

Түркістан облысы

Бәйдібек ауданы

Бекітемін:



ЖАІС «Айсұлтан» бөбекжай-балабақшасының

директоры

А. Күнділдаева

**2022-2023 оқу жылының дене шынықтыру  
нұсқаушысының күнтізбелік-тақырыптық  
жоспары**

***«Балдәурен» ересек топ***

Шаян ауылы

Дене шынықтыру нұсқаушысының күнтізбелік-тақырыптық жоспары

Білім беру ұйымы (балабақша / шағын орталық, мектепалды сыныбы)ЖШС»Айсұлтан бөбеюжай -балабақшасы

Топ: ересек топ «Балдәурен»

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 текшелерден аттай отырып, гимнастикалық орындық үстімен жүру және балаға ыңғайлы үлкен үрмелі допты домалата отырып, мәрелі жерге жету ептілігін жетілдіру.	Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі сап түзеп жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен жүреді және жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі, денелерін тік ұстап жүреді.	Жалпы дамыту жаттығулары 1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол бел тұсында 1.1. Балалар қолдарын алдарына созып, алақандарын ашып: "міне" дейді. 1.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 5-6 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол көкірек тұсында 2.1. Аяқтарын сәл бүгіп, қолдарын иек тұсына көтеріп "міне" дейді. 3. Бастапқы қалып: жерге отырып, аяқтарын алшақ қояды, дене бос, қол иек тұсында. 3.1. Жерге отырған қалыпта қолдарын шапалақтайды. 3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 5 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене тік, қол көкірек тұсында. 4.1. Бір орында тұрып секіру, қолдарын көкірек тұсында ұстап, алақандарын	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
---	------------------------	--	---	--	--	--	------------------------	---

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

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 ынталандыру.	Балалар музыка әуенімен сапта бір-бірлеп жүреді. Бірінің артынан бірі сап түзеп жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен жүреді және жәй калыпқа түсіп, тез айналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі, денелерін тік ұстап жүреді.	Жалпы дамыту жаттығулары 1. "Зырылдауық" жаттығуы. Бастапқы қалып: аяқ сәл алшақ, қол төмен. 1 - қолды екі жаққа созу. 2 - екі қолды кеуде тұсына әкеліп, бір-бірінен айналдырып, "р-р-р" деп айту. 3 - екі жаққа созу. 4 - бастапқы қалыпқа келіп, "төмен"деу. Бастапқы кезде қолды ақырын айналдыру, біртіндеп жылдам айналдыру (5 рет).  2. "Тізені шапалақтау" жаттығуы. Бастапқы қалып: аяқ иық деңгейінде, қол артта. 1 - 2 - оң тізеге (сол) еңкейіп, "шарт"деу. 3 - 4 - бастапқы қалып.(5 рет).  3. "Созыл" жаттығуы. Бастапқы қалып: өкшеде отыру, қол иықта. 1 - 2 рет тізеге көтерілу (түрү).	Допты жоғары лақтыру.	"Баскетбол", "Заттар арасымен" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары.	1	
---	----------------	--	--	--	-----------------------	--	------------------------	---	--

4	Бір-бірден қатарға тұру	Балаларды бір-бірден қатарға тұруға үйрету; қатарға өз еріктерімен тұру қабілетін қалыптастыру; ұзындыққа екі аяғымен секіру және еденде жатып, оңға және солға кезек-кезек домалау дағдысын жетілдіру; қатарда жүріп келе жатып педагогтің белгі беруі бойынша пингвин сияқты жүру дағдыларына жаттықтыру.	Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі шеңбер жасап жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша пингвиндер сияқты жүреді және жәй қалыпқа түсіп, тез айналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі және денелерін тік ұстап жүреді.	Жалпы дамыту жаттығулары 1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол бел тұсында 1.1. Балалар қолдарын алдарына созып, алақандарын ашып: "міне" дейді. 1.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 5-6 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол көкірек тұсында 2.1. Аяқтарын сәл бүгіп, қолдарын иек тұсына көтеріп "міне" дейді. 3. Бастапқы қалып: жерге отырып, аяқтарын алшақ қояды, дене бос, қол иек тұсында. 3.1. Жерге отырған қалыпта қолдарын шапалақтайды. 3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 5 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене тік, қол көкірек тұсында. 4.1. Бір орында тұрып секіру, қолдарын көкірек тұсында ұстап, алақандарын	1) ұзындыққа екі аяғымен секіру; 2) еденде жатып, оңға және солға кезек-кезек домалау.	"Күнді ұтып алайық" кимыл ойыны. "Пингвин" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығулары.	I	
---	-------------------------	---	--	--	---	---	------------------------	---	--

5	Қатардан калма	Балаларды сапта бір-бірлеп жүру, жүруді жүгірумен кезектестіруге үйрету; 8 м дейінгі қашықтықта заттар арасымен тура бағыт бойынша төрттағандап еңбектеуге үйрету; қимылды ойын арқылы бірқалыпты жүгіру дағдыларын дамыту.	Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі сап түзеп жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша жүруді жүгірумен кезектестіреді. Бірқалыпты жүгіріп келе жатып, жай қалыпқа түседі.	Жалпы дамыту жаттығулары (текшелермен) Бастапқы қалып: тұру, қолдар төмен түсірілген. Қолды екі жаққа созу, жоғары көтеру, аяқтың ұшымен тұру, бастапқы қалыпқа оралу. Бастапқы қалып: отыру, аяқтарды бірге қою, қолдарды тізеге қою. Бір жаққа қарай бұрылу, текшелерді еденге ұру, денені түзу ұстап тұру. Дәл солай екінші жақпен орындалады. Бастапқы қалып: тұру, қолдар түсірілген. "Шеге қағып жатырмыз", - деп, жартылай отырып, текшені еденге ақырындап ұру; бастапқы қалыпқа оралу. Бастапқы қалып: қолды алдыға созып, етпетімен жату. Екі қолды екі жаққа созу, алға қарау, мұнда қолды бүкпеуге тырысу керек.	8 м дейінгі қашықтықта заттар арасымен тура бағыт бойынша төрттағандап еңбектеу.	"Кедергілерден өт" қимыл ойыны. "Көңілді жүгірейік" ойыны.	Тыныс алу жаттығулары.	1		
---	----------------	---	---	--	--	--	------------------------	---	--	--

6	Қатарда жүріс түрлері	Балаларда бір-бірден қатарға тұру; жүруді жүгірумен кезектестіру дағдыларын дамыту; орындықта көлденеңінен еңбектеуге үйрету; кимылды ойындар арқылы 8 м дейінгі қашықтықта заттар арасымен тура бағыт бойынша төрттағандап еңбектеуге үйрету.	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 сөз" 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.  2. "Бұрылу" жаттығуы. Бастапқы қалып: аяқ нық деңгейінде, жіптің екі шетінен керіп ұстап, нық бойында ұстап тұру. 1- оңға бұрылу, қолды оң жаққа созу. 2-бастапқы қалып, сол жаққа орындау.  3. "Сәл отыру" жаттығуы. Бастапқы қалып: жіптің екі шетінен ұстап тұру. 1-2-сәл отыру, арқаны түзу ұстап, өкшені көтеру, жіпті екі жағынан ұстаған күйде қолды алға	Орындықта көлденеңінен еңбектеу.	"Кедергілерден өт", "Түрлі таспаларды әкелеміз" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары.	1	
---	-----------------------	--	---	---	----------------------------------	--	------------------------	---	--

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 домалау дағдысына жаттықтыру.	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 өкшемен денелерін тік ұстап жүреді.	Жалпы дамыту жаттығулары 1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол бел тұсында 1.1. Балалар қолдарын алдарына созып, алақандарын ашып: "міне" дейді. 1.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 5-6 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол көкірек тұсында 2.1. Аяқтарын сәл бүгіп, қолдарын иек тұсына көтеріп "міне" дейді. 3. Бастапқы қалып: жерге отырып, аяқтарын алшақ қояды, дене бос, қол иек тұсында. 3.1. Жерге отырған қалыпта қолдарын шапалақтайды. 3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 5 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене тік, қол көкірек тұсында. 4.1. Бір орында тұрып секіру, қолдарын көкірек тұсында ұстап. алақандарын	Бір орыннан биікке секіру және доғадан бір қырымен өту мен жерде домалау.	"Күн мен жаңбыр" кимыл ойыны. "Қоян" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығулары.	1
---	---------------------------	---	---	--	---	---	------------------------	---

8	Шынықсаң - шымыр боласың	Балаларды құрсауларды домалатуға үйрету; сапта бір-бірілеп жүру, жүруді жүгірумен кезектестіру іскреліктерін жетілдіру; қимылды ойындар арқылы орындықта көлденеңінен еңбектеу дағдыларын дамыту. Балалар музыка әуенімен сапта бір-бірілеп жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша жүруді жүгірумен кезектестіреді. Бірқалыпты жүгіріп келе жатып, жай қалыпқа түседі.	Балалар музыка әуенімен сапта бір-бірілеп жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша жүруді жүгірумен кезектестіреді. Бірқалыпты жүгіріп келе жатып, жай қалыпқа түседі.	Жалпы дамыту жаттығулары 1. "Секіртпені соз" жаттығуы. Бастапқы қалып: аяқ сәл алшак, жіпті қолмен ең шетінен ұстау. 1-секіртпені қолмен ең шетінен ұстап, қолды алға созу. 2-жоғары көтеру, 3-кеуде тұсына әкелу. 4- б.қ. келу.  2. "Сағаттың тілі" жаттығуы: Бастапқы қалып: аяқ сәл алшак, секіртпені екі шетінен ұстап, қолды жоғары көтеру. 1-оңға еңкею. 2-бастапқы қалыпқа келу. 3-солға еңкею. 4-бастапқы қалыпқа келу.  3. "Сәл отыру" жаттығуы. Бастапқы қалып: екіге бүктелген секіртпе, қол төменде. 1-2- тізені алшак, секіртпемен қолды	Құрсауларды домалату.	"Заттар арасымен", "Көңілді еңбекте" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары.	I
---	--------------------------	--	--	---	-----------------------	---	------------------------	---

9	Біз алғырмыз	Балаларды аяқтың ұшымен жүгіру; гимнастикалық орындықпен тепе-теңдікті сақтап жүруге үйрету; сапта бір-бірлеп жүру дағдыларын дамыту; кол 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" болып жүзеді. Бастапқы қалып: негізгі тұрыс, қолдарын еркін төмен түсіріп тұру.	Гимнастикалық орындықпен тепе-теңдікті сақтап жүру.	"Гимнасшылар" ойыны. "Заттар арасымен" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары.	1
---	--------------	--	---	--	---	--	------------------------	---

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 шенбер жасап жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен жүреді және жәй калыпка түсіп, тез ойналған 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 қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол көкірек тұсында 2.1. Аяқтарын сәл бүгіп, қолдарын иек тұсына көтеріп "міне" дейді. 3. Бастапқы қалып: жерге отырып, аяқтарын алшақ қояды, дене бос, қол иек тұсында. 3.1. Жерге отырған қалыпта қолдарын шапалақтайды. 3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 5 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене тік, қол көкірек тұсында. 4.1. Бір орында тұрып секіру, қолдарын көкірек тұсында ұстап, алақандарын	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	
----	------------------------------	--	---	--	---	--	------------------------	---	--

11	Кедергіден оту амалдары	Балаларды бір орында тұрып секіру; допты бір-біріне төменнен лақтыру және қағып алуға (1,5 м қашықтықта) үйрету; аяқтың ұшымен жүгіру техникасын жетілдіру.	Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі шеңбер жасап жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша ара қашықтықты сақтап, аяқтың ұшымен жүгіреді, жай қалыпқа түседі.	Жалпы дамыту жаттығулары Бастапқы қалып: негізгі тұрыс, қолдарын төмен түсіріп тұру. "Міне, біз қандай биікпіз!",- деп қолдарын жоғары көтеру, отыру және қолдарын тізесіне қою. "Міне, біз қандай кішкентаймыз!",- деп, бастапқы қалыпқа келу. Бастапқы қалып: қолдарын артқа тіреліп, аяқтарын біріктіріп, алға созып отыру. Аяқтарын 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" болып жүзеді. Бастапқы қалып: негізгі тұрыс, қолдарын еркін төмен түсіріп тұру.	1) бір орында тұрып секіру; 2) допты бір-біріне төменнен лақтыру және қағып алу (1,5 м қашықтықта).	"Секірейік қоңілді" ойыны. "Доп кімде?" қимыл ойыны.	"Бір мұрын қуысымен тыныста" тыныс алу жаттығуы.	I
----	-------------------------	---	---	--	--	---	--	---

12	Кедергілерден өту ойындары	Балаларды тізені жоғары көтеріп жүгіруге үйрету; гимнастикалық орындықпен жүру; допты бір-біріне төменнен лақтыру және қағып алуға (1,5 м қашықтықта) дағдыларын дамыту; тепе-теңдікті сақтауға ынталандыру.	Балалар музыка әуенімен сапта бір-бірлеп жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен жүреді және жәй калыпка түсіп, тез айналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді.	Жалпы дамыту жаттығулары 1.Бастапқы қалып: аяқ алшак, дене тік, қол төменде 1.1.балалар қолдарын алдарына созып, алақандарын ашып-жұмады; 1.2.Бастапқы қалып. (жаттығу 5-6 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшак, 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 алшак, дене бос, қол көкірек тұсында	Тізені жоғары көтеріп жүгіру.	"Гимнасшылар" ойыны. "Доп кімде?" кимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары.	1		
----	----------------------------	--	---	---	-------------------------------	---	------------------------	---	--	--

13	Саршұнақта й 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 жоғары секіру және допты аяқты қайшылап отырып-тұрып домалату дағдысына үйрету.	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.	Жалпы дамыту жаттығулары "Күзгі жапырақтар" 1.Бастапқы қалып: аяқ алшак, 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; 1.2. Бастапқы қалып. 1.4. Бастапқы қалып. (жаттығу 5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып:аяқ алшак, 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	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 жандарына жайып, жүру.	"Саршұнақ" қимыл ойыны. "Ара" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығулары.	1	
----	-----------------------------------	---	---	---	---	--	---------------------------	---	--

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 әуесімен 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: 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	1) жүруді секірумен кезектестіру; 2) басқа қап қойып, заттарды аттап өту.	"Басына қап қою", "Құрсауға дейін жүгір" кимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары.	1
----	------------------	---	---	---	--	---	------------------------	---

15	Күзгі жолдар үстіндегі ойындар	Балаларды кіші және үлкен қадаммен жүгіру; тақтайда колденеңнен еңбектеуге үйрету; басқа қап қойып, заттарды аттап өту, өту, бұрылу дағдыларын дамыту.	Балалар музыка әуенімен бірінің 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. Бастапқы қалып: аяқты нықтың деңгейінде қою, секіртпе нықта. 1- денені оңға бұру; 2-бастапқы қалып. Бастапқы қалып:	1) кіші және үлкен қадаммен жүгіру; 2) тақтайда колденеңнен еңбектеу.	"Көңілді еңбекте", "Басына қапшық қою" кимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары.	1	
----	--------------------------------	--	--	--	---	---	------------------------	---	--

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 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	Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жәй калыпка түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді.	Жалпы дамыту жаттығулары "Күзгі жапырақтар" 1. Бастапқы қалып: аяқ алшак, 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; 1.2. Бастапқы қалып. 1.4. Бастапқы қалып. (жаттығу 5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшак, 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	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
----	--------------------------------------	--	--	--	--	------------------------	---------------------------------	---

17	Тактай үстімен біз қалай жүре білеміз	Балаларды екі аяқпен секіру (2-3 рет жүрумен кезектестіре отырып, 10 рет секіру); оң және сол қолмен көлденең нысанаға (2-2,5 м қашықтықтан) допты лақтыруға үйрету; жүруді секірумен кезектестіру; тақтайда көлденеңінен еңбектеу дағдыларын жетілдіру.	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 алшак, дене тік, қолдағы жапырақтар төменде 1.1. балалар жапырақтарымен қолдарын жоғары көтеріп, оң жаққа бұрылып, желбіретеді; 1.2. Бастапқы қалып. 1.3. балалар жапырақтарымен сол жаққа бұрылып, желбіретеді; 1.4. Бастапқы қалып. (жаттығу 5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшак, 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	Оң және сол қолмен көлденең нысанаға (2-2,5 м қашықтықтан) допты лақтыру.	"Көңілді еңбекте" қимыл ойыны. "Кім шақырғанын анықта!" ойыны.	"Өз тынысымызды тыңдайық" тыныс алу жаттығуы.	1	
----	---------------------------------------	--	--	---	---	---	---	---	--

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. Бастапқы қалып: аяқты нықтың деңгейінде қою, секіртпе нықта. 1- денені оңға бұру; 2-бастапқы қалып. Бастапқы қалып:	Гимнастикалық қабырға бойынша жоғары-төмен кезектескен қадаммен өрмелеу.	"Орт сөндірушілер". "Доптар жарысы" қимыл ойындары.	Тыныс алу жаттығулары.	1	
----	----------------------	---	--	--	--	---	------------------------	---	--

19	Допты қақпаға дәлдеп домалату	Балаларды сапта дене қалпын тік ұстап, педагогтің белгі беруі бойынша "Тіктел!", "Түзел!", "Тік тұр!" сөздерімен кимылдарды бұлжытпай орындауға жаттықтыру; 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.	Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді.	Жалпы дамыту жаттығулары "Көбелектер" 1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде 1.1. балалар көбелектерін жоғары көтеріп, екі қолдарын қайшылайды. 1.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде 2.1. қолдарын иыққа көтеріп, көбелек киілген қолдарын жыбырлатады. 2.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 6 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: жерде отырады, аяқ алшақ, көбелек киілген қолдары екі жанында. 3.1. аяқтарын жинап, көбелек киілген қолдарымен құшақтайды. 3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 5 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып. аяқ бірге, дене бос.	1) бөрененің үстімен қолдарын жанына жіберіп; 2) допты қақпаға дәлдеп домалату; 3) губка төсеніштің үстінде аунап, домалау.	"Ара доп" кимыл ойыны. "Сарбаз" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығулары.	1
----	-------------------------------	--	--	---	---	--	------------------------	---

20	Елті баламыз	Балаларды табан мен алақанға сүйеніп төрт тағандап еңбектеуге үйрету; бір-бірлеп жүгіру; кіші және үлкен кадаммен жүгіру; екі аяқпен секіру (2-3 рет жүрумен кезектестіре отырып, 10 рет секіру); сапқа тұру дағдыларын жетілдіру.	Педагог белгісі бойынша балалар сапқа тұрады; сапта бір-бірлеп жүгіреді. Музыка әуенімен кіші және үлкен кадаммен жүгіреді, арақашықтықты сақтайды. Жай қалыпқа түсіп, шеңбер бойымен жүреді. Жүріп келе жатыр екі аяқпен секіреді. 10 рет секіреді. 2-3 рет жүріп, қайтадан секіреді.	Жалпы дамыту жаттығулары Бастапқы қалып: аяқтары иық деңгейінде, қолдары кеуде алдында, шынтактары бүгілген, саусақтары жұдырыққа түйілген. Осы күйінде қолдарын айналдыру қимылдарын орындайды. Қолдарын кезек-кезек айналдырады. Бастапқы қалып: аяқтары сәл ашылған, қолдары артқа қарай жіберілген. Отырып, қолдарынмен тізесін құшақтау, тұру, қолдарын артқа жіберу және т.с.с. Бастапқы қалып: аяқтарын ашып отыру, қолдары артқа жіберілген. Еңкейіп аяқтарының ұштарына қолдарын тигізу, тік тұру, қолдарды артқа қарай жіберу, қайтадан алғашқы қалыпқа келу. Бастапқы қалып: аяқтарын тік түзеп	Табан мен алақанға сүйеніп төрт тағандап еңбектеу.	"Кешігіп қалма", "Өз түсінді тап!" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары.	1		
----	-----------------	--	--	--	--	---	------------------------	---	--	--

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

22	Алга жүрелеп жылжу	Балаларды сапта дене қалпын тік ұстап, педагогтің белгі беруі бойынша "Тіктел!", "Түзел!", "Тік тұр!" сөздерімен қимылдарды бұлжытпай орындауға жаттықтыру; қатардан сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру; алға жүрелеп жылжи отырып, екі аяғымен жерде жатқан таяқшалардан аттап, секіруге үйрету және допты аяқты қайшылап отырып-тұрып домалату дағдысын жетілдіру.	Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша пингвин сияқты жүріп және жүгіреді, музыка әуенімен жәй жүріске түседі және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді. Жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрады.	Жалпы дамыту жаттығулары "Көбелектер" 1. Бастапқы қалып: аяқ алшак, 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 алшак, 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 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.	1) алға жүрелеп жылжу; 2) екі аяғымен жерде жатқан таяқшалардан аттап, секіру; 3) допты аяқты қайшылап отырып-тұрып домалату.	"Торғай мен мысық" қимыл ойыны. "Құстар" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	
----	--------------------	---	---	---	---	---	---------------------	---	--

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 дағдыларын дамыту.	Педагог белгісі бойынша балалар сапқа тұрады; сап құрылымын өзгертіп қайта тұрады. Шенбер бойымен жүреді. Музыка әуенімен әдемі адымдар жасап, 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.	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 нілу. 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.	Ойлы-қырлы тақтаймен жүру.	"Қос аяқпен секір" қимыл ойыны. Кегльдерді құлату ойыны.	Тыныс алу жаттығулары.	I	
----	----------------------------	--	---	--	----------------------------	---	------------------------	---	--

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 қағып түсіру іскерліктерін жетілдіру.	Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі жүреді. педагогтің белгісі бойынша жүреді, түрлі бағытта жүгіреді. Жай қалыпқа түсіп, аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді. Педагог белгісі бойынша шапшаң және баяу қарқынмен жүгіреді.	Жалпы дамыту жаттығулары (гимнастикалық таяқшалармен) Бастапқы қалып: негізгі тұрыс, таяқшаны қолмен ұстау. 1-таяқшаны алға созу; 2-оң қолды төмен түсіріп, сол қолдағы таяқшаны тігінен ұстап, жоғары көтеру; 3-таяқшаны алдыға созып ұстау; 4-сол қолды төмен түсіріп, таяқшаны оң қолға ауыстырып, таяқшаны жоғары көтеру; 5-таяқшаны алдыға созып ұстау; 6-бастапқы қалыпқа келу. Бастапқы қалып: аяқтың 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	Тепе-теңдікті сақтай отырып, қолын жоғары көтеріп тақтай бойымен жүру.	"Үйқыдағы түлкі!" ойыны. "Кеглилерді құлату" ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	
----	-------------------	---	---	--	--	---	---------------------	---	--

25	Кедергілерден секіру	Балаларды сапта бірінің артынан бірі тізені жоғары көтеріп жүруге жаттықтыру; сапта шашырап жүгіру дағдыларына машықтау; сапка өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру; гимнастикалық тақтаймен жүріп келе жатып, 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.	Балалар музыка әуені бойынша менің артымнан әдемі адым жасап жүреміз, жарайсыңдар! Енді менің белгі беруім бойынша тізені жоғары көтеріп жүреміз, жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреміз, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түсеміз және аяқтың ұшымен денелерімізді тік ұстап жүреміз. Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй	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 алшак, 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 алшак, дене тік, доп оң қолдарында 1- отыру, қолдарын алдына созып, допты сол қолдарына салу;	1) гимнастикалық тақтаймен жүріп келе жатып, қолындағы кішкентай допты оң қолдан сол қолға ауыстыру, алдына және артына ұстап, ауыстыру; 2) бір қатарға қойылған (5 м) кеглилардың арасымен оң және сол аяқпен кезек секіру; 3) сапта 3 метр қашықтықта аяқтарын алшак қойып, допты екі қолымен бір-біріне қарама-қарсы тұрып лақтыру.	"Қоян" қимыл ойыны. "Ұшты-ұшты" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	I	
----	----------------------	---	---	---	--	--	---------------------	---	--

26	Кедергілерд ен сүрінбей өтіп көр	Балаларды қимылды ойындар арқылы түрлі бағытта жүгіруге; допты екі қолымен бастан асыра кедергі арқылы лақтыруға үйрету (2 м қашықтықтан); балаларда сапта бір- бірлеп жүру, жүруді жүгірумен кезектестіру дағдыларын әрі қарай дамыту; қол мен аяқ қимылын үйлестіру, бой түзулігін дұрыс сақтауға үйрету.	Балалар музыка әуенімен сапта бір-бірлеп жүреді. Педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жәй қалыпқа түсіп, музыка әуенімен жүруді жүгірумен кезектестіреді. Жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді.	Жалпы дамыту жаттығулары 1.Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік қол төменде. 1.2. қолды алға көтеру. 1.3. саусатарын бүгіп, қолдарын айналдыра қимылдау. 1.4. Бастапқы қалыпқа келу. 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, қол белде. 2.1. Кезекпен екі жаққа бұрылғанда екі қолды екі жаққа жіберу. 2.2. Оңға, солға иілу. 2.3. қолдың ұшын аяқтың ұшына жеткізу. 2.4. Бастапқы қалыпқа келу. 3. Аяқтың ұшымен көтерілу 3.1. Екі аяқты кезекпен алға өкшемен топылдату. 3.2. Содан кейін ұшымен топылдату. 3.3. Бастапқы қалыпқа келу.	Допты екі қолымен бастан асыра кедергі арқылы лақтыру.	"Допты қуалап ұста!", "Қасқыр мен қояндар" қимыл ойыны.	"Ауа шары" тыныс алу жаттығуы.	1	
----	--	--	--	--	---	--	-----------------------------------	---	--

27	Озамын десен - зерек бол	Балаларды катарга бір-бірден сапка 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 түзулігін дұрыс сақтауға үйрету.	Балалар бір-бірден сапка 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 алшак, 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 алшак, дене тік, қол төменде. 2.1. Қолдарын ныққа көтеріп, допты қояды. 2.2. Бастапқы қалыпқа келу. (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 қалыпқа келу. (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, қол төменде. 4.1. Доптарын	Допты екі қолымен бастан асыра кедергі арқылы лақтыру.	"Тордан допты өткізу" ойыны. "Кедергілерден онай өтеміз" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	
----	--------------------------	--	---	--	--	---	---------------------	---	--

28	Пингвинше қос аяқтап секіру	Балаларды сапта бірінің артынан бірі аяқтың ұшымен және өкшемен жүруге жаттықтыру; сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру; құрсауға денесін тигізбей, бір жанымен кіру; құм салынған қапшаны басына қойып, кубиктерден аттап өту және құм салынған қапшаны екі аяқтың арасына қысып, пингвин сияқты қос аяқтап секіру дағдысына үйрету.	Балалар музыка әуені бойынша менің артымнан әдемі адым жасап жүреміз, жарайсыңдар! Енді менің белгі беруім бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреміз, жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреміз, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түсеміз және аяқтың ұшымен денелерімізді тік ұстап жүреміз. Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй	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 алшак, 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 алшак, дене тік, доп оң қолдарында 1-отыру, қолдарын алдына созып. допты	1) құрсауға денесін тигізбей, бір жанымен кіру; 2) құм салынған қапшаны басына қойып, кубиктерден аттап өту; 3) құм салынған қапшаны екі аяқтың арасына қысып, пингвин сияқты қос аяқтап секіру.	"Пойыз" кимыл ойыны. "Машина" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	I	
----	-----------------------------	--	--	--	--	--	---------------------	---	--

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 ұстап жүреді.	Жалпы дамыту жаттығулары 1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік қол төменде. 1.2. қолды алға көтеру. 1.3. саусатарын бүгіп, қолдарын айналдыра қимылдау. 1.4. Бастапқы қалыпқа келу. 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, қол белде. 2.1. Кезекпен екі жаққа бұрылғанда екі қолды екі жаққа жіберу. 2.2. Оңға, солға иілу. 2.3. қолдың ұшын аяқтың ұшына жеткізу. 2.4. Бастапқы қалыпқа келу. 3. Аяқтың ұшымен көтерілу 3.1. Екі аяқты кезекпен алға өкшемен топылдату. 3.2. Содан кейін ұшымен топылдату. 3.3. Бастапқы қалыпқа келу.	Гимнастикалық қабырға бойынша аралықтан аралыққа өрмелеу.	"Өрт сөндірушілер", "Ирелендеген соқпақ жол" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	I	
----	-------------------------	--	---	--	---	---	---------------------	---	--

30	Ойын шартын ұстанайық	Балаларды қолдарын көтергендегі биіктіктен жоғары ілінген нәрсеге орнынан секіру арқылы затты жанап өтуге үйрету; балаларда 1-1,5 минут ішінде баяу қарқынмен үздіксіз жүгіру; гимнастикалық қабырға бойынша аралықтан аралыққа өрмелеу дағдыларын дамыту.	Балалар бір-бірден сапқа тұрады. Педагогтің белгісі бойынша шеңбер бойымен бірінің соңынан бірі жүреді. Педагогтің белгісінен кейін 1-1,5 минут баяу қарқынмен үздіксіз жүгіреді. Жай қалыпқа түсіп, шеңбер бойымен дем шығарып жүреді. Жүруді секірумен кезектестіреді.	Жалпы дамыту жаттығулары (кішкентай доптармен) 1. Бастапқы қалып: дене тік, доп оң қолдарында 1-2-балалар қолдарын жандарына созып, жоғары көтереді, допты сол қолдарына салады; 3-4-қолдарын төмен түсіріп, бастапқы қалыпқа келу (жаттығу сол қолымен орындалады), 5-6 рет қайталанады; 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, доп оң қолдарында 1-2. оң аяқты көтеріп, бүгілген оң аяқтың астынан допты сол қолға 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	1) қолдарын көтергендегі биіктіктен жоғары ілінген нәрсеге орнынан секіру арқылы затты жанап өту; 2) гимнастикалық қабырға бойынша аралықтан аралыққа өрмелеу.	"Өрт сөндірушілер". "Люлар және аралар" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1
----	-----------------------	--	--	--	--	--	---------------------	---

31	Бір жанымен шапшаң кадаммен 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 кадаммен жүріп өту, жерде 50 см қашықтықта жатқан арқаншалардан (4-5 дана) екі	Балалар музыка әуенімен сапта бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша тақтада көрсетілген аңдардың қимылын сәйкестендіріп, еркін қимылмен көрсетеді.	Жалпы дамыту жаттығулары 1. Бастапқы қалып: дене тік, қол белде 1-оңға адым жасап, қолдарын жанына жіберу; 2-Бастапқы қалыпқа келу. (дәл осы жаттығу сол жаққа да қайталанады және 5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол белде 1-оңға еңкейіп, сол қолын басына қою; 2-Бастапқы қалыпқа келу. (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 5 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: дене тік, қол белде 1-2-отырып, қолдарын алға созу; 3-4-бастапқы қалып (жаттығу 5 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: жерде отырып, қолдарын артқа түзу тірейді; 1-аяқтарын түзу ұстап, жоғары көтеру "бұрыш" жасау (иықтарын	1) гимнастикалық орындықтың үстімен қолдарын белдеріне қойып, бір жанымен шапшаң кадаммен 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
----	----------------------------------	---	--	---	---	---	---------------------	---

32	Алдар жүрістеріне еліктейік	Балаларды педагогтің түрлі нұсқаулары бойынша жүгіруге үйрету; 4-5 сызық арқылы орнынан ұзындыққа секіруге (сызықтардың арақашықтығы 40–50 см) үйрету; балаларда қолдарын көтергендегі биіктіктен жоғары ілінген нәрсеге орнынан секіру арқылы затты жанап өту дағдыларын жетілдіру.	Балалар музыка әуенімен бір-бірден сапка тұрады. Педагогтің белгісі бойынша шеңбер бойымен жүреді. Шапшаң жүгіреді, баяу жүгіреді, әртүрлі бағытта шашырап жүгіреді.	Жалпы дамыту жаттығулары 1. Бастапқы қалып: дене тік, қол белде 1-оңға адым жасап, қолдарын жанына жіберу; 2-Бастапқы қалыпқа келу. (дәл осы жаттығу сол жаққа да қайталанады және 5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол белде 1-оңға еңкейіп, сол қолын басына қою; 2-Бастапқы қалыпқа келу. (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 5 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: дене тік, қол белде 1-2-отырып, қолдарын алға созу; 3-4-бастапқы қалып (жаттығу 5 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: жерде отырып, қолдарын артқа түзу тірейді; 1-аяқтарын түзу ұстап, жоғары көтеру "бұрыш" жасау (нықтарын	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.	I	
----	-----------------------------	--	--	---	--	-------------------------	---------------------	---	--

33	Ойын жүргізуші	Балаларды бір орында оңға, солға бұрылып секіру; допты жоғары лақтыру және екі қолымен қағып алуға (қатарынан 3–4 рет) үйрету; балаларда түрлі нұсқаулары бойынша жүгіруге; 4-5 сызық арқылы орнынан ұзындыққа секіру дағдыларын дамыту; ептілікті, қозғалыстарды үйлестіру.	Балалар музыка әуенімен бір-бірден сапқа тұрады. Педагогтің белгісі бойынша шеңбер бойымен жүреді. Шапшаң жүгіреді, баяу жүгіреді, әртүрлі бағытта шашырап жүгіреді.	Жалпы дамыту жаттығулары (жалауармен) 1. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар жалауларын оң жаққа сермеп, "желбіре" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып. 1.3. Балалар жалауларын сол жаққа сермеп, "желбіре" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып. 1.4. Бастапқы қалып. (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 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.	1) 4-5 сызық арқылы орнынан ұзындыққа секіру; 2) бір орында оңға, солға бұрылып секіру; 3) допты жоғары лақтыру және екі қолымен қағып алу (қатарынан 3–4 рет).	"Үстап ал" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	
----	----------------	--	--	--	---	-------------------------	---------------------	---	--

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, сапка 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, гимнастикалы	Балалар музыка әуенімен сапта бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша "Маша мен аю" ертегісіндегі кейіпкерлердің қимылдарын қайталайды, бастарын төмен түсірмей, аяқтары шалыныспай, аяқ, қол қимылын сәйкестендіріп, еркін жүгіру қимылдары көрсетіледі.	Жалпы дамыту жаттығулары 1. Бастапқы қалып: дене тік, қол белде 1.1. - оңға адым жасап, қолдарын жанына жіберу; 2.1. - бастапқы қалыпқа келу. (дәл осы жаттығу сол жаққа да қайталанады және 5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол белде 2.1. - оңға еңкейіп, сол қолын басына қою; 2.2. - бастапқы қалыпқа келу. (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 5 рет қайталанады). 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:	1) биіктігі 40 см арқанның астынан қолды жерге және денені арқанға тигізбей, бір қырымен еңбектеу; 2) 5 м қашықтықта орналасқан затқа дейін оң және сол аяқпен кезек секіру; 3) гимнастикалық орындықтың үстімен құм салынған қапшаларды басына қойып, дене тепе-теңдігін сақтап жүру.	"Кім тез жүгіреді?" кимыл ойыны. "Сарбаздар" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	
----	------------------------	--	---	---	--	---	---------------------	---	--

35	Иілгіш Боламыз	Балаларды жетекшімен ауыса отырып жүгіруге; құрсаудан еңбектен өтуге үйрету; балаларда бір орында оңға, солға бұрылып секіру іскерліктерін жетілдіру.	Балалар музыка әуенімен бір-бірлеп сапқа тұрады. Шеңбер бойымен жүреді, біртіндеп жүгіреді. Педагог жетекшіні ауыстырып отырады. Балалар жетекшімен ауыса отырып жүгіреді.	Жалпы дамыту жаттығулары (жалаулармен) 1. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар жалауларын оң жаққа сермеп, "желбіре" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып. 1.3. Балалар жалауларын сол жаққа сермеп, "желбіре" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып. 1.4. Бастапқы қалып. (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Қолдарын жоғары көтеріп, жалауларын сермеп "жаса" деген сөзді айтады. 2.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып - жерде отырады, аяқ алшақ, жалаулар тізе үстінде. 3.1. Жерге шалқасынан жатып.	1) бір орында оңға, солға бұрылып секіру; 2) құрсаудан еңбектен өту.	"Кім тез қимылдайды". "Кім жылдам?" қимыл ойындары.	Тыныс алу жаттығуы.	I		
----	-------------------	---	--	---	---	--	---------------------	---	--	--

36	Қимылдарды қалай танимыз?	Балаларды 20-25 см биіктікке секіру; гимнастикалық қабырға бойынша оңға, солға ауысу арқылы өрмелеуге үйрету; аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүгіру, кіші және үлкен қадаммен жүгіру дағдыларын дамыту.	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, 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;	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	
----	---------------------------	---	---	---	---	---	---------------------	---	--

37	Еңкіс тақтайдың үстімен жүру	Балаларды сапта бірінің артынан бірі арақашықтықты сақтап, бағытты өзгертіп жүгіруге дағдыландыру; сапка өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру; еңкіс тақтайдың үстімен қолдарын жанына жіберіп, тура жүруге, жердегі кедергі жолақтардан (жолақтар арақашықтығы 50 см) екі аяқпен екі аяқпен аттап, секіруде және бір-біріне қарама-қарсы тұрып, допты бастарынан асыра лақтыруға үйрету.	Балалар педагогпен бірге аюдың жүрісін сала отырып, музыка әуенімен сапта бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, аяқтары шалыныспай, аяқ, қол қимылын сәйкестендіріп, еркін жүгіру қимылдары көрсетіледі.	Жалпы дамыту жаттығулары (таяқшалармен) 1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, таяқша төменде. 1 - таяқшаларын жоғары көтереді; 2 - бастарына қояды; 3 - таяқшаны жоғары көтереді; 4 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 4 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, таяқша төменде. 1 - таяқшаларын жоғары көтереді; 2 - қолын түзу ұстап, оң жаққа иіледі; 3 - таяқшаны жоғары көтеріп, тіктеледі; 4 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, таяқша төменде. 1 - 2 - отырып, таяқшаларын жоғары көтереді; 3 - 4 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 4 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: дене тік, таяқшаны	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	
----	------------------------------	--	--	---	---	--	---------------------	---	--

38	Тепе-теңдікті сақтайық	Балаларды қатарға скеуден тұруға; допты алысқа дәлдеп лақтыру(3,5–6,5 м кем емес); сызықтар арасымен (15 см арақашықтық) тепе-теңдікті сақтап жүруге үйрету; допты аяқтарымен бір-біріне домалату дағдыларын жетілідіру.	Балалар залдың ортасына қарай жүретін бұрыштың шетінде қатар болып бір-бірден тұрады. Педагог екі баланы залдың ортасына жақындауға шақырады, олар бұрылып, тікелей педагогке қарай бағытталады. Педагогтің белгісінен кейін балалар тоқтайды. Келесі екі бала дәл осындай әрекеттерді орындайды. Балаларды екі қатарға бөлу соңғы екі бала орнына келгенше дейін жүреді.	Жалпы дамыту жаттығулары (таяқшалармен) 1.Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, таяқша төменде. 1 - таяқшаларын жоғары көтереді; 2 - бастарына қояды; 3 - таяқшаны жоғары көтереді; 4 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 4 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, таяқша төменде. 1 - таяқшаларын жоғары көтереді; 2 - қолын түзу ұстап, оң жаққа ніледі; 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	1) допты алысқа дәлдеп лақтыру(3,5–6,5 м кем емес); 2) сызықтар арасымен (15 см арақашықтық) жүру.	"Кедергілерден онай өтеміз" кимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	
----	------------------------	--	---	---	---	--	---------------------	---	--

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

40 -	Төрт тағандап еңбектеу	Балаларды сапта бірінің артынан бірі арақашықтықты сақтап, дене қалпын тексеріп, қатарға тұрғызуға үйрету; педагогтің белгісі бойынша жетекшінің саптың соңындағы баланың қолынан ұстап, шеңберге өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру; шеңбер бойымен жүре отырып, белгі бойынша тоқтау және келесі бағытқа қайта жүру және белгі бойынша жүгіру; бағытты ауыстыра отырып, жүру және белгі	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.	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 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 4 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: дене тік, таяқшаны	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	
------	------------------------	--	--	---	--	---	---------------------	---	--

41	Сапты бұзбай еңбектейміз	Балаларды көлбеу тақтаймен (ені 2 см, биіктігі 30-35 см) жоғары және төмен жүгіруге; орта жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40-50 метрге жүгіруге үйрету; балаларда аяқтың ұшымен тұру; қолын беліне қойып, бір аяқпен тұру; қатарға екеуден тұру дағдыларын дамыту.	Балалар музыка әуенімен шеңбер бойымен жүреді. Шеңберде тұрып педагогтің соңынан қайталайды. Педагог аяқтың ұшымен тұру, қолын беліне қойып, бір аяқпен тұру жаттығуларын көрсетеді.	Жалпы дамыту жаттығулары 1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, қолды жанына жіберу. 1 - қолдарымен нықтарын құшақтап, саусақтарын жұму; 2 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 4 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, қол белде. 1 - оң аяқты ұшымен алдына қою; 2 - бастапқы қалыпқа келу. (Осы жаттығу сол жақпен қайталанады, 4 рет). 3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, қолды жанына жіберу. 1 - 2 - алға еңкейіп, саусақтарын еденге тигізу; 3 - 4 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 4 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: арқаға жатып, қолды дене тұсында ұстау. 1 - тізені бүгіп, қолымен құшақтап.	1) көлбеу тақтаймен (ені 2 см, биіктігі 30-35 см) жоғары және төмен жүгіру; 2) орта жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40-50 метрге жүгіру.	"Допты домалату" аз қимылойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	
----	--------------------------------	---	--	---	---	---------------------------------------	------------------------	---	--

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

43	"Тепе-теңдікті сақтап жүру"	Балаларды сапта бірінің артынан бірі арақашықтықты сақтап, бағытты өзгертіп жүруге жаттықтыру; сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру; қатарда келе жатып, педагогтің белгі беруі бойынша тоқтап, "фигуралар" жасау; жүру, шашырап жүру және жүгіру; сапта тұрып, 2,5 м қашықтыққа допты екі қолымен төменнен лақтыру, гимнастикалық орындықта етпетінен екі қолымен тартылып, еңбектеу (орындықтың	Балалар музыка әуенімен сапта бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша тоқтап, "фигуралар" жасау; жүру, шашырап жүру және жүгіру; жаттығуларын аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жәй қалыпқа түсіп, тез айналған музыка әуенімен жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, аяқтары шалыныспай, аяқ, қол қимылын сәйкестендіріп, еркін жүгіру қимылдары көрсетіледі.	Жалпы дамыту жаттығулары 1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, қолды жанына жіберу. 1 - қолдарымен нықтарын құшақтап, саусақтарын жұму; 2 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 4 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, қол белде. 1 - оң аяқты ұшымен алдына қою; 2 - бастапқы қалыпқа келу. (Осы жаттығу сол жақпен қайталанады, 4 рет). 3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, қолды жанына жіберу. 1 - 2 - алға еңкейіп, саусақтарын еденге тигізу; 3 - 4 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 4 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: арқаға жатып, қолды дене тұсында ұстау. 1 - тізені бүгіп, қолымен құшақтап.	1) 2,5 м қашықтыққа допты екі қолымен төменнен лақтыру; 2) гимнастикалық орындықта етпетінен екі қолымен тартылып, еңбектеу (орындықтың екі жағынан қолымен ұстау); 3) гимнастикалық орындықтың үстімен құм салынған қапшаны бастарына қойып, екі қолдарын жанына жіберіп (немесе белде), тепе-теңдікті сақтап жүру.	"Кім епті?" қимыл ойыны. "Санта клаус" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1
----	-----------------------------	--	--	--	--	--	---------------------	---

44	Шырша ойыншығын қолға ұстап	Балаларды бір 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.	Балалар залдың ортасына қарай жүретін бұрыштың шетінде қатар болып бір-бірден тұрады. Педагог үш баланы залдың ортасына жақындауға шақырады, олар бұрылып, тікелей педагогке қарай бағытталады. Педагогтің белгісінен кейін балалар тоқтайды. Келесі үш бала дәл осындай әрекеттерді орындайды. Балаларды үш қатарға бөлу соңғы үш бала орнына келгенше дейін жүреді.	Жалпы дамыту жаттығулары Бастапқы қалып: аяқтары нық деңгейінде, қолдары кеуде алдында, шынтақтары бүгілген, саусақтары жұдырыққа түйілген. Осы күйінде қолдарын айналдыру қимылдарын орындайды. Қолдарын кезек-кезек айналдырады. Бастапқы қалып: аяқтары сәл ашылған, қолдары артқа қарай жіберілген. Отырып, қолдарынмен тізесін құшақтау, тұру, қолдарын артқа жіберу және т.с.с. Бастапқы қалып: аяқтарын ашып отыру, қолдары артқа жіберілген. Еңкейіп аяқтарының ұштарына қолдарын тигізу, тік тұру, қолдарды артқа қарай жіберу, қайтадан алғашқы қалыпқа келу. Бастапқы қалып: аяқтарын тік түзеп	1) бір аяқпен секіру (шамамен 4-5 рет оң және сол аяқпен); 2) 1,5 м қашықтықтан тігінен (нысана ортасының биіктігі 1,5 м) нысанаға дәлдеп лақтыру.	"Торғайлар мен мысық" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	
----	-----------------------------	---	---	---	---	------------------------------------	---------------------	---	--

45	Шеңбердегі кызықтар	Балаларды қысқа секіртпемен секіруге (демалу үзілістері бар 2-3 реттен 10 секіру) үйрету; бір аяқпен секіру (шамамен 4–5 рет оң және сол аяқпен); қатарға екеуден тұрып, сапты қайтадан құру дағдыларын дамыту.	Балалар залдың ортасына қарай жүретін бұрыштың шетінде қатар болып бір-бірден тұрады. Педагог екі баланы залдың ортасына жақындауға шақырады, олар бұрылып, тікелей педагогке қарай бағытталады. Педагогтің белгісінен кейін балалар тоқтайды. Келесі екі бала дәл осындай әрекеттерді орындайды. Балаларды екі қатарға бөлу соңғы екі бала орнына келгенше дейін жүреді.	Жалпы дамыту жаттығулары 1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік қол төменде. 1.2. қолды алға көтеру. 1.3. саусатарын бүгіп, қолдарын айналдыра қимылдау. 1.4. Бастапқы қалыпқа келу. 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, қол белде. 2.1. Кезекпен екі жаққа бұрылғанда екі қолды екі жаққа жіберу. 2.2. Оңға, солға иілу. 2.3. қолдың ұшын аяқтың ұшына жеткізу. 2.4. Бастапқы қалыпқа келу. 3. Аяқтың ұшымен көтерілу 3.1. Екі аяқты кезекпен алға өкшемен топылдату. 3.2. Содан кейін ұшымен топылдату. 3.3. Бастапқы қалыпқа келу.	1) бір аяқпен секіру (шамамен 4–5 рет оң және сол аяқпен); 2) қысқа секіртпемен секіруге (демалу үзілістері бар 2-3 реттен 10 секіру).	"Бұлақтан өтейік" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	
----	---------------------	---	---	--	---	--------------------------------	---------------------	---	--

46	Гимнастикалық қабырғамен өрмелеу	Балаларды сапқа бір-бірден тұрғызу; бірінің артынан бірі және екеуден қолдарынан ұстап, шеңбер бойымен арақашықтықты сақтап, бағытты өзгертіп жүруге, жүгіруге жаттықтыру; педагогтің белгі беруі бойынша оң және сол жаққа бұрылу, шашырап жүру және жүгіру; сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру; гимнастикалық қабырғаның тақтайшаларынан ұстап, ажырамай, өрмелеу, гимнастикалық орындықтың үстімен	Балалар сапқа бір-бірден тұрып, бірінің артынан бірі және екеуден қолдарынан ұстап, шеңбер бойымен арақашықтықты сақтап, бағытты өзгертіп жүреді және жүгіреді; педагогтің белгі беруі бойынша оң және сол жаққа бұрылып, шашырап жүру және жүгіру жаттығуларын орындайды; жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрады.	Жалпы дамыту жаттығулары 1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, қолды жанына жіберу. 1 - қолдарымен нықтарын құшақтап, саусақтарын жұму; 2 - б.к. (жаттығу 4 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, қол белде. 1 - оң аяқты ұшымен алдына қою; 2 - б.к. (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.к. (жаттығу 4 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: арқаға жатып, қолды дене тұсында ұстау. 1 - тізені бүгіп, қолымен құшақтап, басын тізесіне тигізу; 2 - б.к. (жаттығу 3 рет қайталанады).	1) гимнастикалық қабырғаның тақтайшаларынан ұстап, ажырамай, өрмелеу; 2) гимнастикалық орындықтың үстімен баланың екі адымындай қашықтықтағы кубиктерден аттап, жүру; 3) арақашықтықтары 40 см кеглилардың арасымен оң және сол аяқпен секіру; 4) допты қабырғаға лақтыру.	"Допты дәлдеп лақтыр" кимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	
----	----------------------------------	--	--	--	---	------------------------------------	---------------------	---	--

47	Аяз-Ата сыйлығына жетейік	Балаларды тепе-теңдікті сақтай отырып, бөренемен жүруге; қолдың түрлі қалпымен үрленген доптан (бір-бірінен қашық қойылған 5-6 доп арқылы кезекпен) аттап өтуге үйрету; балаларда сапта бір-бірлеп жүру, жүруді жүгірумен кезектестіру дағдыларын әрі қарай дамыту.	Балалар музыка әуенімен сапта бір-бірлеп жүреді. Педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жәй қалыпқа түсіп, музыка әуенімен жүруді жүгірумен кезектестіреді. Жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді. Жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрады.	Жалпы дамыту жаттығулары Бастапқы қалып: аяқтары нық деңгейінде, қолдары кеуде алдында, шынтактары бүгілген, саусақтары жұдырыққа түйілген. Осы күйінде қолдарын айналдыру қимылдарын орындайды. Қолдарын кезек-кезек айналдырады. Бастапқы қалып: аяқтары сәл ашылған, қолдары артқа қарай жіберілген. Отырып, қолдарынмен тізесін құшақтау, тұру, қолдарын артқа жіберу және т.с.с. Бастапқы қалып: аяқтарын ашып отыру, қолдары артқа жіберілген. Еңкейіп аяқтарының ұштарына қолдарын тигізу, тік тұру, қолдарды артқа қарай жіберу, қайтадан алғашқы қалыпқа келу. Бастапқы қалып. аяқтарын тік түзеп	1) бөренемен жүру; 2) қолдың түрлі қалпымен үрленген доптан аттап өту.	"Қап тасиық" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1
----	---------------------------	---	--	---	---	---------------------------	---------------------	---

48	Аяз-атамен ойындар жарысы	Балаларды қолын беліне қойып, екі жаққа айналуга; 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 құрады және қайтадан сапқа тұрады.	Жалпы дамыту жаттығулары 1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік қол төменде. 1.2. қолды алға көтеру. 1.3. саусатарын бүгіп, қолдарын айналдыра қимылдау. 1.4. Бастапқы қалыпқа келу. 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, қол белде. 2.1. Кезекпен екі жаққа бұрылғанда екі қолды екі жаққа жіберу. 2.2. Оңға, солға иілу. 2.3. қолдың ұшын аяқтың ұшына жеткізу. 2.4. Бастапқы қалыпқа келу. 3. Аяқтың ұшымен көтерілу 3.1. Екі аяқты кезекпен алға өкшемен топылдату. 3.2. Содан кейін ұшымен топылдату. 3.3. Бастапқы қалыпқа келу.	1) қолын беліне қойып, екі жаққа айналуга; 2) еденнен 20-25 см көтерілген баспалдақ тақтайдан аттап өту.	"Өз үйінді тап!" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	I	
----	---------------------------	---	--	--	---	-------------------------------	---------------------	---	--

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

50	Қысқы ойындар	Балаларды сапта бір-бірден аяқтың ұшымен жүруге; аяқтың ұшымен жүгіруге; құрсауларды домалатуға үйрету; қимылды ойындар үшін атрибуттарды пайдалануға ынталандыру.	Педагогтің белгісі бойынша балалар сапка тұрады. Бірінің соңынан бірі шеңбер бойымен жүреді. Педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен жүреді, жәй калыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен аяқтың ұшымен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі.	Жалпы дамыту жаттығулары (доппен) 1. Бастапқы калып: дене тік, аяқ алшак, доп төменде. 1- допты екі қолдарымен жоғары көтереді, допка қарап тыныс алу; 2- допты төмен түсіріп, тыныс шығару; 3- допты жоғары көтереді; 4- бастапқы калып. Жаттығу 8-10 рет қайталанады. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшак, доп төменде. 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 калып: дене тік, аяқ бірге, доп жерде. 1-4- допты табанмен алға-артқа жібермей, домалату; 3-4 - аяғын ауыстырып, жаттығуды қайталау.	Құрсауларды домалату.	"Құрсаулар" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	
----	---------------	--	---	---	-----------------------	--------------------------	---------------------	---	--

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

52	Жыланша жоргалау	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; қойылған заттардың арасымен "жылан" тәрізді жоргалап еңбектеу дағдысын жетілдіру; 3 м қашықтықта алға жылжи отырып, екі аяқпен секіру дағдысын жетілдіру; бір жағы 20-30 см биік еңкіс	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 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 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.	1) қойылған заттардың арасымен "жылан" тәрізді жоргалап 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.	I	
----	------------------	---	---	---	--	---	---------------------	---	--

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

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

55	Аңдардан ептіміз	Балаларды сапта бірінің артынан бірі арқанша бойымен арақашықтықты сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілетіне дағдыландыру; саптың басы мен шетіндегі балаларды қолдарынан ұстау арқылы шеңбер жасауға машықтандыру; оқу қызметінде бала денсаулығын нығайтудың дәстүрлі емес түрлерін пайдалана отырып, аңдардың қимылдарын бейнебаян бойынша қайталауға үйрету.	Балалар музыка әуенімен сапта бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жәй калыпка 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 сапка 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 калыпка келу; 3 - 4 - осы жаттығуды сол жаққа қайталау. 5-8 - лента ұстаған қолдарымен саусақ бастарын қимылдата отырып, аяқтың ұшымен өзін айнала	Аңдардың қимылдарын салу.	"Мысық пен торғайлар" қимыл ойыны. "Жылан" пысықтау ойыны.		I	
----	------------------	---	---	---	---------------------------	--	--	---	--

56	Аңдарға еліктеп жүреміз, секіреміз, жорғалаймыз	Балаларды доптарды басынан асыра лақтыру және оны қағып алуға; гимнастикалық орындықпен тепе-теңдікті сақтап жүруге үйрету; балаларда сапта бір-бірден аяқтың ұшымен, өкшемен, табанмен жүру; аяқтың ұшымен жүгіру дағдыларын жетілдіру.	Педагогтің белгісі бойынша балалар сапқа 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 айналған музыка әуенімен аяқтың ұшымен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі.	Жалпы дамыту жаттығулары (секіртпемен) Бастапқы қалып: негізгі тұрыс, екіге бөлінген секіртпе төменде. 1-2-секіртпені жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен тұру; 3-4-бастапқы қалып: аяқтарын сәл ашып тұру, секіртпе төменде. 1-оң жаққа бір қадам жасап, секіртпені жоғары көтеру; 2-оңға иілу; 3-тік түзелу, секіртпені жоғары көтеру; 4-бастапқы қалып. Бастапқы қалып: негізгі тұрыс, секіртпені екі бүктеп ұстап, төмен түсіріп тұру. 1-2- отыру, секіртпені жоғары көтеру; 3-4-бастапқы қалып. Бастапқы қалып: аяқты нықтың деңгейінде қою, секіртпе нықта. 1- денені оңға бұру; 2-бастапқы қалып. Бастапқы қалып:	1) доптарды басынан асыра лақтыру және оны қағып алу; 2) гимнастикалық орындықпен тепе-теңдікті сақтап жүру.	"Құстар мен жаңбыр" қимыл ойыны.	"Бір мұрын қуысымен тыныста" тыныс алу жаттығуы.	1
----	---	--	--	--	--	----------------------------------	--	---

57	Аңдар туралы ойындар	Балаларды екеуден аяқтың ұшымен, өкшемен, табанмен жүруге; тізені жоғары көтеріп жүру; гимнастикалық 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 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	Гимнастикалық орындықта қолдарымен тартылу арқылы ішімен еңбектеу.	"Эстафета" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	I	
----	----------------------	---	--	--	--	-------------------------	---------------------	---	--

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

59	Жылдам және епті құстар	Балаларды алға ұмтыла секіруге; сызықтар арасымен ( 10 см арақашықтық ) тепе-теңдікті сақтап жүруге үйрету; балаларда аяқтың ұшымен, өкшемен, табанмен, тізені жоғары көтеріп жүруге; аяқтың ұшымен жүгіру; кимылды ойын арқылы гимнастикалық орындықта қолдарымен тартылу арқылы ішімен еңбектеу дағдыларын дамыту.	Балалар сапқа тұрады. Бірінің соңынан бірі шеңбер бойымен жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен, өкшемен, табанмен, тізені жоғары көтеріп жүреді. Аяқтың ұшымен жүгіреді. Жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, аяқтары шалыныспай, аяқ, қол кимылын сәйкестендіріп, еркін жүгіру кимылдары көрсетіледі, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрады.	Жалпы дамыту жаттығулары 1. "Зырылдауық" жаттығуы. Бастапқы қалып: аяқ сәл алшак, 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 нық деңгейінде, қол артта. 1-2-оң тізеге (сол) еңкейіп, "шарт"деу. 3-4-бастапқы қалып.(5 рет).  3. "Созыл" жаттығуы. Бастапқы қалып: өкшеде отыру, қол нықта. 1-2 рет тізеге көтерілу (түру).	1) алға ұмтыла секіру; 2) сызықтар арасымен ( 10 см арақашықтық ) тепе-теңдікті сақтап жүру.	"Эстафета" кимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1
----	-------------------------	--	--	--	---	-------------------------	---------------------	---

60	Қамқоршылар тобы	<p>Балаларды допты еденге ұруға; допты жоғары лақтыруға үйрету; балаларда алға ұмтыла секіру; аяқтың ұшымен, өкшемен, табанмен; тізені жоғары көтеріп жүруге; аяқтың ұшымен жүгіру іскерліктерін жетілдіру.</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 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.</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 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.</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	
----	------------------	---	---	---	---	---	---	---	--

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

62	Доппен жаттыгулар түрлері	Балаларды табанның ішкі жағымен жүруге; тізені жоғары көтеріп жүгіруге; көлбеу орындықта төрттағанда еңбектеуге үйрету; кимылды ойындарға деген қызығушылық тарын ояту.	Педагогтің белгісі бойынша балалар сапқа тұрады. Бірінің соңынан бірі шеңбер бойымен жүреді. Педагогтің белгі беруі бойынша балалар сапта бір-бірден окшемен, табанмен жүреді, аяқтың ұшымен, табанның ішкі жағымен жүреді, жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен тізені жоғары көтеріп жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі. Жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрады.	Жалпы дамыту жаттыгулары (құрсаумен) 1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, құрсау төменде (құрсаудың шетінен екі қолымен ұстау). 1-құрсауды екі қолдарымен алдына қояды; 2- құрсауды жоғары көтереді; 3- құрсауды алдына қояды ; 4- бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6 рет қайталанады. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, құрсау төменде. 1-құрсауды жоғары көтереді; 2-қолды түзу ұстап, оңға иілу; 3-құрсауды жоғары көтереді; 4-4- бастапқы қалыпқа келу. Осы жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады. 3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, құрсауды бүгілген қолымен көкірегіне қою. 1-2-отырып, құрсауды алдына	Көлбеу орындықта төрттағанда еңбектеу.	"Жануарлар жүрісін сал" кимыл ойыны.	Тыныс алу жаттыгулары.	1
----	---------------------------	---	---	--	--	--------------------------------------	------------------------	---

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

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; шашырап жүріп келе жатып, педагогтің "Бейне жаса!" белгі беруі бойынша бір орында тұрып, әртүрлі бейне жасау; бір орыннан (қашықтығы	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. 3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, құрсауды бүгілген қолымен көкірегіне қою. 1-2-отырып, құрсауды алдына	1) бір орыннан (қашықтығы 50 см) ұзындыққа секіру; 2) 6 м қашықтыққа дейін допты жерге ұрып, жүру; 3) топпен қолын жерге тигізбей доғадан өрмелеп өту.	"Допты дәлдеп лақтыр" қимыл ойыны. "Аэродром" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығулары.	1	
----	-----------------	---	--	---	--	--	------------------------	---	--

65	Жұптасып шынығайық	Балаларды бір орында тұрып оңға, солға бұрылып секіруге үйрету; сапқа тұру, сап құрылымын өзгертіп қайта тұру дағдыларын жетілдіру; қимылды ойындарға деген қызығушылықтарын ояту.	Педагогтің белгісі бойынша балалар сапқа тұрады. Сап құрылымын өзгертіп қайта тұрады. Бірінің соңынан бірі шеңбер бойымен жүреді. Педагогтің белгі беруі бойынша балалар сапта бір-бірден өкшемен, табанмен жүреді, аяқтың ұшымен, табанның ішкі жағымен жүреді, жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен тізені жоғары көтеріп жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі.	Жалпы дамыту жаттығулары (таяқшалармен) 1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ 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 қайталанатын. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшак, құрсау төменде. 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 қайталанатын. 3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, таяқшаны ныққа қою. 1-отырып, бас пен арқаны тік ұстау; 2-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 5-6 рет қайталанатын. 4. Бастапқы қалып:	Бір орында тұрып оңға, солға бұрылып секіру.	"Нысанға дәл тигіз" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	
----	--------------------	--	--	---	--	----------------------------------	---------------------	---	--

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 (күрсаумен) 1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, күрсау төменде (күрсаудың шетінен екі қолымен ұстау). 1-күрсауды екі қолдарымен алдына қояды; 2- күрсауды жоғары көтереді; 3- күрсауды алдына қояды ; 4- бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6 рет қайталанады. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, күрсау төменде. 1-күрсауды жоғары көтереді; 2-қолды түзу ұстап, оңға иілу; 3-күрсауды жоғары көтереді; 4-4- бастапқы қалыпқа келу. Осы жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады. 3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, күрсауды бүгілген қолымен көкірегіне қою. 1-2-отырып, күрсауды алдына	1) аяқты бірге қойып секіру; 2) допты бір қолымен кедергі арқылы лақтыру.	"Тордан допты өткізу" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	
----	-----------------	---	---	---	--	------------------------------------	---------------------	---	--

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

68	Ляқтармен кимылдар түрлері	Балаларды ұсақ және алшақ адыммен жүру дағдыларын қалыптастыру; табан мен алақанға сүйеніп, төрттағандап еңбектеуге үйрету; балаларда аяқты бірге қойып секіру іскерліктерін дамыту.	Балалар қатарға бір-бірден сапқа тұрады. Сап болып бірінің артынан бірі жүреді. Қолдарын жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен жүреді. Педагогтің көрсетуі бойынша ұсақ және алшақ адыммен жүреді. Тез ойналған музыка әуенімен тізені жоғары көтеріп жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі. Жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрады.	Жалпы дамыту жаттығулары (таяқшалармен) 1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, таяқша төменде. 1-таяқшаны екі қолдарымен көкірек тұсына қояды; 2-таяқшаны жоғары көтереді; 3-көкірек тұсына қояды; 4-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6-7 рет қайталанады. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, құрсау төменде. 1-таяқшаны жоғары көтереді; 2-таяқшаны түзу ұстап, оң аяққа иілу; 3-таяқшаны жоғары көтереді; 4-бастапқы қалыпқа келу. Осы жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады. 3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, таяқшаны ныққа қою. 1-отырып, бас пен арқаны тік ұстау; 2-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 4. Бастапқы қалып:	Табан мен алақанға сүйеніп, төрттағандап еңбектеу.	"Тауық пен оның балапандары" кимылды ойыны.	Тыныс алу жаттығулары.	I	
----	----------------------------	--	---	--	--	---	------------------------	---	--

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 әрі қарай дамыту.	Балалар қатарға бір-бірден сапқа тұрады. Сап болып бірінің артынан бірі жүреді. Қолдарын жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен жүреді. Педагогтің көрсетуі бойынша ұсақ және алшақ адыммен жүреді. Тез ойналған музыка әуенімен тізені жоғары көтеріп жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі. Жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрады.	Жалпы дамыту жаттығулары (кішкентай доптармен) 1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, оң қолымен допты төменде ұстау. 1-допты оң қолымен ұстап, қолдарын жанына жіберу; 2-допты жоғары көтеріп, келесі қолына салу; 3-қолдарын жанына жіберу; 4-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды 6-7 рет қайталау. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, оң қолымен допты төменде ұстау. 1-оң аяққа иілу; 2-3-допты оң аяққа, содан кейін сол аяққа домалату; 4-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды 6 рет қайталау. 3. Бастапқы қалып: тіземен тұру, допты екі қолымен ұстау. 1-2-өкшеге отырып, денесін оң жаққа бұру және допты еденге тигізу; 3-4 -	1) аяқтарын алшақ қойып секіру; 2) 50 см жоғары көтерілген арқанның астынан оң бүйірмен алға еңбектеп кіру.	"Қар ұлпалары" эстафета ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	I	
----	-----------------------	--	---	---	--	--------------------------------	---------------------	---	--

70	Гимнастикалық кабырғамен 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; гимнастикалық кабырғамен әртүрлі тәсілдерді қолдана отырып, қолдарын жіңішке тақтайшалардан ажыратпай, төртінші жіңішке	Балалардың сапта бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтықты сақтап, бағытты өзгертіп жүру және жүгіру жаттығуларын орындайды; беттерін ішкі шеңберге бұрып, қол ұстасып, шеңбер бойымен жүреді және жүгіреді; педагогтің белгі беруі бойынша шашырап жүріп және жүгіре отырып, біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	Жалпы дамыту жаттығулары (таяқшалармен) 1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, таяқша төменде. 1-таяқшаны екі қолдарымен көкірек тұсына қояды; 2-таяқшаны жоғары көтереді; 3-көкірек тұсына қояды; 4-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6-7 рет қайталанады. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, құрсау төменде. 1-таяқшаны жоғары көтереді; 2-таяқшаны түзу ұстап, оң аяққа иілу; 3-таяқшаны жоғары көтереді; 4-бастапқы қалыпқа келу. Осы жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады. 3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, таяқшаны иыққа қою. 1-отырып, бас пен арқаны тік ұстау; 2-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 4. Бастапқы қалып:	1) гимнастикалық кабырғамен әртүрлі тәсілдерді қолдана отырып, қолдарын жіңішке тақтайшалардан ажыратпай, төртінші жіңішке тақтайшаға дейін өрмелеп, қайта түсу; 2) гимнастикалық орындықтың үстімен қолды белге қойып, бір аяқтың өкшесін екінші аяқтың ұшына қойып, жүру; 3) 6 м қашықтыққа дейін алға жылжи отырып, аяқтан аяққа секіру; 4) 8 м қашықтықта жүріп келе жатып, допты соғу.	"Допты қуып жет" қимыл ойыны. "Кенгуру" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1
----	----------------------------------	--	---	--	--	---	---------------------	---

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

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

73	Арқан үстімен адымдап жүру	Балаларды сапта бірінің артынан бірі бір бағытта жүру және жүгіруге жаттықтыру; педагогтің белгісі бойынша жүріп және жүгіріп келе жатып, басқа бағытқа ауысуға дағдыландыру; жүріп келе жатып, қолға арналған жаттығуларды жасауға және шашырап жүгіруге үйрету; үш қатарға тұру дағдыларына машықтандыру; құм салынған қапшаны басына қойып, арқанның үстімен жанына адымдап жүру (2-3 рет); бір-бірінен 40 см	Балалар сапта бірінің артынан бірі бір бағытта жүріп және жүгіреді, педагогтің белгісі бойынша жүріп және жүгіріп келе жатып, басқа бағытқа ауысады; жүріп келе жатып, қолға арналған жаттығуларды жасайды және шашырап жүгіреді; үш қатарға тұрады.	Жалпы дамыту жаттығулары (кішкентай доптармен) 1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ 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. 3. Бастапқы қалып: тіземен тұру, допты екі қолымен ұстау. 1-2 - өкшеге отырып, денесін оң жаққа бұру және допты еденге тигізу; 3-4 -	1) құм салынған қапшаны басына қойып, арқанның үстімен жанына адымдап жүру; - бір-бірінен 40 см қашықтықта орналасқан құрсауларға секіру; 2) бір-біріне қарама-қарсы тұрып, допты лақтыру және секіріп келген допты ұтып алу.	"Пойыз" қимылды ойыны. "Чемпион" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығулары.	1	
----	----------------------------	--	--	--	--	--	------------------------	---	--

74	Цирк атлеттерінің сайысы	Балаларды "жыланша" ирелеңдеп жүру; аяқты алшак қойып, біреуін - алға, екіншісін - артқа қойып, бір орында тұрып секіруге үйрету; балаларда аяқтың ұшымен, өкшемен, табанмен; тізені жоғары көтеріп жүру; сапта бір-бірден түрлі бағытта жүгіру дағдыларын әрі қарай дамыту.	Балалар қатарға бір-бірден сапка тұрады. Сап болып бірінің артынан бірі жүреді. Қолдарын жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен, ұсақ және алшак адыммен жүреді. Педагогтің көрсетуі бойынша "жыланша" ирелеңдеп жүреді. Тез ойналған музыка әуенімен тізені жоғары көтеріп жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі. Педагогтің белгісі бойынша қозғалыс бағытын өзгертіп жүреді.	Жалпы дамыту жаттығулары (кішкентай доптармен) 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 нілу; 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 -	Аяқты алшак қойып, біреуін-алға, екіншісін-артқа қойып, бір орында тұрып секіру.	"Көңілді секіреміз" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары.	I
----	--------------------------	--	---	--	--	----------------------------------	------------------------	---

75	Түрлі жолдармен жүре аламыз	Балаларды заттарды алысқа дәлдеп оң қолымен лақтыруға (3,5-6,5 метрден кем емес) үйрету; балаларда "жыланша" ирелеңдеп жүру; аяқты алшақ қойып, балаларда тізені жоғары көтеріп жүгіру; қозғалыс бағытын өзгертіп жүру дағдыларын әрі қарай дамыту; қимылды ойын арқылы біреуін - алға, екіншісін - артқа қойып, бір орында тұрып секіру іскерліктерін жетілдіру.	Балалар қатарға бір-бірден сапқа тұрады. Сап болып бірінің артынан бірі жүреді. Қолдарын жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен, ұсақ және алшақ адыммен жүреді. Педагогтің көрсетуі бойынша "жыланша" ирелеңдеп жүреді. Тез ойналған музыка әуенімен тізені жоғары көтеріп жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі. Педагогтің белгісі бойынша қозғалыс бағытын өзгертіп жүреді.	Жалпы дамыту жаттығулары (кішкентай доптармен) Педагог: - Балалар, қатарда тұзу тұрамыз. Енді менімен бірге жаттығуларды орындаймыз. Қолдарыңдағы доптарыңды жоғары көтеріп, көрсетіндерші! Енді осы доптармен жаттығулар жасаймыз! Аудиозапись ритмичной мелодии для общеразвивающих упражнений. №1 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.	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.	I	
----	-----------------------------	---	---	---	---	--	---------------------	---	--

76	Қапшаларды нысанаға лақтыру	Балаларды бірінің артынан бірі қатарға тұруға және сапқа тұрып, шеңбер бойымен арақашықтықты сақтап, бағытты өзгертіп жүру және жүгіруге жаттықтыру; педагогтің белгі беруі бойынша шеңбердегі бағытты өзгертіп, кубиктердің арасымен шашырап жүру және жүгіруге үйрету; 30 см биіктіктен екпінмен секіру (5-6 рет); құм салынған қапшаларды нық тұсынан нысанаға оң және сол қолымен лақтыру (5-6 рет) және'	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, колдарын жанына жіберу; 2 - допты жоғары көтеріп, келесі қолына салу; 3 - колдарын 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. 3. Бастапқы қалып: тіземен тұру, допты екі қолымен ұстау. 1-2 - өкшеге отырып, денесін оң жаққа бұру және допты еденге тигізу; 3-4 -	1) 30 см биіктіктен екпінмен секіру; 2) құм салынған қапшаларды нық тұсынан нысанаға оң және сол қолымен лақтыру; 3) кеглилардың арасымен төрт тағандап еңбектеу.	"Сарбаздар" қимыл ойыны. "Кенгуру" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	I	
----	-----------------------------	---	---	---	---	---	---------------------	---	--

77	Қақпашы бола аламыз ба?	Балаларды сапта бір-бірден бытырап жүру; затты жанау арқылы орнынан жоғары секіру; тепе-теңдікті сақтап тактаймен жүруге үйрету; балаларда "жыланша" ирелеңдеп жүру; тізені жоғары көтеріп жүгіру; қозғалыс бағытын өзгертіп жүру дағдыларын әрі қарай дамыту.	Балалар қатарға бір-бірден сапта тұрады. Сап болып бірінің артынан бірі жүреді. Қолдарын жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен, ұсақ және алшак 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.	Жалпы дамыту жаттығулары (күрсаумен) 1. Бастапқы калып: күрсаудың ішінде денені тік, аяқты алшак, қолды төменде ұстау. 1 - күрсаудың ішінде отыру; 2 - күрсауды екі жанынан ұстап, бел деңгейіне әкелу; 3 - күрсаудың ішіне отырып, оны жерге қою; 4 - басапқы калыпка келу. Жаттығу 6-7 рет қайтланады. 2. Бастапқы калып: дене тік, аяқ алшак, күрсауды тігінен артына ұстау. 1 - 2 - денені оңға бұру; 3 - 4 - бастапқы калыпка келу. Осы жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 6 рет қайтланады. 3. Бастапқы калып: дене тік, аяқ бірге, күрсауды жоғары жағынан екі қолымен ұстап, тігінен жерге қою. 1 - 2 - күрсауға сүйене тұрып, оң аяғын артқа ұстау; 3 -	1) затты жанау арқылы орнынан жоғары секіру; 2) тепе-теңдікті сақтап тактаймен жүру.	Жалаушаны әкел (таяқ арқылы аттап өту) қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	
----	-------------------------	--	---	--	--	---	---------------------	--

78	Футбол ойыны	Балаларды доганың астынан оң бүйірмен алға еңбектеп кіруге үйрету; тізені жоғары көтеріп, сапта бір-бірден бытырап жүгіру; қозғалыс бағытын өзгертіп жүру дағдыларын әрі қарай дамыту; допты қақпаға домалату іскерліктерін кимылды ойындар арқылы дамыту.	Балалар қатарға бір-бірден сапка тұрады. Сап болып бірінің артынан бірі жүреді. Қолдарын жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен, ұсақ және алшак 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 жүгіреді.	Жалпы дамыту жаттығулары (күрсаумен) 1. Бастапқы қалып: күрсаудың ішінде денені тік, аяқты алшак, қолды төменде ұстау. 1 - күрсаудың ішінде отыру; 2 - күрсауды екі жанынан ұстап, бел деңгейіне әкелу; 3 - күрсаудың ішіне отырып, оны жерге қою; 4 - басапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6-7 рет қайталанады. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшак, күрсауды 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, күрсауды жоғары жағынан екі қолымен ұстап, тігінен жерге қою. 1 - 2 - күрсауға сүйене тұрып, оң аяғын артқа ұстау; 3 -	Доганың астынан оң бүйірмен алға еңбектеп кіру.	"Футбол" кимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары "Шар".	1
----	--------------	--	---	--	---	-----------------------	------------------------------	---

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

80	Тауга шыкқан альпинисттер	Балаларды бытырап жүргізу; сапта бір-бірден түрлі бағытта жүргізу; гимнастикалық орындық арқылы еңбектеп өтуге үйрету; балаларда қатарға бір-бірден сапқа тұру; сапта бір-бірден бытырап жүргізу іскерліктерін дамыту.	Балалар қатарға бір-бірден сапқа тұрады. Сап болып бірінің артынан бірі жүреді. Педагогтің көрсетуі бойынша сапта бір-бірден түрлі бағытта жүгіреді. Қолдарын жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен, ұсақ және алшақ адыммен, "жыланша" ирелеңдеп жүреді. Тез ойналған музыка әуенімен тізені жоғары көтеріп жүгіреді. Педагогтің белгісі бойынша қозғалыс бағытын өзгертіп, бытырап жүгіреді. Жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі. Жүріп келе жатып, шеңбер	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 қайталанады). 3. Бастапқы қалып: аяқтары бірге, дене тік, доптар төменде 3.1 - жерге жартылай	Гимнастикалық орындық арқылы еңбектеп өту.	"Ұшатын табақша" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары "Бұлттар".	1	
----	---------------------------	--	---	--	--	-------------------------------	----------------------------------	---	--

81	Қол мен аяғымызды шынықтырайық	Балаларды қозғалыс бағытын өзгертіп, қосымша кадаммен алға жүру; тепе-теңдікті сақтап бөренемен жүруге үйрету; балаларда бытырап жүру; сапта бір-бірден түрлі бағытта жүгіру дағдыларын дамыту; балаларды педагогпен бірге жаттығуларды орындауға ынталандыру.	Балалар қатарға бір-бірден сапқа тұрады. Сап болып бірінің артынан бірі жүреді. Педагогтің көрсетуі бойынша сапта бір-бірден түрлі бағытта жүгіреді. Қолдарын жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен, ұсақ және алшақ адыммен, "жыланша" ирелеңдеп жүреді. Тез ойналған музыка әуенімен тізені жоғары көтеріп жүгіреді. Педагогтің белгісі бойынша қозғалыс бағытын өзгертіп, бытырап жүгіреді. Жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі. Жүріп келе жатып, шеңбер	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 қайталанады). 3. Бастапқы қалып: аяқтары бірге, дене тік, доптар төменде 3.1 - жерге жартылай	1) қозғалыс бағытын өзгертіп, қосымша кадаммен алға жүру; 2) тепе-теңдікті сақтап бөренемен жүру.	"Межелі орын" кимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары "Тынығайық".	I	
----	--------------------------------	--	---	--	--	----------------------------	------------------------------------	---	--

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 жүру, жүгіру жаттығуларын жасауға жаттықтыру; құм салынған қапшаны 3 м қашықтықтан бір қолымен төменнен көлденең лақтыру (3-6 рет); таяқтың	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 жаттығуларын жасауға тұрады.	Жалпы дамыту жаттығулары (құрсаумен) 1. Бастапқы қалып: құрсаудың ішінде денені тік, аяқты алшақ, қолды төменде ұстау. 1 - құрсаудың ішінде отыру; 2 - құрсауды екі жанынан ұстап, бел деңгейіне әкелу; 3 - құрсаудың ішіне отырып, оны жерге қою; 4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6-7 рет қайталанады. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, құрсауды тігінен артына ұстау. 1 - 2 - денені оңға бұру; 3 - 4 - бастапқы қалыпқа келу. Осы жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады. 3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, құрсауды жоғары жағынан екі қолымен ұстап, тігінен жерге қою. 1 - 2 - құрсауға сүйене тұрып, оң аяғын артқа ұстау; 3 -	1) құм салынған қапшаны 3 м қашықтықтан бір қолымен төменнен көлденең лақтыру; 2) таяқтың (арқаншанын) астынан оң және сол жағымен еңбектеу; 3) үрілген доптардың арасымен аяқтың ұшымен жүру.	"Арқан тарту" кимыл ойыны. "Айгөлек" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығулары.	I	
----	--------------------------	--	--	---	--	---	------------------------	---	--

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

84	Командага ұлай жинайық	Балаларды жетекшінің ауысуымен жүгіру; гимнастикалық қабырға бойынша жоғары-төмен кезектескен кадаммен 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 алшак адыммен, "жыланша" ирелендеп жүреді. Жүруді жүгірумен кезектестіреді. Тез ойналған музыка әуенімен тізені жоғары көтеріп жүгіреді. Педагогтің белгісі бойынша қозғалыс бағытын өзгертіп, бытырап жүгіреді. Жұппен түрлі бағытта жүгіреді.	Жалпы дамыту жаттығулары (кішкентай доптармен) 1. Бастапқы қалып: аяқ алшак, 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 алшак, 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	Гимнастикалық қабырға бойынша жоғары-төмен кезектескен кадаммен өрмелеу.	"Өрмекші" ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1		
----	------------------------	---	--	--	--	------------------	---------------------	---	--	--

85	Еңкіс тақтайдың үстімен жоғары-төмен жүру	Балалардың саптан қатарға бірінің артынан бірі арақашықтықты сақтап, дене қалпын тік ұстап тұру қабілетін жетілдіру; жүріп келе жатып, қатарда жұппен тұра білуге үйрету; жұппен жүріп келе жатып, қайтадан қатарға бір-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-	Балалар музыка әуенімен сапта бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша шеңбер бойымен жүреді, жәй қалыпқа түсіп, планеталар пайда болған кезде еркін жаттығу қимылдары көрсетіледі. Балалар саптан қатарға бірінің артынан бірі 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	Жалпы дамыту жаттығулары (қысқа секіргіштермен) 1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, секіргішті екі бүктеп төменде ұстау. 1 - оң аяқты ұшына қойып, секіргішті жоғары көтеру; 2 - б.к. 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.к. 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.	1) бір жағы 50 см биік еңкіс тақтайдың үстімен құм салынған қапшаны көкірегіне ұстап, жоғары-төмен жүру; 2) құрсаудан құрсауға оң және сол аяқпен кезек секіру; 3) құм салынған қапшаны 4 м қашықтықтан оң және сол қолымен тігінен ұстап лақтыру.	"Ғарышкер" қимыл ойыны. "Кенгуру" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	I
----	---	---	---	--	--	--	---------------------	---

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

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

88	Құрсауға кіру	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 жүру, жүгіру жаттығуларын жасауға жаттықтыру; қысқа секіртпені айналдыра отырып, 5-6 рет орнында секіру (3-4 рет); қатарда бір-біріне	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 жаттығуларын жасап, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	Жалпы дамыту жаттығулары (қысқа секіргіштермен) 1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, секіргішті екі бүктеп төменде ұстау. 1 - оң аяқты ұшына қойып, секіргішті жоғары көтеру; 2 - б.к. 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.к. 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:	1) қысқа секіргішті айналдыра отырып, 5-6 рет орнында секіру; 2) қатарда бір-біріне қарама-қарсы тұрып, құрсауды домалату; 3) құрсауға 3 рет кіру.	"Мысық пен тышқан" кимыл ойыны. "Қап тасиық" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	I
----	---------------	--	---	--	--	---	---------------------	---

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

90	Құрсаумен жарыстар	Балаларды бағытты өзгертіп жүруге; жай қарқында үздіксіз жүгіру; затты тігінен (нысана ортасының биіктігі 1,5 м) 1,5-2 м арақашықтықтан оң қолмен лақтыруға үйрету; қатарға екеуден тұру дағдыларын әрі қарай дамыту; қозғалыс бағытын өзгертіп, қосымша қадаммен алға; бытырап жүру; сапта бір-бірден түрлі бағытта жүгіру.	Балалар педагогтің белгісі бойынша қозғалыс бағытын өзгертіп, қосымша қадаммен алға жүреді; сапта бір-бірден түрлі бағытта жүгіреді; қарқынды жылдамдатып жүгіреді. Жәй жүріске түседі. Жүруді секірумен кезектестіреді. Педагогтің көрсетуі бойынша балалар бағытты өзгертіп жүреді. Педагогтің белгісі бойынша жай қарқында үздіксіз жүгіреді. Жәй жүріске түседі. Жүріп келе жатып, біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	Жалпы дамыту жаттығулары (доптармен) 1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, допты оң қолымен ұстау. 1 - қолдарын жанына жіберу; 2 - қолдарын алға созып, допты сол қолға салу; 3 - қолдарын жанына жіберу; 4 - бастапқы қалып. Жаттығуды сол аяқпен қайталау. Жаттығу 6-7 рет қайталанады. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, допты оң қолымен ұстау. 1 - алға иілу, допты жерге екі аяқтың арасына қою; 2 - тіктеліп, қолын беліне қою; 3 - алға иілу, допты сол қолымен алу; 4 - тіктелу, допты сол қолымен ұстау. Осы жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 7-8 рет қайталанады. 3. Бастапқы қалып: тізеге отырып, допты оң қолымен ұстау. 1 - 3 - допты денесін	Затты тігінен (нысана ортасының биіктігі 1,5 м) 1,5-2 м арақашықтықтан оң қолмен лақтыру.	"Еңбектейік қане біз" қимыл ойыны.	Релаксация.	1	
----	--------------------	--	--	---	---	------------------------------------	-------------	---	--

91	Жермен еңбектеу	Балаларды қатарда бірінің артынан бірі арақашықтықты сақтап, жүру және сапқа тұруға дағдыландыру; саптан қатарға ауысып, бір-бірден жүре отырып, педагогтің белгісі бойынша тапсырмаларды орындауға үйрету; кубиктерден аттап жүру (арақашықтығы 40 см) және аттап секіруге (70-80 см) жаттықтыру; құм салынған қапшаны 3 м қашықтықтан нық деңгейінде бір қолымен лақтыру (5-6 рет); еденмен еңбектеу арқылы гимнастикалы	Балалар қатарда бірінің артынан бірі арақашықтықты сақтап, жүреді және сапқа тұрады; саптан қатарға ауысып, бір-бірден жүре отырып, педагогтің белгісі бойынша тапсырмаларды орындайды; залдың сол жағында арақашықтығы 40 см кубиктерден аттап жүру және залдың оң жағында арақашықтығы 70-80 см кубиктерден аттап секіру жаттығуларын орындап, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	Жалпы дамыту жаттығулары (доптармен) 1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ 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 - 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	1) құм салынған қапшаны 3 м қашықтықтан нық деңгейінде бір қолымен лақтыру; 2) еденмен еңбектеу арқылы гимнастикалық орындықтан өту; 3) қолын басына қойып, гимнастикалық орындықтың үстінде аяқтың ұшымен жүру.	"Мысық пен тышқан" қимыл ойыны. "Қап таснық" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығулары.	1	
----	-----------------	--	---	---	--	---	------------------------	---	--

92	Жүру, еңбектеу және секіру жаттығулары	Балаларды 50-60 метрге жүгіруге үйрету; балаларда бағытты өзгертіп жүруге; жай қарқында үздіксіз жүгіру; затты тігінен (нысана ортасының биіктігі 1,5 м) 1,5-2 м арақашықтықтан оң қолмен лақтыру дағдыларын дамыту.	Балалар педагогтің белгісі бойынша қозғалыс бағытын өзгертіп, қосымша кадаммен алға жүреді; сапта бір-бірден түрлі бағытта жүгіреді; қарқынды жылдамдатып жүгіреді. Жәй жүріске түседі. Жүруді секірумен кезектестіреді. Педагогтің көрсетуі бойынша балалар бағытты өзгертіп жүреді. Педагогтің белгісі бойынша жай қарқында үздіксіз жүгіреді. Жәй жүріске түседі. Жүріп келе жатып, біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	Жалпы дамыту жаттығулары (құрсаумен) 1. Бастапқы қалып: құрсаудың ішінде денені тік, аяқты алшақ, қолды төменде ұстау. 1 - құрсаудың ішінде отыру; 2 - құрсауды екі жанынан ұстап, бел деңгейіне әкелу; 3 - құрсаудың ішіне отырып, оны жерге қою; 4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6-7 рет қайталанады. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, құрсауды тігінен артына ұстау. 1 - 2 - денені оңға бұру; 3 - 4 - бастапқы қалыпқа келу. Осы жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады. 3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, құрсауды жоғары жағынан екі қолымен ұстап, тігінен жерге қою. 1 - 2 - құрсауға сүйіспе тұрып, оң аяғын артқа ұстау; 3 -	1) 50-60 метрге жүгіру; 2) затты тігінен (нысана ортасының биіктігі 1,5 м) 1,5-2 м арақашықтықтан оң қолмен лақтыру.	"Қап таснық" ойыны.	Тыныс алу жаттығулары. "Дем алайық" ойыны.	1	
----	--	--	--	--	---	---------------------	--	---	--

93	Қимылдар тізбегі үзбе	Балаларды биіктігі 5-10 см 2-3 заттың үстінен кезектесе секіру; көлбеу тақтайда жоғары-төмен жүруге үйрету; қатарға үшеуден тұру дағдыларын қалыптастыруды жалғастыру; 50-60 метрге жүгіру іскерліктерін дамыту; қимылды ойындарға қызығушылықтарын ояту.	Балалар педагогтің белгісі бойынша қозғалыс бағытын өзгертіп, қосымша қадаммен алға жүреді; сапта бір-бірден түрлі бағытта жүгіреді; қарқынды жылдамдатып жүгіреді. Жәй жүріске түседі. Жүруді секірумен кезектестіреді. Педагогтің көрсетуі бойынша балалар бағытты өзгертіп жүреді. Педагогтің белгісі бойынша жай қарқында үздіксіз жүгіреді. Жәй жүріске түседі. Жүріп келе жатып, біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	Жалпы дамыту жаттығулары (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 қайталанатын. 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 қайталанатын. 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 -	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.	I	
----	-----------------------	---	--	---	--	-----------------------------	---	---	--

94	Секіртпелер және 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 жаттықтыру; гимнастикалық қабырғаның жіңішке тақтайшасынан ұстап, жоғары өрмелеу және төмен түсуге (2-3 рет) үйрету; қысқа секіртпелермен бір орында тұрып және 8-	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 алшақ, допты оң қолымен ұстау. 1 - қолдарын жанына жіберу; 2 - қолдарын алға созып, допты сол қолға салу; 3 - қолдарын жанына жіберу; 4 - бастапқы қалып. Жаттығуды сол аяқпен қайталау. Жаттығу 6-7 рет қайталанады. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, допты оң қолымен ұстау. 1 - алға иілу, допты жерге екі аяқтың арасына қою; 2 - тіктеліп, қолын беліне қою; 3 - алға иілу, допты сол қолымен алу; 4 - тіктелу, допты сол қолымен ұстау. Осы жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 7-8 рет қайталанады. 3. Бастапқы қалып: тізеге отырып, допты оң қолымен ұстау. 1 - 3 - допты денесін	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.	Тыңисе алу жаттығулары.		
----	-------------------------	---	---	---	---	--	-------------------------	--	--

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, кимылды ойындарға қатысуға ынталандыру.	Балалар педагогтің белгісі бойынша қозғалыс бағытын өзгертіп, қосымша қадаммен алға жүреді; сапта бір-бірден түрлі бағытта жүгіреді; қарқынды жылдамдатып жүгіреді. Жәй жүріске түседі. Жүруді секірумен кезектестіреді. Педагогтің көрсетуі бойынша балалар бағытты өзгертіп жүреді. Педагогтің белгісі бойынша жай қарқында үздіксіз жүгіреді. Жәй жүріске түседі. Жүріп келе жатып, біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	Жалпы дамыту жаттығулары (доптармен) 1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, допты оң қолымен ұстау. 1 - қолдарын жанына жіберу; 2 - қолдарын алға созып, допты сол қолға салу; 3 - қолдарын жанына жіберу; 4 - бастапқы қалып. Жаттығуды сол аяқпен қайталау. Жаттығу 6-7 рет қайталанады. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, допты оң қолымен ұстау. 1 - алға иілу, допты жерге екі аяқтың арасына қою; 2 - тіктеліп, қолын беліне қою; 3 - алға иілу, допты сол қолымен алу; 4 - тіктелу, допты сол қолымен ұстау. Осы жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 7-8 рет қайталанады. 3. Бастапқы қалып: тізеге отырып, допты оң қолымен ұстау. 1 - 3 - допты денесін	1) 5 метрден 3 рет жүгіру; 2) көлбеу тақтайда жоғары-төмен жүгіру.	"Қасқыр мен қояндар" кимыл ойыны.	"Паровоз" тыныс алу жаттығуы.	I	
----	---------------------	---	--	---	---	-----------------------------------	-------------------------------	---	--

96	Бірігіп шеңбер құрайық	Балаларды қарқынды өзгертіп жүру; 20-25 см биіктіктен секіруге үйрету; балаларда 5 метрден 3 рет жүгіру; көлбеу тақтайда жоғары-төмен жүгіру дағдыларын дамыту.	Балалар педагогтің белгісінен кейін сапка 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.	Жалпы дамыту жаттығулары (доптармен) 1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, допты оң қолымен ұстау. 1 - қолдарын жанына жіберу; 2 - қолдарын алға созып, допты сол қолға салу; 3 - қолдарын жанына жіберу; 4 - бастапқы қалып. Жаттығуды сол аяқпен қайталау. Жаттығу 6-7 рет қайталанады. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, допты оң қолымен ұстау. 1 - алға иілу, допты жерге екі аяқтың арасына қою; 2 - тіктеліп, қолын беліне қою; 3 - алға иілу, допты сол қолымен алу; 4 - тіктелу, допты сол қолымен ұстау. Осы жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 7-8 рет қайталанады. 3. Бастапқы қалып: тізеге отырып, допты оң қолымен ұстау. 1 - 3 - допты денесін	1) 20-25 см биіктіктен секіру; 2) көлбеу тақтайда жоғары-төмен жүгіру.	"Көңілді секіреміз" кимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары. "Дем алайық" ойыны.	1	
----	------------------------	---	--	---	---	----------------------------------	--	---	--

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

98	Доппен жаттыгулар	Балаларды белгі бойынша тоқтап жүру; түрлі бағытта жүгіру; бөрене арқылы еңбектеп өтуге үйрету; қатарға үшеуден тұрып, сапты қайтадан құру дағдыларын калыптастыру ды жалғастыру; аяқтың ұшымен, өкшемен, табанмен, табанның ішкі жағымен, тізені жоғары көтеріп, ұсақ және алшақ адымдап жүру дағдыларын дамыту.	Балалар залдың ортасына қарай жүретін бұрыштың шетінде қатар болып бір-бірден тұрады. Педагог үш баланы залдың ортасына жақындауға шақырады, олар бұрылып, тікелей педагогке қарай бағытталады. Педагогтің белгісінен кейін балалар тоқтайды. Келесі үш бала дәл осындай әрекеттерді орындайды. Балаларды үш қатарға бөлу соңғы үш бала орнына келгенше дейін жүреді. Педагогтің белгісі бойынша балалар қайтадан сап құрып тұрады. Сапта бірінің соңынан бірі	Жалпы дамыту жаттыгулары (жалаушалармен) 1. Бастапқы калып: дене тік, аяқ алшақ, жалауша төменде. 1-оң қолды жоғары көтеріп, сол қолды жанына жіберу; 2-бастапқы калыпка келу. Жаттығуды келесі қолмен қайталау. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 2. Бастапқы калып: дене тік, аяқ алшақ, жалауша төменде. 1-жалаушаларды жанына ұстап, оң аяғымен алға адым жасау; 2-бастапқы калыпка келу. Осы жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 3. Бастапқы калып: аяқты алшақ ұстап, жалаушаны ныққа қою. 1-2-отырып, жалаушаны алға қою; 3-4-бастапқы калыпка келу. Жаттығу 6 рет қайталанады. 4. Бастапқы калып: тіземен отырып, жалаушаны ныққа	Бөрене арқылы еңбектеп өту.	"Допты бер де түр" кимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	
----	-------------------	---	--	---	-----------------------------	---------------------------------	---------------------	---	--

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

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 бойынша арқаншалардан аттау және арқаншалардан аттап жүгіру жаттығуларын орындауға жаттықтыру; қайтадан қатарға бір-бірден тұра білуге және педагогтің белгі беруі	Балалар саптан қатарға бірінің артынан бірі арақашықтықты сақтап, дене қалпын тік ұстап тұрып, қатармен жүреді, қатарда жүріп келе жатып, жүгіру жаттығуларын дұрыс бағыт пен кері бағытта жасайды; қатарда жүріп келе жатып, педагогтің белгі беруі бойынша арқаншалардан аттап жүреді және арқаншалардан аттап жүгіреді; қайтадан қатарға бір-бірден тұрып, педагогтің белгі беруі бойынша шашырап жүру, жүгіру жаттығуларын жасап, біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	Жалпы дамыту жаттығулары (жалаушалармен) 1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, жалауша төменде. 1-оң қолды жоғары көтеріп, сол қолды жанына жіберу; 2-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды келесі қолмен қайталау. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, жалауша төменде. 1-жалаушаларды жанына ұстап, оң аяғымен алға адым жасау; 2-бастапқы қалыпқа келу. Осы жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 3. Бастапқы қалып: аяқты алшақ ұстап, жалаушаны ныққа қою. 1-2-отырып, жалаушаны алға қою; 3-4-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6 рет қайталанады. 4. Бастапқы қалып: тіземен отырып, жалаушаны ныққа	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
----	---------------------------	---	---	---	---	---	---------------------	---

101	Бакалар ойыны	Балаларды сапта тұрып оңға және солға бұрылыстар жасауға; затты көлденеңінен (2–2,5 м арақашықтықта) оң қолмен лақтыруға үйрету; балаларда аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп; ұсақ және алшақ адыммен жүгіру іскерліктерін жетілдіру.	Балалар сапка 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 калыпқа түсіп, шеңбер бойымен жүреді. Біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларына дайындалады.	Жалпы дамыту жаттығулары (жалаушалармен) 1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, жалауша төменде. 1-оң қолды жоғары көтеріп, сол қолды жанына жіберу; 2-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды келесі қолмен қайталау. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, жалауша төменде. 1-жалаушаларды жанына ұстап, оң аяғымен алға адым жасау; 2-бастапқы қалыпқа келу. Осы жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 3. Бастапқы қалып: аяқты алшақ ұстап, жалаушаны ныққа қою. 1-2-отырып, жалаушаны алға қою; 3-4-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6 рет қайталанады. 4. Бастапқы қалып: тіземен отырып, жалаушаны ныққа	Затты көлденеңінен (2–2,5 м арақашықтықта) оң қолмен лақтыру.	"Бос орын" кимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы "Тыныш, ақырын, баппен тыныс аламыз".	1	
-----	---------------	--	--	---	---	-------------------------	--	---	--

102	Кенгурудың қимылдарын қызықтайық	Балаларды затты көлденеңінен (2-2,5 м арақашықтықта) а) сол қолмен лақтыруға үйрету; балаларда сапта тұрып оңға және солға бұрылыстар жасау; аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп; ұсақ және алшақ адыммен жүгіру дағдыларын әрі қарай дамыту.	Балалар сапка тұрады. Педагогтің белгісі бойынша оңға және солға бұрылады. Сапта бірінің соңынан бірі жүреді. Педагог белгісінен кейін аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп; ұсақ және алшақ адыммен жүгіреді. Жай қалыпқа түсіп, шеңбер бойымен жүреді. Біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларына дайындалады.	Жалпы дамыту жаттығулары (шығыршықтармен) 1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, шығыршықты ортасынан екі қолымен алдына ұстау. 1-2-шығыршықты қолымен аяғына дейін бұрап, айналдыру; 3-4-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, шығыршықты ортасынан екі қолымен төменде ұстау. 1-отыру, шығыршықты жоғары көтеру; 2-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 7-8 рет қайталанады. 3. Бастапқы қалып: аяқты нық деңгейінде ұстап, шығыршықты оң қолымен төменде ұстау. 1-қолдарын жанына жіберу; 2-қолдарын жоғары көтеріп, шығыршықты екінші	Затты көлденеңінен (2-2,5 м арақашықтықта) сол қолмен лақтыру.	"Қақпаға құрсауды кіргіз" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	
-----	----------------------------------	--	--	--	--	--	---------------------	---	--

103	Орындықта бүйірлік адыммен жүру	Балалардың саптан қатарға бірінің артынан бірі арақашықтықты сақтап, дене қалпын тік ұстап тұру қабілетін жетілдіру; жүріп келе жатып, қатарда жұппен тұра білуге және жұппен жүру, жүгіру жаттығуларын дұрыс бағытпен 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;	Балалар саптан қатарға бірінің артынан бірі арақашықтықты сақтап, дене қалпын тік ұстап жүреді, жүріп келе жатып, қатарда жұппен жүру, жүгіру жаттығуларын дұрыс бағытпен 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.	Жалпы дамыту жаттығулары (шығыршықтармен) 1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, шығыршықты ортасынан екі қолымен алдына ұстау. 1-2-шығыршықты қолымен аяғына дейін бұрап, айналдыру; 3-4-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, шығыршықты ортасынан екі қолымен төменде ұстау. 1-отыру, шығыршықты жоғары көтеру; 2-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 7-8 рет қайталанады. 3. Бастапқы қалып: аяқты нық деңгейінде ұстап, шығыршықты оң қолымен төменде ұстау. 1-қолдарын жанына жіберу; 2-қолдарын жоғары көтеріп, шығыршықты екінші	1) допты еденге бір қолымен лақтырып, екі қолымен ұтып алу; 2) құрсауға оң және сол жағымен еркін кіріп-шығу; 3) гимнастикалық орындықтың үстімен бүйірлік адыммен жүру, ортасына келгенде отыру және тұрып, қайта жүру.	"Мысық пен тышқан" қимыл ойыны. "Бақбақ" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	I	
-----	---------------------------------	--	---	--	--	---	---------------------	---	--

104	Түрлі жазықтықта рдагы бүйірлік адымдарды	Балаларды допты қағып алып жүгіру; бір-бірінен кашық қойылған үрленген 5-6 доп арқылы кезекпен аттап отуге үйрету; аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп; ұсақ және алшақ адыммен жүру және жүгіру дағдыларын әрі қарай дамыту.	Балалар сапқа тұрады. Педагогтің белгісі бойынша оңға және солға бұрылады. Сапта бірінің соңынан бірі жүреді. Педагог белгісінен кейін аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп; ұсақ және алшақ адыммен жүреді. Жай калыпқа түсіп, шеңбер бойымен жүреді. Педагог белгісінен кейін аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп; ұсақ және алшақ адыммен жүгіреді. Жай калыпқа түсіп, шеңбер бойымен жүреді. Біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларына дайындалады.	Жалпы дамыту жаттығулары (жалаушалармен) 1. Бастапқы калып: дене тік, аяқ алшақ, жалауша төменде. 1-оң қолды жоғары көтеріп, сол қолды жанына жіберу; 2-бастапқы калыпқа келу. Жаттығуды келесі қолмен қайталау. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 2. Бастапқы калып: дене тік, аяқ алшақ, жалауша төменде. 1-жалаушаларды жанына ұстап, оң аяғымен алға адым жасау; 2-бастапқы калыпқа келу. Осы жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 3. Бастапқы калып: аяқты алшақ ұстап, жалаушаны ныққа қою. 1-2-отырып, жалаушаны алға қою; 3-4-бастапқы калыпқа келу. Жаттығу 6 рет қайталанады. 4. Бастапқы калып: тіземен отырып, жалаушаны ныққа	1) допты қағып алып жүгіру; 2) бір-бірінен кашық қойылған үрленген 5-6 доп арқылы кезекпен аттап оту.	"Әртүрлі қимыл жаса" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	
-----	---	--	---	---	---	-----------------------------------	---------------------	---	--

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 қалыптастыруды жалғастыру; сапта бір-бірден түрлі бағытта жүгіру; қарқынды жылдамдатып жүгіру және жүруді секірумен кезектестіру дағдыларын әрі қарай дамыту.	Балалар сапка тұрады. Сап болып бірінің соңынан бірі жүреді. Педагог белгісі бойынша жүруді секірумен кезектестіреді. Сапта бір-бірден түрлі бағытта, бытырап жүгіреді. Педагог белгісі бойынша қарқынды жылдамдатып жүгіреді. Жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі. Жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапка тұрып, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға 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. 3. Бастапқы қалып: тіземен тұру, допты екі қолымен ұстау. 1-2 - өкшеге отырып, денесін оң жаққа бұру және допты еденге тигізу; 3-4 -	1) бір-бірінен қашық қойылған үрленген 5-6 доп арқылы кезекпен, қолдың түрлі қалпымен аттап өту; 2) бір орында тұрып секіру.	"Допты бер де тұр" кимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1
-----	-------------------	---	--	---	---	---------------------------------	---------------------	---

106	Етпетімен еңбектеу	Балалардың саптан қатарға бірінің артынан бірі арақашықтықты сақтап, дене калпын тік ұстап тұру қабілетін жетілдіру; жүріп келе жатып, қатарда жүппен тұра білуге және жүппен жүру, жүгіру жаттығуларын дұрыс бағыт пен кері бағытта жасауға үйрету; жүппен жүріп келе жатып, қайтадан қатарға бір-бірден тұра білуге және педагогтің белгі беруі бойынша шашырап жүру, жүгіру жаттығуларын жасауға жаттықтыру;	Балалар саптан қатарға бірінің артынан бірі арақашықтықты сақтап, дене калпын тік ұстап жүреді, жүріп келе жатып, қатарда жүппен жүру, жүгіру жаттығуларын дұрыс бағыт пен кері бағытта жасайды; "Тез қатарға тұр" ойыны ойналады; жүппен 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.	Жалпы дамыту жаттығулары (шығыршықтармен) 1. Бастапқы калып: дене тік, аяқ алшак, шығыршықты ортасынан екі қолымен алдына ұстау. 1-2-шығыршықты қолымен аяғына дейін бұрап, айналдыру; 3-4-бастапқы калыпқа келу. Жаттығу 5-6 рет қайталау. 2. Бастапқы калып: дене тік, аяқ алшак, шығыршықты ортасынан екі қолымен төменде ұстау. 1-отыру, шығыршықты жоғары көтеру; 2-бастапқы калыпқа келу. Жаттығу 7-8 рет қайталау. 3. Бастапқы калып: аяқты нық деңгейінде ұстап, шығыршықты оң қолымен төменде ұстау. 1-қолдарын жанына жіберу; 2-қолдарын жоғары көтеріп, шығыршықты екінші	1) гимнастикалық орындықпен етпетінен жатып, екі қолымен (орындықтың екі жанынан ұстау) тартыла еңбектеу; 2) қолын беліне қойып, үрілген дөңгелектерден аттап жүру; 3) кеглилардың арасымен екі аяғымен секіру.	"Мысық пен тышқан" кимыл ойыны. "Кенгуру" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	
-----	--------------------	---	--	--	---	--	---------------------	---	--

107	Жәндіктерді бақылаймыз, еңбектейміз, жорғалаймыз	Балаларды ұзындыққа 4-6 сызықтың үстінен секіруге (сызықтардың арақашықтығы 40-50 см) үйрету; балаларда бір орында тұрып секіру дағдыларын қалыптастыруды жалғастыру; сапта бір-бірден түрлі бағытта жүгіру; қарқынды жылдамдатып жүгіру және жүруді секірумен кезектестіру дағдыларын әрі қарай дамыту.	Балалар сапка тұрады. Сап болып бірінің соңынан бірі жүреді. Педагог белгісі бойынша жүруді секірумен кезектестіреді. Сапта бір-бірден түрлі бағытта, бытырап жүгіреді. Педагог белгісі бойынша қарқынды жылдамдатып жүгіреді. Жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі. Жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапка тұрып, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	Жалпы дамыту жаттығулары (кішкентай доптармен) 1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, оң қолымен допты төменде ұстау. 1 - допты оң қолымен ұстап, қолдарын жанына жіберу; 2 - допты жоғары көтеріп, келесі қолына салу; 3 - қолдарын жанына жіберу; 4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды 6-7 рет қайталау. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, оң қолымен допты төменде ұстау. 1 - оң аяққа иілу; 2-3 - допты оң аяққа, содан кейін сол аяққа домалату; 4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды 6 рет қайталау. 3. Бастапқы қалып: тіземен тұру, допты екі қолымен ұстау. 1-2 - өкшеге отырып, денесін оң жаққа бұру және допты еденге тигізу; 3-4 -	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	
-----	--	--	--	---	--	--------------------------------------	---------------------	---	--

108	Жайдары жаздың ойындары	Балаларда қатарға үшеуден тұрып, сапты қайтадан құру; аяқтың үшымен, окшемен, табанмен, табанның ішкі жағымен, тізені жоғары көтеріп, ұсақ және алшақ адымдан жүру және жүгіру дағдыларын жетілдіру; ұзындыққа 4-6 сызықтың үстінен секіру (сызықтардың арақашықтығы 40-50 см) іскреліктерін дамыту; оқу қызметін пысықтау.	Балалар залдың ортасына қарай жүретін бұрыштың шетінде қатар болып бір-бірден тұрады. Педагог үш баланы залдың ортасына жақындауға шақырады, олар бұрылып, тікелей педагогке қарай бағытталады. Педагогтің белгісінен кейін балалар тоқтайды. Келесі үш бала дәл осындай әрекеттерді орындайды. Балаларды үш қатарға бөлу соңғы үш бала орнына келгенше дейін жүреді. Педагогтің белгісі бойынша балалар қайтадан сап құрып тұрады. Сапта бірінші осынан бастап	Жалпы дамыту жаттығулары (шығыршықтармен) 1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, шығыршықты ортасынан екі қолымен алдына ұстау. 1-2-шығыршықты қолымен аяғына дейін бұрап, айналдыру; 3-4-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, шығыршықты ортасынан екі қолымен төменде ұстау. 1-отыру, шығыршықты жоғары көтеру; 2-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 7-8 рет қайталанады. 3. Бастапқы қалып: аяқты иық деңгейінде ұстап, шығыршықты оң қолымен төменде ұстау. 1-қолдарын жанына жіберу; 2-қолдарын жоғары көтеріп, шығыршықты екінші	Ұзындыққа 4-6 сызықтың үстінен секіру (сызықтардың арақашықтығы 40-50 см).	"Бос орын" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	
-----	-------------------------	---	---	---	--	-------------------------	---------------------	---	--