. Аяқтарын жинап, доп ұстаған қолдарымен құшақтайды.</p> <p>3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).</p> <p>4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, қол төменде.</p> <p>4.1. Доптарын көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру.</p> <p>4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет</p>					
--	--	---	---	---	--	--	--	--	--

				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	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	



				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).					
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;	1) алға жылжи отырып, екі аяқпен секіру; 2) допты аяқпен қайшылап ұстап, отырып-тұрып домалату.	"Құстар мен мысық" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары	1	

				<p>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</p>					
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--

				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	1) алға жылжи отырып, екі аяғымен секіру; 2) допты аяқпен қайшылап ұстап, отырып-тұрып домалату.	"Допты қуып жетіндер!" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары	1	

				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).					
25	Жомарт қораз	Балаларды сап түзеп бірінің артынан бірі аяқтың ұшымен және өкшемен жүруге жаттықтыру; сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру; еденде тұрған тақтаймен өрмелеу және алға жылжи отырып, екі аяқпен секіру 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 (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,	1) еденде тұрған тақтаймен өрмелеу; 2) алға жылжи отырып, екі аяқпен секіру.	"Қоян" қимыл ойыны. "Ұшты-ұшты" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығулары	1	

				<p>қолдарын созып, текшелерін көрсетіп "міне" деген сөзді айтады.</p> <p>2.2. Бастапқы қалып: (дәл осы жаттығу сол жаққа да жасалады және 4 рет қайталанады).</p> <p>3. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене бос, қол төменде.</p> <p>3.1. Жерге отырып, қолдарын алға созып "міне" деген сөзді айтады.</p> <p>3.2. Бастапқы қалып: (жаттығу 3 рет қайталанады).</p> <p>4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, текше ұстаған қол көкірек тұсында.</p> <p>4.1. Бір орында тұрып секіру, екі қолды көкірек тұсында ұстап, алақандарын жұму.</p> <p>4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).</p>					
26	Қораз секілді	Балаларды	Балалар музыка	Жалпы дамыту	1) еденде	"Еңбектейік	Тыныс алу	1	

	қанат қағайық	еденде тұрған гимнастикалық тақтаймен тартылып өрмелеу техникасын дамыту; алға жылжи отырып, екі аяқпен секіру дағдыларын жетілдіру; қораз туралы білімдерін толықтыра отырып, қораздың дыбысталуын тыңдату.	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.	<p>жаттығулары</p> <p>1. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде.</p> <p>1.1. Балалар қолдарын алға созып, алақандарын ашып, текшелерін көрсетіп "міне" деген сөзді айтады.</p> <p>1.2. Бастапқы қалып (жаттығу 4-5 рет қайталанады).</p> <p>2. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, текше ұстаған қол көкірек тұсында.</p> <p>2.1. Оңға бұрылып, қолдарын созып, текшелерін көрсетіп ""міне"" деген сөзді айтады.</p> <p>2.2. Бастапқы қалып (дәл осы жаттығу сол жаққа да жасалады және 4 рет қайталанады).</p> <p>3. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене бос, қол төменде.</p> <p>3.1. Жерге отырып, қолдарын алға созып</p>	тұрған гимнастикалы қ тақтаймен тартылып өрмелеу; 2) алға жылжи отырып, екі аяқпен секіру.	қане біз" қимыл ойыны.	жаттығулары . "Дем алайық" ойыны.		
--	---------------	--	--	---	--	------------------------	-----------------------------------	--	--

				<p>"міне" деген сөзді айтады.</p> <p>3.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады).</p> <p>4. Бастапқы қалып аяқ бірге, дене бос, текше ұстаған қол көкірек тұсында.</p> <p>4.1. Бір орында тұрып секіру, екі қолды көкірек тұсында ұстап, алақандарын жұму.</p> <p>4.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады).</p>					
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	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	

			<p>алшақ, дене тік, текше ұстаған қол көкірек тұсында.</p> <p>2.1. Оңға бұрылып, қолдарын созып, текшелерін көрсетіп "міне" деген сөзді айтады.</p> <p>2.2. Бастапқы қалып (дәл осы жаттығу сол жаққа да жасалады және 4 рет қайталанады).</p> <p>3. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене бос, қол төменде.</p> <p>3.1. Жерге отырып, қолдарын алға созып "міне" деген сөзді айтады.</p> <p>3.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады).</p> <p>4. Бастапқы қалып аяқ бірге, дене бос, текше ұстаған қол көкірек тұсында.</p> <p>4.1. Бір орында тұрып секіру, екі қолды көкірек тұсында ұстап, алақандарын жұму.</p> <p>4.2. Бастапқы қалып</p>				
--	--	--	--	--	--	--	--



				(жаттығу 3 рет қайталанады).					
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 жеңіл секіру 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 (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 да жасалады және 4 рет	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	

				<p>қайталанады).</p> <p>3. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене бос, қол төменде.</p> <p>3.1. Жерге отырып, қолдарын алға созып "міне" деген сөзді айтады.</p> <p>3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).</p> <p>4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, текше ұстаған қол көкірек тұсында.</p> <p>4.1. Бір орында тұрып секіру, екі қолды көкірек тұсында ұстап, алақандарын жұму.</p> <p>4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).</p>					
29	Рулімізді бұрайық	Балаларда сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру; тепе-теңдікті сақтай отырып, бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан	Балалар педагогтің артынан музыка әуенімен әдемі адым жасап жүреді. Педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған	Жалпы дамыту жаттығулары. 1. Бастапқы қалып жерде аяқтың арасын ашып отырып, гимнастикалық шеңберді екі қолмен ұстау; 1-1 гимнастикалық	1) гимнастикалық таяқтың астынан төрт тағандап еңбектеп өту; 2) тепе-теңдікті сақтай	"Бағдаршам" қимылды ойыны.	Тыныс алу жаттығулары .	1	

	<p>тақтай бойымен жүру дағдыларын қалыптастыру; таяқ астынан тізе мен саусақты жерге тіреп төрт тағандап еңбектеу дағдыларын дамыту.</p>	<p>музыка әуенімен жүгіріп, жүгіріп келе жатып, жай жүріске түседі. Аяқтың ұшымен денелерді тік ұстап жүреді.</p>	<p>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;</p>	<p>отырып, бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтай бойымен жүру.</p>				
--	--	---	---	---	--	--	--	--

				<p>3-4 бастапқы қалыпқа келу ( 3-4 рет қайталау).</p> <p>4. Бастапқы қалып аяқты бірге қою, гимнастикалық шеңберді екі қолмен ұстау;</p> <p>4-1 бір бағытта жеңіл секіру;</p> <p>4-2 бастапқы қалыпқа келу ( 3-4 рет қайталау).</p>					
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	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	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	

		дағдыларын жетілдіру.		<p>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</p>					
--	--	-----------------------	--	--	--	--	--	--	--

				секіру; 4-2 бастапқы қалыпқа келу ( 3-4 рет қайталау).					
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 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:	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	

				<p>жерде отырады, аяқ алшақ, орамал тізе үстінде.</p> <p>3.1. Жерге шалқасынан жатып, орамалмен беттерін жауып "ұйықтайық" деген сөзді айтады.</p> <p>3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).</p> <p>4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, қол төменде.</p> <p>4.1. Орамалды көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру.</p> <p>4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).</p>					
32	Қоян секілді секірейік	Балаларда сап түзеп бірінің артынан бірі бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қол қимылын бірге жасап, еркін жүгіру дағдыларын	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	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	1) екі аяқтап басты затқа тигізе отырып, жоғары қарай 2-3 метр қашықтықта алға қарай жылжи отырып, тұрған жерінен	"Межелі орын" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары .	1	

		дамыту.	жүгіру қимылдарын көрсетеді.	<p>(жаттығу 4-5 рет қайталанады).</p> <p>2. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде.</p> <p>2.1. Оңға бұрылып, қолдарын созып, орамалдарын умаждап "жуамыз" деген сөзді айтады.</p> <p>2.2. Бастапқы қалып (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 4 рет қайталанады).</p> <p>3. Бастапқы қалып жерде отырады, аяқ алшақ, орамал тізе үстінде.</p> <p>3.1. Жерге шалқасынан жатып, орамалмен беттерін жауып "ұйықтайық" деген сөзді айтады.</p> <p>3.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады).</p> <p>4. Бастапқы қалып аяқ бірге, дене бос, қол төменде.</p> <p>4.1. Орамалды көкірек тұсында ұстап, бір</p>	<p>ұзындыққа секіру;</p> <p>2) 5-10 см биіктіктегі зат арқылы жерде жатқан жалпақ құрсауға секіру.</p>				
--	--	---------	------------------------------	--	--	--	--	--	--



				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	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	

				<p>жерде отырады, аяқ алшақ, орамал тізе үстінде.</p> <p>3.1. Жерге шалқасынан жатып, орамалмен беттерін жауып "ұйықтайық" деген сөзді айтады.</p> <p>3.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады).</p> <p>4. Бастапқы қалып аяқ бірге, дене бос, қол төменде.</p> <p>4.1. Орамалды көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру.</p> <p>4.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады).</p>					
34	Бауырсақ әлемі	Балаларды сап түзеп бірінің артынан бірі бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіруге үйрету; сапқа өз	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	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.	1) сап түзеп бірінің артынан бірі бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру;	"Кім тез жүгіреді?" қимыл ойыны. "Сарбаздар" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығулары	1	

		еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру; қойылған заттардың арасымен "жылан" тәрізді еңбектеу дағдысына үйрету.	жүгіру қимылдарын көрсетеді.	<p>(жаттығу 4-5 рет қайталанады).</p> <p>2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде.</p> <p>2.1. Оңға бұрылып, қолдарын созып, орамалдарын умаждап "жуамыз" деген сөзді айтады.</p> <p>2.2. Бастапқы қалып. (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 4 рет қайталанады).</p> <p>3. Бастапқы қалып: жерде отырады, аяқ алшақ, орамал тізе үстінде.</p> <p>3.1. Жерге шалқасынан жатып, орамалмен беттерін жауып "ұйықтайық" деген сөзді айтады.</p> <p>3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).</p> <p>4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, қол төменде.</p> <p>4.1. Орамалдарды көкірек тұсында ұстап,</p>	2) қойылған заттардың арасымен "жылан" тәрізді еңбектеу.				
--	--	--	------------------------------	--	--	--	--	--	--

				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.	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 тұлкі" қимыл ойыны. "Кедергілерде н өтерейік" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығулары	1	

				<p>2-1 - қолды жібермей ұстап оңға бұрылу "Күлейік!" деп айту.</p> <p>2-2 - солға бұрылып, "Күлейік!" деп айту.</p> <p>Бастапқы қалыпқа келу (4 рет орындау).</p> <p>3. Бастапқы қалып – қолды алға созып, кашықтықта бір-біріне карап тұру, аяқ, иық деңгейімен бірдей.</p> <p>3-1-қолды жібермей, бір жұп секіреді "Секіреміз доптай!" деп айту.</p> <p>3-2- қолды жібермей, екінші жұп секіреді, "Секіреміз доптай!" деп айту.</p> <p>Бастапқы қалыпқа келу (4 рет орындау).</p>					
36	Жылан тәрізді болайық	Балаларда сап түзеп бірінің артынан бірі бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге	Педагогтің белгі беруі бойынша балалар аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, бастарын төмен	<p>Жалпы дамыту жаттығулары (орамалмен).</p> <p>1. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде.</p> <p>1.1. Балалар орамалмен беттерін</p>	Қойылған заттардың арасымен "жылан" тәрізді еңбектеу.	"Жылан тәрізді болайық" қимыл ойыны.	"Алып және ергежейлі" тыныс алу жаттығуы.	1	

		<p>қозғалтып, еркін жүгіруге үйрету; сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру.</p>	<p>түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді.</p>	<p>жауып, "тауып ал" деген сөзді айтады.</p> <p>1.2. Бастапқы қалып (жаттығу 4-5 рет қайталанады).</p> <p>2. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде.</p> <p>2.1. Оңға бұрылып, қолдарын созып, орамалдарын умаждап "жуамыз" деген сөзді айтады.</p> <p>2.2. Бастапқы қалып (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 4 рет қайталанады).</p> <p>3. Бастапқы қалып жерде отырады, аяқ алшақ, орамал тізе үстінде.</p> <p>3.1. Жерге шалқасынан жатып, орамалмен беттерін жауып "ұйықтайық" деген сөзді айтады.</p> <p>3.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады).</p> <p>4. Бастапқы қалып аяқ бірге, дене бос, қол</p>					
--	--	---	--	--	--	--	--	--	--

				<p>төменде.</p> <p>4.1. Орамалдарды көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру.</p> <p>4.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады).</p>					
37	Ұйқыдағы аю	<p>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.</p>	<p>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.</p>	<p>Жалпы дамыту жаттығулары (жалаулармен).</p> <p>1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде.</p> <p>1.1. Балалар жалауларын оң жаққа сермеп, "желбіре" деген сөзді айтады.</p> <p>1.2. Бастапқы қалып.</p> <p>1.3. Балалар жалауларын сол жаққа сермеп, "желбіре" деген сөзді айтады.</p> <p>1.4. Бастапқы қалып. (жаттығу 4-5 рет қайталанады).</p> <p>2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде.</p> <p>2.1. Қолдарын жоғары көтеріп, жалауды</p>	<p>1) сап түзеп бірінің артынан бірі арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру;</p> <p>2) таяқ астынан тізе мен саусақты жерге тіреп төрт тағандап еңбектеу.</p>	<p>"Аю қалай жүгіреді?" қимыл ойыны.</p> <p>"Сарбаздар" пысықтау ойыны.</p>	<p>Тыныс алу жаттығулары</p>	1	

				<p>сермеп "жаса" деген сөзді айтады.</p> <p>2.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4 рет қайталанады).</p> <p>3. Бастапқы қалып: жерде отырады, аяқ алшақ, жалаулар тізе үстінде.</p> <p>3.1. Жерге шалқасынан жатып, жалауды жоғары желбіретіп "тербе" деген сөзді айтады.</p> <p>3.2. Бастапқы қалып: (жаттығу 3 рет қайталанады).</p> <p>4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, қол төменде.</p> <p>4.1. Жалауды көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру.</p> <p>4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).</p>					
38	Қорбаңдаған аю	Балаларда сап түзеп бірінің артынан бірі арақашықтық сақтап, бағытты	Педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған	<p>Жалпы дамыту жаттығулары (жалаушалармен).</p> <p>1. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол</p>	1) сап түзеп бірінің артынан бірі арақашықтық сақтап,	"Қорбаңдаған аю" қимылды ойыны.	Тыныс алу жаттығулары .	1	



	өзгертіп жүгіру дағдыларын дамыту; таяқ астынан тізе мен саусақты жерге тіреп төрт тағандап еңбектеу қабілетін жетілдіру.	музыка әуенімен жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді.	<p>төменде.</p> <p>1.1. Балалар жалауларын оң жаққа сермеп, "желбіре" деген сөзді айтады.</p> <p>1.2. Бастапқы қалып.</p> <p>1.3. Балалар жалауларын сол жаққа сермеп, "желбіре" деген сөзді айтады.</p> <p>1.2. Бастапқы қалып.</p> <p>1.4. Бастапқы қалып (жаттығу 4-5 рет қайталанады).</p> <p>2. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде.</p> <p>2.1. Қолдарын жоғары көтеріп, жалауды сермеп "жаса" деген сөзді айтады.</p> <p>2.2. Бастапқы қалып (жаттығу 4 рет қайталанады).</p> <p>3. Бастапқы қалып жерде отырады, аяқ алшақ, жалаулар тізе үстінде.</p> <p>3.1. Жерге шалқасынан жатып, жалауды жоғары желбіретіп "тербе"</p>	бағытты өзгертіп жүгіру жаттығуы; 2) таяқ астынан тізе мен саусақты жерге тіреп төрт тағандап еңбектеу.				
--	---	--	--	---	--	--	--	--

				<p>деген сөзді айтады.</p> <p>3.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады).</p> <p>4. Бастапқы қалып аяқ бірге, дене бос, қол төменде.</p> <p>4.1. Жалауды көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру.</p> <p>4.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады).</p>					
39	Бағытты өзгертіп жүгіреміз	Балаларда сапта бір-бірілеп, 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.	<p>Жалпы дамыту жаттығулары (орамалдармен).</p> <p>1. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде.</p> <p>1.1. Балалар орамалдарын оң жаққа сермеп, "желбіре" деген сөзді айтады.</p> <p>1.2. Бастапқы қалып.</p> <p>1.3. Балалар орамалдары сол жаққа сермеп, "желбіре" деген сөзді айтады.</p> <p>1.2. Бастапқы қалып.</p> <p>1.4. Бастапқы қалып (жаттығу 4-5 рет</p>	<p>1) бірінің артынан бірі арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру;</p> <p>2) таяқ астынан тізе мен саусақты жерге тіреп төрт тағандап еңбектеу.</p>	"Белгіні тыңда" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары . "Дем алайық" ойыны.	1	

			<p>қайталанады).</p> <p>2. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде.</p> <p>2.1. Қолдарын жоғары көтеріп, орамалды сермеп "жаса" деген сөзді айтады.</p> <p>2.2. Бастапқы қалып (жаттығу 4 рет қайталанады).</p> <p>3. Бастапқы қалып жерде отырады, аяқ алшақ, орамалдар тізе үстінде.</p> <p>3.1. Жерге шалқасынан жатып, орамалды жоғары желбіретіп "тербе" деген сөзді айтады.</p> <p>3.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады).</p> <p>4. Бастапқы қалып аяқ бірге, дене бос, қол төменде.</p> <p>4.1. Орамалды көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру.</p> <p>4.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады).</p>				
--	--	--	---	--	--	--	--

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. 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	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	
----	---------------	---	--	---	---	--	-----------------------	---	--

				<p>үстінде.</p> <p>3.1. Жерге шалқасынан жатып, жалауды жоғары желбіретіп "тербе" деген сөзді айтады.</p> <p>3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).</p> <p>4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, қол төменде.</p> <p>4.1. Жалауды көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру.</p> <p>4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).</p>					
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	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	<p>Доппен орындалатын жалпы дамыту жаттығулары.</p> <p>1. Бастапқы қалып аяқтың арасын алшақ қойып, допты екі қолмен алда ұстау.</p> <p>1.1. Допты жоғары көтеріп, оңға және солға қарай бағыттау (6–8 рет қайталау).</p> <p>1.2. Бастапқы қалыпқа келу.</p>	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	

		сақтап жүгіруге жаттықтыру және бір бағытта жүгіріп келе жатып, келесі бағытқа белгі бойынша тез ауысу дағдыларын жетілдіру.	бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді.	2. Бастапқы қалып тік тұру, допты екі қолмен ұстау. 2-1 жерге отырып, допты жерге қою, 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.					
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	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	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,	"Допты кері лақтыр" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары	1	

		лақтыру, допты қағып алу машықтарын дамыту.	<p>қайталанады).</p> <p>2. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде.</p> <p>2.1. Қолдарын жоғары көтеріп, жалауды сермеп "жаса" деген сөзді айтады.</p> <p>2.2. Бастапқы қалып (жаттығу 4 рет қайталанады).</p> <p>3. Бастапқы қалып жерде отырады, аяқ алшақ, жалаулар тізе үстінде.</p> <p>3.1. Жерге шалқасынан жатып, жалауды жоғары желбіретіп "тербе" деген сөзді айтады.</p> <p>3.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады).</p> <p>4. Бастапқы қалып аяқ бірге, дене бос, қол төменде.</p> <p>4.1. Жалауды көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру.</p> <p>4.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады).</p>	бастан асыра, жоғарыға, еденге (жерге) қарай төмен 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 құшақтайды. 3.2. 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	
----	---------------------	--	---	--	--	--	-------------------------	---	--



				<p>4.Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, қол төменде.</p> <p>4.1. Доптарын көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру.</p> <p>4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).</p>					
44	Қош келдің, Жаңа жыл!	Балаларда белгі беруі бойынша аяқтың 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.	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.	<p>Жалпы дамыту жаттығулары (доппен).</p> <p>1. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде.</p> <p>1.1. Балалар доптарын жоғары көтеріп, екі қолды қайшылайды.</p> <p>1.2. Бастапқы қалып (жаттығу 4-5 рет қайталанады).</p> <p>2. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде.</p> <p>2.1. Қолдарын иыққа көтеріп, доптарын қояды.</p> <p>2.2. Бастапқы қалып (жаттығу 4 рет қайталанады).</p> <p>3. Бастапқы қалып</p>	<p>1) гимнастикалық орындықтың үстімен жүру;</p> <p>2) 3 м қашықтықта алға жылжи отырып, екі аяқтап секіру.</p>	"Ақ қоян" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары	1	

				<p>жерде отырады, аяқ алшақ, доп ұстаған қолдары екі жанында.</p> <p>3.1. Аяқтарын жинап, доп ұстаған қолдарымен құшақтайды.</p> <p>3.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады).</p> <p>4. Бастапқы қалып аяқ бірге, дене бос, қол төменде.</p> <p>4.1. Доптарын көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру.</p> <p>4.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады).</p>					
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	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.	<p>Жалпы дамыту жаттығулары (доппен).</p> <p>1. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде.</p> <p>1.1. Балалар доптарын жоғары көтеріп, екі қолды қайшылайды.</p> <p>1.2. Бастапқы қалып (жаттығу 4-5 рет қайталанады).</p>	<p>1) гимнастикалық орындықтың үстімен жүру;</p> <p>2) 3 м қашықтықта алға жылжи отырып, екі аяқтап секіру.</p>	"Аққалаға көмектесейік" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары	1	

		арақашықтық сақтап жүгіруге және бір бағытта жүгіріп келе жатып, келесі бағытқа белгі бойынша тез ауысу дағдыларына жаттықтыру.		<p>2. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде.</p> <p>2.1. Қолдарын иыққа көтеріп, доптарын қояды.</p> <p>2.2. Бастапқы қалып (жаттығу 4 рет қайталанады).</p> <p>3. Бастапқы қалып жерде отырады, аяқ алшақ, доп ұстаған қолдары екі жанында.</p> <p>3.1. Аяқтарын жинап, доп ұстаған қолдарымен құшақтайды.</p> <p>3.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады).</p> <p>4. Бастапқы қалып аяқ бірге, дене бос, қол төменде.</p> <p>4.1. Доптарын көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру.</p> <p>4.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады).</p>					
46	Жаңа доп	Балаларды сап түзеп бірінің	Педагогтің белгі беруімен аяқтың	Жалпы дамыту жаттығулары	1) сап түзеп бірінің	"Допты дәлдеп	Тыныс алу жаттығулары	1	

		артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіруге жаттықтыру; сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру; бөрененің үстімен тез адымдап жүруге үйрету.	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). 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	артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру; 2) бөрененің үстімен тез адымдап жүру.	лақтыр" қимыл ойыны.			
--	--	---	---	---	---	----------------------	--	--	--

				төменде. 4.1. Доптарын көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады).					
47	Допты дәлдеп лақтыр	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	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;	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,	"Допты кері лақтыр" қимыл ойыны. "Өз үйінді тап" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары	1	

		нысанға лақтыруға үйрету.		3. Екі атластық таспаны бір қолға ұстап, бір орында 20-30 сек. секіру.	еденге қарай төмен лақтыру, көлденең нысанаға, алысқа, тура нысанға 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	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,	"Сыйлықтар" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары	1	

				келу; 3. Екі атластық таспаны бір қолға ұстап, бір орында 20-30 сек. секіру.	жоғарыға, еденге қарай төмен лақтыру, көлденең нысанаға, алысқа, тура нысанға лақтыру.				
49	Сырғанаймыз 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 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.	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	

				<p>2.3. Қолдарын сол жаққа жіберіп, сылдырмақтарды сылдырлатады.</p> <p>2.4. Бастапқы қалып. (жаттығу 4 рет қайталанады).</p> <p>3. Бастапқы қалып: жерде отырады, аяқ алшақ, сылдырмақ ұстаған қолдары екі жанында.</p> <p>3.1. аяқтарын жинап, сылдырмақ ұстаған қолдарын жоғары көтеріп, сылдырлатады.</p> <p>3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).</p> <p>4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, қол төменде.</p> <p>4.1. Сылдырмақтарын артында ұстап, бір орында тұрып секіру.</p> <p>4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).</p>					
50	Қалай сырғанайтын	Балаларда нық қадаммен алға,	Балалар музыка әуенімен сап түзеп	Жалпы дамыту жаттығулары	1) сап түзеп бірінің	"Секірейік, шаршамайық"	"Шаңғышы" тыныс алу	1	



	<p>ымызды көрсетейікші</p>	<p>нық кадаммен 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.</p>	<p>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.</p>	<p>(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.</p>	<p>артынан бірі арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру;  2) нық кадаммен алға, нық кадаммен артқа жүру, тізені биікке көтере отырып жүру, бір аяқтан бір аяққа секіру, тура секіру.</p>	<p>қимыл ойыны. "Кенгуру" жаттығуы.</p>	<p>жаттығуы.</p>		
--	----------------------------	---	--	--	--	---	------------------	--	--

				<p>3.1. аяқтарын жинап, сылдырмақ ұстаған қолдарын жоғары көтеріп, сылдырлатады.</p> <p>3.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады).</p> <p>4. Бастапқы қалып аяқ бірге, дене бос, қол төменде.</p> <p>4.1. Сылдырмақтарын артында ұстап, бір орында тұрып секіру.</p> <p>4.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады).</p>					
51	Қыста дөңнен сырғанаймыз	Балаларда сап түзеп бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілеттерін дамыту; нық қадаммен алға, нық қадаммен артқа жүру, тізені биікке	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	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).	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	

		көтере отырып жүру іскерліктерін жетілдіру.	жүгіру қимылдарын көрсетеді, жылан жүріспен жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрады.	<p>2. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде.</p> <p>2.1. Қолдарын оң жаққа жіберіп, сылдырмақтарды сылдырлатады.</p> <p>2.2. Бастапқы қалып</p> <p>2.3. Қолдарын сол жаққа жіберіп, сылдырмақтарды сылдырлатады.</p> <p>2.4. Бастапқы қалып (жаттығу 4 рет қайталанады).</p> <p>3. Бастапқы қалып жерде отырады, аяқ алшақ, сылдырмақ ұстаған қолдары екі жанында.</p> <p>3.1. аяқтарын жинап, сылдырмақ ұстаған қолдарын жоғары көтеріп, сылдырлатады.</p> <p>3.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады).</p> <p>4. Бастапқы қалып аяқ бірге, дене бос, қол төменде.</p> <p>4.1. Сылдырмақтарын</p>					
--	--	---	---	---	--	--	--	--	--

				артында ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады).					
52	Ақшақарлар билейді	Балалардың сап түзеп бірінің артынан бірі шеңбер 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, 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 қалыпқа келу. 2.3. Қолдарын сол жаққа жіберіп, сылдырмақтарды	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	

				<p>сылдырлатады.</p> <p>2.4. Бастапқы қалып (жаттығу 4 рет қайталанады).</p> <p>3. Бастапқы қалып жерде отырады, аяқ алшақ, сылдырмақ ұстаған қолдары екі жанында.</p> <p>3.1. аяқтарын жинап, сылдырмақ ұстаған қолдарын жоғары көтеріп, сылдырлатады.</p> <p>3.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады).</p> <p>4. Бастапқы қалып аяқ бірге, дене бос, қол төменде.</p> <p>4.1. Сылдырмақтарын артында ұстап, бір орында тұрып секіру.</p> <p>4.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады).</p>					
53	Әдемі билейміз	Балаларда еденге тігінен тұрған құрсаудан еңбектеуге	Балалар музыка әуенімен сап түзеп бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша	<p>1. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде.</p> <p>1.1. Балалар сылдырмақтарын</p>	<p>1) еденге тігінен тұрған құрсаудан еңбектеу;</p> <p>2) арқан</p>	"Ұстап үлгер" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	

		<p>үйрету; еңбектеу кезінде епті болуға тәрбиелеу; арқан бойымен жүру кезінде тепе-теңдікті сақтау дағдыларын қалыптастыру.</p>	<p>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.</p>	<p>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.</p>	<p>бойымен жүру.</p>				
--	--	---	--	--	--------------------------	--	--	--	--

				<p>3.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады).</p> <p>4. Бастапқы қалып аяқ бірге, дене бос, қол төменде.</p> <p>4.1. Сылдырмақтарын артында ұстап, бір орында тұрып секіру.</p> <p>4.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады).</p>					
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, қайтадан сапқа тұрды..	<p>Жалпы дамыту жаттығулары.</p> <p>1. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде.</p> <p>1.1. Балалар сылдырмақтарын жоғары көтеріп, екі қолымен сылдырлатады.</p> <p>1.2. Бастапқы қалып (жаттығу 4-5 рет қайталанады).</p> <p>2. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде.</p> <p>2.1. Қолдарын оң жаққа жіберіп, сылдырмақтарды</p>	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	

			<p>сылдырлатады.</p> <p>2.2. Бастапқы қалыпқа келу.</p> <p>2.3. Қолдарын сол жаққа жіберіп, сылдырмақтарды сылдырлатады.</p> <p>2.4. Бастапқы қалып (жаттығу 4 рет қайталанады).</p> <p>3. Бастапқы қалып жерде отырады, аяқ алшақ, сылдырмақ ұстаған қолдары екі жанында.</p> <p>3.1. аяқтарын жинап, сылдырмақ ұстаған қолдарын жоғары көтеріп, сылдырлатады.</p> <p>3.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады).</p> <p>4. Бастапқы қалып аяқ бірге, дене бос, қол төменде.</p> <p>4.1. Сылдырмақтарын артында ұстап, бір орында тұрып секіру.</p> <p>4.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады).</p>				
--	--	--	---	--	--	--	--



55	Маубас аю	Балалардың сап түзеп бірінің артынан бірі шеңбер 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, 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,	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	
----	-----------	--	---	---	---	---	---------------------	---	--

				<p>орамалмен беттерін жауып "ұйықтайық" деген сөзді айтады.</p> <p>3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).</p> <p>4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, қол төменде.</p> <p>4.1. Орамалды көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру.</p> <p>4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).</p>					
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	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	<p>Жалпы дамыту жаттығулары (орамалдармен).</p> <p>1. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде.</p> <p>1.1. Балалар орамалмен беттерін жауып, "тауып ал" деген сөзді айтады.</p> <p>1.2. Бастапқы қалып (жаттығу 4-5 рет қайталанады).</p> <p>2. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде.</p>	<p>1) әртүрлі бағыттарда жүгіру;</p> <p>2) доғаның астымен өрмелеу.</p>	"Кім жылдам?" қимыл ойыны. "Жануарлар жүрісін сал" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	

		<p>астымен өрмелеуге үйрету.</p>	<p>жүріспен жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрады.</p>	<p>2.1. Оңға бұрылып, қолдарын созып, орамалды умаждап "жуамыз" деген сөзді айтады.</p> <p>2.2. Бастапқы қалып (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 4 рет қайталанады).</p> <p>3. Бастапқы қалып жерде отырады, аяқ алшақ, орамал тізе үстінде.</p> <p>3.1. Жерге шалқасынан жатып, орамалмен беттерін жауып "ұйықтайық" деген сөзді айтады.</p> <p>3.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады).</p> <p>4. Бастапқы қалып аяқ бірге, дене бос, қол төменде.</p> <p>4.1. Орамалды көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру.</p> <p>4.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады).</p>					
--	--	----------------------------------	---	---	--	--	--	--	--

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 жаттығу сол жаққа қайталанады және 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып жерде отырады, аяқ алшақ, орамал тізе үстінде. 3.1. Жерге шалқасынан жатып,	1) допты алысқа лақтыру; 2) бөрененің үстімен тез адымдап жүру.	"Жануарлар жүрісін сал" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	
----	---------------------------	--	---	--	--	--------------------------------------	---------------------	---	--

				<p>орамалмен беттерін жауып "ұйықтайық" деген сөзді айтады.</p> <p>3.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады).</p> <p>4. Бастапқы қалып аяқ бірге, дене бос, қол төменде.</p> <p>4.1. Орамалды көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру.</p> <p>4.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады).</p>					
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	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	<p>Жалпы дамыту жаттығулары (орамалдармен).</p> <p>1. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде.</p> <p>1.1. Балалар орамалмен беттерін жауып, "тауып ал" деген сөзді айтады.</p> <p>1.2. Бастапқы қалып (жаттығу 4-5 рет қайталанады).</p> <p>2. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде.</p>	<p>1) тұрған заттың басына допты тигізу арқылы жоғары секіру;</p> <p>2) қойылған заттардың арасымен "жылан" тәрізді еңбектеу.</p>	"Мысық пен торғайлар" қимыл ойыны. "Жылан" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	

		<p>арасымен "жылан" тәрізді еңбектеу дағдысын жетілдіру.</p>	<p>келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрады.</p>	<p>2.1. Оңға бұрылып, қолдарын созып, орамалды умаждап "жуамыз" деген сөзді айтады.</p> <p>2.2. Бастапқы қалып (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 4 рет қайталанады).</p> <p>3. Бастапқы қалып жерде отырады, аяқ алшақ, орамал тізе үстінде.</p> <p>3.1. Жерге шалқасынан жатып, орамалмен беттерін жауып "ұйықтайық" деген сөзді айтады.</p> <p>3.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады).</p> <p>4. Бастапқы қалып аяқ бірге, дене бос, қол төменде.</p> <p>4.1. Орамалды көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру.</p> <p>4.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады).</p>					
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--

59	Біз құстарды аялаймыз!	Балаларда тұрған 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.	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. 3.1. Жерге шалқасынан жатып,	1) қойылған заттардың арасымен "жылан" тәрізді еңбектеу; 2) заттың басына допты тигізу арқылы жоғары секіру.	"Кедергілерден оңай өтеміз" қимыл ойын.		1	
----	------------------------	--	--	--	---	---	--	---	--

				<p>жалаумен беттерін жауып "ұйықтайық" деген сөзді айтады.</p> <p>3.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады).</p> <p>4. Бастапқы қалып - аяқ бірге, дене бос, қол төменде.</p> <p>4.1. Жалауды көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру.</p> <p>4.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады).</p>					
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,	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	<p>Жалпы дамыту жаттығулары (жалаулармен).</p> <p>1. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, қол төменде.</p> <p>1.1. Балалар жалаумен беттерін жауып, "тауып ал" деген сөзді айтады.</p> <p>1.2. Бастапқы қалып (жаттығу 4-5 рет қайталанады).</p> <p>2. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, қол төменде.</p>	<p>1) қазір гимнастикалық қабырға бойымен өрмелеу;</p> <p>2) арқан бойымен жүру.</p>	"Мысық пен торғайлар" қимыл ойыны. "Жылан" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	



		шеңберден сапқа ауысу дағдыларын дамыту.	келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрады.	<p>2.1. Оңға бұрылып, қолдарын созып, жалауды умаждап "жуамыз" деген сөзді айтады.</p> <p>2.2. Бастапқы қалып (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 4 рет қайталанады).</p> <p>3. Бастапқы қалып - жерде отырады, аяқ алшақ, жалау тізе үстінде.</p> <p>3.1. Жерге шалқасынан жатып, жалаумен беттерін жауып "ұйықтайық" деген сөзді айтады.</p> <p>3.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады).</p> <p>4. Бастапқы қалып - аяқ бірге, дене бос, қол төменде.</p> <p>4.1. Жалауды көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру.</p> <p>4.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады).</p>					
--	--	--	---	---	--	--	--	--	--

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.	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	
----	------------------	---	--	--	--	--	---------------------	---	--

				<p>3.1. Жерге отырып, қолдарын алға созып "міне" деген сөзді айтады.</p> <p>3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).</p> <p>4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, текше ұстаған қол көкірек тұсында.</p> <p>4.1. Бір орында тұрып секіру, екі қолды көкірек тұсында ұстап, алақандарын жұму.</p> <p>4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).</p>					
62	Кірпі қалай жүреді?	Балаларда нық қадаммен алға, нық қадаммен артқа жүру дағдыларын дамыту; бір аяқтан бір аяққа секіру, тура секіру; допты алысқа лақтыруға үйрету; баскетбол	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, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді, жай қалыпқа түсіп	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.	Допты алысқа лақтыру.	"Баскетбол" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	

		<p>добына арналған торға белгіленген нысанадан аспай, допты көкірек тұсынан дәлдеп лақтыру дағдыларын дамыту.</p>	<p>шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрады.</p>	<p>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</p>					
--	--	---	--	--	--	--	--	--	--

				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	Допты тәрбиешіден 1-1,5 метр арақашықтықта лақтыру.	"Баскетбол" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	

				<p>(дәл осы жаттығу сол жаққа және 4 рет қайталанады).</p> <p>3. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене бос, қол төменде.</p> <p>3.1. Жерге отырып, қолдарын алға созып "міне" деген сөзді айтады.</p> <p>3.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады).</p> <p>4. Бастапқы қалып - аяқ бірге, дене бос, текше ұстаған қол көкірек тұсында.</p> <p>4.1. Бір орында тұрып секіру, екі қолды көкірек тұсында ұстап, алақандарын жұму.</p> <p>4.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады).</p>					
64	Ұшқыш болам самғайтын	Балалардың сап түзеп бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтық сақтап, бағытты	Балалар музыка әуенімен сап түзеп бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша жылан жүріспен жүреді, жай қалыпқа	Жалпы дамыту жаттығулары (алақанға шақ текшелермен). 1. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, қол төменде.	1) бір орында тұрып, арқаннан биікке секіріп, жерге табанмен түсу;	"Допты дәлдеп лақтыр" қимыл ойыны. "Аэродром" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	

		<p>өзгертіп жүгіру қабілетін қалыптастыру; бір орында тұрып, арқаннан биікке секіріп, жерге табанмен түсуге үйрету.</p>	<p>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.</p>	<p>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).</p>	<p>2) допты алысқа лақтыруда бастапқы тұрған қалыпқа келу.</p>				
--	--	---	---	--	--	--	--	--	--

				<p>4. Бастапқы қалып - аяқ бірге, дене бос, текше ұстаған қол көкірек тұсында.</p> <p>4.1. Бір орында тұрып секіру, екі қолды көкірек тұсында ұстап, алақандарын жұму.</p> <p>4.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады).</p>					
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 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).	Тура нысанға оң қолмен тік нысанаға көздеп лақтыру.	"Боулинг" қимыл ойыны.	"Сүңгуір" тыныс алу жаттығуы.	1	



				<p>3. Бастапқы қалып жерде отырады, аяқ алшақ, доп ұстаған қолдары екі жанында.</p> <p>3.1. Аяқтарын жинап, доп ұстаған қолдарымен құшақтайды.</p> <p>3.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады).</p> <p>4. Бастапқы қалып - аяқ бірге, дене бос, қол төменде.</p> <p>4.1. Доптарын көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру.</p> <p>4.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады).</p>					
66	Аэродром	Балаларда әртүрлі бағыттарда, жылдам (10-20 метр) және баяу (50-60сек.) қарқында жүгіру дағдыларын жетілдіру; үлкен допты екі	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,	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	Допты екі қолмен тордан өткізе лақтыру.	"Допты дәлдеп лақтыр" қимыл ойыны. "Боулинг" ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	

		қолмен тордан өткізе лақтыру дағдыларын жетілдіру.	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.	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).					
67	Үш аяқты тұлпарым	Балалардың сап түзеп бірінің	Балалар музыка әуенімен сап түзеп	Жалпы дамыту жаттығулары	1) отырған күйде екі	"Допты қуып жет" қимыл	Тыныс алу жаттығуы.	1	

	(велосипед)	артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілетін қалыптастыру; отырған күйінде екі аяқтың арасынан допты домалатып, орнынан тұрып, қуып жетуге үйрету.	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.	(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.	аяқтың арасынан допты домалатып, орнынан тұрып, қуып жету; 2) қойылған заттардың арасынан "жылан" жүріспен жүру.	ойыны. "Велосипед" пысықтау ойыны.			
--	-------------	---	---	---	---	---------------------------------------	--	--	--

				4.1. Доптарын көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады).					
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 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.	1) бір қатар тізбекпен жүру; 2) құм салынған қапты оң және сол қолмен көлденең лақтыру.	"Қоңыздар" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	

				<p>2.2. Бастапқы қалып (дәл осы жаттығу сол жаққа және 4 рет қайталанады).</p> <p>3. Бастапқы қалып - аяқ алшак, дене бос, қол төменде.</p> <p>3.1. Жерге отырып, қолдарын алға созып "міне" деген сөзді айтады.</p> <p>3.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады).</p> <p>4. Бастапқы қалып - аяқ бірге, дене бос, текше ұстаған қол көкірек тұсында.</p> <p>4.1. Бір орында тұрып секіру, екі қолды көкірек тұсында ұстап, алақандарын жұму.</p> <p>4.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады).</p>					
69	Велосипед теуіп көрдіндер ме?	Балаларда екі аяқтың арасынан допды домалатып, орнынан тұрып қуып жету	Балалар музыка әуенімен сап түзеп бірінің артынан бірі жүреді, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, педагог	Жалпы дамыту жаттығулары (алақанға шақ текшелермен). 1. Бастапқы қалып - аяқ алшак, дене тік,	1) екі аяқтың арасынан допды домалатып, орнынан тұрып қуып	"Гимнастикалық шеңбердің арасынан өту" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	

		<p>жаттығуын және қойылған заттар арасынан "кірпі" секілді төрт тағандап жүру техникаларын бекіту.</p>	<p>бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді, жай қалыпқа түсіп шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрады.</p>	<p>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</p>	<p>жету;  2) қойылған заттар арасынан "кірпі" секілді төрт тағандап жүру.</p>				
--	--	--	---	--	---	--	--	--	--

				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).					
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 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	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	

				<p>қайталанады).</p> <p>3. Бастапқы қалып: жерде отырады, аяқ алшақ, доп ұстаған қолдары екі жанында.</p> <p>3.1. Аяқтарын жинап, доп ұстаған қолдарымен құшақтайды.</p> <p>3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).</p> <p>4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, қол төменде.</p> <p>4.1. Доптарын көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру.</p> <p>4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).</p>					
71	Шынықсақ - шымыр боламыз!	Балаларда отырған күйінде екі аяқтың арасынан допты домалатып, орнынан тұрып қуып жету және екінші 3 м қашықтықта алға жылжи	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	Жалпы дамыту жаттығулары (алақанға шақ текшелермен).	1) отырған күйінде екі аяқтың арасынан допты домалатып, орнынан тұрып қуып жету; 2) 3 м	"Кенгуру" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	



		<p>отырып, екі аяқпен секіру техникаларын дамыту.</p>	<p>төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді, жылан жүріспен жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрады.</p>	<p>текшелерін көрсетіп "міне" деген сөзді айтады.</p> <p>1.2. Бастапқы қалып (жаттығу 4-5 рет қайталанады).</p> <p>2. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, текше ұстаған қол көкірек тұсында.</p> <p>2.1. Оңға бұрылып, қолдарын созып, текшелерін көрсетіп "міне" деген сөзді айтады.</p> <p>2.2. Бастапқы қалып (дәл осы жаттығу сол жаққа және 4 рет қайталанады).</p> <p>3. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене бос, қол төменде.</p> <p>3.1. Жерге отырып, қолдарын алға созып "міне" деген сөзді айтады.</p> <p>3.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады).</p> <p>4. Бастапқы қалып - аяқ бірге, дене бос, текше ұстаған қол</p>	<p>қашықтықта алға жылжи отырып, екі аяқпен секіру.</p>				
--	--	---	---	--	---	--	--	--	--

				көкірек тұсында. 4.1. Бір орында тұрып секіру, екі қолды көкірек тұсында ұстап, алақандарын жұму. 4.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады).					
72	Кенгуру секілді секіреміз	Балалардың сап түзеп бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілетін қалыптастыру; балаларда бір орыннан ұзындыққа секіруге жаттықтыру.	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. 1. Бастапқы қалып: негізгі тұрыс. 1.1. Екі жаққа созылған қолдарды жоғары көтеру-қолдарды түсіру. 2. Бастапқы қалып: қолды 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:	1) еңбектеп жүру және доғаның астынан өту; 2) бір орында тұрып ұзындыққа секіру; 3) гимнастикалы қ орындық үстінде кедергілерден (текшелерден) аттап жүру.	“Кім көп доп жинайды?”, "Мысық пен торғайлар" қимыл ойындары. "Сабырлы доп" ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	

				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.					
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	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	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	

			тұрады.	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).					
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 -	1) тақтайдың үстімен тізе мен саусақтарға сүйеніп, төрт тағандап өрмелеу; 2) бір орында тұрып, арқаннан биікке секіріп, жерге табанмен түсу.	"Том мен Джерри" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	

				<p>жерде отырады, аяқ алшақ, сылдырмақ ұстаған қолдар екі жақта.</p> <p>3.1. Аяқтарын жинап, сылдырмақ ұстаған қолдарын жоғары көтеріп, сылдырлатады.</p> <p>3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).</p> <p>4. Бастапқы қалып - аяқ бірге, дене бос, қол төменде.</p> <p>4.1. Сылдырмақтарды артқа ұстап, бір орында тұрып секіру.</p> <p>4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).</p>					
75	Биік секіреміз	Балаларда бір-бірден, шеңберге қайта тұру, саптағы өз орнын табу; екі аяқпен секіру дағдыларын дамыту; еденге тігінен тұрған құрсаудан	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,	Жалпы дамыту жаттығулары (сылдырмақтармен). 1. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар сылдырмақтарын жоғары көтеріп, екі қолмен	1) екі аяқпен секіру; 2) еденге тігінен тұрған құрсаудан еңбектеу.	"Секірейік, шаршамайық" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	

		еңбектеуге үйрету.	бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді. Жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрады.	<p>сылдырлатады.</p> <p>1.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4-5 рет қайталанады).</p> <p>2. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде.</p> <p>2.1. Қолдарын оң жаққа жіберіп, сылдырмақтарды сылдырлатады.</p> <p>2.2. Бастапқы қалып.</p> <p>2.3. Қолдарын сол жаққа жіберіп, сылдырмақтарды сылдырлатады.</p> <p>2.4. Бастапқы қалып. (жаттығу 4 рет қайталанады).</p> <p>3. Бастапқы қалып - жерде отырады, аяқ алшақ, сылдырмақ ұстаған қолдар екі жақта.</p> <p>3.1. Аяқтарын жинап, сылдырмақ ұстаған қолдарын жоғары көтеріп, сылдырлатады.</p> <p>3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).</p>					
--	--	--------------------	--	---	--	--	--	--	--

				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.	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	



				<p>2.3. Қолдарын сол жаққа жіберіп, сылдырмақтарды сылдырлатады.</p> <p>2.4. Бастапқы қалып. (жаттығу 4 рет қайталанады).</p> <p>3. Бастапқы қалып - жерде отырады, аяқ алшақ, сылдырмақ ұстаған қолдар екі жақта.</p> <p>3.1. Аяқтарын жинап, сылдырмақ ұстаған қолдарын жоғары көтеріп, сылдырлатады.</p> <p>3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).</p> <p>4. Бастапқы қалып - аяқ бірге, дене бос, қол төменде.</p> <p>4.1. Сылдырмақтарды артқа ұстап, бір орында тұрып секіру.</p> <p>4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).</p>					
77	Көктемгі жылғалар	Балаларды доғаның	Балалар музыка әуенімен сап түзеп	Жалпы дамыту жаттығулары	1) доғаның астымен	"Кім бірініші?",	Тыныс алу жаттығуы.	1	

		<p>астымен өрмелеуге; тепе-теңдікті сақтай отырып тура жолмен жүруге үйрету.</p>	<p>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.</p>	<p>(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,</p>	<p>өрмелеу;  2) тепе-теңдікті сақтай отырып тура жолмен жүру.</p>	<p>"Қоян секілді болайық" қимыл ойыны.</p>			
--	--	--	---	--	---	--	--	--	--

				<p>сылдырлатады.</p> <p>3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).</p> <p>4. Бастапқы қалып - аяқ бірге, дене бос, қол төменде,</p> <p>4.1. Шарларды артқа ұстап, бір орында тұрып секіру.</p> <p>4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).</p>					
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	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	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	

			тұрады.	<p>сылдырлатады.</p> <p>2.2. Бастапқы қалып.</p> <p>2.3. Қолдарын сол жаққа жіберіп, шарларды сылдырлатады.</p> <p>2.4 Бастапқы қалып. (жаттығу 4 рет қайталанады).</p> <p>3. Бастапқы қалып - жерде отырады, аяқ алшақ, шар ұстаған қолдар екі жақта.</p> <p>3.1. Аяқтарын жинап, шар ұстаған қолдарын жоғары көтеріп, сылдырлатады.</p> <p>3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).</p> <p>4. Бастапқы қалып - аяқ бірге, дене бос, қол төменде,</p> <p>4.1. Шарларды артқа ұстап, бір орында тұрып секіру.</p> <p>4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).</p>					
79	Наурыз келді, алақай!	Балалардың сап түзеп бірінің	Балалар музыка әуенімен сап түзеп	Жалпы дамыту жаттығулары	1) шеңбер бойымен	"Арқан тарту" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	

		артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілетін жетілдіру; шеңбер бойымен бір-бірінің қолынан ұстап жүгіруге үйрету.	бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша жылан жүріспен ирелендеп және аю сияқты қорбаңдап 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.	(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	қолдан ұстап жүгіру; 2) 4-6 м қашықтыққа тура бағытта еңбектеу.	"Айгөлек" пысықтау ойыны.			
--	--	--	--	--	--	---------------------------	--	--	--

				<p>темір шар ұстаған қолдар екі жақта.</p> <p>3.1. Аяқтарын жинап, кішкентай темір шар ұстаған қолдарын жоғары көтеріп, сылдырлатады.</p> <p>3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).</p> <p>4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, қол төменде,</p> <p>4.1. Кішкентай темір шарларды артқа ұстап, бір орында тұрып секіру.</p> <p>4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).</p>					
80	Наурыз құтты болсын!	Балаларда тізені биікке көтере отырып жүру дағдыларын дамыту; арқан бойымен жүру кезінде тепе-теңдікті сақтау дағдыларын қалыптастыру; гимнастикалық	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	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.	1) арқан бойымен жүру; 2) гимнастикалық қабырға бойымен жоғары өрмелеу және одан төмен түсу.	"Ақшамшық" ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	

		<p>қабырға бойымен жоғары өрмелеу және одан төмен түсу дағдыларын жетілдіру.</p>	<p>түсірмей, денелерін тік, еркін ұстап, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді. Жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрады.</p>	<p>(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</p>					
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--

				тұрып секіру. 4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).					
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).	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	



				<p>3. Бастапқы қалып - жерде отырады, аяқ алшақ, шар ұстаған қолдар екі жақта.</p> <p>3.1. Аяқтарын жинап, шар ұстаған қолдарын жоғары көтеріп, сылдырлатады.</p> <p>3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).</p> <p>4. Бастапқы қалып - аяқ бірге, дене бос, қол төменде,</p> <p>4.1. Шарларды артқа ұстап, бір орында тұрып секіру.</p> <p>4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).</p>					
82	Айгөлек, би билейміз дөңгелеп!	Балалардың сап түзеп бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілетін жетілдіру; жіптен	Балалар музыка әуенімен сап түзеп бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша жылан жүріспен ирелеңдеп және аю сияқты қорбаңдап жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен	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	1) жіптен бір жанымен аттап секіру; 2) қиғаш тақтайдың үстімен төрт тағандап, тізе мен саусаққа сүйеніп өрмелеу.	"Арқан тарту" қимыл ойыны. "Айгөлек" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	

		<p>жанымен аттап секіруге үйрету; кифаш тақтайдың үстімен төрт тағандап тізе мен саусаққа сүйеніп өрмелеуді үйрету.</p>	<p>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.</p>	<p>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</p>					
--	--	---	---	---	--	--	--	--	--

				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).					
83	Өнерлі балалармыз	Балаларда өз бетінше сапқа тұру, шеңбердегі өз орнын табу дағдыларын қалыптастыру; тереңдікке (15–20 см биіктіктен) секіру дағдыларын қалыптастыру; балаларда алысқа лақтыру дағдыларын дамыту.	Балалар музыка әуенімен өз бетінше сапқа тұрады, 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, шеңбердегі өз орнын табады және қайтадан сапқа тұрады.	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	1) тереңдікке (15–20 см биіктіктен) секіру; 2) допты алысқа лақтыру.	"Өз түсінді тап" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	

				<p>жіберу, жалаушаларды желбірету;</p> <p>2.2. Бастапқы қалыпқа келу</p> <p>2.3. Басты солға иіп, қолды сырғытып төмен түсіріп, жалаушалардың басын жоғары қаратып, тік ұстау.</p> <p>2.4. Бастапқы қалыпқа келу (3 рет қайталау).</p> <p>3. Аяқтарды бірге қойып, қолдарды төмен түсіріп тұру.</p> <p>3.1. Жерге отырып, қолды жанға қою, жалаушаларды желбірету;</p> <p>3.2. Бастапқы қалыпқа келу.</p> <p>3.3. Жерге отырып, қолды алдыға жіберу, жалаушаларды желбірету;</p> <p>3.4. Бастапқы қалыпқа келу (3 рет қайталау).</p>					
84	Аттап секіреміз	Балаларда жіптен бір жанымен аттап секіру және	Педагог балаларды сапқа тұрғызып, бірінің артынан бірін адымдатып жүргізу;	<p>1. Бастапқы қалып - негізгі тұрыс, қолды төмен түсіріп тұру.</p> <p>1.1. Қолды жан-жаққа</p>	<p>1) жіптен бір жанымен аттап секіру;</p> <p>2) қиғаш</p>	"Кім бірінші" (доппен) қимыл ойыны.	"Бір мұрын қуысымен тыныста" тыныс алу	1	

		қиғаш тақтайдың үстімен төрт тағандап, тізе мен саусаққа сүйеніп жаттығулар жасау техникаларын бекіту.	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.	созып, жоғары көтеріп, саусақтарды кимылдатып, "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,	тақтайдың үстімен төрт тағандап тізе мен саусаққа сүйеніп өрмелеу.		жаттығуы.		
--	--	--	---	---	--	--	-----------	--	--

				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 алшак, 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 -	1) жіптен екі аяқпен секіру; 2) орындықтың үстімен тізені жоғары көтеріп жүру.	"Ғарышкер" қимыл ойыны. "Кенгуру" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	

				<p>аяқ алшақ, дене тік, қол төменде.</p> <p>2.1. Қолдарын жоғары көтеріп, жалауларын сермеп "жаса" деген сөзді айтады.</p> <p>2.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4 рет қайталанады).</p> <p>3. Бастапқы қалып - жерде отырады, аяқ алшақ, жалаулар тізе үстінде.</p> <p>3.1. Жерге шалқасынан жатып, жалауларын жоғары желбіретіп "тербе" деген сөзді айтады.</p> <p>3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).</p> <p>4. Бастапқы қалып - аяқ бірге, дене бос, қол төменде.</p> <p>4.1. Жалауды көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру.</p> <p>4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).</p>					
86	Айтшы,	Балаларды	Балалар музыка	Жалпы дамыту	Тізені биікке	"Қасқыр мен	"Бір мұрын	1	

	Ғарыш алыспа?	тізені биікке көтере отырып жүруге үйрету; жылдам (10-20 метр) қарқында жүгіру дағдысын дамыту; доғаның астымен өрмелеу(еңбектеу) іскерліктерін жетілдіру.	әуенімен сап түзеп бірінің артынан бірі жүреді, нық қадаммен артқа жүреді; педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен әртүрлі бағыттарда жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді.	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.	көтере отырып жүру.	қояндар", "Доға астынан" қимыл ойындары.	қуысымен тыныста" тыныс алу жаттығуы.		
--	---------------	--	---	---	---------------------	--	---------------------------------------	--	--



				<p>3.1. Жерге шалқасынан жатып, жалауларын жоғары желбіретіп "тербе" деген сөзді айтады.</p> <p>3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).</p> <p>4. Бастапқы қалып - аяқ бірге, дене бос, қол төменде.</p> <p>4.1. Жалауды көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру.</p> <p>4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).</p>					
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	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-	Жалпы дамыту жаттығулары (жалаулармен). 1. Бастапқы қалып - аяқ алшак, 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"	Екі аяқпен тура секіру.	"Қолмен допты домалату" қимыл ойыны.	"Өз тынысымызды тындайық" тыныс алу жаттығуы.	1	

		дағдыларын жетілдіру.	қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді.	<p>деген сөзді айтады.</p> <p>1.2. Бастапқы қалып.</p> <p>1.4. Бастапқы қалып. (жаттығу 4-5 рет қайталанады).</p> <p>2. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, қол төменде.</p> <p>2.1. Қолдарын жоғары көтеріп, жалауларын сермеп "жаса" деген сөзді айтады.</p> <p>2.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4 рет қайталанады).</p> <p>3. Бастапқы қалып - жерде отырады, аяқ алшақ, жалаулар тізе үстінде.</p> <p>3.1. Жерге шалқасынан жатып, жалауларын жоғары желбіретіп "тербе" деген сөзді айтады.</p> <p>3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).</p> <p>4. Бастапқы қалып - аяқ бірге, дене бос, қол төменде.</p> <p>4.1. Жалауды көкірек тұсында ұстап, бір</p>					
--	--	-----------------------	---	---	--	--	--	--	--

				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.	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	

				<p>(жаттығу 4 рет қайталанады).</p> <p>3. Бастапқы қалып - жерде отырады, аяқ алшақ, жалаулар тізе үстінде.</p> <p>3.1. Жерге шалқасынан жатып, жалауларын жоғары желбіретіп "тербе" деген сөзді айтады.</p> <p>3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).</p> <p>4. Бастапқы қалып - аяқ бірге, дене бос, қол төменде.</p> <p>4.1. Жалауды көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру.</p> <p>4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).</p>					
89	Жер-Ананы қадірлейік!	Балаларды екі аяқпен секіруге (аяқтар алшақ) үйрету; тізені биікке көтере отырып жүру дағдыларын дамыту;	Балалар музыка әуенімен сап түзеп бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, тізені биікке көтере отырып	"Зырылдауық" жаттығуы. - Бастапқы қалып: аяқ сәл алшақ, қол төмен. - қолды екі жаққа созу. - екі қолды кеуде тұсына әкеліп, бір-бірінен айналдырып,	Екі аяқпен секіру (аяқтар алшақ) жаттығуы.	"Секіреміз", "Баскетбол" қимыл ойындары.	"Ауа шары" тыныс алу жаттығуы.	1	

		<p>қимылды ойын арқылы допты тордан өткізе лақтыру іскерліктерін дамыту.</p>	<p>жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді.</p>	<p>"р-р-р»" деп айту.  - қолды екі жаққа созу.  - бастапқы қалыпқа келіп, "төмен" деу.  - бастапқы кезде қолды ақырын айналдыру, біртіндеп жылдам айналдыру.</p> <p>"Тізені шапалақтау" жаттығуы.  - Бастапқы қалып: аяқ иық деңгейінде, қол артта.  1-2- оң тізеге (сол) еңкейіп, "шарт" деу.  3-4- бастапқы қалыпқа келу.</p> <p>"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.</p> <p>"Өкшемiзге қараймыз"</p>				
--	--	--	--	--	--	--	--	--

				<p>жаттығуы.</p> <p>- Бастапқы қалып: тізерлеп отыру, аяқ бірге, қол белде (артта, иықта).</p> <p>- 1-2- оң жақпен артқа қарай бұрылып, өкшеге қарау.</p> <p>- 3-4- бастапқы қалыпқа келу.</p>					
90	Туған жер - тұғырың	<p>Балаларды допты тура нысанға оң және сол қолмен тік нысанаға көздеп лақтыру; нық кадаммен алға, нық кадаммен артқа жүру, тізені биікке көтере отырып жүру дағдыларын дамыту; қимылды ойындар арқылы әртүрлі бағыттарда жүгіру техникаларын</p>	<p>Балалар сапқа тұрады, сап бойынша жүреді, нық кадаммен 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.</p>	<p>Жалпы дамыту жаттығулары (жалаулармен).</p> <p>1. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, қол төменде.</p> <p>1.1. Балалар жалауларын оң жаққа сермеп, "желбіре" деген сөзді айтады.</p> <p>1.2. Бастапқы қалып.</p> <p>1.3. Балалар жалауларын сол жаққа сермеп, "желбіре" деген сөзді айтады.</p> <p>1.2. Бастапқы қалып.</p> <p>1.4. Бастапқы қалып. (жаттығу 4-5 рет қайталанады).</p> <p>2. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік,</p>	<p>Допты тура нысанға оң және сол қолмен тік нысанаға көздеп лақтыру.</p>	<p>"Көлік пен торғайлар", "Себетке допты лақтыр" қимыл ойындары.</p>	<p>"Бір мұрын қуысымен тыныста" тыныс алу жаттығуы.</p>	1	

		арттыру.		<p>қол төменде.</p> <p>2.1. Қолдарын жоғары көтеріп, жалауларын сермеп "жаса" деген сөзді айтады.</p> <p>2.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4 рет қайталанады).</p> <p>3. Бастапқы қалып - жерде отырады, аяқ алшақ, жалаулар тізе үстінде.</p> <p>3.1. Жерге шалқасынан жатып, жалауларын жоғары желбіретіп "тербе" деген сөзді айтады.</p> <p>3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).</p> <p>4. Бастапқы қалып - аяқ бірге, дене бос, қол төменде.</p> <p>4.1. Жалауды көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру.</p> <p>4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).</p>					
91	Талшыбық	Балалардың сап түзеп бірінің	Балалар музыка әуенімен сап түзеп	Жалпы дамыту жаттығулары	1) бір жағы 20-30 см биік	"Мысық пен тышқан"	Тыныс алу жаттығуы.	1	

		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.	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.	(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	қиғаш тақтайдың үстімен жүру; 2) тұрған заттың басына допты тигізіп, жоғары секіру.	қимыл ойыны. "Қап тасиық" пысықтау ойыны.			
--	--	--	---	--	---	---	--	--	--



				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).					
92	Талшыбықтай майысып	Балаларды шеңбердегі өз орнын табу (бағдары бойынша) дағдыларын қалыптастыру; еденге тігінен тұрған құрсаудан еңбектеу дағдыларын дамыту; ептілікті дамыту.	Балаларды сапқа тұрғызып, бірінің артынан бірін жүргізе отырып, залдың әр жерінде жатқан шеңберлерден жүру және жүгіру жаттығуларын орындату.	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,	Шеңбердегі өз орнын табу жаттығуы.	"Құрсаудан өт", "Кім бірінші" (доппен) қимыл ойындары.	Тыныс алу жаттығуы.	1	

			<p>қолдарын созып, орамалды умаждап "жуамыз" деген сөзді айтады.</p> <p>2.2. Бастапқы қалып. (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 4 рет қайталанады).</p> <p>3. Бастапқы қалып - жерде отырады, аяқ алшақ, орамалдар тізе үстінде.</p> <p>3.1. Жерге шалқадан жатып, орамалмен беттерін жауып "ұйықтайық" деген сөзді айтады.</p> <p>3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).</p> <p>4. Бастапқы қалып - аяқ бірге, дене бос, қол төменде.</p> <p>4.1. Орамалдарды көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру.</p> <p>4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).</p>					
--	--	--	---	--	--	--	--	--

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. 3.1. Жерге шалқадан жатып, орамалмен	Арқан бойымен жүру.	"Қап тасиық" ойыны. "Жұбыңды тап" қимылды ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	
----	--------------------	--	---	--	---------------------	---	---------------------	---	--

				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	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,	1) шеңберге секіру және шеңберден шығу; 2) қапты басқа қойып, тік жүру.	"Пойыз" қимыл ойыны. "Эстафета" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	

			<p>көрсетеді. Жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрды..</p>	<p>қол төменде.</p> <p>2.1. Оңға бұрылып, қолдарын созып, орамалды умаждап "жуамыз" деген сөзді айтады.</p> <p>2.2. Бастапқы қалып. (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 4 рет қайталанады).</p> <p>3. Бастапқы қалып - жерде отырады, аяқ алшақ, орамалдар тізе үстінде.</p> <p>3.1. Жерге шалқадан жатып, орамалмен беттерін жауып "ұйықтайық" деген сөзді айтады.</p> <p>3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).</p> <p>4. Бастапқы қалып - аяқ бірге, дене бос, қол төменде.</p> <p>4.1. Орамалдарды көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру.</p> <p>4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет</p>					
--	--	--	---	--	--	--	--	--	--

				қайталанады).					
95	Достық шеңбері	Балаларда допты тәрбиешіден 1-1,5 метр арақашықтықта лақтыру техникаларын дамыту; бір аяқтан бір аяққа секіру, екі аяқпен секіру дағдыларын дамыту.	Балалар музыка әуенімен өз бетінше сапқа тұрады, шеңбер бойымен жүреді, жан-жаққа тарап шеңбердегі өз орнындарын табады, 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 (текшелермен) Бастапқы қалып: өкшенің деңгейінде аяқтың тұрысы, текше оң қолда. 1-2-қолдарымызды екі жаққа жоғары көтереміз, текшені 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	Допты 1-1,5 метр арақашықтықта лақтыру.	"Көңілді секіреміз", "Допты дәлдеп лақтыр" қимыл ойындары.	"Бір мұрын қуысымен тыныста" тыныс алу жаттығуы.	1	

				<p>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.</p>					
96	Достық	Балаларда	Балалар музыка	Жалпы дамыту	Еденге тігінен	"Еңбектейік	"Өз	1	

	күндей жарқырайды	еденге тігінен тұрған құрсаудан еңбектеу дағдыларын дамыту; қимылды ойындар арқылы әртүрлі бағыттарда жүгіру техникаларын жетілдіру.	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.	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; 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	тұрған құрсаудан еңбектеу.	қане біз", "Жеті лақ" қимыл ойындары.	тынысымызды тындайық" тыныс алу жаттығуы.		
--	-------------------	--	---	---	----------------------------	---------------------------------------	---	--	--



			<p>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</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--	--

				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:	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	

				<p>жерде отырады, аяқ алшақ, жалаулар тізе үстінде.</p> <p>3.1. Жерге шалқасынан жатып, жалауларын жоғары желбіретіп "тербе" деген сөзді айтады.</p> <p>3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).</p> <p>4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, қол төменде.</p> <p>4.1. Жалауды көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру.</p> <p>4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).</p>					
98	Соқ, барабан!	Балаларды баяу (50-60сек.) қарқында жүгіру; тереңдікке (15–20 см биіктіктен) секіру дағдыларын қалыптастыру; допты алысқа	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	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) 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	

		лақтыру іскерліктерін жетілдіру.	түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді.	<p>1-2 екі жанға түсіріп, желпу;</p> <p>1-3 бастапқы қалыпқа келу (4-5 рет қайталау).</p> <p>2. Бастапқы қалып - тік тұрып, гүлдерді екі қолмен төменде ұстау;</p> <p>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;</p> <p>2-2 бастапқы қалыпқа келу (3-4 рет қайталау);</p> <p>3. Бастапқы қалып - жерде отырып, аяқты бірге қою, гүлдерді екі қолмен ұстап, тізенің үстіне қою;</p> <p>3-1 гүлдерді екі қолмен екі жанға созып, тізені бұғу;</p> <p>3-2 тіктелу;</p> <p>3-3 гүлдерді екі</p>					
--	--	----------------------------------	---	---	--	--	--	--	--

				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).					
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 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 -	Баяу (50-60сек.) қарқында жүгіру.	"Өрт сөндірушілер" , "Түлкі мен балапандар" қимыл ойындары.	Тыныс алу жаттығуы.	1	

			<p>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 -</p>					
--	--	--	---	--	--	--	--	--

				аяқты бірге қою, гүлдерді екі қолмен көкірек тұсында ұстау; 4-1 бір бағытта жеңіл секіру; 4-2 бастапқы қалыпқа келу ( 3-4 рет қайталау).					
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. 1.4. Бастапқы қалып. (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Қолдарын жоғары	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	

				<p>көтеріп, жалауларымен "жаса" деген сөзді айтады.</p> <p>2.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4 рет қайталанады).</p> <p>3. Бастапқы қалып: жерде отырады, аяқ алшақ, жалаулар тізе үстінде.</p> <p>3.1. Жерге шалқадан жатып, жалауларын жоғары желбіретіп "тербе" деген сөзді айтады.</p> <p>3.2. Бастапқы қалып: (жаттығу 3 рет қайталанады).</p> <p>4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, қол төменде.</p> <p>4.1. Жалауды көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру.</p> <p>4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).</p>					
101	Гүлдей жайнап бәріміз	Балаларда нық қадаммен алға, нық қадаммен артқа жүру,	Балалар музыка әуенімен сап түзеп бірінің артынан бірі жүреді, нық қадаммен	Жалпы дамыту жаттығулары (заттарсыз орындалатын жалпы	Доғаның астымен өрмелеу(еңбек теу)	"Доға астынан", "Өз түсінді тап!" қимыл	Тыныс алу жаттығулары . "Тура жолмен	1	



		<p>тізені биікке көтере отырып жүру; баяу (50-60сек.) қарқында жүгіру дағдыларын дамыту; доғаның астымен өрмелеу(еңбектеу) іскерліктерін жетілдіру.</p>	<p>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.</p>	<p>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.</p>	<p>жаттығуы.</p>	<p>ойындары.</p>	<p>жүрейік" ойыны.</p>		
--	--	---	--	--	------------------	------------------	------------------------	--	--

				<p>Бастапқы қалып - аяқтарын тік түзеп отыру, қолдарын артқа тіреу. Оң аяқты көтеру, түсіру. Сол аяқты көтеру түсіру. Бастапқы қалып - аяқтарын қосу, қолдарын беліне қою.</p>					
102	Көркі ғажап көктем	<p>Балаларда әртүрлі бағыттарда жүгіру; тереңдікке (15–20 см биіктіктен) секіру; допты тәрбиешіден 1-1,5 метр арақашықтықта лақтыру дағдыларын дамыту; оқу қызметін пысықтау.</p>	<p>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.</p>	<p>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.</p>	<p>Допты 1-1,5 метр арақашықтықта лақтыру.</p>	<p>"Қасқыр мен қояндар", "Ал ыптар мен құртақандар" қимыл ойындары.</p>	<p>Тыныс алу жаттығуы.</p>	1	

				<p>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.</p>					
103	Зырылдайды трактор	Балалардың сап түзеп бірінің артынан бірі шеңбер	Балалар музыка әуенімен сап түзеп бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің	Жалпы дамыту жаттығулары (кішкентай темір шарлармен).	1) гимнастикалық доғаға кезек адымдап,	"Мысық пен тышқан" қимыл ойыны. "Бақ-бақ"	Тыныс алу жаттығуы.	1	

		<p>бойымен арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілетін қалыптастыру; гимнастикалық доғаға кезек адыммен өрмелеп шығуға үйрету.</p>	<p>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.</p>	<p>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.</p>	<p>өрмелеп шығу; 2) шеңбердің ішіне және сыртына секіру.</p>	<p>пысықтау ойыны.</p>			
--	--	--	--	---	--	------------------------	--	--	--

				<p>3.1. Аяқтарын жинап, кішкентай темір шар ұстаған қолдарын жоғары көтеріп, сылдырлатады.</p> <p>3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).</p> <p>4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, қол төменде.</p> <p>4.1. Кішкентай темір шарларды артқа ұстап, бір орында тұрып секіру.</p> <p>4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).</p>					
104	Шаршағаным ызды басайық	Балаларда баяу (50-60сек.) қарқында жүгіру; қимылды ойындар арқылы допты тура нысанға оң және сол қолмен тік нысанаға көздеп лақтыру; еденге тігінен	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	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	1) допты тура нысанға оң және сол қолмен тік нысанаға көздеп лақтыру; 2) еденге тігінен тұрған құрсаудан еңбектеу.	"Допты дәлдеп лақтыр", "Құрсаудан өт" қимыл ойындары.	Тыныс алу жаттығуы.	1	

		<p>тұрған кұрсаудан еңбектеу дағдыларын дамыту.</p>	<p>келе жатып, жартылай отырады, жай қалыпқа түсіп, шеңбер кұрады.</p>	<p>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 жаұындатып қою, оңға (солға) бұрылу, сылдырмақты</p>					
--	--	---	--	---	--	--	--	--	--

				көтеріп алу, алғашқы қалыпқа оралу. 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.	Екі аяқпен тура секіру.	"Ұйқыдағы түлкі!", "Өрт сөндірушілер" қимыл ойындары.	Тыныс алу жаттығуы.	1	

				<p>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.</p>					
106	Шынығамыз жазда	Балалардың сап түзеп бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру	Балалар музыка әуенімен сап түзеп бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша шашырап жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка	Жалпы дамыту жаттығулары (кішкентай темір шарлармен). 1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар кішкентай	1) жүріп келе жатып белгі бойынша тоқтауға және отыруға үйрету; 2) бір орында тұрып	"Мысық пен тышқан" қимыл ойыны. "Кенгуру" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	



		<p>қабілетін қалыптастыру; жүріп келе жатып белгі бойынша тоқтау және отыруға жаттықтыру.</p>	<p>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.</p>	<p>темір шарларын жоғары көтеріп, екі қолмен сылдырлатады.</p> <p>1.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4-5 рет қайталанады).</p> <p>2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде.</p> <p>2.1. Қолды оң жаққа жіберіп, кішкентай темір шарларды сылдырлатады.</p> <p>2.2. Бастапқы қалып.</p> <p>2.3. Қолдарын сол жаққа жіберіп, кішкентай темір шарларды сылдырлатады.</p> <p>2.4. Бастапқы қалып. (жаттығу 4 рет қайталанады).</p> <p>3. Бастапқы қалып: жерде отырады, аяқ алшақ, кішкентай темір шар ұстаған қолдар екі жақта.</p> <p>3.1. Аяқтарын жинап, кішкентай темір шар ұстаған қолдарын жоғары көтеріп,</p>	<p>ұзындыққа секіру.</p>				
--	--	---	--	---	--------------------------	--	--	--	--

				<p>сылдырлатады.</p> <p>3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).</p> <p>4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, қол төменде.</p> <p>4.1. Кішкентай темір шарларды артқа ұстап, бір орында тұрып секіру.</p> <p>4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).</p>					
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	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 -	1) бір аяқтан бір аяққа секіру; 2) тура секіру.	"Тордан допты өткізу" ойыны. Кеглилерді құлату ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	

			қайтадан сапқа тұрады.	<p>аяқтары сәл ашылған, қолдары артқа қарай жіберілген.</p> <p>Отырып, қолдарынмен тізесін құшақтау, тұру, қолдарын артқа жіберу және т.с.с.</p> <p>Бастапқы қалып - аяқтарын ашып отыру, қолдары артқа жіберілген.</p> <p>Еңкейіп аяқтарының ұштарына қолдарын тигізу, тік тұру, қолдарды артқа қарай жіберу, қайтадан алғашқы қалыпқа келу.</p> <p>Бастапқы қалып - аяқтарын тік түзеп отыру, қолдарын артқа тіреу.</p> <p>Оң аяқты көтеру, түсіру. Сол аяқты көтеру, түсіру.</p> <p>Бастапқы қалып - аяқтарды қосу, қолдарын беліне қою.</p> <p>Өзінің айналасында екі аяқпен секіру.</p>					
108	Шомыламыз	Балаларда	Балалар музыка	Жалпы дамыту	Тақтай	"Көңілді	Тыныс алу	1	

	мәз болып	тақтай бойымен жүру кезінде тепе-теңдікті сақтау дағдыларын дамыту; қимылды ойындар арқылы екі аяқпен секіру (аяқтар алшак); доғаның астымен өрмелеу (енбектеу) дағдыларын дамыту.	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.	жаттығулары. (сылдырмақпен) Бастапқы қалып - аяқтар иықтың деңгейінде, қолдарында а 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,	бойымен жүру.	секіреміз", "Доға астынан" қимыл ойындары.	жаттығуы.		
--	-----------	--	--	---	---------------	--	-----------	--	--

			<p>сылдырмақтарын алу, алғашқы қалыпқа оралу.  Бастапқы қалып - отыру,  сылдырмақтарды иыққа қойып ұстау.  Оңға (солға) бұрылу, сылдырмақты аяқтың ұшына жаұындатып қою, оңға (солға) бұрылу, сылдырмақты көтеріп алу, алғашқы қалыпқа оралу.  Бастапқы қалып - аяқтарымыз сәл ашылған,  сылдырмақтар қолда, кеуде тұсында.</p>						
								<p>ЖИЫНЫ:</p>	<p>108 сағат</p>

**Дене шынықтыру нұсқаушысының 2022 - 2023 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің  
перспективалық жоспары**

Білім беру ұйымы (балабақша / шағын орталық, мектепалды сыныбы) \_\_ Балбөбек ш/о

Топ: аралас топ

Балалардың жасы: 4 жастан.

Жоспардың құрылу кезеңі: қыргүйек айы, 2022-2023 оқу жылы.

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қазан	Дене шынықтыру	– қимыл белсенділігін дамыту мен үйлестіру және дене жаттығуларына қызығушылықтарын қалыптастыру; – мәдени-гигиеналық дағдыларын қалыптастыру; – саламатты өмір салты туралы бастапқы түсініктерді қалыптастыру; – денсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене сапаларын: ептілік, төзімділік, икемділік, шапшаңдық, үйлесімділікті дамыту; – жүру, жүгіру, секіру, лақтыру мен қағып алу, еңбектеу мен өрмелеудің негізгі қимыл түрлеріндегі қарапайым дағдыларды орындауды қалыптастыру; – бірлескен қимылды ойындарға, өзара қарым-қатынастың жағымды ережелеріне баулу. 1) жүру. Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы еркін жүру және жүгіру дағдыларын қалыптастыру: сапта бір-бірлеп, бірінің

		<p>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;</p> <p>Спорттық жаттығулар:</p> <p>1) велосипед тебу. Үш дөңгелекті велосипед тебу дағдыларын қалыптастыру;</p> <p>2) жүзуге дайындық. Суға түсу, судан шығу, суда ойнау дағдыларын қалыптастыру. Сауықтыру-шынықтыру шаралары.</p> <p>Шынықтыру шараларын жүргізу. Тыныс алу жаттығуларын жүргізу.</p>
--	--	---

**Дене шынықтыру нұсқаушысының 2022 - 2023 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары**

Білім беру ұйымы (балабақша / шағын орталық, мектепалды сыныбы)Балбөбек ш/о

Топ: аралас топ

Балалардың жасы: 3 жастан.

Жоспардың құрылу кезеңі: қазан айы, 2022-2023 оқу жылы.

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қазан	Дене шынықтыру	– қимыл белсенділігін дамыту мен үйлестіру және дене

		<p>жаттығуларына қызығушылықтарын қалыптастыру;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>– мәдени-гигиеналық дағдыларын қалыптастыру;</li><li>– саламатты өмір салты туралы бастапқы түсініктерді қалыптастыру;</li><li>– денсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене сапаларын: ептілік, төзімділік, икемділік, шапшаңдық, үйлесімділікті дамыту;</li><li>– жүру, жүгіру, секіру, лақтыру мен қағып алу, еңбектеу мен өрмелеудің негізгі қимыл түрлеріндегі қарапайым дағдыларды орындауды қалыптастыру;</li><li>– бірлескен қимылды ойындарға, өзара қарым-қатынастың жағымды ережелеріне баулу.</li></ul> <p>2) жүгіру. Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы жүгіру дағдыларын қалыптастыру: сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, аяқтың ұшымен, қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіру, аралықты сақтай отырып, бағытты өзгертіп, шеңбер бойлап, тоқтай қалып, "жыланша", заттарды айналып өтіп, алаңның бір жағынан екінші жағына жүгіру және тағы басқа;</p> <p>3) секіру. 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 қалыптастыру.</p> <p>Спорттық жаттығулар:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1) велосипед тебу. Үш дөңгелекті велосипед тебу дағдыларын қалыптастыру;</li><li>2) жүзуге дайындық. Суға түсу, судан шығу, суда ойнау дағдыларын қалыптастыру. Сауықтыру-шынықтыру шаралары. Тыныс алу жаттығуларын жүргізу.</li></ol>
--	--	---



**Дене шынықтыру нұсқаушысының 2022 - 2023 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің  
перспективалық жоспары**

Білім беру ұйымы (балабақша / шағын орталық, мектепалды сыныбы)\_ Балбөбек ш/о

Топ: аралас топ

Балалардың жасы: 3 жастан.

Жоспардың құрылу кезеңі: қараша айы, 2022-2023 оқу жылы.

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қараша	Дене шынықтыру	<ul style="list-style-type: none"> <li>- дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын ояту;</li> <li>- негізгі қимыл түрлері: жүгіру дағдыларын жетілдіру;</li> <li>- мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру;</li> <li>- қимылдарды белсенді орындауды дамыту және қимылдарды үйлестіру,</li> <li>- дене жаттығуларына қызығушылыққа баулу;</li> <li>- денсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене сапаларын: ептілік пен шапшаңдықты дамыту;</li> <li>- құрдастарымен қимылды ойындарды бірге ойнауға, өзара оң қарым-қатынас жасауға баулу;</li> <li>- спорттық жабдықтарды қолдануда қауіпсіздікті қамтамасыз ету.</li> </ul> <p><b>Жүгіру.</b> 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</p>

		<p>бойынша көрсетілген жерге жүгіру; қарқынды өзгертіп, жылдам (10-20 метрге дейін), тоқтамай баяу қарқынмен (50-60 секунд ішінде) жүгіру.</p> <p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар.</b></p> <p>Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен);</li><li>- заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру;</li><li>- қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалақтау;</li><li>- қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу.</li></ul> <p><b>Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру.</b></p> <p>Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру, тамақтану, жуыну кезінде қарапайым мінез-құлық дағдыларын қалыптастыру.</p> <p><b>Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары.</b></p> <p>Өзіне-өзі қызмет көрсетуге деген ұмтылысын қолдау: белгілі реттілікпен киінуге және шешінуге, тісті тазалауға, ұқыптылыққа, киіміндегі олқылықтарды байқауға, оларды ересектің көмегімен немесе өз бетінше реттеуге, ас ішу құралдарын орнымен қолдануға баулу.</p> <p><b>Салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру.</b></p> <p>Сезім мүшелерін ажыратуға және атауға (көз, құлақ, мұрын, ауыз) үйрету, олардың ағзадағы рөлі және оларды қалай</p>
--	--	--

		<p>қорғауға, күтуге болатыны туралы түсінік беру (ұсақ заттарды құлаққа, мұрынға тықпау).</p> <p>Денсаулықтың құндылығы туралы түсінікті дамыту; ауырмауға, денсаулықты сақтауға ынталандыру, «салауатты өмір салты» және оны ұстану туралы алғашқы түсініктер беру.</p> <p><b>Сауықтыру-шынықтыру шаралары.</b></p> <p>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.</p> <p>Серуенде қимылды ойындар мен дене жаттығуларына қатысуға қызығушылықты арттыру.</p> <p>Шынықтыру шараларын жүргізуде балалардың денсаулық жағдайын ескере отырып, жеке тәсілді жүзеге асыру.</p> <p>Шынықтыру шараларын жүргізу, жаттығулар мен массаж жасау.</p> <p>Күн тәртібіне сәйкес балалардың күнделікті таза ауада болуын қамтамасыз ету. Ересектің көмегімен шынықтыру тәсілдерін орындау дағдыларын қалыптастыру. Тыныс алу жаттығуларын жасау.</p>
--	--	--

**Дене шынықтыру нұсқаушысының 2022 - 2023 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің  
перспективалық жоспары**

Білім беру ұйымы (балабақша / шағын орталық, мектепалды сыныбы)\_ Балбөбек ш/о

Топ: аралас топ

Балалардың жасы: 3 жастан.

Жоспардың құрылу кезеңі: желтоқсан айы, 2022-2023 оқу жылы.

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Желтоқсан	Дене шынықтыру	<ul style="list-style-type: none"><li>- дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын ояту;</li><li>- негізгі қимыл түрлері: домалату, лақтыру, қағып алу дағдыларын жетілдіру;</li><li>- мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру;</li><li>- қимылдарды белсенді орындауды дамыту және қимылдарды үйлестіру,</li><li>- дене жаттығуларына қызығушылыққа баулу;</li><li>- денсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене сапаларын: ептілік пен шапшаңдықты дамыту;</li><li>- құрдастарымен қимылды ойындарды бірге ойнауға, өзара оң қарым-қатынас жасауға баулу;</li><li>- спорттық жабдықтарды қолдануда қауіпсіздікті қамтамасыз ету.</li></ul> <p><b>Домалату, лақтыру, қағып алу.</b> Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 метр қашықтық), төменнен екі қолмен көлденең нысанаға, оң және сол қолмен (1,5–2 метр қашықтықтан) допты кеуде тұсынан лақтыру, оң</p>

		<p>және сол қолмен тік нысанаға (нысана биіктігі-1,2 метр) лақтыру (1-1,5 метр 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.</p> <p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар.</b> Кеудеге арналған жаттығулар: - допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға- оңға) бұрылу; - солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта);</p> <p><b>Спорттық жаттығулар.</b> Шанамен сырғанау. Шанамен бір-бірін сырғанату; биік емес төбеде сырғанау. Жүзу және гидроаэробика элементтері. Суға түсу, жүгіру, ойнау, суда билеу. Жүзуді үйрету (тиісті жағдайлар болған кезде).</p> <p><b>Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру.</b> Тамақтанар алдында қолды жуу, таңертең және кешке тісті тазалау дағдыларын қалыптастыру. Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру, тамақтану, жуыну кезінде қарапайым мінез-құлық дағдыларын қалыптастыру.</p> <p><b>Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары.</b> Өзіне-өзі қызмет көрсетуге деген ұмтылысын қолдау: белгілі реттілікпен киінуге және шешінуге, тісті тазалауға, ұқыптылыққа, киіміндегі олқылықтарды байқауға, оларды ересектің көмегімен немесе өз бетінше реттеуге, ас ішу</p>
--	--	--

		<p>кұралдарын орнымен қолдануға баулу.</p> <p><b>Салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру.</b>  Денсаулықтың құндылығы туралы түсінікті дамыту; ауырмауға, денсаулықты сақтауға ынталандыру, «салауатты өмір салты» және оны ұстану туралы алғашқы түсініктер беру.</p> <p><b>Сауықтыру-шынықтыру шаралары.</b>  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.</p> <p>Серуенде қимылды ойындар мен дене жаттығуларына қатысуға қызығушылықты арттыру.</p> <p>Шынықтыру шараларын жүргізуде балалардың денсаулық жағдайын ескере отырып, жеке тәсілді жүзеге асыру.</p> <p>Шынықтыру шараларын жүргізу, жаттығулар мен массаж жасау.</p> <p>Күн тәртібіне сәйкес балалардың күнделікті таза ауада болуын қамтамасыз ету. Ересектің көмегімен шынықтыру тәсілдерін орындау дағдыларын қалыптастыру. Тыныс алу жаттығуларын жасау.</p>
--	--	---

**Дене шынықтыру нұсқаушысының 2022 - 2023 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің  
перспективалық жоспары**

Білім беру ұйымы (балабақша / шағын орталық, мектепалды сыныбы)\_Балбөбек ш/о

Топ: аралас топ

Балалардың жасы: 3 жастан.

Жоспардың құрылу кезеңі: қаңтар айы, 2022-2023 оқу жылы.

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қаңтар	Дене шынықтыру	<ul style="list-style-type: none"><li>- дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын ояту;</li><li>- негізгі қимыл түрлері: еңбектеу, өрмелеу дағдыларын жетілдіру;</li><li>- мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру;</li><li>- қимылдарды белсенді орындауды дамыту және қимылдарды үйлестіру,</li><li>- дене жаттығуларына қызығушылыққа баулу;</li><li>- денсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене сапаларын: ептілік пен шапшаңдықты дамыту;</li><li>- құрдастарымен қимылды ойындарды бірге ойнауға, өзара оң қарым-қатынас жасауға баулу;</li><li>- спорттық жабдықтарды қолдануда қауіпсіздікті қамтамасыз ету.</li></ul> <p><b>Еңбектеу, өрмелеу.</b> 4-6 метр қашықтыққа тура бағытта, заттарды айналып және заттардың арасымен еңбектеу, еденге қойылған тақтай бойымен, арқанның, доғаның астымен (биіктігі 40 сантиметр), көлбеу модуль бойымен, туннель арқылы еңбектеу; саты бойымен өрмелеу, гимнастикалық қабырғаға өрмелеу және одан түсу (биіктігі 1,5 метр).</p> <p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар.</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-</li></ul>

	<p>жаққа (солға- оңға) бұрылу; - солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта); - аяқты көтеру және түсіру, аяқтарды қозғалту (шалқасынан жатқан қалыпта);</p> <p><b>Спорттық жаттығулар.</b> Шанамен сырғанау. Шанамен бір-бірін сырғанату; биік емес төбеден сырғанау. Жүзу және гидроаэробика элементтері. Суға түсу, жүгіру, ойнау, суда билеу. Жүзуді үйрету (тиісті жағдайлар болған кезде).</p> <p><b>Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру.</b> Күнделікті өмірде гигиеналық дағдыларды сақтау қажеттігін білу. Тамақтанар алдында қолды жуу, таңертең және кешке тісті тазалау дағдыларын қалыптастыру. Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру, тамақтану, жуыну кезінде қарапайым мінез-құлық дағдыларын қалыптастыру.</p> <p><b>Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары.</b> Өзіне-өзі қызмет көрсетуге деген ұмтылысын қолдау: белгілі реттілікпен киінуге және шешінуге, тісті тазалауға, ұқыптылыққа, киіміндегі олқылықтарды байқауға, оларды ересектің көмегімен немесе өз бетінше реттеуге, ас ішу құралдарын орнымен қолдануға баулу.</p> <p><b>Салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру.</b> Адамның денсаулығына пайдалы (көгөністер, жемістер, сүт өнімдері) және зиянды тағамдар (тәттілер, бәліштер, тәтті газдалған сусындар) туралы бастапқы түсініктерді қалыптастыру.</p> <p><b>Сауықтыру-шынықтыру шаралары.</b> Балалардың денсаулығын және жергілікті жағдайларды ескере</p>
--	--



		<p>отырып, табиғи факторлар: ауа, күн, суды пайдалана отырып, шынықтыру шараларының кешенін жүзеге асыру.</p> <p>Балаларды үй-жайда жеңіл киіммен жүруге үйрету. Күн тәртібіне сәйкес олардың таза ауада болу ұзақтығын қамтамасыз ету.</p> <p>Серуенде қимылды ойындар мен дене жаттығуларына қатысуға қызығушылықты арттыру.</p> <p>Шынықтыру шараларын жүргізуде балалардың денсаулық жағдайын ескере отырып, жеке тәсілді жүзеге асыру. Шынықтыру шараларын жүргізу, жаттығулар мен массаж жасау.</p> <p>Күн тәртібіне сәйкес балалардың күнделікті таза ауада болуын қамтамасыз ету. Ересектің көмегімен шынықтыру тәсілдерін орындау дағдыларын қалыптастыру. Тыныс алу жаттығуларын жасау.</p>
--	--	---

**Дене шынықтыру нұсқаушысының 2022 - 2023 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің  
перспективалық жоспары**

Білім беру ұйымы (балабақша / шағын орталық, мектепалды сыныбы) \_Балбөбек ш/о

Топ: аралас топ

Балалардың жасы: 3 жастан.

Жоспардың құрылу кезеңі: ақпан айы, 2022-2023 оқу жылы.

<b>Айы</b>	<b>Ұйымдастырылған іс-әрекет</b>	<b>Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері</b>
Ақпан	Дене шынықтыру	- дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын ояту;

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- негізгі қимыл түрлері: еңбектеу, өрмелеу дағдыларын жетілдіру;</li> <li>- мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру;</li> <li>- қимылдарды белсенді орындауды дамыту және қимылдарды үйлестіру,</li> <li>- дене жаттығуларына қызығушылыққа баулу;</li> <li>- денсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене сапаларын: ептілік пен шапшаңдықты дамыту;</li> <li>- құрдастарымен қимылды ойындарды бірге ойнауға, өзара оң қарым-қатынас жасауға баулу;</li> <li>- спорттық жабдықтарды қолдануда қауіпсіздікті қамтамасыз ету.</li> </ul> <p><b>Еңбектеу, өрмелеу.</b> 4-6 метр қашықтыққа тура бағытта, заттарды айналып және заттардың арасымен еңбектеу, еденге қойылған тақтай бойымен, арқанның, доғаның астымен (биіктігі 40 сантиметр), көлбеу модуль бойымен, туннель арқылы еңбектеу; саты бойымен өрмелеу, гимнастикалық қабырғаға өрмелеу және одан түсу (биіктігі 1,5 метр).</p> <p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға- оңға) бұрылу;</li> <li>- солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта);</li> <li>- аяқты көтеру және түсіру, аяқтарды қозғалту (шалқасынан жатқан қалыпта);</li> </ul> <p><b>Спорттық жаттығулар.</b></p> <p>Шанамен сырғанау. Шанамен бір-бірін сырғанату; биік емес төбеден сырғанау.</p> <p>Жүзу және гидроаэробика элементтері. Суға түсу, жүгіру, ойнау, суда билеу. Жүзуді үйрету (тиісті жағдайлар болған кезде).</p>
--	--	---

		<p><b>Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру.</b> Күнделікті өмірде гигиеналық дағдыларды сақтау қажеттігін білу. 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.</p> <p><b>Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары.</b> Өзіне-өзі қызмет көрсетуге деген ұмтылысын қолдау: белгілі реттілікпен киінуге және шешінуге, тісті тазалауға, ұқыптылыққа, киіміндегі олқылықтарды байқауға, оларды ересектің көмегімен немесе өз бетінше реттеуге, ас ішу құралдарын орнымен қолдануға баулу.</p> <p><b>Салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру.</b> Дене белсенділігі (таңертеңгі жаттығу, шынықтыру, спорттық және қимылды ойындар) мен ұйқының пайдасы туралы түсінік қалыптастыру.</p> <p><b>Сауықтыру-шынықтыру шаралары.</b> 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. Шынықтыру шараларын жүргізуде балалардың денсаулық жағдайын ескере отырып, жеке тәсілді жүзеге асыру. Шынықтыру шараларын жүргізу, жаттығулар мен массаж жасау.</p>
--	--	--

		Күн тәртібіне сәйкес балалардың күнделікті таза ауада болуын қамтамасыз ету. Ересектің көмегімен шынықтыру тәсілдерін орындау дағдыларын қалыптастыру. Тыныс алу жаттығуларын жасау.
--	--	--

**Дене шынықтыру нұсқаушысының 2022 - 2023 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің  
перспективалық жоспары**

Білім беру ұйымы (балабақша / шағын орталық, мектепалды сыныбы) \_Балбөбек ш/о

Топ: аралас топ

Балалардың жасы: 3 жастан.

Жоспардың құрылу кезеңі: наурыз айы, 2022-2023 оқу жылы.

<b>Айы</b>	<b>Ұйымдастырылған іс-әрекет</b>	<b>Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері</b>
Наурыз	Дене шынықтыру	<ul style="list-style-type: none"> <li>- дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын ояту;</li> <li>- негізгі қимыл түрлері: секіру дағдыларын жетілдіру;</li> <li>- мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру;</li> <li>- қимылдарды белсенді орындауды дамыту және қимылдарды үйлестіру,</li> <li>- дене жаттығуларына қызығушылыққа баулу;</li> <li>- денсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене сапаларын: ептілік пен шапшаңдықты дамыту;</li> <li>- құрдастарымен қимылды ойындарды бірге ойнауға, өзара оң</li> </ul>

		<p>қарым-қатынас жасауға баулу; - спорттық жабдықтарды қолдануда қауіпсіздікті қамтамасыз ету.</p> <p><b>Секіру.</b> Тұрған орнында қос аяқпен, 2-3 метр қашықтыққа алға қарай жылжып, құрсаудан құрсауға, заттарды айналып және заттардың арасымен секіру, 15-20 сантиметр биіктіктен секіру, ілініп тұрған затқа қолды тигізіп, тұрған орнынан жоғары секіру, сызықтан секіру, тұрған орнынан ұзындыққа 40 сантиметр қашықтыққа секіру.</p> <p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар.</b> 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).</p> <p><b>Мәдени-гигиеналық дағдылар</b> 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</p>
--	--	---

		<p>қол орамалды пайдалануды үйрету.</p> <p>Үстел басында мәдениетті тамақтану дағдыларын қалыптастыру: ас қасық пен шәй қасықты, шанышқыны, майлықты дұрыс қолдану; нанды үгітпеу, тамақты ауызды жауып, шайнау, ауызды толтырып сөйлемей.</p> <p><b>Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары.</b></p> <p>Өзіне-өзі қызмет көрсетуге деген ұмтылысын қолдау: белгілі реттілікпен киінуге және шешінуге, тісті тазалауға, ұқыптылыққа, киіміндегі олқылықтарды байқауға, оларды ересектің көмегімен немесе өз бетінше реттеуге, ас ішу құралдарын орнымен қолдануға баулу.</p> <p><b>Салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру.</b></p> <p>Дене белсенділігі (таңертеңгі жаттығу, шынықтыру, спорттық және қимылды ойындар) мен ұйқының пайдасы туралы түсінік қалыптастыру.</p> <p><b>Сауықтыру-шынықтыру шаралары.</b></p> <p>Балалардың денсаулығын және жергілікті жағдайларды ескере отырып, табиғи факторлар: ауа, күн, суды пайдалана отырып, шынықтыру шараларының кешенін жүзеге асыру.</p> <p>Балаларды үй-жайда жеңіл киіммен жүруге үйрету. Күн тәртібіне сәйкес олардың таза ауада болу ұзақтығын қамтамасыз ету.</p> <p>Серуенде қимылды ойындар мен дене жаттығуларына қатысуға қызығушылықты арттыру.</p> <p>Шынықтыру шараларын жүргізуде балалардың денсаулық жағдайын ескере отырып, жеке тәсілді жүзеге асыру.</p> <p>Шынықтыру шараларын жүргізу, жаттығулар мен массаж</p>
--	--	--

		жасау. Күн тәртібіне сәйкес балалардың күнделікті таза ауада болуын қамтамасыз ету. Ересектің көмегімен шынықтыру тәсілдерін орындау дағдыларын қалыптастыру. Тыныс алу жаттығуларын жасау.
--	--	--

**Дене шынықтыру нұсқаушысының 2022 - 2023 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары**

Білім беру ұйымы (балабақша / шағын орталық, мектепалды сыныбы) \_Балбөбек ш/о

Топ: аралас топ

Балалардың жасы: 3 жастан.

Жоспардың құрылу кезеңі: сәуір айы, 2022-2023 оқу жылы.

<b>Айы</b>	<b>Ұйымдастырылған іс-әрекет</b>	<b>Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері</b>
Сәуір	Дене шынықтыру	<ul style="list-style-type: none"> <li>- дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын ояту;</li> <li>- негізгі қимыл түрлері: сапқа тұру, қайта сапқа тұру қарапайым дағдыларын жетілдіру;</li> <li>- мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру;</li> <li>- қимылдарды белсенді орындауды дамыту және қимылдарды үйлестіру,</li> <li>- дене жаттығуларына қызығушылыққа баулу;</li> <li>- денсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене сапаларын: ептілік пен шапшаңдықты дамыту;</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"><li>- құрдастарымен қимылды ойындарды бірге ойнауға, өзара оң қарым-қатынас жасауға баулу;</li><li>- спорттық жабдықтарды қолдануда қауіпсіздікті қамтамасыз ету.</li></ul> <p><b>Сапқа тұру, қайта сапқа тұру.</b> Бірінің артынан бірі сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа тұру, шеңберге тұру (көзбен бағдарлау бойынша). Саптағы, шеңбердегі өз орнын табуға үйрету.</p> <p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар.</b></p> <p>Аяққа арналған жаттығулар:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою;</li><li>- қолдарды алға созып, жартылай отыру, тізені қолмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтеру;</li></ul> <p><b>Спорттық жаттығулар</b></p> <p>Велосипед тебу. Үш дөңгелекті велосипедті тура, шеңбер бойымен, оңға және солға бұрылып тебу.</p> <p><b>Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру.</b></p> <p>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.</p> <p>Үстел басында мәдениетті тамақтану дағдыларын қалыптастыру: ас қасық пен шәй қасықты, шанышқыны, майлықты дұрыс қолдану; нанды үгітпеу, тамақты ауызды жауып, шайнау, ауызды толтырып сөйлемей.</p> <p><b>Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары.</b></p> <p>Өзіне-өзі қызмет көрсетуге деген ұмтылысын қолдау: белгілі реттілікпен киінуге және шешінуге, тісті тазалауға, ұқыптылыққа, киіміндегі олқылықтарды байқауға, оларды ересектің көмегімен немесе өз бетінше</p>
--	--	---



		реттеуге, ас ішу құралдарын орнымен қолдануға баулу. <b>Салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру.</b> Дене мүшелері мен ағза жүйесін нығайтатын жаттығулармен таныстыру.
--	--	--

**Дене шынықтыру нұсқаушысының 2022 - 2023 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің  
перспективалық жоспары**

Білім беру ұйымы (балабақша / шағын орталық, мектепалды сыныбы)\_Балбөбек ш/о

Топ:аралас топ

Балалардың жасы: 3 жастан.

Жоспардың құрылу кезеңі: мамыр айы, 2022-2023 оқу жылы.

<b>Айы</b>	<b>Ұйымдастырылған іс-әрекет</b>	<b>Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері</b>
Мамыр	Дене шынықтыру	<ul style="list-style-type: none"> <li>- дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын ояту;</li> <li>- негізгі қимыл түрлері: ырғақты жаттығулар дағдыларын жетілдіру;</li> <li>- мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру;</li> <li>- қимылдарды белсенді орындауды дамыту және қимылдарды үйлестіру,</li> <li>- дене жаттығуларына қызығушылыққа баулу;</li> <li>- денсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене сапаларын: ептілік пен шапшаңдықты дамыту;</li> <li>- құрдастарымен қимылды ойындарды бірге ойнауға, өзара оң</li> </ul>

		<p>қарым-қатынас жасауға баулу; - спорттық жабдықтарды қолдануда қауіпсіздікті қамтамасыз ету.</p> <p><b>Ырғақтық жаттығулар.</b> Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындау.</p> <p><b>Аяққа арналған жаттығулар:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою;</li><li>- қолдарды алға созып, жартылай отыру, тізені қолмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтеру;</li><li>- отырып құм салынған қапшықтарды аяқтың бақайларымен қысып ұстау, таяқтың, білікшенің (диаметрі 6-8 сантиметр) бойымен қосалқы қадаммен жүру.</li></ul> <p><b>Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру.</b> Күнделікті өмірде гигиеналық дағдыларды сақтау қажеттігін білу. Тамақтанар алдында қолды жуу, таңертең және кешке тісті тазалау дағдыларын қалыптастыру.</p> <p>Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру, тамақтану, жуыну кезінде қарапайым мінез-құлық дағдыларын қалыптастыру.</p> <p>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.</p> <p>Үстел басында мәдениетті тамақтану дағдыларын қалыптастыру: ас қасық пен шәй қасықты, шанышқыны, майлықты дұрыс қолдану; нанды үгітпеу, тамақты ауызды</p>
--	--	---

		<p>жауып, шайнау, ауызды толтырып сөйлемей.</p> <p><b>Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары.</b> Өзіне-өзі қызмет көрсетуге деген ұмтылысын қолдау: белгілі реттілікпен киінуге және шешінуге, тісті тазалауға, ұқыптылыққа, киіміндегі олқылықтарды байқауға, оларды ересектің көмегімен немесе өз бетінше реттеуге, ас ішу құралдарын орнымен қолдануға баулу.</p> <p><b>Салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру.</b> Өзінің денсаулық жағдайы туралы ересектерге айту, науқастанған кезде дәрігерге қаралып, емделу қажеттігін білу.</p> <p><b>Сауықтыру-шынықтыру шаралары.</b> 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. Шынықтыру шараларын жүргізуде балалардың денсаулық жағдайын ескере отырып, жеке тәсілді жүзеге асыру. 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.</p>
--	--	--



## Дене шынықтыру нұсқаушысының күнтізбелік-тақырыптық жоспары

Білім беру ұйымы (балабақша / шағын орталық, мектепалды сыныбы) \_\_\_\_\_

Топ: ересек топ

Балалардың жасы: 4-5 жас.

Жоспардың құрылу кезеңі: 2022-2023 оқу жылы.

№	ҮІӨ тақырыбы	ҮІӨ мақсаты	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-бірден және бірінің артынан бірі тұрып жүру, жүгіру жаттығуларын жасауға үйрету; бір тізбекте сапта жүру және бір тізбекте жүгіру дағдыларына жаттықтыру; бала адымындай қашықтықта қойылған	Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі сап түзеп жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен жүреді және жәй қалыпқа түсіп, тез айналған 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,	1) бала адымындай қашықтықта қойылған текшелерден аттай отырып, гимнастикалық орындық үстімен жүру; - балаға ыңғайлы үлкен үрмелі допты домалата отырып, мәрелі жерге жету.	"Кенгуру" қимыл ойыны. "Қай жануар қалай секіреді?" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығулары.	1	

		<p>текшелерден аттай отырып, гимнастикалық орындық үстімен жүру және балаға ыңғайлы үлкен үрмелі допты домалата отырып, мәселі жерге жету ептілігін жетілдіру.</p>		<p>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).</p>					
2	Ұйымшыл балалар	<p>Балаларды сапта бір-бірлеп жүру; заттар арасымен доптарды домалатуға үйрету; бірқалыпты жүгіру</p>	<p>Балалар музыка әуенімен сапта бір-бірлеп жүреді. Педагогтың көрсетуі бойынша аяқтың ұшымен жүреді. Бірқалыпты</p>	<p>Жалпы дамыту жаттығулары (гимнастикалық таяқшалармен) Бастапқы қалып: негізгі тұрыс, таяқшаны қолмен ұстау. 1-таяқшаны алға созу; 2-оң қолды төмен түсіріп, сол</p>	<p>Заттар арасымен доптарды домалату.</p>	<p>"Заттар арасымен" қимыл ойыны. "Күн мен Түн" ойыны.</p>	<p>Тыныс алу жаттығулары.</p>	1	

		<p>дағдыларын дамыту; дене жаттығуларын орындауға қызығушылық танытуға ынталандыру.</p>	<p>жүгіреді, жәй қалыпқа түсіп денелерін тік ұстап жүреді.</p>	<p>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.</p>					
--	--	---	--	--	--	--	--	--	--

				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.					
3	Достар жұптары	Балаларды допты жоғары лақтыруға үйрету; сапта бір-бірлеп жүру; қимылды ойын арқылы заттар арасымен доптарды домалату дағдыларын дамыту; дене жаттығуларын орындауға қызығушылық танытуға	Балалар музыка әуенімен сапта бір-бірлеп жүреді. Бірінің артынан бірі сап түзеп жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен жүреді және жәй қалыпқа түсіп, тез айналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі, денелерін тік	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	Допты жоғары лақтыру.	"Баскетбол", "Заттар арасымен" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары.	1	



		ынталандыру.	ұстап жүреді.	<p>айналдыру (5 рет).</p> <p>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).</p> <p>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).</p> <p>4. "Сағаттың тілі" жаттығуы. Бастапқы қалып: аяқты айқастыра отыру, қол белде. 1 - оңға еңкейіп "тик"</p>					
--	--	--------------	---------------	--	--	--	--	--	--

				<p>деу.  2 - бастапқы қалыпқа келіп, "так" деу.  3 - солға еңкейіп, "тик" деу.  4 - бастапқы қалыпқа келіп, "так" деу. (6 рет).</p> <p>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.</p>					
4	Бір-бірден	Балаларды бір-	Балалар музыка	Жалпы дамыту	1) ұзындыққа екі	"Күнді ұтып	Тыныс алу	1	

	қатарға тұру	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.	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.	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.	аяғымен секіру; 2) еденде жатып, оңға және солға кезек-кезек домалау.	алайық" қимыл ойыны. "Пингвин" пысықтау ойыны.	жаттығулары.		
--	--------------	---	---	--	--	---	--------------	--	--

				<p>4.1. Бір орында тұрып секіру, қолдарын көкірек тұсында ұстап, алақандарын жұму.</p> <p>4.2. Бастапқы қалып: алақандарын ашу "міне" дейді (жаттығу 5 рет қайталанады).</p>					
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:	8 м дейінгі қашықтықта заттар арасымен тура бағыт бойынша төрттағандап еңбектеу.	"Кедергілерден өт" қимыл ойыны. "Көңілді жүгірейік" ойыны.	Тыныс алу жаттығулары.	1	

				<p>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.</p>					
6	Қатарда жүріс түрлері	Балаларда бір-бірден қатарға тұру; жүруді жүгірумен кезектестіру дағдыларын дамыту; орындықта көлденеңінен еңбектеуге үйрету; қимылды ойындар арқылы 8 м	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 (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. 3-4- бастапқы қалыпқа келу, "төмен"деу.	Орындықта көлденеңінен еңбектеу.	"Кедергілерден өт", "Түрлі таспаларды әкелеміз" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары.	1	

	дейінгі қашықтықта заттар арасымен тура бағыт бойынша төрттағандап еңбектеуге үйрету.		<p>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.</p> <p>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.</p> <p>4."Еңкею" жаттығуы. Бастапқы қалып: аяқ иық деңгейінде, қолды жіппен желке тұсында ұстау. 1-жіпті ұстаған күйде</p>					
--	---	--	--	--	--	--	--	--

				<p>жоғары созу. 2-оңға еңкею. 3-бастапқы қалып. 4- сол жаққа орындау.</p> <p>5. "Бүгілу, майысу". Бастапқы қалып: етпетінен жату, жіп тура созылыңқы қолда. 1-3-артқа қарай майысу, жіпті жоғары көтеру. 4-бастапқы қалып.</p>					
7	Бір орыннан биікке секіру	Балаларды қатарда бірінің артынан бірі аяқтың ұшымен және өкшемен жүруге үйрету; сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін қалыптастыру; бір орыннан биікке секіру және доғадан бір қырымен өту мен жерде	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	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	Бір орыннан биікке секіру және доғадан бір қырымен өту мен жерде домалау.	"Күн мен жаңбыр" қимыл ойыны. "Қоян" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығулары.	1	

		домалау дағдысына жаттықтыру.	және және өкшемен денелерін тік ұстап жүреді.	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	Балалар музыка әуенімен сапта бір-бірлеп жүреді, педагогтің белгі	Жалпы дамыту жаттығулары 1. "Секіртпені соз" жаттығуы. Бастапқы қалып: аяқ	Құрсауларды домалату.	"Заттар арасымен", "Көңілді еңбекте" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары.	1	



	<p>жүру, жүруді жүгірумен кезектестіру іскреліктерін жетілдіру; қимылды ойындар арқылы орындықта көлденеңінен еңбектеу дағдыларын дамыту. Балалар музыка әуенімен сапта бір-бірлеп жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша жүруді жүгірумен кезектестіреді. Бірқалыпты жүгіріп келе жатып, жай қалыпқа түседі.</p>	<p>беруі бойынша жүруді жүгірумен кезектестіреді. Бірқалыпты жүгіріп келе жатып, жай қалыпқа түседі.</p>	<p>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.</p> <p>2. "Сағаттың тілі" жаттығуы: Бастапқы қалып: аяқ сәл алшақ, секіртпені екі шетінен ұстап, қолды жоғары көтеру. 1-оңға еңкею. 2-бастапқы қалыпқа келу. 3-солға еңкею. 4-бастапқы қалыпқа келу.</p> <p>3. "Сәл отыру" жаттығуы. Бастапқы қалып: екіге бүктелген секіртпе, қол төменде. 1-2- тізені алшақ, секіртпемен қолды</p>					
--	---	--	---	--	--	--	--	--

			<p>жоғары көтере сәл отыру. 2-бастапқы қалыпқа келу.</p> <p>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.</p> <p>5. "Еңкею" жаттығуы. Бастапқы қалып: аяқ иық деңгейінде, секіртпені екі ұшынан ұстап, қолды төмен түсіріп тұру. 1-заттарды аттап жүру. 2-секіртпемен еркін секіру.</p>					
--	--	--	---	--	--	--	--	--

9	Біз алғырмыз	Балаларды аяқтың ұшымен жүгіру; гимнастикалық орындықпен тепе-теңдікті сақтап жүруге үйрету; сапта бір-бірлеп жүру дағдыларын дамыту; қол мен аяқ қимылын үйлестіру; балаларда қимылды ойындар арқылы құрсауларды домалату дағдыларын жетілдіру.	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 кішкентаймыз!",- деп, бастапқы қалыпқа келу. Бастапқы қалып: қолдарын артқа тіреліп, аяқтарын біріктіріп, алға созып отыру. Аяқтарын бүгу, тізесін өзіне қарай тарту және аяқтарын созу. Бастапқы қалып: қолдарын иектеріне қойып, етпетімен жату. Қолдарын алға созу, нұсқаушыға көрсету және алақандарын артқа қойып, "балық"	Гимнастикалық орындықпен тепе-теңдікті сақтап жүру.	"Гимнасшылар" ойыны. "Заттар арасымен" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары.	1	
---	--------------	--	---	---	---	--	------------------------	---	--

				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 айналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі және 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 қайталанатын). 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.	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	

				<p>3.1. Жерге отырған қалыпта қолдарын шапалақтайды.</p> <p>3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 5 рет қайталанады).</p> <p>4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене тік, қол көкірек тұсында.</p> <p>4.1. Бір орында тұрып секіру, қолдарын көкірек тұсында ұстап, алақандарын жұму.</p> <p>4.2. Бастапқы қалып: алақандарын ашу "міне" дейді (жаттығу 5 рет қайталанады).</p>					
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	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	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 куысымен тыныста" тыныс алу жаттығуы.	1	

		жетілдіру.		<p>кішкентаймыз!" , - деп, бастапқы қалыпқа келу.</p> <p>Бастапқы қалып: қолдарын артқа тіреліп, аяқтарын біріктіріп, алға созып отыру. Аяқтарын бүгу, тізесін өзіне қарай тарту және аяқтарын созу.</p> <p>Бастапқы қалып: қолдарын иектеріне қойып, етпетімен жату. Қолдарын алға созу, нұсқаушыға көрсету және алақандарын артқа қойып, "балық" болып жүзеді.</p> <p>Бастапқы қалып: негізгі тұрыс, қолдарын еркін төмен түсіріп тұру.</p> <p>Орындарында "торғайша" секіреді.</p>					
12	Кедергілерден өту ойындары	Балаларды тізені жоғары көтеріп жүгіруге үйрету;	Балалар музыка әуенімен сапта бір-бірлеп жүреді, педагогтің белгі	Жалпы дамыту жаттығулары 1.Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде	Тізені жоғары көтеріп жүгіру.	"Гимнастшылар" ойыны. "Доп кімде?" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары.	1	

	гимнастикалы қ орындықпен жүру; допты бір-біріне төменнен лақтыру және қағып алуға (1,5 м қашықтықта) дағдыларын дамыту; тепе- теңдікті сақтауға ынталандыру.	беруі бойынша аяқтың ұшымен жүреді және жәй қалыпқа түсіп, тез айналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі және және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді.	1.1.балалар қолдарын 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					
--	--	---	---	--	--	--	--	--

				<p>4.1. қолдарын жандарына созады;</p> <p>4.2. Бастапқы қалып (жаттығу 6 рет қайталанады)</p> <p>5. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, қол төменде</p> <p>5.1.қолдарын жандарында ұстап, бір орында тұрып, пингвин сияқты айналу</p> <p>5.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 5 рет қайталанады).</p>					
13	Саршұнақтай жылдам болайық	Балаларды қатарда бірінің артынан бірі аяқтың ұшымен және өкшемен жүруге жаттықтыру; сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру; ілулі тұрған заттың басына тию арқылы	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	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, желбіретеді; 1.2. Бастапқы қалып. 1.3. балалар	Негізгі қимыл жаттығулары 1) ілулі тұрған заттың басына тию арқылы жоғары секіру; 2) допты аяқты қайшылап отырып-тұрып домалату; 3) гимнастикалық тақтайтың үстімен қолдарын екі жандарыңа жайып, жүру.	"Саршұнақ" қимыл ойыны. "Ара" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығулары.	1	



		<p>жоғары секіру және допты аяқты қайшылап отырып-тұрып домалату дағдысына үйрету.</p>	<p>жүріске түседі және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді.</p>	<p>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,</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

				қол төменде 4.1. жапырақтарын көкірек тұсында ұстап, бір орында айналып секіру (оң және сол жаққа). 4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 5 рет қайталанады).					
14	Күздің қызықтары	Балаларды жүруді секірумен кезектестіруге үйрету; басқа қап қойып, заттарды аттап өтуге үйрету; сапта бір-бірлеп жүру; бір орында тұрып секіру дағдыларын дамыту.	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 (жапырақтармен) 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:	1) жүруді секірумен кезектестіру; 2) басқа қап қойып, заттарды аттап өту.	"Басына қап қою", "Құрсауға дейін жүгір" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары.	1	

				<p>аяқ алшақ, дене тік, қол төменде</p> <p>2.1. аяқтың ұшына тұрып, қолдарын жоғары көтеріп, жапырақтарын сермейді;</p> <p>2.2. Бастапқы қалып (жаттығу 5 рет қайталанады).</p> <p>3. Бастапқы қалып: аяқтары бірге, дене тік, жапырақтар төменде</p> <p>3.1. жерге жартылай отырып, қолдарын жоғары көтеріп, жапырақтарын желбіретеді;</p> <p>3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4 рет қайталанады).</p> <p>4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, қол төменде</p> <p>4.1. жапырақтарын көкірек тұсында ұстап, бір орында айналып секіру (оң және сол жаққа).</p> <p>4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 5 рет</p>					
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--

				қайталанады).					
15	Күзгі жолдар үстіндегі ойындар	Балаларды кіші және үлкен қадаммен жүгіру; тақтайда көлденеңінен еңбектеуге үйрету; басқа қап қойып, заттарды аттап өту, өту, бұрылу дағдыларын дамыту.	Балалар музыка әуенімен бірінін 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.	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.	1) кіші және үлкен қадаммен жүгіру; 2) тақтайда көлденеңінен еңбектеу.	"Көңілді еңбекте", "Басына қапшық қою" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары.	1	

				<p>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.</p>					
16	Еңкіс тақтайдың үстімен жүрелеп жүру	Балаларды сапта дене қалпын тік ұстап, педагогтің белгі беруі бойынша "Тіктел!", "Түзел!", "Тік тұр!" сөздерімен қимылдарды бұлжытпай орындауға үйрету; бірінің	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	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, желбіретеді; 1.2.Бастапқы қалып. 1.3. балалар	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	

	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.	жүріске түседі және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді.	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 нысанаға (2–2,5 м қашықтықтан) допты лақтыруға үйрету; жүруді секірумен кезектестіру; тақтайда көлденеңінен еңбектеу дағдыларын	Балалар музыка әуенімен сап түзеп педагогтің соңынан жүреді. Жүріп келе жатып, тоқтайды, екі аяқпен 10 рет секіреді. 2-3 рет жүреді де, қайтадан екі аяқпен 10 рет секіреді. Педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жәй қалыпқа түсіп жүреді.	Жалпы дамыту жаттығулары (жапырақтармен) 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:	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	

		жетілдіру.		<p>аяқ алшақ, дене тік, қол төменде</p> <p>2.1. аяқтың ұшына тұрып, қолдарын жоғары көтеріп, жапырақтарын сермейді;</p> <p>2.2. Бастапқы қалып (жаттығу 5 рет қайталанады).</p> <p>3. Бастапқы қалып: аяқтары бірге, дене тік, жапырақтар төменде</p> <p>3.1. жерге жартылай отырып, қолдарын жоғары көтеріп, жапырақтарын желбіретеді;</p> <p>3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4 рет қайталанады).</p> <p>4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, қол төменде</p> <p>4.1. жапырақтарын көкірек тұсында ұстап, бір орында айналып секіру (оң және сол жаққа).</p> <p>4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 5 рет</p>					
--	--	------------	--	---	--	--	--	--	--



				қайталанады).					
18	Баланс сақтай аламыз	Балаларды сапта бір-бірлеп жүгіруге; гимнастикалық қабырға бойынша жоғары-төмен кезектескен қадаммен өрмелеуге үйрету; кіші және үлкен қадаммен жүгіру; екі аяқпен секіру (2–3 рет жүрумен кезектестіре отырып, 10 рет секіру); дағдыларын жетілдіру.	Балалар музыка әуенімен бір-бірлеп жүгіреді; 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 (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.	Гимнастикалық қабырға бойынша жоғары-төмен кезектескен қадаммен өрмелеу.	"Өрт сөндірушілер", "Доптар жарысы" қимыл ойындары.	Тыныс алу жаттығулары.	1	

				<p>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.</p>					
19	Допты қақпаға дәлдеп домалату	Балаларды сапта дене қалпын тік ұстап, педагогтің белгі беруі бойынша "Тіктел!", "Түзел!", "Тік тұр!" сөздерімен қимылдарды бұлжытпай орындауға жаттықтыру;	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	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,	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	

		қатардан сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін 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.	жүріске түседі және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді.	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 алшак, 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	Балаларды	Педагог белгісі	Жалпы дамыту	Табан мен	"Кешігіп қалма",	Тыныс алу	1	

	<p>баламыз</p>	<p>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.</p>	<p>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.</p>	<p>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</p>	<p>алақанға сүйеніп төрт тағандап еңбектеу.</p>	<p>"Өз түсінді тап!" қимыл ойыны.</p>	<p>жаттығулары.</p>		
--	----------------	---	---	---	---	---------------------------------------	---------------------	--	--

				<p>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.</p>					
21	Мергендер жарысы	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>Жалпы дамыту жаттығулары  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,</p>	<p>2-3 метрлік қашықтықта алға ұмтыла қос аяқпен секіру.</p>	<p>"Кешігіп қалма", "Алыптар мен құртақандар" қимыл ойыны.</p>	<p>Тыныс алу жаттығулары. "Дем алайық" ойыны.</p>	1	

		еңбектеу іскерліктерін жетілдіру; дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын ояту.	жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді.	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.					
22	Алға	Балаларды	Балалар музыка	Жалпы дамыту	1) алға жүрелеп	"Торғай мен	Тыныс алу	1	

<p>жүрелеп жылжу</p>	<p>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.</p>	<p>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.</p>	<p>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.</p>	<p>жылжу; 2) екі аяғымен жерде жатқан таяқшалардан аттап, секіру; 3) допты аяқты қайшылап отырып-тұрып домалату.</p>	<p>мысық" қимыл ойыны. "Құстар" пысықтау ойыны.</p>	<p>жаттығуы.</p>		
----------------------	--	---	---	--	---	------------------	--	--

				(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).					
23	Арақашықты сақтау амалдары	Балаларды ойлы-қырлы тақтаймен жүру кезінде 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	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 айналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе	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.	Ойлы-қырлы тақтаймен жүру.	"Қос аяқпен секір" қимыл ойыны. Кеглилерді құлату ойыны.	Тыныс алу жаттығулары.	1	



		дағдыларын дамыту.	жатып, жәй жүріске түседі және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап 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.					
24	Саптарда кім бар?	Балаларды тепе-теңдікті сақтай отырып, қолын жоғары көтеріп тақтай бойымен жүруге үйрету; қимылды ойындар арқылы түрлі бағытта жүгіру; 1,5-2 метр арақашықтықтан кегльдерді	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	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	Тепе-теңдікті сақтай отырып, қолын жоғары көтеріп тақтай бойымен жүру.	"Ұйқыдағы түлкі!" ойыны. "Кеглилерді құлату" ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	

		қағып түсіру іскерліктерін жетілдіру.	жүгіреді.	<p>түсіріп, таяқшаны оң қолға ауыстырып, таяқшаны жоғары көтеру;</p> <p>5-таяқшаны алдыға созып ұстау;</p> <p>6-бастапқы қалыпқа келу.</p> <p>Бастапқы қалып: аяқтың арасын ашып тұру, екі қолды шынтақтан бүгіп, таяқшаны кеуде тұста ұстау.</p> <p>1-2-алға иілу, еденге қолды тигізу;</p> <p>3-4- бастапқы қалыпқа оралу.</p> <p>Бастапқы қалып: негізгі тұрыс, таяқша еденде жатады.</p> <p>1-оң аяқпен таяқшаны аттап, алға бір адым жасау;</p> <p>2-сол аяқты оның қасына алып келу;</p> <p>3-оң аяқпен таяқшаны аттап, артқа бір адым жасау;</p> <p>4-сол аяқпен артқа бір адым жасау.</p> <p>Бастапқы қалып:</p>					
--	--	---------------------------------------	-----------	--	--	--	--	--	--

				<p>тізерлеп тұру, таяқшаның екі шетінен ұстап, жауырынға қойып тұру.</p> <p>1- таяқшаны жоғары көтеру;</p> <p>2-оңға иілу;</p> <p>3-түзу тұрып, таяқшаны жоғары көтеру;</p> <p>4-бастапқы қалып.</p> <p>Дәл солай сол жақпен орындалады.</p>					
25	Кедергілерден секіру	<p>Балаларды сапта бірінің артынан бірі тізені жоғары көтеріп жүруге жаттықтыру;</p> <p>сапта шашырап жүгіру дағдыларына машықтау;</p> <p>сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру;</p> <p>гимнастикалық тақтаймен</p>	<p>Балалар музыка әуені бойынша менің артымнан әдемі адым жасап жүреміз, жарайсындар!</p> <p>Енді менің белгі беруім бойынша тізені жоғары көтеріп жүреміз, жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреміз, жүгіріп келе жатып, жәй</p>	<p>Жалпы дамыту жаттығулары (кішкентай доптармен)</p> <p>1. Бастапқы қалып: дене тік, доп оң қолдарында</p> <p>1-2 - балалар қолдарын жандарына созып, жоғары көтереді, допты сол қолдарына салады;</p> <p>3-4 - қолдарын төмен түсіріп, бастапқы қалыпқа келу (жаттығу сол қолымен</p>	<p>1) гимнастикалық тақтаймен жүріп келе жатып, қолындағы кішкентай допты оң қолдан сол қолға ауыстыру, алдына және артына ұстап, ауыстыру;</p> <p>2) бір қатарға қойылған (5 м) кеглилардың арасымен оң және сол аяқпен кезек секіру;</p> <p>3) сапта 3 метр</p>	<p>"Қоян" қимыл ойыны.</p> <p>"Ұшты-ұшты" пысықтау ойыны.</p>	Тыныс алу жаттығуы.	1	

		<p>жүріп келе жатып, 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.</p>	<p>жүріске түсеміз 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.</p>	<p>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 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,</p>	<p>қашықтықта аяқтарын алшақ қойып, допты екі қолымен бір-біріне қарама-қарсы тұрып лақтыру.</p>				
--	--	--	---	---	--	--	--	--	--

			<p>тіктелу, допты сол қолға салу (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 5 рет қайталанады).</p> <p>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;</p> <p>3-4- Бастапқы қалып: Жаттығу орташа қарқында орындалады (жаттығу 5 рет қайталанады).</p> <p>6. Бастапқы қалып: дене тік, допты екі қолмен төменде ұстау; допты лақтыру және ұстап алу (жаттығу 5 рет қайталанады).</p> <p>7. Бастапқы қалып: дене тік, доп оң қолдарында. Оң және сол аяқтарымен айнала оңға, солға</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--	--

				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	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	Допты екі қолымен бастан асыра кедергі арқылы лақтыру.	"Допты қуалап ұста!", "Қасқыр мен қояндар" қимыл ойыны.	"Ауа шары" тыныс алу жаттығуы.	1	

		сақтауға үйрету.		өкшемен топылдату. 3.2. Содан кейін ұшымен топылдату. 3.3. Бастапқы қалыпқа келу.					
27	Озамын десең - 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 асыра кедергі арқылы лақтыру дағдыларын әрі қарай дамыту; қол мен аяқ қимылын үйлестіру, бой	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.	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 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.	Допты екі қолымен бастан асыра кедергі арқылы лақтыру.	"Тордан допты өткізу" ойыны. "Кедергілерден онай өтеміз" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	

		түзулігін дұрыс сақтауға үйрету.		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; сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру; құрсауға	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 айналған	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	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	"Пойыз" қимыл ойыны. "Машина" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	



		денесін тигізбей, бір жанымен кіру; құм салынған қапшаны басына қойып, кубиктерден аттап өту және құм салынған қапшаны екі аяқтың арасына қысып, пингвин сияқты қос аяқтап секіру дағдысына үйрету.	музыка әуенімен жүгіреміз, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түсеміз 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.	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 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	сияқты қос аяқтап секіру.				
--	--	---	---	---	---------------------------	--	--	--	--

			<p>отыру, доп оң қолдарында</p> <p>1-3. допты өзінен оң жаққа түзу домалату;</p> <p>4- допты алып, тіктелу, допты сол қолға салу (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 5 рет қайталанады).</p> <p>5. Бастапқы қалып: жерге отырып, аяқты бірге түзу қою, доп аяқ жақта, қолдарымен артқа қарай жер тіреу;</p> <p>1-2- аяқты түзу жоғары көтеріп, допты домалату және ұстап алу;</p> <p>3-4- Бастапқы қалып: жаттығу орташа қарқында орындалады (жаттығу 5 рет қайталанады).</p> <p>6. Бастапқы қалып: дене тік, допты екі қолмен төменде ұстау; допты лақтыру және ұстап алу (жаттығу 5 рет қайталанады).</p>					
--	--	--	---	--	--	--	--	--

				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 секіре аламыз	Балаларды шапшаң және баяу қарқынмен жүгіру; гимнастикалық қабырға бойынша аралықтан аралыққа өрмелеуге үйрету; балаларда қатарға бір-бірден сапқа тұру дағдыларын дамыту; бой түзулігін дұрыс сақтау.	Балалар бір-бірден 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	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	Гимнастикалық қабырға бойынша аралықтан аралыққа өрмелеу.	"Өрт сөндірушілер", "Ирелендеген соқпақ жол" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	

			ұстап жүреді.	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.					
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	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	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,	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	

		өрмелеу дағдыларын дамыту.	кезектестіреді.	<p>доп оң қолдарында 1-2. оң аяқты көтеріп, бүгілген оң аяқтың астынан допты сол қолға салады; 3-4. Бастапқы қалыпқа келу. (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 5 рет қайталанады).</p> <p>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).</p> <p>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</p>					
--	--	----------------------------	-----------------	--	--	--	--	--	--

			<p>қайталанады және 5 рет қайталанады).</p> <p>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).</p> <p>6. Бастапқы қалып: дене тік, допты екі қолмен төменде ұстау; допты лақтыру және ұстап алу (жаттығу 5 рет қайталанады).</p> <p>7. Бастапқы қалып: дене тік, доп оң қолдарында. Оң және сол аяқтарымен айнала оңға, солға педагогтің 1-8 дейін санауы бойынша секіру.</p>					
--	--	--	---	--	--	--	--	--

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,	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	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	
----	----------------------------------	--	--	--	---	---	---------------------	---	--

	<p>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.</p>		<p>тіреді;  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-оң аяғын түзу көтеріп, саусақтарын башпайларға тигізу;  2-бастапқы қалыпқа келу. (3-4 - жаттығу сол жаққа орындалады, жаттығу</p>					
--	---	--	--	--	--	--	--	--



				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	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	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	

		<p>нәрсеге орнынан секіру арқылы затты жанап өту дағдыларын жетілдіру.</p>	<p>қайталанады және 5 рет қайталанады).</p> <p>3. Бастапқы қалып: дене тік, қол белде 1-2-отырып, қолдарын алға созу; 3-4-бастапқы қалып (жаттығу 5 рет қайталанады).</p> <p>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).</p> <p>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</p>					
--	--	--	---	--	--	--	--	--

				<p>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.</p>					
33	Ойын жүргізуші	Балаларды бір орында оңға, солға бұрылып секіру; допты жоғары лақтыру және екі қолымен қағып алуға	Балалар музыка әуенімен бір-бірден сапқа тұрады. Педагогтің белгісі бойынша шеңбер бойымен	<p>Жалпы дамыту жаттығулары (жалауармен)  1. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, қол төменде.  1.1. Балалар жалауларын оң жаққа</p>	<p>1) 4-5 сызық арқылы орнынан ұзындыққа секіру;  2) бір орында оңға, солға бұрылып секіру;  3) допты жоғары</p>	"Ұстап ал" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	

		<p>(қатарынан 3–4 рет) үйрету; балаларда түрлі нұсқаулары бойынша жүгіруге; 4-5 сызық арқылы орнынан ұзындыққа секіру дағдыларын дамыту; ептілікті, қозғалыстарды үйлестіру.</p>	<p>жүреді. Шапшаң жүгіреді, баяу жүгіреді, әртүрлі бағытта шашырап жүгіреді.</p>	<p>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.</p>	<p>лақтыру және екі қолымен қағып алу (қатарынан 3–4 рет).</p>				
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--

				<p>3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).</p> <p>4. Бастапқы қалып - аяқ бірге, дене бос, қол төменде.</p> <p>4.1. Жалауды көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру.</p> <p>4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).</p>					
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	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	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;	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	"Кім тез жүгіреді?" қимыл ойыны. "Сарбаздар" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	

	<p>екі-екіден тұру қабілетін жетілдіру; биіктігі 40 см 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.</p>	<p>қимылдары көрсетіледі.</p>	<p>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;</p>	<p>басына қойып, дене тепе-теңдігін сақтап жүру.</p>				
--	--	-------------------------------	--	--	--	--	--	--

				<p>4.2. - бастапқы қалып (3-4 - жаттығу сол жаққа орындалады, жаттығу 5 рет қайталанады).</p> <p>5. Бастапқы қалып: арқаға жатып, қолдарын бастарына қою.</p> <p>5.1 - оң аяғын түзу көтеріп, саусақтарын башпайларға тигізу;</p> <p>5.2. - бастапқы қалып (3-4 - жаттығу сол жаққа орындалады, жаттығу 5 рет қайталанады).</p> <p>5.3. Бастапқы қалып: дене тік, қол белде.</p> <p>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.</p>					
35	Иілгіш боламыз	Балаларды жетекшімен ауыса отырып жүгіруге;	Балалар музыка әуенімен бір-бірлеп сапқа тұрады. Шеңбер	Жалпы дамыту жаттығулары (жалаулармен) 1. Бастапқы қалып -	1) бір орында оңға, солға бұрылып секіру; 2) құрсаудан	"Кім тез қимылдайды", "Кім жылдам?" қимыл	Тыныс алу жаттығуы.	1	

		<p>күрсаудан еңбектеп өтуге үйрету; балаларда бір орында оңға, солға бұрылып секіру іскерліктерін жетілдіру.</p>	<p>бойымен жүреді, біртіндеп жүгіреді. Педагог жетекшіні ауыстырып отырады. Балалар жетекшімен ауыса отырып жүгіреді.</p>	<p>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</p>	<p>еңбектеп өту.</p>	<p>ойындары.</p>			
--	--	--	---	--	----------------------	------------------	--	--	--



				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 танаймыз?	Балаларды 20-25 см биіктікке секіру; гимнастикалық қабырға бойынша оңға, солға ауысу арқылы өрмелеуге үйрету; аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүгіру, кіші	Балалар музыка әуенімен бір-бірлеп сапқа тұрады. Шеңбер бойымен жүреді, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүгіреді. Музыка әуенімен кіші және үлкен қадаммен жүгіреді.	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,	1) 20-25 см биіктікке секіру; 2) гимнастикалық қабырға бойынша оңға, солға ауысу арқылы өрмелеу.	"Өрт сөндірушілер", "Ұядағы құстар" қимыл ойындары.	Тыныс алу жаттығуы.	1	

		және үлкен қадаммен жүгіру дағдыларын дамыту.		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;					
--	--	---	--	--	--	--	--	--	--

				<p>4.1. - денені оңға бұрып, оң қолды сол жақ аяқтың өкшесіне тигізу;</p> <p>4.2. - бастапқы қалып (3-4 - жаттығу сол жаққа орындалады, жаттығу 5 рет қайталанады).</p> <p>5. Бастапқы қалып: арқаға жатып, қолдарын бастарына қою.</p> <p>5.1 - оң аяғын түзу көтеріп, саусақтарын башпайларға тигізу;</p> <p>5.2. - бастапқы қалып (3-4 - жаттығу сол жаққа орындалады, жаттығу 5 рет қайталанады).</p> <p>5.3. Бастапқы қалып: дене тік, қол белде.</p> <p>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.</p>					
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--

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	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 айналған 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 алшак, 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 -	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	
----	------------------------------	---	--	--	---	---	---------------------	---	--

		бастарынан асыра лақтыруға үйрету.		<p>бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 4 рет қайталанады).</p> <p>4. Бастапқы қалып: дене тік, таяқшаны артқа ұстайды. 1 - 2 - таяқшаны жоғары көтеру; 3 - 4 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 4 рет қайталанады).</p> <p>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).</p> <p>6. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, таяқша төменде. 1 - таяқты жоғары ұстап, аяқты алшақ ұстап, секіру; 2 - бастапқы қалыпқа</p>					
--	--	------------------------------------	--	--	--	--	--	--	--

				<p>келу. (жаттығу 4 рет қайталанады).</p> <p>7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, қолды бүгіп, таяқшаны көкірек тұсында ұстау.</p> <p>1 - таяқты жоғары ұстап, аяғын оң жаққа аяқтың ұшымен қою;</p> <p>2 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 4 рет қайталанады).</p>					
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	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	<p>Жалпы дамыту жаттығулары (таяқшалармен)</p> <p>1.Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, таяқша төменде.</p> <p>1 - таяқшаларын жоғары көтереді; 2 - бастарына қояды; 3 - таяқшаны жоғары көтереді; 4 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 4 рет қайталанады).</p> <p>2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, таяқша төменде.</p> <p>1 - таяқшаларын</p>	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	

		дағдыларын жетілдіру.	балалар тоқтайды. Келесі екі бала дәл осындай әрекеттерді орындайды. Балаларды екі қатарға бөлу соңғы екі бала орнына келгенше дейін жүреді.	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 алшак, таяқшалар бас жағында. 1 - таяқшаларын жоғары көтереді; 2 - иіліп, таяқты оң					
--	--	-----------------------	--	---	--	--	--	--	--

				<p>аяғының басына тигізеді; 3 - тіктеліп, таяқты жоғары көтеру; 4 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 4 рет қайталанады).</p> <p>6. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, таяқша төменде. 1 - таяқты жоғары ұстап, аяқты алшақ ұстап, секіру;</p> <p>2 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 4 рет қайталанады).</p> <p>7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, қолды бүгіп, таяқшаны көкірек тұсында ұстау.</p> <p>1 - таяқты жоғары ұстап, аяғын оң жаққа аяқтың ұшымен қою;</p> <p>2 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 4 рет қайталанады).</p>					
39	Досқа нені үйретемін?	Балаларды аяқтың ұшымен тұру; қолын беліне	Балалар залдың ортасына қарай жүретін бұрыштың	Жалпы дамыту жаттығулары (таяқшалармен) 1.Бастапқы қалып:	1) аяқтың ұшымен тұру; қолын беліне қойып, бір аяқпен	"Баскетбол" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	



	<p>қойып, бір аяқпен тұруға; көлбеу тақтаймен (ені 2 см, биіктігі 30-35 см) жоғары және төмен жүруге үйрету; қатарға екеуден тұру дағдыларын дамыту.</p>	<p>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.</p>	<p>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:</p>	<p>тұру; 2) көлбеу тақтаймен (ені 2 см, биіктігі 30-35 см) жоғары және төмен жүру;</p>				
--	--	---	---	--	--	--	--	--

			<p>дене тік, таяқшаны артқа ұстайды.</p> <p>1 - 2 - таяқшаны жоғары көтеру; 3 - 4 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 4 рет қайталанады).</p> <p>5. Бастапқы қалып: жерде отырады, аяқ алшақ, таяқшалар бас жағында.</p> <p>1 - таяқшаларын жоғары көтереді; 2 - иіліп, таяқты оң аяғының басына тигізеді; 3 - тіктеліп, таяқты жоғары көтеру; 4 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 4 рет қайталанады).</p> <p>6. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, таяқша төменде. 1 - таяқты жоғары ұстап, аяқты алшақ ұстап, секіру;</p> <p>2 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 4 рет қайталанады).</p> <p>7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге,</p>					
--	--	--	---	--	--	--	--	--

				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	Балалар музыка әуенімен сапта бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жәй қалыпқа түсіп, тез айналған музыка әуенімен жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, аяқтары шалыныспай, аяқ, қол қимылын сәйкестендіріп, еркін жүгіру қимылдары	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	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	

	жетілдіру; шенбер бойымен жүре отырып, белгі бойынша тоқтау және келесі бағытқа қайта жүру және белгі бойынша жүгіру; бағытты ауыстыра 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	көрсетіледі.	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					
--	---	--------------	--	--	--	--	--	--

		тигізбей, төрт тағандап еңбектеуге жаттықтыру; шеңберден сапқа ауысу дағдыларын әрі қарай жетілдіру.		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	Балалар музыка әуенімен шеңбер бойымен жүреді. Шеңберде тұрып педагогтің	Жалпы дамыту жаттығулары 1.Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, қолды жанына жіберу. 1 - қолдарымен иықтарын құшақтап,	1) көлбеу тақтаймен (ені 2 см, биіктігі 30-35 см) жоғары және төмен жүгіру; 2) орта жылдамдықпен жүруді	"Допты домалату" аз қимылойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	

		<p>жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40-50 метрге жүгіруге үйрету; балаларда аяқтың ұшымен тұру; қолын беліне қойып, бір аяқпен тұру; қатарға екеуден тұру дағдыларын дамыту.</p>	<p>соңынан қайталайды. Педагог аяқтың ұшымен тұру, қолын беліне қойып, бір аяқпен тұру жаттығуларын көрсетеді.</p>	<p>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</p>	<p>кезектестіре отырып, 40-50 метрге жүгіру.</p>				
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

			<p>қайталанады).</p> <p>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.</p> <p>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 ).</p> <p>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</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--	--

				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	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) көлбеу тақтаймен жоғары және төмен жүру; 2) көлбеу тақтаймен жоғары және төмен жүгіру.	"Эстафета" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары. "Дем алайық" ойыны.	1	



			<p>соңғы үш бала орнына келгенше дейін жүреді.</p>	<p>1 - 2 - алға еңкейіп, саусақтарын еденге тигізу; 3 - 4 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 4 рет қайталанады).</p> <p>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).</p> <p>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.</p> <p>6. Бастапқы қалып: аяқты қайшылап отыру, қол белде. 1 - денені оң жаққа бұрып, оң қолын жанына жіберу; 2 - бастапқы қалыпқа</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

				<p>келу. (жаттығу сол жаққа қайталанады, 4 рет ).</p> <p>7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, қол белде.</p> <p>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.</p> <p>2 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 4 рет қайталанады).</p>					
43	"Тепе-теңдікті сақтап жүру"	Балаларды сапта бірінің артынан бірі арақашықтықты сақтап, бағытты өзгертіп жүруге жаттықтыру; сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін	Балалар музыка әуенімен сапта бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша тоқтап, "фигуралар" жасау; жүру, шашырап жүру және жүгіру; жаттығуларын	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	1) 2,5 м қашықтыққа допты екі қолымен төменнен лақтыру; 2) гимнастикалық орындықта етпетінен екі қолымен тартылып, еңбектеу	"Кім епті?" қимыл ойыны."Санта клаус" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	

	жетілдіру; қатарда келе жатып, педагогтің белгі беруі бойынша тоқтап, "фигуралар" жасау; жүру, шашырап жүру және жүгіру; сапта тұрып, 2,5 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	аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жәй қалыпқа түсіп, тез айналған музыка әуенімен жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, аяқтары шалыныспай, аяқ, қол қимылын сәйкестендіріп, еркін жүгіру қимылдары көрсетіледі.	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.	(орындықтың екі жағынан қолымен ұстау); 3) гимнастикалық орындықтың үстімен құм салынған қапшаны бастарына қойып, екі қолдарын жанына жіберіп (немесе белде), тепе-теңдікті сақтап жүру.				
--	---	--	--	---	--	--	--	--

		қапшаны бастарына қойып, екі қолдарын жанына жіберіп (немесе белде), тепе-теңдікті сақтап жүруге үйрету; саптан шеңберге, шеңберден сапқа ауысу дағдыларын әрі қарай жетілдіру.		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 қайталаңады, 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	Балаларды бір	Балалар залдың	Жалпы дамыту	1) бір аяқпен	"Торғайлар мен	Тыныс алу	1	

	<p>ойыншығы н қолға ұстап</p>	<p>аяқпен секіру (шамамен 4–5 рет оң және сол аяқпен); 1,5 м қашықтықтан тігінен (нысана ортасының биіктігі 1,5 м) нысанаға дәлдеп лақтыруға үйрету; қатарға үшеуден тұрып, сапты қайтадан құру дағдыларын дамыту.</p>	<p>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.</p>	<p>жаттығулары 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</p>	<p>секіру (шамамен 4-5 рет оң және сол аяқпен); 2) 1,5 м қашықтықтан тігінен (нысана ортасының биіктігі 1,5 м) нысанаға дәлдеп лақтыру.</p>	<p>мысық" қимыл ойыны.</p>	<p>жаттығуы.</p>		
--	---------------------------------------	--	--	---	---	--------------------------------	------------------	--	--

				<p>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.</p>					
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	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	<p>Жалпы дамыту жаттығулары</p> <p>1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік қол төменде.</p> <p>1.2. қолды алға көтеру.</p> <p>1.3. саусатарын бүгіп, қолдарын айналдыра қимылдау.</p> <p>1.4. Бастапқы қалыпқа келу.</p> <p>2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, қол белде.</p> <p>2.1. Кезекпен екі жаққа бұрылғанда екі қолды екі жаққа</p>	<p>1) бір аяқпен секіру (шамамен 4–5 рет оң және сол аяқпен);</p> <p>2) қысқа секіртпемен секіруге (демалу үзілістері бар 2-3 реттен 10 секіру).</p>	"Бұлақтан өтейік" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	

		дағдыларын дамыту.	белгісінен кейін балалар тоқтайды. Келесі екі бала дәл осындай әрекеттерді орындайды. Балаларды екі қатарға бөлу соңғы екі бала орнына келгенше дейін жүреді.	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.					
46	Гимнастикалық қабырғамен өрмелеу	Балаларды сапқа бір-бірден тұрғызу; бірінің артынан бірі және екеуден қолдарынан ұстап, шеңбер бойымен арақашықтықты сақтап, бағытты өзгертіп жүреді және жүгіреді; педагогтің белгі беруі бойынша оң және сол	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	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) гимнастикалық қабырғаның тақтайшаларынан ұстап, ажырамай, өрмелеу; 2) гимнастикалық орындықтың үстімен баланың екі адымындай қашықтықтағы кубиктерден аттап, жүру; 3) арақашықтықтары 40 см	"Допты дәлдеп лақтыр" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	

	<p>жүгіруге жаттықтыру; педагогтің белгі беруі бойынша оң және сол жаққа бұрылу, шашырап жүру және жүгіру; сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру; гимнастикалық қабырғаның тақтайшалары нан ұстап, ажырамай, өрмелеу, гимнастикалық орындықтың үстімен баланың екі адымындай қашықтықтағы кубиктерден аттап, жүру және арақашықтықтары 40 см кеглилардың арасымен оң</p>	<p>жаққа бұрылып, шашырап жүру және жүгіру жаттығуларын орындайды; жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрады.</p>	<p>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 сандары аралығында санау арқылы аяқтарын айналдыру; үзіліс жасап, қайта айналдыру.</p>	<p>кеглилардың арасымен оң және сол аяқпен секіру; 4) допты қабырғаға лақтыру.</p>				
--	--	--	--	--	--	--	--	--



		және сол аяқпен секіру, допты қабырғаға лақтыру жаттығуларын а үйрету.		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;	Балалар музыка әуенімен сапта бір-бірлеп жүреді. Педагогтің белгі беруі бойынша	Жалпы дамыту жаттығулары Бастапқы қалып: аяқтары иық деңгейінде, қолдары кеуде алдында,	1) бөренемен жүру; 2) қолдың түрлі қалпымен үрленген доптан аттап өту.	"Қап тасиық" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	

		<p>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.</p>	<p>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 сапқа тұрады.</p>	<p>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</p>					
--	--	---	---	---	--	--	--	--	--

				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-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	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.	1) қолын беліне қойып, екі жаққа айналу; 2) еденнен 20-25 см көтерілген баспалдақ тақтайдан аттап өту.	"Өз үйіңді тап!" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	

			құрады және қайтадан сапқа тұрады.	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.					
49	Ұзындыққа секіру	Балаларды сапта бірінің артынан бірі арқанша бойымен арақашықтықты сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілетіне жаттықтыру; саптың басы мен шетіндегі балаларды қолдарынан ұстау арқылы шеңбер жасауға дағдыландыру	Педагог балаларға сапта бірінің артынан бірі арқанша бойымен арақашықтықты сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру жаттығыуын көрсетіп, саптың басы мен шетіндегі балаларды қолдарынан ұстау арқылы шеңбер жасауға дағдыландырады; еркін жүгіру қимылдары көрсетіледі,	Жалпы дамыту жаттығулары (доппен) 1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшак, 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 алшак, доп төменде. 1- оңға бұрылу, оң	1) 40 см қашықтықта орнынан ұзындыққа секіру (6-8 рет); 2) алдындағы допты баспен итеріп, доғаның астынан төрт тағандап еңбектеп өту; 3) допты жоғары лақтыру.	"Чемпион" қимыл ойыны. "Кенгуру" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	

		<p>; 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.</p>	<p>жылан жүріспен жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрып, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.</p>	<p>аяғының өкше тұсында жерге допты ұру және секірген допты ұстап алу; 2- бастапқы калыпқа 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,</p>					
--	--	---	---	--	--	--	--	--	--

				<p>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.</p>					
50	Қысқы ойындар	Балаларды сапта бір-бірден аяқтың ұшымен жүруге; аяқтың ұшымен жүгіруге; құрсауларды	Педагогтің белгісі бойынша балалар сапқа тұрады. Бірінің соңынан бірі шеңбер бойымен жүреді. Педагогтің белгісі	Жалпы дамыту жаттығулары (доппен) 1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, доп төменде. 1- допты екі қолдарымен жоғары көтереді, допқа қарап	Құрсауларды домалату.	"Құрсаулар" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	

		домалатуға үйрету; қимылды ойындар үшін атрибуттарды пайдалануға ынталандыру.	беруі бойынша аяқтың ұшымен жүреді, жәй қалыпқа түсіп, тез айналған музыка әуенімен аяқтың ұшымен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі.	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					
--	--	---	---	---	--	--	--	--	--

			<p>қойып, допты жоғары ұстау.</p> <p>1-3- иірім жасап, алға иілу, допты 3 рет аяғына ұру; 4- бастапқы қалып. Жаттығу 3-4 рет қайталанады.</p> <p>5. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге.</p> <p>1- тез жерге отырып, тізені алшақ ұстау және допты лақтыру; 2- тез тұрып, допты ұтып алу. Жаттығу 8 рет қайталанады.</p> <p>6. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, допты бір қолымен ұстау, допты екі қолымен кезек-кезек жерге ұру. Жаттығуды 8 рет қайталау.</p> <p>7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, қолымен допты ұстау. Тізені жоғары көтеріп, орнында тұрып, секіру. Жаттығу 4 рет</p>					
--	--	--	---	--	--	--	--	--



				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 айналған 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:	Бір орында тұрып екі аяқпен секіру.	"Құрсаулар" қимыл ойыны. "Секіреміз көңілді" эстафета ойыны. (қаптармен)	Тыныс алу жаттығуы.	1	

			<p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>6. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, допты бір қолымен ұстау, допты екі қолымен кезек-кезек</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--	--

				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 қолдарынан ұстау арқылы шеңбер жасауға	Балаларды сапта бірінің артынан бірі арқанша бойымен арақашықтықты сақтап, бағытты өзгертіп жүгіреді; саптың басы мен шетіндегі балалар қолдарынан ұстасып, шеңбер жасайды; жылан жүріспен жүріп келе жатып, қайтадан сапқа тұрады.	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) 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, жүру.	"Чемпион" қимыл ойыны. "Сарбаздар" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	

	<p>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.</p>		<p>1- оңға бұрылу, оң аяғының өкше тұсында жерге допты ұру және секірген допты ұстап алу; 2- бастапқы калыпқа 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.</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--	--

				<p>1- тез жерге отырып, тізені алшақ ұстау және допты лақтыру;</p> <p>2- тез тұрып, допты ұтып алу. Жаттығу 8 рет қайталанады.</p> <p>6. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, допты бір қолымен ұстау, допты екі қолымен кезек-кезек жерге ұру. Жаттығуды 8 рет қайталау.</p> <p>7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, қолымен допты ұстау. Тізені жоғары көтеріп, орнында тұрып, секіру. Жаттығу 4 рет қайталанады.</p>					
53	Қар үстіндегі жолдар	Балаларды допты бір-біріне төменнен лақтыру және оны қағып алуға үйрету; бір орында	Педагогтің белгісі бойынша балалар сапқа тұрады. Бірінің соңынан бірі шеңбер бойымен жүреді.	Жалпы дамыту жаттығулары (таспалармен) 1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, лента ұстаған қолдары төменде. 1-4- таспаны екі	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	

		<p>тұрып екі аяқпен секіру; балаларда сапта бір-бірден аяқтың ұшымен жүру; аяқтың ұшымен жүгіру дағдыларын әрі қарай дамыту.</p>	<p>Педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен жүреді, жәй қалыпқа түсіп, тез айналған музыка әуенімен аяқтың ұшымен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі. Жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрады.</p>	<p>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.</p>					
--	--	--	---	--	--	--	--	--	--

			<p>3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, лента ұстаған қолдарын жанына жіберу.</p> <p>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, жаттығуды қайталау. Жаттығуды жасау кезінде аяқты бүкпей, тік ұстау керек. Жаттығу 5-6 рет қайталанады.</p> <p>4. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, лента ұстаған қолдары төменде.</p> <p>1-3- алға сәл иіліп, еңкею, қолды алдына түзу ұстап, таспа ұстаған қолдарының саусақтарын қимылдатып, таспаларды толқындату; 4 - тез тіктеліп, таспа</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--	--

				<p>ұстаған қолдарын артына жіберу. Жаттығу 8 рет қайталанады.</p> <p>5. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, лента ұстаған қолдарын артына түзу ұстау.</p> <p>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.</p> <p>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</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--



				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	Педагогтің белгісі бойынша балалар сапта 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	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	1) бір орында тұрып екі аяқпен секіру; 2) көлденең орындықта төрттағандап еңбектеу.	"Кешігіп қалма" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	

		<p>ұшымен жүгіру дағдыларын әрі қарай дамыту.</p>	<p>музыка әуенімен аяқтың ұшымен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі.</p>	<p>келесі жаққа жасайды. Жаттығу 5-6 рет қайталанады.</p> <p>2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшак, таспа ұстаған қолдары жанында.</p> <p>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.</p> <p>3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, лента ұстаған қолдарын жанына жіберу.</p> <p>1- аяқты түзу ұстап, бір жанына қарай бұру, осы қимылмен бірге таспа ұстаған қолды төмен түсіріп, айқастырып қою; 2 -</p>					
--	--	---	--	---	--	--	--	--	--

				<p>бастапқы қалып. 3- 4- аяғын ауыстырып, жаттығуды қайталау. Жаттығуды жасау кезінде аяқты бүкпей, тік ұстау керек. Жаттығу 5-6 рет қайталанады.</p> <p>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.</p> <p>5. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, лента ұстаған қолдарын артына түзу ұстау. 1- тізені бүге отырып, аяғын алдына қойып,</p>					
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--

			<p>таспа ұстаған қолдарын толқындатып, жоғары көтеру; 2- бастапқы қалып. 3-4- келесі аяғымен жаттығуды қайталау. Жаттығуды әр жағына 5-6 реттен қайталау.</p> <p>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.</p> <p>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</p>					
--	--	--	---	--	--	--	--	--

				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	Балалар музыка әуенімен сапта бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен 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 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 -	Аңдардың қимылдарын салу.	"Мысық пен торғайлар" қимыл ойыны. "Жылан" пысықтау ойыны.		1	

		қимылдарын бейнебаян бойынша қайталауға үйрету.		<p>осы жаттығуды сол жаққа қайталау. 5-8 - лента ұстаған қолдарымен саусақ бастарын қимылдата отырып, аяқтың ұшымен өзін айнала адымдау бұру;</p> <p>Жаттығу 5-6 рет қайталанады.</p> <p>3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, лента ұстаған қолдарын жанына жіберу.</p> <p>1 - аяқты түзу ұстап, бір жанына қарай бұру, осы қимылмен бірге лента ұстаған қолды төмен түсіріп, айқастырып қою; 2 - б.қ. 3 - 4 - аяғын ауыстырып, жаттығуды қайталау.</p> <p>Жаттығуды жасау кезінде аяқты бүкпей, тік ұстау керек.</p> <p>Жаттығу 5-6 рет қайталанады.</p> <p>4. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, лента ұстаған қолдары</p>					
--	--	---	--	---	--	--	--	--	--

				<p>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.</p> <p>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.</p> <p>6. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшак,</p>				
--	--	--	--	--	--	--	--	--

				<p>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.</p> <p>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.</p> <p>8. Тыныс алу гимнастикасы.</p>					
56	Аңдарға еліктеп жүреміз, секіреміз, жорғалаймыз	Балаларды доптарды басынан асыра лақтыру және оны қағып алуға; гимнастикалы	Педагогтің белгісі бойынша балалар сапқа тұрады. Бірінің соңынан бірі шеңбер бойымен	Жалпы дамыту жаттығулары (секіртпемен) Бастапқы қалып: негізгі тұрыс, екіге бөлінген секіртпе төменде.	1) доптарды басынан асыра лақтыру және оны қағып алу; 2) гимнастикалық орындықпен тепе-теңдікті	"Құстар мен жаңбыр" қимыл ойыны.	"Бір мұрын куысымен тыныста" тыныс алу жаттығуы.	1	



	қ орындықпен тепе-теңдікті сақтап жүруге үйрету; балаларда сапта бір-бірден аяқтың ұшымен, өкшемен, табанмен жүру; аяқтың ұшымен жүгіру дағдыларын жетілдіру.	жүреді. Педагогтің белгі беруі бойынша балалар сапта бір-бірден өкшемен, табанмен жүреді, аяқтың ұшымен жүреді, жәй қалыпқа түсіп, тез айналған музыка әуенімен аяқтың ұшымен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі.	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	сақтап жүру.				
--	---	---	--	--------------	--	--	--	--

				ұстап тұру. Секіртпені алға қарай айналдыра отырып, кішкене үзіліс жасап, екі аяқты ауыстыра отырып, бір орында қос аяқпен секіру.					
57	Аңдар туралы ойындар	Балаларды екеуден аяқтың ұшымен, өкшемен, табанмен жүруге; тізені жоғары көтеріп жүру; гимнастикалы қ орындықта қолдарымен тартылу арқылы ішімен еңбектеуге үйрету; аяқтың ұшымен жүгіру дағдыларын жетілдіру.	Балалар бір қатарға тұрып, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жәй қалыпқа түсіп, тез айналған 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 (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	Гимнастикалық орындықта қолдарымен тартылу арқылы ішімен еңбектеу.	"Эстафета" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	

			<p>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;</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--	--

				2-оңға иілу; 3-түзу тұрып, таяқшаны жоғары көтеру; 4-бастапқы қалып. Дәл солай сол жақпен орындалады.					
58	Құстардай қайраттым ыз	Балаларды сапта бірінің артынан бірі арқанша бойымен арақашықтықт ы сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілетіне дағдыландыру ; саптың басы мен шетіндегі балаларды қолдарынан ұстау арқылы шенбер жасауға машықтандыр у; оқу қызметінде бала денсаулығын	Балалар музыка әуенімен сапта бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жәй қалыпқа түсіп, тез айналған музыка әуенімен жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, аяқтары шалыныспай, аяқ, қол қимылын сәйкестендіріп, еркін жүгіру қимылдары көрсетіледі, торғайдың	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 шенбер жасайды; 7-8 - осы жаттығуды келесі жаққа жасайды. Жаттығу 5- 6 рет қайталанады. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ,	Құстардың қимылдарын қайталау.	"Мысық пен торғайлар" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	

		<p>нығайтудың дәстүрлі емес түрлерін пайдалана отырып, құстардың қимылдарын бейнебаян бойынша қайталауға үйрету.</p>	<p>жүрісімен жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрады.</p>	<p>лента ұстаған қолдары жанында. 1 - оңға бұрылу, сол қолын оң қолына тигізу; 2 - бастапқы калыпқа 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.қ. 3 - 4 - аяғын ауыстырып, жаттығуды қайталау. Жаттығуды жасау кезінде аяқты бүкпей,</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

			<p>тік ұстау керек. Жаттығу 5-6 рет қайталанады.</p> <p>4. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, лента ұстаған қолдары төменде.</p> <p>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.</p> <p>Жаттығу 8 рет қайталанады.</p> <p>5. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, лента ұстаған қолдарын артына түзу ұстау.</p> <p>1 - тізені бүге отырып, аяғын алдына қойып, лента ұстаған қолдарын толқындатып, жоғары көтеру; 2 - б.қ. 3-4 - келесі аяғымен</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--	--

				<p>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.</p>					
59	Жылдам	Балаларды	Балалар сапқа	Жалпы дамыту	1) алға ұмтыла	"Эстафета"	Тыныс алу	1	

	және епті құстар	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 гимнастикалы қ орындықта қолдарымен тартылу арқылы ішімен еңбектеу дағдыларын дамыту.	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.	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:	секіру; 2) сызықтар арасымен ( 10 см арақашықтық ) тепе-теңдікті сақтап жүру.	қимыл ойыны.	жаттығуы.		
--	------------------	---	--	--	--	--------------	-----------	--	--



			<p>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).</p> <p>4. "Сағаттың тілі" жаттығуы. Бастапқы қалып: аяқты 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).</p> <p>5. "Зырылдауық" жаттығуы. Бастапқы қалып: аяқ сәл алшақ, қол төмен 10-12 рет өзін айнала, 10-12 рет секіру. Жеңіл серіппелі</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--	--

				<p>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.</p>					
60	Қамқоршылар тобы	<p>Балаларды допты еденге ұруға; допты жоғары лақтыруға үйрету; балаларда алға ұмтыла секіру; аяқтың ұшымен, өкшемен, табанмен; тізені жоғары көтеріп</p>	<p>Балалар сапқа тұрады. Бірінің соңынан бірі шеңбер бойымен жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен, өкшемен, табанмен, тізені жоғары көтеріп жүреді. Аяқтың ұшымен</p>	<p>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</p>	<p>1) допты еденге ұру; 2) допты жоғары лақтыру; 3) алға ұмтыла секіру.</p>	<p>"Қолмен допты домалату" қимыл ойыны.</p>	<p>Тыныс алу жаттығулары. "Дем алайық" ойыны.</p>	1	

		жүруге; аяқтың ұшымен жүгіру іскерліктерін жетілдіру.	жүгіреді. Жәй қалыпқа түсіп, тез айналған музыка әуенімен жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, аяқтары шалыныспай, аяқ, қол қимылын сәйкестендіріп, еркін жүгіру қимылдары көрсетіледі, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрады.	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.					
61	Допты екі қолымен лақтыру	Балаларды сапта бірінің артынан бірі арақашықтықт ы сақтап, бағытты	Балалар музыка әуенімен сапта бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша	Жалпы дамыту жаттығулары (құрсаумен) 1.Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшак, құрсау төменде	1) еңкіс тақтайдың (ені - 15 см, биіктігі - 30 см) үстімен қолдарын жанына жіберіп, тепе-	"Допты дәлдеп лақтыр" қимыл ойыны. "Жылан" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығулары.	1	

	<p>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 тактайдың (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</p>	<p>жылан жүріспен 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 үш қатарға тұрады.</p>	<p>(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 алшак, 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</p>	<p>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 .</p>				
--	---	---	---	--	--	--	--	--

		<p>м қашықтықтан допты екі қолымен басынан асыра себетке немесе шеңберге лақтыру икемділіктерін жетілдіру.</p>	<p>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</p>					
--	--	--	---	--	--	--	--	--

				<p>секіру, қайтадан құрсауға секіру. Жаттығуды 3-4 рет қайталау.</p> <p>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.</p>					
62	Доппен жаттығулар түрлері	Балаларды табанның ішкі жағымен жүруге; тізені жоғары көтеріп жүгіруге; көлбеу орындықта төрттағандап еңбектеуге үйрету; қимылды ойындарға	Педагогтің белгісі бойынша балалар сапқа тұрады. Бірінің соңынан бірі шеңбер бойымен жүреді. Педагогтің белгі беруі бойынша балалар сапта бір-бірден өкшемен, табанмен	Жалпы дамыту жаттығулары (құрсаумен) 1.Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшак, құрсау төменде (құрсаудың шетінен екі қолымен ұстау). 1-құрсауды екі қолдарымен алдына қояды; 2- құрсауды жоғары көтереді; 3- құрсауды алдына қояды ; 4- бастапқы	Көлбеу орындықта төрттағандап еңбектеу.	"Жануарлар жүрісін сал" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары.	1	

		деген қызығушылықтарын ояту.	жүреді, 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.	қалыпқа келу. Жаттығу 6 рет қайталанады. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшак, 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.					
--	--	------------------------------	--	---	--	--	--	--	--

			<p>1-құрсау ұстаған қолымен оң аяғына иілу; 2-бастапқы қалып. Жаттығу сол жағына қайталанады. Жаттығу 6 рет қайталанады.</p> <p>5. Бастапқы қалып: жерге арқасымен жатып, құрсауды түзу ұстап, басынан асыра қою.</p> <p>1-2-тізені бүгіп, құрсаудың шетіне тигізу; 3-4-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 5-6 рет қайталанады.</p> <p>6. Бастапқы қалып: құрсаудың ішінде тұру.</p> <p>Педагогтің 1-8 дейін санауы бойынша құрсаудан шығып секіру, қайтадан құрсауға секіру. Жаттығуды 3-4 рет қайталау.</p> <p>7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшак, құрсау төменде (құрсаудың шетінен</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--	--



				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	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	Допты екі қолымен басынан асыра лақтыру	"Пойыз" қимылды ойыны.	Тыныс алу жаттығулары.	1	

		<p>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.</p>	<p>түзу ұстап, оңға иілу; 3-құрсауды жоғары көтереді; 4-4-бастапқы қалыпқа келу. Осы жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады.</p> <p>3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, құрсауды бүгілген қолымен көкірегіне қою.</p> <p>1-2-отырып, құрсауды алдына шығару; 3-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6 рет қайталанады.</p> <p>4. Бастапқы қалып: еденге отыру, құрсауды бүгілген қолымен көкірегіне қою.</p> <p>1-құрсау ұстаған қолымен оң аяғына иілу; 2-бастапқы қалып. Жаттығу сол жағына қайталанады. Жаттығу 6 рет қайталанады.</p> <p>5. Бастапқы қалып:</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--	--

				<p>жерге арқасымен жатып, құрсауды түзу ұстап, басынан асыра қою.</p> <p>1-2-тізені бүгіп, құрсаудың шетіне тигізу; 3-4-бастапқы қалыпқа келу.</p> <p>Жаттығу 5-6 рет қайталанады.</p> <p>6. Бастапқы қалып: құрсаудың ішінде тұру.</p> <p>Педагогтің 1-8 дейін санауы бойынша құрсаудан шығып секіру, қайтадан құрсауға секіру.</p> <p>Жаттығуды 3-4 рет қайталау.</p> <p>7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшак, құрсау төменде (құрсаудың шетінен екі қолымен ұстау).</p> <p>1-құрсауды алға қою, оң аяғын ұшына артқа қою; 2-бастапқы қалып.</p> <p>Жаттығу сол жағына қайталанады.</p> <p>Жаттығу 6 рет</p>				
--	--	--	--	--	--	--	--	--

				қайталанады.					
64	Доғадан 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 шашырап жүру және жүгіру; педагогтің белгі беруі "Бейне жаса!"	Педагогтің белгі беруі бойынша балалар шашырап жүреді және жүгіреді, шашырап жүріп келе жатып, педагогтің "Бейне жаса!" белгі беруі бойынша бір 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.	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.	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	

		<p>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.</p>		<p>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.</p> <p>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.</p> <p>5. Бастапқы қалып: жерге арқасымен жатып, құрсауды түзу ұстап, басынан асыра қою. 1-2-тізені бүгіп, құрсаудың шетіне тигізу; 3-4-бастапқы қалыпқа келу.</p>					
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--

				<p>Жаттығу 5-6 рет қайталанады.</p> <p>6. Бастапқы қалып: құрсаудың ішінде тұру. Педагогтің 1-8 дейін санауы бойынша құрсаудан шығып секіру, қайтадан құрсауға секіру. Жаттығуды 3-4 рет қайталау.</p> <p>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.</p>					
65	Жұптасып шынығайық	Балаларды бір орында тұрып оңға, солға бұрылып секіруге үйрету; сапқа	Педагогтің белгісі бойынша балалар сапқа тұрады. Сап құрылымын өзгертіп қайта	<p>Жалпы дамыту жаттығулары (таяқшалармен)</p> <p>1.Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшак, таяқша төменде.</p>	Бір орында тұрып оңға, солға бұрылып секіру.	"Нысанаға дәл тигіз" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	

		<p>тұру, сап құрылымын өзгертіп қайта тұру дағдыларын жетілдіру; қимылды ойындарға деген қызығушылықтарын ояту.</p>	<p>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 айналған музыка әуенімен тізені жоғары көтеріп жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі.</p>	<p>1-таяқшаны екі қолдарымен көкірек тұсына қояды; 2-таяқшаны жоғары көтереді; 3-көкірек тұсына қояды ; 4-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6-7 рет қайталанады.</p> <p>2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшак, құрсау төменде.</p> <p>1-таяқшаны жоғары көтереді; 2-таяқшаны тұзу ұстап, оң аяққа иілу; 3-таяқшаны жоғары көтереді; 4-бастапқы қалыпқа келу. Осы жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады.</p> <p>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.</p> <p>4. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшак,</p>					
--	--	---	---	---	--	--	--	--	--

				<p>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.</p> <p>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.</p> <p>6. Бастапқы қалып: таяқшаның алдында тұрып, қолды төменде ұстау. Таяқшаны айналып, оңға-солға секіру. Жаттығуды 3-4 рет қайталау.</p> <p>7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшак, таяқша жерде. Таяқшаны аттап,</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--



				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 пайдалануға ынталандыру.	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 қалыпқа түсіп, біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларына дайындалады.	Жалпы дамыту жаттығулары (құрсаумен) 1.Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшак, 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 алшак, 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.	1) аяқты бірге қойып секіру; 2) допты бір қолымен кедергі арқылы лақтыру.	"Тордан допты өткізу" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	

			<p>Жаттығу 6 рет қайталанады.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>5. Бастапқы қалып: жерге арқасымен жатып, құрсауды түзу ұстап, басынан асыра қою. 1-2-тізені бүгіп, құрсаудың шетіне</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--	--

				<p>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.</p>					
67	Велотренажер "Велосипед"	Балалардың сапта бірінің артынан бірі шеңбер	Балалардың сапта бірінің артынан бірі шеңбер	Жалпы дамыту жаттығулары (таяқшалармен) 1.Бастапқы қалып:	1) құм салынған қапшаны 3 м қашықтықтан оң қолымен (иық	"Допты қуып жет" қимыл ойыны. "Велосипед"	Тыныс алу жаттығуы.	1	

	<p>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; педагогтің белгі беруі бойынша шашырап жүру және жүгіру; педагогтің белгі беруі бойынша бір орында тұрып, әртүрлі бейне жасау; құм салынған</p>	<p>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.</p>	<p>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.</p>	<p>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.</p>	<p>пысықтау ойыны.</p>			
--	--	---	--	--	------------------------	--	--	--

	<p>қапшаны 3 м қашықтықтан оң қолымен (иық тұсынан) тік ұстап, нысанаға лақтыру (5-6 рет); биіктігі 40 см таяқтың (арқанша) астынан еңбектеп өту (2-3 рет) және биіктігі 40 см арқаннан аттап жүруге (2-3 рет), велотренажер "Велосипедпен" жаттықтыру.</p>		<p>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.</p> <p>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.</p> <p>6. Бастапқы қалып: таяқшаның алдында тұрып, қолды төменде ұстау. Таяқшаны айналып, оңға-солға секіру. Жаттығуды 3-4 рет қайталау.</p> <p>7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ,</p>					
--	---	--	--	--	--	--	--	--

				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	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, кұрсау 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.	Табан мен алақанға сүйеніп, төрттағандап еңбектеу.	"Тауық пен оның балапандары" қимылды ойыны.	Тыныс алу жаттығулары.	1	

			<p>құрады және қайтадан сапқа тұрады.</p>	<p>Жаттығу 6 рет қайталанады.</p> <p>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.</p> <p>4. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшак, 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.</p> <p>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.</p>					
--	--	--	---	---	--	--	--	--	--

				<p>6. Бастапқы қалып: таяқшаның алдында тұрып, қолды төменде ұстау. Таяқшаны айналып, оңға-солға секіру. Жаттығуды 3-4 рет қайталау.</p> <p>7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, таяқша жерде. Таяқшаны аттап, оңға-солға секіру. Жаттығу 3-4 рет қайталанады.</p>					
69	Жүгірушілер жарыстары	Балаларды аяқтарын алшақ қойып секіруге; 50 см жоғары көтерілген арқанның астынан оң бүйірмен алға еңбектеп кіруге үйрету; ұсақ және алшақ адыммен жүгіру дағдыларын	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	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	1) аяқтарын алшақ қойып секіру; 2) 50 см жоғары көтерілген арқанның астынан оң бүйірмен алға еңбектеп кіру.	"Қар ұлпалары" эстафета ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	



		әрі қарай дамыту.	ойналған музыка әуенімен тізені жоғары көтеріп жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі. Жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрады.	қалыпқа келу. Жаттығуды 6-7 рет қайталау. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшак, 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					
--	--	-------------------	--	---	--	--	--	--	--

			<p>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</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--	--

				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	Гимнастика лық қабырғамен өрмелеу	Балалардың сапта бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтықт ы сақтап, бағытты өзгертіп жүру және жүгіру қабілетін жетілдіру; беттерін ішкі шеңберге бұрып, қол ұстасып, шеңбер бойымен жүру және жүгіру; педагогтің	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	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	1) гимнастикалық қабырғамен эртүрлі 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,	"Допты қуып жет" қимыл ойыны. "Кенгуру" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	

	<p>белгі беруі бойынша 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</p>	<p>және жүгіре отырып, біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.</p>	<p>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</p>	<p>жүру; 3) 6 м қашықтыққа дейін алға жылжи отырып, аяқтан аяққа секіру; 4) 8 м қашықтықта жүріп келе жатып, допты соғу.</p>				
--	---	--	---	--	--	--	--	--

		дейін алға жылжи отырып, аяқтан аяққа секіру (2-3 рет), 8 м қашықтықта жүріп келе жатып, допты (баскетбол вариантындағы үлкен диаметрдегі доп) соғуға жаттықтыру.		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.					
71	Қол мен аяқтарымыз шымыр	Балаларды қозғалыс бағытын өзгертіп жүру; таяқтың астынан сол бүйірмен алға еңбектеп кіруге үйрету; балаларда	Балалар қатарға бір-бірден сапқа тұрады. Сап болып бірінің артынан бірі жүреді. Қолдарын жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен жүреді.	Жалпы дамыту жаттығулары (таяқшалармен) 1.Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, таяқша төменде. 1-таяқшаны екі қолдарымен көкірек тұсына қояды; 2-таяқшаны жоғары	1) аяқтарын алшақ қойып секіру; 2) 50 см жоғары көтерілген арқанның астынан сол бүйірмен алға еңбектеп кіру; 3) таяқтың	"Кім тез жүгіреді?" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы "Тыныш, ақырын, баппен тыныс аламыз".	1	

		<p>аяқтарын алшақ қойып секіру; 50 см жоғары көтерілген арқанның астынан сол бүйірмен алға еңбектеп кіру дағдыларын дамыту.</p>	<p>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.</p>	<p>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</p>	<p>астынан сол бүйірмен алға еңбектеп кіру.</p>				
--	--	---	--	---	---	--	--	--	--

			<p>(солға) иілу; 3-таяқшаны жоғары ұстап, тіктелу; 4-бастапқы қалып. Жаттығу 6-8 рет қайталанады.</p> <p>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.</p> <p>6. Бастапқы қалып: таяқшаның алдында тұрып, қолды төменде ұстау. Таяқшаны айналып, оңға-солға секіру. Жаттығуды 3-4 рет қайталау.</p> <p>7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, таяқша жерде. Таяқшаны аттап, оңға-солға секіру. Жаттығу 3-4 рет қайталанады.</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--	--

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 айналған 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	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	Таяқтың астынан оң бүйірмен алға еңбектеп кіру.	"Арқан тарту" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары. "Сабырлы доп" ойыны.	1	
----	----------------------	--	---	--	---	----------------------------	---	---	--



			сапқа тұрады.	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.					
--	--	--	---------------	--	--	--	--	--	--

				<p>Жаттығуды 5-7 рет қайталау.</p> <p>6. Бастапқы қалып: аяқтардың арасы сәл алшак, допты оң қолға ұстау. 1-допты еденге ұрып, екі қолымен ұтып алу. Жаттығуды 8-10 рет қайталау.</p> <p>7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшак, допты оң қолға ұстау. Допты жоғары лақтырып, ұтып алу. Жаттығуды 5-6 рет қайталау.</p> <p>8. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшак, 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.</p>					
73	Арқан үстімен адымдап жүру	Балаларды сапта бірінің артынан бірі бір бағытта	Балалар сапта бірінің артынан бірі бір бағытта жүріп және	Жалпы дамыту жаттығулары (кішкентай доптармен)	1) құм салынған қапшаны басына қойып, арқанның үстімен жанына	"Пойыз" қимылды ойыны. "Чемпион" пысықтау	Тыныс алу жаттығулары.	1	

	<p>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-</p>	<p>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.</p>	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>3. Бастапқы қалып: тіземен тұру, допты екі қолымен ұстау. 1-2 - өкшеге отырып, денесін оң жаққа бұру және допты</p>	<p>адымдап жүру; - бір-бірінен 40 см қашықтықта орналасқан құрсауларға секіру; 2) бір-біріне қарама-қарсы тұрып, допты лақтыру және секіріп келген допты ұтып алу.</p>	<p>ойыны.</p>			
--	---	---	---	--	---------------	--	--	--

		<p>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 ауысу дағдыларын қалыптастыру.</p>		<p>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</p>					
--	--	---	--	---	--	--	--	--	--

				<p>алшақ, допты оң қолға ұстау. 1 - допты еденге ұрып, екі қолымен ұтып алу. Жаттығуды 8-10 рет қайталау.</p> <p>7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, допты оң қолға ұстау. Допты жоғары лақтырып, ұтып алу. Жаттығуды 5-6 рет қайталау.</p> <p>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.</p>					
74	Цирк атлеттерінің сайысы	Балаларды "жыланша" ирелеңдеп жүру; аяқты алшақ қойып, біреуін - алға, екіншісін - артқа қойып,	Балалар қатарға бір-бірден сапқа тұрады. Сап болып бірінің артынан бірі жүреді. Қолдарын жоғары көтеріп,	Жалпы дамыту жаттығулары (кішкентай доптармен) 1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, оң қолымен допты төменде ұстау.	Аяқты алшақ қойып, біреуін-алға, екіншісін-артқа қойып, бір орында тұрып секіру.	"Көңілді секіреміз" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары.	1	

	<p>бір орында тұрып секіруге үйрету;</p> <p>балаларда аяқтың ұшымен, өкшемен, табанмен; тізені жоғары көтеріп жүру; сапта бір-бірден түрлі бағытта жүгіру дағдыларын әрі қарай дамыту.</p>	<p>аяқтың ұшымен, ұсақ және алшақ адыммен жүреді.</p> <p>Педагогтің көрсетуі бойынша "жыланша" ирелендеп жүреді. Тез ойналған музыка әуенімен тізені жоғары көтеріп жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі.</p> <p>Педагогтің белгісі бойынша қозғалыс бағытын өзгертіп жүреді.</p>	<p>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.</p> <p>2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, оң қолымен допты төменде ұстау.</p> <p>1 - оң аяққа иілу; 2-3 - допты оң аяққа, содан кейін сол аяққа домалату; 4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды 6 рет қайталау.</p> <p>3. Бастапқы қалып: тіземен тұру, допты екі қолымен ұстау.</p> <p>1-2 - өкшеге отырып, денесін оң жаққа бұру және допты еденге тигізу; 3-4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды 5-6 рет қайталау.</p>					
--	--	---	--	--	--	--	--	--

			<p>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.</p> <p>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.</p> <p>6. Бастапқы қалып: аяқтардың арасы сәл алшақ, допты оң қолға ұстау. 1 - допты еденге ұрып, екі қолымен ұтып алу.</p>					
--	--	--	---	--	--	--	--	--

				<p>Жаттығуды 8-10 рет қайталау.</p> <p>7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшак, допты оң қолға ұстау. Допты жоғары лақтырып, ұтып алу. Жаттығуды 5-6 рет қайталау.</p> <p>8. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшак, 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.</p>					
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	Балалар қатарға бір-бірден сапқа тұрады. Сап болып бірінің артынан бірі жүреді. Қолдарын жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен, ұсақ және алшак адыммен жүреді.	Жалпы дамыту жаттығулары (кішкентай доптармен) Педагог: - Балалар, қатарда тұзу тұрамыз. Енді менімен бірге жаттығуларды орындаймыз. Қолдарыңдағы доптарыңды жоғары	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	



	<p>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.</p>	<p>Педагогтің көрсетуі бойынша "жыланша" ирелендеп жүреді. Тез ойналған музыка әуенімен тізені жоғары көтеріп жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі. Педагогтің белгісі бойынша қозғалыс бағытын өзгертіп жүреді.</p>	<p>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 тік, аяқ алшақ, оң қолымен допты төменде ұстау. 1 - оң аяққа иілу; 2-3 - допты оң аяққа, содан кейін сол аяққа</p>					
--	---	--	---	--	--	--	--	--

			<p>домалату; 4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды 6 рет қайталау.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>5. Бастапқы қалып: жерге шалқасынан жатып, қолдарын түзу ұстап, допты басынан асыра қою. 1-2 - қолдарын түзу</p>					
--	--	--	---	--	--	--	--	--

			<p>ұстап, жоғары көтеріп, допты оң аяғына тигізу; 3-4 - бастапқы қалыпқа келу. Осы жаттығуды сол аяқпен қайталау. Жаттығуды 5-7 рет қайталау.</p> <p>6. Бастапқы қалып: аяқтардың арасы сәл алшақ, допты оң қолға ұстау. 1 - допты еденге ұрып, екі қолымен ұтып алу. Жаттығуды 8-10 рет қайталау.</p> <p>7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, допты оң қолға ұстау. Допты жоғары лақтырып, ұтып алу. Жаттығуды 5-6 рет қайталау.</p> <p>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-</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--	--

				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	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 алшак, 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 алшак, 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.	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	

		<p>қапшаларды иық тұсынан нысанаға оң және сол қолымен лақтыру (5-6 рет) және кеглилардың арасымен төрт тағандап еңбектеуге жаттықтыру.</p>	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>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</p>					
--	--	---	---	--	--	--	--	--

				<p>келу. Осы жаттығуды сол аяқпен қайталау. Жаттығуды 5-7 рет қайталау.</p> <p>6. Бастапқы қалып: аяқтардың арасы сәл алшақ, допты оң қолға ұстау. 1 - допты еденге ұрып, екі қолымен ұтып алу. Жаттығуды 8-10 рет қайталау.</p> <p>7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, допты оң қолға ұстау. Допты жоғары лақтырып, ұтып алу. Жаттығуды 5-6 рет қайталау.</p> <p>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.</p>					
77	Қақпашы бола	Балаларды сапта бір-	Балалар қатарға бір-бірден сапқа	Жалпы дамыту жаттығулары	1) затты жанау арқылы орнынан	Жалаушаны әкел (таяқ арқылы	Тыныс алу жаттығуы.	1	

	аламыз ба?	<p>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.</p>	<p>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.</p>	<p>(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.</p>	<p>жоғары секіру; 2) тепе-теңдікті сақтап тақтаймен жүру.</p>	<p>аттап өту) қимыл ойыны.</p>			
--	------------	---	---	--	---	--------------------------------	--	--	--

			<p>1 - 2 - құрсауға сүйене тұрып, оң аяғын артқа ұстау; 3 - 4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды сол жақ аяғына қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады.</p> <p>4. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, бүгілген қолымен құрсауды алдына ұстау.</p> <p>1 - 2 - отыру, құрсауды алдына шығару; 3 - 4 - бастапқы қалып. Жаттығуды сол жақ аяғына қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады.</p> <p>5. Бастапқы қалып: жерге арқасымен жатып, құрсауды түзу ұстап, басынан асыра қою.</p> <p>1 - оң тізесін бүгіп, құрсаудың шетіне тигізу; 2 - бастапқы қалыпқа келу. Осы жаттығуды сол аяғына қайталау.</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--	--



				<p>Жаттығу 6 рет қайталанады.</p> <p>6. Бастапқы қалып: құрсаудың ішінде тұрып, қолын беліне қою.</p> <p>Педагогтің 20-ға дейін санауы бойынша құрсаудан шығып секіру, қайтадан құрсауға секіру. Жаттығуды 3-4 рет қайталау.</p> <p>7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, құрсау төменде (құрсаудың шетінен екі қолымен ұстау).</p> <p>1 - құрсауды алға қою, оң аяғын ұшына артқа қою; 2 - бастапқы қалып. Жаттығу сол жағына қайталанады.</p> <p>Жаттығу 6 рет қайталанады.</p>					
78	Футбол ойыны	Балаларды доғаның астынан оң бүйірмен алға еңбектеп	Балалар қатарға бір-бірден сапқа тұрады. Сап болып бірінің артынан бірі	<p>Жалпы дамыту жаттығулары (құрсаумен)</p> <p>1. Бастапқы қалып: құрсаудың ішінде</p>	Доғаның астынан оң бүйірмен алға еңбектеп кіру.	"Футбол" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары "Шар".	1	

	<p>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.</p>	<p>жүреді. Қолдарын жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен, ұсақ және алшақ адыммен, "жыланша" ирелендеп 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 жүгіреді.</p>	<p>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 -</p>					
--	---	--	---	--	--	--	--	--

				<p>4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды сол жақ аяғына қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>6. Бастапқы қалып:</p>				
--	--	--	--	--	--	--	--	--

				<p>кұрсаудың 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.</p>					
79	Аюша алақан мен табанды тіреп еңбектеу	Балаларды сапта арақашықтықты сақтап, дене қалпын тік ұстап, біртіндеп бір-бірден қатарға	Балалар сапта арақашықтықты сақтап, дене қалпын тік ұстап, біртіндеп бір-бірден қатарға тұрады; педагогтің белгі	<p>Жалпы дамыту жаттығулары (құрсаумен) 1. Бастапқы қалып: құрсаудың ішінде денені тік, аяқты алшак, қолды төменде ұстау.</p>	<p>1) гимнастикалық орындықтың үстімен "аюша" алақан мен табанды тіреп еңбектеу; 2) гимнастикалық орындықтың</p>	<p>"Арқан тарту" қимыл ойыны. "Айгөлек" пысықтау ойыны.</p>	Тыныс алу жаттығулары.	1	

	<p>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 машықтандыр</p>	<p>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.</p>	<p>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 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.</p>	<p>үстімен қолын басына қойып, жанымен жүру, орындықтың ортасына келгенде отыру, тұрып қайтадан жүру; 3) бір-бірінен 40 см қашықтықта орналасқан қысқа арқаншалардан жанымен секіру.</p>				
--	--	---	---	--	--	--	--	--

	<p>у; біртіндеп қатардан сапқа саптан қатарға ауысу дағдылары мен төрт қатарға тұра білу қабілетін қалыптастыру; гимнастикалық орындықтың үстімен "аюша" алақан мен 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</p>		<p>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.</p>					
--	---	--	---	--	--	--	--	--

		қысқа арқаншалардан жанымен секіру (2-3 рет) жаттығуларын жасауға дағдыландыру.		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;	Балалар қатарға бір-бірден сапта тұрады. Сап болып бірінің артынан бірі жүреді. Педагогтің көрсетуі бойынша сапта бір-бірден түрлі бағытта	Жалпы дамыту жаттығулары (кішкентай доптармен) 1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қолдағы доптар төменде 1.1 - балалар доптарымен қолдарын жоғары	Гимнастикалық орындық арқылы еңбектеп өту.	"Ұшатын табақша" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары "Бұлттар".	1	

		<p>балаларда қатарға бір-бірден сапқа тұру; сапта бір-бірден бытырап жүгіру іскерліктерін дамыту.</p>	<p>жүгіреді. Қолдарын жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен, ұсақ және алшақ адыммен, "жыланша" ирелендеп жүреді. Тез айналған 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</p>	<p>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 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</p>					
--	--	---	---	--	--	--	--	--	--



			жаттығуларын жасауға тұрады.	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	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) қозғалыс бағытын өзгертіп, қосымша қадаммен алға жүру; 2) тепе-теңдікті сақтап бөренемен жүру.	"Межелі орын" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары "Тынығайық".	1	

		<p>дамыту; балаларды педагогпен бірге жаттығуларды орындауға ынталандыру.</p>	<p>ирелендеп 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.</p>	<p>1.2 - бастапқы қалыпқа 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</p>					
--	--	---	---	---	--	--	--	--	--

				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 шашырап	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 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	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	

	<p>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.</p>	<p>жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.</p>	<p>жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады.</p> <p>3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, құрсауды жоғары жағынан екі қолымен ұстап, тігінен жерге қою.</p> <p>1 - 2 - құрсауға сүйене тұрып, оң аяғын артқа ұстау; 3 - 4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды сол жақ аяғына қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады.</p> <p>4. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, бүгілген қолымен құрсауды алдына ұстау.</p> <p>1 - 2 - отыру, құрсауды алдына шығару; 3 - 4 - бастапқы қалып. Жаттығуды сол жақ аяғына қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады.</p> <p>5. Бастапқы қалып: жерге арқасымен</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--	--

			<p>жатып, құрсауды түзу ұстап, басынан асыра қою.</p> <p>1 - оң тізесін бүгіп, құрсаудың шетіне тигізу; 2 - бастапқы қалыпқа келу. Осы жаттығуды сол аяғына қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады.</p> <p>6. Бастапқы қалып: құрсаудың ішінде тұрып, қолын беліне қою.</p> <p>Педагогтің 20-ға дейін санауы бойынша құрсаудан шығып секіру, қайтадан құрсауға секіру. Жаттығуды 3-4 рет қайталау.</p> <p>7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, құрсау төменде (құрсаудың шетінен екі қолымен ұстау).</p> <p>1 - құрсауды алға қою, оң аяғын ұшына артқа қою; 2 - бастапқы қалып. Жаттығу сол жағына</p>					
--	--	--	---	--	--	--	--	--

				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" ирелендеп жүреді. Тез ойналған музыка әуенімен тізені жоғары көтеріп жүгіреді. Педагогтің белгісі бойынша қозғалыс	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.	1) жұппен түрлі бағытта жүгіру; 2) заттарды алысқа дәлдеп сол қолмен лақтыру ( 3,5–6,5 метрден кем емес).	"Алысқа лақтыр" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	

			<p>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.</p>	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>5. Бастапқы қалып: жерге арқасымен жатып, құрсауды түзу ұстап, басынан асыра қою.</p>					
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--

			<p>1 - оң тізесін бүгіп, құрсаудың шетіне тигізу; 2 - бастапқы қалыпқа келу. Осы жаттығуды сол аяғына қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады.</p> <p>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.</p> <p>7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, құрсау төменде (құрсаудың шетінен екі қолымен ұстау).</p> <p>1 - құрсауды алға қою, оң аяғын ұшына артқа қою; 2 - бастапқы қалып. Жаттығу сол жағына қайталанады. Жаттығу 6 рет қайталанады.</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--	--



84	Командаға ұпай жинайық	Балаларды жетекшінің ауысуымен жүгіру; гимнастикалық қабырға бойынша жоғары-төмен кезектескен қадаммен өрмелеуге үйрету; балаларда жүруді жүгірумен кезектестіру; жұппен түрлі бағытта жүгіру дағдыларын жетілдіру.	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. Жүруді жүгірумен кезектестіреді. Тез ойналған музыка әуенімен тізені жоғары көтеріп жүгіреді. Педагогтің белгісі бойынша қозғалыс бағытын өзгертіп,	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 төменде 2.1 - аяқтың ұшына тұрып, қолдарын жоғары көтеріп, доптарын сермейді; 2.2 - бастапқы қалыпқа келу (жаттығу 5 рет	Гимнастикалық қабырға бойынша жоғары-төмен кезектескен қадаммен өрмелеу.	"Өрмекші" ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	
----	------------------------	---	---	--	--	------------------	---------------------	---	--

			<p>бытырап жүгіреді. Жүшпен 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.</p>	<p>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).</p>					
85	Еңкіс тақтайдың үстімен жоғары-төмен жүру	Балалардың саптан қатарға бірінің артынан бірі арақашықтықты сақтап, дене қалпын тік	Балалар музыка әуенімен сапта бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша шеңбер	Жалпы дамыту жаттығулары (қысқа секіргіштермен) 1.Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, секіргішті екі бүктеп төменде ұстау.	1) бір жағы 50 см биік еңкіс тақтайдың үстімен құм салынған қапшаны көкірегіне ұстап,	"Ғарышкер" қимыл ойыны. "Кенгуру" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	

	<p>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 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);</p>	<p>бойымен жүреді, жәй қалыпқа түсіп, планеталар пайда болған кезде еркін жаттығу қимылдары көрсетіледі. Балалар саптан қатарға бірінің артынан бірі арақашықтықты сақтап, дене қалпын тік ұстап, жүріп келе жатып, қатарда жұппен тұрады, жұппен жүріп келе жатып, қайтадан қатарға бір-бірден тұрады және педагогтің белгі беруі бойынша шашырап жүру, жүгіру жаттығуларын жасайды. Жүріп келе жатып, шеңбер құрады</p>	<p>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 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.</p>	<p>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.</p>				
--	--	---	---	---	--	--	--	--

	<p>күрсаудан (6-8 дана) күрсауға 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.</p>	<p>және қайтадан сапқа тұрып, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.</p>	<p>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).</p>					
--	--	--	---	--	--	--	--	--

				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; қимылды ойын арқылы гимнастикалық қабырға бойынша жоғары-төмен кезектескен қадаммен өрмелеу	Балалар қатарға бір-бірден сапқа тұрады. Сап болып бірінің артынан бірі жүреді. Қолдарын жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен Педагогтің белгісі бойынша жүруді секірумен кезектестіреді. Тез ойналған музыка әуенімен қарқынды жылдамдатып жүгіреді. Жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі.	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	Гимнастикалық қабырға бойынша оң аралықтан сол аралыққа ауысу.	"Өрмекші" ойыны.	Тыныс алу жаттығулары "Жапырақтар".	1	

		дағдыларын дамыту.	Жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрып, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	<p>келу. Осы жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>5. Бастапқы қалып: жерге етпетінен жатып, бүгілген қолымен секіртпені ұстап, алдына қою. 1-2 - бүгіліп,</p>					
--	--	--------------------	---	--	--	--	--	--	--

				<p>қолдарын алдына-жоғары созу; 3-4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6 рет қайталанады.</p> <p>6. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшак, қол төменде, секіртпе жерде.</p> <p>Секіртпемен айналып секіру. Жаттығуды 8-10 рет қайталау.</p> <p>7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшак, секіртпе төменде (секіртпенің екі жағынан екі қолымен ұстау).</p> <p>1 - секіртпені алға қою, оң аяғын ұшына артқа қою; 2 - бастапқы қалып. Жаттығу сол жағына қайталанады. Жаттығу 6 рет қайталанады.</p>					
87	Цирк шатыры астында	Балаларды қырлы тақтаймен жоғары-төмен жүруге	Балалар сапқа тұрады. Сап болып бірінің соңынан бірі жүреді. Педагог	Жалпы дамыту жаттығулары (секіртпемен) 1.Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшак,	Қырлы тақтаймен жоғары-төмен жүру.	"Қолмен допты домалату" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары "Шар".	1	

	үйрету; балаларда бытырап жүру; сапта бір-бірден түрлі бағытта жүгіру; қарқынды жылдамдатып жүгіру және жүруді секірумен кезектестіру дағдыларын әрі қарай дамыту.	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.	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.					
--	---	--	---	--	--	--	--	--



			<p>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.</p> <p>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.</p> <p>6. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, қол төменде, секіртпе жерде. Секіртпемен айналып секіру. Жаттығуды 8-10 рет қайталау.</p> <p>7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ,</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--	--

				<p>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.</p>					
88	Құрсауға кіру	<p>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-</p>	<p>Балалар саптан қатарға бірінің артынан бірі арақашықтықты сақтап, дене қалпын тік ұстап жүреді; жүріп келе жатып, қатарда жұппен тұрады; жұппен жүріп келе жатып, қайтадан қатарға бір-бірден тұрып, педагогтің белгі беруі бойынша шашырап жүру, жүгіру</p>	<p>Жалпы дамыту жаттығулары (қысқа секіргіштермен) 1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшак, 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 алшак, секіргішті төменде ұстау. 1 - секіргішті жоғары</p>	<p>1) қысқа секіргішті айналдыра отырып, 5-6 рет орнында секіру; 2) қатарда бір-біріне қарама-қарсы тұрып, құрсауды домалату; 3) құрсауға 3 рет кіру.</p>	<p>"Мысық пен тышқан" қимыл ойыны. "Қап тасиық" пысықтау ойыны.</p>	<p>Тыныс алу жаттығуы.</p>	1	

		<p>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.</p>	<p>жаттығуларын жасап, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.</p>	<p>ұстау; 2 - оңға бұрылу; 3 - тіктелу; 4 - б.қ. Осы жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>5. Бастапқы қалып: жерге етпетінен жатып, бүгілген</p>					
--	--	---	---	---	--	--	--	--	--

				<p>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.</p>					
89	Құрсаумен жаттығулар	Балаларды қырлы	Балалар педагогтің	Жалпы дамыту жаттығулары	Қырлы тақтаймен жоғары-төмен	"Құрсаудан өт" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары	1	

	<p>тақтаймен жоғары-төмен жүру және жүгіру; қарқынды жылдамдатып және ақырын жүгіруге үйрету; қатарға екеуден тұру дағдыларын әрі қарай дамыту; қозғалыс бағытын өзгертіп, қосымша қадаммен алға; бытырап жүру; сапта бір-бірден түрлі бағытта жүгіру; қарқынды жылдамдатып жүгіру және жүруді секірумен кезектестіру дағдыларын әрі қарай</p>	<p>белгісі бойынша қозғалыс бағытын өзгертіп, қосымша қадаммен алға жүреді; сапта бір-бірден түрлі бағытта жүгіреді; қарқынды жылдамдатып жүгіреді. Жәй жүріске түседі. Жүруді секірумен кезектестіреді. Жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрып, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.</p>	<p>(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:</p>	<p>жүру және жүгіру.</p>		<p>"Бұлттар".</p>		
--	--	--	--	--------------------------	--	-------------------	--	--

		жетілдіру.		<p>тізеге отырып, допты оң қолымен ұстау.</p> <p>1 - 3 - допты денесін айналдырып секірту;</p> <p>4 - допты сол қолымен алу.</p> <p>Жаттығуды сол қолымен орындау.</p> <p>Жаттығу әр жаққа 4 рет қайталанады.</p> <p>4. Бастапқы қалып: аяқты алшақ, допты оң қолымен төменде ұстау.</p> <p>1 - отыру, қолдарын алға созу, допты сол қолына салу; 2 - тұрып, бастапқы қалыпқа келу.</p> <p>Жаттығу 6-7 рет қайталанады.</p> <p>5. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, допты оң қолымен ұстау.</p> <p>1 - қолдарын жанына созу; 2 - қолдарын артқа қойып, допты сол қолына салу; 3 - қолдарын жанына созу; 4 - допты сол қолына ұстап, бастапқы қалыпқа</p>					
--	--	------------	--	---	--	--	--	--	--

				<p>келу. Жаттығуды сол қолымен орындау. Жаттығу 6-8 рет қайталанады.</p> <p>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).</p> <p>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.</p>					
90	Құрсаумен жарыстар	Балаларды бағытты өзгертіп жүруге; жай қарқында үздіксіз жүгіру; затты	Балалар педагогтің белгісі бойынша қозғалыс бағытын өзгертіп, қосымша	<p>Жалпы дамыту жаттығулары (доптармен)</p> <p>1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, допты оң қолымен ұстау.</p>	Затты тігінен (нысана ортасының биіктігі 1,5 м) 1,5-2 м арақашықтықтан оң қолмен	"Еңбектейік қане біз" қимыл ойыны.	Релаксация.	1	

	<p>тігінен (нысана ортасының биіктігі 1,5 м) 1,5-2 м арақашықтықтан оң қолмен лақтыруға үйрету; қатарға екеуден тұру дағдыларын әрі қарай дамыту; қозғалыс бағытын өзгертіп, қосымша қадаммен алға; бытырап жүру; сапта бір-бірден түрлі бағытта жүгіру.</p>	<p>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.</p>	<p>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</p>	<p>лақтыру.</p>				
--	--	---	---	-----------------	--	--	--	--



			<p>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:</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--	--

				дене тік, аяқ алшак, допты екі қолымен төменде ұстау. Допты жоғары лақтыру (3-4 рет), кідіріс жасап, қайта лақтыру (3-4 рет). 7. Бастапқы қалып:дене тік, аяқ алшак, допты оң қолымен ұстау. Педагогтің 1-8-ге дейін санауы бойынша аяқты алшак 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	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 алшак, допты оң қолымен ұстау. 1 - қолдарын жанына жіберу; 2 - қолдарын алға созып, допты сол қолға салу; 3 - қолдарын жанына	1) құм салынған қапшаны 3 м қашықтықтан иық деңгейінде бір қолымен лақтыру; 2) еденмен еңбектеу арқылы гимнастикалық орындықтан өту; 3) қолын басына қойып,	"Мысық пен тышқан" қимыл ойыны. "Қап тасиық" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығулары.	1	

	<p>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</p>	<p>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.</p>	<p>жіберу; 4 - бастапқы қалып. Жаттығуды сол аяқпен қайталау. Жаттығу 6-7 рет қайталанады. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшак, 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.</p>	<p>гимнастикалық орындықтың үстінде аяқтың ұшымен жүру.</p>				
--	---	---	--	---	--	--	--	--

		<p>ұшымен жүруге жаттықтыру.</p>	<p>4. Бастапқы қалып: аяқты алшак, допты оң қолымен төменде ұстау. 1 - отыру, қолдарын алға созу, допты сол қолына салу; 2 - тұрып, бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6-7 рет қайталанады.</p> <p>5. Бастапқы қалып: аяқ алшак, 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.</p> <p>6. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшак, допты екі қолымен төменде ұстау. Допты жоғары лақтыру (3-4 рет),</p>					
--	--	----------------------------------	--	--	--	--	--	--

				кідіріс жасап, қайта лақтыру (3-4 рет). 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшак, допты оң қолымен ұстау. Педагогтің 1-8-ге дейін санауы бойынша аяқты алшак 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 арақашықтық	Балалар педагогтің белгісі бойынша қозғалыс бағытын өзгертіп, қосымша қадаммен алға жүреді; сапта бір-бірден түрлі бағытта жүгіреді; қарқынды жылдамдатып жүгіреді. Жәй жүріске түседі. Жүруді	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	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	

		<p>ан оң қолмен лақтыру дағдыларын дамыту.</p>	<p>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.</p>	<p>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</p>					
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--

			<p>шығару; 3 - 4 - бастапқы қалып. Жаттығуды сол жақ аяғына қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады.</p> <p>5. Бастапқы қалып: жерге арқасымен жатып, құрсауды түзу ұстап, басынан асыра қою.</p> <p>1 - оң тізесін бүгіп, құрсаудың шетіне тигізу; 2 - бастапқы қалыпқа келу. Осы жаттығуды сол аяғына қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады.</p> <p>6. Бастапқы қалып: құрсаудың ішінде тұрып, қолын беліне қою.</p> <p>Педагогтің 20-ға дейін санауы бойынша құрсаудан шығып секіру, қайтадан құрсауға секіру. Жаттығуды 3-4 рет қайталау.</p> <p>7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшак,</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--	--

				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;	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	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,	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	



		қимылды ойындарға қызығушылықтарын ояту.	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.	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					
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

			<p>аяғына қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшак, құрсау төменде (құрсаудың шетінен екі қолымен ұстау).</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--	--

				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 отырып, педагогтің белгісі бойынша тапсырмаларды орындауға үйрету; кубиктерден аттап жүру және аттап секіруге	Балалар қатарда бірінің артынан бірі арақашықтықты сақтап, жүреді және сапқа тұрады; саптан қатарға ауысып, бір-бірден жүре отырып, педагогтің белгісі бойынша тапсырмаларды орындайды; кубиктерден аттап жүреді және аттап секіріп, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	Жалпы дамыту жаттығулары (доптармен) 1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшак, 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 алшак, допты оң қолымен ұстау. 1 - алға иілу, допты жерге екі аяқтың	1) гимнастикалық қабырғаның жіңішке тақтайшасынан ұстап, жоғары өрмелеу және төмен түсу; 2) қысқа секіртпелермен бір орында тұрып және 8-10 м қашықтыққа жылжи отырып, секіру; 3) құм салынған қапшаны басына қойып, арқаншамен жанымен жүру.	"Пойыз" қимыл ойыны. "Эстафета" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығулары.	1	

	<p>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.</p>		<p>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.</p> <p>3. Бастапқы қалып: тізеге отырып, допты оң қолымен ұстау.</p> <p>1 - 3 - допты денесін айналдырып секірту;</p> <p>4 - допты сол қолымен алу.</p> <p>Жаттығуды сол қолымен орындау.</p> <p>Жаттығу әр жаққа 4 рет қайталанады.</p> <p>4. Бастапқы қалып: аяқты алшақ, допты оң қолымен төменде ұстау.</p> <p>1 - отыру, қолдарын алға созу, допты сол қолына салу; 2 - тұрып, бастапқы қалыпқа келу.</p> <p>Жаттығу 6-7 рет қайталанады.</p>					
--	--	--	---	--	--	--	--	--

			<p>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.</p> <p>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).</p> <p>7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, допты оң қолымен ұстау. Педагогтің 1-8-ге дейін санауы бойынша аяқты алшақ және қайшылап секіру,</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--	--

				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	Жалпы дамыту жаттығулары (доптармен) 1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшак, 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 алшак, 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 -	1) 5 метрден 3 рет жүгіру; 2) көлбеу тақтайда жоғары-төмен жүгіру.	"Қасқыр мен қояндар" қимыл ойыны.	"Паровоз" тыныс алу жаттығуы.	1	

			<p>жүгіреді. Жәй жүріске түседі. Жүріп келе жатып, біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.</p>	<p>тіктелу, допты сол қолымен ұстау. Осы жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 7-8 рет қайталанады.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>5. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, допты оң қолымен ұстау. 1 - қолдарын жанына созу; 2 - қолдарын</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

				<p>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.</p> <p>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).</p> <p>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.</p>					
96	Бірігіп	Балаларды	Балалар	Жалпы дамыту	1) 20-25 см	"Көңілді	Тыныс алу	1	



	шеңбер құрайық	қарқынды өзгертіп жүру; 20-25 см биіктіктен секіруге үйрету; балаларда 5 метрден 3 рет жүгіру; көлбеу тақтайда жоғары-төмен жүгіру дағдыларын дамыту.	педагогтің белгісінен кейін сапқа тұрады. Сап болып бірінің соңынан бірі жүреді. Аяқтың ұшымен, табанмен жүреді. Жәй жүріске түсіп, педагогтің белгісі бойынша 5 метрден 3 рет жүгіреді. Жәй жүріске түседі. Жүріп келе жатып, біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	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.	биіктіктен секіру; 2) көлбеу тақтайда жоғары-төмен жүгіру.	секіреміз" қимыл ойыны.	жаттығулары. "Дем алайық" ойыны.		
--	----------------	---	--	--	---	-------------------------	----------------------------------	--	--

			<p>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.</p> <p>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.</p> <p>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,</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--	--

				<p>бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды сол қолымен орындау. Жаттығу 6-8 рет қайталанады.</p> <p>6. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшак, допты екі қолымен төменде ұстау. Допты жоғары лақтыру (3-4 рет), кідіріс жасап, қайта лақтыру (3-4 рет).</p> <p>7. Бастапқы қалып:дене тік, аяқ алшак, допты оң қолымен ұстау. Педагогтің 1-8-ге дейін санауы бойынша аяқты алшак және қайшылап секіру, кідіріс жасап, қайта секіру. Жаттығу 3-4 рет қайталанады.</p>					
97	Допты қабырғаға лақтыру	Балалардың саптан қатарға бірінің артынан бірі арақашықтықты сақтап, дене	Балалар саптан қатарға бірінің артынан бірі арақашықтықты сақтап, дене қалпын тік	<p>Жалпы дамыту жаттығулары (жалаушалармен)</p> <p>1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшак, жалауша төменде.</p>	1) қолын беліне қойып, гимнастикалық орындықтың үстімен екі қадам жердегі үрілген	"Ғарышкер" қимыл ойыны. "Сарбаздар" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	

	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 жаттықтыру; қолын беліне	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 жасауға тұрады.	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.	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.				
--	--	--	---	---	--	--	--	--

	<p>қойып, гимнастикалық орындықтың үстімен екі қадам жердегі үрліген 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).</p>		<p>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:</p>					
--	--	--	---	--	--	--	--	--

				дене тік, аяқ алшак, жалауша төменде. 1-аяқты алшак, 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 жалғастыру;	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.	Жалпы дамыту жаттығулары (жалаушалармен) 1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшак, 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 алшак,	Бөрене арқылы еңбектеп өту.	"Допты бер де тұр" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	

	аяқтың ұшымен, өкшемен, табанмен, табанның ішкі жағымен, тізені жоғары көтеріп, ұсақ және алшақ адымдап жүру дағдыларын дамыту.	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	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					
--	---	--	--	--	--	--	--	--

			<p>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.</p>	<p>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 алшак, жалауша төменде. 1-аяқты алшак, жалаушаларды жанына жіберіп, 8 рет секіру; 2-секіріп, бастапқы қалыпқа келу. Педагогтің санауы бойынша орташа қарқында</p>					
--	--	--	---	---	--	--	--	--	--



				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	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	Сызықпен тепе-теңдікті сақтап жүру.	"Орнымызға тез жылдам!" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	

		<p>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</p>	<p>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.</p>					
--	--	---	---	--	--	--	--	--

			<p>жаттығуларын жасап, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.</p>	<p>Жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады.</p> <p>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.</p> <p>6. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшак, 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.</p> <p>7. Бастапқы қалып: шығыршық жерде,</p>					
--	--	--	---	--	--	--	--	--	--

				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 екпінмен секіру	Балалардың 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	Балалар саптан 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	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	1) ұзындыққа екпінмен секіру; 2) допты бір-біріне екі қолымен көкірек тұсынан лақтыру; 3) "аюша" алақан мен табанды тіреп, түзу еңбектеу.	"Мені қуып жет" қимыл ойыны. "Бақбақ" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	

	<p>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"</p>	<p>арқаншалардан аттап жүгіреді; қайтадан қатарға бір-бірден тұрып, педагогтің белгі беруі бойынша шашырап жүру, жүгіру жаттығуларын жасап, біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.</p>	<p>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</p>					
--	--	---	---	--	--	--	--	--

		алақан мен табанды тіреп, түзу еңбектеу.		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.					
101	Бақалар	Балаларды	Балалар сапқа	Жалпы дамыту	Затты	"Бос орын"	Тыныс алу	1	

	<p>ойыны</p>	<p>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.</p>	<p>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.</p>	<p>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</p>	<p>көлденеңінен (2–2,5 м арақашықтықта) оң қолмен лақтыру.</p>	<p>қимыл ойыны.</p>	<p>жаттығуы "Тыныш, ақырын, баппен тыныс аламыз".</p>		
--	--------------	---	---	---	--	---------------------	---	--	--

			<p>қайталанады.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>6. Бастапқы қалып: арқасынан жатып, қолды дене деңгейіне қою. 1-оң аяғын түзу көтеру, жалаушаны қолымен түзу ұстап, төмен түсіру; 2-бастапқы қалыпқа</p>					
--	--	--	---	--	--	--	--	--



				<p>келу. Жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 5-6 рет қайталанады.</p> <p>7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, жалауша төменде.</p> <p>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.</p>					
102	Кенгурудың қимылдарын қызықтайық	Балаларды затты көлденеңінен (2–2,5 м арақашықтықта) сол қолмен лақтыруға үйрету; балаларда сапта тұрып оңға және	Балалар сапқа тұрады. Педагогтің белгісі бойынша оңға және солға бұрылады. Сапта бірінің соңынан бірі жүреді. Педагог белгісінен кейін аяқтың ұшымен,	Жалпы дамыту жаттығулары (шығыршықтармен) 1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, шығыршықты ортасынан екі қолымен алдына ұстау. 1-2-шығыршықты қолымен аяғына	Затты көлденеңінен (2–2,5 м арақашықтықта) сол қолмен лақтыру.	"Қақпаға құрсауды кіргіз" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	

		<p>солға бұрылыстар жасау; аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп; ұсақ және алшақ адыммен жүгіру дағдыларын әрі қарай дамыту.</p>	<p>тізені жоғары көтеріп; ұсақ және алшақ адыммен жүгіреді. Жай қалыпқа түсіп, шеңбер бойымен жүреді. Біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларына дайындалады.</p>	<p>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.</p>					
--	--	--	---	--	--	--	--	--	--

			<p>Жаттығу 6-8 рет қайталанады.</p> <p>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.</p> <p>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</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--	--

				<p>қайталанады.</p> <p>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.</p> <p>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.</p>					
103	Орындықта бүйірлік адыммен жүру	Балалардың саптан қатарға бірінің артынан бірі арақашықтықты сақтап, дене қалпын тік ұстап тұру	Балалар саптан қатарға бірінің артынан бірі арақашықтықты сақтап, дене қалпын тік ұстап жүреді, жүріп келе	Жалпы дамыту жаттығулары (шығыршықтармен) 1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, шығыршықты ортасынан екі қолымен алдына	1) допты еденге бір қолымен лақтырып, екі қолымен ұтып алу; 2) құрсауға оң және сол жағымен еркін	"Мысық пен тышқан" қимыл ойыны. "Бақбақ" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	

	<p>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 жаттықтыру; допты еденге бір қолымен лақтырып, екі</p>	<p>жатып, қатарда жұппен жүру, жүгіру жаттығуларын дұрыс бағыт пен кері бағытта жасайды; жұппен жүріп келе жатып, қайтадан қатарға бір-бірден тұрады және педагогтің белгі беруі бойынша шашырап жүру, жүгіру жаттығуларын жасап, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.</p>	<p>ұстау. 1-2-шығыршықты қолымен аяғына дейін бұрап, айналдыру; 3-4-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 5-6 рет қайталаанады. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшак, шығыршықты ортасынан екі қолымен төменде ұстау. 1-отыру, шығыршықты жоғары көтеру; 2-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 7-8 рет қайталаанады. 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</p>	<p>кіріп-шығу; 3) гимнастикалық орындықтың үстімен бүйірлік адыммен жүру, ортасына келгенде отыру және тұрып, қайта жүру.</p>				
--	---	--	---	---	--	--	--	--

	<p>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 жаттығуларын а бейімдеу.</p>		<p>қалыпқа келу. Жаттығуды келесі қолымен орындау. Жаттығу 6-8 рет қайталанады.</p> <p>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.</p> <p>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</p>					
--	---	--	---	--	--	--	--	--

				<p>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.</p>					
104	Түрлі жазықтықта рдағы бүйірлік адымдарды	Балаларды допты қағып алып жүгіру; бір-бірінен қашық	Балалар сапқа тұрады. Педагогтің белгісі бойынша оңға және солға	<p>Жалпы дамыту жаттығулары (жалаушалармен) 1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ,</p>	<p>1) допты қағып алып жүгіру; 2) бір-бірінен қашық қойылған үрленген 5-6 доп</p>	"Әртүрлі қимыл жаса" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	

	қойылған үрленген 5-6 доп арқылы кезекпен аттап өтуге үйрету; аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп; ұсақ және алшак адыммен жүру және жүгіру дағдыларын әрі қарай дамыту.	бұрылады. Сапта бірінің соңынан бірі жүреді. Педагог белгісінен кейін аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп; ұсақ және алшак адыммен жүреді. Жай қалыпқа түсіп, шеңбер бойымен жүреді. Педагог белгісінен кейін аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп; ұсақ және алшак адыммен жүгіреді. Жай қалыпқа түсіп, шеңбер бойымен жүреді. Біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларына дайындалады.	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 алшак, 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 алшак 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	арқылы кезекпен аттап өту.				
--	---	--	--	----------------------------	--	--	--	--



				<p>қою.</p> <p>1-оң қолындағы жалаушаны тік ұстап, оң жаққа бұрылу; 2-бастапқы қалып. Жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады.</p> <p>5. Бастапқы қалып: жерге отырып, аяқтарын алшақ ұстау, жалаушаларды иыққа қою.</p> <p>1-еңкейіп, жалауша ұстаған қолдарын аяқтың ұшына тигізу; 2-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 5-6 рет қайталанады.</p> <p>6. Бастапқы қалып: арқасынан жатып, қолды дене деңгейіне қою.</p> <p>1-оң аяғын түзу көтеру, жалаушаны қолымен түзу ұстап, төмен түсіру; 2-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 5-6 рет қайталанады.</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

				<p>7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, жалауша төменде.</p> <p>1-аяқты алшақ, жалаушаларды жанына жіберіп, 8 рет секіру; 2-секіріп, бастапқы қалыпқа келу. Педагогтің санауы бойынша орташа қарқында орындалады.</p> <p>Жаттығу сол жағына қайталанады.</p> <p>Жаттығу 2-3 рет қайталанады.</p>					
105	Кімнің адымы нық?	Балаларды бір-бірінен қашық қойылған үрленген 5-6 доп арқылы кезекпен, қолдың түрлі қалпымен аттап өтуге үйрету; балаларда бір орында тұрып секіру дағдыларын қалыптастыру	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	<p>Жалпы дамыту жаттығулары (кішкентай доптармен)</p> <p>1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, оң қолымен допты төменде ұстау.</p> <p>1 - допты оң қолымен ұстап, қолдарын жанына жіберу; 2 - допты жоғары көтеріп, келесі қолына салу ; 3 - қолдарын жанына</p>	<p>1) бір-бірінен қашық қойылған үрленген 5-6 доп арқылы кезекпен, қолдың түрлі қалпымен аттап өту;</p> <p>2) бір орында тұрып секіру.</p>	"Допты бер де тұр" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	

	<p>ды жалғастыру; сапта бір-бірден түрлі бағытта жүгіру; қарқынды жылдамдатып жүгіру және жүруді секірумен кезектестіру дағдыларын әрі қарай дамыту.</p>	<p>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.</p>	<p>жіберу; 4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды 6-7 рет қайталау.  2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшак, 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</p>					
--	--	---	--	--	--	--	--	--

			<p>алмай, жоғары көтеру; 2-3 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды 5-7 рет қайталау.</p> <p>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.</p> <p>6. Бастапқы қалып: аяқтардың арасы сәл алшақ, допты оң қолға ұстау. 1 - допты еденге ұрып, екі қолымен ұтып алу. Жаттығуды 8-10 рет қайталау.</p> <p>7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, допты оң қолға ұстау. Допты жоғары лақтырып, ұтып алу.</p>					
--	--	--	---	--	--	--	--	--

				Жаттығуды 5-6 рет қайталау. 8. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшак, 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	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	Жалпы дамыту жаттығулары (шығыршықтармен) 1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшак, 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 алшак, шығыршықты	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	

	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 жаттықтыру; "Тез қатарға тұр" ойыны; гимнастикалық орындықпен етпетінен жатып, екі қолымен (орындықтың екі жанынан ұстау) тартыла еңбектеуге үйрету (2-3 рет); қолын беліне қойып,	келе жатып, қайтадан қатарға бір-бірден тұрады және педагогтің белгі беруі бойынша шашырап жүру, жүгіру жаттығуларын жасап, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	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.					
--	--	--	---	--	--	--	--	--

		<p>үрілген доптардан аттап жүру (2-3 рет) және кеглилардың арасымен екі аяғымен секіруге (2-3 рет) жаттықтыру.</p>		<p>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.</p> <p>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.</p> <p>6. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, шығыршықты басына, екі қолды беліне қою. 1-оң аяғын жанына қою; 2-сол аяғын</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

				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;	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	Жалпы дамыту жаттығулары (кішкентай доптармен) 1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшак, 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	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	



		сапта бір-бірден түрлі бағытта жүгіру; қарқынды жылдамдатып жүгіру және жүруді секірумен кезектестіру дағдыларын әрі қарай дамыту.	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.	қалыпқа келу. Жаттығуды 6-7 рет қайталау. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшак, 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					
--	--	--	---	---	--	--	--	--	--

			<p>көтеру; 2-3 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды 5-7 рет қайталау.</p> <p>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.</p> <p>6. Бастапқы қалып: аяқтардың арасы сәл алшақ, допты оң қолға ұстау. 1 - допты еденге ұрып, екі қолымен ұтып алу. Жаттығуды 8-10 рет қайталау.</p> <p>7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, допты оң қолға ұстау. Допты жоғары лақтырып, ұтып алу. Жаттығуды 5-6 рет</p>					
--	--	--	---	--	--	--	--	--

				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 құру; аяқтың ұшымен, өкшемен, табанмен, табанның ішкі жағымен, тізені жоғары көтеріп, ұсақ және алшақ адымдап жүру және жүгіру дағдыларын жетілдіру; ұзындыққа 4-6 сызықтың	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.	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	Ұзындыққа 4-6 сызықтың үстінен секіру (сызықтардың арақашықтығы 40-50 см).	"Бос орын" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	

		<p>үстінен секіру (сызықтардың арақашықтығы 40-50 см) іскреліктерін дамыту; оқу қызметін пысықтау.</p>	<p>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</p>	<p>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,</p>					
--	--	--	---	---	--	--	--	--	--

		<p>қатарға бір-бірден тұрып, педагогтің белгі беруі бойынша шашырап жүру, жүгіру жаттығуларын жасап, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.</p>	<p>көтеру, аяқтың астынан шығыршықты келесі қолға салу; 2-қолын жіберіп, бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады.</p> <p>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.</p> <p>6. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшак, шығыршықты басына, екі қолды беліне қою. 1-оң аяғын жанына қою; 2-сол аяғын орнына қою; 3-сол</p>					
--	--	---	---	--	--	--	--	--

				<p>аяғын жанына қою; 4-оң аяғын орнына қою. Жаттығу 6-7 рет қайталанады.</p> <p>7. Бастапқы қалып: шығыршық жерде, аяқ бірге, қолды белге қою.</p> <p>Шығыршықты айналып, 1-4-ке дейін оңға және 5-8-ге дейін солға секіру. Жаттығу 3-4 рет қайталанады.</p>					
							ЖИЫНЫ:	108 сағат	

**Дене шынықтыру нұсқаушысының 2022 - 2023 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің  
перспективалық жоспары**

Білім беру ұйымы (балабақша / шағын орталық, мектепалды сыныбы)\_Балбөбек ш/о

Топ: аралас топ

Балалардың жасы: 4- жас.

Жоспардың құрылу кезеңі: қыргүйек айы, 2022-2023 оқу жылы.

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қыргүйек	Дене шынықтыру	<ul style="list-style-type: none"><li>- балалардың қимыл әрекеттерін ұйымдастырудың түрлі нысандарында қимылдарды дұрыс орындау біліктері мен дағдыларын қалыптастыру;</li><li>- дене қасиеттерін қалыптастыру: ептілік, қозғалыстарды үйлестіру, шыдамдылық, тепе-теңдікті сақтау, икемділік;</li><li>- түрлі қимыл біліктері мен дағдылары арқылы тәрбиеленушілердің шығармашылық қабілеттерін дамыту;</li><li>- жүру мен жүгіруде, секіру мен лақтыруда, қағып алуда, еңбектеу мен өрмелеуде негізгі қимыл түрлерін, жеке гигиена дағдыларын және денсаулықты сақтау негіздерін жетілдіру;</li><li>- дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықты, саламатты өмір салтын ұстануға тәрбиелеу,</li></ul>

		<p>- түрлі қимылды ұлттық ойындарды, жарыс сипатындағы ойындарды өткізу.</p> <p>1) жүру. Сапта бір-бірден, екеуден, аяқтың ұшымен, өкшемен, табанмен, табанның ішкі жағымен, тізені жоғары көтеріп, қысқа және алшақ адымдап жүру. Қозғалыс бағытын өзгертіп жүру, "жыланша" ирелеңдеп жүру, бытырап, қосымша қадаммен алға, шет жағына жүру. Жүруді жүгірумен, секірумен кезектестіріп, бағытты, қарқынды өзгертіп жүру. Жүруді басқа қимылдармен кезектестіріп, белгі бойынша тоқтап жүру.</p> <p>Музыкалық-ырғақтық жаттығулар.</p> <p>Музыкалық сүйемелдеуге сәйкес түрлі қарқында әртүрлі таныс дене жаттығуларын орындау.</p> <p>Спорттық жаттығулар:</p> <p>1) шанамен сырғанау, төбешіктен сырғанау, бір-бірін сырғанату;</p> <p>2) сырғанау, мұзды жолдармен өздігінен сырғанау;</p> <p>3) велосипед, самокат тебу, үш дөңгелекті велосипед және самокат тебу. Оңға, солға бұрылыстарды орындау;</p> <p>4) Жүзуге дайындық. Суға түсу, суда ойнау. Суда отырып, аяқтарын жоғары және төмен көтеріп, қимылдар орындау. Судан шығу.</p> <p>Спорттық ойын элементтері:</p> <p>1) кегли. Дұрыс бастапқы қалыпта тұрып, түрлі бағытта қойылған доптарды лақтыру;</p> <p>2) футбол. Берілген бағытта допты домалату. Допты қақпаға домалату;</p> <p>3) хоккей. Берілген бағытта шайбаны таяқпен домалату, оны</p>
--	--	--



		<p>қақпаға домалатып кіргізу.  Дербес қимыл белсенділігі.  Балалардың доптармен, құрсаулармен, ойыншықтармен ойындарын жетілдіру, дене шынықтыру құралдарын, спорттық және қимылды ойындар үшін атрибуттарды пайдалануға ынталандыру. Балаларды педагогпен бірге жаттығуларды орындауға, қимылды ойындарға қатысуға ынталандыру.  Сауықтыру-шынықтыру шаралары.  Шынықтырудың барлық түрлерін жалғастыру. Жалпы және жергілікті су шараларын жүргізуді жалғастыру: дымқыл шүберекпен сүртіну, аяқтарды, денені шаю, сауықтыруға арналған жүгіру. Тыныс алу жолдарын шынықтыру, жалаң аяқ жүру.  Мәдени-гигиеналық дағдылар.  Бұрын игерген біліктерін бекіту және олардың орындалу сапасын жоғарылату.  Ұқыпты тамақтану дағдыларын, ас құралдарын қолдануды жетілдіру. Гигиеналық шараларды орындау: жуыну, шашын тарау, қолды сабынмен жуу, қол орамалды қолдану.</p>
--	--	---

**Дене шынықтыру нұсқаушысының 2022 - 2023 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің  
перспективалық жоспары**

Білім беру ұйымы (балабақша / шағын орталық, мектепалды сыныбы) \_\_ Балбөбек ш/о

Топ: аралас топ

Балалардың жасы: 4 жастан.

Жоспардың құрылу кезеңі: қазан айы, 2022-2023 оқу жылы.

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қазан	Дене шынықтыру	<ul style="list-style-type: none"><li>- балалардың қимыл әрекеттерін ұйымдастырудың түрлі нысандарында қимылдарды дұрыс орындау біліктері мен дағдыларын қалыптастыру;</li><li>- дене қасиеттерін қалыптастыру: ептілік, қозғалыстарды үйлестіру, шыдамдылық, тепе-теңдікті сақтау, икемділік;</li><li>- түрлі қимыл біліктері мен дағдылары арқылы тәрбиеленушілердің шығармашылық қабілеттерін дамыту;</li><li>- жүру мен жүгіруде, секіру мен лақтыруда, қағып алуда, еңбектеу мен өрмелеуде негізгі қимыл түрлерін, жеке гигиена дағдыларын және денсаулықты сақтау негіздерін жетілдіру;</li><li>- дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықты, саламатты өмір салтын ұстануға тәрбиелеу,</li><li>- түрлі ұлттық қимылды ойындарды, жарыс сипатындағы ойындарды өткізу.</li></ul> <p>2) жүгіру. Қалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп; ұсақ және алшақ адыммен, сапта бір-бірден және жұппен, түрлі бағытта, бытырап жүгіру. Жетекшінің ауысуымен, қарқынды жылдамдатып және ақырын жүгіру. Жай қарқында үздіксіз жүгіру; 50–60 метрге жүгіру. 5 метрден 3 рет жүгіру. Түрлі бағытта жүгіру, қағып алып жүгіру;</p>

		3) секіру. Бір орында тұрып екі аяқпен секіру, алға ұмтыла секіру, бір орында тұрып оңға, солға бұрылып секіру, аяқты бірге, алшақ қойып, біреуін – алға, екіншісін – артқа қойып, бір орында тұрып секіру. Затты жанау арқылы орнынан жоғары секіру; биіктігі 5–10 см 2–3 заттың үстінен кезектесе секіру; 20–25 см биіктіктен секіру; бір орында тұрып, ұзындыққа 4–6 сызықтың үстінен секіру (сызықтардың арақашықтығы 40–50 см);
--	--	--

**Дене шынықтыру нұсқаушысының 2022 - 2023 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің  
перспективалық жоспары**

Білім беру ұйымы (балабақша / шағын орталық, мектепалды сыныбы) \_Балбөбек ш/о

Топ: аралас топ

Балалардың жасы: 4 жастан.

Жоспардың құрылу кезеңі: қараша айы, 2022-2023 оқу жылы.

<b>Айы</b>	<b>Ұйымдастырылған іс-әрекет</b>	<b>Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері</b>
Қараша	Дене шынықтыру	- балалардың денесін үйлесімді дамыту, спорттық, қимылды ойындарға, спортпен айналысуға қызығушылықты арттыру; - дене сапаларын: күш, жылдамдық, төзімділік, ептілік, икемділікті қалыптастыру; - негізгі қимыл түрлерін: жүру мен жүгіруді, секіру мен

		<p>лақтыруды, қағып алуды, еңбектеу мен өрмелеуді, жеке мәдени-гигиеналық дағдылары жетілдіру;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықты ояту, салауатты өмір салтын ұстануға тәрбиелеу;</li><li>- әртүрлі ұлттық қимылды ойындарға, жарыс сипатындағы ойындарға қызығушылыққа баулу;</li><li>- ойын барысында, спорт жабдықтарын қолдануда қауіпсіздікті сақтау.</li></ul> <p><b>Жүгіру:</b> 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.</p> <p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар.</b></p> <p><b><i>Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар.</i></b></p> <p>Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру (бір уақытта, кезекпен), төмен түсіру, қолдарын арқасына апару: қолдарды төмен түсіру; белге қою, кеуде тұсына қою; қолдарын алға-артқа сермеу; қолды иыққа қойып, шынтактарын бүгіп, қолдарын</p>
--	--	---

	<p>айналдыру. Қолды алға созып, саусақтарды жұму және ашу, қолдың білектерін айналдыру. Қолды кеуденің алдына қою, желкеге қою, иықтарды түзеп, екі жаққа бұрылу.</p> <p>Жаттығуларды заттармен және заттарсыз орындау.</p> <p><b>Спорттық жаттығулар.</b></p> <p><b><i>Велосипед тебу:</i></b> екі немесе үш дөңгелекті велосипед тебу; оңға, солға бұрылу.</p> <p><b><i>Жүзу:</i></b> 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.</p> <p><b>Қимылды ойындар.</b></p> <p>Қимылды ойындарға қызығушылықты дамыту. Таныс ойындарды ұйымдастыруда бастамашылдық, дербестік танытуға баулу. Ойындарда физикалық қасиеттерді (жылдамдық, күш) дамыту. Қимылды ойындарда жетекші рөлді орындауға үйрету, ойын ережелерін саналы түрде сақтауға баулу. Доптармен ойындарда балалардың белсенділігін дамыту.</p> <p><b>Дербес қимыл белсенділігі.</b></p> <p>Балалардың доптармен, қозғалатын ойыншықтармен, құрсаулармен ойындарын қолдау, дене шынықтыру құралдарын, спорттық және қимылды ойындарға арналған</p>
--	--

атрибуттарды пайдалануға ынталандыру. Балаларды педагогпен бірге жаттығуларды орындауға, қимылды ойындарға қатысуға тарту. Балалардың жас және жеке ерекшеліктерін ескере отырып, ағзаға түсетін салмақты реттеу. Ауа-райының жағдайларын ескеріп, таза ауада балалардың қимылдарды орындауы үшін жағдайлар жасау.

**Салауатты өмір салтын қалыптастыру.**

Тамақтану тәртібін сақтаудың және көгөністер мен жемістердің, дәрумендердің адам ағзасына пайдасы туралы түсінік беру.

«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.

**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, тісін тазалауға үйрету. Тарақты, қол орамалды пайдалана білуді бекіту.

Тамақтану әдебін сақтау. Тамақты асықпай шайнау, асхана құралдарын (қасық, шанышқы), майлықты дұрыс қолдану, тамақтанып болғаннан кейін ауызды шаю.

	<p><b>Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары.</b>  Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдыларын: өз бетінше киіну мен шешінуді, тісін тазалауды жетілдіру. Киімдерді жинау, ілу, ересектің көмегімен оларды тазалау, құрғату. Бейнелеу әрекетінен соң құтыларды, қылқаламдарды жуу, үстелді сүрту.</p> <p><b>Сауықтыру-шынықтыру шаралары.</b>  Шынықтырудың барлық түрлерін, жалпы және жергілікті су шараларын жүргізу: дымқыл шүберекпен сүртіну, 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.</p>
--	--

**Дене шынықтыру нұсқаушысының 2022 - 2023 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің  
перспективалық жоспары**

Білім беру ұйымы (балабақша / шағын орталық, мектепалды сыныбы) \_\_ Балабөбек ш/о

Топ: аралас тобы

Балалардың жасы: 4 жастан.

Жоспардың құрылу кезеңі: желтоқсан айы, 2022-2023 оқу жылы.

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Желтоқсан	Дене шынықтыру	<ul style="list-style-type: none"> <li>- балалардың денесін үйлесімді дамыту, спорттық, қимылды ойындарға, спортпен айналысуға қызығушылықты арттыру;</li> <li>- дене сапаларын: күш, жылдамдық, төзімділік, ептілік, икемділікті қалыптастыру;</li> <li>- негізгі қимыл түрлерін: жүру мен жүгіруді, секіру мен лақтыруды, қағып алуды, еңбектеу мен өрмелеуді, жеке мәдени-гигиеналық дағдылары жетілдіру;</li> <li>- дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықты ояту, салауатты өмір салтын ұстануға тәрбиелеу;</li> <li>- әртүрлі ұлттық қимылды ойындарға, жарыс сипатындағы ойындарға қызығушылыққа баулу;</li> <li>- ойын барысында, спорт жабдықтарын қолдануда қауіпсіздікті сақтау.</li> </ul> <p><b>Еңбектеу, өрмелеу:</b> 10 метрге 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</p>



		<p>скамейкадан аттап өту.</p> <p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар.</b></p> <p><b><i>Кеудеге арналған жаттығулар.</i></b></p> <p>Екі қолды белге қойып, оңға-солға бұрылу (жылдам және бір қалыпты). Оңға, солға еңкею, шалқаю. Тұрған қалыпта екі аяқ бірге (алшақ), алға еңкейіп, қолдың саусақтарын аяқтың ұшына жеткізіп, заттарды қою және жоғары көтеру. Тізерлеп отырып, допты өзінен айналдыра домалату. 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.</p> <p>Етпетінен жатқан қалыпта иықтарын, басын, қолдарын алға созып көтеру.</p> <p><b>Спорттық жаттығулар.</b></p> <p><b><i>Шанамен сырғанау:</i></b> төбешіктен сырғанау; бір-бірін сырғанату, шанамен төбешікке көтерілу, төбешіктен түскенде тежеу. Мұз жолмен өз бетінше сырғанау.</p> <p><b><i>Шаңғымен жүру:</i></b> шаңғымен бірінің артынан бірі жүру; ересектердің көмегімен шаңғыны киіп, шешу.</p> <p><b><i>Жүзу:</i></b> суға түсу, суда ойнау; суда отырып, аяқтарын жоғары</p>
--	--	--

		<p>және төмен көтеріп қимылдар орындау; иекке дейін суда отыру, судан шығу; бетін суға малу; еркін әдіспен жүзуге талпыну.</p> <p><b>Қимылды ойындар.</b></p> <p>Қимылды ойындарға қызығушылықты дамыту. Таныс ойындарды ұйымдастыруда бастамашылдық, дербестік танытуға баулу. Ойындарда физикалық қасиеттерді (жылдамдық, күш, шыдамдылық) дамыту. Қимылды ойындарда жетекші рөлді орындауға үйрету, ойын ережелерін саналы түрде сақтауға баулу. Доптармен, секіргіштермен ойындарда балалардың белсенділігін дамыту.</p> <p><b>Дербес қимыл белсенділігі.</b></p> <p>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. Балалардың жас және жеке ерекшеліктерін ескере отырып, ағзаға түсетін салмақты реттеу. Ауа-райының жағдайларын ескеріп, таза ауада балалардың қимылдарды орындауы үшін жағдайлар жасау.</p> <p><b>Салауатты өмір салтын қалыптастыру.</b></p> <p>Дене белсенділігі (таңертеңгі жаттығу, шынықтыру, спорттық және қимылды ойындар) мен ұйқының қанық болуының пайдасы</p>
--	--	---

		<p>туралы түсінікті кеңейту. Құлап қалған кезде өзіне қарапайым көмек көрсетуге, науқастанған кезде ересектерге жүгінуге баулу.</p> <p><b>Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру.</b></p> <p>Балаларды ұқыптылыққа, тазалыққа, өзінің сыртқы келбетін қадағалауды әдетке айналдыруға баулу. Тамақтанар алдында, дәретханаға барғаннан кейін, ластанған кезде қолды өз бетінше сабынмен жууға, тісін тазалауға үйрету. Тарақты, қол орамалды пайдалана білуді бекіту.</p> <p>Тамақтану әдебін сақтау. Тамақты асықпай шайнау, асхана құралдарын (қасық, шанышқы), майлықты дұрыс қолдану, тамақтанып болғаннан кейін ауызды шаю.</p> <p><b>Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары.</b></p> <p>Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдыларын: өз бетінше киіну мен шешінуді, тісін тазалауды жетілдіру. Киімдерді жинау, ілу, ересектің көмегімен оларды тазалау, құрғату. Бейнелеу әрекетінен соң құтыларды, қылқаламдарды жуу, үстелді сүрту.</p> <p><b>Сауықтыру-шынықтыру шаралары.</b></p> <p>Шынықтырудың барлық түрлерін, жалпы және жергілікті су шараларын жүргізу: дымқыл шүберекпен сүртінуге, 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</p>
--	--	---

		орындау. Тыныс алу жолдарын шынықтыру.
--	--	--

**Дене шынықтыру нұсқаушысының 2022 - 2023 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің  
перспективалық жоспары**

Білім беру ұйымы (балабақша / шағын орталық, мектепалды сыныбы) Балбөбек ш/о

Топ: аравлас топ

Балалардың жасы: 4 жастан.

Жоспардың құрылу кезеңі: қаңтар айы, 2022-2023 оқу жылы.

<b>Айы</b>	<b>Ұйымдастырылған іс-әрекет</b>	<b>Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері</b>
Қаңтар	Дене шынықтыру	<ul style="list-style-type: none"> <li>- балалардың денесін үйлесімді дамыту, спорттық, қимылды ойындарға, спортпен айналысуға қызығушылықты арттыру;</li> <li>- дене сапаларын: күш, жылдамдық, төзімділік, ептілік, икемділікті қалыптастыру;</li> <li>- негізгі қимыл түрлерін: жүру мен жүгіруді, секіру мен лақтыруды, қағып алуды, еңбектеу мен өрмелеуді, жеке мәдени-гигиеналық дағдылары жетілдіру;</li> <li>- дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықты ояту, салауатты өмір салтын ұстануға тәрбиелеу;</li> <li>- әртүрлі ұлттық қимылды ойындарға, жарыс сипатындағы ойындарға қызығушылыққа баулу;</li> <li>- ойын барысында, спорт жабдықтарын қолдануда қауіпсіздікті сақтау.</li> </ul>

		<p><b>Секіру:</b> 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 сантиметр) секіру, 20–25 сантиметр биіктіктен секіру, орнынан ұзындыққа (шамамен 70 сантиметр), қысқа секіргішпен секіру.</p> <p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар.</b></p> <p><b>Кеудеге арналған жаттығулар.</b></p> <p>Екі қолды белге қойып, оңға-солға бұрылу (жылдам және бір қалыпты). Оңға, солға еңкею, шалқаю. Тұрған қалыпта екі аяқ бірге (алшақ), алға еңкейіп, қолдың саусақтарын аяқтың ұшына жеткізіп, заттарды қою және жоғары көтеру. Тізерлеп отырып, допты өзінен айналдыра домалату. 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.</p> <p><b>Спорттық жаттығулар.</b></p> <p><b>Шанамен сырғанау:</b> төбешіктен сырғанау; бір-бірін сырғанату, шанамен төбешікке көтерілу, төбешіктен түскенде тежеу. Мұз жолмен өз бетінше сырғанау.</p> <p><b>Шаңғымен жүру:</b> шаңғымен бірінің артынан бірі жүру; ересектердің көмегімен шаңғыны киіп, шешу.</p>
--	--	--

		<p><b>Жүзу:</b> 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.</p> <p><b>Қимылды ойындар.</b> Қимылды ойындарға қызығушылықты дамыту. Таныс ойындарды ұйымдастыруда бастамашылдық, дербестік танытуға баулу. Ойындарда физикалық қасиеттерді (жылдамдық, күш, шыдамдылық) дамыту. Қимылды ойындарда жетекші рөлді орындауға үйрету, ойын ережелерін саналы түрде сақтауға баулу. Доптармен, секіргіштермен ойындарда балалардың белсенділігін дамыту.</p> <p><b>Дербес қимыл белсенділігі.</b> 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. Балалардың жас және жеке ерекшеліктерін ескере отырып, ағзаға түсетін салмақты реттеу. Ауа-райының жағдайларын ескеріп, таза ауада балалардың қимылдарды орындауы үшін жағдайлар жасау.</p> <p><b>Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру.</b> Балаларды ұқыптылыққа, тазалыққа, өзінің сыртқы келбетін қадағалауды әдетке айналдыруға баулу. Тамақтанар алдында, дәретханаға барғаннан кейін, ластанған кезде қолды өз бетінше сабынмен жууға, тісін тазалауға үйрету. Тарақты, қол орамалды пайдалана білуді бекіту. Тамақтану әдебін сақтау. Тамақты асықпай шайнау, асхана</p>
--	--	---

		құралдарын (қасық, шанышқы), майлықты дұрыс қолдану, тамақтанып болғаннан кейін ауызды шаю.
--	--	---

**Дене шынықтыру нұсқаушысының 2022 - 2023 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары**

Білім беру ұйымы (балабақша / шағын орталық, мектепалды сыныбы)\_Балбөбек ш/о

Топ: аралас топ

Балалардың жасы: 4 жастан.

Жоспардың құрылу кезеңі: ақпан айы, 2022-2023 оқу жылы.

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Ақпан	Дене шынықтыру	<ul style="list-style-type: none"> <li>- балалардың денесін үйлесімді дамыту, спорттық, қимылды ойындарға, спортпен айналысуға қызығушылықты арттыру;</li> <li>- дене сапаларын: күш, жылдамдық, төзімділік, ептілік, икемділікті қалыптастыру;</li> <li>- негізгі қимыл түрлерін: жүру мен жүгіруді, секіру мен лақтыруды, қағып алуды, еңбектеу мен өрмелеуді, жеке мәдени-гигиеналық дағдылары жетілдіру;</li> <li>- дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықты ояту, салауатты өмір салтын ұстануға тәрбиелеу;</li> <li>- әртүрлі ұлттық қимылды ойындарға, жарыс сипатындағы ойындарға қызығушылыққа баулу;</li> <li>- ойын барысында, спорт жабдықтарын қолдануда қауіпсіздікті</li> </ul>

		<p>сақтау.</p> <p><b>Лақтыру, домалату, қағып алу:</b> заттардың арасымен доптарды, құрсауларды бір-біріне домалату; заттарды қашықтыққа лақтыру (3,5–6,5 метрден кем емес), оң және сол қолымен көлденең қойылған нысанаға (2–2,5 метр қашықтықтан), 1,5 метр қашықтықта тігінен қойылған (нысана ортасының биіктігі 1,5 метр) нысанаға лақтыру; допты бір-біріне төменнен және бастан асыра лақтыру (1,5 метр қашықтықта), қағып алу; допты кедергілер арқылы бастан асыра екі қолымен және бір қолымен лақтыру (2 метр қашықтықтан); допты жоғары лақтыру және екі қолымен қағып алу (қатарынан 3–4 рет).</p> <p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар.</b></p> <p><b>Кеудеге арналған жаттығулар.</b></p> <p>Екі қолды белге қойып, оңға-солға бұрылу (жылдам және бір қалыпты). Оңға, солға еңкею, шалқаю. Тұрған қалыпта екі аяқ бірге (алшақ), алға еңкейіп, қолдың саусақтарын аяқтың ұшына жеткізіп, заттарды қою және жоғары көтеру. Тізерлеп отырып, допты өзінен айналдыра домалату. 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.</p> <p><b>Спорттық жаттығулар.</b></p> <p><b>Шанамен сырғанау:</b> төбешіктен сырғанау; бір-бірін сырғанату,</p>
--	--	---



		<p>шанамен төбешікке көтерілу, төбешіктен түскенде тежеу. Мұз жолмен өз бетінше сырғанау.</p> <p><b>Шаңғымен жүру:</b> шаңғымен бірінің артынан бірі жүру; ересектердің көмегімен шаңғыны киіп, шешу.</p> <p><b>Жүзу:</b> 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.</p> <p><b>Қимылды ойындар.</b> Қимылды ойындарға қызығушылықты дамыту. Таныс ойындарды ұйымдастыруда бастамашылдық, дербестік танытуға баулу. Ойындарда физикалық қасиеттерді (жылдамдық, күш, шыдамдылық) дамыту. Қимылды ойындарда жетекші рөлді орындауға үйрету, ойын ережелерін саналы түрде сақтауға баулу. Доптармен, секіргіштермен ойындарда балалардың белсенділігін дамыту.</p> <p><b>Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру.</b> Балаларды ұқыптылыққа, тазалыққа, өзінің сыртқы келбетін қадағалауды әдетке айналдыруға баулу. Тамақтанар алдында, дәретханаға барғаннан кейін, ластанған кезде қолды өз бетінше сабынмен жууға, тісін тазалауға үйрету. Тарақты, қол орамалды пайдалана білуді бекіту. Тамақтану әдебін сақтау. Тамақты асықпай шайнау, асхана құралдарын (қасық, шанышқы), майлықты дұрыс қолдану, тамақтанып болғаннан кейін ауызды шаю.</p> <p><b>Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары.</b> Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдыларын: өз бетінше киіну мен шешінуді, тісін тазалауды жетілдіру. Киімдерді жинау, ілу,</p>
--	--	---

		<p>ересектің көмегімен оларды тазалау, құрғату. Бейнелеу әрекетінен соң құтыларды, қылқаламдарды жуу, үстелді сүрту.</p> <p><b>Сауықтыру-шынықтыру шаралары.</b></p> <p>Шынықтырудың барлық түрлерін, жалпы және жергілікті су шараларын жүргізу: дымқыл шүберекпен сүртіну, 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.</p>
--	--	---

**Дене шынықтыру нұсқаушысының 2022 - 2023 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің  
перспективалық жоспары**

Білім беру ұйымы (балабақша / шағын орталық, мектепалды сыныбы)\_Балбөбек ш/о

Топ: аралас топ

Балалардың жасы: 4 жастан.

Жоспардың құрылу кезеңі: наурыз айы, 2022-2023 оқу жылы.

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Наурыз	Дене шынықтыру	<ul style="list-style-type: none"> <li>- балалардың денесін үйлесімді дамыту, спорттық, қимылды ойындарға, спортпен айналысуға қызығушылықты арттыру;</li> <li>- дене сапаларын: күш, жылдамдық, төзімділік, ептілік, икемділікті қалыптастыру;</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"><li>- негізгі қимыл түрлерін: жүру мен жүгіруді, секіру мен лақтыруды, қағып алуды, еңбектеу мен өрмелеуді, жеке мәдени-гигиеналық дағдылары жетілдіру;</li><li>- дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықты ояту, салауатты өмір салтын ұстануға тәрбиелеу;</li><li>- әртүрлі ұлттық қимылды ойындарға, жарыс сипатындағы ойындарға қызығушылыққа баулу;</li><li>- ойын барысында, спорт жабдықтарын қолдануда қауіпсіздікті сақтау.</li></ul> <p><b>Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру.</b> 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.</p> <p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар.</b> <b>Аяққа арналған жаттығулар.</b></p> <p>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 бұгу, алға созу, қайтадан бұгу және түсіру. Аяқтың ұшын созу, өкшені айналдыру. 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</p>
--	--	--

бүгіп, екі аяқты кезек көтеру.

**Спорттық жаттығулар.**

**Велосипед тебу:** екі немесе 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.

**Қимылды ойындар.**

Қимылды ойындарға қызығушылықты дамыту. Таныс ойындарды ұйымдастыруда бастамашылдық, дербестік танытуға баулу. Ойындарда физикалық қасиеттерді (жылдамдық, күш, шыдамдылық, икемділік) дамыту.

Қимылды ойындарда жетекші рөлді орындауға үйрету, ойын ережелерін саналы түрде сақтауға баулу. Доптармен, секіргіштермен, құрсаулармен ойындарда балалардың белсенділігін дамыту.

**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. Балалардың жас және жеке ерекшеліктерін ескере отырып, ағзаға түсетін салмақты реттеу. Ауа-райының жағдайларын ескеріп, таза ауада балалардың қимылдарды орындауы үшін жағдайлар жасау.

		<p><b>Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары.</b> Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдыларын: өз бетінше киіну мен шешінуді, тісін тазалауды жетілдіру. Киімдерді жинау, ілу, ересектің көмегімен оларды тазалау, құрғату. Бейнелеу әрекетінен соң құтыларды, қылқаламдарды жуу, үстелді сүрту.</p> <p><b>Сауықтыру-шынықтыру шаралары.</b> Шынықтырудың барлық түрлерін, жалпы және жергілікті су шараларын жүргізу: дымқыл шүберекпен сүртіну, 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.</p> <p><b>Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру.</b> Балаларды ұқыптылыққа, тазалыққа, өзінің сыртқы келбетін қадағалауды әдетке айналдыруға баулу. Тамақтанар алдында, дәретханаға барғаннан кейін, ластанған кезде қолды өз бетінше сабынмен жууға, тісін тазалауға үйрету. Тарақты, қол орамалды пайдалана білуді бекіту. Тамақтану әдебін сақтау. Тамақты асықпай шайнау, асхана құралдарын (қасық, шанышқы), майлықты дұрыс қолдану, тамақтанып болғаннан кейін ауызды шаю.</p> <p><b>Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары.</b> Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдыларын: өз бетінше киіну мен шешінуді, тісін тазалауды жетілдіру. Киімдерді жинау, ілу, ересектің көмегімен оларды тазалау, құрғату. Бейнелеу әрекетінен соң құтыларды, қылқаламдарды жуу, үстелді сүрту.</p>
--	--	---

		<p><b>Сауықтыру-шынықтыру шаралары.</b>  Шынықтырудың барлық түрлерін, жалпы және жергілікті су шараларын жүргізу: дымқыл шүберекпен сүртінуге, 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.</p>
--	--	--

**Дене шынықтыру нұсқаушысының 2022 - 2023 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары**

Білім беру ұйымы (балабақша / шағын орталық, мектепалды сыныбы) Балбөбек ш/о

Топ: аралас топ

Балалардың жасы: 4 жастан.

Жоспардың құрылу кезеңі: сәуір айы, 2022-2023 оқу жылы.

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Сәуір	Дене шынықтыру	<ul style="list-style-type: none"> <li>- балалардың денесін үйлесімді дамыту, спорттық, қимылды ойындарға, спортпен айналысуға қызығушылықты арттыру;</li> <li>- дене сапаларын: күш, жылдамдық, төзімділік, ептілік, икемділікті қалыптастыру;</li> <li>- негізгі қимыл түрлерін: жүру мен жүгіруді, секіру мен лақтыруды, қағып алуды, еңбектеу мен өрмелеуді, жеке мәдени-</li> </ul>

		<p>гигиеналық дағдылары жетілдіру;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықты ояту, салауатты өмір салтын ұстануға тәрбиелеу;</li><li>- әртүрлі ұлттық қимылды ойындарға, жарыс сипатындағы ойындарға қызығушылыққа баулу;</li><li>- ойын барысында, спорт жабдықтарын қолдануда қауіпсіздікті сақтау.</li></ul> <p><b>Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру.</b> 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.</p> <p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар.</b></p> <p><b><i>Аяққа арналған жаттығулар.</i></b></p> <p>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 бұғу, алға созу, қайтадан бұғу және түсіру. Аяқтың ұшын созу, өкшені айналдыру. 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.</p> <p><b>Спорттық жаттығулар.</b></p> <p><b><i>Велосипед тебу:</i></b> екі немесе үш дөңгелекті велосипед тебу; оңға,</p>
--	--	---

		<p>солға бұрылу.</p> <p><b>Жүзу:</b> 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.</p> <p><b>Қимылды ойындар.</b></p> <p>Қимылды ойындарға қызығушылықты дамыту. Таныс ойындарды ұйымдастыруда бастамашылдық, дербестік танытуға баулу. Ойындарда физикалық қасиеттерді (жылдамдық, күш, шыдамдылық, икемділік, ептілік) дамыту. Қимылды ойындарда жетекші рөлді орындауға үйрету, ойын ережелерін саналы түрде сақтауға баулу. Доптармен, секіргіштермен, құрсаулармен ойындарда балалардың белсенділігін дамыту.</p> <p><b>Дербес қимыл белсенділігі.</b></p> <p>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. Балалардың жас және жеке ерекшеліктерін ескере отырып, ағзаға түсетін салмақты реттеу. Ауа-райының жағдайларын ескеріп, таза ауада балалардың қимылдарды орындауы үшін жағдайлар жасау.</p> <p><b>Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру.</b></p> <p>Балаларды ұқыптылыққа, тазалыққа, өзінің сыртқы келбетін қадағалауды әдетке айналдыруға баулу. Тамақтанар алдында, дәретханаға барғаннан кейін, ластанған кезде қолды өз бетінше сабынмен жууға, тісін тазалауға үйрету. Тарақты, қол орамалды пайдалана білуді бекіту.</p>
--	--	---



		<p>Тамақтану әдебін сақтау. Тамақты асықпай шайнау, асхана құралдарын (қасық, шанышқы), майлықты дұрыс қолдану, тамақтанып болғаннан кейін ауызды шаю.</p> <p><b>Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары.</b>  Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдыларын: өз бетінше киіну мен шешінуді, тісін тазалауды жетілдіру. Киімдерді жинау, ілу, ересектің көмегімен оларды тазалау, құрғату. Бейнелеу әрекетінен соң құтыларды, қылқаламдарды жуу, үстелді сүрту.</p> <p><b>Сауықтыру-шынықтыру шаралары.</b>  Шынықтырудың барлық түрлерін, жалпы және жергілікті су шараларын жүргізу: дымқыл шүберекпен сүртінуге, 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.</p>
--	--	---

**Дене шынықтыру нұсқаушысының 2022 - 2023 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің  
перспективалық жоспары**

Білім беру ұйымы (балабақша / шағын орталық, мектепалды сыныбы) \_\_\_\_\_

Топ: ересек топ

Балалардың жасы: 4 жастан.

Жоспардың құрылу кезеңі: мамыр айы, 2022-2023 оқу жылы.

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Мамыр	Дене шынықтыру	<p>- балалардың денесін үйлесімді дамыту, спорттық, қимылды ойындарға, спортпен айналысуға қызығушылықты арттыру;</p> <p>- дене сапаларын: күш, жылдамдық, төзімділік, ептілік, икемділікті қалыптастыру;</p> <p>- негізгі қимыл түрлерін: жүру мен жүгіруді, секіру мен лақтыруды, қағып алуды, еңбектеу мен өрмелеуді, жеке мәдени-гигиеналық дағдылары жетілдіру;</p> <p>- дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықты ояту, салауатты өмір салтын ұстануға тәрбиелеу;</p> <p>- әртүрлі ұлттық қимылды ойындарға, жарыс сипатындағы ойындарға қызығушылыққа баулу;</p> <p>- ойын барысында, спорт жабдықтарын қолдануда қауіпсіздікті сақтау.</p> <p><b>Бірғақтық жаттығулар.</b> Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау.</p> <p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар.</b></p> <p><i>Аяққа арналған жаттығулар.</i></p> <p>Аяқтың ұшына көтерілу және тұру. Екі аяқты кезекпен алға қою, алдымен өкшені, содан кейін аяқтың ұшын қою, тарсылдату.</p> <p>Қатарынан 4-5 рет жартылай отыру. Екі қолды белге қойып, екі жаққа созып, отыру. Тізені бүгу, алға созу, қайтадан бүгу және түсіру.</p> <p>Аяқтың ұшын созу, өкшені айналдыру. Аяқтың</p>

		<p>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.</p> <p><b>Спорттық жаттығулар.</b></p> <p><b><i>Велосипед тебу:</i></b> екі немесе үш дөңгелекті велосипед тебу; оңға, солға бұрылу.</p> <p><b><i>Жүзу:</i></b> 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.</p> <p><b>Қимылды ойындар.</b></p> <p>Қимылды ойындарға қызығушылықты дамыту. Таныс ойындарды ұйымдастыруда бастамашылдық, дербестік танытуға баулу.</p> <p>Ойындарда физикалық қасиеттерді (жылдамдық, күш, шыдамдылық, икемділік, ептілік) дамыту. Қимылды ойындарда жетекші рөлді орындауға үйрету, ойын ережелерін саналы түрде сақтауға баулу.</p> <p>Доптармен, секіргіштермен, құрсаулармен ойындарда балалардың белсенділігін дамыту.</p> <p><b>Дербес қимыл белсенділігі.</b></p> <p>Балалардың доптармен, қозғалатын ойыншықтармен, құрсаулармен ойындарын қолдау, дене шынықтыру құралдарын, спорттық және қимылды ойындарға арналған атрибуттарды пайдалануға</p>
--	--	--

		<p>ынталандыру. Балаларды педагогпен бірге жаттығуларды орындауға, қимылды ойындарға қатысуға тарту. Балалардың жас және жеке ерекшеліктерін ескере отырып, ағзаға түсетін салмақты реттеу. Ауа-райының жағдайларын ескеріп, таза ауада балалардың қимылдарды орындауы үшін жағдайлар жасау.</p> <p><b>Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру.</b></p> <p>Балаларды ұқыптылыққа, тазалыққа, өзінің сыртқы келбетін қадағалауды әдетке айналдыруға баулу. Тамақтанар алдында, дәретханаға барғаннан кейін, ластанған кезде қолды өз бетінше сабынмен жууға, тісін тазалауға үйрету. Тарақты, қол орамалды пайдалана білуді бекіту.</p> <p>Тамақтану әдебін сақтау. Тамақты асықпай шайнау, асхана құралдарын (қасық, шанышқы), майлықты дұрыс қолдану, тамақтанып болғаннан кейін ауызды шаю.</p> <p><b>Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары.</b></p> <p>Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдыларын: өз бетінше киіну мен шешінуді, тісін тазалауды жетілдіру. Киімдерді жинау, ілу, ересектің көмегімен оларды тазалау, құрғату. Бейнелеу әрекетінен соң құтыларды, қылқаламдарды жуу, үстелді сүрту.</p> <p><b>Сауықтыру-шынықтыру шаралары.</b></p> <p>Шынықтырудың барлық түрлерін, жалпы және жергілікті су шараларын жүргізу: дымқыл шүберекпен сүртінуге, аяқтарды, денені шаю, әрбір тамақтанғаннан кейін ауызды шаю. Жалпақ</p>
--	--	--

		<p>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.</p>
--	--	---