

Түркістан облысы
Бәйдібек ауданы

Бекітемін:



ЖШС «Алисултан» Бобекжай-балабақшасының

мектепшісі:

А.Күнділдаева

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

«Көгершін» мектепалды даярлық топ

Шаян ауылы

Дене шынықтыру нұсқаушысының күнтізбелік-тақырыптық жоспары

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

Топ: мектепалды топ «Көгершін»

Балалардың жасы: 5 жастан.

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
---	--------------	-------------	-----------------------------------	--------------------------	------------------	-------------------------	--	------------	------

4	Төрт тағандап жүріп, допты баспен итеру	Балалардың сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін және баянат (рапорт) қабылдау ережесін қалыптастыру; төрт тағандап жүріп, допты баспен итеруге үйрету; аунап түсіп, допты алып серіктесі ұстап тұрған сақинаға лақтырып түсіру дағдыларына жаттықтыру; ептілік пен дәлдікке тәрбиелеу.	Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі шеңбер жасап жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ішімен және сыртымен жүреді, жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі және денелерін тік ұстап жүреді. Біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	Бастапқы қалып: дене тік, аяқтың арасы сәл алшак, қол белде. 1 - 4 - басты оң жаққа айналдыру, бастапқы қалыпқа келу. 1 - 4 - басты сол жаққа айналдыру, бастапқы қалыпқа келу. Бастапқы қалып: дене тік, аяқтың арасы сәл алшак, қол белде. 1 - 2 - денені оң жаққа бұру, бастапқы қалыпқа келу 3 - 4 - сол жаққа бұру, бастапқы қалыпқа келу (жаттығу 3-4 рет қайталанады). Бастапқы қалып: дене тік, аяқтың арасы сәл алшак, қол белде. 1 - оң аяққа еңкею. 2 - ортаға еңкею. 3 - сол аяққа еңкею. 4 - бастапқы қалыпқа келу (жаттығу 3-4 рет қайталанады). Бастапқы қалып: дене тік, аяқтың арасы сәл алшак, қол белде. 1 - 4 - оң аяқпен секіру. 1 - 4 - сол аяқпен секіру.	1) төрт тағандап жүріп, допты баспен итеру; 2) аунап түсіп, допты серіктесі ұстап тұрған сақинаға лақтырып түсіру.	«Допты домалатып тез лақтыр» ойыны.	Тыныс алу жаттығулары "Тынығайық"	1
---	---	---	---	---	---	-------------------------------------	-----------------------------------	---

5	Спорт-көркі өмірдің	Балаларда қос қолмен допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру; биіктігі 40 см жіптің астынан қолды еденге тигізбей еңбектеу дағдыларын дамыту; сапта бір қатармен тұру, бір қатармен жүгіру, жәй қалыпқа түсіп шашырап жүгіру; алға қарай 3-4 м қашықтыққа жылжу арқылы секіру іскерліктерін жетілдіру.	Балалар педагогтің белгісі бойынша сапка тұрады. Сапта бірінің соңынан бірі жүреді. Аяқтың ұшымен, өкшемен жүреді. Педагогтің белгісі бойынша шашырап жүгіреді. Жәй қалыпқа түсіп, сапта бір қатармен тұрады. Педагогтің белгісінен кейін бір қатармен жүгіреді. Жәй қалыпқа түсіп, біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын дайындалады.	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:	1) қос қолмен допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру; 2) биіктігі 40 см жіптің астынан қолды еденге тигізбей еңбектеу; 3) алға қарай 3-4 м қашықтыққа жылжу арқылы секіру;	"Жіптің үстінен лақтыр" пысықтау ойыны. "Бос орын" қимылды ойыны.	Тыныс алу жаттығуы "Тыныш, ақырын, баппен тыныс аламыз".	1	
---	---------------------	---	--	--	--	---	--	---	--

10	Жіптің астымен тура және жанымен еңбектеп өту	Балаларды баянат (рапорт) қабылдау ережесіне дағдыландыру: жіптің астымен тура және жанымен еңбектеп өтуге үйрету; жердегі таяқтың бойымен табанды толық тигізіп, бір жанымен жүруге жатықтыру; ерік сапаларын арттыру.	Педагог: - Топ басшысы, баянат бер! Топ басшысы: - Топ! Бір қатарға сапқа тұр! (топтың сапқа тұрғызылуы) - Түзел! Тік тұр! Рет-ретімен санал! (топтың 1-шіден бастап соңына дейін. Соңғы нөмірлі саптан шықпай өз нөмірін айтып, «санақ аяқталды» деп жауап береді). - Түзелу ортаға! (баянат беру) - Педагог ханым! Бүгін еліміздің Ата Заң күніне арналған салтанатты оқу қызметіне қатысу үшін біздің топ 25 баламен сапқа тұрғызылды. Педагог: - Құп болады! Сәлеметсіздер ме! (топ хормен «Сәлеметсіз бе, педагог ханым!»)	«Би» - бастапқы қалып: дене тік, аяқ қатар қойылады, орамал ұстаған қол төменде. 1 - қолдарын жоғары көтеріп, орамалдарын желпу; 2 - бастапқы қалыпқа келу; 3 - орамалмен айналып билеу; 4 - бастапқы қалыпқа келу. - «Биші қыз» - бастапқы қалып: дене тік, аяқ қатар қойылады. 1 - қолды жоғары көтеріп, бір аяқтың ұшымен тұру; 2 - бастапқы қалыпқа келу. - «Паровоз» - бастапқы қалып: дене тік, аяқ қатар қойылады, жұппен тұру. 1 - сызық бойымен бір-біріне қарсы жүру; 2 - сызық ортасына келгенде тарап кету; 3 - бастапқы қалыпқа келу. - «Қарлығаш» - бастапқы қалып: дене тік, аяқ қатар қойылады, қол	1) жіптің астымен тура және жанымен еңбектеп өту; 2) жердегі таяқтың бойымен табанды толық тигізіп, бір жанымен жүру.	«Көтеріп кет» қимылды ойыны. «Қаракүс пен балапандар» пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығулары "Шар".	1
----	---	---	--	---	--	--	------------------------------	---

9 Сапқа түр	<p>Балаларды гимнастикалық орындық үстінде ішпен еңбектеуге үйрету; балаларда тізеден бүгілген аяқты жоғары көтеріп жүру; аяқтың ұшымен, окшемен, табанмен, табанның ішкі жағымен, тізені жоғары көтеріп, ұсақ және алшақ адымдап жүру; жұптасып бір қатармен жүгіру; баянат (рапорт) қабылдау дағдыларын жетілдіру.</p>	<p>Балалар сапта бірінің соңынан бірі аяқтың ұшымен, аяқтың ұшымен, окшемен, табанмен, табанның ішкі жағымен, тізені жоғары көтеріп, ұсақ және алшақ адымдап жүреді. Педагогтің көрсетуі бойынша бүгілген аяқты жоғары көтеріп жүреді, жұптасып бір қатармен жүгіреді. Жәй қалыңқа түсіп, жүреді. Біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.</p>	<p>1. "Секіртпені сөз" жаттығуы. Бастанқы қалып: аяқ сәл алшақ, жіпті қолмен ең шетінен ұстау. 1-секіртпені қолмен ең шетінен ұстап, қолды алға созу. 2-жоғары көтеру, 3-кеуде тұсына әкелу. 4- б.қ. келу.</p> <p>2. "Сағаттың тілі" жаттығуы: Бастанқы қалып: аяқ сәл алшақ, секіртпені екі шетінен ұстап, қолды жоғары көтеру. 1-оңға еңкею. 2-бастанқы қалыңқа келу. 3-солға еңкею. 4-бастанқы қалыңқа келу.</p> <p>3. "Сәл отыру" жаттығуы. Бастанқы қалып: екіге бүктелген секіртпе, қол төменде. 1-2- тізені алшақ, секіртпемен қолды жоғары көтере сәл отыру.</p>	<p>Гимнастикалық орындық үстінде ішпен еңбектеу.</p>	<p>"Өртүрлі қимыл жаса" қимылды ойыны.</p>	<p>Тыныс алу жаттығуы.</p>	<p>1</p>
-------------	--	--	---	--	--	----------------------------	----------

<p>8 Допты еденнен ыршытып жоғары лақтыру</p>	<p>Балаларды тізеден бүгілген аяқты жоғары көтеріп жүруге: жұптасып бір қатармен жүгіруге: қос қолмен қағып алуға (4-5 рет) үйрету: баянат (рапорт) қабылдау ережесіне дағдыландыру: екі қатармен тұру іскерліктерін жетілдіру.</p>	<p>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 сонғы үш бала орнына келгенше дейін жүреді. Педагогтің белгісі бойынша балалар қайтадан сап құрып тұрады. Сапта бірінің соңынан бірі аяқтың ұшымен, аяқтың ұшымен, өкшемен, табанмен</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 тыныс алу</p>	<p>Допты еденнен ыршытып жоғары лақтырып, қос қолмен қағып алу (4-5 рет).</p>	<p>"Допты бер де тұр" қимылды ойыны.</p>	<p>Тыныс алу жаттығулары "Шар".</p>	<p>1</p>	
---	---	---	---	---	--	-------------------------------------	----------	--

7	Қанат үстімен ауыспалы кадам жасап жүру	Балаларды қанат үстімен ауыспалы кадам жасап жүруге үйрету; баянат (рапорт) қабылдау ережесіне дағдыландыру; сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін қалыптастыру; доғадан еңкейіп өту дағдысына жаттықтыру; саптан қатарға, қатардан сапқа ауысу дағдыларын жетілдіру.	Педагог: - Топ басшысы, баянат бер! Топ басшысы: - Топ! Бір қатарға сапқа тұр! (топтың сапқа тұрғызылуы) - Түзел! Тік тұр! Рет-ретімен санал! (топтың 1-шіден бастап соңына дейін. Соңғы нөмірлі саптан шықпай өз нөмірін айтып, «санақ аяқталды» деп жауап береді). - Түзелу ортаға! (баянат беру) - Балалар, бір-біріңнің артыңнан қатар түзеп жүреміз, енді қолды желкемізге қойып, аяқтың ұшымен жүреміз, жарайсындар! Жай қалыпқа түсіп, жүреміз, қолды желкемізге қойып, өкшемен жүреміз, музыка тез ойналып жатыр, бәріміз жүреміз, ким тез	Бастапқы қалып: дене тік, аяқтың арасы сәл алшак, қол белде. 1 - 4 - басты оң жаққа айналдыру, бастапқы қалыпқа келу. 1 - 4 - басты сол жаққа айналдыру, бастапқы қалыпқа келу. Бастапқы қалып: дене тік, аяқтың арасы сәл алшак, қол белде. 1 - 2 - денені оң жаққа бұру, бастапқы қалыпқа келу 3 - 4 - сол жаққа бұру, бастапқы қалыпқа келу (жаттығу 3-4 рет қайталанады). Бастапқы қалып: дене тік, аяқтың арасы сәл алшак, қол белде. 1 - оң аяққа еңкею. 2 - ортаға еңкею. 3 - сол аяққа еңкею. 4 - бастапқы қалыпқа келу (жаттығу 3-4 рет қайталанады). Бастапқы қалып: дене тік, аяқтың арасы сәл алшак, қол белде. 1 - 4 - оң аяқпен секіру. 1 - 4 - сол аяқпен секіру.	1) қанат үстімен ауыспалы кадам жасап жүру; 2) доғадан еңкейіп өту.	«Ақ қоян» қимылды ойыны. «Қасқырлар мен лақтар» пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығулары "Бұлттар".	1	
---	---	---	---	---	--	--	----------------------------------	---	--

6	Спорт – бейбітшілік елшісі.	Балаларда қос қолмен допты жоғары, жіптің үстінен лақтыруды; биіктігі 40 см жіптің астынан қолды еденге тигізбей еңбектеу дағдыларын дамытуды; сапта бір қатармен тұру, бір қатармен жүгіру, жәй қалыпқа түсіп шашырап жүгіруді; алға қарай 3-4 м қашықтыққа жылжу арқылы секіру іскерліктерін жетілдіруді пысықтау.	Балалар педагогтің белгісі бойынша сапқа тұрады. Сапта бірінің соңынан бірі жүреді. Аяқтың ұшымен, өкшемен жүреді. Педагогтің белгісі бойынша шашырап жүгіреді. Жай қалыпқа түсіп, сапта бір қатармен тұрады. Педагогтің белгісінен кейін бір қатармен жүгіреді. Жәй қалыпқа түсіп, біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын дайындалады.	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.	1) қос қолмен допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру; 2) биіктігі 40 см жіптің астынан қолды еденге тигізбей еңбектеу; 3) алға қарай 3-4 м қашықтыққа жылжу арқылы секіру;	"Жіптің үстінен лақтыр" пысықтау ойыны. "Бос орын" қимылды ойыны.	Тыныс алу жаттығуы "Тыныш, ақырын, баппен тыныс аламыз".
---	-----------------------------	--	--	--	--	---	--

16	"Достарына көмектес" пысықтау	Балаларды түрлі қарқында жүру: заттарды аттап жүгіру: қос аяқтап заттар арасымен (арақашықтығы 4 м) секіруге үйрету: допты бір қатарға қойылған заттар арасымен домалату дағдыларын дамыту.	<p>Педагог:</p> <p>- Топ басшысы, баянат бер!</p> <p>Топ басшысы:</p> <p>- Топ! Бір қатарға сапқа тұр! (топтың сапқа тұрғызылуы)</p> <p>- Түзел! Тік тұр! Рет-ретімен санал! (топтың 1-шіден бастап соңына дейін. Соңғы нөмірлі саптан шықпай өз нөмірін айтып, "санақ аяқталды" деп жауап береді).</p> <p>- Түзелу ортаға! (баянат беру)</p> <p>- Балалар, бір-бірінің артынан қатар түзеп жүреміз, енді қолды белімізге қойып, аяқтың ұшымен, өкшемен жүреміз. Шеңбер бойымен жүгіреміз. Заттарды аттап жүгіреміз.</p> <p>- Мұқият боламыз! Епті боламыз! Жай қалыңа түсіп</p>	<p>Жалпы дамыту жаттығулары (жапырақтармен)</p> <p>1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қолдағы жапырақтар төменде</p> <p>1.1. балалар жапырақтарымен қолдарын жоғары көтеріп, оң жаққа бұрылып, желбіретеді;</p> <p>1.2. Бастапқы қалып.</p> <p>1.3. балалар жапырақтарымен сол жаққа бұрылып, желбіретеді;</p> <p>1.4. Бастапқы қалып. (жаттығу 5 рет қайталанады).</p> <p>2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде</p> <p>2.1. аяқтың ұшына тұрып, қолдарын жоғары көтеріп, жапырақтарын сермейді;</p> <p>2.2. Бастапқы қалып (жаттығу 5 рет қайталанады).</p> <p>3. Бастапқы қалып: аяқтары бірге, дене тік, жапырақтар төменде</p> <p>3.1. жерге жаптырай</p>	<p>1) қос аяқтап заттар арасымен (арақашықтығы 4 м) секіру;</p> <p>2) допты бір қатарға қойылған заттар арасымен домалату.</p>	<p>"Қиқшиға құрсауды кіргіз" қимылды ойыны.</p>	<p>Тыныс алу жаттығуы.</p>	1	
----	-------------------------------	---	--	--	--	---	----------------------------	---	--

15 Достарына көмектес	Балаларды түрлі қарқында жүру: заттарды аттап жүгіру: қос аяқтап заттар арасымен (арақашықтығы 4 м) секіруге үйрету: допты бір қатарға қойылған заттар арасымен домалату дағдыларын дамыту.	Педагог: - Топ басшысы, баянат бер! Топ басшысы: - Топ! Бір қатарға сапқа тұр! (топтың сапқа тұрғызылуы) - Түзел! Тік тұр! Рет-ретімен санал! (топтың 1-шіден бастап соңына дейін. Соңғы нөмірлі саптан шықпай өз нөмірін айтып, "санақ аяқталды" деп жауап береді). - Түзелу ортаға! (баянат беру) - Балалар, бір-біріңнің артыңнан қатар түзеп жүреміз, енді қолды белімізге қойып, аяқтың ұшымен, өкшемен жүреміз. Шеңбер бойымен жүгіреміз. Заттарды аттап жүгіреміз. - Мұқият боламыз! Епті боламыз! Жай	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. және жаттығу	1) қос аяқтап заттар арасымен (арақашықтығы 4 м) секіру; 2) допты бір қатарға қойылған заттар арасымен домалату.	"Қақпаға күрсауды кіргіз" қимылды ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	I
-----------------------	---	---	---	---	--	---------------------	---

12	"Күшіміз - бірлікте"	Балаларды заттарды аттап өтуді; бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" ирелендеп жүгіруді; допты бір қатарға қойылған заттар арасымен домалатуға үйретуді; баянат (рапорт) қабылдау дағдыларын жетілдіруді 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 бірінің соңынан бірі аяқтың ұшымен, аяқтың ұшымен, өкшемен,	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. Орындарында "жыланша" секілді	1) бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" ирелендеп жүгіру; 2) допты бір қатарға қойылған заттар арасымен домалату.	"Қолмен допты домалату" кимылды ойыны.	Тыныс алу жаттығулары "Бұлттар".	1	
----	----------------------	--	---	---	---	--	----------------------------------	---	--

<p>11 Кел, күш сынасайық</p>	<p>Балаларды заттарды аттап өту; бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" ирелеңдеп жүгіру; допты бір қатарға қойылған заттар арасымен домалатуға үйрету; баянат (рапорт) қабылдау дағдыларын жетілдіру.</p>	<p>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 аяқтың ұшымен, аяқтың ұшымен, өкшемен, табанмен</p>	<p>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 бұғу, 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. Орындарында "тұлғайша" секіреді</p>	<p>1) бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" ирелеңдеп жүгіру; 2) допты бір қатарға қойылған заттар арасымен домалату.</p>	<p>"Қолмен допты домалату" қимылды ойыны.</p>	<p>Тыныс алу жаттығулары "Бұлғтар".</p>	<p>1</p>
------------------------------	--	---	--	--	---	---	----------

21	Үйлесімділікті сақтаймыз	Балаларды гимнастикалық орындық астынан еңбектеу; воланды ракеткамен белгілі бір жаққа бағыттай отырып қағып лақтыруға үйрету; педагогтің белгісімен тоқтау, қозғалыс бағытын өзгертіп жүру; бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" ирелеңдеп жүгіру іскерліктерін дамыту.	Педагог: - Топ басшысы, баянат бер! (баянат беру) - Балалар, менің соңымнан қатар түзеп жүреміз. Балалар қатар болып жүреді. Аяқтың ұшымен, өкшемен жүреді. Педагогтің белгісімен тоқтайды, қозғалыс бағытын өзгертіп жүреді. Баяу қарқында жүгіреді, біртіндеп жылдам қарқынға ауысады. Педагогтің белгі беруі бойынша бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" ирелеңдеп жүгіреді. Жай қалыпқа түсіп, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	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 иықтың деңгейінде қою, секіртпе иықта. 1- денені оңға бұру; 2-бастапқы қалып.	Гимнастикалық орындық астынан еңбектеу.	"Бадминтон" ойыны. "Көңілді секіреміз" қимылды ойыны.	Релаксация.	1	
----	--------------------------	--	---	--	---	---	-------------	---	--

20	Пәрменмен секірейік	Балаларды түрлі қарқында жүру: педагогтің белгісімен тоқтау, қозғалыс бағытын өзгертіп жүру: допты қабырғаға ұрып және қос қолмен қағып алуға үйрету; заттарды аттап жүгіру дағдыларын дамыту.	<p>Педагог:</p> <p>- Топ! Бір қатарға сапқа тұр! (топтың сапқа тұрғызылуы)</p> <p>- Түзел! Тік тұр! Рет-ретімен санал! (топтың 1-шіден бастап соңына дейін. Соңғы нөмірлі саптан шықпай өз нөмірін айтып, "санақ аяқталды" деп жауап береді).</p> <p>- Балалар, күз ханшайымының бірінші тапсырмасы, сап болып шеңбер бойымен жүреміз де, мына тұрған заттарды (текшелер) аттап өтеміз. Балалар қызығушылық танытады.</p> <p>Педагог белгісімен балалар сап түзеп, бірінің соңынан бірі шеңбер бойымен жүреді, түрлі қарқында жүреді.</p> <p>Педагогтің</p>	<p>Жалпы дамыту жаттығулары (жапырақтармен)</p> <p>1.1. балалар жапырақтарымен қолдарын жоғары көтеріп, оң жаққа бұрылып, желбіретеді;</p> <p>1.2. Бастапқы қалып.</p> <p>1.3. балалар жапырақтарымен сол жаққа бұрылып, желбіретеді;</p> <p>1.4. Бастапқы қалып. (жаттығу 5 рет қайталанады).</p> <p>2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде</p> <p>2.1. аяқтың ұшына тұрып, қолдарын жоғары көтеріп, жапырақтарын сермейді;</p> <p>2.2. Бастапқы қалып (жаттығу 5 рет қайталанады).</p> <p>3. Бастапқы қалып: аяқтары бірге, дене тік, жапырақтар төменде</p> <p>3.1. жерге жартылай отырып, қолдарын жоғары көтеріп, жапырақтарын желбіретеді.</p>	<p>1) допты қабырғаға ұрып және қос қолмен қағып алу;</p> <p>2) заттарды аттап жүгіру.</p>	<p>"Еңбектейік қане біз" қимылды ойыны.</p>	<p>Тыныс алу жаттығуы "Тыныш, ақырын, баппен тыныс аламыз".</p>	1
----	---------------------	--	---	---	--	---	---	---

<p>10 Қатар орналасқан таяқтардан екі аяқпен аттап секіру</p>	<p>Балаларды қос аяқтап бар пәрменмен секіруге. аяқтың ұшымен түсуге. кол мен аяқ қозғалысының үйлесімділігін сақтауға үйрету; губка төсеніштің үстінде аунап, домалау дағдысын жетілдіру; саптан қатарға, қатардан сапқа ауысу дағдыларын әрі қарай жетілдіру.</p>	<p>Педагог: - Топ басшысы, баянат бер! (баянат беру) - Балалар, менің соңымнан қатар түзеп жүреміз, музыка әуенімен әдемі адымдар жасап, аяқтың ұшымен және өкшемен жүреміз, музыканы тыңдаймыз, балалар, енді жәй жүреміз, тізені жоғары көтеріп жүреміз, жарайсындар, балалар. Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша заттар арасымен «жылан» жүріспен екі аяқпен секіреді, екі-екіден тізбекке тұрып, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі</p>	<p>Жалпы дамыту жаттығулары (арқанмен) Педагог: - Балалар, менімен бірге жаттығуларды орындайықшы! Қолдарыңдағы арқанмен жаттығулар жасаймыз. - Балалар, тақтадағы балардың қимылына қарап, жаттығуларды әдемі жасаймыз. 1. Бастапқы қалып: аяқ бірге, арқан төменде 1 - басты оңға ию, 2 - бастапқы қалып; 3 - солға ию, 4 - бастапқы қалыпқа келу. 1 - басты оңға бұру, 2 - бастапқы қалып; 3 - солға бұру, 4 - бастапқы қалыпқа келу. 1 - жоғарыға қарау, 2 - бастапқы қалып; 3 - төменге қарау, 4 - бастапқы қалып; 2 рет қайталау 2. бастапқы қалып: аяқ бірге, арқан төменде 1 - арқанды алға ұстап, 2 - жоғарыға</p>	<p>1) қатар орналасқан таяқтардан екі аяқпен аттап секіру; 2) губка төсеніштің үстінде аунап, домалау.</p>	<p>«Ұшақтар» нысықтау ойыны.</p>	<p>Тыныс алу жаттығулары «Сыбызғы».</p>	<p>1</p>
---	---	---	---	--	----------------------------------	---	----------

18 Салт аттылар	<p>Балаларда заттарды аттап оту; қос аяқтап заттар арасымен (арақашықтығы 4 м) секіру; тізенің арасына қапшықты қысып, қос аяқтап секіру дағдыларын дамытуды жалғастыру; музыка ырғағына сәйкес түрлі қарқында қимылдар жасауға ынталандыру</p>	<p>Педагог: - Топ! Бір қатарға сапқа тұр! (топтың сапқа тұрғызылуы) - Түзел! Тік тұр! Рет-ретімен санал! (топтың 1-шіден бастап соңына дейін. Соңғы нөмірлі саптан шықпай өз нөмірін айтып, "санак аяқталды" деп жауап береді). - Балалар, күз ханшайымының бірінші тапсырмасы, сап болып шеңбер бойымен жүреміз де, мына тұрған заттарды (текшелер) аттап өтеміз. Балалар қызығушылық танытады. Педагог белгісімен балалар сап түзеп, бірінің соңынан бірі шеңбер бойымен жүреді. Педагогтің белгісі бойынша қолды белге қойып</p>	<p>Жалпы дамыту жағтыгулары (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 иықтың деңгейінде қою, секіртпе иықта. 1- денені оңға бұру; 2-бастапқы қалып. Бастапқы қалып:</p>	<p>1) қос аяқтап заттар арасымен (арақашықтығы 4 м) секіру; 2) тізенің арасына қапшықты қысып, қос аяқтап секіру.</p>	<p>"Құрсаудан от" қимылды ойыны.</p>	<p>Тыныс алу жаттығуы "Тыныш, ақырын, баппен тыныс аламыз".</p>	1
-----------------	---	---	---	---	--------------------------------------	---	---

17	Бір орында өз-өзін айнала қос аяқтап секіру	Балаларды бір орында өз-өзін айнала қос аяқтап секіруге үйрету; сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру; еңкіс тақтайдың үстімен жүрелеп жүруге дағдыландыру; ептілікке тәрбиелеу.	Педагог: - Топ басшысы, баянат бер! Топ басшысы: - Топ! Бір қатарға сапқа тұр! (топтың сапқа тұрғызылуы) - Түзел! Тік тұр! Рет-ретімен санал! (топтың 1-шіден бастап соңына дейін. Соңғы нөмірлі саптан шықпай өз нөмірін айтып, «санак аяқталды» деп жауап береді). - Түзелу ортаға! (баянат беру) - Балалар, бір-біріңнің артыңнан қатар түзеп жүреміз, енді қолды белімізге қойып, жылан сияқты ирелеңдеп жүреміз, жарайсыңдар! Шеңбер бойымен жүгіреміз. Жай қалыпқа түсіп, жүреміз, қолды белімізге қойып, бір жанымызбен	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	1) бір орында өз-өзін айнала қос аяқтап секіру; 2) еңкіс тақтайдың үстімен жүрелеп жүру.	«Өз орыныңды тап» қимылды ойыны. «Салт аттылар» пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығулары "Шар".	1
----	---	--	--	--	---	--	------------------------------	---

24	Добым. добым. домалақ пысықтау	Балаларды шашырап жүруді; кедергілерден өту арқылы жүгіруді; доға астымен еңбектеуге (биіктігі 50 см) үйретуді; бір орында оңға, солға бұрылу дағдыларын қалыптастыруды жалғастыруды пысықтау.	Педагог белгісі бойынша балалар сап түзеп бірінің соңынан бірі жүреді. Педагогтің белгі беруі бойынша шашырап жүреді. Баяу қарқында шеңбер бойымен жүгіреді. Жай қалыпқа түсіп, дем алады. Біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	Бастапқы қалып: аяқтары нық деңгейінде, колдары кеуде алдында, шынтақтары бүгілген, саусақтары жұдырыққа түйілген. Осы күйінде колдарын айналдыру қимылдарын орындайды. Қолдарын кезек-кезек айналдырады. Бастапқы қалып: аяқтары сәл ашылған, колдары артқа қарай жіберілген. Отырып, колдарынмен тізесін құшақтау, тұру, колдарын артқа жіберу және т.с.с. Бастапқы қалып: аяқтарын ашып отыру, колдары артқа жіберілген. Еңкейіп аяқтарының ұштарына колдарын тигізу, тік тұру, колдарды артқа қарай жіберу, қайтадан алғашқы қалыпқа келу. Бастапқы қалып: аяқтарын тік түзеп отыру, колдарын артқа жіберу	1) кедергілерден өту арқылы жүгіру; 2) доға астымен еңбектеу (биіктігі 50 см).	"Доға астынан" қимылды ойыны. "Кедергілерден оңай өтеміз" қимылды ойыны.	Тыныс алу жаттығулары "Жапырақтар".	1	
----	--------------------------------	--	---	--	--	--	-------------------------------------	---	--

23	Добым, добым, домалақ	Балаларды шашырап жүру; кедергілерден өту арқылы жүгіру; доға астымен еңбектеуге (биіктігі 50 см) үйрету; бір орында оңға, солға бұрылу дағдыларын қалыптастыруды жалғастыру.	Педагог белгісі бойынша балалар сап түзеп бірінің соңынан бірі жүреді. Педагогтің белгі беруі бойынша шашырап жүреді. Баяу қарқында шеңбер бойымен жүгіреді. Жай қалыпқа түсіп, дем алады. Біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	Бастапқы қалып: аяқтары иық деңгейінде, қолдары кеуде алдында, шынтақтары бүгілген, саусақтары жұдырыққа түйілген. Осы күйінде қолдарын айналдыру қимылдарын орындайды. Қолдарын кезек-кезек айналдырады. Бастапқы қалып: аяқтары сәл ашылған, қолдары артқа қарай жіберілген. Отырып, қолдарынмен тізесін құшақтау, тұру, қолдарын артқа жіберу және т.с.с. Бастапқы қалып: аяқтарын ашып отыру, қолдары артқа жіберілген. Еңкейіп аяқтарының ұштарына қолдарын тигізу, тік тұру, қолдарды артқа қарай жіберу, қайтадан алғашқы қалыпқа келу. Бастапқы қалып: аяқтарын тік түзеп отыру, қолдарын артқа тілеу	1) кедергілерден өту арқылы жүгіру; 2) доға астымен еңбектеу (биіктігі 50 см).	"Доға астынан" қимылды ойыны. "Кедергілерден оңай өтеміз" қимылды ойыны.	Тыныс алу жаттығулары "Жапырақтар".	1	
----	-----------------------	---	---	---	---	---	-------------------------------------	---	--

<p>22 Басына қапшық қойып, бір жақ жанымен жүру</p>	<p>Балаларды басына қапшық қойып, арқан үстімен бір жақ жанымен жүруге үйрету және допты тура домалату дағдысын жетілдіру; саптан шеңберге, шеңберден сапқа ауысу дағдыларына жаттықтыру.</p>	<p>Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша заттар арасымен «жылан» жүріспен екі аяқпен секіреді, екі-екіден тізбекке тұрып, тез айналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі және шашырап жүгіреді. Жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрып, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.</p>	<p>Жалпы дамыту жаттығулары (арқанмен) 1. Бастапқы қалып: аяқ бірге, арқан төменде 1 - басты оңға ию, 2 - бастапқы қалып; 3 - солға ию, 4 - бастапқы қалыпқа келу. 1 - басты оңға бұру, 2 - бастапқы қалып; 3 - солға бұру, 4 - бастапқы қалыпқа келу. 1 - жоғарыға қарау, 2 - бастапқы қалып; 3 - төменге қарау, 4 - бастапқы қалып; 2 рет қайталау 2. бастапқы қалып: аяқ бірге, арқан төменде 1 - арқанды алға ұстау, 2 - жоғарыға көтеру, 3 - алға, 4 - бастапқы қалып; 4 рет қайталау 3. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, арқан жоғарыда 1 - оң жаққа иілу, 2 - бастапқы қалып; 3 - сол жаққа иілу, 4 - бастапқы қалып; 4 рет қайталау</p>	<p>1) басына қапшық қойып, қолын беліне таянып арқан бойымен адымдап бір жақ жанымен жүру; 2) допты тура домалату.</p>	<p>"Торғай мен мысық" қимылды ойыны. "Төбеде доп қуу" пысықтау ойыны.</p>	<p>Тыныс алу жаттығулары "Жеделсаты".</p>	<p>1</p>	
---	---	--	---	--	--	---	----------	--

<p>28 Ішпен еңбектеу</p>	<p>Балаларды 50 см биікке қатарлата орналастырылған таяқтар астынан ішпен еңбектеп өтуге үйрету: бір-бірінің артына, қатарынан тізіліп, жұптасып тізбекке тұру арқылы аяқты артқа қарай тізеден бүгіп, тізені жоғары көтеріп жүруге жаттықтыру: жіпке денесін тигізбей, бір жанымен кіруге дағдыландыру: ерік сапаларын қалыптастыру.</p>	<p>Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі жүреді, қозғалыс кезінде екіден, бірден тізбекке тұрады. Бір-бірінің артына, қатарынан тізіліп, жұптасып тізбекке тұру арқылы аяқты артқа қарай тізеден бүгіп, тізені жоғары көтеріп жүреді, жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді. Жүріп келе жатып, тізбек құрады және қайтадан сапқа тұрып, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.</p>	<p>1. Бастанқы қалып: дене тік, қол төменде. 1- екі қолды шаққа қою; 2 - қолды жоғары көтеріп, сол аяқтың ұшына тұру; 3 - екі қолды екі жаққа созу; 4 - екі тізені құшақтап отыру; 5 - бастанқы қалып. 2. Б.к.аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1- екі қолды екі жаққа созып кеудені жазу; 2 - екі қолды алдыға созып жартылай отыру; 3 - жұдырықты түйіп, шынтақты бүгіп, кезек кезек шынтақты көтеру; 4 - бастанқы қалып. 3. Бастанқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1- екі қолды жоғары көтеру; 2 - аяқтың ұшына қолды тигізу; 3-4 - саусақтарды айқастырып төменнен-жоғары қарай жартылай шеңбер жасау; 5 - бастанқы қалып. 4. Бастанқы қалып: аяқ алшақ, дене тік</p>	<p>1) 50 см биікке қатарласа орналастырылған таяқтар астынан ішпен еңбектеп өту; 2) жіпке денесін тигізбей, бір жанымен кіру.</p>	<p>"Бәйге" қимылды ұлттық ойыны. "Эстафета" пысықтау ойыны.</p>	<p>Тыныс алу жаттығуы "О-у-м" дыбыстары.</p>	<p>1</p>
--------------------------	---	--	--	---	---	--	----------

27	Бірнеше қатарда эстафета ойындары	Балаларды заттар арасымен жүру; биіктіктен секіруді үйрету; көлбеу басқышпен өрмелеп гимнастикалық қабырғаға өтіп, сатыдан ұстай отырып қайта түсу іскерліктерін жетілдіру; ойындар мен жаттығулар арқылы дене шынықтыруға қызығушылықтарын ояту.	Балалар педагогтің белгісі бойынша сапқа тұрады. Сапта бірінің соңынан бірі жүреді. Аяқтың ұшымен, өкшемен, заттар арасымен жүреді. Педагогтің белгісі бойынша шашырап жүгіреді. Жай қалыпқа түсіп, сапта бір қатармен тұрады. Біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын дайындалады.	1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар доптарын жоғары көтеріп, екі қолды қайшылайды. 1.2. Бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Қолдарын иыққа көтеріп, допты қояды. 2.2. Бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып жерде отырады, аяқ алшақ, доп ұстаған қолдары екі жанында. 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 көтеріп, түсіреді.	1) көлбеу басқышпен өрмелеп гимнастикалық қабырғаға өтіп, сатыдан ұстай отырып қайта түсу; 2) биіктіктен секіру.	"Кеглидерді құлатайық" қимылды ойыны. "Айлакер түлкі" қимылды ойыны.	Тыныс алу жаттығулары "Жапырақтар".	1
----	-----------------------------------	---	---	---	---	---	-------------------------------------	---

35	Бір аяқпен кезек-кезек секіру	Балаларды түрлі жылдамдықпен - баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5-2 мин тоқтаусыз жүгіру; қосалқы қадаммен арқан бойымен тепе-теңдікті сақтап жүруге үйрету; көлбеу басқышпен өрмелеп гимнастикалық қабырғаға өтіп, сатыдан ұстай отырып қайта түсу дағдыларын дамыту.	Балалар педагогтің белгісі бойынша сапқа тұрады. Сапта бірінің соңынан бірі жүреді. Аяқтың ұшымен, окшемен, заттар арасымен жүреді. Педагогтің белгісі бойынша шашырап жүгіреді. Жай қалыпқа түсіп, сапта бір қатармен тұрады. Біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын дайындалады.	1. Бастапқы қалып: дене тік, қол белде 1.1. - оңға адым жасап, қолдарын жапына 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; 3.1. - аяқтарын түзу	1) баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5-2 мин тоқтаусыз жүгіру; 2) қосалқы қадаммен арқан бойымен тепе-теңдікті сақтап жүру; 3) көлбеу басқышпен өрмелеп гимнастикалық қабырғаға өтіп, сатыдан ұстай отырып қайта түсу.	"Қасқыр мен қояндар" қимылды ойыны.	Тыныс алу жаттығуы "Тыныш, ақырын, баппен тыныс аламыз".	1
----	-------------------------------	--	---	---	---	-------------------------------------	--	---

34	Алға жылжи отырып бір аяқпен секіру	Балаларды алға жылжи отырып бір аяқпен секіру, екінші аяқпен үрмелі допты алға домалатуға үйрету; биіктігі 40 см арқанның астынан қолды жерге және денені арқанға тигізбей, бір қырымен еңбектеу дағдыларына жаттықтыру; бір-бірінің артына сапқа тұрып екпін мен бағытты өзгерте отырып, «паровоз» болып жүруге дағдыландыру; ерік сапаларын арттыру.	Педагог: - Топ басшысы, баянат бер! (баянат беру) - Балалар, музыка әуенімен менің белгі беруім бойынша тізені жоғары көтеріп жүреміз, жәй қалыпқа түсіп, тез айналған музыка әуенімен жүгіреміз, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түсеміз және аяқтың ұшымен денелерімізді тік ұстап жүреміз. Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі жүреді, қозғалыс кезінде екіден, бірден тізбекке тұрады. Бір-бірінің артына сапқа тұрып екпін мен бағытты өзгерте отырып, «паровоз» болып, денелерін тік ұстап жүреді. - Балалар, тақтаға қараңдаршы,	Жалпы дамыту жаттығулары "Қара жорға" 1. Бастапқы қалып: аяқ арасы сәл алшак, қол белде. 1 - иықты алға қозғау; 2 - бастапқы қалыпқа келу; 3 - иықты артқа қозғау; 4 - бастапқы қалыпқа келу (6 рет қайталау) 2. Бастапқы қалып: аяқ арасы сәл алшак, қол төменде. 1 - оң аяқты алға созып, оңға қарай иіліп, қолды бүге, саусақтарды қозғау; 2 - бастапқы қалыпқа келу; 3 - сол аяқты алға созып, солға қарай иіліп, қолды бүге, саусақтарды қозғау; 4 - бастапқы қалыпқа келу (6 рет қайталау). 3. Бастапқы қалып: аяқ арасы сәл алшак, қол төменде. 1 - сол аяқты алға созып, оң қолды жоғары көтере, сол қолды алға соза, сол қолды, оң қолға тигізу; 2 - бастапқы қалыпқа келу.	1) алға жылжи отырып бір аяқпен секіру, екінші аяқпен үрмелі допты алға домалату; 2) биіктігі 40 см арқанның астынан қолды жерге және денені арқанға тигізбей, бір қырымен еңбектеу.	"Сокпа доп" қимылды ойыны "Допты домалат" пысықтау ойыны	Тыныс алу жаттығуы "О-у-м" дыбыстары	1	
----	-------------------------------------	--	---	---	--	--	--------------------------------------	---	--

33	Түрлі нысандарды көздеп түсіру	Балаларды адымдап алға қарай жүру: доғаның астымен қолына допты ұстап еңбектеу (биіктігі 50 см); тепе-теңдікті сақтай отырып, орындық үстімен текшелерден аттап жүруге үйрету; дене жаттығулары н орындауға қызығушылық танытуға ынталандыру	Балалар музыка әуенімен, педагогтің белгісі бойынша адымдап алға қарай жүреді. Педагог белгісі бойынша тоқтайды. Сап болып бірінің соңынан бірі жүреді. Тізені жоғары көтеріп жүреді, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түсіп, аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді. Біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	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	1) доғаның астымен қолына допты ұстап еңбектеу (биіктігі 50 см); 2) орындық үстімен текшелерден аттап жүру.	"Кім тез қимылдайды" қимылды ойыны.	Тыныс алу жаттығулары "Бұлттар".	1	
----	--------------------------------	--	--	--	--	-------------------------------------	----------------------------------	---	--

32	Мергендікті шыңдайық	Балаларды оң және сол аяқтарымен кезектесіп заттар арасымен (арақашықтығы 3 м) жүгіруге үйрету; балаларда сап түзеп жүргенде қолды жан-жаққа созып тік тұру; 2-2,5 м арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты дәлдеп лақтыру дағдыларын дамыту;	Балалар музыка әуенімен сапта бір-бірлеп жүреді. Бірінің артынан бірі сап түзеп жүреді. Сап түзеп жүргенде қолды жан-жаққа созып тік тұрады. Педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен, өкшемен, заттар арасымен жүреді. Тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі, денелерін тік ұстап жүреді. Біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	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 кушитпау); 2-бастапқы қалыпқа	1) 2-2,5 м арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты дәлдеп лақтыру; 2) оң және сол аяқтарымен кезектесіп заттар арасымен (арақашықтығы 3 м) жүгіру.	"Көңілді секіреміз" қимылды ойыны. "Алысқа лақтыр" қимылды ойыны.	Тыныс алу жаттығулары "Тынығайық".		
----	----------------------	---	---	--	---	---	------------------------------------	--	--

31	5 метр кашықтыктан тік нысанаға таяқты лақтыру	Балаларды 5 метр кашықтықтан тік нысанаға таяқ лақтыруға үйрету; гимнастикалық орындықтың үстімен қолдарын белдеріне қойып, бір жанымен шапшаң қадаммен жүріп өтуге жаттықтыру; бір-бірінің артына сапқа тұрып екпін мен бағытты өзгерте отырып, «паровоз» болып жүруге дағдыландыру; ептілік пен жылдамдық қасиеттерін қалыптастыру.	Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі жүреді, қозғалыс кезінде екіден, бірден тізбекке тұрады. Бір-бірінің артына сапқа тұрып екпін мен бағытты өзгерте отырып, «паровоз» болып, денелерін тік ұстап жүреді.	1. Бастапқы қалып: аяқ арасы сәл алшақ, қол белде. 1 - нықты алға қозғау; 2 - бастапқы қалыпқа келу; 3 - нықты артқа қозғау; 4 - бастапқы қалыпқа келу (6 рет қайталау) 2. Бастапқы қалып: аяқ арасы сәл алшақ, қол төменде. 1 - оң аяқты алға созып, оңға қарай иіліп, қолды бүге, саусақтарды қозғау; 2 - бастапқы қалыпқа келу; 3 - сол аяқты алға созып, солға қарай иіліп, қолды бүге, саусақтарды қозғау; 4 - бастапқы қалыпқа келу (6 рет қайталау). 3. Бастапқы қалып: аяқ арасы сәл алшақ, қол төменде. 1 - сол аяқты алға созып, оң қолды жоғары көтере, сол қолды алға соза, сол қолды, оң қолға тигізу; 2 - бастапқы қалыпқа келу; 3 - оң аяқты алға созып, оң қолды жоғары көтере, сол	1) 5 метр кашықтықтан тік нысанаға таяқ лақтыру; 2) гимнастикалық орындықтың үстімен қолдарын белдеріне қойып, бір жанымен шапшаң қадаммен жүріп өту.	"Күн мен түн" қимылды ойыны. "Паровоз қалай жүреді?" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығуы "Мимика".	1
----	--	---	---	--	--	---	------------------------------	---

<p>30 Мен епті баламын пысықтау</p>	<p>Балаларды сап түзеп жүргенде қолды жан-жаққа созып тік тұруды; 2-2.5 м арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты дәлдеп лақтыруға үйретуді; балаларда заттар арасымен жүруді; биіктіктен секіру дағдыларын дамытуды; негізгі қимылдарды жетілдіру арқылы балалардың қимыл тәжірибелерін байытуды пысықтау.</p>	<p>Балалар музыка әуенімен сапта бір-бірлеп жүреді. Бірінің артынан бірі сап түзеп жүреді. Сап түзеп жүргенде қолды жан-жаққа созып тік тұрады. Педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен, өкшемен, заттар арасымен жүреді. Тез айналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі, денелерін тік ұстап жүреді. Біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.</p>	<p>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</p>	<p>1) биіктіктен секіру; 2) 2-2.5 м арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты дәлдеп лақтыру.</p>	<p>"Аюлар мен аралар" қимылды ойыны. "Күн мен Түн" ойыны.</p>	<p>Тыныс алу жаттығуы "О-у-м" дыбыстары.</p>	<p>1</p>
-------------------------------------	--	--	--	--	---	--	----------

39	Қаппен қалай секіреді?	Балаларды жүру мен жүгіруді қайталап кезектестіру; арқаннан аттап секіру; допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5-2 м) басынан асыра лақтыруға үйрету; кадамды алмастыра жүру дағдыларын дамыту.	Музыка әуенімен балалар кадамды алмастыра жүреді, жүру мен жүгіруді қайталап кезектестіреді. Педагогтің белгісі бойынша балалар аяқтың ұшымен, өкішемен, тізені жоғары көтеріп жүреді; жүгіреді. Жай қалыпқа түсіп, біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларына дайындалады.	1. Бастапқы қалып: дене тік, қол белде 1 - оңға адым жасап, қолдарын жанына жіберу; 2 - бастапқы қалып (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 қалып (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 қушитпау); 2 - бастапқы қалып	1) арқаннан аттап секіру; 2) допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5-2 м) басынан асыра лақтыру.	"Ұйқыдағы түлкі!" ойыны. "Кеглилерді құлату" ойыны.	Тыныс алу жаттығулары.	1	
----	------------------------	---	---	---	--	--	------------------------	---	--

38	Арақашықты сақтаймыз	Балаларды кадамды алмастыра жүру; орнынан биіктікке секіру; қимылды ойын арқылы балаларда құрсаудың ішіне кіру(биіктігі 50 см), көлбеу басқышқа шығу; шеңбер жасағанда - қолды жан-жаққа созып тік тұру дағдыларын қалыптастыру.	Педагог белгісі бойынша балалар сап болып бірінің соңынан бірі жүреді. Аяқтың ұшымен, өкшемен, тізені жоғары көтеріп жүреді; жүгіреді. Педагогтің белгісі бойынша балалар кадамды алмастыра жүреді. Педагогтің белгісі бойынша балалар шеңбер жасап тұрады. Шеңбер жасағанда - қолды жан-жаққа созып тік тұрады. Жай қалыпқа түсіп, шеңбер бойымен жүреді. Біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	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 артқа ұстайды. 1 - 2 - таяқшаларын	Орнынан биіктікке секіру.	"Жылдам!" қимылды ойыны.	Тыныс алу жаттығулары "Тынығайық".		
----	----------------------	--	---	--	---------------------------	--------------------------	------------------------------------	--	--

<p>37 Биіктігі 60 см кедергі заттар арқылы өрмелеп өту</p>	<p>Балаларды биіктігі 60 см кедергі заттар арқылы өрмелеп өтуге үйрету; сапта бірінің артынан бірі арақашықтықты сақтап, бағытты өзгертіп жүгіруге дағдыландыру; қатарынан тізіліп сапқа тұрып бірінші-екінші болып санау жүргізу және нөмірлер бойынша топқа бірігу дағдыларын қалыптастыру; кегельдер арасымен бір аяқтап секіру дағдыларына жаттықтыру; ерік сапаларына тәрбиелеу.</p>	<p>Бір-бірінің артына, қатарынан тізіліп, жұптасып тізбекке тұру арқылы аяқты артқа қарай тізеден бүгіп, тізені жоғары көтеріп жүреді, жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді. Жүріп келе жатып, тізбек құрады және қайтадан сапқа тұрып, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.</p>	<p>1.Бастапқы қалып: дене тік, қол белде 1 - оңға адым жасап, қолдарын жанына жіберу; 2 - бастапқы қалып (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 қалып (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 кушитпау); 2 - бастапқы қалып</p>	<p>1) биіктігі 60 см кедергі заттар арқылы өрмелеп өту; 2) кегельдер арасымен бір аяқтап секіру.</p>	<p>"Қаппен секіру" қимылды ойыны. "Маймылдар" пысықтау ойыны.</p>	<p>Тыныс алу жаттығулары "Шар".</p>	<p>1</p>	
--	---	--	--	--	---	-------------------------------------	----------	--

36	Бір аяқпен кезек-кезек секіруді пысықтау	Балаларды түрлі жылдамдықпен - баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5-2 мин тоқтаусыз жүгіруді; қосалқы қадаммен арқан бойымен тепе-теңдікті сақтап жүруге үйретуді; көлбеу басқышпен ормелеп гимнастикалық қабырғаға өтіп, сатыдан ұстай отырып қайта түсу дағдыларын дамытуды пысықтау.	Балалар педагогтің белгісі бойынша санқа тұрады. Санға бірінің соңынан бірі жүреді. Аяқтың ұшымен, окшемен, заттар арасымен жүреді. Педагогтің белгісі бойынша шапырап жүгіреді. Жай қалыпқа түсіп, санға бір қатармен тұрады. Біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын дайындалады.	1. Бастанқы қалып: дене тік, қол белде 1.1. - оңға адым жасап, қолдарын жанына жіберу; 2.1. - бастанқы қалыпқа келу. (дәл осы жаттығу сол жаққа да қайталанады және 5 рет қайталанады). 2. Бастанқы қалып: аяқ алнақ, дене тік, қол белде 2.1. - оңға еңкейіп, сол қолын басына қою; 2.2. - бастанқы қалыпқа келу. (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 5 рет қайталанады). 3. Бастанқы қалып: дене тік, қол белде 3.1 - отырып, қолдарын алға созу; 3.2. - бастанқы қалыпқа келу. (жаттығу 5 рет қайталанады). 3. Бастанқы қалып: жерде отырып, қолдарын артқа түзу тіреді; 3.1. - аяқтарын түзу	1) баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5-2 мин тоқтаусыз жүгіру; 2) қосалқы қадаммен арқан бойымен тепе-теңдікті сақтап жүру; 3) көлбеу басқышпен ормелеп гимнастикалық қабырғаға өтіп, сатыдан ұстай отырып қайта түсу.	"Қасқыр мен қояндар" қимылды ойыны.	Тыныс алу жаттығуы "Тыныш, ақырып, баппен тыныс аламыз".	1
----	--	---	---	--	---	-------------------------------------	--	---

45	Бағытты өзгертіп жүру	Балаларды қолды еденге, құрсаудың шетіне тигізбей оң және сол жақ бүйірімен топталып құрсаудың ішінен өту; допты екі қолымен заттар арасымен жүргізуге (арақашықтығы 4 м) үйрету; балаларда бір орында тұрып секіру; сап түзеуден үш қатармен қайта тұру; оңға, солға бұрылу дағдыларын дамытуды жалғастыру.	Педагог белгісі бойынша балалар сап болып бірінің соңынан бірі жүреді: аяқтың ұшымен, өкшемен, тізені жоғары көтеріп жүреді; жүгіреді. Жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі. Аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді. Жүріп келе жатып, біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	Бастапқы қалып: аяқтары иық деңгейінде, қолдары кеуде алдында, шынтақтары бүгілген, саусақтары жұдырыққа түйілген. Осы күйінде қолдарын айналдыру қимылдарын орындайды. Қолдарын кезек-кезек айналдырады. Бастапқы қалып: аяқтары сәл ашылған, қолдары артқа қарай жіберілген. Отырып, қолдарынмен тізесін құшақтау, тұру, қолдарын артқа жіберу және т.с.с. Бастапқы қалып: аяқтарын ашып отыру, қолдары артқа жіберілген. Еңкейіп аяқтарының ұштарына қолдарын тигізу, тік тұру, қолдарды артқа қарай жіберу, қайтадан алғашқы қалыпқа келу. Бастапқы қалып: аяқтарын тік түзеп отыру, қолдарын	1) қолды еденге, құрсаудың шетіне тигізбей оң және сол жақ бүйірімен топталып құрсаудың ішінен өту; 2) допты екі қолымен заттар арасымен жүргізу (арақашықтығы 4 м).	"Футбол" қимылды ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	
----	-----------------------	--	--	---	---	-------------------------	---------------------	---	--

44 Арқаннан тез қарғу	Балаларды заттардан аттап аяқ ұшымен жүру; оң және сол аяғын кезектестіріп секіру; кедергілер арасынан және қолды еденге тигізбей доға астынан еңбектеуге үйрету; балаларда сап түзеуден екі қатармен қайта тұру дағдыларын дамыту.	Педагог белгісі бойынша балалар сап болып бірінің соңынан бірі жүреді: аяқтың ұшымен, өкшемен, тізені жоғары көтеріп жүреді; жүгіреді. Жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі. Педагогтің белгісі бойынша балалар шеңбер жасап тұрады. Шеңберде оң және сол аяғын кезектестіріп секіреді. Аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді. Жүріп келе жатып, біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	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, басын тізесіне тигізу; 2 - бастапқы қалыпқа	1) заттардан аттап аяқ ұшымен жүру; 2) кедергілер арасынан және қолды еденге тигізбей доға астынан еңбектеу.	"Тауық пен оның балапандары" қимылды ойыны. "Құрсаулар" қимылды ойыны.	Тыныс алу жаттығулары.	
-----------------------	---	---	---	---	---	------------------------	--

<p>43 Арқаннан екпінмен қарғу</p>	<p>Балаларды арқаннан (жіптен) секіру кезінде тез және екпінмен қарғуға үйрету; сапта бірінші артынан бірі арақашықтық ты сақтап, бағытты өзгертіп жүгіруге дағдыландыру; қатарынан тізіліп сапка тұрып бірінші-екінші болып санау жүргізу және нөмірлер бойынша топқа бірігу дағдыларын қалыптастыру; гимнастикалық орындықта етпетінен екі қолымен тартылып,</p>	<p>Бір-бірінің артына, қатарынан тізіліп, жұптасып тізбекке тұру арқылы аяқты артқа қарай тізеден бүгіп, тізені жоғары көтеріп жүреді. Жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді. Жүріп келе жатып, тізбек құрады және қайтадан сапка тұрып, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.</p>	<p>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 қалып (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 қалып (жаттығу 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, таяқша төменде. 1 - 2 - отырып, таяқшаларын жоғары көтереді; 3 - 4 - бастапқы қалып (жаттығу 4 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: дене тік, таяқшаларын</p>	<p>1) арқаннан (жіптен) секіру кезінде тез және екпінмен қарғу; 2) гимнастикалық орындықта етпетінен екі қолымен тартылып, еңбектеу (орындықтың екі жағынан қолымен ұстау).</p>	<p>"Допты қуып жет" кимылды ойыны. "Автобус" пысықтау ойыны.</p>	<p>Тыныс алу жаттығулары "Тынығайық".</p>	<p>1</p>	
-----------------------------------	--	--	---	--	---	---	----------	--

42 Бір. екі.. секіреміз! пысықтау	Балаларда сап түзеуден бір қатармен қайта тұру дағдыларын дамытуды; балаларды тұзу бағытта (арақашықтығы 6 м) секіруді; асықты дәлдеп лақтыруға үйрету; қимылды ойын арқылы берілген бағытқа допты оң және сол аяқпен домалату іскерліктерін жетілдіруді пысықтау.	Педагог белгісі бойынша балалар түзеледі. Бір қатарға сапқа тұрады. Қатар бойымен алға кадам басып жүреді. Бір қатармен қайта сап түзеп тұрады. Педагог белгісі бойынша бірінің соңынан бірі жүреді. Тізені жоғары көтеріп жүреді, жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді. Жүріп келе жатып, тізбек құрады және қайтадан сапқа тұрып, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	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, басын тізесіне тигізу; 2 - бастапқы қалыпқа	1) тұзу бағытта (арақашықтығы 6 м) секіру; 2) асықты дәлдеп лақтыру.	"Футбол" қимылды ойыны. "Ұстап ал" қимылды ойыны.	Тыныс алу жаттығулары.	1	
-----------------------------------	--	--	---	--	---	------------------------	---	--

41	Бір, екі.. секіреміз!	Балаларда сап түзеуден бір қатармен қайта тұру дағдыларын дамыту; балаларды түзу бағытта (арақашықтығы 6 м) секіру; асықты дәлдеп лақтыруға үйрету; қимылды ойын арқылы берілген бағытқа допты оң және сол аяқпен домалату іскерліктерін жетілдіру.	Педагог белгісі бойынша балалар түзеледі. Бір қатарға сапқа тұрады. Қатар бойымен алға қадам басып жүреді. Бір қатармен қайта сап түзеп тұрады. Педагог белгісі бойынша бірінің соңынан бірі жүреді. Тізені жоғары көтеріп жүреді, жәй қалыпқа түсіп, тез айналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді. Жүріп келе жатып, тізбек құрады және қайтадан сапқа тұрып, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	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, басын тізесіне тигізу; 2 - бастапқы қалыпқа	1) түзу бағытта (арақашықтығы 6 м) секіру; 2) асықты дәлдеп лақтыру.	"Футбол" қимылды ойыны. "Ұстап ал" қимылды ойыны.	Тыныс алу жаттығулары.	- 1	
----	-----------------------	---	--	---	---	--	------------------------	-----	--

40	Хоп-фитболдар мен секіру	Балаларды хоп-фитболдармен (секіргіш гимнастикалық доптар) секіруге үйрету; допты екі қолымен жоғары лақтыру және алақанмен шапалақтап ұтып алуға жаттықтыру; сапта бірінің артынан бірі арақашықтықты сақтап, бағытты өзгертіп жүгіруге дағдыландыру; қатарынан тізіліп сапқа тұрып бірінші-екінші болып санау жүргізу және нөмірлер бойынша топқа бірігу дағдыларын қалыптастыру	Бір-бірінің артына, қатарынан тізіліп, жұптасып тізбекке тұру арқылы аяқты артқа қарай тізеден бүгіп, тізені жоғары көтеріп жүреді, жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді. Жүріп келе жатып, тізбек құрады және қайтадан сапқа тұрып, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	1.Бастапқы қалып: дене тік, қол белде 1 - оңға адым жасап, қолдарын жанына жіберу; 2 - бастапқы қалып (дәл осы жаттығу сол жаққа да қайталанады және 5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшак, дене тік, қол белде 1 - оңға еңкейіп, сол қолын басына қою; 2 - бастапқы қалып (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 тіреді; 1 - аяқтарын түзу ұстап, жоғары көтеру "бұрыш" жасау (иықтарын қушитпау); 2 - бастапқы қалып	1) хоп-фитболдармен (секіргіш гимнастикалық доптар) секіру; 2) допты екі қолымен жоғары лақтыру және алақанмен шапалақтап ұтып алу.	"Көк жалау" қимылды ойыны. "Кім чемпион?" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығулары "Бұлттар".	1
----	--------------------------	--	---	---	--	--	----------------------------------	---

<p>40 Хоп-фитболдар мен секіру</p>	<p>Балаларды хоп-фитболдармен (секіргіш гимнастикалық доптар) секіруге үйрету; допты екі қолымен жоғары лақтыру және алақанмен шапалақтап ұтып алуға жаттықтыру; сапқа бірінің артынан бірі арақашықтықты сақтап, бағытты өзгертін жүгіруге дағдыландыру; қатарынан тізіліп сапқа тұрып бірінші-екінші болып санау жүргізу және нөмірлер бойынша топқа бірігу дағдыларын қалыптастыру</p>	<p>Бір-бірінің артына, қатарынан тізіліп, жұптасып тізбекке тұру арқылы аяқты артқа қарай тізеден бүгіп, тізені жоғары көтерін жүреді, жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді. Жүріп келе жатып, тізбек құрады және қайталан сапқа тұрып, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.</p>	<p>1. Бастапқы қалып: дене тік, қол белде 1 - оңға адым жасап, қолдарын жанына жіберу; 2 - бастапқы қалып (дәл осы жаттығу сол жаққа да қайталанатын және 5 рет қайталанатын). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол белде 1 - оңға еңкейіп, сол қолын басына қою; 2 - бастапқы қалып (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанатын және 5 рет қайталанатын). 3. Бастапқы қалып: дене тік, қол белде 1 - 2 - отырып, қолдарын алға созу; 3 - 4 - бастапқы қалып (жаттығу 5 рет қайталанатын). 4. Бастапқы қалып: жерде отырып, қолдарын артқа түзу тірейді; 1 - аяқтарын түзу ұстап, жоғары көтеру "бұрыш" жасау (иықтарын қушиптау); 2 - бастапқы қалып</p>	<p>1) хоп-фитболдармен (секіргіш гимнастикалық доптар) секіру; 2) допты екі қолымен жоғары лақтыру және алақанмен шапалақтап ұтып алу.</p>	<p>"Көк жалау" кимылды ойыны. "Кім чемпион?" пысықтау ойыны.</p>	<p>Тыныс алу жаттығулары "Бұлттар".</p>	<p>1</p>	
------------------------------------	---	--	--	--	--	---	----------	--

50	Кезек-кезек допты жерге соғу	Балаларда сызықтан аттап секіру; сап түзеуден үш қатармен қайта тұру; оңға, солға бұрылу; тұрған орнында айналу дағдыларын дамытуды жалғастыру; балаларды әр қадам сайын допты алдынан қолдан-қолға ауыстыра отырып орындық үстімен, кедір-бұдыр тақтай үстімен жүруге үйрету.	Педагог белгісі бойынша балалар сап болып бірінің соңынан бірі жүреді; аяқтың ұшымен, өкшемен, тізені жоғары көтеріп жүреді; жүгіреді. Жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі. Аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді. Жүріп келе жатып, біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	1. Бастапқы қалып: дене тік, қол белде 1 - оңға адым жасап, қолдарын жанына жіберу; 2 - бастапқы қалып (дәл осы жаттығу сол жаққа да қайталанады және 5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшак, дене тік, қол белде 1 - оңға еңкейіп, сол қолын басына қою; 2 - бастапқы қалып (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 қушитпау); 2 - бастапқы қалып	1) сызықтан аттап секіру; 2) әр қадам сайын допты алдынан қолдан-қолға ауыстыра отырып орындық үстімен, кедір-бұдыр тақтай үстімен жүру.	"Заттар арасымен" қимылды ойыны. "Күн мен Түн" ойыны.	Тыныс алу жаттығулары "Тынығайық".		
----	------------------------------	--	--	--	--	---	------------------------------------	--	--

<p>49 5 метр қашықтықтан допты жерге соғу</p>	<p>Балаларды 5 метр қашықтыққа алға жылжи отырып, оң және сол қолмен кезек-кезек допты жерге соғуға үйрету; сапта бірінің артынан бірі арқанша бойымен арақашықтықты сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілетін қалыптастыру; 50 см қашықтықта орнынан ұзындыққа секіруге жаттықтыру.</p>	<p>Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі жүреді, қозғалыс кезінде екіден, бірден тізбекке тұрады. Бір-бірінің артына, қатарынан тізіліп, жұптасып тізбекке тұру арқылы аяқты артқа қарай тізеден бүгіп, тізені жоғары көтеріп жүреді, жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді. Жүріп келе жатып, тізбек құрады және қайтадан сапқа тұрып, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.</p>	<p>«Би» - бастапқы қалып: дене тік, аяқ қатар қойылады, орамал ұстаған қол төменде. 1 - қолдарын жоғары көтеріп, орамалдарын желпу; 2 - бастапқы қалыпқа келу; 3 - орамалмен айналып билеу; 4 - бастапқы қалыпқа келу. «Биші қыз» - бастапқы қалып: дене тік, аяқ қатар қойылады. 1 - қолды жоғары көтеріп, бір аяқтың ұшымен тұру; 2 - бастапқы қалыпқа келу. «Паровоз» - бастапқы қалып: дене тік, аяқ қатар қойылады, жұппен тұру. 1 - сызық бойымен бір-біріне қарсы жүру; 2 - сызық ортасына келгенде тарап кету; 3 - бастапқы қалыпқа келу. - «Қарлығаш» - бастапқы қалып: дене тік, аяқ қатар қойылады, қол</p>	<p>1) 5 метр қашықтыққа алға жылжи отырып, оң және сол қолмен кезек-кезек допты жерге соғу; 2) 50 см қашықтықта орнынан ұзындыққа секіру (6-8 рет).</p>	<p>"Бәйге" қимылды ұлттық ойыны. "Кенгуру" пысықтау ойыны.</p>	<p>Тыныс алу жаттығулары "Жеделсаты".</p>	<p>1</p>	
---	--	--	--	---	--	---	----------	--

<p>48 Биікке секіріп шығуды пысықтау</p>	<p>Балаларды алға қарай жылжып, қос қолмен допты лақтырып, қайта қағып алу (арақашықтығы 4-5 м); 20 см дейінгі биіктіктікке секіруді; сап түзеуден үш қатармен қайта тұруды; оңға, солға бұрылу дағдыларын дамытуды жалғастыруды пысықтау.</p>	<p>Педагог белгісі бойынша балалар сап болып бірінің соңынан бірі жүреді: аяқтың ұшымен, өкшемен, тізені жоғары көтеріп жүреді; жүгіреді. Жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі. Аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді. Жүріп келе жатып, біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.</p>	<p>1. Бастапқы қалып: дене тік, қол белде 1 - оңға адым жасап, қолдарын жанына жіберу; 2 - бастапқы қалып (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 қалып (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 қушигнау); 2 - бастапқы қалып</p>	<p>1) алға қарай жылжып, қос қолмен допты лақтырып, қайта қағып алу (арақашықтығы 4-5 м); 2) 20 см дейінгі биіктіктікке секіру.</p>	<p>"Торғай мен мысық" қимылды ойыны.</p>	<p>Тыныс алу жаттығулары "Жеделсаты".</p>	<p>1</p>
--	--	---	---	---	--	---	----------

<p>47 Биікке секіріп шығу</p>	<p>Балаларды алға қарай жылжып, қос қолмен допты лақтырып, қайта қағып алу (арақашықтығы 4-5 м); 20 см дейінгі биіктікке секіру; сап түзеуден үш қатармен қайта тұру; оңға, солға бұрылу дағдыларын дамытуды жалғастыру.</p>	<p>Педагог белгісі бойынша балалар сап болып бірінің соңынан бірі жүреді; аяқтың ұшымен, өкшемен, тізені жоғары көтеріп жүреді; жүгіреді. Жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі. Аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді. Жүріп келе жатып, біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.</p>	<p>1. Бастапқы қалып: дене тік, қол белде 1 - оңға адым жасап, қолдарын жаңына жіберу; 2 - бастапқы қалып (дәл осы жаттығу сол жаққа да қайталанады және 5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшак, дене тік, қол белде 1 - оңға еңкейіп, сол қолын басына қою; 2 - бастапқы қалып (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 тіреді; 1 - аяқтарын түзу ұстап, жоғары көтеру "бұрыш" жасау (иықтарын қушитпау); 2 - бастапқы қалып</p>	<p>1) алға қарай жылжып, қос қолмен допты лақтырып, қайта қағып алу (арақашықтығы 4-5 м); 2) 20 см дейінгі биіктікке секіру.</p>	<p>"Торғай мен мысық" кимылды ойыны.</p>	<p>Тыныс алу жаттығулары "Жеделсаты".</p>	<p>1</p>
-------------------------------	--	---	--	--	--	---	----------

47 Биікке секіріп шығу

Балаларды алға қарай жылжып, көк қолмен допты лақтырып, қайта қағып алу (арақашықтығы 4-5 м), 20 см дейінгі биіктіктікке секіру, сап түзуден үш қатармен қайта тұру, оңға, солға бұрылу дағдыларын дамытуды жалғастыру.

Педагог белгісі бойынша балалар сап болып бірінші соңынан бұл жүреді, аяқтың ұшымен, өкшемен, түзені жоғары көтеріп жүреді, жүгіреді. Жәй қалыпта түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі. Аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді. Жүріп келе жатып, біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.

1. Бастанқы қалып: дене тік, қол белде
1 - оңға адым жасап, қолдарын жанына жіберу;
2 - бастанқы қалып (дәл осы жаттығу сол жаққа да қайталанаты және 5 рет қайталанаты).
2. Бастанқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол белде
1 - оңға еңкейіп, сол қолын басына қою;
2 - бастанқы қалып (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанаты және 5 рет қайталанаты).
3. Бастанқы қалып: дене тік, қол белде
1 - 2 - отырып, қолдарын алға созу;
3 - 4 - бастанқы қалып (жаттығу 5 рет қайталанаты).
4. Бастанқы қалып: жерде отырып, қолдарын артқа түзу тірейді;
1 - аяқтарын түзу ұстап, жоғары көтеру "бұрыш" жасау (нықтарын қуштану);
2 - бастанқы қалып

1) алға қарай жылжып, көк қолмен допты лақтырып, қайта қағып алу (арақашықтығы 4-5 м);
2) 20 см дейінгі биіктіктікке секіру.

"Торғай мен мысық" қимылды ойыны.

Тыныс алу жаттығулары "Желе жаты"

55	Доппен жаттыгулар	Балаларды тізені жоғары көтере отырып секіргіштен аттау арқылы жүру: 4 м арақашықтықтан қапшықты тік нысанаға нықтан асырып, оң қолмен лақтыруға үйрету: сап түзеуден үш қатармен қайта тұру: оңға, солға бұрылу дағдыларын дамытуды жалғастыру: жұптасып тұрып шайбаны бір-біріне сырғанату іскерліктерін жетілдіру.	Педагог белгісі бойынша балалар сап болып бірінің соңынан бірі жүреді: аяқтың ұшымен, өкшемен, тізені жоғары көтеріп жүреді: жүгіреді. Жәй қалыпқа түсіп, тез айналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі. Аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді. Жүріп келе жатып, біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	Жалпы дамыту жаттығулары (арқанмен) 1 - басты оңға ию, 2 - бастапқы қалып; 3 - солға ию, 4 - бастапқы қалыпқа келу. 1 - басты оңға бұру, 2 - бастапқы қалып; 3 - солға бұру, 4 - бастапқы қалыпқа келу. 1 - жоғарыға қарау, 2 - бастапқы қалып; 3 - төменге қарау, 4 - бастапқы қалып; 2 рет қайталау 2. бастапқы қалып: аяқ бірге, арқан төменде 1 - арқанды алға ұстау, 2 - жоғарыға көтеру, 3 - алға, 4 - бастапқы қалып; 4 рет қайталау 3. Бастапқы қалып: аяқ алшак, арқан жоғарыда 1 - оң жаққа иілу, 2 - бастапқы қалып; 3 - сол жаққа иілу, 4 - бастапқы қалып; 4 рет қайталау 4. Бастапқы қалып: аяқ алшак, арқанды	1) тізені жоғары көтере отырып секіргіштен аттау арқылы жүру; 2) 4 м арақашықтықтан қапшықты тік нысанаға нықтан асырып, оң қолмен лақтыру.	"Хоккей" ойыны. "Алысқа лақтыр" аз қимылды ойыны.	Тыныс алу жаттығулары.		
----	-------------------	---	--	--	--	--	------------------------	--	--

54	3 метр кашықтықтан тура бағытта доп домалату	Балаларды 3 метр кашықтықтан тура бағытта доп домалатуға үйрету; оқу қызметінде жаттығудың дәстүрлі емес түрлерін пайдалана отырып, аңдардың қимылдарын бейнебаян бойынша қайталауға үйрету; саптан шеңберге, шеңберден сапқа ауысу дағдыларын қалыптастыру; ептілік пен жылдамдыққа тәрбиелеу.	Педагог: - Топ басшысы, баянат бер! Топ басшысы: - Топ! Бір қатарға сапқа тұр! (топтың сапқа тұрғызылуы) - Түзел! Тік тұр! Рет-ретімен санал! (топтың 1-шіден бастап соңына дейін. Соңғы нөмірлі саптан шықпай өз нөмірін айтып, «санақ аяқталды» деп жауап береді). - Түзелу ортаға! (баянат беру) - Балалар, бір орында тұрып және қозғалыс барысында сапқа тұру түрлерін, сапта түзу жүру түрлерін музыка әуенімен және сөзін тыңдап, орындаймыз. - Жарайсындар, балалар! - Балалар, енді жүріп келе жатып,	Жалпы дамыту жаттығулары (арқанмен) 1. Бастапқы қалып: аяқ бірге, арқан төменде 1 - басты оңға ию, 2 - бастапқы қалып; 3 - солға ию, 4 - бастапқы қалыпқа келу. 1 - басты оңға бұру, 2 - бастапқы қалып; 3 - солға бұру, 4 - бастапқы қалыпқа келу. 1 - жоғарыға қарау, 2 - бастапқы қалып; 3 - төменге қарау, 4 - бастапқы қалып; 2 рет қайталау 2. бастапқы қалып: аяқ бірге, арқан төменде 1 - арқанды алға ұстау, 2 - жоғарыға көтеру, 3 - алға, 4 - бастапқы қалып; 4 рет қайталау 3. Бастапқы қалып: аяқ алшак, арқан жоғарыда 1 - оң жаққа иілу, 2 - бастапқы қалып; 3 - сол жаққа иілу, 4 - бастапқы қалып; 4 рет қайталау	1) 3 метр кашықтықтан тура бағытта доп домалату; 2) аңдардың қимылдарын салу.	"Торғайлар мен мысық" қимылды ойыны. "Жылан" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығуы "О-у-м" дыбыстары.	1	
----	--	---	--	--	--	---	---------------------------------------	---	--

53	Екі тобық арасына доп қысып алып жүруді пысықтау	Балаларда белгі бойынша бір қатармен бір-бірлеп, екінші жаққа бұрылу арқылы жүру; заттарды аттап өтіп бір-бірден бір қатарда жүгіру; арқан бойымен басына қапшықты қойып, бір жақ жанымен қырындап адымдап жүруге үйрету; қимылды ойын арқылы жұптасып тұрып, допты аяқпен бір-біріне домалату, аяқпен қатарынан бірнеше рет қабырғаға соғу іскерліктерін жетілдіру	Педагог белгісі бойынша балалар сап болып бірінің соңынан бірі жүреді; аяқтың ұшымен, өкшемен, тізені жоғары көтеріп жүреді; жүгіреді. Жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі. Аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді. Жүріп келе жатып, біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	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 адымдау бұру; Жаттығу 5-6 рет қайталаулы	1) заттарды аттап өтіп бір-бірден бір қатарда жүгіру; 2) арқан бойымен басына қапшықты қойып, бір жақ жанымен қырындап адымдап жүру.	"Футбол" қимылды ойыны.	Тыныс алу жаттығуы "О-у-м" дыбыстары.	1	
----	--	---	--	---	--	-------------------------	---------------------------------------	---	--

52	Екі тобық арасына доп қысып алып жүру	Балаларды екі тобық арасына доп қысып алып жүруге үйрету; бір жағы 30-40 см биік еңкіс тақтайдың үстімен қолдарын жанына жіберіп, жүру дағдыларын қалыптастыру: саптағы ауыспалы жүру және жүгіру жаттығулары н дұрыс орындауға дағдыландыру.	Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі жүреді, қозғалыс кезінде екіден, бірден тізбекке тұрады. Бір-бірінің артына, қатарынан тізіліп, жұптасып тізбекке тұру арқылы аяқты артқа қарай тізеден бүгіп, тізені жоғары көтеріп жүреді, жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді. Жүріп келе жатып, тізбек құрады және қайтадан сапқа тұрып, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	<p>1. Бастапқы қалып: аяқ бірге, арқан төменде 1 - басты оңға ию, 2 - бастапқы қалып; 3 - солға ию, 4 - бастапқы қалыпқа келу. 1 - басты оңға бұру, 2 - бастапқы қалып; 3 - солға бұру, 4 - бастапқы қалыпқа келу. 1 - жоғарыға қарау, 2 - бастапқы қалып; 3 - төменге қарау, 4 - бастапқы қалып; 2 рет қайталау</p> <p>2. бастапқы қалып: аяқ бірге, арқан төменде 1 - арқанды алға ұстау, 2 - жоғарыға көтеру, 3 - алға, 4 - бастапқы қалып; 4 рет қайталау</p> <p>3. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, арқан жоғарыда 1 - оң жаққа иілу, 2 - бастапқы қалып; 3 - сол жаққа иілу, 4 - бастапқы қалып; 4 рет қайталау</p> <p>4. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, арқанды</p>	1) екі тобық арасына доп қысып алып жүру; 2) бір жағы 30-40 см биік еңкіс тақтайдың үстімен қолдарын жанына жіберіп, жүру.	"Өз орыныңды тап" қимылды ойыны. "Сарбаздар" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығулары "Бұлттар".	1
----	---------------------------------------	---	---	--	---	---	----------------------------------	---

51	Допты жерге соғу ойындары	Балаларды әр қадам сайын допты артынан қолдан-қолға ауыстыра отырып орындық үстімен, кедір-бұдыр тақтай үстімен жүруге үйрету; балаларда қатарда - қолды алға созып тік тұру дағдыларын дамыту.	Педагог белгісі бойынша балалар сап болып бірінің соңынан бірі жүреді; аяқтың ұшымен, өкшемен, тізені жоғары көтеріп жүреді; жүгіреді. Жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі. Аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді. Жүріп келе жатып, біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	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. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 4. Бастапқы қалып:	Әр қадам сайын допты артынан қолдан-қолға ауыстыра отырып орындық үстімен, кедір-бұдыр тақтай үстімен жүру.	"Допты жерге соқ!" қимылды ойыны.	Тыныс алу жаттығулары "Бұлттар".	1	
----	---------------------------	---	--	---	---	-----------------------------------	----------------------------------	---	--

<p>62 Келергилерді асу жстафеталары</p>	<p>Балаларды орындыктан еңбектеп отууді жүрумен алмастыруға үйрету: балаларда доптан аттап бір жанымен жүру: жылдамдық а. кегльдер арасымен жүре отырып, жүрумен алмастыра отырып 100-120 м кашықтыкка жүгіру; сап түзеп жүргенде колды жан-жаққа олтып тік тұру іскерліктерін дамыту.</p>	<p>Балалар музыка әуенімен сапта бір-бірімен жүреді. Бірінің артынан бірі сап түзеп жүреді. Сап түзеп жүргенде колды жан-жаққа олтып тік тұрады. Педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен, өкішпен, зеттар арасымен жүреді. Тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі. денелерін тік ұстап жүреді. Біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.</p>	<p>Жалпы дамыту жаттығулары (өскіртпенмен) Бастапқы калып: негізгі тұрыс, өкіге бөлінген өскіртпе төменде. 1-2-өскіртпені жоғары көтеру; аяқтың ұшымен тұру; 3-4-бастапқы калып: аяқтарын сап ашып тұру, өскіртпе төменде. 1-ін жаққа бір қалам жасап, өскіртпені жоғары көтеру; 2-інға иілу; 3-тік түзелу, өскіртпені жоғары көтеру; 4-бастапқы калып. Бастапқы калып: негізгі тұрыс, өскіртпені екі бұктөп ұстап, төмен түсіріп тұру. 1-2- отыру, өскіртпені жоғары көтеру; 3-4-бастапқы калып. Бастапқы калып: аяқты иықтың деңгейінде қою, өскіртпе иықта. 1- денені оңға бұру; 2-бастапқы калып. Бастапқы калып:</p>	<p>1) орындыктан еңбектеп отууді жүрумен алмастыру; 2) доптан аттап бір жанымен жүру; 3) жылдамдықка, кегльдер арасымен жүре отырып, жүрумен алмастыра отырып 100-120 м кашықтыкка жүгіру.</p>	<p>"Кім тез жүгіреді?" хималды ойыны.</p>	<p>Тыныс алу жаттығуы "Тыныс ақарып, баспен тыныс азамыз".</p>	
---	--	---	---	--	---	--	--

61 Кедергілерді асу жаттығулары	Балаларды донтан аттан бір жанымен жүру; жылдамдыққа, кегльдер арасымен жүре отырып, жүрумен алмастыра отырып 100-120 м қанықтыққа жүгіруге үйрету; 4 м арақашықтықтан қапшықты тік нысанаға нықтан асырып, оң қолмен лақтыру дағдыларын дамыту; сап түзеуден үш қатармен қайта тұру; оңға, солға бұрылу дағдыларын дамытуды жалғастыру; жұптасып тұрып	Педагог белгісі бойынша балалар сап болып бірінші соңынан бірі жүреді; аяқтың ұшымен, өкпемен, тізені жоғары көтеріп жүреді; жүгіреді. Жәй қалыңқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі. Аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді. Жүріп келе жатып, біртіндеп 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 қалып (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 қалып (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,	1) донтан аттан бір жанымен жүру; 2) жылдамдыққа, кегльдер арасымен жүре отырып, жүрумен алмастыра отырып 100-120 м қанықтыққа жүгіру; 3) 4 м арақашықтықтан қапшықты тік нысанаға нықтан асырып, оң қолмен лақтыру.	"Хоккей" ойыны. "Қар ұлшалары" эстафета ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	
---------------------------------	---	--	--	--	--	---------------------	--

60	Кедергі заттар арасымен хоп-фитболмен жүгіру	Балаларды кедергі заттар арасымен хоп-фитболмен жүгіруге үйрету; 3 м кашықтықтан допты екі қолымен басынан асыра себетке лақтыруға дағдыландыру; төзімділік пен ерік сапаларына тәрбиелеу.	Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі жүреді, қозғалыс кезінде ескіден, бірден тізбекке тұрады. Бір-бірінің артына, қатарынан тізіліп, жұптасып тізбекке тұру арқылы аяқты артқа қарай тізеден бүгіп, тізені жоғары көтеріп жүреді, жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді. Жүріп келе жатып, тізбек құрады және қайтадан сапқа тұрып, 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 қалып (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 қалып (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,	1) кедергі заттар арасымен хоп-фитболмен жүгіру; 2) 3 м кашықтықтан допты екі қолымен басынан асыра себетке немесе шеңберге лақтыру.	"Торғайлар мен мысық" қимылды ойыны. "Допты дәлдеп лақтыр" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығулары "Тынығайық".	I	
----	--	--	--	--	---	---	------------------------------------	---	--

58 Еңбектеу жаттығулар ы	Балаларды 2 мин. дейін заттардың арасымен үдіксіз жүгіру: қысқа секіртпемен қос аяқтан секіру: арқаға қашық қойып төрт тағандан еңбектеуге үйрету: музыка ырғағына сәйкес түрлі қарқында қимылдар жасауға ынталандыру ; балаларда сап түзеуден үш қатармен қайта түру: оңға, солға бұрылу дағдыларын дамытуды жалғастыру.	Педагог белгісі бойынша балалар сап болып бірінің соңынан бірі жүреді; аяқтың үшымен, оқиымен, тізені жоғары көтеріп жүреді; жүгіреді. Жәй қалыңқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі. Аяқтың үшымен денелерін тік үстап жүреді. Жүріп келе жатып, біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	1 - биеті оңға шо, 2 - бастанқы қалып; 3 - солға шо, 4 - бастанқы қалыңқа келу. 1 - биеті оңға бұру, 2 - бастанқы қалып; 3 - солға бұру, 4 - бастанқы қалыңқа келу. 1 - жоғарыға қарау, 2 - бастанқы қалып; 3 - төменге қарау, 4 - бастанқы қалып; 2 рет қайталау 2. бастанқы қалып: аяқ бірге, арқан төменде 1 - арқанды алға үстау, 2 - жоғарыға көтеру, 3 - алға, 4 - бастанқы қалып; 4 рет қайталау 3. Бастанқы қалып: аяқ алшақ, арқан жоғарыда 1 - оң жаққа иілу, 2 - бастанқы қалып; 3 - сол жаққа иілу, 4 - бастанқы қалып; 4 рет қайталау 4. Бастанқы қалып: аяқ алшақ, арқанды алға үстау 1 - арқанмен бірге оңға бұрылу, 2 - бастанқы қалып; 3 -	1) 2 мин. дейін заттардың арасымен үдіксіз жүгіру; 2) қысқа секіртпемен қос аяқтан секіру; 3) арқан қашық қойып төрт тағандан еңбектеу.	"Межелі орын" қималды ойыны.	Тыныс ауу жаттығуы "Тыныш, ақырын, башпен тыныс алмыз".	1
-----------------------------------	---	---	---	--	------------------------------------	---	---

57 Бөрене үстімен төрт тағандан еңбектеу

Балаларды бөрене үстімен алақан мен табанға сүйене отырып төрт тағандан еңбектеуге үйрету оқу кезеңінде қимылдың дәстүрлі емес түрлерін пайдаланып отырып, құстардың қимылдарын қайталауға жаттықтыру, сөйлеу және ерік сапаларына тәрбиелеу.

Педагог:
- Топ басшысы, бақыат бер!
Топ басшысы:
- Топ! Бір қатарға сапқа тұр!
(топтың сапқа тұрғызылуы)
- Түзел! Төк тұр!
Рет-ретімен сапал! (топтың 3-шіден бастап соңына дейін)
Сөйлеу нөмірін саптан шықпай өз нөмірін айттып, оқанда ақталды деп жауап берді)
- Түзелу ортаға! (бақыат беру)
- Балалар, бір орынға тұрып және қималық барысымен сапқа тұру түрлерін, сапта тұту жүру түрлерін мұқият зерттеген және сөзін тыңдап, орындаймыз.
- Жарайсыңдар, балалар!
- Балалар, енді жүріп және жинал.

Жалпы дамыту жаттығулары
- «Биу» - бастапқы қалып дене тик, аяқ қатар қойылады, орманда ұстаған қол төменде.
1 - қолдарымен жоғары көтеріп, орманда қалып келу. 2 - бастапқы қалыпта келу. 3 - орманмен айнылып басып. 4 - бастапқы қалыпта келу.
- «Биу» келу - бастапқы қалып дене тик, аяқ қатар қойылады.
1 - қолды жоғары көтеріп, бір ақталып ұшымен тұру. 2 - бастапқы қалыпта келу.
- «Паровоз» - бастапқы қалып дене тик, аяқ қатар қойылады, жүріп тұру.
1 - сызық бойымен бір-біріне қарсы жүру. 2 - сызық ортасына келгенде тартып өту. 3 - бастапқы қалыпта келу.
- «Қарлығаш» -

1) бөрене үстімен алақан мен табанға сүйене отырып төрт тағандан еңбектеу.
2) құстардың қимылдарын қайталау.

"Өз орындамды тап" қималды ойыны.
"Торнай" пысықтау ойыны.

Ғыныс алу жаттығуы "Мимика"

56	Доппен эстафеталар	Балаларды құрсауларды айналдырып, олардың ішінен өтуге үйрету; жүру барысында жұптасып және қайтадан бір қатарға тұру; тізені жоғары көтере отырып жүгіру дағдыларын дамыту.	Педагог белгісі бойынша балалар сап болып бірінің соңынан бірі жүреді; аяқтың ұшымен, өкшемен, тізені жоғары көтеріп жүреді; жүгіреді. Жәй калыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі. Аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді. Жүріп келе жатып, біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	Жалпы дамыту жаттығулары (таспалармен) 1. Бастанқы қалып: дене тік, аяқ алшак, лента ұстаған қолдары төменде. 1-4- таспаны екі қолдарымен ақырып 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. Бастанқы қалып: дене тік, аяқ алшак, таспа ұстаған қолдары жанында. 1- оңға бұрылу, сол қолын оң қолына тигізу; 2- бастанқы калыпқа келу; 3-4- осы жаттығуды сол жаққа қайталау. 5-8 - таспа ұстаған қолдарымен саусақ бастарын қимылдата отырып, аяқтың ұшымен өзін айнала	Құрсауларды айналдырып, олардың ішінен өту.	"Тезірек" қимылды ойыны. "Қолмен допты домалату" қимылды ойыны.	Тыныс алу жаттығулары "Шар".	I
----	--------------------	--	--	---	---	---	------------------------------	---

69	Қалай өрмелей аласыңдар?	Балаларды 3-4 доганың астынан еңбектеп өтуге үйрету; балаларда ұзын секіртпемен қос аяқтап секіру; допты бір қолмен еденнен ыршытып, қос қолмен қағып алу дағдыларын дамыту; бір орында тұрып секіру; сап түзеуден үш қатармен қайта тұру; оңға, солға бұрылу дағдыларын дамытуды жалғастыру.	Педагог белгісі бойынша балалар сап болып бірінің соңынан бірі жүреді; аяқтың ұшымен, өкшемен, тізені жоғары көтеріп жүреді; жүгіреді. Жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі. Аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді. Жүріп келе жатып, біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	Жалпы дамыту жаттығулары (құрсаумен) 1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшак, құрсау төменде (құрсаудың шетінен екі қолымен ұстау). 1-құрсауды екі қолдарымен алдына қояды; 2- құрсауды жоғары көтереді; 3- құрсауды алдына қояды ; 4- бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6 рет қайтланады. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшак, құрсау төменде. 1-құрсауды жоғары көтереді; 2-қолды түзу ұстап, оңға иілу; 3-құрсауды жоғары көтереді; 4-4- бастапқы қалыпқа келу. Осы жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 6 рет қайтланады. 3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, құрсауды бүгілген қолымен көкірегіне қою. 1-2-отырып,	1) 3-4 доганың астынан еңбектеп өту; 2) ұзын секіртпемен қос аяқтап секіру; 3) допты бір қолмен еденнен ыршытып, қос қолмен қағып алу.	"Дога астынан" қимылды ойыны. "Қап тасиық" ойыны.	"Алып және ергежейлі" тыныс алу жаттығуы.	1
----	--------------------------	---	--	---	--	--	---	---

68	Гимнастикалық сатыда түрлі тәсілмен өрмелеу	Балаларды гимнастикалық сатыда түрліше тәсілмен өрмелеуге үйрету; 7 м қашықтыққа дейін алға жылжи отырып, аяқтан аяққа секіруге жаттықтыру; ерік сапалары мен жылдамдыққа тәрбиелеу.	Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі жүреді, қозғалыс кезінде екіден, бірден тізбекке тұрады. Бір-бірінің артына, қатарынан тізіліп, жұптасып тізбекке тұру арқылы аяқты артқа қарай тізеден бүгіп, тізені жоғары көтеріп жүреді, жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді. Жүріп келе жатып, тізбек құрады және қайтадан сапқа тұрып, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	Жалпы дамыту жаттығулары (лентамен) 1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшак, 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 - бастапқы қалып (жаттығу 5-6 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшак, 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 қимылдата отырып, аяқтың ұшымен өзін айнала	1) гимнастикалық сатыда түрліше тәсілмен өрмелеу; 2) 7 м қашықтыққа дейін алға жылжи отырып, аяқтан аяққа секіру.	"Допты қуып жет" қимылды ойыны. "Маймыл" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығулары.	1	
----	---	--	---	--	---	---	------------------------	---	--

67	Заттар үстіне және олардан жерге секіру эстафеталары	Балаларды ұзын секіртпемен қос аяқтап секіру: допты бір қолмен еденнен ыршытып, қос қолмен қағып алуға үйрету: сап түзеуден үш қатармен қайта тұру: оңға, солға бұрылу дағдыларын дамытуды жалғастыру.	Педагог белгісі бойынша балалар сап болып бірінің сонынан бірі жүреді: аяқтың ұшымен, өкшемен, тізені жоғары көтеріп жүреді; жүгіреді. Жәй қалыпқа түсіп, тез айналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі. Аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді. Жүріп келе жатып, біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	Жалпы дамыту жаттығулары (құрсаумен) 1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшак, құрсау төменде (құрсаудың шетінен екі қолымен ұстау). 1-құрсауды екі қолдарымен алдына қояды; 2- құрсауды жоғары көтереді; 3- құрсауды алдына қояды ; 4- бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6 рет қайталанады. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшак, құрсау төменде. 1-құрсауды жоғары көтереді; 2-қолды түзу ұстап, оңға иілу; 3-құрсауды жоғары көтереді; 4-4- бастапқы қалыпқа келу. Осы жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады. 3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, құрсауды бүгілген қолымен көкірегіне қою. 1-2-отырып,	1) ұзын секіртпемен қос аяқтап секіру; 2) допты бір қолмен еденнен ыршытып, қос қолмен қағып алу.	"Қолмен допты домалату" қимылды ойыны. "Құрсаудан өт" қимылды ойыны.	Релаксация.	1	
----	--	--	--	--	---	--	-------------	---	--

65	Түрлі биіктіктегі заттардан қос аяқтап секіру	Балаларды түрлі биіктік деңгейдегі заттар арқылы қос аяқтап секіруге үйрету; биіктігі 25 см таяқтың (арқанша) астынан еңбектеп өтуге жаттықтыру; ептілік пен жылдамдыққа тәрбиелеу.	Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі жүреді, қозғалыс кезінде екіден, бірден тізбекке тұрады. Бір-бірінің артына, қатарынан тізіліп, жұптасып тізбекке тұру арқылы аяқты артқа қарай тізеден бүгіп, тізені жоғары көтеріп жүреді, жәй қалыпқа түсіп, тез айналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді. Жүріп келе жатып, тізбек құрады және қайтадан сапқа тұрып, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	Жалпы дамыту жаттығулары (лентамен) 1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшак, 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 - бастапқы қалып (жаттығу 5-6 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшак, 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 қимылдата отырып, аяқтың ұшымен өзін айнала	1) түрлі биіктік деңгейдегі заттар арқылы қос аяқтап секіру; 2) биіктігі 25 см таяқтың (арқанша) астынан еңбектеп өту.	"Кім епті?" қимылды ойыны. "Кенгуру" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығуы "О-у-м" дыбыстары.	1
----	---	---	---	--	--	--	---------------------------------------	---

64	Кедергі заттар арасымен допты домалатуды пысықтау	Балаларды 4 м арақашықтықтан қапшықты тік нысанаға нықтан асырып, сол қолмен лақтыруға үйрету; балаларда қысқа секіртпемен қос аяқтап секіру; арқаға қапшық қойып төрт тағандап еңбектеу дағдыларын жетілдіру; аяқтың ұшымен, өкшемен, табанмен, табанның ішкі жағымен, тізені жоғары көтеріп, ұсақ және алшақ адымдап жүру; жұптасып бір қатармен жүріну	Балалар сапта бірінің соңынан бірі аяқтың ұшымен, аяқтың ұшымен, өкшемен, табанмен, табанның ішкі жағымен, тізені жоғары көтеріп, ұсақ және алшақ адымдап жүреді. Педагогтің көрсетуі бойынша бүгілген аяқты жоғары көтеріп жүреді, жұптасып бір қатармен жүгіреді. Жәй қалыпқа түсіп, жүреді. Біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға 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:	1) 4 м арақашықтықтан қапшықты тік нысанаға нықтан асырып, сол қолмен лақтыру; 2) қысқа секіртпемен қос аяқтап секіру; 3) арқаға қапшық қойып төрт тағандап еңбектеу.	"Арқан тарту" қимылды ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	
----	---	---	---	--	---	------------------------------	---------------------	---	--

63	Кедергі заттар арасымен допты домалату	Балаларды кедергі заттар арасымен іші толтырылган допты домалатуға үйрету; бір орыннан (кашықтығы 60 см) ұзындыққа секіруге жаттықтыру. ептілік пен шыдамдылыққа тәрбиелеу.	Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі жүреді. қозғалыс кезінде екіден, бірден тізбекке тұрады. Бір-бірінің артына, қатарынан тізіліп, жұптасып тізбекке тұру арқылы аяқты артқа қарай тізеден бүгіп, тізені жоғары көтеріп жүреді. жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді. жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді. Жүріп келе жатып, тізбек құрады және қайтадан сапқа тұрып, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	Жалпы дамыту жаттығулары (шығыршықтармен) 1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшак, шығыршықты ортасынан екі қолымен алдына ұстау. 1 - 2 - шығыршықты қолымен аяғына дейін бұрап, айналдыру; 3 - 4 - бастапқы қалып (жаттығу 5-6 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшак, шығыршықты ортасынан екі қолымен төменде ұстау. 1 - отыру, шығыршықты жоғары көтеру; 2 - бастапқы қалып (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,	1) кедергі заттар арасымен іші толтырылган допты домалату, 2) бір орыннан (кашықтығы 60 см) ұзындыққа секіру. "Құрсауды ұста" қимылды ойыны. "Допты дәлдеп домалат" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығулары "Бұлттар".	1
----	--	---	---	--	---	----------------------------------	---

75	Кегльдер арасымен төрт тағандап еңбектеу	Балаларды бір аяқтан екінші аяққа алға айналдыра отырып және қос аяқтап ыршып секіруді алмастырып алға, артқа секіруге үйрету; балаларда кегльдер арасымен жүре отырып, 40 см қашықтықта қойылған жіптерден аттап жүру дағдыларын дамыту; кеуде тұсынан қос қолдап допты лақтыру; ойынды командамен ойнауға ынталандыру	Педагог белгісі бойынша балалар сап болып бірінің соңынан бірі жүреді; аяқтың ұшымен, өкшемен, тізені жоғары көтеріп жүреді; жүгіреді. Жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі. Аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді. Жүріп келе жатып, 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) бір аяқтан екінші аяққа алға айналдыра отырып және қос аяқтап ыршып секіруді алмастырып алға, артқа секіру; 2) кегльдер арасымен жүре отырып, 40 см қашықтықта қойылған жіптерден аттап жүру.	"Баскетбол" ойыны. "Қасқыр мен қояндар" қимылды ойыны.	"Қауырсын" тыныс алу жаттығуы.	1
----	--	---	--	--	--	--	--------------------------------	---

73	Бұлттар секілді қалықтаймыз	Балаларды кегльдер арасымен жүре отырып, 40 см қашықтықта қойылған жіптерден аттап жүруге үйрету; бағытсыз ирелендеп жүгіру; жіптің бойымен басына қапшықты қойып, бір жақ жанымен қырындап адымдап жүру дағдыларын дамыту; педагогтың тапсырмаларын орындай отырып, жүру және жүгіру кезінде сапта тұрып бір қатардан үш қатар құру іскерліктерін жетілдіру	Педагог белгісі бойынша балалар сапқа тұрады. Сапта бірінің соңынан бірі жүріп, аяқтың ұшымен, өкшемен, тізені көтеріп жүреді; жүріп келе жатып, қолға арналған жаттығуларды жасайды және шашырап жүгіреді. Жүру және жүгіру кезінде сапта тұрып бір қатардан үш қатар құрады. Педагог: - 1,2,3 - ке санал! - 2-шілер алға бір қадам бас! - 3-шілер артқа бір қадам бас! - Үш қатар, залдың бойымен алға қадам бас! - 1,2,3..! - Жарайсыңдар!	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 қалып (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 қалып (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	1) бағытсыз ирелендеп жүгіру; 2) жіптің бойымен басына қапшықты қойып, бір жақ жанымен қырындап адымдап жүру; 3) кегльдер арасымен жүре отырып, 40 см қашықтықта қойылған жіптерден аттап жүру.	"Эстафета" ойыны. "Көңілді секіреміз" қимылды ойыны.	"Зырылдауық" тыныс алу жаттығуы.	1
----	-----------------------------	--	---	---	---	---	----------------------------------	---

74	"Шелек ұстап жүгіру"	Балаларды су құйылған шелекті екі қолына ұстап жүгіруге үйрету; шеңбердегі бағытты өзгертіп, кері бағытқа қарай текшелердің арасымен шашырап жүру және жүгіру жаттығулары н орындау дағдыларын жетілдіру; кегельдердің арасымен төрт тағандап еңбектеуге жаттықтыру; ептілік пен шыдамдылыққа тәрбиелеу.	Балалар бірінің артынан бірі қатарға тұрып, шеңбер бойымен арақашықтықты сақтап, бағытты өзгертіп жүреді және жүгіреді; педагогтің белгі беруі бойынша шеңбердегі бағытты өзгертіп, кері бағытқа қарай текшелердің арасымен шашырап жүру және жүгіру жаттығуларын орындайды; жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрып, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	Жалпы дамыту жаттығулары (шығыршықтармен) 1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшак, шығыршықты ортасынан екі қолымен алдына ұстау. 1 - 2 - шығыршықты қолымен аяғына дейін бұрап, айналдыру; 3 - 4 - бастапқы қалып (жаттығу 5-6 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшак, шығыршықты ортасынан екі қолымен төменде ұстау. 1 - отыру, шығыршықты жоғары көтеру; 2 - бастапқы қалып (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,	1) су құйылған шелек ұстап жүгіру; 2) кегельдердің арасымен төрт тағандап еңбектеу.	"Торғайлар мен мысық" кимылды ойыны. "Шелектегі су" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығулары "Жеделсаты".	1	
----	----------------------	--	--	--	--	--	------------------------------------	---	--

71	Кедергі заттар арасымен футбол домалату	Балаларды кедергі заттар арасымен футбол домалатуға үйрету; сапта жүрін келе жатып, қолға арналған жаттығуларды жасауға және шапшаң жүгіруге жаттықтыру; бір-бірінен 50 см қашықтықта орналасқан құрауларға секіруге дағдыландыру; ерік және жылдамдық сапаларына тәрбиелеу.	Балалар сапта бірінің артынан бірі бір бағытта жүрін және жүгіреді, педагогтің белгісі бойынша жүрін және жүгірін келе жатып, басқа бағытқа ауысады; жүрін келе жатып, қолға арналған жаттығуларды жасайды және шапшаң жүгіреді; үш қатарға тұрып, біртіндеп жүрін келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	Жалпы дамыту жаттығулары (шығыршықтармен) 1. Бастанқы қалып: дене тік, аяқ айнақ, шығыршықты ортасынан екі қолымен алдына ұстау. 1 - 2 - шығыршықты қолымен аяғына дейін бұрап, арналдыру; 3 - 4 - бастанқы қалып (жаттығу 5-6 рет қайталамады). 2. Бастанқы қалып: дене тік, аяқ айнақ, шығыршықты ортасынан екі қолымен төменде ұстау. 1 - отыру, шығыршықты жоғары көтеру; 2 - бастанқы қалып (жаттығу 7-8 рет қайталамады). 3. Бастанқы қалып: аяқты нық деңгейінде ұстап, шығыршықты оң қолымен төменде ұстау. 1 - қолдарын жанына жіберу; 2 - қолдарын жоғары көтеріп,	1) кедергі заттар арасымен футбол домалату; 2) бір-бірінен 50 см қашықтықта орналасқан құрауларға секіру.	"Кілік" қимылды ойыны. "Құрауға секір" нысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығулары "Бұлтыр".	1
----	---	--	---	--	--	---	---------------------------------	---

70	"Қалай өрмелей аласыңдар?" пысықтау	Балаларды 3-4 доғаның астынан еңбектеп өтуге үйретуді; балаларда ұзын секіртпемен қос аяқтап секіруді; допты бір қолмен еденнен ыршытып, қос қолмен қағып алу дағдыларын дамытуды; бір орында тұрып секіруді; сап түзеуден үш қатармен қайта тұруды; оңға, солға бұрылу дағдыларын дамытуды жалғастыруды пысықтау.	Педагог белгісі бойынша балалар сап болып бірінің соңынан бірі жүреді; аяқтың ұшымен, өкшемен, тізені жоғары көтеріп жүреді; жүгіреді. Жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі. Аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді. Жүріп келе жатып, біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын жасауға 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,	1) 3-4 доғаның астынан еңбектеп өту; 2) ұзын секіртпемен қос аяқтап секіру; 3) допты бір қолмен еденнен ыршытып, қос қолмен қағып алу.	"Доға астынан" қимылды ойыны. "Қап таснық" ойыны.	"Алып және ергежейлі" тыныс алу жаттығуы.	1	
----	-------------------------------------	--	--	--	--	--	---	---	--

76	Кегльдер арасымен төрт тағандап еңбектеуді пысықтау	Балаларды бір аяқтан екінші аяққа алға айналдыра отырып және қос аяқтап ыршып секіруді алмастырып алға, артқа секіруге үйретуді; балаларда кегльдер арасымен жүре отырып, 40 см қашықтықта қойылған жіптерден аттап жүру дағдыларын дамытуды; кеуде тұсынан қос қолдап допты лақтыру; ойынды командамен ойнауға ынталандыруды пысықтау.	Педагог белгісі бойынша балалар сап болып бірінің соңынан бірі жүреді; аяқтың ұшымен, өкшемен, тізені жоғары көтеріп жүреді; жүгіреді. Жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі. Аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді. Жүріп келе жатып, 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 ниілу; 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) бір аяқтан екінші аяққа алға айналдыра отырып және қос аяқтап ыршып секіруді алмастырып алға, артқа секіру; 2) кегльдер арасымен жүре отырып, 40 см қашықтықта қойылған жіптерден аттап жүру.	"Баскетбол" ойыны. "Қасқыр мен қояндар" қимылды ойыны.	"Қауырсын" тыныс алу жаттығуы.	1	
----	---	---	--	---	---	---	--------------------------------	---	--

Дене шынықтыру пәсқаушысының күнтізбелік-тақырыптық жоспары

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

Топ: мектепалды топ «Көгершін»

Балалардың жасы: 5 жастан.

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
---	--------------	-------------	-----------------------------------	--------------------------	------------------	-------------------------	--	------------	------

77 Камшы ұстап шоқырақтап жүру	Балаларды камшы ұстап шоқырақтап жүруге және аттай шоқырақтап жүрген кезде ұсақ заттар (колорамалға түйілген тиындар) алып жүруге үйрету: бір-бірінен 40 см қашықтықта орналасқан қысқа арқаншалардан жанымен секіруге жаттықтыру; ерік сапаларына тәрбиелеу.	Балалар сапта арақашықтықты сақтап, дене калпын тік ұстап, біртіндеп бір-бірден қатарға тұрады; педагогтің белгі беруі бойынша жай жүрісті жылдам жүріске өзгертеді; даңғараның жиі дыбысына қысқа, кібірттік адымдарды және даңғараның сирек дыбысына кең адымдарды жасайды; заттардың (текше, кегель) арасынан шашырап жүреді және жүгіріп, біртіндеп төрт қатарға тұрады, қатарда жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	Жалпы дамыту жаттығулары "Қара жорға" 1. Бастапқы қалып: аяқ арасы сәл алшак, қол белде. 1 - иықты алға қозғау; 2 - бастапқы қалыпқа келу; 3 - иықты артқа қозғау; 4 - бастапқы қалыпқа келу (6 рет қайталау) 2. Бастапқы қалып: аяқ арасы сәл алшак, қол төменде. 1 - оң аяқты алға созып, оңға қарай иіліп, қолды бүге, саусақтарды қозғау; 2 - бастапқы қалыпқа келу; 3 - сол аяқты алға созып, солға қарай иіліп, қолды бүге, саусақтарды қозғау; 4 - бастапқы қалыпқа келу (6 рет қайталау). 3. Бастапқы қалып: аяқ арасы сәл алшак, қол төменде. 1 - сол аяқты алға созып, оң қолды жоғары көтере, сол қолды алға соза, сол қолды, оң қолға тигізу; 2 - бастапқы қалыпқа келу.	1) камшы ұстап шоқырақтап жүру; 2) бір-бірінен 40 см қашықтықта орналасқан қысқа арқаншалардан жанымен секіру.	"Арқан тарту" қимылды ойыны. "Қара жорға" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығулары "Тынығайық".	I	
--------------------------------	---	---	---	---	--	------------------------------------	---	--

<p>1 Тактайшанын үстімен адымдап жүру</p>	<p>Балаларлы тактайшанын үстімен аяқтың ұшымен және өкшемен адымдап жүруге үйрету: допты домалатып, тез лақтыруға жаттықтыру: жаттығуларды орындау барысында ептілік пен жылдамдыққа ерік сапаларына тәрбиелеу.</p>	<p>Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі қатар тұзеп жүреді. педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен жүреді және жәй қалыпқа түсіп, тез айналған музыка әуенімен жүгіреді. жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі. денелерін тік ұстап жүреді. Біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.</p>	<p>- «Би» - бастапқы қалып: дене тік, аяқ қатар қойылады, орамал ұстаған қол төменде. 1 - қолдарын жоғары көтеріп, орамалдарын желпу: 2 - бастапқы қалыпқа келу: 3 - орамалмен айналып біртеу: 4 - бастапқы қалыпқа келу. - «Биші қыз» - бастапқы қалып: дене тік, аяқ қатар қойылады. 1 - қолды жоғары көтеріп, бір аяқтың ұшымен тұру: 2 - бастапқы қалыпқа келу. - «Паровоз» - бастапқы қалып: дене тік, аяқ қатар қойылады, жұппен тұру. 1 - сызық бойымен бір-біріне қарсы жүру: 2 - сызық ортасына келгенде тарап кету: 3 - бастапқы қалыпқа келу. - «Қарлығаш» - бастапқы қалып: дене тік, аяқ қатар</p>	<p>1) тактайшанын үстімен аяқтың ұшымен және өкшемен адымдап жүру: 2) допты домалатып, тез лақтыру.</p>	<p>"Киік" қимыл ойыны. "Паровоз қалай жүреді?" пысықтау ойыны.</p>	<p>Тыныс алу жаттығулары "Шар"</p>	<p>1</p>
---	---	---	---	---	--	------------------------------------	----------

3	Паровоз алдыға басып барады	Балаларды бір қатармен жүгіру; алға қарай 3-4 м кашықтыққа жылжу арқылы секіру; биіктігі 40 см жіптің астынан қолды еденге тигізбей еңбектеуге үйрету; балаларда аяқтың ұшымен, өкшемен жүру дағдыларын қалыптастыр уды жалғастыру; спорттық ойындар арқылы кеуде тұсынан қос қолмен допты бір-біріне лақтыру дағдыларын дамыту.	Балалар педагогтің белгісі бойынша сапқа тұрады. Сапта бірінің соңынан бірі жүреді. Аяқтың ұшымен, өкшемен жүреді. Педагогтің белгісі бойынша шапырап жүгіреді. Жай қалыпқа түсіп, сапта бір қатармен тұрады. Педагогтің белгісінен кейін бір қатармен жүгіреді. Жай қалыпқа түсіп, біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын дайындалады.	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 денгейінде, 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 (тұру).	1) биіктігі 40 см жіптің астынан қолды еденге тигізбей, бүйірімен еңбектеу; 2) алға қарай 3-4 м кашықтыққа жылжу арқылы секіру.	"Көңілді доптар" ойыны. "Орнымызға тез жылдам!" қимылды ойыны.	Тыныс алу жаттығулары "Бұлттар".	1	
---	-----------------------------	--	--	--	--	---	----------------------------------	---	--

2	Допты тез лақтырамы 3	Балаларда сапта бір қатармен тұру, жүру; шашырап жүгіру дағдыларын қалыптастыруды жалғастыру; қос қолмен допты жоғары, жіптің үстінен лақтыруға үйрету; ойындар арқылы кеуде тұсынан қос қолмен допты лақтыру дағдыларын дамыту.	Балалар педагогтің белгісі бойынша сапқа тұрады. Сапта бірінің соңынан бірі жүреді. Аяқтың ұшымен, өкшемен жүреді. Педагогтің белгісі бойынша шашырап жүгіреді. Жай қалыпқа түсіп, сапта бір қатармен тұрады. Біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын дайындалады.	Жалпы дамыту жаттығулары (жіппен) 1. "Жіпті сөз" жаттығуы. Бастапқы қалып: аяқ сәл алшак, 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	Қос қолмен допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру.	"Жіптің үстінен лақтыр" пысықтау ойыны. "Баскетбол" қимылды ойыны.	Тыныс алу жаттығулары "Тынығайық"		
---	--------------------------	--	--	---	--	---	--------------------------------------	--	--

5	Спорт-көркі өмірдің	Балаларда қос қолмен допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру; биіктігі 40 см жіптің астынан қолды еденге тигізбей еңбектеу дағдыларын дамыту; сапта бір қатармен тұру, бір қатармен жүгіру, жәй қалыпқа түсіп шашырап жүгіру; алға қарай 3-4 м қашықтыққа жылжу арқылы секіру іскерліктерін жетілдіру.	Балалар педагогтің белгісі бойынша сапқа тұрады. Сапта бірінің соңынан бірі жүреді. Аяқтың ұшымен, өкшемен жүреді. Педагогтің белгісі бойынша шашырап жүгіреді. Жай қалыпқа түсіп, сапта бір қатармен тұрады. Педагогтің белгісінен кейін бір қатармен жүгіреді. Жәй қалыпқа түсіп, біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын дайындалады.	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:	1) қос қолмен допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру; 2) биіктігі 40 см жіптің астынан қолды еденге тигізбей еңбектеу; 3) алға қарай 3-4 м қашықтыққа жылжу арқылы секіру;	"Жіптің үстінен лақтыр" пысықтау ойыны. "Бос орын" қимылды ойыны.	Тыныс алу жаттығуы "Тыныш, ақырын, баппен тыныс аламыз".	1	
---	---------------------	---	--	--	--	---	--	---	--

<p>6 Спорт – бейбітшілік елшісі.</p>	<p>Балаларда кос колмен допты жоғары, жіптің үстінен лақтыруды; биіктігі 40 см жіптің астынан колды еденге тигізбей енбектеу дағдыларын дамытуды; сапта бір қатармен тұру, бір қатармен жүгіру, жәй калыпка түсіп шашырап жүгіруді; алға қарай 3-4 м кашықтыққа жылжу арқылы секіру іскерліктерін жетілдіруді пысықтау.</p>	<p>Балалар педагогтің белгісі бойынша сапка тұрады. Сапта бірінің сонынан бірі жүреді. Аяқтың ұшымен, өкшемен жүреді. Педагогтің белгісі бойынша шашырап жүгіреді. Жай калыпка түсіп, сапта бір қатармен тұрады. Педагогтің белгісінен кейін бір қатармен жүгіреді. Жәй калыпка түсіп, біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын дайындалады.</p>	<p>Жалпы дамыту жаттығулары (гимнастикалық таяқшалармен) Бастапқы калып: негізгі тұрыс, таяқшаны колмен ұстау. 1-таяқшаны алға созу; 2-он колды төмен түсіріп, сол қолдағы таяқшаны тігінен ұстап, жоғары көтеру; 3-таяқшаны алдыға созып ұстау; 4-сол колды төмен түсіріп, таяқшаны он қолға ауыстырып, таяқшаны жоғары көтеру; 5-таяқшаны алдыға созып ұстау; 6-бастапқы калыпка келу. Бастапқы калып: аяқтың арасын ашып тұру, екі колды шынтақтан бүгіп, таяқшаны кеуде тұста ұстау. 1-2-алға иілу, еденге колды тигізу; 3-4- бастапқы калыпка оралу.</p>	<p>1) кос колмен допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру; 2) биіктігі 40 см жіптің астынан колды еденге тигізбей енбектеу; 3) алға қарай 3-4 м кашықтыққа жылжу арқылы секіру;</p>	<p>"Жіптің үстінен лақтыр" пысықтау ойыны. "Бос орын" қимылды ойыны.</p>	<p>Тыныс алу жаттығуы "Тыныш ағырмен баппен тыныс аламыз".</p>	<p>1</p>
--------------------------------------	---	---	---	---	--	--	----------

4 Төрт тағандап жүріп, допты баспен итеру	Балалардың сапка өз еріктерімен тұру қабілетін және баянат (рапорт) қабылдау ережесін қалыптастыру; төрт тағандап жүріп, допты баспен итеруге үйрету; аунап түсіп, допты алып серіктесі ұстап тұрған сақинаға лақтырып түсіру дағдыларына жаттықтыру; ептілік пен дәлдікке тәрбиелеу.	Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі шеңбер жасап жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ішімен және сыртымен жүреді, жәй қалыпқа түсіп, тез айналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі және денелерін тік ұстап жүреді. Біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	<p>Бастапқы қалып: дене тік, аяқтың арасы сәл алшак, қол белде. 1 - 4 - басты оң жаққа айналдыру, бастапқы қалыпқа келу. 1 - 4 - басты сол жаққа айналдыру, бастапқы қалыпқа келу.</p> <p>Бастапқы қалып: дене тік, аяқтың арасы сәл алшак, қол белде. 1 - 2 - денені оң жаққа бұру, бастапқы қалыпқа келу 3 - 4 - сол жаққа бұру, бастапқы қалыпқа келу (жаттығу 3-4 рет қайталанатын).</p> <p>Бастапқы қалып: дене тік, аяқтың арасы сәл алшак, қол белде. 1 - оң аяққа еңкею. 2 - ортаға еңкею. 3 - сол аяққа еңкею. 4 - бастапқы қалыпқа келу (жаттығу 3-4 рет қайталанатын).</p> <p>Бастапқы қалып: дене тік, аяқтың арасы сәл алшак, қол белде. 1 - 4 - оң аяқпен секіру. 1 - 4 - сол аяқпен секіру.</p>	1) төрт тағандап жүріп, допты баспен итеру; 2) аунап түсіп, допты серіктесі ұстап тұрған сақинаға лақтырып түсіру.	«Допты домалатып тез лақтыр» ойыны.	Тыныс алу жаттығулары "Тынығайық"	1
---	---	---	--	---	-------------------------------------	-----------------------------------	---

7	Қанат үстімен ауыспалы кадам жасап жүру	Балаларды қанат үстімен ауыспалы кадам жасап жүруге үйрету: баянат (рапорт) қабылдау ережесіне дағдыландыру: сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін қалыптастыру: доғадан еңкейіп өту дағдысына жаттықтыру: саптан қатарға, қатардан сапқа ауысу дағдыларын жетілдіру.	Педагог: - Топ басшысы, баянат бер! Топ басшысы: - Топ! Бір қатарға санқа тұр! (топтың сапқа тұрғызылуы) - Түзел! Тік тұр! Рет-ретімен санал! (топтың 1-шіден бастап соңына дейін. Соңғы нөмірлі саптан шықпай өз нөмірін айтып, «санак аяқталды» деп жауап береді). - Түзелу ортаға! (баянат беру) - Балалар, бір-біріңнің артыңнан қатар түзеп жүреміз, енді қолды желкемізге қойып, аяқтың ұшымен жүреміз, жарайсыңдар! Жай қалыпқа түсіп, жүреміз, қолды желкемізге қойып, өкшемен жүреміз, музыка тез ойналып жатыр, бәріміз жүреміз, кім тез секіреді.	Бастапқы қалып: дене тік, аяқтың арасы сәл алшақ, қол белде. 1 - 4 - басты оң жаққа айналдыру, бастапқы қалыпқа келу. 1 - 4 - басты сол жаққа айналдыру, бастапқы қалыпқа келу. Бастапқы қалып: дене тік, аяқтың арасы сәл алшақ, қол белде. 1 - 2 - денені оң жаққа бұру, бастапқы қалыпқа келу 3 - 4 - сол жаққа бұру, бастапқы қалыпқа келу (жаттығу 3-4 рет қайталанатын). Бастапқы қалып: дене тік, аяқтың арасы сәл алшақ, қол белде. 1 - оң аяққа еңкею. 2 - ортаға еңкею. 3 - сол аяққа еңкею. 4 - бастапқы қалыпқа келу (жаттығу 3-4 рет қайталанатын). Бастапқы қалып: дене тік, аяқтың арасы сәл алшақ, қол белде. 1 - 4 - оң аяқпен секіру. 1 - 4 - сол аяқпен секіру.	1) қанат үстімен ауыспалы кадам жасап жүру: 2) доғадан еңкейіп өту.	«Ақ қоян» қимылды ойыны. «Қасқырлар мен лақтар» пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығулары "Бұлттар".	
---	---	---	---	---	--	--	----------------------------------	--

<p>8 Дөңгі еденнен ырыштып жоғары лақтыру</p>	<p>Балаларды тізеден бүгілген аяқты жоғары көтеріп жүруге: жұптасып бір қатармен жүгіруге: қос қолмен қағып алуға (4-5 рет) үйрету: баянат (рапорт) қабылдау ережесіне дағдыландыру: екі қатармен тұру іскерліктерін жетілдіру.</p>	<p>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 аяқтың ұшымен, аяқтың ұшымен, өкшемен, табанымен</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>Дөңгі еденнен ырыштып жоғары лақтырып, қос қолмен қағып алу (4-5 рет).</p>	<p>"Дөңгі бер де тұр" кималды ойыны.</p>	<p>Тыныс алу жаттығулары "Шар".</p>	<p>1</p>
---	---	--	--	---	--	-------------------------------------	----------

9	Сапқа түр	Балаларды гимнастикалық орындық үстінде ішпен еңбектеуге үйрету; балаларда тізеден бүгілген аяқты жоғары көтеріп жүру; аяқтың ұшымен, өкшемен, табанмен, табанның ішкі жағымен, тізені жоғары көтеріп, ұсақ және алшак адымдап жүру; жұптасып бір қатармен жүгіру; баянат (рапорт) қабылдау дағдыларын жетілдіру.	Балалар сапта бірінің соңынан бірі аяқтың ұшымен, аяқтың ұшымен, өкшемен, табанмен, табанның ішкі жағымен, тізені жоғары көтеріп, ұсақ және алшак адымдап жүреді. Педагогтің көрсетуі бойынша бүгілген аяқты жоғары көтеріп жүреді, жұптасып бір қатармен жүгіреді. Жәй қалыпқа түсіп, жүреді. Біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	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 жоғары көтере сәл отыру	Гимнастикалық орындық үстінде ішпен еңбектеу.	"Әртүрлі қимыл жаса" қимылды ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	
---	-----------	---	---	---	---	-------------------------------------	---------------------	---	--

10	Жігіттің астымен тура және жанымен еңбектен оту	Балаларды баяннат (ранорт) қабылдау ережесіне дағдыландыру; жігіттің астымен тура және жанымен еңбектен отуға үйрету; жердегі таяқтың бойымен табанды толық тигізін, бір жанымен жүруге жатықтыру; ерік сапаларын арттыру.	Педагог: - Тон баеншасы, баяннат бер! Тон баеншасы: - Тон! Бір қатарға санқа түр! (тонның санқа тұрғызылуы) - Түзел! Тік түр! Рет-ретімен санш! (тонның 1-піден бастан соңына дейін. Соңғы номірлі сантан шықпай оз номірін айттып, «санақ аяқталды» деп жауап береді). - Түзелу ортаға! (баяннат беру) - Педагог ханым! Бүгін еліміздің Ата Заң күніне арналған салтанатты оқу қызметіне қатысу үшін біздің тон 25 баламен санқа тұрғызылды. Педагог: - Құп болады! Сәлеметсіздер ме! (тон хормен «Сәлеметсіз бе, педагог ханым!») - Сәлеметсіздер ме!	«Би» - бастанқы қалып: дене тік, аяқ қатар қойылады, орамал ұстағын қол төменде. 1 - қолдарын жоғары көтеріп, орамалдарын желну; 2 - бастанқы қалыпқа келу; 3 - орамалмен айшылып билеу; 4 - бастанқы қалыпқа келу. - «Биші қыз» - бастанқы қалып: дене тік, аяқ қатар қойылады. 1 - қолды жоғары көтеріп, бір аяқтың ұшымен тұру; 2 - бастанқы қалыпқа келу. - «Паровоз» - бастанқы қалып: дене тік, аяқ қатар қойылады, жүннен тұру. 1 - сызық бойымен бір-біріне қарсы жүру; 2 - сызық ортасына келгенде тарап кету; 3 - бастанқы қалыпқа келу. - «Қарлығаш» - бастанқы қалып: дене тік, аяқ қатар қойылады, көп	1) жігітті астымен тура және жанымен еңбектен оту; 2) жердегі таяқтың бойымен табанды толық тигізін, бір жанымен жүру.	«Көтеріп кет» қимылды ойыны. «Қарақұс пен балапандар» нысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығулары "Шар".	1
----	---	--	--	---	---	--	------------------------------	---

<p>II Кел. күш сынасайық</p>	<p>Балаларды заттарды аттап оту: бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" ирелеңдеп жүгіру; допты бір қатарға қойылған заттар арасымен домалатуға үйрету; баянат (рапорт) қабылдау дағдыларын жетілдіру.</p>	<p>Балалар залдың ортасына қарай жүрегін 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 аяқтың ұшымен, аяқтың ұшымен, өкшемен, табанмен</p>	<p>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 бұғу, 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. Орындарында "толқайша" секіреті</p>	<p>1) бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" ирелеңдеп жүгіру; 2) допты бір қатарға қойылған заттар арасымен домалату.</p>	<p>"Қолмен допты домалату" қимылды ойыны.</p>	<p>Тыныс алу жаттығулары "Бұлттар".</p>	<p>1</p>
------------------------------	--	---	--	--	---	---	----------

12 "Күшіміз - бірлікте"	Балаларды заттарды аттап өтуді; бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" ирелеңдеп жүгіруді; допты бір қатарға қойылған заттар арасымен домалатуға үйретуді; баянат (рапорт) қабылдау дағдыларын жетілдіруді 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 бірінің соңынан бірі аяқтың ұшымен, аяқтың ұшымен, <u>өкшемен,</u> <u>табымен</u>	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 қорсету және алақандарын артқа қойып, "балық" болып жүзеді. Бастапқы қалып: негізгі тұрыс, қолдарын еркін төмен түсіріп тұру. Орындарында "толқайша" секіреді	1) бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" ирелеңдеп жүгіру; 2) допты бір қатарға қойылған заттар арасымен домалату.	"Қолмен допты домалату" қимылды ойыны.	Тыныс алу жаттығулары "Бұлттар".	1
-------------------------	--	---	---	---	--	----------------------------------	---

13	Гимнастикалық орындықта білек пен тізеге сүйене отырып еңбектеу	Балаларды гимнастикалық орындықта білек пен тізеге сүйене отырып еңбектеуге жаттықтыру; сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру; допты отырып-тұрып домалату дағдысын қалыптастыру; ептілік пен жылдамдыққа, ерік сапаларына тәрбиелеу.	Педагог: - Топ басшысы, баянат бер! Топ басшысы: - Топ! Бір қатарға сапқа тұр! (топтың сапқа тұрғызылуы) - Түзел! Тік тұр! Рет-ретімен санал! (топтың 1-шіден бастап соңына дейін. Соңғы нөмірлі саптан шықпай өз нөмірін айтып, «санақ аяқталды» деп жауап береді). - Түзелу ортаға! (баянат беру) - Балалар, бір-біріңнің артыңнан қатар түзеп жүреміз, енді қолды белімізге қойып, жылан сияқты ирелендеп жүреміз, жарайсыңдар! Шеңбер бойымен жүгіреміз. Жай қалыпқа түсіп, жүреміз, қолды белімізге қойып, бір жанымызбен	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 жатпай	1) гимнастикалық орындықта білек пен тізеге сүйене отырып еңбектеу; 2) допты отырып-тұрып домалату.	"Көмектес!" қимыл ойыны. "Терек" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығулары "Бұлттар".	1	
----	---	---	--	--	--	--	----------------------------------	---	--

14	Кішкентай доптар	Балаларды тізенің арасына қапшықты қысып, қос аяқтап секіруге үйрету; балаларда бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" ирелендеп жүгіру; допты бір қатарға қойылған заттар арасымен домалату; заттарды аттап өту; баянат (рапорт) қабылдау дағдыларын жетілдіру.	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. Педагогтің белгісі бойынша балалар қайтадан сап құрып тұрады. Сапта бірінің соңынан бірі аяқтың ұшымен, аяқтың ұшымен, өкшемен, табанмен	1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, 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 алшақ, дене тік, қол көкірек тұсында 2.1. оң аяқтарын артқа қойып, екі қолдарын да артқа созады 2.2. Бастапқы қалып (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, қол төменде 3.1. Орындарында тұрып, бастарын алдымен оңға бұрады 3.2. Бастапқы қалып (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 5 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене бос, қол көкірек тұсында 4.1. қолдарын жөңкейге созып	1) бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" ирелендеп жүгіру; 2) допты бір қатарға қойылған заттар арасымен домалату; 3) тізенің арасына қапшықты қысып, қос аяқтап секіру.	"Ұстап ал" қимылды ойыны.	Релаксация.	1	
----	------------------	--	--	---	---	---------------------------	-------------	---	--

15	Достарына көмектес	Балаларды түрлі қарқында жүру: заттарды аттап жүгіру: қос аяқтап заттар арасымен (арақашықтығы 4 м) секіруге үйрету: допты бір қатарға қойылған заттар арасымен домалату дағдыларын дамыту.	Педагог: - Топ басшысы, баянат бер! Топ басшысы: - Топ! Бір қатарға сапқа тұр! (топтың сапқа тұрғызылуы) - Түзел! Тік тұр! Рет-ретімен санал! (топтың 1-шіден бастап соңына дейін, Соңғы нөмірлі саптан шықпай өз нөмірін айтып, "санақ аяқталды" деп жауап береді). - Түзелу ортаға! (баянат беру) - Балалар, бір-біріннің артыңнан қатар түзеп жүреміз, енді қолды белімізге қойып, аяқтың ұшымен, өкшемен жүреміз. Шеңбер бойымен жүгіреміз. Заттарды аттап жүгіреміз. - Мұхият боламыз! Епті боламыз! Жай боламыз!	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. жапырақтарды	1) қос аяқтап заттар арасымен (арақашықтығы 4 м) секіру; 2) допты бір қатарға қойылған заттар арасымен домалату.	"Қақпаға құрсауды кіргіз" қимылды ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	
----	--------------------	---	---	--	---	--	---------------------	---	--

16	"Достарына көмектес" пысықтау	Балаларды түрлі карқында жүру: заттарды аттап жүгіру: қос аяқтап заттар арасымен (арақашықтығы 4 м) секіруге үйрету: допты бір қатарға қойылған заттар арасымен домалату дағдыларын дамыту.	Педагог: - Топ басшысы, баянат бер! Топ басшысы: - Топ! Бір қатарға сапқа тұр! (топтың сапқа тұрғызылуы) - Түзел! Тік тұр! Рет-ретімен санал! (топтың 1-шіден бастап соңына дейін. Соңғы нөмірлі саптан шықпай өз нөмірін айтып, "санак аяқталды" деп жауап береді). - Түзелу ортаға! (баянат беру) - Балалар, бір-біріннің артыңнан қатар түзеп жүреміз, енді қолды белімізге қойып, аяқтың ұшымен, өкшемен жүреміз. Шенбер бойымен жүгіреміз. Заттарды аттап жүгіреміз. - Мүкнәт боламыз! Епті боламыз! Жай	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 қайталанатын). 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 қайталанатын). 3. Бастапқы қалып: аяқтары бірге, дене тік, жапырақтар төменде	1) қос аяқтап заттар арасымен (арақашықтығы 4 м) секіру; 2) допты бір қатарға қойылған заттар арасымен домалату.	"Қақпаға құрсауды кіргіз" қимылды ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	
----	-------------------------------	---	--	--	---	--	---------------------	---	--

17	Бір орында өз-өзін айнала қос аяқтап секіру	Балаларды бір орында өз-өзін айнала қос аяқтап секіруге үйрету; сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру; еңкіс тақтайдың үстімен жүрелеп жүруге дағдыландыру; ептілікке тәрбиелеу.	Педагог: - Топ басшысы, баянат бер! Топ басшысы: - Топ! Бір қатарға сапқа тұр! (топтың сапқа тұрғызылуы) - Түзел! Тік тұр! Рет-ретімен санал! (топтың 1-шіден бастап соңына дейін. Соңғы нөмірлі саптан шықпай өз нөмірін айтып, «санак аяқталды» деп жауап береді). - Түзелу ортаға! (баянат беру) - Балалар, бір-біріннің артыңнан қатар түзеп жүреміз, енді қолды белімізге қойып, жылан сияқты ирелендеп жүреміз, жарайсыңдар! Шеңбер бойымен жүгіреміз. Жай қалыпқа түсіп, жүреміз, қолды белімізге қойып, бір жанымызбен	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	1) бір орында өз-өзін айнала қос аяқтап секіру; 2) еңкіс тақтайдың үстімен жүрелеп жүру.	«Өз орыныңды тап» қимылды ойыны. «Салт аттылар» пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығулары "Шар".	1	
----	---	--	---	--	---	--	------------------------------	---	--

18	Салт аттылар	Балаларда заттарды аттап өту; қос аяқтап заттар арасымен (арақашықтығы 4 м) секіру; тізенің арасына қапшықты қысып, қос аяқтап секіру дағдыларын дамытуды жалғастыру; музыка ырғағына сәйкес түрлі қарқында қимылдар жасауға ынталандыру	Педагог: - Топ! Бір қатарға сапқа тұр! (топтың сапқа тұрғызылуы) - Түзел! Тік тұр! Рет-ретімен санал! (топтың 1-шіден бастап соңына дейін. Соңғы нөмірлі саптан шықпай өз нөмірін айтып, "санак аяқталды" деп жауап береді). - Балалар, күз ханшайымының бірінші тапсырмасы, сап болып шеңбер бойымен жүреміз де, мына тұрған заттарды (текшелер) аттап өтеміз. Балалар қызығушылық танытады. Педагог белгісімен балалар сап түзеп, бірінің соңынан бірі шеңбер бойымен жүреді. Педагогтің белгісі бойынша қолды белге қойып	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 иықтың деңгейінде қою, секіртпе иықта. 1- денені оңға бұру; 2-бастапқы қалып. Бастапқы қалып:	1) қос аяқтап заттар арасымен (арақашықтығы 4 м) секіру; 2) тізенің арасына қапшықты қысып, қос аяқтап секіру.	"Кұрсаудан өт" қимылды ойыны.	Тыныс алу жаттығуы "Тыныш, ақырын, баппен тыныс аламыз".	1	
----	--------------	--	---	--	---	-------------------------------	--	---	--

<p>19) Қатар орналасқан тақтардан екі аяқпен аттан секіру</p>	<p>Балаларды қос аяқпен бар пәрменмен секіруге, аяқтың ұшымен түсуге, қол мен аяқ қозғалысының үйлесімділігін сақтауға үйрету; губка төсеніктің үстінде аунап, домалау динамикасын жетілдіру; сантан қатарға, қатардан санға ауысу дағдыларын әрі қарай жетілдіру.</p>	<p>Педагог: - Топ бастымы, баяннат бері (баяннат беру) - Балалар, менің соңымнан қатар түзен жүреміз, музыка әуенімен әдемі адымдар жасап, аяқтың ұшымен және оқпенмен жүреміз, музыканы тыңдаймыз, балалар, енді жәй жүреміз, тізбені жоғары көтеріп жүреміз, жарайсындар, балалар, Балалар музыка әуенімен бірінің артнан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша жаттар арқымен «жылан» жүріспен екі аяқпен секіреді, екі-екіден тізбекке тұрып, тез ойынған музыка әуенімен жүгіреді, жүгірін келе жатып, жәй жүгіреді</p>	<p>Жалпы дамыту жағты уларды (арқанмен) Педагог: - Балалар, менімен бірге жағты уларды орындайықшы! Қолдарыңдағы арқанмен жағты улар жасаймыз. - Балалар, тақтадағы биіктерден қимылына қарап, жағты уларды әдемі жасаймыз. 1. Бастапқы қылып: аяқ бірге, арқан төменде 1 - басты оңға ию, 2 - бастапқы қылып; 3 - солға ию, 4 - бастапқы қылыпқа келу. 1 - басты оңға бұру, 2 - бастапқы қылып; 3 - солға бұру, 4 - бастапқы қылыпқа келу. 1 - жоғарыға қарау, 2 - бастапқы қылып; 3 - төменге қарау, 4 - бастапқы қылып; 2 рет қайталану 2. бастапқы қылып: аяқ бірге, арқан төменде 1 - арқанды алға</p>	<p>1) қатар орналасқан тақтардан екі аяқпен аттан секіру; 2) губка төсеніктің үстінде аунап, домалау.</p>	<p>«Үшкістар» нысықтау ойыны.</p>	<p>Тыныс алу жағты улары «Сыбызғы».</p>	<p>1</p>	
---	--	--	---	---	-----------------------------------	---	----------	--

20	Пәрменмен секірейік	Балаларды түрлі қарқында жүру; педагогтің белгісімен тоқтау, қозғалыс бағытын өзгертіп жүру; допты қабырғаға ұрып және қос қолмен қағып алуға үйрету; заттарды аттап жүгіру дағдыларын дамыту.	Педагог: - Топ! Бір қатарға сапқа тұр! (топтың сапқа тұрғызылуы) - Түзел! Тік тұр! Рет-ретімен санал! (топтың 1-шіден бастап соңына дейін. Соңғы нөмірлі саптан шықпай өз нөмірін айтып, "санақ аяқталды" деп жауап береді). - Балалар, күз ханшайымының бірінші тапсырмасы, сап болып шеңбер бойымен жүреміз де, мына тұрған заттарды (текшелер) аттап өтеміз. Балалар қызығушылық танытады. Педагог белгісімен балалар сап түзеп, бірінің соңынан бірі шеңбер бойымен жүреді, түрлі қарқында жүреді. Педагогтің	Жалпы дамыту жаттығулары (жапырақтармен) 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 отырып, қолдарын жоғары көтеріп, жапырақтарын желбіретеді.	1) допты қабырғаға ұрып және қос қолмен қағып алу; 2) заттарды аттап жүгіру.	"Еңбектейік қане біз" қимылды ойыны.	Тыныс алу жаттығуы "Тыныш, ақырын, баппен тыныс аламыз".	1	
----	---------------------	--	--	--	---	--------------------------------------	--	---	--

<p>21 Үйлестімділікті сақтауымыз</p>	<p>Башшының гимнастикалық орындауындағы еңбектеу; көлемді рөлдермен белгілі бір жаққа бағыттап отырып қатып шығаруға үйрету; педанттың белгісімен тоқтау, көлемді бағыттың өзгерісін жүру; бір сызыққа қойылған штыр арқымен "жыланып" преледен жүгіру іскерліктерін дамыту.</p>	<p>Педант: - Топ басшысы, башшы бері (башшы беру) - Балалар, менің соғаннан қатар түсіп жүреміз. Балалар қатар бойын жүреді. Аяқпен ұшымен, өкімен жүреді. Педанттың белгісімен тоқтады, қиынды бағытты өзгерісін жүреді. Білу қарқынды жүгіреді, біртіндеп жылдам қарқынды ауысады. Педанттың белгісі беруі бойынша бір сызыққа қойылған штыр арқымен ""жыланып"" преледен жүгіреді. Жай қалында түсіп, біртіндеп жүріп келе жатып жылыны дамыту жылыны уақыт жасауға тұрады.</p>	<p>Жылыны дамыту жылыны уақыт (секірісмен) Бастанқы қалып: негізгі тұрыс, екіге бөлініп секіріс төменде. 1-2-секіріснені жоғары көтеріп, аяқпен ұшымен тұру; 3-4-бастанқы қалып: аяқтарын сәл ашып тұру, секіріс төменде. 1-оп жаққа бір қолмен жасап, секіріснені жоғары көтеру; 2-опта білу; 3-тік түзелу, секіріснені жоғары көтеру; 4-бастанқы қалып. Бастанқы қалып: негізгі тұрыс, секіріснені екі бүктен ұстап, төмен түсіріп тұру. 1-2- отыру, секіріснені жоғары көтеру; 3-4-бастанқы қалып. Бастанқы қалып: аяқты аяқтың денесінде қою, секіріс аяқты. 1- денені оңға бұру; 2-бастанқы қалып.</p>	<p>Гимнастикалық орындауындағы еңбектеу.</p>	<p>"Бадминтон" ойыны. "Қоңілді секірісміз" қимылды ойыны.</p>	<p>Релаксация.</p>	<p>1</p>
--------------------------------------	--	--	---	--	---	--------------------	----------

22	Басына қапшық қойып, бір жақ жанымен жүру	Балаларды басына қапшық қойып, арқан үстімен бір жақ жанымен жүруге үйрету және донтты тура домалату дағдысын жетілдіру; саптан шеңберге, шеңберден сапқа ауысу дағдыларына жаттықтыру.	Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша заттар арасымен «жылан» жүріспен екі аяқпен секіреді, екі-екіден тізбекке тұрып, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі және шанырап жүгіреді. Жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрып, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	Жалпы дамыту жаттығулары (арқанмен) 1. Бастанқы қалып: аяқ бірге, арқан төменде 1 - басты оңға иію, 2 - бастанқы қалып; 3 - солға иію, 4 - бастанқы қалыпқа келу. 1 - басты оңға бұру, 2 - бастанқы қалып; 3 - солға бұру, 4 - бастанқы қалыпқа келу. 1 - жоғарыға қарау, 2 - бастанқы қалып; 3 - төменге қарау, 4 - бастанқы қалып; 2 рет қайталау 2. бастанқы қалып: аяқ бірге, арқан төменде 1 - арқанды алға ұстау, 2 - жоғарыға көтеру, 3 - алға, 4 - бастанқы қалып; 4 рет қайталау 3. Бастанқы қалып: аяқ алшақ, арқан жоғарыда 1 - оң жаққа иілу, 2 - бастанқы қалып; 3 - сол жаққа иілу, 4 - бастанқы қалып; 4 рет қайталау	1) басына қапшық қойып, қолың беліңе таянып арқан бойымен адымдап бір жақ жанымен жүру; 2) донтты тура домалату.	"Горғай мен мысық" қимылды ойыны, "Төбеде дон куу" нысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығулары "Жеделситы".	1	
----	---	---	---	--	---	--	------------------------------------	---	--

23	Добым, добым, домалак	Балаларды шашырап жүру; кедергілерден өту арқылы жүгіру; доға астымен еңбектеуге (биіктігі 50 см) үйрету; бір орында оңға, солға бұрылу дағдыларын қалыптастыруды жалғастыру.	Педагог белгісі бойынша балалар сап түзеп бірінің соңынан бірі жүреді. Педагогтің белгі беруі бойынша шашырап жүреді. Баяу қарқында шеңбер бойымен жүгіреді. Жай қалыпқа түсіп, дем алады. Біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	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 отыру, қолдарын	1) кедергілерден өту арқылы жүгіру; 2) доға астымен еңбектеу (биіктігі 50 см).	"Доға астынан" қимылды ойыны. "Кедергілерден оңай өтеміз" қимылды ойыны.	Тыныс алу жаттығулары "Жапырақтар".	1	
----	-----------------------	---	---	---	--	--	-------------------------------------	---	--

24	Добым, добым, домалақ пысықтау	Балаларды шашырап жүруді; кедергілерден өту арқылы жүгіруді; доға астымен еңбектеуге (биіктігі 50 см) үйретуді; бір орында оңға, солға бұрылу дағдыларын қалыптастыруды жалғастыруды пысықтау.	Педагог белгісі бойынша балалар сап түзеп бірінің соңынан бірі жүреді. Педагогтің белгі беруі бойынша шашырап жүреді. Баяу қарқында шеңбер бойымен жүгіреді. Жай қалыпқа түсіп, дем алады. Біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	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 отыру, қолдарын	1) кедергілерден өту арқылы жүгіру; 2) доға астымен еңбектеу (биіктігі 50 см).	"Доға астынан" қимылды ойыны. "Кедергілерден оңай өтеміз" қимылды ойыны.	Тыныс алу жаттығулары "Жапырақтар".	1	
----	--------------------------------	--	---	---	--	--	-------------------------------------	---	--

25	Бір қатар етіп орналастырылған таяқтар арасымен жүгіру	Балаларды 50 см биіктікке бір қатар етіп орналастырылған таяқтар арасымен жүгіруге үйрету; сапқа бірінің артынан бірі тізені жоғары көтеріп жүруге жаттықтыру; бір қатарға қойылған (5 м) кегельдердің арасымен донты жерге соғып жүру дағдысына үйрету; ептілік пен жылдамдыққа тәрбиелеу.	Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі жүреді, қозғалыс кезінде екіден, бірден тізбекке тұрады. Бір-бірінің артына, қатарынан тізіліп, жұптасып тізбекке тұру арқылы аяқты артқа қарай тізеден бүгіп, тізені жоғары көтеріп жүреді, жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді. Жүріп келе жатып, тізбек құрады және қайтадан сапқа тұрып, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	1. Бастанқы қалып: дене тік, қол төменде. 1- екі қолды ныққа қою; 2 - қолды жоғары көтерін, сол аяқтың ұшына тұру; 3 - екі қолды екі жаққа созу; 4 - екі тізені құшақтап отыру; 5 - бастанқы қалып. 2. Бастанқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1- екі қолды екі жаққа созып кеудені жазу; 2 - екі қолды алдыға созып жартылай отыру; 3 - жұдырықты түйіп, шынтақты бүгіп, кезек кезек шынтақты көтеру; 4 - бастанқы қалып. 3. Бастанқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1- екі қолды жоғары көтеру; 2 - аяқтың ұшына қолды тигізу; 3-4 - саусақтарды айқастырып төменнен-жоғары қарай жартылай шеңбер жасау; 5 - бастанқы қалып. 4. Бастанқы қалып:	1) бір қатар етіп орналастырылған таяқтар арасымен жүгіру; 2) бір қатарға қойылған (5 м) кегельдердің арасымен донты жерге соғып жүру.	"Мені қуып жет" қимылды ойыны. "Донты межеге жеткіз" нысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	
----	--	---	---	---	--	--	---------------------	---	--

26	Біршөне қатарға тізбелі	Балаларды қолбеу басқышпен өрмелеп гимнастикалық қабырғаға отіп, сатыдан ұстай отырып қайта түсуге үйрету; балаларда воланды ракеткамен белгілі бір жаққа бағыттай отырып қағып дақтыру дағдыларын қалыптастыруды жалғастыру; ойындар мен жаттығулар арқылы дене шынықтыруға қызығушылықтарын ояту.	Педагог белгісі бойынша балалар сап түзеп бірінің соңынан бірі жүреді. Педагогтің белгі беруі бойынша шашырап жүреді. Баяу қарқында шеңбер бойымен жүгіреді. Жай қалыпқа түсіп, дем алады. Біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға 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.	1) қолбеу басқышпен өрмелеп гимнастикалық қабырғаға отіп, сатыдан ұстай отырып қайта түсу.	"Аңшы мен қояндар" қимылды ойыны. "Бадмингтон" ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.		
----	-------------------------	---	---	--	--	---	---------------------	--	--

27 Бірнеше қатарда эстафета ойындары	Балаларды зағтар арасымен жүру; биіктіктен секіруді үйрету; қолбеу басқанымен өрмелеп гимнастикалық қабырғаға өтіп, сатыдан ұстап отырып қайта түсу іскерліктерін жетілдіру; ойындар мен жағтыгулар арқылы дене шынықтыруға қызығушылықтарын ояту.	Балалар педагогтің белгісі бойынша санқа тұрады. Санға бірінің соңынан бірі жүреді. Аяқтың ұшымен, окнемен, зағтар арасымен жүреді. Педагогтің белгісі бойынша шашырап жүгіреді. Жай қалыңқа түсіп, санға бір қатармен тұрады. Біртіндеп жалпы дамыту жағтыгуларын дайындалады.	1. Бастанқы қалып: аяқ айнақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар донтарын жоғары көтерін, екі қолды қайшылайды. 1.2. Бастанқы қалыңқа келу. (жағтыгу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастанқы қалып: аяқ айнақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Қолдарын ныққа көтерін, донты қояды. 2.2. Бастанқы қалыңқа келу. (жағтыгу 4 рет қайталанады). 3. Бастанқы қалып жерде отырады, аяқ айнақ, дон ұстаған қолдары екі жанында. 3.1. Аяқтарын жинап, дон ұстаған қолдарымен күшақтайды. 3.2. Бастанқы қалыңқа келу. (жағтыгу 3 рет қайталанады). 4. Бастанқы қалып: аяқ бірге, дене бос, қол төменде. 4.1. Донтарын	1) қолбеу басқанымен өрмелеп гимнастикалық қабырғаға өтіп, сатыдан ұстап отырып қайта түсу; 2) биіктіктен секіру.	"Кеглиндерді құлатайық" кимылды ойыны. "Айлакер түлкі" кимылды ойыны.	Тыныс алу жағтыгулары "Жанырастар".	1
--------------------------------------	--	---	--	--	--	-------------------------------------	---

28 Ішпен
еңбектеу

Балаларды 50 см биікке қатарлата орналастырылған таяқтар астынан ішпен еңбектеп өтуге үйрету; бір-бірінің артына, қатарынан тізіліп, жұптасып тізбекке тұру арқылы аяқты артқа қарай тізеден бүгіп, тізені жоғары көтеріп жүруге жаттықтыру; жіпке денесін тигізбей, бір жанымен кіруге дағдыландыру; ерік сапаларын қалыптастыру.

Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі жүреді, қозғалыс кезінде скіден, бірден тізбекке тұрады. Бір-бірінің артына, қатарынан тізіліп, жұптасып тізбекке тұру арқылы аяқты артқа қарай тізеден бүгіп, тізені жоғары көтеріп жүреді, жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді. Жүріп келе жатып, тізбек құрады және қайтадан сапқа тұрып, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.

1. Бастапқы қалып: дене тік, қол төменде.
1 - екі қолды иыққа қою; 2 - қолды жоғары көтеріп, сол аяқтың ұшына тұру;
3 - екі қолды екі жаққа созу; 4 - екі тізені құшақтап отыру;
5 - бастапқы қалып.
2. Б.к.аяқ алшақ, дене тік, қол төменде.
1 - екі қолды екі жаққа созып кеудені жазу; 2 - екі қолды алдыға созып жартылай отыру; 3 - жұдырықты түйіп, шынтакты бүгіп, кезек кезек шынтакты көтеру; 4 - бастапқы қалып.
3. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде.
1 - екі қолды жоғары көтеру; 2 - аяқтың ұшына қолды тигізу;
3-4 - саусақтарды айқастырып төменнен-жоғары қарай жартылай шеңбер жасау;
5 - бастапқы қалып.
4. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік

1) 50 см биікке қатарласа орналастырылған таяқтар астынан ішпен еңбектеп өту;
2) жіпке денесін тигізбей, бір жанымен кіру.

"Бәйге" қимылды ұлттық ойыны.
"Эстафета" пысықтау ойыны.

Тыныс алу жаттығуы "О-у-м" дыбыстары.

1

29	Мен епті баламын	<p>Балаларды сап түзеп жүргенде қолды жан-жаққа созып тік тұру; 2-2,5 м арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты дәлдеп лақтыруға үйрету; балаларда заттар арасымен жүру; биіктіктен секіру дағдыларын дамыту; негізгі қимылдарды жетілдіру арқылы балалардың қимыл тәжірибелерін байыту.</p>	<p>Балалар музыка әуенімен сапта бір-бірімен жүреді. Бірінің артынан бірі сап түзеп жүреді. Сап түзеп жүргенде қолды жан-жаққа созып тік тұрады. Педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен, өкшемен, заттар арасымен жүреді. Тез айналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі, денелерін тік ұстап жүреді. Біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.</p>	<p>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</p>	<p>1) биіктіктен секіру; 2) 2-2,5 м арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты дәлдеп лақтыру.</p>	<p>"Аюлар мен аралар" қимылды ойыны. "Күн мен Түн" ойыны.</p>	<p>Тыныс алу жаттығуы "О-у-м" дыбыстары.</p>	1
----	------------------	---	---	---	---	--	--	---

30	Мен епті баламын нысықтау	Балаларды сап түзеп жүргенде қолды жан-жаққа созып тік тұруды; 2-2,5 м арақашықтықтағы нысанаға күм салынған қапшықты дәлдеп лақтыруға үйретуді; балаларда заттар арасымен жүруді; биіктіктен секіру дағдыларын дамытуды; негізгі қимылдарды жетілдіру арқылы балалардың қимыл тәжірибелері мен байытуды нысықтау.	Балалар музыка әуенімен сапта бір-бірлеп жүреді. Бірінің артынан бірі сап түзеп жүреді. Сап түзеп жүргенде қолды жан-жаққа созып тік тұрады. Педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен, өкшемен, заттар арасымен жүреді. Тез айналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі, денелерін тік ұстап жүреді. Біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	Жалпы дамыту жаттығулары (кішкентай дөптармен) 1. Бастанқы қалып: дене тік, дөп оң қолдарында 1-2-балалар қолдарын жандарына созып, жоғары көтереді, дөпты сол қолдарына салады; 3-4-қолдарын төмен түсіріп, бастанқы қалыпқа келу (жаттығу сол қолымен орындалады), 5-6 рет қайталанады; 2. Бастанқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, дөп оң қолдарында 1-2. оң аяқты көтеріп, бүгілген оң аяқтың астынан дөпты сол қолға салады; 3-4. Бастанқы қалыпқа келу. (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 5 рет қайталанады). 3. Бастанқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, дөп оң қолдарында 1-отыру, қолдарын	1) биіктіктен секіру; 2) 2-2,5 м арақашықтықтағы нысанаға күм салынған қапшықты дәлдеп лақтыру.	"Аюлар мен аралар" қимылды ойыны. "Күн мен Түн" ойыны.	Тыныс алу жаттығуы "О-у-м" дыбыстары.	1	
----	---------------------------	--	---	--	--	---	---------------------------------------	---	--

31	5 метр қашықтықтан тік нысанаға таяқты лақтыру	Балаларды 5 метр қашықтықтан тік нысанаға таяқ лақтыруға үйрету; гимнастикалық орындықтың үстімен қолдарын белдеріне қойып, бір жанымен шапшаң қадаммен жүріп өтуге жаттықтыру; бір-бірінің артына сапқа тұрып екпін мен бағытты өзгерте отырып, «паровоз» болып жүруге дағдыландыру; ептілік пен жылдамдық қасиеттерін қалыптастыру.	Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі жүреді, қозғалыс кезінде екіден, бірден тізбекке тұрады. Бір-бірінің артына сапқа тұрып екпін мен бағытты өзгерте отырып, «паровоз» болып, денелерін тік ұстап жүреді.	1. Бастапқы қалып: аяқ арасы сәл алшақ, қол белде. 1 - иықты алға қозғау; 2 - бастапқы қалыпқа келу; 3 - иықты артқа қозғау; 4 - бастапқы қалыпқа келу (6 рет қайталау) 2. Бастапқы қалып: аяқ арасы сәл алшақ, қол төменде. 1 - оң аяқты алға созып, оңға қарай иіліп, қолды бүге, саусақтарды қозғау; 2 - бастапқы қалыпқа келу; 3 - сол аяқты алға созып, солға қарай иіліп, қолды бүге, саусақтарды қозғау; 4 - бастапқы қалыпқа келу (6 рет қайталау). 3. Бастапқы қалып: аяқ арасы сәл алшақ, қол төменде. 1 - сол аяқты алға созып, оң қолды жоғары көтере, сол қолды алға соза, сол қолды, оң қолға тигізу; 2 - бастапқы қалыпқа келу; 3 - оң аяқты алға созып, оң қолды жоғары көтере, сол	1) 5 метр қашықтықтан тік нысанаға таяқ лақтыру; 2) гимнастикалық орындықтың үстімен қолдарын белдеріне қойып, бір жанымен шапшаң қадаммен жүріп өту.	"Күн мен түн" кимылды ойыны. "Паровоз қалай жүреді?" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығуы "Мимика".	1	
----	--	---	---	--	--	---	------------------------------	---	--

32	Мергендікті шыңдайық	Балаларды оң және сол аяқтарымен кезектесіп заттар арасымен (арақашықтығы 3 м) жүгіруге үйрету: балаларда сап түзеп жүргенде қолды жан-жаққа созып тік тұру: 2-2,5 м арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты дәлдеп лақтыру дағдыларын дамыту;	Балалар музыка әуенімен сапта бір-бірлеп жүреді. Бірінің артынан бірі сап түзеп жүреді. Сап түзеп жүргенде қолды жан-жаққа созып тік тұрады. Педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен, өкшемен, заттар арасымен жүреді. Тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі, денелерін тік ұстап жүреді. Біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	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 алшак, 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 қушитпау); 2-бастапқы қалыпқа	1) 2-2,5 м арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты дәлдеп лақтыру; 2) оң және сол аяқтарымен кезектесіп заттар арасымен (арақашықтығы 3 м) жүгіру.	"Көңілді секіреміз" қимылды ойыны. "Алысқа лақтыр" қимылды ойыны.	Тыныс алу жаттығулары "Тынығайық".	
----	----------------------	---	---	--	--	--	------------------------------------	--

33	Түрлі нысандарды көздеп түсіру	Балаларды адымдап алға қарай жүру: доғаның астымен қолына допты ұстап еңбектеу (биіктігі 50 см): тепе-теңдікті сақтай отырып, орындық үстімен текшелерден аттап жүруге үйрету: дене жаттығулары н орындауға қызығушылық танытуға ынталандыру	Балалар музыка әуенімен, педагогтің белгісі бойынша адымдап алға қарай жүреді. Педагог белгісі бойынша тоқтайды. Сап болып бірінің соңынан бірі жүреді. Тізені жоғары көтеріп жүреді, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түсіп, аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді. Біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	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	1) доғаның астымен қолына допты ұстап еңбектеу (биіктігі 50 см); 2) орындық үстімен текшелерден аттап жүру.	"Кім тез қимылдайды" қимылды ойыны.	Тыныс алу жаттығулары "Бұлттар".	1
----	--------------------------------	--	--	--	--	-------------------------------------	----------------------------------	---

34	Алға жылжи отырып бір аяқпен секіру	Балаларды алға жылжи отырып бір аяқпен секіру, екінші аяқпен үрмелі допты алға домалатуға үйрету; биіктігі 40 см арқанның астынан қолды жерге және денені арқанға тигізбей, бір қырымен еңбектеу дағдыларына жаттықтыру; бір-бірінің артына сапқа тұрып екпін мен бағытты өзгерте отырып, «паровоз» болып жүруге дағдыландыру; ерік сапаларын арттыру.	Педагог: - Топ басшысы, баянат бер! (баянат беру) - Балалар, музыка әуенімен 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, қозғалыс кезінде екіден, бірден тізбекке тұрады. Бір-бірінің артына сапқа тұрып екпін мен бағытты өзгерте отырып, «паровоз» болып, денелерін тік ұстап жүреді. - Балалар, тақтаға қараңдаршы,	Жалпы дамыту жаттығулары "Қара жорға" 1. Бастапқы қалып: аяқ арасы сәл алшак, қол белде. 1 - иықты алға қозғау; 2 - бастапқы қалыпқа келу; 3 - иықты артқа қозғау; 4 - бастапқы қалыпқа келу (6 рет қайталау) 2. Бастапқы қалып: аяқ арасы сәл алшак, қол төменде. 1 - оң аяқты алға созып, оңға қарай иіліп, қолды бүге, саусақтарды қозғау; 2 - бастапқы қалыпқа келу; 3 - сол аяқты алға созып, солға қарай иіліп, қолды бүге, саусақтарды қозғау; 4 - бастапқы қалыпқа келу (6 рет қайталау). 3. Бастапқы қалып: аяқ арасы сәл алшак, қол төменде. 1 - сол аяқты алға созып, оң қолды жоғары көтере, сол қолды алға соза, сол қолды, оң қолға тигізу; 2 - бастапқы	1) алға жылжи отырып бір аяқпен секіру, екінші аяқпен үрмелі допты алға домалату; 2) биіктігі 40 см арқанның астынан қолды жерге және денені арқанға тигізбей, бір қырымен еңбектеу.	"Сокпа доп" қимылды ойыны "Допты домалат" пысықтау ойыны	Тыныс алу жаттығуы "О-у-м" дыбыстары	1	
----	-------------------------------------	--	---	---	--	--	--------------------------------------	---	--

36	Бір аяқпен кезек-кезек секіруді пысықтау	Балаларды түрлі жылдамдықпен - баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5-2 мин тоқтаусыз жүгіруді; қосалқы қадаммен арқан бойымен тепе-теңдікті сақтап жүруге үйретуді; қолбеу басқышпен өрмелеп гимнастикалық қабырғаға өтіп, сатыдан ұстай отырып қайта түсу дағдыларын дамытуды пысықтау.	Балалар педагогтің белгісі бойынша санқа тұрады. Сапта бірінің соңынан бірі жүреді. Аяқтың ұшымен, окшемен, зағтар арасымен жүреді. Педагогтің белгісі бойынша шапырап жүгіреді. Жай қалыпқа түсіп, сапта бір қатармен тұрады. Біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын дайындалады.	1. Бастанқы қалып: дене тік, қол белде 1.1. - оңға адым жасап, қолдарын жаңына жіберу; 2.1. - бастанқы қалыпқа келу. (дәл осы жаттығу сол жаққа да қайталанаты және 5 рет қайталанаты). 2. Бастанқы қалып: аяқ алшак, дене тік, қол белде 2.1. - оңға еңкейіп, сол қолын басына қою; 2.2. - бастанқы қалыпқа келу. (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанаты және 5 рет қайталанаты). 3. Бастанқы қалып: дене тік, қол белде 3.1 - отырып, қолдарын алға созу; 3.2. - бастанқы қалыпқа келу. (жаттығу 5 рет қайталанаты). 3. Бастанқы қалып: жерде отырып, қолдарын артқа түзу тірелді; 3.1. - аяқтарын түзу	1) баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5-2 мин тоқтаусыз жүгіру; 2) қосалқы қадаммен арқан бойымен тепе-теңдікті сақтап жүру; 3) қолбеу басқышпен өрмелеп гимнастикалық қабырғаға өтіп, сатыдан ұстай отырып қайта түсу.	"Қасқыр мен қояндар" қимылды ойыны.	Тыныс алу жаттығуы "Тыныш, ақырын, баппен тыныс аламыз".	1
----	--	---	---	---	---	-------------------------------------	--	---

35	Бір аяқпен кезек-кезек секіру	Балаларды түрлі жылдамдықпен - баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5-2 мин тоқтаусыз жүгіру; косалқы қадаммен арқан бойымен тепе-теңдікті сақтап жүруге үйрету; көлбеу басқышпен өрмелеп гимнастикалық қабырғаға өтіп, сатыдан ұстай отырып қайта түсу дағдыларын дамыту.	Балалар педагогтің белгісі бойынша сапқа тұрады. Сапта бірінің соңынан бірі жүреді. Аяқтың ұшымен, өкшемен, заттар арасымен жүреді. Педагогтің белгісі бойынша шашырап жүгіреді. Жай қалыпқа түсіп, сапта бір қатармен тұрады. Біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын дайындалады.	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; 3.1. - аяқтарын түзу	1) баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5-2 мин тоқтаусыз жүгіру; 2) косалқы қадаммен арқан бойымен тепе-теңдікті сақтап жүру; 3) көлбеу басқышпен өрмелеп гимнастикалық қабырғаға өтіп, сатыдан ұстай отырып қайта түсу.	"Қасқыр мен қояндар" қимылды ойыны.	Тыныс алу жаттығуы "Тыныш, ақырын, баппен тыныс аламыз".	1	
----	-------------------------------	--	---	---	---	-------------------------------------	--	---	--

37	Биіктігі 60 см кедергі заттар арқылы өрмелеп оту	Балаларды биіктігі 60 см кедергі заттар арқылы өрмелеп отуға үйрету; сапта бірінің артынан бірі арақашықтықты сақтап, бағытты өзгертіп жүгіруге дағдыландыру; қатарынан тізіліп сапқа тұрып бірінші-екінші болып санау жүргізу және нөмірлер бойынша топқа бірігу дағдыларын қалыптастыру; кегельдер арасымен бір аяқтан секіру дағдыларына жаттықтыру; ерік саналарына тәрбиелеу.	Бір-бірінің артына, қатарынан тізіліп, жұптасып тізбекке тұру арқылы аяқты артқа қарай тізеден бүгіп, тізені жоғары көтеріп жүреді, жәй калыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі және аяқтың үшымен денелерін тік ұстап жүреді. Жүріп келе жатып, тізбек құрады және қайтадан сапқа тұрып, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	1. Бастанқы қалып: дене тік, қол белде 1 - оңға адым жасап, қолдарын жанына жіберу; 2 - бастанқы қалып (дәл осы жаттығу сол жаққа да қайталанады және 5 рет қайталанады). 2. Бастанқы қалып: аяқ алмақ, дене тік, қол белде 1 - оңға еңкейіп, сол қолын басына қою; 2 - бастанқы қалып (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 5 рет қайталанады). 3. Бастанқы қалып: дене тік, қол белде 1 - 2 - отырып, қолдарын алға созу; 3 - 4 - бастанқы қалып (жаттығу 5 рет қайталанады). 4. Бастанқы қалып: жерде отырып, қолдарын артқа түзу тірейді; 1 - аяқтарын түзу ұстап, жоғары көтеру "бұрыш" жасау (иықтарын күшіктіну); 2 - бастанқы қалып	1) биіктігі 60 см кедергі заттар арқылы өрмелеп оту; 2) кегельдер арасымен бір аяқтан секіру.	"Қаннен секіру" кимылды ойыны. "Маймылдар" нысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығулары "Шар".	1
----	--	--	---	--	--	---	------------------------------	---

38	Арқаның ақылды сақтаймыз	Балаларды қадамды алмастыра жүру; орнынан биіктікке секіру; қимылды ойын арқылы балаларды құрсаудың ішіне кіру(биіктігі 50 см), көлбеу басқышқа шығу; шеңбер жасағанда - қолды жан-жаққа созып тік тұру дағдыларын қалыптастыру.	Педагог белгісі бойынша балалар сан болып бірінің соңынан бірі жүреді. Аяқтың ұшымен, өкпемен, тізені жоғары көтеріп жүреді; жүгіреді. Педагогтің белгісі бойынша балалар қадамды алмастыра жүреді. Педагогтің белгісі бойынша балалар шеңбер жасап тұрады. Шеңбер жасағанда - қолды жан-жаққа созып тік тұрады. Жай қалыңға түсіп, шеңбер бойымен жүреді. Біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	1. Бастанқы қалып: дене тік, аяқ бірге, таяқша төменде. 1 - таяқшаларын жоғары көтереді; 2 - бастарына қояды; 3 - таяқшаны жоғары көтереді; 4 - бастанқы қалыңға келу. (жаттығу 4 рет қайталанады). 2. Бастанқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, таяқша төменде. 1 - таяқшаларын жоғары көтереді; 2 - қолын түзу ұстап, оң жаққа иіледі; 3 - таяқшаны жоғары көтеріп, тіктеледі; 4 - бастанқы қалыңға келу. (жаттығу 4 рет қайталанады). 3. Бастанқы қалып: дене тік, аяқ бірге, таяқша төменде. 1 - 2 - отырып, таяқшаларын жоғары көтереді; 3 - 4 - бастанқы қалыңға келу. (жаттығу 4 рет қайталанады). 4. Бастанқы қалып: дене тік, таяқшаны артқа ұстайды. 1 - 2 - таяқшаны	Орнынан биіктікке секіру.	"Жылдам!" қимылды ойыны.	Тыныс алу жаттығулары "Тыныс алу" "Тыныс алу".		
----	--------------------------	--	---	--	---------------------------	--------------------------	--	--	--

39	Қаппен қалай секіреді?	Балаларды жүру мен жүгіруді қайталап кезектестіру; арқаннан аттап секіру; допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5-2 м) басынан асыра лақтыруға үйрету; қадамды алмастыра жүру дағдыларын дамыту.	Музыка әуенімен балалар қадамды алмастыра жүреді, жүру мен жүгіруді қайталап кезектестіреді. Педагогтің белгісі бойынша балалар аяқтың ұшымен, өкішемен, тізені жоғары көтеріп жүреді; жүгіреді. Жай қалыпқа түсіп, біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларына дайындалады.	<p>1. Бастапқы қалып: дене тік, қол белде 1 - оңға адым жасап, қолдарын жанына жіберу; 2 - бастапқы қалып (дәл осы жаттығу сол жаққа да қайталанады және 5 рет қайталанады).</p> <p>2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол белде 1 - оңға еңкейіп, сол қолын басына қою; 2 - бастапқы қалып (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 5 рет қайталанады).</p> <p>3. Бастапқы қалып: дене тік, қол белде 1 - 2 - отырып, қолдарын алға созу; 3 - 4 - бастапқы қалып (жаттығу 5 рет қайталанады).</p> <p>4. Бастапқы қалып: жерде отырып, қолдарын артқа түзу тіреді; 1 - аяқтарын түзу ұстап, жоғары көтеру "бұрыш" жасау (нықтарын қушитпау); 2 - бастапқы қалып</p>	1) арқаннан аттап секіру; 2) допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5-2 м) басынан асыра лақтыру.	"Ұйқыдағы түлкі!" ойыны. "Кеглилерді құлату" ойыны.	Тыныс алу жаттығулары.	1	
----	------------------------	---	---	---	--	--	------------------------	---	--

40	Хоп-фитболдар мен секіру	Балаларды хоп-фитболдармен (секіргіш гимнастикалық доптар) секіруге үйрету; допты екі қолымен жоғары лақтыру және алақанмен шапалақтап ұтып алуға жаттықтыру; сапта бірінің артынан бірі арақашықтықты сақтап, бағытты өзгертіп жүгіруге дағдыландыру; қатарынан тізіліп сапқа тұрып бірінші-екінші болып санау жүргізу және нөмірлер бойынша топқа бірігу дағдыларын қалыптастыру	Бір-бірінің артына, қатарынан тізіліп, жұптасып тізбекке тұру арқылы аяқты артқа қарай тізеден бүгіп, тізені жоғары көтеріп жүреді, жәй калыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді. Жүріп келе жатып, тізбек құрады және қайтадан сапқа тұрып, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	1. Бастапқы қалып: дене тік, қол белде 1 - оңға адым жасап, қолдарын жанына жіберу; 2 - бастапқы қалып (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 қалып (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 қушитпау); 2 - бастапқы қалып	1) хоп-фитболдармен (секіргіш гимнастикалық доптар) секіру; 2) допты екі қолымен жоғары лақтыру және алақанмен шапалақтап ұтып алу.	"Көк жалау" қимылды ойыны. "Кім чемпион?" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығулары "Бұлттар".	1	
----	--------------------------	--	---	---	---	---	----------------------------------	---	--

41	Бір, екі... секіреміз!	Балаларда сап түзеуден бір қатармен қайта тұру дағдыларын дамыту; балаларды тұзу бағытта (арақашықтығы 6 м) секіру; асықты дәлдеп лақтыруға үйрету; кимылды ойын арқылы берілген бағытқа допты оң және сол аяқпен домалату іскерліктерін жетілдіру.	Педагог белгісі бойынша балалар түзеледі. Бір қатарға санқа тұрады. Қатар бойымен алға қадам басып жүреді. Бір қатармен қайта сап түзеп тұрады. Педагог белгісі бойынша бірінің соңынан бірі жүреді. Тізені жоғары көтеріп жүреді. Жәй калыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді. Жүріп келе жатып, тізбек құрады және қайтадан санқа тұрып, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	1. Бастапқы калып: дене тік, аяқ бірге, қолды жанына жіберу. 1 - қолдарымен нықтарын құшақтап, саусақтарын жұму; 2 - бастапқы калыпқа келу. (жаттығу 4 рет қайталанады). 2. Бастапқы калып: дене тік, аяқ бірге, қол белде. 1 - оң аяқты ұшымен алдына қою; 2 - бастапқы калыпқа келу: (Осы жаттығу сол жақпен қайталанады, 4 рет). 3. Бастапқы калып: дене тік, аяқ бірге, қолды жанына жіберу. 1 - 2 - алға еңкейіп, саусақтарын еденге тигізу; 3 - 4 - бастапқы калыпқа келу. (жаттығу 4 рет қайталанады). 4. Бастапқы калып: арқаға жатып, қолды дене тұсында ұстау. 1 - тізені бүгіп, қолымен құшақтап, басын тізесіне тигізу; 2 - бастапқы калыпқа	1) тұзу бағытта (арақашықтығы 6 м) секіру; 2) асықты дәлдеп лақтыру.	"Футбол" кимылды ойыны. "Ұстап ал" кимылды ойыны.	Тыныс алу жаттығулары.	1
----	---------------------------	---	--	---	---	--	------------------------	---

42 Бір, екі.. секіреміз! пысықтау	Балаларда сап түзеуден бір қатармен қайта тұру дағдыларын дамытуды: балаларды тұзу бағытта (арақашықтығы 6 м) секіруді; асықты дәлдеп лақтыруға үйрету; қимылды ойын арқылы берілген бағытқа допты оң және сол аяқпен домалату іскерліктерін жетілдіруді пысықтау.	Педагог белгісі бойынша балалар түзеледі. Бір қатарға сапқа тұрады. Қатар бойымен алға қадам басып жүреді. Бір қатармен қайта сап түзеп тұрады. Педагог белгісі бойынша бірінің соңынан бірі жүреді. Тізені жоғары көтеріп жүреді. жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді. жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді. Жүріп келе жатып, тізбек құрады және қайтадан сапқа тұрып, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	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, басып тізесіне тигізу; 2 - бастапқы қалыпқа	1) тұзу бағытта (арақашықтығы 6 м) секіру; 2) асықты дәлдеп лақтыру.	"Футбол" қимылды ойыны. "Ұстап ал" қимылды ойыны.	Тыныс алу жаттығулары.	1
-----------------------------------	--	--	---	--	---	------------------------	---

43	Арқаннан екпінмен қарғу	Балаларды арқаннан (жіптен) секіру кезінде тез және екпінмен қарғуға үйрету; сапта бірінің артынан бірі арақашықтық ты сақтап, бағытты өзгертіп жүгіруге дағдыландыру; қатарынан тізіліп сапқа тұрып бірінші-екінші болып санау жүргізу және нөмірлер бойынша топқа бірігу дағдыларын қалыптастыру; гимнастикалық орындықта етпетінен екі қолымен тартылып, еңбектеу	Бір-бірінің артына, қатарынан тізіліп, жұптасып тізбекке тұру арқылы аяқты артқа қарай тізеден бүгіп, тізені жоғары көтеріп жүреді, жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді. Жүріп келе жатып, тізбек құрады және қайтадан сапқа тұрып, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	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 қалып (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 қалып (жаттығу 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, таяқша төменде. 1 - 2 - отырып, таяқшаларын жоғары көтереді; 3 - 4 - бастапқы қалып (жаттығу 4 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: дене тік, таяқшаларын	1) арқаннан (жіптен) секіру кезінде тез және екпінмен қарғу; 2) гимнастикалық орындықта етпетінен екі қолымен тартылып, еңбектеу (орындықтың екі жағынан қолымен ұстау).	"Допты қуып жет" қимылды ойыны. "Автобус" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығулары "Тынығайық".	1
----	-------------------------	--	---	--	---	--	------------------------------------	---

65	Түрлі биіктіктегі заттардан қос аяқтап секіру	Балаларды түрлі биіктік деңгейдегі заттар арқылы қос аяқтап секіруге үйрету; биіктігі 25 см таяқтың (арқанша) астынан еңбектеп өтуге жаттықтыру; ептілік пен жылдамдыққа тәрбиелеу.	Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі жүреді, қозғалыс кезінде екіден, бірден тізбекке тұрады. Бір-бірінің артына, қатарынан тізіліп, жұптасып тізбекке тұру арқылы аяқты артқа қарай тізеден бүгіп, тізені жоғары көтеріп жүреді, жәй калыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді. Жүріп келе жатып, тізбек құрады және қайтадан сапқа тұрып, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға 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 - бастапқы қалып (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 қимылдата отырып, аяқтың ұшымен өзін айнала	1) түрлі биіктік деңгейдегі заттар арқылы қос аяқтап секіру; 2) биіктігі 25 см таяқтың (арқанша) астынан еңбектеп өту.	"Кім епті?" қимылды ойыны. "Кенгуру" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығуы "О-у-м" дыбыстары.	1	
----	---	---	---	--	---	--	---------------------------------------	---	--

63	Кедергі заттар арасымен допты домалату	Балаларды кедергі заттар арасымен іші толтырылған допты домалатуға үйрету; бір орыннан (қашықтығы 60 см) ұзындыққа секіруге жаттықтыру, ептілік пен шыдамдылыққа тәрбиелеу.	Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі жүреді, қозғалыс кезінде екіден, бірден тізбекке тұрады. Бір-бірінің артына, қатарынан тізіліп, жұптасып тізбекке тұру арқылы аяқты артқа қарай тізеден бүгіп, тізені жоғары көтеріп жүреді, жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді. Жүріп келе жатып, тізбек құрады және қайтадан сапқа тұрып, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	Жалпы дамыту жаттығулары (шығыршықтармен) 1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшак, шығыршықты ортасынан екі қолымен алдына ұстау. 1 - 2 - шығыршықты қолымен аяғына дейін бұрап, айналдыру; 3 - 4 - бастапқы қалып (жаттығу 5-6 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшак, шығыршықты ортасынан екі қолымен төменде ұстау. 1 - отыру, шығыршықты жоғары көтеру; 2 - бастапқы қалып (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,	1) кедергі заттар арасымен іші толтырылған допты домалату, 2) бір орыннан (қашықтығы 60 см) ұзындыққа секіру.	"Күрсауды ұста" қимылды ойыны. "Допты дәлдеп домалат" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығулары "Бұлттар".	I	
----	--	---	---	--	---	---	----------------------------------	---	--