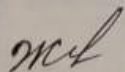
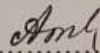


Бекітемін:
Мектеп директоры
Жаниева Г.Т.



01.09.2022 ж

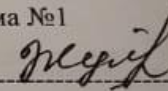
Келісілді:
Оқу ісінің меңгерушілері:
Алиманов А.Ж
Шокаева А.Т



01.09.2022 ж

ӘБ отырыстарында қаралды:
ӘБ жетекшісі: Соспанова Ж.С.

Хаттама №1



24.08.2022 ж

Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасын іске асыру бойынша
жылдық перспективалық жоспар
ересек топ
дене шыңықтыру оқу іс-әрекетінен

2022-2023 жыл

Дағды: Физикалық қасиеттерді дамыту

Ұйымдастырылған іс-әрекет: дене шынықтыру

Топ: ересек тобы

Ай	Апта	Мақсаты:	Қимылды ойындар
Қыркүйек	1	1. Сапта бір – бірден жүру, өкшемен жүру. Сапта бір - бірден жүгіру. Бір орында тұрып қос аяқпен секіру (10 рет секіру, жүрумен кезектестіру, 2-3 рет). Доптарды бір – біріне домалату. Зейіндерін дамыту, ептілікке баулу.	Қимылды ойын: «Жұбыңды тап» Қимыл қозғалысы аз ойын: «Қақпа»
		2. Сапта бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, аяқтың ұшымен жүгіру. Бір орында тұрып қос аяқпен секіру, секіру барысында еденнен екпінді серпілуге жаттықтыру. Табан мен алақанға сүйеніп, төрттағандап еңбектеу. Қимыл қозғалыс үйлесімділігін арттыру. Ұйымшылдыққа, бірлесе ойын ойнауға тәрбиелеу.	Қимылды ойын: «Тұзақ» Қимыл қозғалысы аз ойын: «Кім келді?»
		3. Бір – бірден сапқа тұру. Аяқтың ұшымен жүгіру. Доптарды бір – біріне домалатуға жаттықтыру. 10 метрге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша еңбектеу. Берілген белгіге назар аудару дағдыларын дамыту.	Қимылды ойын: «Секіріп жет» Қимыл қозғалысы аз ойын: «Қақпа»
	2	1. Аяқтың ұшымен жүгіруге жаттықтыру. Өкшемен жүру, бір – бірден сапқа тұру. Сызықтардың арасымен «арақашықтығы 15 сантиметр» жүру. Бір орында тұрып қос аяқпен секіру (10 рет секіру, жүрумен кезектестіру, 2-3 рет). Аяқ бұлшық еттерін нығайту. Ұйымшылдыққа тәрбиелеу.	Қимылды ойын: «Тұзақ» Қимыл қозғалысы аз ойын: «Сыйлықтар»
		2. Сапта бір – бірден жүру, шеңбер бойымен жүгіру. Бір – бірден сапқа тұру, бір – бірінің жанына сапқа және шеңберге тұру. Табан мен алақанға сүйеніп, төрттағандап еңбектеу. Доптарды бір – біріне домалату. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау.	Қимылды ойын: «Орныңды тап» Қимыл қозғалысы аз ойын: «Қол шапалақта»

	3. Өкшемен жүру дағдыларын бекіту, аяқтың ұшымен жүгіру. Сызықтардың арасымен «арақашықтығы 15 сантиметр» жүру, тепе – теңдік сақтай алу дағдыларын дамыту. Доптарды бір – біріне домалату. Ептілікке баулу, қимыл қозғалысын дамыту.	Қимылды ойын: «Жұбыңды тап» Қимыл қозғалысы аз ойын: «Жол бойымен»
	1. Сапта жүруді жүгірумен алмастырып жүру. 10 метрге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша еңбектеу. Еңбектеу барысында қол мен аяқтарын үйлесімді қозғай алуларын бекіту. Арқанның бойымен жүру, тепе – теңдік сақтай алу қабілеттерін арттыру.	Қимылды ойын: «Секіріп жет» Қимыл қозғалысы аз ойын: «Сыйлықтар»
3	2. Сапта бір – бірден аяқтың ұшымен жүгіру, арақашықтық сақтауға дағдыландыру. Өкшемен жүру, еденнен екпінді серпіле бір орында тұрып қос аяқпен секіру. Арқанның бойымен жүру, тепе – теңдік сақтай алу қабілеттерін арттыру. Төзімділік қабілеттерін дамыту.	Қимылды ойын: «Орныңды тап» Қимыл қозғалысы аз ойын: «Бермеймін»
	3. Кеңістікті бағдарлап бір – бірден сапқа тұру; саппен жүру, жүгіру. Денесін түзу ұстап, тепе – теңдік сақтап бөрененің бойымен жүру. Бір орында тұрып қос аяқпен секіру дағдыларын жетілдіру, ептілікке баулу.	Қимылды ойын: «Тұзақ» Қимыл қозғалысы аз ойын: «Кім келді?»
4	1. Өкшемен жүру, қол белге қою. Аяқ ұшымен жүгіру, бір – бірден сапқа тұру. Гимнастикалық скамейканың үстімен жүру, қолды екі жаққа созып тепе –теңдік сақтап жүруге жаттықтыру. Бір орында тұрып қос аяқпен секіру (10 рет секіру, жүрумен кезектестіру, 2-3 рет). Бір-біріне деген достық қарым-қатынасқа тәрбиелеу.	Қимылды ойын: «Орныңды тап» Қимыл қозғалысы аз ойын: «Қол шапалақта»
	2. Аяқтың ұшымен жүгіру қабілеттерін бекіту, қозғалыс бағытын сақтай алу қабілеттерін арттыру. Өкшемен жүру, таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау. 10 метрге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша еңбектеу.	Қимылды ойын: «Секіріп жет» Қимыл қозғалысы аз ойын: «Қақпа»
	3. Бір – бірден сапқа тұру, бір – біріне кедергі келтірмеу, арақашықтық	Қимылды ойын:

		сақтау дағдыларын бекіту. Саппен жүру, жүгіру. Доптарды бір – біріне домалату, арақашықтықты ескере отырып допты барынша екпінмен домалатуға жаттықтыру. Гимнастикалық скамейканың үстімен жүру, қолды белге қою.	«Тұзақ» Қимыл қозғалысы аз ойын: «Қол шапалақта»
Қазан	1	1. Сапта адымдап жүру. Қолды белге қойып аяқ ұшымен жүгіру. 10 метрге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша еңбектеу. Үш дөңгелекті велосипед тебу, аяқ пен қолдың үйлесімділігін дамыту. Денсаулықты күтіп, шындауға тәрбиелеу.	Қимылды ойын: «Жапалақ» Қимыл қозғалысы аз ойын: «Орнында»
		2. Бір – бірден сапқа тұру дағдыларын дамыту; адымдап жүру; аяқ ұшымен жүгіру. Аяқтарын жоғары көтеріп заттардан аттап өту. 10 метрге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша еңбектеу. Жаттығуларды орындау барысында белсенділіктерін арттыру.	Қимылды ойын: «Соқыртеке» Қимыл қозғалысы аз ойын: «Кім келді?»
		3. Кеңістікті бағдарлап бір – бірден сапқа тұру дағдыларын бекіту. Оңға, солға бұрылу. Бір қатар қойылған заттар арасынан «жыланша» жүгіруге жаттықтыру. Үш дөңгелекті велосипед тебуді үйретуді жалғау. Сызықтардың арасымен «арақашықтығы 15 сантиметр» жүру. Дербестікке тәрбиелеу.	Қимылды ойын: «Жапалақ» Қимыл қозғалысы аз ойын: «Сыйлықтар»
	2	1. Бағытты және қарқынды өзгертіп жүру; Бір қатар қойылған заттар арасынан «жыланша» жүгіру. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау. Заттарды қашықтыққа лақтыру (3,5 – 6,5 метрден кем емес), берілген бағытын сақтап лақтыруға жаттықтыру. Төзімділікке тәрбиелеу.	Қимылды ойын: «Соқыртеке» Қимыл қозғалысы аз ойын: «Кім келді?»
		2. Шеңбер бойымен жүгіру дағдыларын жетілдіру. Белгі бойынша бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, бір –біріне кедергі келтірмеуін қадағалау. Қол мен аяқты үйлесімді қозғап табан мен алақанға сүйеніп, төрттағандап еңбектеу қабілеттерін арттыру. 2 – 3 метр қашықтыққа алға ұмтылып қос аяқпен секіру. Ептілікке баулу.	Қимылды ойын: «Өрмекші мен шыбын» Қимыл қозғалысы аз ойын: «Орнында»
		3. Қолдарын әртүрлі қалыпта ұстап, еденнен 20 – 25 сантиметр жоғары қойылған сатының таяқшаларынан аттап жүру. Шеңбер бойымен жүгіруге	Қимылды ойын: «Соқыртеке»

	жаттықтыру, қол мен аяқтарын үйлесімді қозғап үш дөңгелекті велосипед тебу дағдыларын бекіту. Допты бір – біріне төменнен лақтыру (1,5 қашықтықта). Ойындар арқылы қозғалыс тәжірибесін байыту.	Қимыл қозғалысы аз ойын: «Қол шапалақта»
3	1. Арақашықтықты сақтап бір – бірден сапқа тұру дағдыларын бекіту. Шапшаң және баяу қарқынмен және бағытты өзгертіп жүгіру. Оң және сол қолымен көлденең қойылған нысанаға (2 – 2,5 метр қашықтықтан) доп лақтыру; Допты бір – біріне төменнен лақтыру (1,5 қашықтықта). Жаттығулар жасауға қызығушылықтарын арттыру.	Қимылды ойын: «Өрмекші мен шыбын» Қимыл қозғалысы аз ойын: «Орнында»
	2. Бағытты және қарқынды өзгертіп жүруге жаттықтыру. Кеңістікті бағдарлап, арақашықтықты сақтап бір –бірінің жанына сапқа және шеңберге тұру. Оңға, солға бұрылу. Допты бір – біріне төменнен лақтыру (1,5 қашықтықта). Табан мен алақанға сүйеніп төрттағандап еңбектеу. Бір –біріне деген достық қарым - қатынасты нығайту.	Қимылды ойын: «Қуып жет» Қимыл қозғалысы аз ойын: «Жолдың бойымен»
	3. Бір – бірден сапқа тұру, адымдап жүру. Түрлі тапсырмаларды (тізені жоғары көтеріп)орындай отырып жүгіру. 20 – 25 сантиметр биіктіктен секіру. Табан мен алақанға сүйеніп төрттағандап еңбектеуге жаттықтыру. Ұйымшылдыққа тәрбиелеу.	Қимылды ойын: «Жапалақ» Қимыл қозғалысы аз ойын: «Не өзгерді?»
4	1. Бір – бірден сапқа тұру; арақашықтық сақтап шеңбер бойымен жүгіру. Оңға, солға бұрылу; еденнен 20 – 25 сантиметр жоғары қойылған сатының таяқшаларынан аттап жүру. Оң және сол қолымен көлденең қойылған нысанаға (2 – 2,5 метр қашықтықтан) доп лақтыру. Көзмөлшерін және зейіндерін дамыту.	Қимылды ойын: «Соқыртеке» Қимыл қозғалысы аз ойын: «Токта»
	2. Сызықтардың арасымен «арақашықтығы 15 сантиметр» жүру, тепе – теңдік сақтау қабілеттерін арттыру. Арақашықтық сақтап шеңбер бойымен жүгіру. Допты бір – біріне төменнен лақтыру (1,5 қашықтықта). Заттардың арасымен доптарды домалату. Төзімділікке, ұйымшылдыққа тәрбиелеу.	Қимылды ойын: «Өрмекші мен шыбын» Қимыл қозғалысы аз ойын: «Қол шапалақта»
	3. Бір – бірінің жанына сапқа және шеңберге тұру, арақашықтықты сақтау. Бағытты және қарқынды өзгертіп жүру. Еденнен екпінді серпіле 2 – 3 метр қашықтыққа алға ұмтылып қос аяқпен секіру. Салауатты өмір салтын	Қимылды ойын: «Қуып жет» Қимыл қозғалысы аз

		ұстануға тәрбиелеу.	ойын: «Қақпа»
Қараша	1	1. Өкшемен жүруге жаттықтыру, шапшаң және баяу қарқынмен жүгіру. Табан мен алақанға сүйеніп төрттағандап еңбектеу дағдыларын бекіту. 2 – 3 метр қашықтыққа алға ұмтылып қос аяқпен секіру, ептілік және икемділік қабілеттерін нығайту. Таныс ойындарды ұйымдастыруда бастамашылық, дербестік танытуға баулу.	Қимылды ойын: «Бақа мен құтан» Қимыл қозғалысы аз ойын: «Кім айқайлады?»
		2. Өкшемен жүру, шеңбер бойымен жүгіру. Тепе – теңдік сақтап сызықтар бойымен жүру. 4 – 5 сызықтан аттап (сызықтардың арақашықтығы 40 – 50 сантиметр) секіру. Еденнен екпінді серпіле қос аяқпен секіріп, аяқ ұшына жеңіл секіріп түсу, түгел табанын еденге тигізіп түзелу. Қимыл қозғалыс үйлесімін дамыту, жалпы төзімділігін арттыру.	Қимылды ойын: «Жапалақ» Қимыл қозғалысы аз ойын: «Жолдың бойымен»
		3. Өкшемен жүруге жаттықтыру, аяқ ұшымен жүгіру. Табан мен алақанға сүйеніп төрттағандап еңбектеу. Қол мен аяқ үйлесімділігін, зейінін, ептілігін дамыту. Таныс ойындарды ұйымдастыруда дербестік пен бастамашылыққа тәрбиелеу.	Қимылды ойын: «Соқыртеке» Қимыл қозғалысы аз ойын: «Тоқта»
	2	1. Өкшемен жүруге жаттықтыру, аяқ ұшымен жүгіру. Еденге қойылған арқан бойымен жүру кезінде бас пен арқаның дұрыс қалпын сақтауды үйрету. 4 – 5 сызықтан аттап (сызықтардың арақашықтығы 40 – 50 сантиметр) секіру. Достыққа, жағымды көзқарасқа тәрбиелеу.	Қимылды ойын: «Бақа мен құтан» Қимыл қозғалысы аз ойын: «Сыйлықтар»
		2. Сызықтардың арасымен «арақашықтығы 15 сантиметр» жүру. Тепе – теңдік сақтап, сызықтардан шықпай жүруге жаттықтыру. 50 сантиметр биіктікте ілінген арқанның астынан еңбектеп өту. 4 – 5 сызықтан аттап (сызықтардың арақашықтығы 40 – 50 сантиметр) секіру. Өз бетінше жаттығу жасауға ынталандыру.	Қимылды ойын: «Бос орын» Қимыл қозғалысы аз ойын: «Орын»
		3. Сапта бір – бірден жүру, шеңбер бойымен жүгіру. Арқанның бойымен жүру, тепе – теңдік сақтай алу қабілеттерін арттыру. Заттарды қашықтыққа лақтыру (3,5 – 6,5 метрден кем емес). Ойын ережелерін сақтап ойнауға	Қимылды ойын: «Тұзақ» Қимыл қозғалысы аз

		тәрбиелеу.	ойын: «Не өзгерді?»
3	1. Өкшемен жүру, бір қатар қойылған заттар арасынан «жыланша» жүгіру. Денесін түзу ұстап, тепе – теңдік сақтап тақтай бойымен жүру. 50 сантиметр биіктікте ілінген арқанның астынан еңбектеп өту. Қимылды ойындарға қызығушылықтарын арттыру.		Қимылды ойын: «Соқыртеке» Қимыл қозғалысы аз ойын: «Кім келді?»
	2. Өкшемен жүру, шеңбер бойымен жүгіру. Тепе – теңдік сақтап бөрене бойымен жүру. Заттарды қашықтыққа лақтыру (3,5 – 6,5 метрден кем емес). Ойын және ойын жаттығулар арқылы қимыл қозғалыс дағдыларын арттыру.		Қимылды ойын: «Құстар ұшты» Қимыл қозғалысы аз ойын: «Қақпа»
	3. Сапта бір – бірден жүру, шапшаң және баяу қарқынмен жүгіру. Денені түзу ұстап гимнастикалық скамейканың үстімен жүру. Допты еденге қос қолмен төмен лақтыру және кері қағып алу. Педагогты мұқият тыңдауға, жаттығудың жасалуын мұқият қарауға дағдыландыру.		Қимылды ойын: «Жапалақ» Қимыл қозғалысы аз ойын: «Жолдың бойымен»
	1. Сапта бір – бірден жүру, шеңбер бойымен жүгіру. Гимнастикалық скамейканың үстімен басына қапшық қойып жүру, бұрылу. Тепе – теңдік сақтай алу қабілеттерін арттыру. Оң және сол қолмен көлденең қойылған нысанаға (2 – 2,5 метр қашықтықтан) құм салынған дорбашаларды лақтыру. Көзмөлшерін және ептіліктерін дамыту.		Қимылды ойын: «Құстар ұшты» Қимыл қозғалысы аз ойын: «Күз»
4	2. Өкшемен жүру, денені түзу ұстап қолды екі жаққа созып жүру. Шапшаң және баяу қарқынмен жүгіру. Допты еденге қос қолмен төмен лақтыру және кері қағып алу. Салауатты өмір салтын ұстануға тәрбиелеу. Қимылды ойындар ережесіне сай ойнауға дағдыландыру.		Қимылды ойын: «Өрмекші мен шыбын» Қимыл қозғалысы аз ойын: «Гүл шоғын жина»
	3. Сапта бір – бірден жүру, шеңбер бойымен жүгіру. Оң және сол қолмен көлденең қойылған нысанаға (2 – 2,5 метр қашықтықтан) затты лақтыру. Арқанның бойымен жүру, дене түзілісін бақылау.		Қимылды ойын: «Бос орын» Қимыл қозғалысы аз ойын:

			«Күз»
Желтоқсан	1	1. Сапта бір – бірден жүруге жаттықтыру. 1 – 1,5 минут ішінде баяу қарқынмен жүгіру, арақашықтық сақтай алу дағдыларын дамыту. Бір – бірден сапқа тұру, алдында тұрған балаға кедергі келтірмей арақашықтық сақтап тұруға жаттықтыру. Қолды екі жаққа созып, өкшемен жүруге жаттықтыру. Көлбеу тақтай бойымен төрттағандап еңбектеу, қол мен аяқты үйлесімді қозғау. Төзімділік қабілеттерін арттыру.	Қимылды ойын: «Қасқыр мен қояндар» Қимыл қозғалысы аз ойын: «Тыныштық»
		2. Сапта секірумен алмастырып жүру, аяқтың ұшымен жүгіру. Кеңістікті бағдарлап оңға, солға бұрылу. Қолды белге қойып аяқты бірге, алшақ қойып секіру. Ұйымшылдыққа, бірлесе ойнауға тәрбиелеу.	Қимылды ойын: «Құстар ұшады» Қимыл қозғалысы аз ойын: «Кім келді?»
		3. Сапта секірумен алмастырып жүру, аяқтың ұшымен жүгіру, қол мен аяқтың үйлесімділігін дамыту. Бір – бірден сапқа тұру. Көлбеу тақтай бойымен төрттағандап еңбектеуге дағдыландыру. Таныс ойындарды ұйымдастыруда дербестік пен бастамашылдыққа тәрбиелеу.	Қимылды ойын: «Өрмекші мен шыбын» Қимыл қозғалысы аз ойын: «Қақпа»
	2	1. Сапта өкшемен жүру дағдыларын дамыту, арақашықтық сақтау. Аяқтың ұшымен жүгіру. Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру, бағыт бойынша түзелуді үйрету. Қолды белге қойып аяқты бірге, алшақ қойып секіру. Құрсаудан еңбектеп өту. Дербестікке баулу, ынталандыру.	Қимылды ойын: «Қасқыр мен қояндар» Қимыл қозғалысы аз ойын: «Тыныштық»
		2. Өкшемен жүру дағдысын бекіту, басын, денесін дүзу ұстау. Берілген белгіні тыңдап жүруді жүгірумен алмастыру. Бір қатар қойылған заттар арасынан «жыланша» жүгіру. Бір – бірден сапқа тұруға жаттықтыру. Құрсаудан еңбектеп өту, құрсаудың жоғарысына денесін тигізбей өтуге дағдыландыру. Заттардың арасымен бір – біріне доп домалату. Достық қарым – қатынасқа тәрбиелеу.	Қимылды ойын: «Лақтыр – қағып ал» Қимыл қозғалысы аз ойын: «Не өзгерді?»
		3. Сапта бағытты және қарқынды өзгерте жүру. Жетекшіні ауыстырып жүгіру, берілген белгіні мұқият тыңдау, белгі бойынша әрекет етуге жаттықтыру. Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру, бағыт	Қимылды ойын: «Бақа мен құтан» Қимыл қозғалысы аз

		бойынша түзелуді үйретуді жалғау. Допты бір – біріне домалату. Мұзды жолдармен өз бетінше сырғанау. Салауатты өмір салтын ұстануға тәрбиелеу.	ойын: «Тоқта»
3		1. Сапта адымдап жүруге жаттықтыру. Бір қатар қойылған заттар арасынан «жыланша» жүгіру. Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру, бағыт бойынша түзелу. Гимнастикалық қабырғаға жоғары – төмен ауыспалы қадаммен өрмелеу. Затты 1,5 метр қашықтықта тігінен қойылған (нысана ортасының биіктігі 1,5 метр) нысанаға лақтыру. Ойын ережелерін саналы түрде сақтауға баулу.	Қимылды ойын: «Лақтыр – қағып ал» Қимыл қозғалысы аз ойын: «Қысты бейнеле»
		2. Қырлы, көлбеу тақтай бойымен (ені 20 сантиметр, биіктігі 30 – 35 сантиметр) жүру. Шапшаң және баяу қарқынмен жүгіруге жаттықтыру. Қолды еркін қалыпта ұстап, өкшеден аяқтың ұшына көтеріліп жүру. Оңға, солға бұрылу, орнында айналу. Гимнастикалық қабырғаға жоғары – төмен ауыспалы қадаммен өрмелеу. Допты бір – біріне төменнен лақтыру (1,5 қашықтықта). Допты қос қолымен ұстап қарсы тұрған балаға жеңіл лақтыру, қозғалыс реттілігін сақтау. Достарына көмектесуге, қоршаған ортасын қорғауға тәрбиелеу.	Қимылды ойын: «Туннельден өт» Қимыл қозғалысы аз ойын: «Ұлпа қарға үрле»
		3. Бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, берілген белгіні мұқият тыңдау. Жетекшіні ауыстырып жүгіру. Допты бір – біріне төменнен лақтыру (1,5 қашықтықта). Бөренеден аттап өту. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау.	Қимылды ойын: «Қасқыр мен қояндар» Қимыл қозғалысы аз ойын: «Қақпа»
4		1. Қырлы, көлбеу тақтай бойымен (ені 20 сантиметр, биіктігі 30 – 35 сантиметр) жүру. Шеңбер бойымен жүгіру. Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру, бағыт бойынша түзелуді үйретуді жалғау. Гимнастикалық скамейкадан аттап өтуге жаттықтыру. Бір аяқпен (оң және сол аяқты алмастыру) секіру. Төзімділікке тәрбиелеу, ерік-жігерін арттыру.	Қимылды ойын: «Секір» Қимыл қозғалысы аз ойын: «Тыныштық»
		2. Бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, берілген белгіні мұқият тыңдау дағдыларын дамыту. Шеңбер бойымен жүгіру. Бір – бірінің жанына сапқа және шеңберге тұру. Орнынан ұзындыққа (шамамен 70 сантиметр) секіру. Қолды алға – артқа сермеп еденнен екпінді секіруге жаттықтыру. Допты бір	Қимылды ойын: «Екі аяз» Қимыл қозғалысы аз ойын:

		– біріне бастан асыра лақтыру (1,5 қашықтықта), қағып алу.Ұйымшылдыққа, төзімділікке тәрбиелеу.	«1,2,3 - қайтала»
		3. Сапта адымдап жүруге жаттықтыру. Шапшаң және баяу қарқынмен жүгіру.Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру, бағыт бойынша түзелу.Орнынан ұзындыққа (шамамен 70 сантиметр) секіру.Гимнастикалық скамейкадан аттап өту.Қимылды ойындар ережесіне сай ойнауға дағдыландыру.	Қимылды ойын: «Тұзақ» Қимыл қозғалысы аз ойын: «Қол шапалақта»
Қаңтар	1	1. Аяқтың сыртқы қырымен жүру. Сапта адымдап жүру дағдыларын бекіту.Бір – бірінің жанына сапқа және шеңберге тұру. Етпетінен жатып, гимнастикалық скамейка бойымен қолдарымен тартылып, алға қарай еңбектеу. Дене қалпын дұрыстап, қолымен жігерлі тарту.Допты еденге қос қолмен төмен лақтыру және кері қағып алу. Жаттығулардың денсаулық пен байланысы туралы түсініктерін қалыптастыруды жалғастыру.	Қимылды ойын: «Екі аяз» Қимыл қозғалысы аз ойын: «Тыныштық»
		2. Жүруді жүгірумен алмастыру, берілген белгіні мұқият тыңдауға жаттықтыру.Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру, бағыт бойынша түзелу. Допты бір – біріне бастан асыра лақтыру (1,5 қашықтықта), қағып алу. Шанамен сырғанауды үйрету. Достық қарым – қатынасқа, бірге ойын ойнауға тәрбиелеу.	Қимылды ойын: «Төмпешіктен төбешікке» Қимыл қозғалысы аз ойын: «Қысты бейнеле»
		3. Аяқтың сыртқы қырымен жүру, адымдап жүгіру. Бір – бірінің жанына сапқа тұруға жаттықтыру. Етпетінен жатып, гимнастикалық скамейка бойымен қолдарымен тартылып, алға қарай еңбектеу. Шанамен бір – бірін сырғанату. Отбасымен, жақындарымен және достарымен жақсы қарым – қатынаста болуға тәрбиелеу.	Қимылды ойын: «Қасқыр мен қояндар» Қимыл қозғалысы аз ойын: «Кім артық»
	2	1. Арақашықтықты сақтап жүруді жүгірумен алмастыру. Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру, бағыт бойынша түзелу.Заттарды қашықтыққа лақтыру (3,5 – 6,5 метрден кем емес), денені бастапқы қалыпқа дұрыстап қою, қолдарын жігерлі сермей лақтыруға жаттықтыру. 2 – 3 метр қашықтыққа алға ұмтылып қос аяқпен секіру. Еденнен қос аяқпен серпіле секіріп, аяқтарын жартылай бүгүлі қалыпта секіріп түсуге дағдыландыру. Ептілікке баулу.	Қимылды ойын: «Жапалақ» Қимыл қозғалысы аз ойын: «Сыйлықтар»
		2. Жан – жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға) жүру.Бір қатар қойылған	Қимылды ойын:

	заттар арасынан «жыланша» жүгіру. Оңға, солға бұрылу, орнында айналу. Гимнастикалық қабырғаға жоғары – төмен ауыспалы қадаммен өрмелеу. Қимылды ойындарға қызығушылықтарын арттыру, ойынды ережесіне сай ойнауға баулу.	«Екі аяз» Қимыл қозғалысы аз ойын: «Дауысынан тап»
	3. Сапта жүруді секірумен алмастырып жүру. Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру, бағыт бойынша түзелу. Гимнастикалық қабырғаға жоғары – төмен ауыспалы қадаммен өрмелеу. 2 – 3 метр қашықтыққа алға ұмтылып қос аяқпен секіру. Достық қарым – қатынасқа тәрбиелеу.	Қимылды ойын: «Кім шапшаң» эстафеталық ойын. Қимыл қозғалысы аз ойын: «Орын»
3	1. Бөрене бойымен тепе – теңдік сақтап жүру. Бір қатар қойылған заттар арасынан «жыланша» жүгіру. Денені түзу ұстап, аяқтарын жоғары көтеріп заттардан аттап өту, қолды екі жаққа созу. Сапта араларын алшақ ұстау және жақын тұруға жаттықтыру. Гимнастикалық қабырғаға жоғары – төмен ауыспалы қадаммен өрмелеу. 1,5 метр қашықтықта тігінен қойылған нысанаға (нысана ортасының биіктігі 1,5 метр) затты лақтыру.	Қимылды ойын: «Өрмекші мен шыбын» Қимыл қозғалысы аз ойын: «Тауып ал, үндеме»
	2. Бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, берілген белгіні мұқият тыңдау. Орташа жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40 – 50 метрге жүгіру. Бір – бірінің жанына сапқа тұру, 1,5 метр қашықтықта тігінен қойылған (нысана ортасының биіктігі 1,5 метр) нысанаға лақтыру, бастапқы қалыпқа денені дұрыс қоюға дағдыландыру. Доппен ойналатын ойындарда балалардың белсенділіктерін арттыру.	Қимылды ойын: «Кім шапшаң» эстафеталық ойын. Қимыл қозғалысы аз ойын: «Жеуге жарамды, жарамсыз»
	3. Бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, бір қатар қойылған заттар арасынан «жыланша» жүгіру. Сапта араларын алшақ ұстау және жақын тұруға жаттықтыру. Гимнастикалық қабырғаға жоғары – төмен ауыспалы қадаммен өрмелеу. Қимылды ойындар ойнау барысында ойын ережесін сақтауға баулу.	Қимылды ойын: «Аяғыңды көтер» Қимыл қозғалысы аз ойын: «Қысты бейнеле»
4	1. Еденнен 20 – 25 сантиметр жоғары қойылған сатының таяқшаларынан аттап жүру, адымдап жүгіру. Бір – бірден сапқа тұру. Құрсаудан еңбектеп	Қимылды ойын: «Төмпешіктен төбешікке»

		өту, құрсауға денесін тигізбей өтуге жаттықтыру, ептілікке баулу. Оң және сол қолмен көлденең қойылған нысанаға (2 – 2,5 метр қашықтықтан) затты лақтыру. Көзмөлшерін, қимыл – қозғалыс үйлесімділігін дамыту.	Қимыл қозғалысы аз ойын: «Қақпа»
		2. Бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, бір қатар қойылған заттар арасынан «жыланша» жүгіру. Оңға, солға бұрылу, орнында айналу. Заттардың оң және сол қолмен көлденең қойылған нысанаға (2 – 2,5 метр қашықтықтан) лақтыру, қолды алға қарай екпінді сермеу. Мұз жолмен өз бетінше сырғанау. Ойындар ойнау арқылы ептілікке, шапшаңдыққа баулу.	Қимылды ойын: «Қармақ» Қимыл қозғалысы аз ойын: «Кім артық»
		3. Сапта жүруді секірумен алмастырып жүру. Бір – бірінің жанына сапқа тұру. Құрсауға денесін тигізбей құрсаудан еңбектеп өту. Шанамен бір – бірін сырғанату. Қимылды ойындарда жетекші болуға үйрету, дербестікке баулу.	Қимылды ойын: «Екі аяз» Қимыл қозғалысы аз ойын: «Қол шапалақта»
Ақпан	1	1. Жан – жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға) жүруге жаттықтыру. Орташа жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40 – 50 метрге жүгіру. Етпетінен жатып, гимнастикалық скамейка бойымен қолдарымен тартылып, алға қарай еңбектеу. Салауатты өмір салтын сақтауға тәрбиелеу.	Қимылды ойын: «Ұстап ал» Қимыл қозғалысы аз ойын: «Кім келді»
		2. Сапта бір – бірден жүру дағдыларын дамыту. Берілген белгіні тындап, жүруді жүгірумен алмастыру. Бір – бірінің жанына сапқа тұру. Заттардың арасымен құрсауларды бір – біріне домалату, құрсауды екпінмен домалатуға жаттықтыру. Бір орында тұрып оңға, солға бұрылып секіру. Еденнен екпінді серпіле барынша жоғары секіру, жанына бұрылуға мүмкіндік жасау. Зейінін, қимыл қозғалыс үйлесімділігін дамыту.	Қимылды ойын: «Екі аяз» Қимыл қозғалысы аз ойын: «Сымсыз телефон»
		3. Жан – жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға) жүруге жаттықтыру. Орташа жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40 – 50 метрге жүгіру, арақашықтықты сақтай алу дағдыларын дамыту. Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру, бағыт бойынша түзелу. Құрсаудан еңбектеп өту.	Қимылды ойын: «Алысқа лақтыр» Қимыл қозғалысы аз ойын:

	Таныс ойындарды ұйымдастыруда бастамашылдық, дербестік танытуға тәрбиелеу.	«Тыныштық»
2	1. Сапта жүгіруді алмастырып жүруге жаттықтыру, бірқалыпты және жеңіл жүгіруге дағдыландыру. Оңға, солға бұрылу, орнында айналу. Қол мен аяқ қимылын үйлесімді қозғап гимнастикалық қабырғаға жоғары – төмен ауыспалы қадаммен өрмелеу. Мүз жолмен өз бетінше сырғанау. Ептілік, төзімділік қабілеттерін дамыту.	Қимылды ойын: «Қармақ» Қимыл қозғалысы аз ойын: «Сымсыз телефон»
	2. Бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, кеңістікті бағдарлау және берілген белгіні тыңдау қабілеттерін дамыту. Жүруді жүгірумен алмастыру, арақашықтық сақтай алуларын қадағалау. Сапта араларын алшақ ұстау және жақын тұру. Заттардың арасымен құрсауларды бір – біріне домалату. Достарымен бірлесе ойнауға, достық қарым – қатынасқа тәрбиелеу.	Қимылды ойын: «Үлкен тор» Қимыл қозғалысы аз ойын: «Кім артық»
	3. Сапта бір – бірден жүру дағдыларын дамыту. Орташа жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40 – 50 метрге жүгіру. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау. Етпетінен жатып, гимнастикалық скамейка бойымен қолдарымен тартылып, алға қарай еңбектеу. Төбешіктен сырғанауға жаттықтыру, айналасындағыларға жақсы қарым – қатынас жасауға тәрбиелеу.	Қимылды ойын: «Екі аяз» Қимыл қозғалысы аз ойын: «Қар кесегі»
3	1. Жан – жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға) жүруге жаттықтыру. Арақашықтықты сақтап жүруді жүгірумен алмастыру. Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру, бағыт бойынша түзелу. Заттарды қашықтыққа лақтыру (3,5 – 6,5 метрден кем емес), затты барынша екпінмен лақтыру, бұгулі қолын жазу. Төбешіктен сырғанау, сезімталдыққа, тәртіптілікке тәрбиелеу.	Қимылды ойын: «Соқыртеке» Қимыл қозғалысы аз ойын: «Тауып ал, үндеме»
	2. Сапта жүруді секірумен алмастырып жүру. Еденнен екпінді серпіле секіруге жаттықтыру, аяқ – табан бұлшық еттерін нығайту. Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру, бағыт бойынша түзелу. Гимнастикалық қабырғаға жоғары – төмен ауыспалы қадаммен	Қимылды ойын: «Үлкен тор» Қимыл қозғалысы аз ойын:

		өрмелеу. Допты жоғары лақтыру және екі қолымен қағып алу (қатарынан 3 – 4 рет). Өз бетінше жаттығулар жасауға ұмтылыстарын дамыту. Қимылды ойындарда жетекші рөлді орындауға үйрету, ойын ережелерін саналы түрде сақтауға баулу.	«Тоқта»
		3. Сапта бір – бірден жүруге жаттықтыру. Орташа жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40 – 50 метрге жүгіру. Оңға, солға бұрылу, орнында айналу. Қысқа секіргішпен секіру. Секіргішті қолбасы мен білегімен айналдыру, жеңіл аяқ ұшымен секіру, секіргіштің айналуы мен секіруді үйлестіру. Төзімділікке тәрбиелеу.	Қимылды ойын: «Бас киімін ал» Қимыл қозғалысы аз ойын: «Сымсыз телефон»
		1. Бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, жүруді жүгірумен алмастыру. Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру, бағыт бойынша түзелу. 2 – 3 метр қашықтыққа алға ұмтылып қос аяқпен секіру, аяқты сәл бүгіп, жеңіл секіруге жаттықтыру. 1,5 метр қашықтықта тігінен қойылған нысанаға (нысана ортасының биіктігі 1,5 метр) затты лақтыру. Шапшаңдыққа, ептілікке баулу.	Қимылды ойын: «Айдаһарды құйрығынан ұста» Қимыл қозғалысы аз ойын: «Кім артық»
	4	2. Жүруді жүгірумен алмастыру, берілген белгіні мұқият тыңдауға, қол мен аяқты үйлесімді қозғауға дағдыландыру. 2 – 3 метр қашықтыққа алға ұмтылып қос аяқпен секіру. Шанамен төбешікке көтерілу, төбешіктен түскенде тежеу, дербестікке тәрбиелеу.	Қимылды ойын: «Үлкен тор» Қимыл қозғалысы аз ойын: «Қарды үрле»
		3. Сапта бір – бірден жүру. Орташа жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40 – 50 метрге жүгіру. Сапта араларын алшақ ұстау және жақын тұруға жаттықтыру. 1,5 метр қашықтықта тігінен қойылған нысанаға (нысана ортасының биіктігі 1,5 метр) затты лақтыру. Шанамен төбешікке көтерілу, төбешіктен түскенде тежеу. Қимылды ойындарға қызығушылықтарын арттыру.	Қимылды ойын: «Қармақ» Қимыл қозғалысы аз ойын: «Тыныштық»
Наурыз	1	1. Өкшемен жүруге жаттықтыру, шапшаң және баяу қарқынмен жүгіру. Бір – бірінің жанына сапқа тұру. Қырлы, көлбеу тақтай бойымен (ені 20 сантиметр, биіктігі 30 – 35 сантиметр) жүру, тепе – теңдік сақтауға жаттықтыру. Аяқ бірге, аяқ алшақ қойып секіру. Шыдамдылыққа, ептілікке баулу.	Қимылды ойын: «Балық, құс, аңдар» Қимыл қозғалысы аз ойын:

		«Дауысына қарай тап»
	2. Аяқтың сыртқы қырымен жүру, жетекшіні ауыстырып жүгіру. Бір – бірінің жанына сапқа тұру. Гимнастикалық қабырғаға жоғары – төмен ауыспалы қадаммен өрмелеу. Заттардың арасымен доптарды бір – біріне домалату. Ұйымшылдыққа, шыдамдылыққа тәрбиелеу.	Қимылды ойын: «Түлкі мен қояндар» Қимыл қозғалысы аз ойын: «Дұрыс көрсет»
	3. Жүруді жүгірумен алмастыру, бір – бірден сапқа тұру. Үш дөңгелекті велосипед тебу. Гимнастикалық қабырғаға жоғары – төмен ауыспалы қадаммен өрмелеу. Дербестікке, ептілікке баулу.	Қимылды ойын: «Айдаһарды құйрығынан ұста» Қимыл қозғалысы аз ойын: «Тыныштық»
2	1. Кішкентай және үлкен қадамдар жасап адымдап жүру. Шапшаң және баяу қарқынмен жүгіру. Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру, бағыт бойынша түзелу. 20 – 25 сантиметр биіктіктен секіру. Құрсауларды бір – біріне домалату. Салауатты өмір салтын сақтауға тәрбиелеу.	Қимылды ойын: «Алысқа лақтыр» Қимыл қозғалысы аз ойын: «1,2,3 қайтала»
	2. Аяқтың сыртқы қырымен жүру, 1 – 1,5 минут ішінде баяу қарқынмен жүгіру. Бір – бірінің жанына сапқа тұру. Гимнастикалық қабырғаға жоғары – төмен ауыспалы қадаммен өрмелеу. Құрсауларды бір – біріне домалату. Қимыл қозғалыс үйлесімділігін дамыту.	Қимылды ойын: «Лентаны кім көп жинайды» Қимыл қозғалысы аз ойын: «Шеңбер бойымен»
	3. Сапта жүруді секірумен алмастырып жүру. Оңға, солға бұрылу, орнында айналу. Қырлы, көлбеу тақтай бойымен (ені 20 сантиметр, биіктігі 30 – 35 сантиметр) жүру. 20 – 25 сантиметр биіктіктен секіруге жаттықтыру. Ойын ережелерін сақтап ойнауға тәрбиелеу.	Қимылды ойын: «Алысқа лақтыр» Қимыл қозғалысы аз ойын: «Масаны ұста»
3	1. Сапта бір – бірден жүруге жаттықтыру. Жетекшіні ауыстырып жүгіру. Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру, бағыт бойынша түзелу. Қол мен аяқты үйлесімді қозғап бөренеден аттап өту, бір аяқпен (оң және сол	Қимылды ойын: «Лентаны кім көп жинайды»

		аяқты алмастыру) секіру. Достық қарым – қатынасқа тәрбиелеу.	Қимыл қозғалысы аз ойын: «Тоқта»
		2. Бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, 1 – 1,5 минут ішінде баяу қарқынмен жүгіру. Бір – бірінің жанына сапқа тұру. Допты кедергілер арқылы бастан асыра екі қолымен және бір қолымен лақтыру (2 метр қашықтықтан). Бөренеден аттап өту дағдыларын дамыту.	Қимылды ойын: «Ұстап ал» Қимыл қозғалысы аз ойын: «Кім келді»
		3. Жүруді жүгірумен алмастыру, бір – бірінің жанына сапқа тұру. Екі дөңгелекті велосипед тебуге жаттықтыру. Допты кедергілер арқылы бастан асыра екі қолымен және бір қолымен лақтыру (2 метр қашықтықтан). Бірлесе ойнауға тәрбиелеу.	Қимылды ойын: «Бос орын» Қимыл қозғалысы аз ойын: «Күлкі сыйла»
	4	1. Сапта бір – бірден жүруге жаттықтыру, шапшаң және баяу қарқынмен жүгіру. Сапта араларын алшақ ұстау және жақын тұруға жаттықтыру. Гимнастикалық скамейкадан аттап өтуге дағдыландыру. 4 – 5 сызықтан аттап (сызықтардың арақашықтығы 40 – 50 сантиметр) секіру. Ептілікке баулу.	Қимылды ойын: «Аю мен аралар» Қимыл қозғалысы аз ойын: «Гүл жина»
		2. Өкшемен жүруге жаттықтыру, жетекшіні ауыстырып жүгіру. Оңға, солға бұрылу, орнында айналу. Заттарды қашықтыққа лақтыру (3,5 – 6,5 метрден кем емес), затты барынша екпінмен лақтыру. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау.	Қимылды ойын: «Ұстап ал» Қимыл қозғалысы аз ойын: «Бейне»
		3. Сапта жүруді секірумен алмастырып жүру. Допты бір – біріне төменнен лақтыру (1,5 қашықтықта). Гимнастикалық скамейкадан аттап өтуге жаттықтыру. Ұлттық ойындарға қызығушылықтарын арттыру.	Қимылды ойын: «Бәйге» Қимыл қозғалысы аз ойын: «Асықты көтер»
Сәуір	1	1. Өкшемен жүруге жаттықтыру, аяқтың ұшымен жүгіру. Бір – бірден сапқа тұру. Сызықтардың арасымен «арақашықтығы 15 сантиметр» жүру, қолды екі	Қимылды ойын: «Аю мен аралар»

	<p>жаққа созу, тепе – теңдік сақтау қабілеттерін арттыру. 50 сантиметр биіктікте ілінген арқанның астынан еңбектеу. Ұйымшылдыққа, шыдамдылыққа тәрбиелеу.</p>	<p>Қимыл қозғалысы аз ойын: «Не өзгерді?»</p>
	<p>2. Сапта бір – бірден жүру, шапшаң және баяу қарқынмен жүгіру. Бір – бірінің жанына сапқа және шеңберге тұру. 50 сантиметр биіктікте ілінген арқанның астынан еңбектеу. Бір орында тұрып қос аяқпен секіру (10 рет секіру, жүрумен кезектестіру, 2-3 рет). Дербестікке тәрбиелеу.</p>	<p>Қимылды ойын: «Аяғыңды көтер» Қимыл қозғалысы аз ойын: «Дауысынан тап»</p>
	<p>3. Бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, шеңбер бойымен жүгіру. Бір – бірден сапқа тұру. Бір – бірден сапқа тұру. Сызықтардың арасымен «арақашықтығы 15 сантиметр» жүру, қолды екі жаққа созу. Заттардың арасымен құрсауларды бір – біріне домалату. Қоршаған ортаға құрметпен қарауға тәрбиелеу.</p>	<p>Қимылды ойын: «Бағбандар» Қимыл қозғалысы аз ойын: «Тауып ал, үндеме»</p>
2	<p>1. Кішкентай және үлкен қадамдар жасап адымдап жүру, тізені жоғары көтеріп жүгіру. Бір – бірінің жанына сапқа және шеңберге тұру. Заттардың арасымен құрсауларды бір – біріне домалатуға жаттықтыру. Қырлы, көлбеу тақтай бойымен (ені 20 сантиметр, биіктігі 30 – 35 сантиметр) жүру. Қимыл қозғалыс үйлесімділігін дамыту.</p>	<p>Қимылды ойын: «Ұстап ал» Қимыл қозғалысы аз ойын: «Түзу жолмен»</p>
	<p>2. Бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, бір қатар қойылған заттар арасынан «жыланша» жүгіру. 2 – 3 метр қашықтыққа алға ұмтылып қос аяқпен секіру. Заттарды қашықтыққа лақтыру (3,5 – 6,5 метрден кем емес). Достық қарым – қатынасқа тәрбиелеу.</p>	<p>Қимылды ойын: «Тұзақ» (ленталармен) эстафеталық ойын. Қимыл қозғалысы аз ойын: «Тыныштық»</p>
	<p>3. Аяқтың сыртқы қырымен жүру, шашырап жүгіру. Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру, бағыт бойынша түзелу. Етпетінен жатып, гимнастикалық скамейка бойымен қолдарымен тартылып, алға қарай еңбектеу. 2 – 3 метр қашықтыққа алға ұмтылып қос аяқпен секіру дағдыларын дамыту. Қимылды ойындарға қызығушылықтарын арттыру, ойынды ережесіне сай ойнауға баулу.</p>	<p>Қимылды ойын: «Мысық пен торғайлар» Қимыл қозғалысы аз ойын: «Күн жина»</p>

3	1. Сапта жүруді секірумен алмастырып жүру.Сапта араларын алшақ ұстау және жақын тұруға жаттықтыру. Қысқа секіргішпен секіруге дағдыландыру. Басқа қапшық қойып, бөрене бойымен жүру, бұрылу. Тепе – теңдік сақтау дағдыларын дамыту, ептілікке баулу.	Қимылды ойын: «Жапалақ» Қимыл қозғалысы аз ойын: «Көңіл күйді бейнелейміз»
	2. Жан – жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға) жүруге жаттықтыру.Жетекшіні ауыстырып жүгіру. Оңға, солға бұрылу, орнында айналу. Екі дөңгелекті велосипед тебуге жаттықтыру. Басқа қапшық қойып, бөрене бойымен жүру, бұрылу. Қимыл қозғалыс үйлесімділігін дамыту.	Қимылды ойын: «Аю мен аралар» Қимыл қозғалысы аз ойын: «Ұшады, ұшпайды»
	3. Кішкентай және үлкен қадамдар жасап адымдап жүру. Орташа жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40 – 50 метрге жүгіру.Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру, бағыт бойынша түзелу.Қысқа секіргішпен секіру. Табан мен алақанға сүйеніп төрттағандап еңбектеу. Кеңістікті бағдарлауға, ептілікке баулу.	Қимылды ойын: «Аяғыңды көтер» Қимыл қозғалысы аз ойын: «Сымсыз телефон»
4	1. Сапта жүруді жүгірумен алмастыру. Екі дөңгелекті велосипед тебуге жаттықтыру. Құрсауға денесін тигізбей құрсаудан еңбектеп өту. Жаттығуларды белсенді, дұрыс орындауға ынталандыру. Қимылды ойындарға қызығушылықты дамыту.	Қимылды ойын: «Бос орын» Қимыл қозғалысы аз ойын: «Кім артық»
	2. Өкшемен жүруге жаттықтыру, сапта бір – бірден жүгіру. Сапта араларын алшақ ұстау және жақын тұруға дағдыландыру.20 – 25 сантиметр биіктіктен секіруге жаттықтыру. Заттардың арасымен бір – біріне доп домалату, допты екпінмен алға қарай домалату.Мейірімділікке, бір-біріне көмектесе білуге тәрбиелеу.	Қимылды ойын: «Бағбандар» Қимыл қозғалысы аз ойын: «Бейне»
	3. Жан – жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға) жүруге жаттықтыру.Шапшаң және баяу қарқынмен жүгіру.Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру, бағыт бойынша түзелу. Допты кедергілер арқылы бастан асыра екі қолымен және бір қолымен лақтыру (2 метр қашықтықтан). Табан мен алақанға сүйеніп төрттағандап еңбектеу. Қол мен аяқты үйлесімді	Қимылды ойын: «Белгіні тыңда» Қимыл қозғалысы аз ойын: «Пайдалы - зиян»

		қозғай алу қабілеттерін дамыту.	
Мамыр	1	1. Кішкентай және үлкен қадамдар жасап адымдап жүру, аяқтың ұшымен жүгіру. Бір – бірден сапқа тұру. Еденнен 20 – 25 сантиметр жоғары қойылған сатының таяқшаларынан аттап жүру. Аяқты бірге, алшақ қойып секіруге жаттықтыру. Зейіндерін арттыру, тапқырлыққа, ептілікке баулу.	Қимылды ойын: «Қаздар - қаздар» Қимыл қозғалысы аз ойын: «Кім шапшаң»
		2. Өкшемен жүруге жаттықтыру, тізені жоғары көтеріп жүгіру. Бір – бірден сапқа тұру. Аяқты бірге, алшақ қойып секіру дағдыларын арттыру. Заттардың арасымен құрсауларды бір – біріне домалату. Кеңістікті бағдарлауға дағдыландыру.	Қимылды ойын: «Төмпешіктен төбешікке» Қимыл қозғалысы аз ойын: «Сынған ойыншық»
		3. Бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, сапта бір – бірден жүгіру. Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру, бағыт бойынша түзелу. Заттардың арасымен құрсауларды бір – біріне домалатуға жаттықтыру. Үрленген доптардан (бір – бірден қашық қойылған 5 – 6 доп арқылы кезекпен) аттап өту. Күшті, жылдамдықты, ептілікті дамыту.	Қимылды ойын: «Қасқырға қақпан» Қимыл қозғалысы аз ойын: «Орныңды тап»
	2	1. Өкшемен жүруге жаттықтыру, шеңбер бойымен жүгіру. Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру, бағыт бойынша түзелу. Заттардың арасымен бір – біріне доп домалату. Қырлы, көлбеу тақтай бойымен (ені 20 сантиметр, биіктігі 30 – 35 сантиметр) жүру. Таныс ойындарды ұйымдастыруда бастамашылдық, дербестік танытуға баулу.	Қимылды ойын: «Соқыртеке» Қимыл қозғалысы аз ойын: «Дұрыс көрсет»
		2. Аяқтың сыртқы қырымен жүру, шапшаң және баяу қарқынмен жүгіру. Бір – бірінің жанына сапқа және шеңберге тұру. Аяқты бірге, алшақ қойып секіруге жаттықтыру. Допты бір – біріне төменнен лақтыру (1,5 қашықтықта). Ойын ережелерін сақтауға тәрбиелеу.	Қимылды ойын: «Қаздар - қаздар» Қимыл қозғалысы аз ойын: «Не өзгерді»
		3. Сапта бір – бірден жүру, шашырап жүгіру. Оңға, солға бұрылу, орнында айналу. Допты кедергілер арқылы бастан асыра екі қолымен және бір қолымен лақтыру (2 метр қашықтықтан). Таныс, бұрын үйренген	Қимылды ойын: «Мысық пен торғайлар» Қимыл қозғалысы аз

		жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау.	ойын: «Тауып ал, үндеме»
3		1. Бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, жетекшіні ауыстырып жүгіру. Бір – бірден сапқа тұру. 1,5 метр қашықтықта тігінен қойылған (нысана ортасының биіктігі 1,5 метр) нысанаға лақтыру. 4 – 5 сызықтан аттап (сызықтардың арақашықтығы 40 – 50 сантиметр) секіру. Ұйымшылдыққа тәрбиелеу.	Қимылды ойын: «Қасқырға қақпан» Қимыл қозғалысы аз ойын: «Мықтылар»
		2. Сапта жүруді жүгірумен алмастыру. Бір қатар қойылған заттар арасынан «жыланша» жүгіру. Оңға, солға бұрылу, орнында айналу. 10 метрге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша еңбектеу. Гимнастикалық скамейканың үстімен басына қапшық қойып жүру, бұрылу. Ойын ережелерін сақтауға тәрбиелеу.	Қимылды ойын: «Қаздар - қаздар» Өзіне өзі массаж жасау.
		3. Жан – жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға) жүруге жаттықтыру. 1 – 1,5 минут ішінде баяу қарқынмен жүгіру. Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру, бағыт бойынша түзелу. Бөрене бойымен жүруге жаттықтыру. 50 сантиметр биіктікте ілінген арқанның астынан еңбектеу. Ептілікке, шыдамдылыққа тәрбиелеу.	Қимылды ойын: «Қорықпаймын» Қимыл қозғалысы аз ойын: «Дауысынан тап»
4		1. Сапта жүруді секірумен алмастырып жүру, адымдап жүгіру. Бір – бірінің жанына сапқа тұру. Гимнастикалық қабырғаға жоғары – төмен ауыспалы қадаммен өрмелеу. 20 – 25 сантиметр биіктіктен секіруге жаттықтыру. Берілген белгіні мұқият тыңдауға дағдыландыру.	Эстафеталық ойын: «Доп» Қимыл қозғалысы аз ойын: «Кім келді»
		2. Аяқтың сыртқы қырымен жүру, аяқтың ұшымен жүгіру. Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру, бағыт бойынша түзелу. Қысқа секіргішпен секіру. Гимнастикалық скамейкадан аттап өтуге жаттықтыру. Дербестікке баулу.	Қимылды ойын: «Аю мен аралар» Қимыл қозғалысы аз ойын: «Қақпа»
		3. Өкшемен жүруге жаттықтыру, тізені жоғары көтеріп жүгіру. Бір – бірінің жанына сапқа және шеңберге тұру. Орнынан ұзындыққа (шамамен 70 сантиметр) секіру. Гимнастикалық қабырғаға жоғары – төмен ауыспалы қадаммен өрмелеу. Қимыл қозғалыс үйлесімділігін дамыту. Достық қарым –	Қимылды ойын: «Қорықпаймын» Өзіне өзі массаж жасау.

	қатынасқа тәрбиелеу.	
--	----------------------	--