

БЕКІТЕМІН
ШҚО білім басқармасы
Өскемен қаласы бойынша
білім бөлімінің «Ақ бота»
балабақша-бөбекжайы»
КМКК директоры

 С.Б.Саирова



«Денсаулық» дағдысы бойынша 2024 – 2025 оқу жылына арналған
дене шынықтырудан «Ақ көгершін» және «Бәйшешек» ортаңғы
топтарының ұйымдастырылған іс-әрекетінің перспективалық жоспары

Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және мектепке дейінгі тәрбиемен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасынегізінде 2024- 2025 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: Ортаңғы топтар

Балалардың жасы: 3-4 жастағы балалар

Жоспардың құрылу кезеңі: қыркүйек- мамыр

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс – әрекеттің міндеттері
Қыркүйек	Дене тәрбиесі	<p>Жалпы дамыту жаттығулары (лентамен)</p> <p>Б. қ.: «Оң-сол» Аяқтары алшақ қойылған , ленталар төменде. басты оңнан-солға қарай бұрып «сол жақ» деп айту, солдан-оңға қарай бұрып «оң жақ» деп айту. /6 р/</p> <p>Б. қ.: «Шеңбер жасау» Аяқтары алшақ қойылған , ленталар жанда, лентаны жоғарыдан-төменге, төменнен-жоғарыға иықты айналдыра отырып шеңбер жасау. / 6 р/</p> <p>Б.қ.: «Маятник» Тік тұрып, аяқты бірге ұстайды, денені солға , оңға еңкейтеді, Жартылай отырып тұрады, дәл осылай екінші аяқпен жасалады./6 р/</p> <p>Б.қ.: «Жасыру» Аяқты алшақ қоямыз. Ленталар белде. Алдыға қарай еңкейіп ленталарды созу «бар» деп айту, артқа шалқайып, ленталарды жасыру «жоқ» деп айту. /6 р/</p> <p>Б.қ. Денені тік ұстау. Лента белде. 1- алға қарай еңкейіп, 2- лентаны аяқ басына дейін жеткізу керек.</p> <p>Б.қ.: «Серіппе» Аяқтарын алшақ қою, лента төменде. Орнында тұрып «серіппе» секілді секіру.</p> <p>Негізгі қимылдар:</p> <p>Жүру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бірбірден, екеуден (жүппен) жүру; әртүрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру.</p> <p>Тепе - теңдікті сақтау..</p> <p>Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір қырымен қосалқы қадаммен көлбеу тақтай (20-30 см), арқан бойымен қолды жанына созып жүру.</p> <p>Жүгіру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, сапта бір-бірден жүгіру. қарқынды өзгертіп, жылдам (10-20 метрге дейін), тоқтамай баяу қарқынмен (50-60 секунд ішінде) жүгіру.</p> <p>Домалату, лақтыру, қағып алу, Допты кеуде тұсынан лақтыру, оң және сол қолмен тік нысанаға (нысана биіктігі-1,2 метр) лақтыру (1-1,5 метр қашықтық),</p> <p>Еңбектеу, өрмелеу. 5 метрге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша, көлбеу тақтай бойымен төрттағандап еңбектеу, етпетімен жатып, гимнастикалық скамейка</p>

		<p>бойымен қолдармен тартылып, алға қарай еңбектеу.</p> <p>Секіру Бір орында тұрып, қос аяқпен секіру, 1-2метр қашықтыққа алға ұмтылып аяқпен секіру, бір орында тұрып, оңға, солға бұрылып секіру, .</p> <p>Сапқа тұру, қайта сапқа тұру. Бірінің артынан бірі сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа тұру, шеңберге тұру (көзбен бағдарлау бойынша). Саптағы, шеңбердегі өз орнын табуға үйрету.</p> <p>Спорттық жаттығулар: Велосипед тебу. Үш дөңгелекті велосипедті тура, шеңбер бойымен, оңға және солға бұрылып тебу. Командалық ойындар арқылы Ұйымдастыру жұптасып жүру мен жүгіруге жаттықтыру. Жылдамдық және ептіліктерін дамыту.</p>
<p>Қазан</p>	<p>Дене тәрбиесі</p>	<p>Жалпы дамыту жаттығулары: Б.к.: «Торғай ұшты» 1. Аяқты алшақ қоямыз, қолымыз жанға созып құстың қанатын жасау, басты оңнан солға қарай, төмен- жоғары бұру; «Чик- чирик» деп айту. / 5 рет қайталау/ Б. қ.: «Жыланның қозғалысы» 2. Аяқ иық көлемінде, қолды жанға созу. Жыланның қимылын жасау. иықты ирелендете айналдыру. /6 рет қайталау/ Б.к.: «Қайшы» 3.Аяқтар алшақ қойылған, қолдар жан-жақта, қолдарды қайшылау. /6 рет қайталау./ Б. қ.: «Жұлдызша» 4. Қолдары белде. Аяқты бірге ұстау. Орнында секіріп аяқты және қолды жанға созу «ха-а-а» деп айту, орнында секіріп аяқты біріктіру және қолды белге қою, «хоп» деп айту. /6 рет / Тыныс алу жаттығуы жайлап зал ішімен жүру; демін ішке жұтып, қолдарын жанына қарай көтеру, демін сыртқа шығарып қолдарын түсіреді.(3-4рет)</p> <p>Негізгі қимылдар:</p> <p>Жүру. Қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру, еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналу.</p> <p>Тепе - теңдікті сақтау. Тура жолмен, бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтайшалардың бойымен қолды екі жаққа созып, басқа құм салынған қапшық қойып жүру.</p> <p>Жүгіру. Алаңның бір жағынан екінші жағына, әр түрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру. Домалату, лақтыру, қағып алу. Аяқтарын алшақ қойып, отырып, 1,5–2 метр қашықтықтан допты бірбіріне, заттардың арасымен, қақпаға домалату бір-біріне қарама-қарсы отырып, допты домалату дағдысын</p>

		<p>жетілдіру;</p> <p>Еңбектеу, өрмелеу. етпетімен жатып, гимнастикалық скамейка бойымен қолдармен тартылып, алға қарай еңбектеу</p> <p>Секіру. Аяқты бірге, алшақ қойып аяқпен (оң және сол аяқты алмастыру)секіру 15-20 см биіктіктен секіру.</p> <p>Сапқа тұру, қайта сапқа тұру. Екі қатарға сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа тұру, шеңберге тұру (көзбен бағдарлау бойынша). Саптағы, шеңбердегі өз орнын табуға үйрету.</p> <p>Музыкалық-ырғақтық қимылдар.Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау.</p> <p>С</p> <p>порттық жаттығулар: Екі және үш дөңгелекті велосипед тебу. Оңға, солға бұрылу.</p>
<p>Қараша</p>	<p>Дене тәрбиесі</p>	<p>Жалпы дамыту жаттығулары (доптармен)</p> <p>Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде Балалар доптарын жоғары көтеріп, екі қолдарын қайшылайды. Бастапқы қалып (жаттығу 4-5 рет қайталанады). Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде Қолдарын иыққа көтеріп, доптарын қояды. Бастапқы қалып (жаттығу 4 рет қайталанады). Бастапқы қалып жерде отырады, аяқ алшақ, доп ұстаған қолдары екі жанында. Аяқтарын жинап, доп ұстаған қолдарымен құшақтайды. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады). Бастапқы қалып аяқ бірге, дене бос, қол төменде Доптарын көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады).</p> <p>Негізгі қимылдар:</p> <p>Жүру. Қатармен баяу , жылдам жүгіру. Қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру, еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналып жүгіру.</p> <p>Тепе - теңдікті сақтау. Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір қырымен қосалқы қадаммен көлбеу тақтай (20-30 см), арқан бойымен жүру.</p> <p>Жүгіру. Белгі бойынша көрсетілген жерге жүгіру; қарқынды өзгертіп, жылдам (10-20 метрге дейін), тоқтамай баяу қарқынмен (50-60 секунд ішінде) жүгіру.</p> <p>Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, сапта бір-бірден жүгіру.</p> <p>Домалату, лақтыру, қағып алу. 1 метр қашықтықта тігінен қойылған (нысана ортасының биіктігі 1 м) нысанаға лақтыру. Допты бір-біріне төменнен және бастан асыра лақтыру(1 м қашықтықта) қағып алу</p> <p>Еңбектеу, өрмелеу. Құрсаудан еңбектеп өту, гимнастикалық қабырғаға биіктігі 1,5 м). жоғары –төмен ауыспалы қадаммен өрмелеу, бөрене және</p>

		<p>гимнастикалық скамейкадан аттап өту,</p> <p>Секіру. Тұрған орнында қос аяқпен секіру, 1-2 метр қашықтыққа алға қарай ұмтылып аяқпен секіру. Бір орында тұрып, оңға, солға бұрылып секіру 15-20 см биіктіктен секіру</p> <p>Сапқа тұру, қайта сапқа тұру. Бірінің артынан бірі сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа тұру, шеңберге тұру (көзбен бағдарлау бойынша). Саптағы, шеңбердегі өз орнын табуға үйрету.</p> <p>Музыкалық-ырғақтық қимылдар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындау.</p> <p>Спорттық жаттығулар: Велосипед тебу. Үш дөңгелекті велосипедті тура, шеңбер бойымен, оңға және солға бұрылып тебу.</p>
Желтоқсан	Дене тәрбиесі	<p>Жалпы дамытушы жаттығулар: қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу.</p> <p>аяқты бұғу және созу (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қалыптан бұрылып, етпетінен жату және керісінше; таяқтың, білікшенің (диаметрі 6-8 сантиметр) бойымен қосалқы қадаммен жүру.</p> <p>Негізгі қимылдар:</p> <p>Жүру. Тапсырмаларды орындай отырып жүру: қол ұстасып, арқаннан ұстап жүру.</p> <p>Жүгіру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, сапта бір-бірден, алаңның бір жағынан екінші жағына, әр түрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру; белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы: тоқтап жүгіру, белгі бойынша көрсетілген жерге жүгіру;</p> <p>Тепе - теңдікті сақтау. Бір-бірінен тақтайшалардың үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру. Басына қапшықты қойып, жерде созылып жатқан жіптің үстімен қолды әртүрлі ұстап жүруге жаттықтыру.</p> <p>Домалату, лақтыру, қағып алу. Допты жоғары лақтыру, төмен - еденге (жерге) соғу, қағып алу.</p> <p>Допты бастан асыра екі қолмен және бір қолымен лақтыру (1 метр қашықтықтан). Допты жоғары лақтыру және екі қолымен қағып алу.</p> <p>Еңбектеу, өрмелеу. Құрсаудан еңбектеп өту, гимнастикалық қабырғаға жоғары – төмен ауыспалы қадаммен өрмелеу, бөрене және гимнастикалық скамейкадан аттап өту,</p> <p>Секіру. 15-20 см биіктіктен секіру.</p> <p>Сапқа тұру, қайта сапқа тұру. Бірінің артынан бірі сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа тұру, шеңберге тұру (көзбен бағдарлау бойынша). Саптағы, шеңбердегі өз орнын табуға үйрету.</p> <p>Спорттық жаттығулар. Шанамен бір-бірін сырғанату; биік емес төбеден сырғанау.</p>

Қаңтар	Дене тәрбиесі	<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 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.</p> <p>Негізгі қимылдар: Жүру. Тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, сапта бір-бірден, алаңның бір жағынан екінші жағына, әр түрлі бағытта. Жүгіру. тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру; белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы: тоқтап жүгіру, белгі бойынша көрсетілген жерге жүгіру. Домалату, лақтыру, қағып алу. 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) лақтыру. Тепе - теңдікті сақтау. Сызықтардың арасы мен (арақашықтығы 10см) жүру Арқан бойымен жүру. Қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып заттардан аттап өту. Еңбектеу, өрмелеу. Туннель арқылы еңбектеу. 4-6 метр қашықтыққа тура бағытта, заттарды айналып және заттардың арасымен еңбектеу, Секіру. Ілініп тұрған затқа қолды тигізіп, тұрған орнынан жоғары секіру. Сапқа тұру, қайта сапқа тұру. Бірінің артынан бірі сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа тұру, шеңберге тұру (көзбен бағдарлау бойынша). Саптағы, шеңбердегі өз орнын табуға үйрету. Музыкалық-ырғақтық қимылдар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау, балалар қайталайды және өз элементтерін әкеледі. Спорттық жаттығулар: Төбешіктен сырғанау; бір-бірін сырғанату, шанамен төбешікке көтерілу, төбешіктен түскенде тежеу, мұзды жолдармен өзбетінше сырғанау.</p>
Ақпан	Дене тәрбиесі	<p>Жалпы дамыту жаттығулары Бірінің артынан бірі сапқатұру. Дененітік ұстау. «Бұрамалы қуыршақ»- екі жаққа шұғыл бұрылып жүру. Шеңбер бойымен жай жүру . Шеңбер бойымен тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау. «Буратино» ойыны » Аяқты алшақ қоямыз, Буратинаға әдемі мұрын жасаймыз.</p>

		<p>Буратино мұрнымен «күн»салады. /5рет қайталау/ «Сутасу»Аяқтыалшақ қоямыз, жұдырықты түйіп, қолды жанға қою. Оң және сол иықтыкезек жоғары кәтеру./ 5 рет қайталау/ «Үлкен-кіші»Аяқты алшаққоямыз,қолды жанымызда, отырамыз«кіші»деп айту, тұру «үлкен» деп айту./6 рет қайталау/ «Доп тебу» Орнында тұрып,қолбелде,аяқты алдыға Кезек серпіпсекіру./15- 20 секунд/ Қорытынды:Шеңбер бойы еркін жүру. «Балапан» - дабыл бойынша заттыайнала аяқ ұшымен жүгіру.Маршпен жүру. Негізгі қимылдар:</p> <p>Жүру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бірбірден, екеуден (жүппен) жүру; әртүрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру: қол ұстасып жүру.</p> <p>Жүгіру. Қарқынды өзгертіп, жылдам (10-20 метрге дейін), тоқтамай баяу қарқынмен (50-60 секунд ішінде) жүгіру.</p> <p>Тепе - теңдікті сақтау. Сызықтардың арасымен (арақашықтығы 10 см,) жүру. Сызықтардың, арқанның, тақтайдың скамейканың, бөрененің бойымен жүру. Қолды екі жаққа созып, адамдап аттап жүру.</p> <p>Домалату, лақтыру, қағып алу. Допты жоғары лақтырып қағыпалу, Жерге соғып қағып алу. Екі қатарға тұрып ныснаға доп лақтыру.</p> <p>Еңбектеу, өрмелеу Еденге қойылған тақтай бойымен, арқанның, доғаның астымен (биіктігі 40 сантиметр), көлбеу модуль бойымен, туннель арқылы еңбектеу</p> <p>Секіру. Тұрған орнында қос аяқпен, 2-3 метр қашықтыққа алға қарай жылжып, құрсаудан құрсауға, заттарды айналып және заттардың арасымен секіру,</p> <p>Сапқа тұру, қайта сапқа тұру. Бірінің артынан бірі сапқа тұру, бір- бірінің жанына сапқа тұру, шеңберге тұру (көзбен бағдарлау бойынша). Саптағы, шеңбердегі өз орнын табуға үйрету.</p> <p>Музыкалық-ырғақтық қимылдар.Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау.</p> <p>Спорттық жаттығулар. Шанамен бір-бірін сырғанату; биік емес төбеден сырғанау.</p>

<p>Наурыз</p>	<p>Дене тәрбиесі</p>	<p>Жалпы дамытушы жаттығулар: (сылдырмақпен) Қолымызда сылдырмақ алға, екі жаққа, жоғары көтеру (бір уақытта, кезекпен), төмен түсіру, қолдарын арқасына апару: қолдарды төмен түсіру; белге қою, кеуде тұсына қою; Етпетінен жатқан қалыпта иықтарын, басын, қолдарын алға созып көтеру. Түрегеліп тұрып, аяқтың бақайларымен сылдырмақты, іліп алып, басқа орынға ауыстыру. Тізені бүгіп, екі аяқты кезек көтеру.</p> <p>Негізгі қимылдар:</p> <p>Жүру. Арқаннан ұстап, тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру, еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналу.</p> <p>Әртүрлі бағытта: ура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүру.</p> <p>Жүгіру. Текшелердің, кеглилердің арасымен, белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы: баяу, жылдам тоқтап жүгіру.</p> <p>Домалату, лақтыру, қағып алу. Допты кедергілер арқылы бастан асыра лақтыру (1 метр қашықтықта) қағып алу. Допты жоғары лақтыру, төмен - еденге (жерге) соғу, қағып алу. Допты бастан асыра лақтыру.</p> <p>Еңбектеу, өрмелеу.. 5 метрге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша, көлбеу тақтай бойымен төрттағандап еңбектеу, етпетімен жатып, гимнастикалық скамейка бойымен қолдармен тартылып, алға қарай еңбектеу.</p> <p>Тепе - теңдікті сақтау. Гимнастикалық тақтайдың бойымен қолды жанына созып тура жүру және бұрып жүру.</p> <p>Секіру. 15-20 сантиметр биіктіктен секіру, ілініп тұрған затқа қолды тигізіп, тұрған орнынан жоғары секіру, 3-4 сызықтан аттап (сызықтар арақашықтығы 30-40 см).секіру.</p> <p>Сапқа тұру, қайта сапқа тұру. Бірінің артынан бірі сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа тұру, шеңберге тұру (көзбен бағдарлау бойынша). Саптағы, шеңбердегі өз орнын табуға үйрету.</p> <p>Музыкалық-ырғақтық қимылдар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау.</p> <p>Спорттық жаттығулар. Қимылды ойындарға баулу, балаларды қарапайым ережелерді сақтауға, қимылдарды үйлестіруге, кеңістікті бағдарлауға, «жүгір», «ұста», «тұр» белгілеріне сәйкес әрекет етуге үйрету, қимыл түрлерін өзгерте отырып, ойындарға күрделі ережелерді енгізу. Қимылды ойындарды ойнату.</p>
<p>Сәуір</p>	<p>Дене тәрбиесі</p>	<p>Жалпы дамыту жаттығулары (заттарсыз) 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>Отырып, қолдарымен тізесін құшақтау, тұру, қолдарын артқа жіберу және т.с.с.</p> <p>Бастапқы қалып - аяқтарын ашып отыру, қолдарын жанға жіберу. артқа жіберілген. Еңкейіп, аяқтарының ұштарына қолдарын тигізу, тік тұру, қолдарды артқа қарай жіберу, қайтадан алғашқы</p>

		<p>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> <p>Негізгі қимылдар: Жүру. Шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру: қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру, еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналу. Тепе - теңдікті сақтау. теңдікті сақтау. Сызықтардың арасымен (арақашықтығы 10 см,) жүру. Сызықтардың, арқанның, тақтайдың скамейканың, бөрененің бойымен жүру. Қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып заттардан аттап өту.</p> <p>Жүгіру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, сапта бір-бірден, алаңның бір жағынан екінші жағына, әр түрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру;</p> <p>Домалату, лақтыру, қағып алу. Заттардың арасымен доптарды оң және сол, құрсауларды бір-біріне домалату. Заттарды қашықтыққа лақтыру (1,5-3,5 метрден кем емес), оң және сол қолмен көлденең қойылған нысанаға (1,5-2 м. қашықтықтан) лақтыру. Еңбектеу, өрмелеу. Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу. Өртүрлі кедергілер арасынан төрттағандап ебектеу. Еңбектеу техникаларын жетілдіру.</p> <p>Секіру. Аяқты бірге, алшақ қойып аяқпен (оң және сол аяқты алмастыру)секі 15-20 см биіктіктен секіру.</p> <p>Сапқа тұру, қайта сапқа тұру. Бірінің артынан бірі сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа тұру, шеңберге тұру (көзбен бағдарлау бойынша). Саптағы, шеңбердегі өз орнын табуға үйрету. Музыкалық-ырғақтық қимылдар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау. Спорттық жаттығулар: Екі және үш дөңгелекті велосипед тебу. Оңға, солға бұрылу.</p>
<p>Мамыр</p>	<p>Дене тәрбиесі</p>	<p>Жалпы дамыту жаттығулары Бастапқы қалып: негізгі тұрыс, қолдарын төмен түсіріп тұру. "Міне, біз қандай биікпіз!",- деп қолдарын жоғары көтеру, отыру және қолдарын тізесіне қою. "Міне, біз қандай кішкентаймыз!",- деп, бастапқы қалыпқа келу. Бастапқы қалып: қолдарын артқа тіреліп, аяқтарын біріктіріп, алға созып отыру. Аяқтарын бұгу, тізесін өзіне қарай тарту және аяқтарын созу. Бастапқы қалып: қолдарын иектеріне қойып, етпетімен жату. Қолдарын алға созу, нұсқаушыға көрсету және алақандарын артқа қойып, "балық" болып жүзеді.</p>

		<p>Бастапқы қалып: негізгі тұрыс, қолдарын еркін төмен түсіріп тұру.</p> <p>Орындарында "торғайша" секіреді.</p> <p>Негізгі қимылдар:</p> <p>Жүру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бір-бірден, екеуден (жүппен) жүру; әртүрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру: қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру, еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналу.</p> <p>Тепе - теңдікті сақтау. Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір қырымен қосалқы қадаммен көлбеу тақтай (20-30 см), арқан бойымен жүру.</p> <p>Жүгіру. Белгі бойынша көрсетілген жерге жүгіру; қарқынды өзгертіп, жылдам (10-20 метрге дейін), тоқтамай баяу қарқынмен (50-60 секунд ішінде) жүгіру.</p> <p>Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, сапта бір-бірден жүгіру.</p> <p>Домалату, лақтыру, қағып алу. 1 метр қашықтықта тігінен қойылған (нысана ортасының биіктігі 1 м) нысанаға лақтыру. Допты бір-біріне төменнен және бастан асыра лақтыру (1 м қашықтықта) қағып алу</p> <p>Еңбектеу, өрмелеу. Құрсаудан еңбектеп өту, гимнастикалық қабырғаға биіктігі 1,5 м). жоғары – төмен ауыспалы қадаммен өрмелеу, бөрене және гимнастикалық скамейкадан аттап өту,</p> <p>Секіру. Тұрған орнында қос аяқпен секіру, 1-2 метр қашықтыққа алға қарай ұмтылып аяқпен секіру. Бір орында тұрып, оңға, солға бұрылып секіру 15-20 см биіктіктен секіру</p> <p>Сапқа тұру, қайта сапқа тұру. Бірінің артынан бірі сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа тұру, шеңберге тұру (көзбен бағдарлау бойынша). Саптағы, шеңбердегі өз орнын табуға үйрету.</p> <p>Музыкалық-ырғақтық қимылдар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындау.</p> <p>Спорттық жаттығулар:</p> <p>Велосипед тебу. Үш дөңгелекті велосипедті тура, шеңбер бойымен, оңға және солға бұрылып тебу.</p>
--	--	--