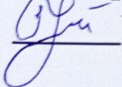
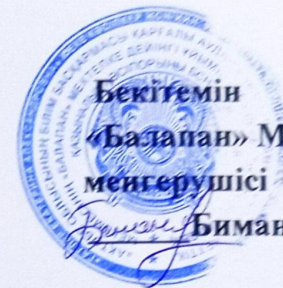


Келісілді

«Балапан» МДҰ МКҚК

әдіскері

 Утешева А.А



Биманбаева Ж.К

Ұйымдастырылған іс-әрекеттің дене шынықтыруға арналған перспективалық
оқу жоспары 2024-2025 оқу жылы
«Балдырған» ересек тобы

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Мурзабеков А.Т

Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және мектепке дейінгі тәрбиемен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде 2024-2025 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары

Білім беру ұйымы: «Балапан» МДҰ

Топ «Балдырған» аралас тобы

3-4 жастағы балалар

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері 4 жас	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері 3 жас
Қыркүйек	Дене шынықтыру	Негізгі қимылдар: өкшемен жүру: сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15 сантиметр) тепе-теңдікті сақтап жүру; аяқтың ұшымен жүгіру; 10 метрге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша еңбектеу; бір орында тұрып секіру; заттардың арасымен доптарды домалату : сапқа тұру; Ырғақтық жаттығулар: таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау. Жалпы дамытушы жаттығулар: қолды алға, екі жакқа, жоғары көтеру, (бір уақытта кезекпен) төмен түсіру; екі қолды белге қойып, оңға-солға бұрылу; (жылдам және бір қалыпты) аяқтың ұшына көтерілу және тұру; Спорттық жаттығулар: велосипед тебу: екі немесе үш дөңгелекті велосипед тебу. Қимылды ойындар: қимылды ойындарға қызығушылықты дамыту.	Негізгі қимылдар: Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүру. Тепе - теңдікті сақтау. Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір қырымен қосалқы қадаммен көлбеу тақтай (20-30 см) жүру. Жүгіру. Бірқалыпты жүгіру. Домалату, лақтыру, қағып алу. Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 м қашықтық), Еңбектеу, өрмелеу. 4-6 метр қашықтыққа тура еңбектеу. Секіру. Тұрған орнында қос аяқпен секіру. Сапқа тұру, қайта сапқа тұру. Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Ырғақтық жаттығулар. бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындау. «Ұлттық ойын-ұлт қазынасы» Ұлттық ойындар және оның түрлері

		Дербес қимыл белсенділігі: балалардың доптармен, қозғалатын ойыншықтармен, құрсаулармен ойындарын қолдау. Салауатты өмір салтын қалыптастыру: балаларға адамның дене және сезім мүшелері, олардың ағзадағы рөлі және оларды қалай қорғауға, күтуге болатыны туралы түсінік беру. Мәдени- гигиеналық дағдыларды жетілдіру: балаларды ұқыптылыққа, тазалыққа тәрбиелеу. Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары: өзіне-өзі қызмет көрсету дағдыларын жетілдіру. Сауықтыру-шынықтыру шаралары: шынықтырудың барлық түрлерін жүргізу. «Ұлттық ойын-ұлт қазынасы» ұлттық ойындар және оның түрлері	
--	--	--	--

Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және мектепке дейінгі тәрбиемен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде 2024-2025 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары

Білім беру ұйымы: «Балапан» МДҰ

Топ «Балдырған» аралас тобы

3-4 жастағы балалар

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері 4 жас	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері 3 жас
Қазан	Дене шынықтыру	Негізгі қимылдар: аяқтың сыртқы қырымен жүру; сызықтардың арасымен тепе-теңдік сақтап жүру; тізені жоғары көтеріп жүгіру; көлбеу тақтай бойымен төрттағандап еңбектеу; қос аяқпен секіру; құрсауларды бір-біріне домалату; сап түзеу; Ырғақтық жаттығулар: таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау. Жалпы дамытушы жаттығулар: қолдарын арқасына апару; оңға, солға еңкею, шалқаю; екі аяқты кезекпен алға қою, алдымен өкшені, содан кейін аяқтың ұшын қою, тарсылдату; Спорттық жаттығулар: велосипед тебу: оңға, солға бұрылу. Қимылды ойындар: таныс ойындарды ұйымдастыруда бастамашылдық, дербестік танытуға баулу. Дербес қимыл белсенділігі: дене шынықтыру құралдарын қолдану. Салауатты өмір салтын қалыптастыру: тамақтану тәртібін сақтаудың және көгөністер мен жемістердің, дәрумендердің адам ағзасына пайдасы туралы түсінік беру.	Негізгі қимылдар: Сапта бір-бірден, екеуден (жұппен) жүру. Тепе - теңдікті сақтау. Арқан бойымен жүру, Жүгіру. Аяқтың ұшымен жүгіру. Домалату, лақтыру, қағып алу. Төменнен екі қолмен көлденең нысанаға лақтыру. Еңбектеу, өрмелеу. Заттарды айналып және заттардың арасымен еңбектеу, Секіру. 2-3 метр қашықтыққа алға қарай жылжып, Ұлттық ойын«Асық ату»

		Мәдени- гигиеналық дағдыларды жетілдіру: өзінің сыртқы келбетін қадағалауды әдетке айналдыруға баулу. Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары: өз бетінше киіну мен шешінуді, Сауықтыру-шынықтыру шаралары: жалпы және жергілікті су шараларын жүргізу: Ұлттық ойын«Асық ату»және оны насихаттау	
--	--	---	--

Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және мектепке дейінгі тәрбиемен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде 2024-2025 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары

Білім беру ұйымы: «Балапан» МДҰ

Топ «Балдырған» аралас тобы

3-4 жастағы балалар

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекеті	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері 4 жас	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері 3 жас
Қараша	Дене шынықтыру	Негізгі қимылдар: адымдап жүру; арқанның үстімен тепе-теңдік сақтап жүру; адымдап жүгіру; етпетімен жатып еңбектеу; 2–3 метр қашықтыққа алға ұмтылып қос аяқпен секіру; заттарды қашықтыққа лақтыру (3,5–6,5 метрден кем емес), сапқа қайта тұру. Ырғақтық жаттығулар: таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау. Жалпы дамытушы жаттығулар: қолды белге қою, кеуде тұсына қою; тұрған қалыпта екі аяқ бірге (алшак), алға еңкейіп, қолдың саусақтарын аяқтың ұшына жеткізіп, заттарды қою және жоғары көтеру; қатарынан 4-5 рет жартылай отыру. Спорттық жаттығулар: екі немесе үш дөңгелекті велосепед тебу; Қимылды ойындар: ойындарда физикалық қасиеттерді (жылдамдық, күш, шыдамдылық, икемділік, ептілік) дамыту;	Негізгі қимылдар: Әртүрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру. Тепе - теңдікті сақтау. Тура жолмен жүру. Жүгіру. Сапта бір-бірден, Домалату, лақтыру, қағып алу. Оң және сол қолмен (1,5–2 метр қашықтықтан) допты кеуде тұсынан лақтыру. Еңбектеу, өрмелеу. Еденге қойылған тақтай бойымен еңбектеу. Секіру. Құрсаудан құрсауға секіру. Ұлттық ойын «Асық ату» және оның түрлері

		Дербес қимыл белсенділігі: спорттық және қимылды ойындарға арналған атрибуттарды пайдалануға ынталандыру; Салауатты өмір салтын қалыптастыру: «Денсаулық - зор байлық» сөзінің мәнін түсіну; Мәдени- гигиеналық дағдыларды жетілдіру: тамақтанар алдында қолды өз бетінше сабынмен жууға үйрету. Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары: тісін тазалауды жетілдіру; Сауықтыру-шынықтыру шаралары: дымқыл шүберекпен сүртіну. Ұлттық ойын«Ақсерек-көксерек»	
--	--	--	--

Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және мектепке дейінгі тәрбиемен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде 2024-2025 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары

Білім беру ұйымы: «Балапан» МДҰ

Топ «Балдырған» аралас тобы

3-4 жастағы балалар

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері 4 жас	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері 3 жас
Желтоқсан	Дене шынықтыру	Негізгі қимылдар: жан-жаққа қосалқы қадаммен жүру (оңға және солға), тақтайдың үстімен тепе-теңдік сақтап жүру, сапта бір-бірден жүгіру, гимнастикалық скамейка бойымен қолдарымен тартылып еңбектеу; оңға, солға бұрылып секіру; оң және сол қолымен көлденең қойылған нысанаға лақтыру (2–2,5 метр қашықтықтан), бір-бірден сапқа тұру. Ырғақтық жаттығулар: таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау. Жалпы дамытушы жаттығулар: қолдарын алға-артқа сермеу; тізерлеп отырып, допты өзінен айналдыра домалату; екі қолды белге қойып, екі жаққа созып, отыру. Спорттық жаттығулар: шанамен сырғанау: мұз жолымен өз бетінше сырғанау. Қимылды ойындар: қимылды ойындарда жетекші рөлді орындауға үйрету;	Негізгі қимылдар: Қол ұстасып жүру. Тепе - теңдікті сақтау. Бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтайшалармен жүру. Жүгіру. Алаңның бір жағынан екінші жағына, Домалату, лақтыру, қағып алу. (1-1,5 м қашықтық) допты домалату. Еңбектеу, өрмелеу. Арқанның астымен еңбектеу. Секіру. Заттарды айналып және заттардың арасымен секіру, Спорттық жаттығулар. Шанамен сырғанау. Ұлттық ойын«Бәйге»

		Дербес қимыл белсенділігі: балаларды педагогпен бірге жаттығуларды орындауға үйрету; Салауатты өмір салтын қалыптастыру: өзінің жасаған ісәрекетінің ағзаға әсерін түсіну. Мәдени- гигиеналық дағдыларды жетілдіру: дәретханаға барғаннан кейін қолды жууға үйрету. Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары: киімдерді жинауға үйрету; Сауықтыру-шынықтыру шаралары: аяқтарды, денені шаю; Ұлттық ойын«Сақина тастау»	
--	--	--	--

Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және мектепке дейінгі тәрбиемен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде 2024-2025 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары

Білім беру ұйымы: «Балапан» МДҰ

Топ «Балдырған» аралас тобы

3-4 жастағы балалар

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері 4 жас	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері 3 жас
Қаңтар	Дене шынықтыру	Негізгі қимылдар: сапта бір-бірден жүру; гимнастикалық скамейканың бойымен тепе-теңдік сақтау; шеңбер бойымен жүгіру; алға қарай еңбектеу; аяқты бірге, алшақ қойып, бір аяқпен (оң және сол аяқты алмастыру)секіру; 1,5 метр қашықтықта тігінен қойылған (нысана ортасының биіктігі 1,5 метр)лақтыру; шеңберге тұру; Ырғақтық жаттығулар: таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау. Жалпы дамытушы жаттығулар: қолды иыққа қойып, шынтақтарын бүгіп, қолдарын айналдыру; бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға беру; тізені бүгу, алға созу, қайтадан бүгу және түсіру; Спорттық жаттығулар: шанамен сырғанау: төбешіктен сырғанау,бір-бірін сырғанату; Қимылды ойындар: ойын ережелерін саналы түрде сақтауға баулу;	Негізгі қимылдар: Арқаннан ұстап жүру. Тепе - теңдікті сақтау.Қырлы тақтайдың бойымен жүру. Жүгіру. Әр түрлі бағытта жүгіру, Домалату, лақтыру, қағып алу. Оң және сол қолмен тік нысанаға (нысана биіктігі-1,2 м) лақтыру . Еңбектеу, өрмелеу. Доғаның астымен (биіктігі 40 см) еңбектеу. Секіру. 15-20 см биіктіктен секіру, Спорттық жаттығулар: Шанамен бір-бірін сырғанату; Ұлттық ойын«Қол күрес»

		Дербес қимыл белсенділігі: балаларды қимылды ойындарға қатысуға тарту. Салауатты өмір салтын қалыптастыру: тістерді тазалаудың пайдасын ұғындыру; Мәдени- гигиеналық дағдыларды жетілдіру: ластанған кезде қолды жууға үйрету; Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары: киімдерді ілу, ересектердің көмегімен оларды тазалау; Сауықтыру-шынықтыру шаралары: әрбір тамақтанғаннан кейін ауызды шаю; Ұлттық ойын«Тенге ілу»	
--	--	--	--

Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және мектепке дейінгі тәрбиемен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде 2024-2025 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары

Білім беру ұйымы: «Балапан» МДҰ

Топ «Балдырған» аралас тобы

3-4 жастағы балалар

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері 4 жас	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері 3 жас
Ақпан	Дене шынықтыру	Негізгі қимылдар:жүруді жүгірумен алмастырып жүру;бөрененің бойымен жүру, қолды екі жаққасозып,жыланша жүгіру;50 сантиметр биіктікте ілінген арқанның астынан еңбектеу; төрт тағандап еңбектеу, 4–5 сызықтан аттап (сызықтардың арақашықтығы 40–50 сантиметр) секіру; допты кедергілер арқылы бастан асыра екі қолымен және бір қолымен лақтыру (2 метр қашықтықтан). Ырғақтық жаттығулар:Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау. Жалпы дамытушы жаттығулар:Қолды алға созып, саусақтарды жұму және ашу, Отырған қалыпта екі аяқты жоғары көтеру, бұгу және жазу, төмен түсіру. Аяқтың ұшын созу, өкшені айналдыру. Спорттық жаттығулар:шаңғымен бірінің артынан бірі жүру; Қимылды ойындар:Секіргіштермен ойналатын қимылды ойындар.	Негізгі қимылдар: Тоқтап, жартылай отырып жүру. Жүгіру. Тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру. Домалату, лақтыру, қағып алу. Аяқтарын алшақ қойып, отырып, 1,5–2 метр қашықтықтан допты бір-біріне домалату. Еңбектеу, өрмелеу. Көлбеу модуль бойымен еңбектеу. Секіру. Ілініп тұрған затқа қолды тигізіп, Спорттық жаттығулар: Биік емес төбеден сырғанау; Ұлттық ойын«Соқыр теке»

		Дербес қимыл белсенділігі: Балаларды педагогпен бірге жаттығуларды орындауға, қимылды ойындарға қатысуға тарту. Салауатты өмір салтын қалыптастыру: Денсаулық - зор байлық» сөзінің мәнін түсіну, өзінің жасаған іс-әрекетінің ағзаға әсерін, тістерді тазалаудың пайдасын, суық тимеудің алдыналуға болатынын түсіну. Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру: Тамақты асықпай шайнауға үйрету. Сауықтыру шаралары: Тыныс алу жолдарын шынықтыру. Ұлттық ойын«Арқан тартыс»	
--	--	---	--

Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және мектепке дейінгі тәрбиемен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде 2024-2025 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары

Білім беру ұйымы: «Балапан» МДҰ

Топ «Балдырған» аралас тобы

3-4 жастағы балалар

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері 4 жас	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері 3 жас
Наурыз	Дене шынықтыру	Негізгі қимылдар:Жүруді секірумен алмастырып , қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып, заттардан аттап өту, бұрылу; шашырап жүгіру; құрсаудан еңбектеп өту, 20–25 сантиметр биіктіктен секіру, допты жоғары лақтыру және екі қолымен қағып алу (қатарынан 3–4 рет). Жалпы дамытушы жаттығулар: Қолдың білектерін айналдыру, Екі аяқты айқастырып, отыру және тұру. Аяқтың бақайларымен жіпті жинау, құм салынған қапшықтарды өкшелермен қысып алып, бір орыннан екінші орынға қою. Спорттық жаттығулар: ересектердің көмегімен шаңғыны киіп, шешу. Қимылды ойындар:Құрсаулармен ойналатын қимылды ойындар. Дербес қимыл белсенділігі: Балалардың жас және жеке ерекшеліктерін ескере отырып, ағзаға түсетін салмақты реттеу Салауатты өмір салтын	Негізгі қимылдар: Бұрылып, заттарды айналып жүру. Жүгіру. Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы жүгіру. Домалату, лақтыру, қағып алу. Заттардың арасымен, қақпаға домалату. Еңбектеу, өрмелеу. туннель арқылы еңбектеу . Секіру. Тұрған орнынан жоғары секіру, Ұлттық ойын«Тақия тастамақ»

		қалыптастыру:Салауатты өмір салты туралы ұғымдарды кеңейту. Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру:асхана құралдарын (қасық, шанышқы), майлықты дұрыс қолдану Сауықтыру шаралары: Қимылдауға ыңғайлы, жеңіл киіммен желдетілген бөлмеде дене жаттығуларын орындау. Ұлттық ойын«Аударыспақ»	
--	--	--	--

Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және мектепке дейінгі тәрбиемен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде 2024-2025 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары

Білім беру ұйымы: «Балапан» МДҰ

Топ «Балдырған» аралас тобы

3-4 жастағы балалар

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері 4 жас	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері 3 жас
Сәуір	Дене шынықтыру	Негізгі қимылдар:Бағытты және қарқынды өзгертіп жүру; қырлы, көлбеу тақтай бойымен (ені 2 сантиметр, биіктігі 30-35 сантиметр) жүру; қолдарды әртүрлі қалыпта ұстап, шашырап жүгіру; түрлі тапсырмаларды орындай отырып, гимнастикалық қабырғаға жоғары-төмен ауыспалы қадаммен өрмелеу, орнынан ұзындыққа (шамамен 70 сантиметр),секіру. Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұру. Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру, бағыт бойынша түзелу; оңға, солға бұрылу, орнында айналу; араларын алшақ ұстау және жақын тұру Жалпы дамытушы жаттығулар:Қолды кеуденің алдына қою, желкеге қою, иықтарды түзеп, екі жаққа бұрылу. Тізерлеп тұрып, алға еңкею және артқа шалқаю, екі аяқты кезек бұгу және жазу, көтеру және түсіру. Түрегеліп тұрып, аяқтың	Негізгі қимылдар: Еденге қойылған заттардан аттап жүру Жүгіру. Белгі бойынша көрсетілген жерге жүгіру. Домалату, лақтыру, қағып алу. Допты жоғары лақтыру, Еңбектеу, өрмелеу. Саты бойымен өрмелеу, Секіру. Сызықтан секіру, Ұлттық ойын«Арқын тартыс»

		бақайларымен орамалдарды, тағы басқа ұсақ заттарды іліп алып, басқа орынға ауыстыру. Спорттық жаттығулар: велосипед тебу; оңға, солға бұрылу. Қимылды ойындар: ойындарда балалардың белсенділігін дамыту. Дербес қимыл белсенділігі: Ауа-райының жағдайларын ескеріп, таза ауада балалардың қимылдарды орындауы үшін жағдайлар жасау Салауатты өмір салтын қалыптастыру: Дене белсенділігі (таңертеңгі жаттығу, шынықтыру, спорттық және қимылды ойындар) мен ұйқының қанық болуының пайдасы туралы түсінікті кеңейту. Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру:, тамақтанып болғаннан кейін аузды шаю. Ұлттық ойын«Бес тас»	
--	--	---	--

Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және мектепке дейінгі тәрбиемен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде 2024-2025 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары

Білім беру ұйымы: «Балапан» МДҰ

Топ «Балдырған» аралас тобы

3-4 жастағы балалар

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері 4 жас	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері 3 жас
Мамыр	Дене шынықтыру	Негізгі қимылдар: Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. еденнен 20 – 25 сантиметр жоғары қойылған сатының таяқшаларынан, үрленген доптардан (бір-бірінен қашық қойылған 5–6 доп арқылы кезекпен) аттап өту, 1–1,5 минут ішінде баяу қарқынмен жүгіру, орташа жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40–50 метрге жүгіру, бөрене және гимнастикалық скамейкадан аттап өту. орнынан ұзындыққа (шамамен 70 сантиметр), қысқа секіргішпен секіру. Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру, бағыт бойынша түзелу; оңға, солға бұрылу, орнында айналу; араларын алшақ ұстау және жақын тұру Жалпы дамытушы жаттығулар: Жаттығуларды заттармен және заттарсыз орындау, Қолына зат ұстап, шалқасынан жатып, қолды созу және осы қалыпта етпетінен бұрылып жату. Етпетінен жатқан қалыпта иықтарын, басын, қолдарын алға созып көтеру. Түрегеліп тұрып, аяқтың бақайларымен орамалдарды, тағы басқа ұсақ заттарды іліп алып, басқа орынға ауыстыру. Тізені	Негізгі қимылдар: Жан-жаққа баяу айналып жүру. Жүгіру. Қарқынды өзгертіп, жылдам (10-20 метрге дейін), тоқтамай баяу қарқынмен (50-60 секунд ішінде) жүгіру. Домалату, лақтыру, қағып алу. Төмен - еденге (жерге) соғу, қағып алу. Еңбектеу, өрмелеу. Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу және одан түсу (биіктігі 1,5 м). Секіру. Тұрған орнынан ұзындыққа 40 см қашықтыққа секіру. Спорттық жаттығулар: Велосипед тебу. Үш дөңгелекті велосипедті тура, шеңбер бойымен, оңға және солға бұрылып тебу; Ұлттық ойын және оның құндылықтары

		бүгіп, екі аяқты кезек көтеру. Қимылды ойындар: ойындарда балалардың белсенділігін дамыту. Дербес қимыл белсенділігі:таза ауада балалардың қимылдарды орындауы үшінжағдайлар жасау Салауатты өмір салтын қалыптастыру:Құлап қалған кезде өзіне қарапайым көмек көрсетуге, науқастанған кезде ересектерге жүгінуге баулу Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру:Жалпы тамақтану әдебін сақтау. Ұлттық ойындардың құндылықтары	
--	--	---	--