

БЕКІТЕМІН  
ШҚО білім басқармасы  
Өскемен қаласы бойынша  
білім бөлімінің «Ақ бота»  
балабақша-бөбекжайы»  
КМКК директоры  
*С.Б.Саирова* С.Б.Саирова



«Денсаулық» дағдысы бойынша 2023 – 2024оқу жылына арналған  
дене шынықтырудан «Ақ қанат» және «Ақ көгершін» ересек топтарының  
ұйымдастырылған іс-әрекетінің перспективалық жоспары

**Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және мектепке дейінгі тәрбиемен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде 2023-2024 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары**

**Білім беру ұйымы:** Шығыс Қазақстан Облысы білім басқармасы Өскемен қаласы бойынша білім бөлімінің «Ақ бота балабақша-бөбекжайы» КМҚК  
**Топ:** Ересек топтар  
**Балалардың жасы:** 4-5 жастағы балалар  
**Жоспардың құрылу кезеңі:** қыркүйек- мамыр

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс- әрекеттің міндеттері
Қыркүйек	Дене шынықтыру	<p><b>Жалпы дамыту жаттығулары (шеңберлермен).</b></p> <p>1. Б.қ. 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).</p> <p>2. Б.қ. тік тұрып, құрсауларды екі қолымен төменде ұстау.  2-1 қолды жоғары көтеріп, шеңбер ұстаған қолды бетке жақындатып, басқа кигізу;  2-2 бастапқы қалыпқа келу (3-4 рет қайталау);</p> <p>3. Б.қ. 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).</p> <p>4. Б.қ. аяқты бірге қою, құрсауды екі қолмен ұстау.  4-1 бір бағытта жеңіл секіру;  4-2 бастапқы қалыпқа келу ( 3-4 рет қайталау).</p> <p><b>Негізгі қимылдар:</b>  <b>Жүру.</b> өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру.  <b>Жүгіру.</b> Аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап жүгіру, сапта бір-бірден жүгіру.</p> <p><b>Тепе - теңдікті сақтау.</b> Сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15 сантиметр) жүру, сызықтардың,</p>

		<p>арқанның, тақтайдың, гимнастикалық скамейканың, бөрененің бойымен жүру, қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып, заттардан аттап өту, бұрылу.</p> <p><b>Домалату, лақтыру, 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),</p> <p><b>Секіру.</b> Бір орында тұрып, қос аяқпен секіру, 2–3 метр қашықтыққа алға ұмтылып қос аяқпен секіру</p> <p><b>Сапқа тұру, қайта сапқа 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>Еңбектеу, өрмелеу.</b> Табан мен алақанға сүйеніп, төрт тағандап еңбектеу, 50 сантиметр биіктікте ілінген арқанның астынан еңбектеу.</p> <p><b>Музыкалық-ырғақтық қимылдар.</b> Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау.</p> <p><b>Спорттық жаттығулар:</b> Екі және үш дөңгелекті велосипед тебу. Оңға, солға бұрылу.</p>
<p><b>Қазан</b></p>	<p>Дене шынықтыру</p>	<p><b>Жалпы дамыту жаттығулары</b> (жалаушалармен)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде       <ol style="list-style-type: none"> <li>1.1. Балалар жалаушаларымен оң жаққа бұрылып, "желбіре" дейді;</li> <li>1.2. Бастапқы қалып</li> <li>1.3. Балалар жалаушаларымен сол жаққа бұрылып, "желбіре" дейді;</li> <li>1.2. Бастапқы қалып</li> <li>1.4. Бастапқы қалып (жаттығу 4-5 рет қайталанады).</li> </ol> </li> <li>2. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде       <ol style="list-style-type: none"> <li>2.1. Қолдарын жоғары көтеріп, жалаушаларымен: "жаса" дейді;</li> <li>2.2. Бастапқы қалып (жаттығу 4 рет қайталанады).</li> </ol> </li> <li>3. Бастапқы қалып жерде отырады, аяқ алшақ, жалаушалар тізе үстінде       <ol style="list-style-type: none"> <li>3.1. Жерге арқаларынан жатып, жалаушаларын жоғары желбіретіп: "тербе" дейді;</li> <li>3.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады).</li> </ol> </li> <li>4. Бастапқы қалып аяқ бірге, дене бос, қол төменде       <ol style="list-style-type: none"> <li>4.1. Жалаушаларын көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру.</li> </ol> </li> </ol>

		<p>4.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады).</p> <p><b>Негізгі қимылдар:</b></p> <p><b>Жүру.</b>Сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру.</p> <p><b>Тепе - теңдікті сақтау.</b> Сызықтардың, арқанның, тақтайдың, гимнастикалық скамейканың, бөрененің бойымен жүру. (арақашықтығы 15 см.) қолды екі жаққа созып басқа қапшық қойып заттардан аттап өту, бұрылу. Шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру.</p> <p><b>Жүгіру.</b> Шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру түрлі тапсырмаларды орындай отырып шапшаң және баяу қарқын мен жүгіру.</p> <p><b>Домалату, лақтыру, қағып алу.</b> 1,5 метр қашықтықта тігінен қойылған (нысана ортасының биіктігі 1,5 метр) нысанаға лақтыру; допты бір-біріне төменнен және бастан асыра лақтыру</p> <p><b>Еңбектеу, өрмелеу.</b> 10 метрге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынеша, көлбеу тақтай бойымен төрттағандап еңбектеу..</p> <p><b>Секіру.</b> Бір орында тұрып, оңға, солға бұрылып секіру.</p> <p><b>Сапқа тұру, қайта сапқа 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>Музыкалық-ырғақтық қимылдар.</b>Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау.</p> <p><b>Спорттық жаттығулар:</b> Екі және үш дөңгелекті велосипед тебу. Оңға, солға бұрылу.</p>
<p><b>Қараша</b></p>	<p>Дене шынықтыру</p>	<p><b>Жалпы дамыту жаттығулары (доптармен)</b></p> <p>1. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде</p> <p>1.1. Балалар доптарын жоғары көтеріп, екі қолдарын 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 жерде отырады, аяқ алшақ, доп ұстаған қолдары екі жанында.</p> <p>3.1. Аяқтарын жинап, доп ұстаған қолдарымен</p>

		<p>күшактайды.</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> <p><b>Негізгі қимылдар:</b></p> <p><b>Жүру.</b> Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен жүру (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру.</p> <p><b>Тепе - теңдікті сақтау.</b> Қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып, заттардан аттап өту, бұрылу. Қырлы, көлбеу тақтай бойымен (ені 2 см, биіктігі 30-35 см) жүру.</p> <p><b>Жүгіру.</b> Түрлі тапсырмаларды орындай отырып: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшіні ауыстырып жүгіру.</p> <p><b>Домалату, лақтыру, қағып алу.</b> : (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>Еңбектеу, өрмелеу.</b> Етпетімен жатып, гимнастикалық скамейка бойымен қолдарымен тартылып, алға қарай еңбектеу</p> <p><b>Секіру.</b> Аяқты бірге, алшақ қойып, бір аяқпен (оң және сол аяқты алмастыру) секіру,</p> <p><b>Сапқа тұру, қайта сапқа 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>Музыкалық-ырғақтық қимылдар</b> Нұсқаушы таңдаған музыкаға таныс физикалық жаттығулар жасайды.</p> <p><b>Спорттық жаттығулар:</b> Екі және үш дөңгелекті велосипед тебу. Оңға, солға бұрылу.</p>
Желтоқсан	Дене шынықтыру	<p><b>Жалпы дамыту жаттығулары</b> (орамалшалармен)</p> <p>1. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде</p> <p>1.1. Балалар орамалшалармен беттерін жауып, "тауып ал" дейді;</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, орамалшаларын</p>

умаждап: "жуамыз" дейді,

2.2. Бастапқы қалып (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 4 рет қайталанады).

3. Бастапқы қалып жерде отырады, аяқ алшақ, орамалшалар тізе үстінде

3.1. Жерге арқаларынан жатып, орамалшалармен беттерін жауып: "ұйықтайық" дейді.

3.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады).

4. Бастапқы қалып аяқ бірге, дене бос, қол төменде

4.1. Орамалдарын көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру.

4.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады).

**Негізгі қимылдар:**

**Жүру.** Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Міндеті: - дене сапаларын: күш, жылдамдық, төзімділік, ептілік, икемділікті қалыптастыру;

**Жүгіру.** –1,5 минут ішінде баяу қарқынмен жүгіру; орташа жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40–50 метрге жүгіру. балалардың денесін үйлесімді дамыту, спорттық, қимылды Міндеті: ойындарға, спортпен айналысуға қызығушылықты арттыру;

**Тепе - теңдікті сақтау.** Қолдарды әртүрлі қалыпта ұстап, еденнен 20 – 25 см жоғары қойылған сатының таяқшаларынан, үрленген доптардан (бір-бірінен қашық қойылған 5–6 доп арқылы кезекпен) аттап өту;

**Домалату, лақтыру, қағып алу.** Допты қағып алу; допты кедергілер арқылы бастан асыра екі қолымен және бір қолымен лақтыру (2 м қашықтықтан)

**Еңбектеу, өрмелеу.** Табан мен алақанға сүйеніп, төрт тағандап еңбектеу, 50 сантиметр биіктікте ілінген арқанның астынан еңбектеу.

**Секіру.** Аяқты бірге, алшақ қойып, бір аяқпен (оң және сол аяқты алмастыру) секіру,

**Сапқа тұру, қайта сапқа тұру.** Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұру. Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру, бағыт бойынша түзелу; оңға, солға бұрылу, орнында айналу; араларын алшақ ұстау және жақын тұру.

**Музыкалық-ырғақтық қимылдар.** Нұсқаушы музыкаға таныс физикалық жаттығулардың әдемі, әсем орындалуын көрсетеді.

**Спорттық жаттығулар:** Төбешіктен сырғанау; бір-бірін

		сырғанату, шанамен төбешікке көтерілу, төбешіктен түскенде тежеу, мұзды жолдармен өзбетінше сырғанау.
<b>Қаңтар</b>	Дене шынықтыру	<p><b>Жалпы дамыту жаттығулары (доппен).</b>  – Балалар, менімен бірге жаттығуларды орындайықшы!  Доппен орындалатын жалпы дамыту жаттығулары.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бастапқы қалып аяқтың арасын алшақ қойып, допты екі қолмен алда ұстау. <ol style="list-style-type: none"> <li>1.1. Допты жоғары көтеріп, оңға және солға қарай бағыттау (6–8 рет қайталау).</li> <li>1.2. Бастапқы қалыпқа келу.</li> </ol> </li> <li>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.</li> <li>3. Допты екі қолмен ұстап, бір орында 20-30 сек. секіру.</li> </ol> <p><b>Негізгі қимылдар:</b>  <b>Жүру.</b> Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру.</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),</p> <p><b>Тепе - теңдікті сақтау.</b> Сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15 см) жүру, сызықтардың, арқанның, тақтайдың, гимнастикалық скамейканың, бөрененің бойымен жүру.</p> <p><b>Жүгіру.</b> Бағытты өзгерте жүгіру, өз орнын тауып жүгіру, заттарды айналып, аттап жүгіру .</p> <p><b>Секіру.</b> 4–5 сызықтан аттап (сызықтардың арақашықтығы 40–50 см) секіру.</p> <p><b>Сапқа тұру, қайта сапқа 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>Еңбектеу, өрмелеу.</b> 50 см биіктікке ілінген арқанның астынан еңбектеу, құрсаудан еңбектеп өту.</p> <p><b>Музыкалық-ырғақтық қимылдар.</b> Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен</p>

		<p>сүйемелдеу арқылы орындау, балалар қайталайды және өз элементтерін әкеледі.</p> <p><b>Спорттық жаттығулар:</b> Төбешіктен сырғанау; бір-бірін сырғанату, шамамен төбешікке көтерілу, төбешіктен түскенде тежеу, мұзды жолдармен өзбетінше сырғанау.</p>
<p><b>Ақпан</b></p>	<p>Дене шынықтыру</p>	<p><b>Жалпы дамыту жаттығулары (текшелермен)</b></p> <p>Бастапқы қалып: тұру, қолдар төмен түсірілген. Қолды екі жаққа созу, жоғары көтеру, аяқтың ұшымен тұру, бастапқы қалыпқа оралу.</p> <p>Бастапқы қалып: отыру, аяқтарды бірге қою, қолдарды тізеге қою.</p> <p>Бір жаққа қарай бұрылу, текшелерді еденге ұру, денені түзу ұстап тұру. Дәл солай екінші жақпен орындалады.</p> <p>Бастапқы қалып: тұру, қолдар түсірілген. "Шеге қағып жатырмыз",- деп, жартылай отырып, текшені еденге ақырындап ұру; бастапқы қалыпқа оралу.</p> <p>Бастапқы қалып: қолды алдыға созып, етпетімен жату. Екі қолды екі жаққа созу, алға қарау, мұнда қолды бүкпеуге тырысу керек, бастапқы қалыпқа оралу.</p> <p><b>Негізгі қимылдар:</b></p> <p><b>Жүру.</b> Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру.</p> <p><b>Тепе - теңдікті сақтау.</b> Қолдарды әртүрлі қалыпта ұстап, еденнен 20 – 25 см жоғары қойылған сатының таяқшаларынан, үрленген доптардан (бір-бірінен қашық қойылған 5–6 доп арқылы кезекпен) аттап өту</p> <p><b>Жүгіру.</b> 1–1,5 минут ішінде баяу қарқынмен жүгіру; орташа жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40–50 метрге жүгіру;</p> <p><b>Домалату, лақтыру, қағып алу</b> (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>Еңбектеу, өрмелеу.</b> Гимнастикалық қабырғаға жоғары-төмен ауыспалы қадаммен өрмелеу, бөрене және гимнастикалық скамейкадан аттап өту</p> <p><b>Секіру.</b> 20–25 см биіктіктен секіру, орнынан ұзындыққа (шамамен 70 см), қысқа секіргішпен секіру.</p> <p><b>Сапқа тұру, қайта сапқа тұру.</b> Бір-бірден сапқа тұру, бір-</p>

		<p>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>Музыкалық-ырғақтық қимылдар.</b> Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау.</p> <p><b>Спорттық жаттығулар:</b> Шаңғымен бірінің артынан бірі жүру. Ересектердің көмегімен шаңғыны киіп, шешу.</p>
<b>Наурыз</b>	Дене шынықтыру	<p><b>Жалпы дамыту жаттығулары</b> (сылдырмақтармен)</p> <p>1. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде</p> <p>1.1. Балалар сылдырмақтарын жоғары көтеріп, екі қолдарымен 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 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> <p><b>Негізгі қимылдар</b></p> <p><b>Жүру.</b> Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру.</p> <p><b>Тепе - теңдікті сақтау.</b> Қырлы, көлбеу тақтай бойымен (ені 2 см, биіктігі 30-35 см) жүру.</p> <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.</p>

		<p><b>Еңбектеу, өрмелеу.</b> 10 м.етрге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша, көлбеу тақтай бойымен төрттағандап еңбектеу. Құрсаудан еңбектеп өту.</p> <p><b>Домалату, лақтыру, қағып алу.</b> Заттарды 1,5 м қашықтықта тігінен қойылған (нысана ортасының биіктігі 1,5 м) нысанаға лақтыру. допты бір-біріне төменнен және бастан асыра лақтыру, қағып алу.</p> <p><b>Еңбектеу, өрмелеу.</b> 10 м-ге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша, көлбеу тақтай бойымен төрттағандап еңбектеу.</p> <p><b>Секіру.</b> 2–3 метр қашықтыққа алға ұмтылып қос аяқпен секіру, бір орында тұрып, оңға, солға бұрылып секіру.</p> <p><b>Сапқа тұру, қайта сапқа 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>Музыкалық-ырғақтық қимылдар.</b> Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау.</p> <p><b>Спорттық жаттығулар:</b> Шаңғымен бірінің артынан бірі жүру. Ересектердің көмегімен шаңғыны киіп, шешу.</p>
<p><b>Сәуір</b></p>	<p>Дене шынықтыру</p>	<p><b>Жалпы дамыту жаттығулары (заттарсыз)</b></p> <p>Бастапқы қалып - аяқтары иық деңгейінде, қолдары кеуде тұсында, шынтактары бүгілген, саусақтары жұдырыққа түйілген. Осы күйінде қолдарын айналдыру. Қолдарын кезек айналдырады.</p> <p>Бастапқы қалып - аяқтары сәл ашылған, қолдары артқа қарай жіберілген.</p> <p>Отырып, қолдарымен тізесін құшақтау, тұру, қолдарын артқа жіберу және т.с.с.</p> <p>Бастапқы қалып - аяқтарын ашып отыру, қолдарын жанға жіберу.</p> <p>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.</p> <p>Сол аяқты көтеру түсіру.</p> <p>Бастапқы қалып - аяқтарын қосу, қолдарын беліне қою.</p> <p><b>Негізгі қимылдар:</b></p>

		<p><b>Жүру.</b> Сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру.</p> <p><b>Тепе - теңдікті сақтау</b> Сызықтардың, арқанның, тақтайдың, гимнастикалық скамейканың, бөрененің бойымен жүру. Қолды екі жаққа созып басқа қапшық қойып заттардан аттап өту.</p> <p><b>Жүгіру.</b> Шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру.</p> <p><b>Домалату, лақтыру, қағып алу.</b> Допты қағып алу; допты кедергілер арқылы бастан асыра екі қолымен және бір қолымен лақтыру (2 м қашықтықтан) Заттарды қашықтыққа лақтыру (3,5–6,5 м кем емес), оң және сол қолымен көлденең қойылған нысанаға (2–2,5 м қашықтықтан).</p> <p><b>Еңбектеу, өрмелеу.</b> Гимнастикалық қабырғаға жоғары-төмен ауыспалы қадаммен өрмелеу, бөрене және гимнастикалық скамейкадан аттап өту.</p> <p><b>Секіру.</b> Бір орында тұрып, қос аяқпен секіру. 2-3 метр қашықтыққа алға ұмтылып аяқпен секіру. Бір орында тұрып, оңға, солға бұрылып секіру</p> <p><b>Сапқа тұру, қайта сапқа 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>Музыкалық-ырғақтық қимылдар.</b> Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау.</p> <p><b>Спорттық жаттығулар:</b> Екі және үш дөңгелекті велосипед тебу. Оңға, солға бұрылу.</p>
<p><b>Мамыр</b></p>	<p>Дене шынықтыру</p>	<p><b>Жалпы дамыту жаттығулары (жіппен)</b></p> <p>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.</p> <p><b>"Бұрылу" жаттығуы.</b> 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><b>"Сәл отыру" жаттығуы.</b></p>

		<p>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><b>"Еңкею" жаттығуы.</b>  Бастапқы қалып: аяқ иық деңгейінде, қолды жіппен желке тұсында ұстау.  1-жіпті ұстаған күйде жоғары созу.  2-оңға еңкею.  3-бастапқы қалып.  4- сол жаққа орындау.</p> <p><b>"Бүгілу, майысу".</b>  Бастапқы қалып: етпетінен жату, жіп тура созылыңқы қолда.  1-3-артқа қарай майысу, жіпті жоғары көтеру.  4-бастапқы қалып.</p> <p><b>Негізгі қимылдар:</b>  <b>Жүру.</b> Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға) жүру.  <b>Тепе - теңдікті сақтау.</b> Сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15 см) жүру.  <b>Жүгіру.</b> Аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап жүгіру, сапта бір-бірден жүгіру.  <b>Домалату, лақтыру, қағып алу.</b> Заттарды қашықтыққа лақтыру (3,5–6,5 м кем емес), оң және сол қолымен көлденең қойылған нысанаға (2–2,5 м қашықтықтан). Заттардың арасымен доптарды, құрсауларды бір-біріне домалату.  <b>Секіру.</b> Бір орында тұрып, қос аяқпен секіру, 2–3 метр қашықтыққа алға ұмтылып қос аяқпен секіру  <b>Сапқа тұру, қайта сапқа 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.  <b>Музыкалық-ырғақтық қимылдар.</b> Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау.  <b>Спорттық жаттығулар:</b> Екі және үш дөңгелекті велосипед тебу. Оңға, солға бұрылу.</p>
--	--	--

