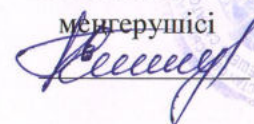


Бекітемін:
«Келешек» санаториялық
бөбекжай балабақшасы КММ

менгерушісі



Г.Ешмуханова

***Дене шынықтыру нұсқаушысының күнтізбелік-тақырыптық
жоспары***

***«Гүлдер» ересек топ
2022-2023 оқу жылы***

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Қазыбаева К

Дене шынықтыру нұсқаушысының күнтізбелік-тақырыптық жоспары

Білім беру ұйымы : «Келешек» санаториялық бөбекжай балабақшасы КММ

Топ: ересек топ

Балалардың жасы: 4-5 жас.

Жоспардың құрылу кезеңі: 2022-2023 оқу жылы.

№	ҮІӨ тақырыбы	ҮІӨ мақсаты	Кіріспе жаттығулары, қайта құрылу	Жалпы дамыту жаттығулары	Негізгі қимылдар	Қимыл-қозғалыс ойындары	Ақ қимыл ойындары, тыныс алы жаттығулары	Сағат саны	Күні
1	Қатар түзеп сапқа тұру	Балаларды қатар түзеп сапқа бір-бірден және бірінің артынан бірі тұрып жүру, жүгіру жаттығулары н жасауға үйрету; бір тізбекте сапта жүру және бір тізбекте жүгіру дағдыларына жаттықтыру; бала адымындай қашықтықта	Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі сап түзеп жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен жүреді және жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй	Жалпы дамыту жаттығулары 1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол бел тұсында 1.1.Балалар қолдарын алдарына созып, алақандарын ашып: "міне" дейді. 1.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 5-6 рет қайталанады). 2.Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол көкірек тұсында 2.1. Аяқтарын сәл бүгіп, қолдарын иек тұсына көтеріп "міне " дейді. 3. Бастапқы қалып: жерге отырып,	1) бала адымындай қашықтықта қойылған текшелерден аттай отырып, гимнастикалық орындық үстімен жүру; - балаға ыңғайлы үлкен үрмелі допты домалата отырып, мәрелі жерге жету.	"Кенгуру" қимыл ойыны. "Қай жануар қалай секіреді?" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығулары.	1	

		қойылған текшелерден аттай отырып, гимнастикалық орындық үстімен жүру және балаға ыңғайлы үлкен үрмелі допты домалата отырып, мәрелі жерге жету ептілігін жетілдіру.	жүріске түседі, денелерін тік ұстап жүреді.	аяқтарын алшақ қояды, дене бос, қол иек тұсында. 3.1.Жерге отырған қалыпта қолдарын шапалақтайды. 3.2.Бастапқы қалып. (жаттығу 5 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене тік, қол көкірек тұсында. 4.1. Бір орында тұрып секіру, қолдарын көкірек тұсында					
				ұстап, алақандарын жұму алақандарын ашу "міне" дейді (жаттығу 5 рет қайталанады).					
2	Ұйымшыл балалар	Балаларды сапта бір-бірлеп жүру; заттар арасымен доптарды домалатуға үйрету; бірқалыпты	Балалар музыка әуенімен сапта бір-бірлеп жүреді. Педагогтың көрсетуі бойынша аяқтың	Жалпы дамыту жаттығулары (гимнастикалық таяқшалармен) Бастапқы қалып: негізгі тұрыс, таяқшаны қолмен ұстау. 1-таяқшаны алға созу; 2-оң	Заттар арасымен доптарды домалату.	"Заттар арасымен" қимыл ойыны. "Күн мен Түн" ойыны.	Тыныс алу жаттығулары.	1	

		жүгіру дағдыларын дамыту; дене жаттығулары н орындауға қызығушылық танытуға ынталандыру .	ұшымен жүреді. Бірқалыпты жүгіреді, жәй қалыпқа түсіп денелерін тік ұстап жүреді.	қолды төмен түсіріп, сол қолдағы таяқшаны тігінен ұстап, жоғары көтеру; 3-таяқшаны алдыға созып ұстау; 4-сол қолды төмен түсіріп, таяқшаны оң қолға ауыстырып, таяқшаны жоғары көтеру; 5-таяқшаны алдыға созып ұстау; 6-бастапқы қалыпқа келу. Бастапқы қалып: аяқтың арасын ашып тұру, екі қолды шынтақтан бүгіп, таяқшаны кеуде тұста ұстау. 1-2-алға иілу, еденге қолды тигізу; 3-4-бастапқы қалыпқа оралу. Бастапқы қалып: негізгі тұрыс, таяқша еденде жатады. 1-оң аяқпен таяқшаны аттап, алға бір адым жасау; 2-сол аяқты оның қасына алып келу; 3-оң					
				аяқты оның қасына алып келу; 3-оң					

				аяқпен таяқшаны аттап, артқа бір адым жасау; 4-сол аяқпен артқа бір адым жасау. Бастапқы қалып: тізерлеп тұру, таяқшаның екі шетінен ұстап, жауырынға қойып тұру. 1- таяқшаны жоғары көтеру; 2- оңға иілу; 3-түзу тұрып, таяқшаны жоғары көтеру; 4- бастапқы қалып. Дәл солай сол жақпен орындалады.					
3	Достар жұптары	Балаларды допты жоғары лақтыруға үйрету; сапта бір-бірлеп жүру; қимылды ойын арқылы заттар арасымен доптарды домалату дағдыларын	Балалар музыка әуенімен сапта бір-бірлеп жүреді. Бірінің артынан бірі сап түзеп жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен жүреді және	Жалпы дамыту жаттығулары 1. "Зырылдауық" жаттығуы. Бастапқы қалып: аяқ сәл алшақ, қол төмен. 1 - қолды екі жаққа созу. 2 - екі қолды кеуде тұсына әкеліп, бір-бірінен айналдырып, "р-р-р" деп айту.	Допты жоғары лақтыру.	"Баскетбол", "Заттар арасымен" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары.	1	

		дамыту; дене жаттығулары н орындауға қызығушылық танытуға ынталандыру .	жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі, денелерін тік ұстап жүреді.	3 - екі жаққа созу. 4 - бастапқы қалыпқа келіп, "төмен"деу. Бастапқы кезде қолды ақырын айналдыру, біртіндеп жылдам айналдыру (5 рет). 2. "Тізені шапалақтау" жаттығуы. Бастапқы қалып: аяқ иық деңгейінде, қол артта. 1 - 2 - оң тізеге (сол) еңкейіп, "шарт"деу. 3 - 4 - бастапқы қалып.(5 рет). 3. "Созыл" жаттығуы. Бастапқы қалып: өкшеде отыру, қол иықта. 1 - 2 рет тізеге көтерілу (тұру), қолды жоғары созу, созыла жоғары қолға қарау. 3 - 4 - бастапқы қалыпқа келу. (4-5						
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--

				рет). 4. "Сағаттың тілі" жаттығуы. Бастапқы қалып: аяқты айқастыра отыру, қол белде. 1 - оңға еңкейіп "тик" деу. 2 - бастапқы қалыпқа келіп, "так" деу. 3 - солға еңкейіп, "тик" деу. 4 - бастапқы қалыпқа келіп, "так" деу. (6 рет). 5. "Зырылдауық" жаттығуы. Бастапқы қалып: аяқ сәл алшақ, қол төмен 10 - 12 рет өзін айнала, 10 - 12 рет секіру. Жеңіл серіппелі секіру. 4 - 5 рет қайталау, бағытты өзгерте секіруді жүрумен алмастыру. Жүріп келе жатқан аяқтың ұшына					
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--

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

		сияқты жүру дағдыларына жаттықтыру.		3.2.Бастапқы қалып. (жаттығу 5 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене тік, қол көкірек тұсында. 4.1. Бір орында тұрып секіру, қолдарын көкірек тұсында).					
				ұстап, алақандарын жұму. 4.2. Бастапқы қалып: алақандарын ашу"міне" дейді (жаттығу 5 рет қайталанады					
5	Қатардан қалма	Балаларды сапта бір-бірлеп жүру, жүруді жүгірумен кезектестіруге үйрету; 8 м дейінгі қашықтықта заттар арасымен тура бағыт	Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі сап түзеп жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша жүруді жүгірумен	Жалпы дамыту жаттығулары (текшелермен) Бастапқы қалып: тұру, қолдар төмен түсірілген. Қолды екі жаққа созу, жоғары көтеру, аяқтың ұшымен тұру, бастапқы қалыпқа оралу. Бастапқы қалып:	8 м дейінгі қашықтықта заттар арасымен тура бағыт бойынша төрттағандап еңбектеу.	"Кедергілерден өт" қимыл ойыны. "Көңілді жүгірейік" ойыны.	Тыныс алу жаттығулары.	1	

		бойынша төрттағандап еңбектеуге үйрету; қимылды ойын арқылы бірқалыпты жүгіру дағдыларын дамыту.	кезектестіреді. Бірқалыпты жүгіріп келе жатып, жай қалыпқа түседі.	отыру, аяқтарды бірге қою, қолдарды тізеге қою. Бір жаққа қарай бұрылу, текшелерді еденге ұру, денені түзу ұстап тұру. Дәл солай екінші жақпен орындалады. Бастапқы қалып: тұру, қолдар түсірілген. "Шеге қағып жатырмыз",- деп, жартылай отырып, текшені еденге ақырындап ұру; бастапқы қалыпқа оралу. Бастапқы қалып: қолды алдыға созып, етпетімен жату. Екі қолды екі жаққа созу, алға қарау, мұнда қолды бүкпеуге					
				тырысу керек, бастапқы қалыпқа оралу.					
6	Қатарда жүріс	Балаларда бір-бірден	Балалар музыка	Жалпы дамыту жаттығулары	Орындықта көлденеңінен	"Кедергілерден өт", "Түрлі	Тыныс алу жаттығулары.	1	

	түрлері	қатарға тұру; жүруді жүгірумен кезектестіру дағдыларын дамыту; орындықта көлденеңінен еңбектеуге үйрету; қимылды ойындар арқылы 8 м дейінгі қашықтықта заттар арасымен тура бағыт бойынша төрттағандап еңбектеуге үйрету.	әуенімен бірінің артынан бірі сап түзеп жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша жүруді жүгірумен кезектестіреді. Бірқалыпты жүгіріп келе жатып, жай қалыпқа түседі.	(жіппен) 1."Жіпті соз" жаттығуы. Бастапқы қалып: аяқ сәл алшақ, жіптің екі шетінен керіп ұстап, төмен түсіріп тұру. 1-2-жіпті жоғары көтеру, оған қарау. 3-4- бастапқы қалыпқа келу, "төмен"деу. 2. "Бұрылу" жаттығуы. Бастапқы қалып: аяқ иық деңгейінде, жіптің екі шетінен керіп ұстап, иық бойында ұстап тұру. 1- оңға бұрылу, қолды оң жаққа созу. 2-бастапқы қалып, сол жаққа орындау. 3. "Сәл отыру" жаттығуы. Бастапқы қалып: жіптің екі шетінен ұстап тұру. 1-2-сәл	еңбектеу.	таспаларды әкелеміз" қимыл ойыны.			
--	---------	--	---	--	-----------	---	--	--	--

				отыру, арқаны түзу ұстап, өкшені көтеру, жіпті екі жағынан ұстаған қолда. көтеру. 4-бастапқы қалып.					
				күйде қолды алға созу, басты тік ұстау. 3-4-бастапқы қалып. 4. "Еңкею" жаттығуы. Бастапқы қалып: аяқ иық деңгейінде, қолды жіппен желке тұсында ұстау. 1-жіпті ұстаған күйде жоғары созу. 2-оңға еңкею. 3-бастапқы қалып. 4- сол жаққа орындау. 5. "Бүгілу, майысу". Бастапқы қалып: етпетінен жату, жіп тура созылыңқы 1-3-артқа қарай майысу, жіпті жоғары					
7	Бір орыннан	Балаларды қатарда	Балалар музыка	Жалпы дамыту жаттығулары	Бір орыннан биікке секіру	"Күн мен жаңбыр" қимыл	Тыныс алу жаттығулары.	1	

	биікке секіру	бірінің артынан бірі аяқтың ұшымен және өкшемен жүруге үйрету; сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін қалыптастыр у; бір орыннан биікке секіру және доғадан бір қырымен өту мен жерде домалау дағдысына жаттықтыру.	әуенімен бірінің артынан бірі шеңбер жасап жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен жүреді және жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі және және өкшемен денелерін тік ұстап жүреді.	1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол бел тұсында 1.1.Балалар қолдарын алдарына созып, алақандарын ашып: "міне" дейді. 1.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 5-6 рет қайталанады). 2.Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол көкірек тұсында 2.1. Аяқтарын сәл бүгіп, қолдарын иек тұсына көтеріп "міне " дейді. 3. Бастапқы қалып: жерге отырып, аяқтарын алшақ қояды, дене бос, қол иек тұсында. 3.1.Жерге отырған қалыпта қолдарын шапалақтайды. 3.2.Бастапқы қалып. (жаттығу 5 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене тік, қол көкірек тұсында. 4.1. Бір орында	және доғадан бір қырымен өту мен жерде домалау.	ойыны. "Қоян" пысықтау ойыны.			
--	------------------	--	---	--	--	--	--	--	--

				тұрып секіру, қолдарын көкірек тұсында					
				ұстап, алақандарын жұму. 4.2. Бастапқы қалып: алақандарын ашу "міне" дейді (жаттығу 5 рет қайталанады).					
8	Шынықса ң - шымыр боласың	Балаларды құрсауларды домалатуға үйрету; сапта бір-бірлеп жүру, жүруді жүгірумен кезектестіру іскреліктерін жетілдіру; қимылды ойындар арқылы орындықта көлденеңінен еңбектеу дағдыларын дамыту.Балал ар музыка әуенімен сапта бір-	Балалар музыка әуенімен сапта бір-бірлеп жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша жүруді жүгірумен кезектестіреді. Бірқалыпты жүгіріп келе жатып, жай қалыпқа түседі.	Жалпы дамыту жаттығулары 1."Секіртпені соз" жаттығуы. Бастапқы қалып: аяқ сәл 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. 2. "Сағаттың тілі" жаттығуы: Бастапқы қалып: аяқ сәл алшақ, секіртпені екі шетінен ұстап,	Құрсауларды домалату.	"Заттар арасымен", "Көңілді еңбекте" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары.	1	

		бірлеп жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша жүруді жүгірумен кезектестіреді. Бірқалыпты жүгіріп келе жатып, жай қалыпқа түседі.		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 алшақ,					
				секіртпемен қолды жоғары көтере сәл отыру. 2-бастапқы қалыпқа келу. 4. "Бүгілу, майысу" жаттығуы. Бастапқы қалып: екіге бүктелген секіртпені екі шетінен ұстап, алға созған күйде етпетінен жату. 1-3-артқа қарай иілу, бір мезгілде аяқты өтере (аяқтың ұшын соза)					

				секіртпемен қолды алға, жоғары көтеру. 4-бастапқы қалыпқа келу. 5. "Еңкею" жаттығуы. Бастапқы қалып: аяқ иық деңгейінде, секіртпені екі ұшынан ұстап, қолды секіртпені екі төмен түсіріп тұру. 1-заттарды аттап жүру. 2-секіртпемен еркін секіру.					
9	Біз алғырмыз	Балаларды аяқтың ұшымен жүгіру; гимнастикалық орындықпен тепе-теңдікті сақтап жүруге үйрету; сапта бір-бірлеп жүру дағдыларын дамыту; қол мен аяқ	Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі шеңбер жасап жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша ара қашықтықты сақтап, аяқтың ұшымен жүгіреді.	Жалпы дамыту жаттығулары Бастапқы қалып: негізгі тұрыс, қолдарын төмен түсіріп тұру. "Міне, біз қандай биікпіз!",- деп қолдарын жоғары көтеру, отыру және қолдарын тізесіне қою. "Міне, біз қандай кішкентаймыз!",- деп, бастапқы қалыпқа келу.	Гимнастикалық орындықпен тепе-теңдікті сақтап жүру.	"Гимнастшылар" ойыны. "Заттар арасымен" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары.	1	

		қимылын үйлестіру; балаларда қимылды ойындар арқылы кұрсауларды домалату дағдыларын жетілдіру.		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 "торға йша" секіреді.					
10	Бөренемен	Балаларды	Балалар	Жалпы дамыту	Бөрене үстімен	"Арқан тарту	Тыныс алу	1	

	төрт тағандап жүру	қатарда бірінің артынан бірі жүруге жаттықтыру; сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру; сапта тұрып, тізені жоғары көтеріп адымдауға үйрету; бөрене бойымен төрт тағандап жүру және жіптің бойымен табанды жерге толық тигізіп, ұсақ адыммен жүруге дағдыландыру.	музыка әуенімен бірінің артынан бірі шеңбер жасап жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен жүреді және жәй қалыпқа түсіп, тез айналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі және және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді.	жаттығулары 1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол бел тұсында 1.1.Балалар қолдарын алдарына созып, алақандарын ашып: "міне" дейді. 1.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 5-6 рет қайталанады). 2.Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол көкірек тұсында 2.1. Аяқтарын сәл бүгіп, қолдарын иек тұсына көтеріп "міне" дейді. 3. Бастапқы қалып: жерге отырып, аяқтарын алшақ қояды, дене бос, қол иек тұсында. 3.1.Жерге отырған қалыпта қолдарын шапалақтайды. 3.2.Бастапқы қалып. (жаттығу 5 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене тік, қол көкірек тұсында.	төрт тағандап жүру және жердегі жіптің бойымен табанды жерге толық тигізіп, ұсақ адыммен жүру.	қимыл ойыны. "Маймылдар" пысықтау ойыны	жаттығулары.		
--	---------------------------	---	--	---	---	--	---------------------	--	--

				4.1. Бір орында тұрып					
				ұстап, алақандарын жұму. 4.2. Бастапқы қалып: алақандарын ашу "міне" дейді (жаттығу 5 рет қайталанады секіру, қолдарын көкірек тұсында).					
11	Кедергіде н өту амалдары	Балаларды бір орында тұрып секіру; допты бір-біріне төменнен лақтыру және қағып алуға (1,5 м қашықтықта) үйрету; аяқтың ұшымен жүгіру техникасын жетілдіру.	Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі шеңбер жасап жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша ара қашықтықты сақтап, аяқтың ұшымен жүгіреді, жай қалыпқа түседі.	Жалпы дамыту жаттығулары Бастапқы қалып: негізгі тұрыс, қолдарын төмен түсіріп тұру. "Міне, біз қандай биікпіз!",- деп қолдарын жоғары көтеру, отыру және қолдарын тізесіне қою. "Міне, біз қандай кішкентаймыз!",- деп, бастапқы қалыпқа келу. Бастапқы қалып: қолдарын артқа тіреліп, аяқтарын біріктіріп, алға созып отыру. Аяқтарын бұгу, тізесін өзіне қарай	1) бір орында тұрып секіру; 2) допты бір-біріне төменнен лақтыру және қағып алу (1,5 м қашықтықта).	"Секірейік көңілді" ойыны. "Доп кімде?" қимыл ойыны.	"Бір мұрын куысымен тыныста" тыныс алу жаттығуы.	1	

				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 "торға йша" секіреді.					
12	Кедергілерден өту ойындары	Балаларды тізені жоғары көтеріп жүгіруге үйрету; гимнастикалық орындықпен жүру; допты бір-біріне төменнен лақтыру және қағып алуға (1,5 м	Балалар музыка әуенімен сапта бір-бірлеп жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен жүреді және жәй қалыпқа түсіп, тез айналған	Жалпы дамыту жаттығулары 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,	Тізені жоғары көтеріп жүгіру.	"Гимнастшылар" ойыны. "Доп кімде?" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары.	1	

		қашықтықта) дағдыларын дамыту; тепе-теңдікті сақтауға ынталандыру .	музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі және және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді.	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 жандарына созады; 4.2. Бастапқы қалып (жаттығу 6 рет қайталанады) 5. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, қол төменде					

				5.1.қолдарын жандарында ұ тұрып, пингвин сияқты айналу 5.2. Бастапқы қалып стап, бір орында. (жаттығу 5 рет қайталанады).					
13	Саршұнақ тай жылдам болайық	Балаларды қатарда бірінің артынан бірі аяқтың ұшымен және өкшемен жүруге жаттықтыру; сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру; ілулі тұрған заттың басына тию арқылы жоғары секіру және допты аяқты қайшылап отырып-тұрып	Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді.	Жалпы дамыту жаттығулары "Күзгі жапырақтар" 1.Бастапқы қалып: аяқ алшак, дене тік, қолдағы жапырақтар төменде 1.1.балалар жапырақтарымен қолдарын жоғары көтеріп, оң жаққа бұрылып, желбіретеді; 1.2. Бастапқы қалып. 1.3. балалар жапырақтарымен сол жаққа бұрылып, желбіретеді; 1.2. Бастапқы қалып. 1.4. Бастапқы қалып. (жаттығу 5 рет қайталанады). 2. Бастапқы	Негізгі қимыл жаттығулары 1) ілулі тұрған заттың басына тию арқылы жоғары секіру; 2) допты аяқты қайшылап отырып-тұрып домалату; 3) гимнастикалық тақтайтың үстімен қолдарын екі жандарыңа жайып, жүру.	"Саршұнақ" қимыл ойыны. "Ара" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығулары.	1	

		домалату дағдысына үйрету.		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; 3.2. Бастапқы қалып.(жаттығу 4 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, қол төменде 4.1. жапырақтарын көкірек тұсында ұстап, бір орында айналып секіру (оң және сол жаққа). 4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 5					

				рет қайталанады).					
14	Күздің қызықтары	Балаларды жүруді секірумен кезектестіруге үйрету; басқа қап қойып, заттарды аттап өтуге үйрету; сапта бір-бірлеп жүру; бір орында тұрып секіру дағдыларын дамыту.	Балалар музыка әуенімен сапта бір-бірлеп жүреді. Педагогтың көрсетуі бойынша аяқтың ұшымен жүреді. Бірқалыпты жүгіреді, жәй қалыпқа түсіп денелерін тік ұстап жүреді.	Жалпы дамыту жаттығулары (жапырақтармен) 1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қолдағы жапырақтар төменде 1.1. балалар жапырақтарымен қолдарын жоғары көтеріп, оң жаққа бұрылып, желбіретеді; 1.2. Бастапқы қалып. 1.3. балалар жапырақтарымен сол жаққа бұрылып, желбіретеді; 1.4. Бастапқы қалып. (жаттығу 5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде 2.1. аяқтың ұшына тұрып, қолдарын жоғары көтеріп, жапырақтарын сермейді; 2.2. Бастапқы қалып (жаттығу 5 рет	1) жүруді секірумен кезектестіру; 2) басқа қап қойып, заттарды аттап өту.	"Басына қап қою", "Құрсауға дейін жүгір" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары.	1	

				қайталанады). 3. Бастапқы қалып: аяқтары бірге, дене тік, жапырақтар төменде 3.1. жерге жартылай отырып, қолдарын жоғары көтеріп, жапырақтарын желбіретеді; 3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, қол төменде 4.1. жапырақтарын көкірек тұсында ұстап, бір орында айналып секіру (оң және сол жаққа). 4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 5 рет қайталанады).					
15	Күзгі жолдар үстіндегі ойындар	Балаларды кіші және үлкен қадаммен жүгіру; тақтайда көлденеңінен	Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің	Жалпы дамыту жаттығулары (секіртпемен) Бастапқы қалып: негізгі тұрыс, екіге бөлінген секіртпе төменде.	1) кіші және үлкен қадаммен жүгіру; 2) тақтайда көлденеңінен еңбектеу.	"Көңілді еңбекте", "Басына қапшық қою" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары.	1	

		еңбектеуге үйрету; басқа қап қойып, заттарды аттап өту, өту, бұрылу дағдыларын дамыту.	белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жәй қалыпқа түсіп, тез айналған музыка әуенімен жүгіреді, кіші және үлкен қадаммен жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді. Жүріп келе жатып, шеңбер құрады.	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:					
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

				аяқты сәл ашып, секіртпені арт жаққа ұстап тұру. Секіртпені алға қарай айналдыра отырып, кішкене үзіліс жасап, екі аяқты ауыстыра отырып, бір орында қос аяқпен секіру.					
16	Еңкіс тақтайдың үстімен жүрелеп жүру	Балаларды сапта дене қалпын тік ұстап, педагогтің белгі беруі бойынша "Тіктел!", "Түзел!", "Тік тұр!" сөздерімен қимылдарды бұлжытпай орындауға үйрету; бірінің артынан бірі аяқтың ұшымен және өкшемен жүруге жаттықтыру;	Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі және аяқтың ұшымен	Жалпы дамыту жаттығулары "Күзгі жапырақтар" 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; 1.2.Бастапқы қалып. 1.4. Бастапқы қалып. (жаттығу 5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып:	1) жерде жатқан жіпті табанымен көлденеңнен басып жүру; 2) кубиктен аттап, жоғары секіру; 3) еңкіс тақтайдың үстімен жүрелеп жүру.	"Чемпион" қимыл ойыны.	"Аю мен аралар" пысықтау ойыны.	1	

		қатардан сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру; жерде жатқан жіпті табанымен көлденеңнен басып жүру арқылы кубиктен аттап, жоғары секіру және еңкіс тақтайдың үстімен жүрелеп жүруге дағдыландыру.	денелерін тік ұстап жүреді.	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; 3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, қол төменде 4.1. жапырақтарын көкірек тұсында ұстап, бір орында айналып секіру (оң және сол жаққа). 4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 5 рет қайталанады).						
--	--	---	------------------------------------	--	--	--	--	--	--	--

17	Тақтай үстімен біз қалай жүре білеміз	Балаларды екі аяқпен секіру (2–3 рет жүрумен кезектестіре отырып, 10 рет секіру); оң және сол қолымен көлденең нысанаға (2–2,5 м қашықтықтан) допты лақтыруға үйрету; жүруді секірумен кезектестіру; тақтайда көлденеңінен еңбектеу дағдыларын жетілдіру.	Балалар музыка әуенімен сап түзеп педагогтің соңынан жүреді. Жүріп келе жатып, тоқтайды, екі аяқпен 10 рет секіреді. 2-3 рет жүреді де, қайтадан екі аяқпен 10 рет секіреді. Педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жәй қалыпқа түсіп жүреді.	Жалпы дамыту жаттығулары (жапырақтармен) 1.Бастапқы қалып: аяқ 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).	Оң және сол қолымен көлденең нысанаға (2–2,5 м қашықтықтан) допты лақтыру.	"Көңілді еңбекте" қимыл ойыны. "Кім шақырғанын анықта!" ойыны.	"Өз тынысымызды тындайық" тыныс алу жаттығуы.	1	
----	---------------------------------------	--	--	---	--	---	---	---	--

				3. Бастапқы қалып: аяқтары бірге, дене тік, жапырақтар төменде 3.1. жерге жартылай отырып, қолдарын жоғары көтеріп, жапырақтарын желбіретеді; 3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, қол төменде 4.1. жапырақтарын көкірек тұсында ұстап, бір орында айналып секіру (оң және сол жаққа). 4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 5 рет қайталанады).					
18	Баланс сақтай аламыз	Балаларды сапта бір-бірлеп жүгіруге; гимнастикалық қабырға бойынша жоғары-төмен кезектескен	Балалар музыка әуенімен бір-бірлеп жүгіреді; кіші және үлкен қадаммен жүгіреді, арақашықтықты сақтайды.	Жалпы дамыту жаттығулары (секіртпемен) Бастапқы қалып: негізгі тұрыс, екіге бөлінген секіртпе төменде. 1-2-секіртпені жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен	Гимнастикалық қабырға бойынша жоғары-төмен кезектескен қадаммен өрмелеу.	"Өрт сөндірушілер", "Доптар жарысы" қимыл ойындары.	Тыныс алу жаттығулары.	1	

		қадаммен өрмелеуге үйрету; кіші және үлкен қадаммен жүгіру; екі аяқпен секіру (2–3 рет жүрумен кезектестіре отырып, 10 рет секіру); дағдыларын жетілдіру.	Жай қалыпқа түсіп, шеңбер бойымен жүреді. Жүріп келе жатыр екі аяқпен секіреді. 10 рет секіреді. 2-3 рет жүріп, қайтадан секіреді.	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: аяқты сәл ашып, секіртпені арт жаққа ұстап тұру.					
--	--	---	--	--	--	--	--	--	--

				Секіртпені алға қарай айналдыра отырып, кішкене үзіліс жасап, екі аяқты ауыстыра отырып, бір орында қос аяқпен секіру.					
19	Допты қақпаға дәлдеп домалату	Балаларды сапта дене қалпын тік ұстап, педагогтің белгі беруі бойынша "Тіктел!", "Түзел!", "Тік тұр!" сөздерімен қимылдарды бұлжытпай орындауға жаттықтыру; қатардан сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру; бөрененің үстімен қолдарын жанына жіберіп, дене	Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жәй қалыпқа түсіп, тез айналған музыка әуенімен жүгіреді, жәй жатып, жәй жүріске түседі және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді.	Жалпы дамыту жаттығулары "Көбелектер" 1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде 1.1. балалар көбелектерін жоғары көтеріп, екі қолдарын қайшылайды. 1.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде 2.1. қолдарын иыққа көтеріп, көбелек киілген қолдарын жыбырлатады. 2.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 6 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: жерде отырады, аяқ	1) бөрененің үстімен қолдарын жанына жіберіп; 2) допты қақпаға дәлдеп домалату; 3) губка төсеніштің үстінде аунап, домалау.	"Ара доп" қимыл ойыны. "Сарбаз" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығулары.	1	

		тепе-теңдігін сақтай жүре отырып, допты қақпаға дәлдеп домалату және губка төсеніштің үстінде аунап, домалау дағдысын жетілдіру; саптан қатарға, қатардан сапқа ауысу дағдыларын әрі қарай жетілдіру.		алшақ, көбелек киілген қолдары екі жанында. 3.1.аяқтарын жинап, көбелек киілген қолдарымен құшақтайды. 3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 5 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, қол төменде 4.1. көбелектерін көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 5 рет қайталанады).					
20	Епті баламыз	Балаларды табан мен алақанға сүйеніп төрт тағандап еңбектеуге үйрету; бір-бірлеп жүгіру; кіші және үлкен қадаммен жүгіру; екі	Педагог белгісі бойынша балалар сапқа тұрады; сапта бір-бірлеп жүгіреді. Музыка әуенімен кіші және үлкен қадаммен жүгіреді, арақашықтықт	Жалпы дамыту жаттығулары Бастапқы қалып: аяқтары иық деңгейінде, қолдары кеуде алдында, шынтактары бүгілген, саусақтары жұдырыққа түйілген. Осы күйінде қолдарын айналдыру	Табан мен алақанға сүйеніп төрт тағандап еңбектеу.	"Кешігіп қалма", "Өз түсінді тап!" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары.	1	

		аяқпен секіру (2–3 рет жүрумен кезектестіре отырып, 10 рет секіру); сапқа тұру дағдыларын жетілдіру.	ы сақтайды. Жай қалыпқа түсіп, шеңбер бойымен жүреді. Жүріп келе жатыр екі аяқпен секіреді. 10 рет секіреді. 2-3 рет жүріп, қайтадан секіреді.	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 тіреу. Оң аяқты көтеру, түсіру. Сол аяқты көтеру, түсіру.						
--	--	---	---	--	--	--	--	--	--	--

				Бастапқы қалып: аяқтарды қосу, қолдарын беліне қою. Өзінің айналасында екі аяқпен секіру.					
21	Мергенде р жарысы	Балаларды сапқа құрылымын өзгертіп қайта тұруға; 2–3 метрлік қашықтықта алға ұмтыла қос аяқпен секіруге үйрету; қимылды ойындар арқылы табан мен алақанға сүйеніп төрт тағандап еңбектеу іскерліктерін жетілдіру; дене шынықтыру жаттығулары н орындауға қызығушылы қтарын ояту.	Педагог белгісі бойынша балалар сапқа тұрады; сап құрылымын өзгертіп қайтада тұрады. Шеңбер бойымен жүреді. Музыка әуенімен әдемі адымдар жасап, аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі және аяқтың	Жалпы дамыту жаттығулары 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:	2-3 метрлік қашықтықта алға ұмтыла қос аяқпен секіру.	"Кешігіп қалма", "Алыптар мен құртақандар"қи мыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары. "Дем алайық" ойыны.	1	

			ұшымен денелерін тік ұстап жүреді.	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 тіреу. Оң аяқты көтеру, түсіру. Сол аяқты көтеру, түсіру. Бастапқы қалып: аяқтарды қосу, қолдарын беліне қою. Өзінің айналасында екі аяқпен секіру.						
22	Алға жүрелеп жылжу	Балаларды сапта дене қалпын тік ұстап, педагогтің белгі беруі бойынша "Тіктел!", "Түзел!", "Тік	Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша	Жалпы дамыту жаттығулары "Көбелектер" 1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде 1.1. балалар көбелектерін жоғары көтеріп, екі	1) алға жүрелеп жылжу; 2) екі аяғымен жерде жатқан таяқшалардан аттап, секіру; 3) допты аяқты қайшылап отырып-тұрып	"Торғай мен мысық" қимыл ойыны. "Құстар" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1		

		тұр!" сөздерімен қимылдарды бұлжытпай орындауға жаттықтыру; қатардан сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру; алға жүрелеп жылжи отырып, екі аяғымен жерде жатқан таяқшаларда н аттап, секіруге үйрету және допты аяқты қайшылап отырып- тұрып домалату дағдысын жетілдіру.	пингвин сияқты жүріп және жүгіреді, музыка әуенімен жәй жүріске түседі және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді. Жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрады.	қолдарын қайшылайды. 1.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде 2.1.қолдарын иыққа көтеріп, көбелек киілген қолдарын жыбырлатады. 2.2. Бастапқы қалып.(жаттығу 6 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып; жерде отырады, аяқ алшақ, көбелек киілген қолдары екі жанында. 3.1.аяқтарын жинап, көбелек киілген қолдарымен құшақтайды. 3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 5 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, қол төменде 4.1. көбелектерін көкірек тұсында ұстап, бір орында	домалату.				
--	--	--	--	---	-----------	--	--	--	--

				тұрып секіру. 4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 5 рет қайталанады).					
23	Арақашықты сақтау амалдары	Балаларды ойлы-қырлы тақтаймен жүру кезінде тепе-теңдікті сақтауға; 1,5-2 метр арақашықтықтан кегльдерді қағып түсіруге үйрету; сапқа құрылымын өзгертіп қайта тұруға; 2-3 метрлік қашықтықта алға ұмтыла қос аяқпен секіру дағдыларын дамыту.	Педагог белгісі бойынша балалар сапқа тұрады; сап құрылымын өзгертіп қайтада тұрады. Шеңбер бойымен жүреді. Музыка әуенімен әдемі адымдар жасап, аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі және аяқтың ұшымен денелерін тік	Жалпы дамыту жаттығулары 1.Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік қол төменде. 1.2. қолды алға көтеру. 1.3. саусатарын бүгіп, қолдарын айналдыра қимылдау. 1.4. Бастапқы қалыпқа келу. 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, қол белде. 2.1. Кезекпен екі жаққа бұрылғанда екі қолды екі жаққа жіберу. 2.2. Оңға, солға иілу. 2.3. қолдың ұшын аяқтың ұшына жеткізу. 2.4. Бастапқы қалыпқа келу. 3. Аяқтың ұшымен көтерілу	Ойлы-қырлы тақтаймен жүру.	"Қос аяқпен секір" қимыл ойыны. Кеглилерді құлату ойыны.	Тыныс алу жаттығулары.	1	

			ұстап жүреді.	3.1. Екі аяқты кезекпен алға өкшемен топылдату. 3.2. Содан кейін ұшымен топылдату. 3.3. Бастапқы қалыпқа келу.					
24	Саптарда кім бар?	Балаларды тепе-теңдікті сақтай отырып, қолын жоғары көтеріп тақтай бойымен жүруге үйрету; кимылды ойындар арқылы түрлі бағытта жүгіру; 1,5-2 метр арақашықтықтан кегльдерді қағып түсіру іскерліктерін жетілдіру.	Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгісі бойынша жүреді, түрлі бағытта жүгіреді. Жай қалыпқа түсіп, аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді. Педагог белгісі бойынша шапшаң және баяу қарқынмен жүгіреді.	Жалпы дамыту жаттығулары (гимнастикалық таяқшалармен) Бастапқы қалып: негізгі тұрыс, таяқшаны қолмен ұстау. 1-таяқшаны алға созу; 2-оң қолды төмен түсіріп, сол қолдағы таяқшаны тігінен ұстап, жоғары көтеру; 3-таяқшаны алдыға созып ұстау; 4-сол қолды төмен түсіріп, таяқшаны оң қолға ауыстырып, таяқшаны жоғары көтеру; 5-таяқшаны алдыға созып ұстау; 6-бастапқы қалыпқа	Тепе-теңдікті сақтай отырып, қолын жоғары көтеріп тақтай бойымен жүру.	"Ұйқыдағы түлкі!" ойыны. "Кеглилерді құлату" ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	

			келу. Бастапқы қалып: аяқтың арасын ашып тұру, екі қолды шынтақтан бүгіп, таяқшаны кеуде тұста ұстау. 1-2-алға иілу, еденге қолды тигізу; 3-4- бастапқы қалыпқа оралу. Бастапқы қалып: негізгі тұрыс, таяқша еденде жатады. 1-оң аяқпен таяқшаны аттап, алға бір адым жасау; 2-сол аяқты оның қасына алып келу; 3-оң аяқпен таяқшаны аттап, артқа бір адым жасау; 4-сол аяқпен артқа бір адым жасау. Бастапқы қалып: тізерлеп тұру, таяқшаның екі шетінен ұстап, жауырынға қойып тұру. 1- таяқшаны жоғары						
--	--	--	---	--	--	--	--	--	--

				көтеру; 2-оңға иілу; 3-түзу тұрып, таяқшаны жоғары көтеру; 4-бастапқы қалып. Дәл солай сол жақпен орындалады.					
25	Кедергіле рден секіру	Балаларды сапта бірінің артынан бірі тізені жоғары көтеріп жүруге жаттықтыру; сапта шашырап жүгіру дағдыларына машықтау; сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру; гимнастикал ық тақтаймен жүріп келе жатып, қолындағы кішкентай допты оң	Балалар музыка әуені бойынша менің артымнан әдемі адым жасап жүреміз, жарайсындар! Енді менің белгі беруім бойынша тізені жоғары көтеріп жүреміз, жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреміз, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түсеміз және аяқтың ұшымен денелерімізді	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	1) гимнастикалық тақтаймен жүріп келе жатып, қолындағы кішкентай допты оң қолдан сол қолға ауыстыру, алдына және артына ұстап, ауыстыру; 2) бір қатарға қойылған (5 м) кеглилардың арасымен оң және сол аяқпен кезек секіру; 3) сапта 3 метр қашықтықта аяқтарын алшақ қойып, допты екі қолымен бір- біріне қарама-	"Қоян" қимыл ойыны. "Ұшты-ұшты" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	

		қолдан сол қолға ауыстыру, алдына және артына ұстап, ауыстыру; бір қатарға қойылған (5 м) кеглилардың арасымен оң және сол аяқпен кезек секіру дағдысына үйрету.	тік ұстап жүреміз. Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді.	көтеріп, бүгілген оң аяқтың астынан допты сол қолға салады; 3-4. Бастапқы қалып. (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 5 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, доп оң қолдарында 1- отыру, қолдарын алдына созып, допты сол қолдарына салу; 2 - Бастапқы қалып. (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 5 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: тізені бүгіп, өкшемен отыру, доп оң қолдарында 1-3. допты өзінен оң жаққа түзу домалату; 4- допты алып, тіктелу, допты сол қолға салу (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 5	қарсы тұрып лақтыру.				
--	--	--	---	--	----------------------	--	--	--	--

				рет қайталанады). 5. Бастапқы қалып: жерге отырып, аяқты бірге түзу қою, доп аяқ жақта, қолдарымен артқа қарай жер тіреу; 1-2 - аяқты түзу жоғары көтеріп, допты домалату және ұстап алу; 3-4- Бастапқы қалып: Жаттығу орташа қарқында орындалады (жаттығу 5 рет қайталанады). 6. Бастапқы қалып: дене тік, допты екі қолмен төменде ұстау; допты лақтыру және ұстап алу (жаттығу 5 рет қайталанады). 7. Бастапқы қалып: дене тік, доп оң қолдарында. Оң және сол аяқтарымен айнала оңға, солға педагогтің 1-8 дейін санауы бойынша секіру.					
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

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

				ұшымен топылдату. 3.3. Бастапқы қалыпқа келу.					
27	Озамын десең - зерек бол	Балаларды қатарға бір-бірден сапқа тұруға; 1-1,5 минут ішінде баяу қарқынмен үздіксіз жүгіруге үйрету; балаларда жүруді секірумен кезектестіру; допты екі қолымен бастан асыра кедергі арқылы лақтыру дағдыларын әрі қарай дамыту; қол мен аяқ қимылын үйлестіру, бой түзулігін дұрыс сақтауға үйрету.	Балалар бір-бірден сапқа тұрады. Педагогтің белгісі бойынша шеңбер бойымен бірінің соңынан бірі жүреді. Педагогтің белгісінен кейін 1-1,5 минут баяу қарқынмен үздіксіз жүгіреді. Жай қалыпқа түсіп, шеңбер бойымен дем шығарып жүреді.	Жалпы дамыту жаттығулары 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	Допты екі қолымен бастан асыра кедергі арқылы лақтыру.	"Тордан допты өткізу" ойыны. "Кедергілерден оңай өтеміз" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	

				қолдарымен құшақтайды. 3.2.Бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, қол төменде. 4.1. Доптарын көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 3 рет қайталанады).					
28	Пингвинше қос аяқтап секіру	Балаларды сапта бірінің артынан бірі аяқтың ұшымен және өкшемен жүруге жаттықтыру; сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру; құрсауға денесін	Балалар музыка әуені бойынша менің артымнан әдемі адым жасап жүреміз, жарайсыңдар! Енді менің белгі беруім бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреміз, жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған	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	1) құрсауға денесін тигізбей, бір жанымен кіру; 2) құм салынған қапшаны басына қойып, кубиктерден аттап өту; 3) құм салынған қапшаны екі аяқтың арасына қысып, пингвин сияқты қос аяқтап секіру.	"Пойыз" қимыл ойыны. "Машина" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	

		тигізбей, бір жанымен кіру; құм салынған қапшаны басына қойып, кубиктерден аттап өту және құм салынған қапшаны екі аяқтың арасына қысып, пингвин сияқты қос аяқтап секіру дағдысына үйрету.	музыка әуенімен жүгіреміз, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түсеміз және аяқтың ұшымен денелерімізді тік ұстап жүреміз. Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі	(жаттығу сол қолымен орындалады), 5-6 рет қайталанады; 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, доп оң қолдарында 1-2. оң аяқты көтеріп, бүгілген оң аяқтың астынан допты сол қолға салады; 3-4. Бастапқы қалыпқа келу. (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 5 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, доп оң қолдарында 1-отыру, қолдарын алдына созып, допты сол қолдарына салу; 2- Бастапқы қалыпқа келу. (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 5 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: тізені бүгіп,						
--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--

			және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді.	өкшемен отыру, доп оң қолдарында 1-3. допты өзінен оң жаққа түзу домалату; 4- допты алып, тіктелу, допты сол қолға салу (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 5 рет қайталанады). 5. Бастапқы қалып: жерге отырып, аяқты бірге түзу қою, доп аяқ жақта, қолдарымен артқа қарай жер тіреу; 1-2- аяқты түзу жоғары көтеріп, допты домалату және ұстап алу; 3-4- Бастапқы қалып: жаттығу орташа қарқында орындалады (жаттығу 5 рет қайталанады). 6. Бастапқы қалып: дене тік, допты екі қолмен төменде ұстау; допты лақтыру және ұстап алу (жаттығу 5 рет					
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--

				қайталанады). 7. Бастапқы қалып: дене тік, доп оң қолдарында. Оң және сол аяқтарымен айнала оңға, солға педагогтің 1-8 дейін санауы бойынша секіру.					
29	Сан түрлі секіре аламыз	Балаларды шапшаң және баяу қарқынмен жүгіру; гимнастикал ық қабырға бойынша аралықтан аралыққа өрмелеуге үйрету; балаларда қатарға бір- бірден сапқа тұру дағдыларын дамыту; бой түзулігін дұрыс сақтау.	Балалар бір- бірден сапқа тұрады. Педагогтің белгісі бойынша шеңбер бойымен бірінің соңынан бірі жүреді. Педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жәй қалыпқа түсіп, музыка әуенімен шапшаң және баяу	Жалпы дамыту жаттығулары 1.Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік қол төменде. 1.2. қолды алға көтеру. 1.3. саусатарын бүгіп, қолдарын айналдыра қимылдау. 1.4. Бастапқы қалыпқа келу. 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, қол белде. 2.1. Кезекпен екі жаққа бұрылғанда екі қолды екі жаққа жіберу. 2.2. Оңға, солға иілу. 2.3. қолдың ұшын	Гимнастикалық қабырға бойынша аралықтан аралыққа өрмелеу.	"Өрт сөндірушілер", "Ирелеңдеген соқпақ жол" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	

			қарқынмен жүгіреді. Жәй жүріске түседі және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді.	аяқтың ұшына жеткізу. 2.4. Бастапқы қалыпқа келу. 3. Аяқтың ұшымен көтерілу 3.1. Екі аяқты кезекпен алға өкшемен топылдату. 3.2. Содан кейін ұшымен топылдату. 3.3. Бастапқы қалыпқа келу.					
30	Ойын шартын ұстанайық	Балаларды қолдарын көтергендегі биіктіктен жоғары ілінген нәрсеге орнынан секіру арқылы затты жанап өтуге үйрету; балаларда 1-1,5 минут ішінде баяу қарқынмен үздіксіз жүгіру; гимнастикалық қабырға	Балалар бір-бірден сапқа тұрады. Педагогтің белгісі бойынша шеңбер бойымен бірінің соңынан бірі жүреді. Педагогтің белгісінен кейін 1-1,5 минут баяу қарқынмен үздіксіз жүгіреді. Жай қалыпқа түсіп, шеңбер	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;	1) қолдарын көтергендегі биіктіктен жоғары ілінген нәрсеге орнынан секіру арқылы затты жанап өту; 2) гимнастикалық қабырға бойынша аралықтан аралыққа өрмелеу.	"Өрт сөндірушілер", "Аюлар және аралар" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	

		бойынша аралықтан аралыққа өрмелеу дағдыларын дамыту.	бойымен дем шығарып жүреді. Жүруді секірумен кезектестіреді.	2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, доп оң қолдарында 1-2. оң аяқты көтеріп, бүгілген оң аяқтың астынан допты сол қолға салады; 3-4. Бастапқы қалыпқа келу. (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 5 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, доп оң қолдарында 1-отыру, қолдарын алдына созып, допты сол қолдарына салу; 2- Бастапқы қалыпқа келу. (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 5 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: тізені бүгіп, өкшемен отыру, доп оң қолдарында 1-3. допты өзінен оң жаққа түзу						
--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--

			домалату; 4- допты алып, тіктелу, допты сол қолға салу (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 5 рет қайталанады). 5. Бастапқы қалып: жерге отырып, аяқты бірге түзу қою, доп аяқ жақта, қолдарымен артқа қарай жер тіреу; 1-2- аяқты түзу жоғары көтеріп, допты домалату және ұстап алу; 3-4- Бастапқы қалып: жаттығу орташа қарқында орындалады (жаттығу 5 рет қайталанады). 6. Бастапқы қалып: дене тік, допты екі қолмен төменде ұстау; допты лақтыру және ұстап алу (жаттығу 5 рет қайталанады). 7. Бастапқы қалып: дене тік, доп оң қолдарында. Оң						
--	--	--	---	--	--	--	--	--	--

				және сол аяқтарымен айнала оңға, солға педагогтің 1-8 дейін санауы бойынша секіру.					
31	Бір жанымен шапшаң қадаммен жүру	Балаларды сапта бірінің артынан бірі бастарын төмен түсірмей, аяқтары шалыныспай, аяқ, қол қимылын сәйкестендіріп, еркін шашырап жүру мен жүгіруге үйрету; шеңберде жүріп келе жатып, сапқа екі-екіден тұру қабілетін жетілдіру; гимнастикалық орындықтың үстімен	Балалар музыка әуенімен сапта бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша тақтада көрсетілген аңдардың қимылын сәйкестендіріп, еркін қимылмен көрсетеді.	Жалпы дамыту жаттығулары 1. Бастапқы қалып: дене тік, қол белде 1-оңға адым жасап, қолдарын жанына жіберу; 2-Бастапқы қалыпқа келу. (дәл осы жаттығу сол жаққа да қайталанады және 5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол белде 1-оңға еңкейіп, сол қолын басына қою; 2-Бастапқы қалыпқа келу. (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 5 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: дене тік, қол белде 1-2-отырып, қолдарын алға созу;	1) гимнастикалық орындықтың үстімен қолдарын белдеріне қойып, бір жанымен шапшаң қадаммен жүру; 2) жерде 50 см қашықтықта жатқан арқаншалардан (4-5 дана) екі аяғымен секіру; 3) допты екі қолымен 3 м қашықтықта сапта тұрып, көкірегінен лақтыру (баскетболша лақтыру тәсілімен).	"Кім тез жүгіреді?" қимыл ойыны. "Сұр көжек" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	

		қолдарын белдеріне қойып, бір жанымен шапшаң қадаммен жүріп өту, жерде 50 см қашықтықта жатқан арқаншалардан (4-5 дана) екі аяғымен секіру және допты екі қолымен 3 м қашықтықта сапта тұрып, көкірегінен лақтыру (баскетболша лақтыру тәсілімен) дағдыларына үйрету.		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 қалыпқа келу. (жаттығу 5 рет қайталанады). 5. Бастапқы қалып: тізеге отырып, қолды белге қою; 1-денені оңға бұрып, оң қолды сол жақ аяқтың өкшесіне тигізу; 2- бастапқы қалыпқа келу. (3-4 - жаттығу сол жаққа орындалады, жаттығу 5 рет қайталанады). 6. Бастапқы қалып: арқаға жатып, қолдарын бастарына қою. 1-оң аяғын түзу						
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--

				көтеріп, саусақтарын башпайларға тигізу; 2-бастапқы қалыпқа келу. (3-4 - жаттығу сол жаққа орындалады, жаттығу 5 рет қайталанады). 7.Бастапқы қалып: дене тік, қол белде. 1-4 -дейін санау арқылы оң жаққа секіру, 5-8 санау арқылы сол жаққа секіру, 9-12 - екі аяқпен секіру, кідіріс жасап, жаттығуды 2-3 рет қайталау.					
32	Аңдар жүрістерін е еліктейік	Балаларды педагогтің түрлі нұсқаулары бойынша жүгіруге үйрету; 4-5 сызық арқылы орнынан ұзындыққа секіруге (сызықтарды	Балалар музыка әуенімен бір- бірден сапқа тұрады. Педагогтің белгісі бойынша шеңбер бойымен жүреді. Шапшаң жүгіреді, баяу	Жалпы дамыту жаттығулары 1. Бастапқы қалып: дене тік, қол белде 1-оңға адым жасап, қолдарын жанына жіберу; 2-Бастапқы қалыпқа келу. (дәл осы жаттығу сол жаққа да қайталанады және 5 рет қайталанады).	1) 4-5 сызық арқылы орнынан ұзындыққа секіру (сызықтардың арақашықтығы 40–50 см); 2) қолдарын көтергендегі биіктіктен жоғары ілінген нәрсеге	"Ұстап ал" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	

		ң арақашықтығы 40–50 см) үйрету; балаларда қолдарын көтергендегі биіктіктен жоғары ілінген нәрсеге орнынан секіру арқылы затты жанап өту дағдыларын жетілдіру.	жүгіреді, әртүрлі бағытта шашырап жүгіреді.	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 келу. (жаттығу 5 рет қайталанады). 5. Бастапқы қалып: тізеге отырып, қолды белге қою; 1-денені оңға	орнынан секіру арқылы затты жанап өту.				
--	--	--	---	--	--	--	--	--	--

			бұрып, оң қолды сол жақ аяқтың өкшесіне тигізу; 2- бастапқы қалыпқа келу. (3-4 - жаттығу сол жаққа орындалады, жаттығу 5 рет қайталанады). 6. Бастапқы қалып: арқаға жатып, қолдарын бастарына қою. 1-оң аяғын түзу көтеріп, саусақтарын башпайларға тигізу; 2-бастапқы қалыпқа келу. (3-4 - жаттығу сол жаққа орындалады, жаттығу 5 рет қайталанады). 7.Бастапқы қалып: дене тік, қол белде. 1-4 -дейін санау арқылы оң жаққа секіру, 5-8 санау арқылы сол жаққа секіру, 9-12 - екі аяқпен секіру, кідіріс жасап, жаттығуды 2-3 рет						
--	--	--	---	--	--	--	--	--	--

				қайталау.					
33	Ойын жүргізуші	Балаларды бір орында оңға, солға бұрылып секіру; допты жоғары лақтыру және екі қолымен қағып алуға (қатарынан 3–4 рет) үйрету; балаларда түрлі нұсқаулары бойынша жүгіруге; 4-5 сызық арқылы орнынан ұзындыққа секіру дағдыларын дамыту; ептілікті, қозғалыстарды үйлестіру.	Балалар музыка әуенімен бір-бірден сапқа тұрады. Педагогтің белгісі бойынша шеңбер бойымен жүреді. Шапшаң жүгіреді, баяу жүгіреді, әртүрлі бағытта шашырап жүгіреді.	Жалпы дамыту жаттығулары (жалауармен) 1. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар жалауларын оң жаққа сермеп, "желбіре" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып. 1.3. Балалар жалауларын сол жаққа сермеп, "желбіре" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып. 1.4. Бастапқы қалып. (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Қолдарын жоғары көтеріп, жалауларын сермеп "жаса" деген сөзді айтады. 2.2. Бастапқы	1) 4-5 сызық арқылы орнынан ұзындыққа секіру; 2) бір орында оңға, солға бұрылып секіру; 3) допты жоғары лақтыру және екі қолымен қағып алу (қатарынан 3–4 рет).	"Ұстап ал" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	

				қалып. (жаттығу 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып - жерде отырады, аяқ алшақ, жалаулар тізе үстінде. 3.1. Жерге шалқасынан жатып, жалауларын жоғары желбіретіп "тербе" деген сөзді айтады. 3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып - аяқ бірге, дене бос, қол төменде. 4.1. Жалауды көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).					
34	Арқан астынан еңбектеу	Балаларды сапта бірінің артынан бірі бастарын төмен түсірмей, аяқтары шалыныспай, аяқ, қол	Балалар музыка әуенімен сапта бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша	Жалпы дамыту жаттығулары 1. Бастапқы қалып: дене тік, қол белде 1.1. - оңға адым жасап, қолдарын жанына жіберу; 2.1. - бастапқы қалыпқа келу. (дәл	1) биіктігі 40 см арқанның астынан қолды жерге және денені арқанға тигізбей, бір қырымен еңбектеу; 2) 5 м	"Кім тез жүгіреді?" қимыл ойыны. "Сарбаздар" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	

		қимылын сәйкестендіріп, еркін шашырап жүру мен жүгіруге жаттықтыру; шеңберде жүріп келе жатып, сапқа екі-екіден тұру қабілетін жетілдіру; биіктігі 40 см арқанның астынан қолды жерге және денені арқанға тигізбей, бір қырымен еңбектеу, 5 м қашықтықта орналасқан затқа дейін оң және сол аяқпен кезек секіру, гимнастикалық орындықтың үстімен құм	"Маша мен аю" ертегісіндегі кейіпкерлердің қимылдарын қайталайды, бастарын төмен түсірмей, аяқтары шалыныспай, аяқ, қол қимылын сәйкестендіріп, еркін жүгіру қимылдары көрсетіледі.	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 ұстап, жоғары көтеру "бұрыш" жасау; 3.2. - бастапқы	қашықтықта орналасқан затқа дейін оң және сол аяқпен кезек секіру; 3) гимнастикалық орындықтың үстімен құм салынған қапшаларды басына қойып, дене тепе-теңдігін сақтап жүру.				
--	--	---	---	--	---	--	--	--	--

		салынған қапшаларды басына қойып, дене тепе-теңдігін сақтап жүру дағдыларына үйрету.		қалыпқа келу. (жаттығу 5 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: тізеге отырып, қолды белге қою; 4.1. - денені оңға бұрып, оң қолды сол жақ аяқтың өкшесіне тигізу; 4.2. - бастапқы қалып (3-4 - жаттығу сол жаққа орындалады, жаттығу 5 рет қайталанады). 5. Бастапқы қалып: арқаға жатып, қолдарын бастарына қою. 5.1 - оң аяғын түзу көтеріп, саусақтарын башпайларға тигізу; 5.2. - бастапқы қалып (3-4 - жаттығу сол жаққа орындалады, жаттығу 5 рет қайталанады). 5.3. Бастапқы қалып: дене тік, қол белде.						
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

				1- 4- дейін санау арқылы оң жаққа секіру, 5-8 санау арқылы сол жаққа секіру, 9-12 - екі аяқпен секіру, кідіріс жасап, жаттығуды 2-3 рет қайталау.					
35	Иілгіш боламыз	Балаларды жетекшімен ауыса отырып жүгіруге; құрсаудан еңбектеп өтуге үйрету; балаларда бір орында оңға, солға бұрылып секіру іскерліктерін жетілдіру.	Балалар музыка әуенімен бір-бірлеп сапқа тұрады. Шеңбер бойымен жүреді, біртіндеп жүгіреді. Педагог жетекшіні ауыстырып отырады. Балалар жетекшімен ауыса отырып жүгіреді.	Жалпы дамыту жаттығулары (жалаулармен) 1. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар жалауларын оң жаққа сермеп, "желбіре" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып. 1.3. Балалар жалауларын сол жаққа сермеп, "желбіре" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып. 1.4. Бастапқы қалып. (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып -	1) бір орында оңға, солға бұрылып секіру; 2) құрсаудан еңбектеп өту.	"Кім тез қимылдайды", "Кім жылдам?" қимыл ойындары.	Тыныс алу жаттығуы.	1	

				аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Қолдарын жоғары көтеріп, жалауларын сермеп "жаса" деген сөзді айтады. 2.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып - жерде отырады, аяқ алшақ, жалаулар тізе үстінде. 3.1. Жерге шалқасынан жатып, жалауларын жоғары желбіретіп "тербе" деген сөзді айтады. 3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып - аяқ бірге, дене бос, қол төменде. 4.1. Жалауды көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).					
36	Қимылдар	Балаларды	Балалар	Жалпы дамыту	1) 20-25 см	"Өрт	Тыныс алу	1	

	ды қалай танимыз?	20-25 см биіктікке секіру; гимнастикалық қабырға бойынша оңға, солға ауысу арқылы өрмелеуге үйрету; аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүгіру, кіші және үлкен қадаммен жүгіру дағдыларын дамыту.	музыка әуенімен бір-бірлеп сапқа тұрады. Шеңбер бойымен жүреді, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүгіреді. Музыка әуенімен кіші және үлкен қадаммен жүгіреді.	жаттығулары 1. Бастапқы қалып: дене тік, қол белде 1.1. - оңға адым жасап, қолдарын жанына жіберу; 2.1. - бастапқы қалыпқа келу. (дәл осы жаттығу сол жаққа да қайталанады және 5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол белде 2.1. - оңға еңкейіп, сол қолын басына қою; 2.2. - бастапқы қалыпқа келу. (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 5 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: дене тік, қол белде 3.1 - отырып, қолдарын алға созу; 3.2. - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 5 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып:	биіктікке секіру; 2) гимнастикалық қабырға бойынша оңға, солға ауысу арқылы өрмелеу.	сөндірушілер", "Ұядағы құстар" қимыл ойындары.	жаттығуы.		
--	--------------------------	--	--	--	---	---	------------------	--	--

			жерде отырып, қолдарын артқа түзу тіреді; 3.1. - аяқтарын түзу ұстап, жоғары көтеру "бұрыш" жасау; 3.2. - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 5 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: тізеге отырып, қолды белге қою; 4.1. - денені оңға бұрып, оң қолды сол жақ аяқтың өкшесіне тигізу; 4.2. - бастапқы қалып (3-4 - жаттығу сол жаққа орындалады, жаттығу 5 рет қайталанады). 5. Бастапқы қалып: арқаға жатып, қолдарын бастарына қою. 5.1 - оң аяғын түзу көтеріп, саусақтарын башпайларға тигізу; 5.2. - бастапқы						
--	--	--	---	--	--	--	--	--	--

				қалып (3-4 - жаттығу сол жаққа орындалады, жаттығу 5 рет қайталанады). 5.3. Бастапқы қалып: дене тік, қол белде. 1- 4- дейін санау арқылы оң жаққа секіру, 5-8 санау арқылы сол жаққа секіру, 9-12 - екі аяқпен секіру, кідіріс жасап, жаттығуды 2-3 рет қайталау.					
37	Еңкіс тақтайдың үстімен жүру	Балаларды сапта бірінің артынан бірі арақашықтық ты сақтап, бағытты өзгертіп жүгіруге дағдыландыру; сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру; еңкіс тақтайдың	Балалар педагогпен бірге аюдың жүрісін сала отырып, музыка әуенімен сапта бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен	Жалпы дамыту жаттығулары (таяқшалармен) 1.Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, таяқша төменде. 1 - таяқшаларын жоғары көтереді; 2 - бастарына қояды; 3 - таяқшаны жоғары көтереді; 4 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 4 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып:	1) еңкіс тақтайдың үстімен қолдарын жанына жіберіп, тура жүру; 2) жердегі кедергі жолақтардан (жолақтар арақашықтығы 50 см) екі аяқпен аттап, секіру; 3) бір-біріне карама-қарсы	"Аю қалай жүгіреді?" қимыл ойыны. "Сарбаздар" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	

		үстімен қолдарын жанына жіберіп, тура жүруге, жердегі кедергі жолақтардан (жолақтар арақашықтығы 50 см) екі аяқпен екі аяқпен аттап, секіруде және бір-біріне қарама-қарсы тұрып, допты бастарынан асыра лақтыруға үйрету.	жүреді, жәй қалыпқа түсіп, тез айналған музыка әуенімен жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, аяқтары шалыныспай, аяқ, қол қимылын сәйкестендіріп, еркін жүгіру қимылдары көрсетіледі.	дене тік, аяқ алшақ, таяқша төменде. 1 - таяқшаларын жоғары көтереді; 2 - қолын түзу ұстап, оң жаққа иіледі; 3 - таяқшаны жоғары көтеріп, тіктеледі; 4 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, таяқша төменде. 1 - 2 - отырып, таяқшаларын жоғары көтереді; 3 - 4 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 4 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: дене тік, таяқшаны артқа ұстайды. 1 - 2 - таяқшаны жоғары көтеру; 3 - 4 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 4 рет қайталанады). 5. Бастапқы қалып: жерде отырады, аяқ алшақ, таяқшалар бас жағында.	тұрып, допты бастарынан асыра лақтыру.				
--	--	---	--	---	---	--	--	--	--

				1 - таяқшаларын жоғары көтереді; 2 - иіліп, таяқты оң аяғының басына тигізеді; 3 - тіктеліп, таяқты жоғары көтеру; 4 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 4 рет қайталанады). 6. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, таяқша төменде. 1 - таяқты жоғары ұстап, аяқты алшақ ұстап, секіру; 2 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 4 рет қайталанады). 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, қолды бүгіп, таяқшаны көкірек тұсында ұстау. 1 - таяқты жоғары ұстап, аяғын оң жаққа аяқтың ұшымен қою; 2 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 4 рет қайталанады).					
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--

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

				4 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 4 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: дене тік, таяқшаны артқа ұстайды. 1 - 2 - таяқшаны жоғары көтеру; 3 - 4 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 4 рет қайталанады). 5. Бастапқы қалып: жерде отырады, аяқ алшақ, таяқшалар бас жағында. 1 - таяқшаларын жоғары көтереді; 2 - иіліп, таяқты оң аяғының басына тигізеді; 3 - тіктеліп, таяқты жоғары көтеру; 4 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 4 рет қайталанады). 6. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, таяқша төменде. 1 - таяқты жоғары ұстап, аяқты алшақ ұстап, секіру; 2 - бастапқы						
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

				қалыпқа келу. (жаттығу 4 рет қайталанады). 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, қолды бүгіп, таяқшаны көкірек тұсында ұстау. 1 - таяқты жоғары ұстап, аяғын оң жаққа аяқтың ұшымен қою; 2 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 4 рет қайталанады).					
39	Досқа нені үйретемін ?	Балаларды аяқтың ұшымен тұру; қолын беліне қойып, бір аяқпен тұруға; көлбеу тақтаймен (ені 2 см, биіктігі 30-35 см) жоғары және төмен жүруге үйрету; қатарға	Балалар залдың ортасына қарай жүретін бұрыштың шетінде қатар болып бір-бірден тұрады. Педагог екі баланы залдың ортасына жақындауға шақырады, олар бұрылып, тікелей педагогке қарай	Жалпы дамыту жаттығулары (таяқшалармен) 1.Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, таяқша төменде. 1 - таяқшаларын жоғары көтереді; 2 - бастарына қояды; 3 - таяқшаны жоғары көтереді; 4 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 4 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ,	1) аяқтың ұшымен тұру; қолын беліне қойып, бір аяқпен тұру; 2) көлбеу тақтаймен (ені 2 см, биіктігі 30-35 см) жоғары және төмен жүру;	"Баскетбол" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	

		екеуден тұру дағдыларын дамыту.	бағытталады. Педагогтің белгісінен кейін балалар тоқтайды. Келесі екі бала дәл осындай әрекеттерді орындайды. Балаларды екі қатарға бөлу соңғы екі бала орнына келгенше дейін жүреді.	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 - таяқшаны жоғары көтеру; 3 - 4 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 4 рет қайталанады). 5. Бастапқы қалып: жерде отырады, аяқ алшақ, таяқшалар бас жағында. 1 - таяқшаларын					
--	--	---------------------------------	---	--	--	--	--	--	--

				жоғары көтереді; 2 - иіліп, таяқты оң аяғының басына тигізеді; 3 - тіктеліп, таяқты жоғары көтеру; 4 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 4 рет қайталанады). 6. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, таяқша төменде. 1 - таяқты жоғары ұстап, аяқты алшақ ұстап, секіру; 2 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 4 рет қайталанады). 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, қолды бүгіп, таяқшаны көкірек тұсында ұстау. 1 - таяқты жоғары ұстап, аяғын оң жаққа аяқтың ұшымен қою; 2 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 4 рет қайталанады).					
40	Төрт	Балаларды	Балалар	Жалпы дамыту	1) 5 м	"Көк жалау"	Тыныс алу	1	

	тағандап еңбектеу	сапта бірінің артынан бірі арақашықтық ты сақтап, дене қалпын тексеріп, қатарға тұрғызуға үйрету; педагогтің белгісі бойынша жетекшінің саптың соңындағы баланың қолынан ұстап, шеңберге өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру; шеңбер бойымен жүре отырып, белгі бойынша тоқтау және келесі бағытқа қайта жүру	музыка әуенімен сапта бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, аяқтары шалыныспай, аяқ, қол қимылын сәйкестендіріп, еркін жүгіру қимылдары көрсетіледі.	жаттығулары (таяқшалармен) 1.Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, таяқша төменде. 1 - таяқшаларын жоғары көтереді; 2 - бастарына қояды; 3 - таяқшаны жоғары көтереді; 4 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 4 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, таяқша төменде. 1 - таяқшаларын жоғары көтереді; 2 - қолын түзу ұстап, оң жаққа иіледі; 3 - таяқшаны жоғары көтеріп, тіктеледі; 4 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, таяқша төменде. 1 - 2 - отырып, таяқшаларын жоғары көтереді; 3 - 4 - бастапқы	қашықтыққа дейін аяқтан аяққа секіру; 2) допты екі қолымен жоғары лақтыру және алақанмен шапалақтап ұтып алу; 3) кеглилардың арасымен денесін тигізбей, төрт тағандап еңбектеу.	қимыл ойыны. "Чемпион" пысықтау ойыны.	жаттығуы.		
--	----------------------	---	---	---	---	---	-----------	--	--

		және белгі бойынша жүгіру; бағытты ауыстыра отырып, жүру және белгі бойынша жүгіруге дағдыландыру; 5 м қашықтыққа дейін аяқтан аяққа секіру, допты екі қолымен жоғары лақтыру және алақанмен шапалақтап ұтып алу, кеглилардың арасымен денесін тигізбей, төрт тағандап еңбектеуге жаттықтыру; шеңберден сапқа ауысу дағдыларын әрі қарай		қалыпқа келу. (жаттығу 4 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: дене тік, таяқшаны артқа ұстайды. 1 - 2 - таяқшаны жоғары көтеру; 3 - 4 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 4 рет қайталанады). 5. Бастапқы қалып: жерде отырады, аяқ алшақ, таяқшалар бас жағында. 1 - таяқшаларын жоғары көтереді; 2 - иіліп, таяқты оң аяғының басына тигізеді; 3 - тіктеліп, таяқты жоғары көтеру; 4 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 4 рет қайталанады). 6. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, таяқша төменде. 1 - таяқты жоғары ұстап, аяқты алшақ ұстап, секіру; 2 - бастапқы қалыпқа келу.					
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

		жетілдіру.		(жаттығу 4 рет қайталанады). 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, қолды бүгіп, таяқшаны көкірек тұсында ұстау. 1 - таяқты жоғары ұстап, аяғын оң жаққа аяқтың ұшымен қою; 2 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 4 рет қайталанады).					
41	Сапты бұзбай еңбектейм із	Балаларды көлбеу тақтаймен (ені 2 см, биіктігі 30-35 см) жоғары және төмен жүгіруге; орта жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40-50 метрге жүгіруге үйрету; балаларда аяқтың	Балалар музыка әуенімен шеңбер бойымен жүреді. Шеңберде тұрып педагогтің соңынан қайталайды. Педагог аяқтың ұшымен тұру, қолын беліне қойып, бір аяқпен тұру жаттығуларын	Жалпы дамыту жаттығулары 1.Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, қолды жанына жіберу. 1 - қолдарымен иықтарын құшақтап, саусақтарын жұму; 2 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 4 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, қол белде. 1 - оң аяқты ұшымен алдына	1) көлбеу тақтаймен (ені 2 см, биіктігі 30-35 см) жоғары және төмен жүгіру; 2) орта жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40-50 метрге жүгіру.	"Допты домалату" аз қимылойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	

		ұшымен тұру; қолын беліне қойып, бір аяқпен тұру; қатарға екеуден тұру дағдыларын дамыту.	көрсетеді.	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 келу. (жаттығу 3 рет қайталанады). 5. Бастапқы қалып: арқаға жатып, қолды дене тұсында ұстау. Бүгілген аяқтарымен "велосипед" тебу, 1-8 сандары						
--	--	--	-------------------	--	--	--	--	--	--	--

				аралығында санау арқылы аяқтарын айналдыру; үзіліс жасап, қайта айналдыру. 6. Бастапқы қалып: аяқты қайшылап отыру, қол белде. 1 - денені оң жаққа бұрып, оң қолын жанына жіберу; 2 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу сол жаққа қайталанады, 4 рет). 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, қол белде. 1 - 4 дейін санап, оң аяқпен секіру, 5-8 дейін санап, сол аяқпен секіру, балалар педагогтің санауы бойынша секіру жаттығуларын орындайды, арасында үзіліс жасап, қайтадан секіреді. 2 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 4 рет						
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--

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

			4. Бастапқы қалып: арқаға жатып, қолды дене тұсында ұстау. 1 - тізені бүгіп, қолымен құшақтап, басын тізесіне тигізу; 2 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 3 рет қайталанады). 5. Бастапқы қалып: арқаға жатып, қолды дене тұсында ұстау. Бүгілген аяқтарымен "велосипед" тебу, 1-8 сандары аралығында санау арқылы аяқтарын айналдыру; үзіліс жасап, қайта айналдыру. 6. Бастапқы қалып: аяқты қайшылап отыру, қол белде. 1 - денені оң жаққа бұрып, оң қолын жанына жіберу; 2 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу сол жаққа						
--	--	--	---	--	--	--	--	--	--

				қайталанады, 4 рет). 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, қол белде. 1 - 4 дейін санап, оң аяқпен секіру, 5-8 дейін санап, сол аяқпен секіру, балалар педагогтің санауы бойынша секіру жаттығуларын орындайды, арасында үзіліс жасап, қайтадан секіреді. 2 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 4 рет қайталанады).					
43	"Тепе- теңдікті сақтап жүру"	Балаларды сапта бірінің артынан бірі арақашықтық ты сақтап, бағытты өзгертіп жүруге жаттықтыру; сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін	Балалар музыка әуенімен сапта бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша "фигуралар" жасау; жүру, шашырап жүру	Жалпы дамыту жаттығулары 1.Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, қолды жанына жіберу. 1 - қолдарымен иықтарын құшақтап, саусақтарын жұму; 2 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 4 рет қайталанады).	1) 2,5 м қашықтыққа допты екі қолымен төменнен лақтыру; 2) гимнастикалық орындықта етпетінен екі қолымен тартылып, еңбектеу	"Кім епті?" қимыл ойыны."Санта клаус" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	

		жетілдіру; қатарда келе жатып, педагогтің белгі беруі бойынша тоқтап, "фигуралар" жасау; жүру, шашырап жүру және жүгіру; сапта тұрып, 2,5 м қашықтыққа допты екі қолымен төменнен лақтыру, гимнастикал ық орындықта етпетінен екі қолымен тартылып, еңбектеу (орындықтың екі жағынан қолымен ұстау) және гимнастикал ық орындықтың үстімен құм	және жүгіру; жаттығуларын аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жәй қалыпқа түсіп, тез айналған музыка әуенімен жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, аяқтары шалыныспай, аяқ, қол қимылын сәйкестендіріп, еркін жүгіру қимылдары көрсетіледі.	2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, қол белде. 1 - оң аяқты ұшымен алдына қояу; 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 келу. (жаттығу 3 рет қайталанады). 5. Бастапқы қалып: арқаға жатып, қолды дене тұсында	(орындықтың екі жағынан қолымен ұстау); 3) гимнастикалық орындықтың үстімен құм салынған қапшаны бастарына қойып, екі қолдарын жанына жіберіп (немесе белде), тепе-теңдікті сақтап жүру.				
--	--	--	---	---	---	--	--	--	--

		салынған қапшаны бастарына қойып, екі қолдарын жанына жіберіп (немесе белде), тепе-теңдікті сақтап жүруге үйрету; саптан шеңберге, шеңберден сапқа ауысу дағдыларын әрі қарай жетілдіру.		ұстау. Бүгілген аяқтарымен "велосипед" тебу, 1-8 сандары аралығында санау арқылы аяқтарын айналдыру; үзіліс жасап, қайта айналдыру. 6. Бастапқы қалып: аяқты қайшылап отыру, қол белде. 1 - денені оң жаққа бұрып, оң қолын жанына жіберу; 2 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу сол жаққа қайталанады, 4 рет). 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, қол белде. 1 - 4 дейін санап, оң аяқпен секіру, 5-8 дейін санап, сол аяқпен секіру, балалар педагогтің санауы бойынша секіру жаттығуларын орындайды, арасында үзіліс					
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--

				жасап, қайтадан секіреді.					
44	Шырша ойыншығын қолға ұстап	Балаларды бір аяқпен секіру (шамамен 4–5 рет оң және сол аяқпен); 1,5 м қашықтықтан тігінен (нысана ортасының биіктігі 1,5 м) нысанаға дәлдеп лақтыруға үйрету; қатарға үшеуден тұрып, сапты қайтадан құру дағдыларын дамыту.	Балалар залдың ортасына қарай жүретін бұрыштың шетінде қатар болып бір-бірден тұрады. Педагог үш баланы залдың ортасына жақындауға шақырады, олар бұрылып, тікелей педагогке қарай бағытталады. Педагогтің белгісінен кейін балалар тоқтайды. Келесі үш бала дәл осындай әрекеттерді орындайды. Балаларды үш қатарға бөлу соңғы үш бала орнына келгенше дейін	Жалпы дамыту жаттығулары 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	1) бір аяқпен секіру (шамамен 4-5 рет оң және сол аяқпен); 2) 1,5 м қашықтықтан тігінен (нысана ортасының биіктігі 1,5 м) нысанаға дәлдеп лақтыру.	"Торғайлар мен мысық" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	

			жүреді.	ұштарына қолдарын тигізу, тік тұру, қолдарды артқа қарай жіберу, қайтадан алғашқы қалыпқа келу. Бастапқы қалып: аяқтарын тік түзеп отыру, қолдарын артқа тіреу. Оң аяқты көтеру, түсіру. Сол аяқты көтеру, түсіру. Бастапқы қалып: аяқтарды қосу, қолдарын беліне қою. Өзінің айналасында екі аяқпен секіру.					
45	Шеңбердегі қызықтар	Балаларды қысқа секіртпемен секіруге (демалу үзілістері бар 2-3 реттен 10 секіру) үйрету; бір аяқпен секіру (шамамен 4–5 рет оң және сол аяқпен);	Балалар залдың ортасына қарай жүретін бұрыштың шетінде қатар болып бір-бірден тұрады. Педагог екі баланы залдың ортасына жақындауға шақырады,	Жалпы дамыту жаттығулары 1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік қол төменде. 1.2. қолды алға көтеру. 1.3. саусатарын бүгіп, қолдарын айналдыра қимылдау. 1.4. Бастапқы қалыпқа келу.	1) бір аяқпен секіру (шамамен 4–5 рет оң және сол аяқпен); 2) қысқа секіртпемен секіруге (демалу үзілістері бар 2-3 реттен 10 секіру).	"Бұлақтан өтейік" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	

		қатарға екеуден тұрып, сапты қайтадан құру дағдыларын дамыту.	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.	2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, қол белде. 2.1. Кезекпен екі жаққа бұрылғанда екі қолды екі жаққа жіберу. 2.2. Оңға, солға иілу. 2.3. қолдың ұшын аяқтың ұшына жеткізу. 2.4. Бастапқы қалыпқа келу. 3. Аяқтың ұшымен көтерілу 3.1. Екі аяқты кезекпен алға өкшемен топылдату. 3.2. Содан кейін ұшымен топылдату. 3.3. Бастапқы қалыпқа келу.					
46	Гимнастик алық қабырғаме н өрмелеу	Балаларды сапқа бір-бірден тұрғызу; бірінің артынан бірі және екеуден қолдарынан ұстап, шеңбер	Балалар сапқа бір-бірден тұрып, бірінің артынан бірі және екеуден қолдарынан ұстап, шеңбер бойымен арақашықтық т ы сақтап,	Жалпы дамыту жаттығулары 1.Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, қолды жанына жіберу. 1 - қолдарымен иықтарын құшақтап, саусақтарын жұму; 2 - б.қ.	1) гимнастикалық қабырғаның тақтайшаларына н ұстап, ажырамай, өрмелеу; 2) гимнастикалық орындықтың	"Допты дәлдеп лақтыр" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	

		бойымен арақашықтық ты сақтап, бағытты өзгертіп жүруге, жүгіруге жаттықтыру; педагогтің белгі беруі бойынша оң және сол жаққа бұрылу, шашырап жүру және жүгіру; сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру; гимнастикал ық қабырғаның тақтайшалар ынан ұстап, ажырамай, өрмелеу, гимнастикал ық орындықтың үстімен	бағытты өзгертіп жүреді және жүгіреді; педагогтің белгі беруі бойынша оң және сол жаққа бұрылып, шашырап жүру және жүгіру жаттығуларын орындайды; жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрады.	(жаттығу 4 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, қол белде. 1 - оң аяқты ұшымен алдына қою; 2 - б.қ. (Осы жаттығу сол жақпен қайталанады, 4 рет). 3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, қолды жанына жіберу. 1 - 2 - алға еңкейіп, саусақтарын еденге тигізу; 3 - 4 - б.қ. (жаттығу 4 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: арқаға жатып, қолды дене тұсында ұстау. 1 - тізені бүгіп, қолымен құшақтап, басын тізесіне тигізу; 2 - б.қ. (жаттығу 3 рет қайталанады). 5. Бастапқы қалып: арқаға жатып, қолды дене тұсында ұстау.	үстімен баланың екі адымындай қашықтықтағы кубиктерден аттап, жүру; 3) арақашықтықта ры 40 см кеглилардың арасымен оң және сол аяқпен секіру; 4) допты қабырғаға лақтыру.				
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--

		баланың екі адымындай қашықтықтағы кубиктерден аттап, жүру және арақашықтықтары 40 см кеглилардың арасымен оң және сол аяқпен секіру, допты қабырғаға лақтыру жаттығуларына үйрету.		Бүгілген аяқтарымен "велосипед" тебу, 1-8 сандары аралығында санау арқылы аяқтарын айналдыру; үзіліс жасап, қайта айналдыру. 6. Бастапқы қалып: аяқты қайшылап отыру, қол белде. 1 - денені оң жаққа бұрып, оң қолын жанына жіберу; 2- Бастапқы қалып. (жаттығу сол жаққа қайталанады, 4 рет). 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, қол белде. 1 - 4 дейін санап, оң аяқпен секіру, 5-8 дейін санап, сол аяқпен секіру, балалар педагогтің санауы бойынша секіру жаттығуларын орындайды, арасында үзіліс жасап, қайтадан секіреді.						
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

				2 - Бастапқы қалып. (жаттығу 4 рет қайталанады).					
47	Аяз-Ата сыйлығын а жетейік	Балаларды тепе-теңдікті сақтай отырып, бөренемен жүруге; қолдың түрлі қалпымен үрленген доптан (бір-бірінен қашық қойылған 5-6 доп арқылы кезекпен) аттап өтуге үйрету; балаларда сапта бір-бірлеп жүру, жүруді жүгірумен кезектестіру дағдыларын әрі қарай дамыту.	Балалар музыка әуенімен сапта бір-бірлеп жүреді. Педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жәй қалыпқа түсіп, музыка әуенімен жүруді жүгірумен кезектестіреді. Жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді. Жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрады.	Жалпы дамыту жаттығулары Бастапқы қалып: аяқтары 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.	1) бөренемен жүру; 2) қолдың түрлі қалпымен үрленген доптан аттап өту.	"Қап тасиық" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	

				Еңкейіп аяқтарының ұштарына қолдарын тигізу, тік тұру, қолдарды артқа қарай жіберу, қайтадан алғашқы қалыпқа келу. Бастапқы қалып: аяқтарын тік түзеп отыру, қолдарын артқа тіреу. Оң аяқты көтеру, түсіру. Сол аяқты көтеру, түсіру. Бастапқы қалып: аяқтарды қосу, қолдарын беліне қою. Өзінің айналасында екі аяқпен секіру.					
48	Аяз-атамен ойындар жарысы	Балаларды қолын беліне қойып, екі жаққа айналуға; еденнен 20-25 см көтерілген баспалдақ тақтайдан аттап өтуге үйрету; тепе-	Балалар сапқа бір-бірден тұрып, бірінің артынан бірі және екеуден қолдарынан ұстап, шеңбер бойымен арақашықтықты сақтап, бағытты өзгертіп	Жалпы дамыту жаттығулары 1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік қол төменде. 1.2. қолды алға көтеру. 1.3. саусатарын бүгіп, қолдарын айналдыра қимылдау. 1.4. Бастапқы	1) қолын беліне қойып, екі жаққа айналу; 2) еденнен 20-25 см көтерілген баспалдақ тақтайдан аттап өту.	"Өз үйінді тап!" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	

		теңдікті сақтау қабілеттерін дамыту.	жүреді және жүгіреді; педагогтің белгі беруі бойынша оң және сол жаққа бұрылып, шашырап жүру және жүгіру жаттығуларын орындайды; жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрады.	қалыпқа келу. 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, қол белде. 2.1. Кезекпен екі жаққа бұрылғанда екі қолды екі жаққа жіберу. 2.2. Оңға, солға иілу. 2.3. қолдың ұшын аяқтың ұшына жеткізу. 2.4. Бастапқы қалыпқа келу. 3. Аяқтың ұшымен көтерілу 3.1. Екі аяқты кезекпен алға өкшемен топылдату. 3.2. Содан кейін ұшымен топылдату. 3.3. Бастапқы қалыпқа келу.					
49	Ұзындыққа секіру	Балаларды сапта бірінің артынан бірі арқанша бойымен арақашықтықты сақтап, бағытты өзгертіп	Педагог балаларға сапта бірінің артынан бірі арқанша бойымен арақашықтықты сақтап, бағытты	Жалпы дамыту жаттығулары (доппен) 1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, доп төменде. 1- допты екі қолдарымен жоғары көтереді, допқа	1) 40 см қашықтықта орнынан ұзындыққа секіру (6-8 рет); 2) алдындағы допты баспен итеріп, доғаның астынан төрт	"Чемпион" қимыл ойыны. "Кенгуру" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	

		жүгіру қабілетіне жаттықтыру; саптың басы мен шетіндегі балаларды қолдарынан ұстау арқылы шеңбер жасауға дағдыландыру; 40 см қашықтықта орнынан ұзындыққа секіруге (6-8 рет) дағдыландыру; алдындағы допты баспен итеріп, доғаның астынан төрт тағандап еңбектеп өту және допты жоғары лақтыруға үйрету.	өзгертіп жүгіру жаттығуын көрсетіп, саптың басы мен шетіндегі балаларды қолдарынан ұстау арқылы шеңбер жасауға дағдыландырады; еркін жүгіру қимылдары көрсетіледі, жылан жүріспен жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрып, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	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	тағандап еңбектеп өту; 3) допты жоғары лақтыру.					
--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--

				5-6 рет қайталанады. 4. Бастапқы қалып: отыру, аяқты алшақ қойып, допты жоғары ұстау. 1-3- иірім жасап, алға иілу, допты 3 рет аяғына ұру; 4- бастапқы қалып. Жаттығу 3-4 рет қайталанады. 5. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге. 1- тез жерге отырып, тізені алшақ ұстау және допты лақтыру; 2- тез тұрып, допты ұтып алу. Жаттығу 8 рет қайталанады. 6. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, допты бір қолымен ұстау, допты екі қолымен кезек-кезек жерге ұру. Жаттығуды 8 рет қайталау. 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, қолымен допты ұстау. Тізені жоғары					
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--

				көтеріп, орнында тұрып, секіру. Жаттығу 4 рет қайталанады.					
50	Қысқы ойындар	Балаларды сапта бір-бірден аяқтың ұшымен жүруге; аяқтың ұшымен жүгіруге; құрсауларды домалатуға үйрету; қимылды ойындар үшін атрибуттарды пайдалануға ынталандыру.	Педагогтің белгісі бойынша балалар сапқа тұрады. Бірінің соңынан бірі шеңбер бойымен жүреді. Педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен жүреді, жәй қалыпқа түсіп, тез айналған музыка әуенімен аяқтың ұшымен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі.	Жалпы дамыту жаттығулары (доппен) 1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, доп төменде. 1- допты екі қолдарымен жоғары көтереді, 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	Құрсауларды домалату.	"Құрсаулар" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	

				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: отыру, аяқты алшақ қойып, допты жоғары ұстау. 1-3- иірім жасап, алға иілу, допты 3 рет аяғына ұру; 4- бастапқы қалып. Жаттығу 3-4 рет қайталанады. 5. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге. 1- тез жерге отырып, тізені алшақ ұстау және допты лақтыру; 2- тез тұрып, допты ұтып алу. Жаттығу 8 рет қайталанады.					
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--

				6. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, допты бір қолымен ұстау, допты екі қолымен кезек-кезек жерге ұру. Жаттығуды 8 рет қайталау. 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, қолымен допты ұстау. Тізені жоғары көтеріп, орнында тұрып, секіру. Жаттығу 4 рет қайталау.					
51	Қысқы эстафеталар	Балаларды бір орында тұрып екі аяқпен секіруге үйрету; балаларда сапта бір-бірден аяқтың ұшымен жүру; аяқтың ұшымен жүгіру дағдыларын дамыту;	Педагогтің белгісі бойынша балалар сапқа тұрады. Бірінің соңынан бірі шеңбер бойымен жүреді. Педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен жүреді, жәй қалыпқа түсіп,	Жалпы дамыту жаттығулары (доппен) 1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, доп төменде. 1- допты екі қолдарымен жоғары көтереді, допқа қарап тыныс алу; 2- допты төмен түсіріп, тыныс шығару; 3- допты жоғары көтереді; 4- бастапқы қалып. Жаттығу 8-10 рет	Бір орында тұрып екі аяқпен секіру.	"Құрсаулар" қимыл ойыны. "Секіреміз көңілді" эстафета ойыны. (қаптармен)	Тыныс алу жаттығуы.	1	

		қимылды ойын арқылы құрсауларды домалату іскерліктерін жетілдіру.	тез ойналған музыка әуенімен аяқтың ұшымен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі.	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 калыпқа 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: отыру, аяқты алшақ қойып, допты жоғары ұстау. 1-3- иірім жасап, алға иілу, допты 3					
--	--	---	--	---	--	--	--	--	--

				рет аяғына ұру; 4-бастапқы қалып. Жаттығу 3-4 рет қайталанады. 5. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге. 1- тез жерге отырып, тізені алшақ ұстау және допты лақтыру; 2- тез тұрып, допты ұтып алу. Жаттығу 8 рет қайталанады. 6. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, допты бір қолымен ұстау, допты екі қолымен кезек-кезек жерге ұру. Жаттығуды 8 рет қайталау. 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, қолымен допты ұстау. Тізені жоғары көтеріп, орнында тұрып, секіру. Жаттығу 4 рет қайталанады.					
52	Жыланша жорғалау	Балаларды сапта бірінің артынан бірі	Балаларды сапта бірінің артынан бірі	Жалпы дамыту жаттығулары (доппен)	1) қойылған заттардың арасымен	"Чемпион" қимыл ойыны. "Сарбаздар"	Тыныс алу жаттығуы.	1	

		арқанша бойымен арақашықтық ты сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілетіне жаттықтыру; саптың басы мен шетіндегі балаларды қолдарынан ұстау арқылы шеңбер жасауға дағдыландыру; қойылған заттардың арасымен "жылан" тәрізді жорғалап еңбектеу дағдысын жетілдіру; 3 м қашықтықта алға жылжи отырып, екі аяқпен секіру дағдысын	арқанша бойымен арақашықтық ты сақтап, бағытты өзгертіп жүгіреді; саптың басы мен шетіндегі балалар қолдарынан ұстасып, шеңбер жасайды; жылан жүріспен жүріп келе жатып, қайтадан сапқа 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 калыпқа 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	"жылан" тәрізді жорғалап еңбектеу; 2) 3 м қашықтықта алға жылжи отырып, екі аяқпен секіру; 3) бір жағы 20-30 см биік еңкіс тақтайдың үстімен қолдарын жанына жіберіп, жүру.	пысықтау ойыны.			
--	--	--	--	--	--	------------------------	--	--	--

		жетілдіру; бір жағы 20- 30 см биік еңкіс тақтайдың үстімен қолдарын жанына жіберіп, жүруге үйрету.		алға-артқа жібермей, домалату; 3-4 - аяғын ауыстырып, жаттығуды қайталау. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 4. Бастапқы қалып: отыру, аяқты алшақ қойып, допты жоғары ұстау. 1-3- иірім жасап, алға иілу, допты 3 рет аяғына ұру; 4- бастапқы қалып. Жаттығу 3-4 рет қайталанады. 5. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге. 1- тез жерге отырып, тізені алшақ ұстау және допты лақтыру; 2- тез тұрып, допты ұтып алу. Жаттығу 8 рет қайталанады. 6. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, допты бір қолымен ұстау, допты екі қолымен кезек-кезек жерге ұру. Жаттығуды 8 рет						
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--

				қайталау. 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, қолымен допты ұстау. Тізені жоғары көтеріп, орнында тұрып, секіру. Жаттығу 4 рет қайталанады.					
53	Қар үстіндегі жолдар	Балаларды допты бір- біріне төменнен лақтыру және оны қағып алуға үйрету; бір орында тұрып екі аяқпен секіру; балаларда сапта бір- бірден аяқтың ұшымен жүру; аяқтың ұшымен жүгіру дағдыларын әрі қарай дамыту.	Педагогтің белгісі бойынша балалар сапқа тұрады. Бірінің соңынан бірі шеңбер бойымен жүреді. Педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен жүреді, жәй қалыпқа түсіп, тез айналған музыка әуенімен аяқтың ұшымен жүгіреді, жүгіріп келе	Жалпы дамыту жаттығулары (таспалармен) 1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, лента ұстаған қолдары төменде. 1-4- таспаны екі қолдарымен ақырын жоғары көтеріп, саусақтарын қимылдату арқылы таспамен толқынды қимылдар жасайды; 5-6 - таспаларды қолымен тік ұстап, бір жанына екі шеңбер жасайды; 7- 8- осы жаттығуды келесі жаққа жасайды. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 2. Бастапқы қалып:	1) бір орында тұрып екі аяқпен секіру; 2) допты бір- біріне төменнен лақтыру және оны қағып алу.	"Допты қуалап ұста!", "Аңшы мен қояндар" қимыл ойындары.	Тыныс алу жаттығуы.	1	

			жатып, жәй жүріске түседі. Жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрады.	дене тік, аяқ алшақ, таспа ұстаған қолдары жанында. 1- оңға бұрылу, сол қолын оң қолына тигізу; 2- бастапқы калыпқа 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 қайталанады. 3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, лента ұстаған қолдарын жанына жіберу. 1- аяқты түзу ұстап, бір жанына қарай бұру, осы қимылмен бірге таспа ұстаған қолды төмен түсіріп, айқастырып қою; 2 - бастапқы қалып. 3- 4- аяғын ауыстырып, жаттығуды қайталау.						
--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--

				Жаттығуды жасау кезінде аяқты бүкпей, тік ұстау керек. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 4. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, лента ұстаған қолдары төменде. 1-3- алға сәл иіліп, еңкею, қолды алдына түзу ұстап, таспа ұстаған қолдарының саусақтарын қимылдатып, таспаларды толқындату; 4 - тез тіктеліп, таспа ұстаған қолдарын артына жіберу. Жаттығу 8 рет қайталанады. 5. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, лента ұстаған қолдарын артына түзу ұстау. 1- тізені бүге отырып, аяғын алдына қойып, таспа ұстаған қолдарын толқындатып,					
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

				жоғары көтеру; 2-бастапқы қалып. 3-4- келесі аяғымен жаттығуды қайталау. Жаттығуды әр жағына 5-6 реттен қайталау. 6. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, таспа ұстаған қолдары төменде. 1-4 - таспа ұстаған қолдарын оңға - жоғары, солға - төмен қимылдата отырып, өзін айналу. Таспамен толқынды қимылдар жасау. Жаттығуды 4-5 рет қайталау. 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, лента ұстаған қолдары төменде. 1 - оң қолын жоғары, сол қолын артқа жіберу; 2 - қолдарын алмастырып, жаттығуды қайталау. Жаттығу 8-10 рет					
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

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

				- таспа ұстаған қолдарымен саусақ бастарын қимылдата отырып, аяқтың ұшымен өзін айнала адымдау бұру; Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, лента ұстаған қолдарын жанына жіберу. 1- аяқты түзу ұстап, бір жанына қарай бұру, осы қимылмен бірге таспа ұстаған қолды төмен түсіріп, айқастырып қою; 2 - бастапқы қалып. 3- 4- аяғын ауыстырып, жаттығуды қайталау. Жаттығуды жасау кезінде аяқты бүкпей, тік ұстау керек. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 4. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, лента ұстаған қолдары төменде.					
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

				1-3- алға сәл иіліп, еңкею, қолды алдына түзу ұстап, таспа ұстаған қолдарының саусақтарын қимылдатып, таспаларды толқындату; 4 - тез тіктеліп, таспа ұстаған қолдарын артына жіберу. Жаттығу 8 рет қайталанады. 5. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, лента ұстаған қолдарын артына түзу ұстау. 1- тізені бүге отырып, аяғын алдына қойып, таспа ұстаған қолдарын толқындатып, жоғары көтеру; 2- бастапқы қалып. 3- 4- келесі аяғымен жаттығуды қайталау. Жаттығуды әр жағына 5-6 реттен қайталау. 6. Бастапқы қалып:					
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

				дене тік, аяқ алшақ, таспа ұстаған қолдары төменде. 1-4 - таспа ұстаған қолдарын оңға - жоғары, солға - төмен қимылдата отырып, өзін айналу. Таспамен толқынды қимылдар жасау. Жаттығуды 4-5 рет қайталау. 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, лента ұстаған қолдары төменде. 1 - оң қолын жоғары, сол қолын артқа жіберу; 2 - қолдарын алмастырып, жаттығуды қайталау. Жаттығу 8-10 рет қайталанады.					
55	Аңдардан ептіміз	Балаларды сапта бірінің артынан бірі арқанша бойымен арақашықтық ты сақтап, бағытты	Балалар музыка әуенімен сапта бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі	Жалпы дамыту жаттығулары (лентамен) 1.Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, лента ұстаған қолдары төменде. 1-4 - лентаны екі	Аңдардың қимылдарын салу.	"Мысық пен торғайлар" қимыл ойыны. "Жылан" пысықтау ойыны.		1	

		өзгертіп жүгіру қабілетіне дағдыландыру; саптың басы мен шетіндегі балаларды қолдарынан ұстау арқылы шеңбер жасауға машықтандыру; оқу қызметінде бала денсаулығын нығайтудың дәстүрлі емес түрлерін пайдалана отырып, аңдардың қимылдарын бейнебаян бойынша қайталауға үйрету.	бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, аяқтары шалыныспай, аяқ, қол қимылын сәйкестендіріп, еркін жүгіру қимылдары көрсетіледі, жылан жүріспен жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрады.	қолдарымен ақырын жоғары көтеріп, саусақтарын қимылдату арқылы лентамен толқынды қимылдар жасайды; 5-6 - ленталарды қолымен тік ұстап, бір жанына екі шеңбер жасайды; 7-8 - осы жаттығуды келесі жаққа жасайды. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, лента ұстаған қолдары жанында. 1 - оңға бұрылу, сол қолын оң қолына тигізу; 2 - бастапқы қалыпқа келу; 3 - 4 - осы жаттығуды сол жаққа қайталау. 5-8 - лента ұстаған қолдарымен саусақ бастарын қимылдата отырып, аяқтың ұшымен өзін айнала адымдау бұру; Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 3. Бастапқы қалып:					
--	--	---	--	---	--	--	--	--	--

			дене тік, аяқ бірге, лента ұстаған қолдарын жанына жіберу. 1 - аяқты түзу ұстап, бір жанына қарай бұру, осы қимылмен бірге лента ұстаған қолды төмен түсіріп, айқастырып қою; 2 - б.к. 3 - 4 - аяғын ауыстырып, жаттығуды қайталау. Жаттығуды жасау кезінде аяқты бүкпей, тік ұстау керек. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 4. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, лента ұстаған қолдары төменде. 1 - 3 - алға сәл иіліп, еңкею, қолды алдына түзу ұстап, лента ұстаған қолдарының саусақтарын қимылдатып, ленталарды толқындату; 4 - тез тіктеліп, лента						
--	--	--	---	--	--	--	--	--	--

				ұстаған қолдарын артына жіберу. Жаттығу 8 рет қайталанады. 5. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, лента ұстаған қолдарын артына түзу ұстау. 1 - тізені бүге отырып, аяғын алдына қойып, лента ұстаған қолдарын толқындатып, жоғары көтеру; 2 - б.қ. 3-4 - келесі аяғымен жаттығуды қайталау. Жаттығуды әр жағына 5-6 реттен қайталау. 6. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, лента ұстаған қолдары төменде. 1-4 - лента ұстаған қолдарын оңға - жоғары, солға - төмен қимылдата отырып, өзін айналу. Лентамен толқынды қимылдар					
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

				жасау. Жаттығуды 4-5 рет қайталау. 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, лента ұстаған қолдары төменде. 1 - оң қолын жоғары, сол қолын артқа жіберу; 2 - қолдарын алмастырып, жаттығуды қайталау. Жаттығу 8-10 рет қайталанады. 8. Тыныс алу гимнастикасы.					
56	Аңдарға еліктеп жүреміз, секіреміз, жорғалаймыз	Балаларды доптарды басынан асыра лақтыру және оны қағып алуға; гимнастикалық орындықпен тепе-теңдікті сақтап жүруге үйрету; балаларда сапта бір-	Педагогтің белгісі бойынша балалар сапқа тұрады. Бірінің соңынан бірі шеңбер бойымен жүреді. Педагогтің белгі беруі бойынша балалар сапта бір-бірден өкшемен, табанмен	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	1) доптарды басынан асыра лақтыру және оны қағып алу; 2) гимнастикалық орындықпен тепе-теңдікті сақтап жүру.	"Құстар мен жаңбыр" қимыл ойыны.	"Бір мұрын куысымен тыныста" тыныс алу жаттығуы.	1	

		бірден аяқтың ұшымен, өкшемен, табанмен жүру; аяқтың ұшымен жүгіру дағдыларын жетілдіру.	жүреді, аяқтың ұшымен жүреді, жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен аяқтың ұшымен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі.	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: аяқты сәл ашып, секіртпені арт жаққа ұстап тұру. Секіртпені алға қарай айналдыра отырып, кішкене үзіліс жасап, екі аяқты ауыстыра отырып, бір орында						
--	--	---	--	---	--	--	--	--	--	--

				қос аяқпен секіру.					
57	Аңдар туралы ойындар	Балаларды екеуден аяқтың ұшымен, өкшемен, табанмен жүруге; тізені жоғары көтеріп жүру; гимнастикалық орындықта қолдарымен тартылу арқылы ішімен еңбектеуге үйрету; аяқтың ұшымен жүгіру дағдыларын жетілдіру.	Балалар бір қатарға тұрып, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, аяқтары шалыныспай, аяқ, қол қимылын сәйкестендіріп, еркін жүгіру қимылдары көрсетіледі, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрады.	Жалпы дамыту жаттығулары (гимнастикалық таяқшалармен) Бастапқы қалып: негізгі тұрыс, таяқшаны қолмен ұстау. 1-таяқшаны алға созу; 2-оң қолды төмен түсіріп, сол қолдағы таяқшаны тігінен ұстап, жоғары көтеру; 3-таяқшаны алдыға созып ұстау; 4-сол қолды төмен түсіріп, таяқшаны оң қолға ауыстырып, таяқшаны жоғары көтеру; 5-таяқшаны алдыға созып ұстау; 6-бастапқы қалыпқа келу. Бастапқы қалып: аяқтың арасын ашып тұру, екі қолды шынтақтан бүгіп, таяқшаны	Гимнастикалық орындықта қолдарымен тартылу арқылы ішімен еңбектеу.	"Эстафета" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	

			кеуде тұста ұстау. 1-2-алға иілу, еденге қолды тигізу; 3-4- бастапқы қалыпқа оралу. Бастапқы қалып: негізгі тұрыс, таяқша еденде жатады. 1-оң аяқпен таяқшаны аттап, алға бір адым жасау; 2-сол аяқты оның қасына алып келу; 3-оң аяқпен таяқшаны аттап, артқа бір адым жасау; 4-сол аяқпен артқа бір адым жасау. Бастапқы қалып: тізерлеп тұру, таяқшаның екі шетінен ұстап, жауырынға қойып тұру. 1- таяқшаны жоғары көтеру; 2-оңға иілу; 3-түзу тұрып, таяқшаны жоғары көтеру; 4-бастапқы қалып.						
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

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

		кұстардың қимылдарын бейнебаян бойынша қайталауға үйрету.	жүрісімен жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрады.	осы жаттығуды сол жаққа қайталау. 5-8 - лента ұстаған қолдарымен саусақ бастарын қимылдата отырып, аяқтың ұшымен өзін айнала адымдау бұру; Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, лента ұстаған қолдарын жанына жіберу. 1 - аяқты түзу ұстап, бір жанына қарай бұру, осы қимылмен бірге лента ұстаған қолды төмен түсіріп, айқастырып қою; 2 - б.қ. 3 - 4 - аяғын ауыстырып, жаттығуды қайталау. Жаттығуды жасау кезінде аяқты бүкпей, тік ұстау керек. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 4. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, лента ұстаған қолдары					
--	--	---	---	--	--	--	--	--	--

			төменде. 1 - 3 - алға сәл иіліп, еңкею, қолды алдына түзу ұстап, лента ұстаған қолдарының саусақтарын қимылдатып, ленталарды толқындату; 4 - тез тіктеліп, лента ұстаған қолдарын артына жіберу. Жаттығу 8 рет қайталанады. 5. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, лента ұстаған қолдарын артына түзу ұстау. 1 - тізені бүге отырып, аяғын алдына қойып, лента ұстаған қолдарын толқындатып, жоғары көтеру; 2 - б.қ. 3-4 - келесі аяғымен жаттығуды қайталау. Жаттығуды әр жағына 5-6 реттен қайталау.						
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

				6. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, лента ұстаған қолдары төменде. 1-4 - лента ұстаған қолдарын оңға - жоғары, солға - төмен қимылдата отырып, өзін айналу. Лентамен толқынды қимылдар жасау. Жаттығуды 4-5 рет қайталау. 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, лента ұстаған қолдары төменде. 1 - оң қолын жоғары, сол қолын артқа жіберу; 2 - қолдарын алмастырып, жаттығуды қайталау. Жаттығу 8-10 рет қайталанады. 8. Тыныс алу гимнастикасы.					
59	Жылдам және епті құстар	Балаларды алға ұмтыла секіруге; сызықтар арасымен (	Балалар сапқа тұрады. Бірінің соңынан бірі шеңбер бойымен	Жалпы дамыту жаттығулары 1."Зырылдауық" жаттығуы. Бастапқы қалып: аяқ	1) алға ұмтыла секіру; 2) сызықтар арасымен (10 см	"Эстафета" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	

		10 см арақашықтық) тепе-теңдікті сақтап жүруге үйрету; балаларда аяқтың ұшымен, өкшемен, табанмен, тізені жоғары көтеріп жүруге; аяқтың ұшымен жүгіру; қимылды ойын арқылы гимнастикалық орындықта қолдарымен тартылу арқылы ішімен еңбектеу дағдыларын дамыту.	жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен, өкшемен, табанмен, тізені жоғары көтеріп жүреді. Аяқтың ұшымен жүгіреді. Жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, аяқтары шалыныспай, аяқ, қол қимылын сәйкестендіріп, еркін жүгіру қимылдары көрсетіледі, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрады.	сәл алшақ, қол төмен. 1- қолды екі жаққа созу. 2- екі қолды кеуде тұсына әкеліп, бір-бірінен айналдырып, "р-р-р" деп айту. 3- екі жаққа созу. 4- бастапқы қалыпқа келіп, "төмен"деу. Бастапқы кезде қолды ақырын айналдыру, біртіндеп жылдам айналдыру (5 рет). 2. "Тізені шапалақтау" жаттығуы. Бастапқы қалып: аяқ иық деңгейінде, қол артта. 1-2-оң тізеге (сол) еңкейіп, "шарт"деу. 3-4-бастапқы қалып.(5 рет). 3. "Созыл" жаттығуы. Бастапқы қалып: өкшеде отыру, қол	арақашықтық) тепе-теңдікті сақтап жүру.					
--	--	---	---	---	---	--	--	--	--	--

			иықта. 1-2 рет тізеге көтерілу (тұру), қолды жоғары созу, созыла жоғары қолға қарау. 3-4-бастапқы қалыпқа келу. (4-5 рет). 4. "Сағаттың тілі" жаттығуы. Бастапқы қалып: аяқты айқастыра отыру, қол белде. 1- оңға еңкейіп "тик" деу. 2-бастапқы қалыпқа келіп, "так" деу. 3-солға еңкейіп,"тик" деу. 4-бастапқы қалыпқа келіп, "так" деу. (6 рет). 5. "Зырылдауық" жаттығуы. Бастапқы қалып: аяқ сәл алшақ, қол төмен 10-12 рет өзін айнала, 10-12 рет секіру. Жеңіл серіппелі						
--	--	--	---	--	--	--	--	--	--

				секіру. 4-5 рет қайталау, бағытты өзгерте секіруді жүрумен алмастыру. Жүріп келе жатқан аяқтың ұшына көтеріле қолды жоғары көтеріп, демді ішке тарту, қолды босаңсытып, алға қарай еңкейіп, дем шығару.					
60	Қамқоршылар тобы	Балаларды допты еденге ұруға; допты жоғары лақтыруға үйрету; балаларда алға ұмтыла секіру; аяқтың ұшымен, өкшемен, табанмен; тізені жоғары көтеріп жүруге;	Балалар сапқа тұрады. Бірінің соңынан бірі шеңбер бойымен жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен, өкшемен, табанмен, тізені жоғары көтеріп жүреді. Аяқтың	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	1) допты еденге ұру; 2) допты жоғары лақтыру; 3) алға ұмтыла секіру.	"Қолмен допты домалату" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары. "Дем алайық" ойыны.	1	

		аяқтың ұшымен жүгіру іскерліктерін жетілдіру.	ұшымен жүгіреді. Жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, аяқтары шалыныспай, аяқ, қол қимылын сәйкестендіріп, еркін жүгіру қимылдары көрсетіледі, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрады.	бұрылу, текшелерді еденге ұру, денені түзу ұстап тұру. Дәл солай екінші жақпен орындалады. Бастапқы қалып: тұру, қолдар түсірілген. "Шеге қағып жатырмыз",- деп, жартылай отырып, текшені еденге ақырындап ұру; бастапқы қалыпқа оралу. Бастапқы қалып: қолды алдыға созып, етпетімен жату. Екі қолды екі жаққа созу, алға қарау, мұнда қолды бүкпеуге тырысу керек, бастапқы қалыпқа оралу.					
61	Допты екі қолымен лақтыру	Балаларды сапта бірінің артынан бірі арақашықтық ты сақтап, бағытты өзгертіп жүру және жүгіруге дағдыландыр	Балалар музыка әуенімен сапта бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша жылан	Жалпы дамыту жаттығулары (кұрсаумен) 1.Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, құрсау төменде (құрсаудың шетінен екі қолымен ұстау). 1-құрсауды екі қолдарымен алдына	1) еңкіс тақтайдың (ені - 15 см, биіктігі - 30 см) үстімен қолдарын жанына жіберіп, тепе-теңдікті сақтап жүру (2-3 рет жүріп өту); 2) жердегі	"Допты дәлдеп лақтыр" қимыл ойыны. "Жылан" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығулары.	1	

		у; педагогтің белгі беруі бойынша 1,5 мин қалыпты жағдайда жүгіруге үйрету; жүріп келе жатып, үш қатарға тұра білуге жаттықтыру; еңкіс тақтайдың (ені - 15 см, биіктігі - 30 см) үстімен қолдарын жанына жіберіп, тепе-теңдікті сақтап жүру (2-3 рет жүріп өту); жердегі кедергілерден (биіктігі - 10 см, 6-8 дана) аттап, секіру (2-3 рет аттап, секіру) және 2 м	жүріспен жүреді, жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, аяқтары шалыныспай, аяқ, қол қимылын сәйкестендіріп, еркін жүгіру қимылдары көрсетіледі, жылан жүріспен жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан үш қатарға тұрады.	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- бастапқы қалыпқа келу. Осы жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады. 3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, құрсауды бүгілген қолымен көкірегіне қою. 1-2-отырып, құрсауды алдына шығару; 3-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6 рет қайталанады. 4. Бастапқы қалып:	кедергілерден (биіктігі - 10 см, 6-8 дана) аттап, секіру (2-3 рет аттап, секіру); 3) 2 м қашықтықтан допты екі қолымен басынан асыра себетке немесе шеңберге лақтыру .				
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

		қашықтықтан допты екі қолымен басынан асыра себетке немесе шеңберге лақтыру икемділіктері н жетілдіру.		еденге отыру, құрсауды бүгілген қолымен көкірегіне қою. 1-құрсау ұстаған қолымен оң аяғына иілу; 2-бастапқы қалып. Жаттығу сол жағына қайталанады. Жаттығу 6 рет қайталанады. 5. Бастапқы қалып: жерге арқасымен жатып, құрсауды түзу ұстап, басынан асыра қою. 1-2-тізені бүгіп, құрсаудың шетіне тигізу; 3-4-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 6. Бастапқы қалып: құрсаудың ішінде тұру. Педагогтің 1-8 дейін санауы бойынша құрсаудан шығып секіру, қайтадан құрсауға секіру. Жаттығуды 3-4 рет қайталау.					
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--

				7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, құрсау төменде (құрсаудың шетінен екі қолымен ұстау). 1-құрсауды алға қою, оң аяғын ұшына артқа қою; 2-бастапқы қалып. Жаттығу сол жағына қайталанады. Жаттығу 6 рет қайталанады.					
62	Доппен жаттығулар түрлері	Балаларды табанның ішкі жағымен жүруге; тізені жоғары көтеріп жүгіруге; көлбеу орындықта төрттағандап еңбектеуге үйрету; қимылды ойындарға деген қызығушылықтарын ояту.	Педагогтің белгісі бойынша балалар сапқа тұрады. Бірінің соңынан бірі шеңбер бойымен жүреді. Педагогтің белгі беруі бойынша балалар сапта бір-бірден өкшемен, табанмен жүреді, аяқтың ұшымен, табанның ішкі	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,	Көлбеу орындықта төрттағандап еңбектеу.	"Жануарлар жүрісін сал" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары.	1	

			жағымен жүреді, жәй қалыпқа түсіп, тез айналған музыка әуенімен тізені жоғары көтеріп жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі. Жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрады.	кұрсау төменде. 1-кұрсауды жоғары көтереді; 2-қолды түзу ұстап, оңға иілу; 3-кұрсауды жоғары көтереді; 4-бастапқы қалыпқа келу. Осы жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады. 3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, құрсауды бүгілген қолымен көкірегіне қою. 1-2-отырып, құрсауды алдына шығару; 3-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6 рет қайталанады. 4. Бастапқы қалып: еденге отыру, құрсауды бүгілген қолымен көкірегіне қою. 1-кұрсау ұстаған қолымен оң аяғына иілу; 2-бастапқы қалып. Жаттығу сол жағына						
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

				қайталанады. Жаттығу 6 рет қайталанады. 5. Бастапқы қалып: жерге арқасымен жатып, құрсауды түзу ұстап, басынан асыра қою. 1-2-тізені бүгіп, құрсаудың шетіне тигізу; 3-4-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 6. Бастапқы қалып: құрсаудың ішінде тұру. Педагогтің 1-8 дейін санауы бойынша құрсаудан шығып секіру, қайтадан құрсауға секіру. Жаттығуды 3-4 рет қайталау. 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, құрсау төменде (құрсаудың шетінен екі қолымен ұстау). 1-құрсауды алға қою, оң аяғын ұшына артқа қою; 2-бастапқы қалып.					
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--

				Жаттығу сол жағына қайталанады. Жаттығу 6 рет қайталанады.					
63	Доппен ойындар	Балаларды сапқа тұру, сап құрылымын өзгертіп қайта тұруға; допты екі қолымен басынан асыра лақтыруға үйрету; балаларда табанның ішкі жағымен жүру; тізені жоғары көтеріп жүгіру дағдыларын дамыту.	Педагогтің белгісі бойынша балалар сапқа тұрады. Сап құрылымын өзгертіп қайта тұрады. Бірінің соңынан бірі шеңбер бойымен жүреді. Педагогтің белгі беруі бойынша балалар сапта бір-бірден өкшемен, табанмен жүреді, аяқтың ұшымен, табанның ішкі жағымен жүреді, жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен тізені	Жалпы дамыту жаттығулары (кұрсаумен) 1.Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, құрсау төменде (кұрсаудың шетінен екі қолымен ұстау). 1-кұрсауды 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-кұрсауды жоғары көтереді; 2-қолды түзу ұстап, оңға иілу; 3-кұрсауды жоғары көтереді; 4-бастапқы қалыпқа келу. Осы жаттығуды сол	Допты екі қолымен басынан асыра лақтыру	"Пойыз" қимылды ойыны.	Тыныс алу жаттығулары.	1	

			жоғары көтеріп жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі. Жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрады.	жаққа қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады. 3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, құрсауды бүгілген қолымен көкірегіне қою. 1-2-отырып, құрсауды алдына шығару; 3-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6 рет қайталанады. 4. Бастапқы қалып: еденге отыру, құрсауды бүгілген қолымен көкірегіне қою. 1-құрсау ұстаған қолымен оң аяғына иілу; 2-бастапқы қалып. Жаттығу сол жағына қайталанады. Жаттығу 6 рет қайталанады. 5. Бастапқы қалып: жерге арқасымен жатып, құрсауды түзу ұстап, басынан асыра қою. 1-2-тізені бүгіп,						
--	--	--	---	---	--	--	--	--	--	--

				кұрсаудың шетіне тигізу; 3-4-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 6. Бастапқы қалып: құрсаудың ішінде тұру. Педагогтің 1-8 дейін санауы бойынша құрсаудан шығып секіру, қайтадан құрсауға секіру. Жаттығуды 3-4 рет қайталау. 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, құрсау төменде (құрсаудың шетінен екі қолымен ұстау). 1-құрсауды алға қою, оң аяғын ұшына артқа қою; 2-бастапқы қалып. Жаттығу сол жағына қайталанады. Жаттығу 6 рет қайталанады.					
64	Доғадан өрмелеу	Балалардың сапта бірінің артынан бірі шеңбер	Педагогтің белгі беруі бойынша балалар	Жалпы дамыту жаттығулары (құрсаумен) 1.Бастапқы қалып:	1) бір орыннан (қашықтығы 50 см) ұзындыққа секіру;	"Допты дәлдеп лақтыр" қимыл ойыны. "Аэродром"	Тыныс алу жаттығулары.	1	

		бойымен арақашықтық ты сақтап, бағытты өзгертіп жүру және жүгіру қабілетін жетілдіру; беттерін ішкі шеңберге бұрып, қол ұстасып, шеңбер бойымен жүру және жүгіру; педагогтің белгі беруі бойынша шашырап жүру және жүгіру; шашырап жүріп келе жатып, педагогтің "Бейне жаса!" белгі беруі бойынша бір орында тұрып,	шашырап жүреді және жүгіреді, шашырап жүріп келе жатып, педагогтің "Бейне жаса!" белгі беруі бойынша бір орында тұрып, әртүрлі бейне жасайды). Балалар музыка әуенімен сапта бірінің артынан бірі жүреді, еркін жүгіру қимылдары көрсетіледі, шашырап жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрады.	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,	2) 6 м қашықтыққа дейін допты жерге ұрып, жүру; 3) топпен қолын жерге тигізбей доғадан өрмелеп өту.	пысықтау ойыны.			
--	--	--	--	---	--	------------------------	--	--	--

		әртүрлі бейне жасау; бір орыннан (қашықтығы 50 см) ұзындыққа секіру (8-10 рет); 6 м қашықтыққа дейін допты жерге ұрып, жүру (2-3 рет) және топпен қолын жерге тигізбей доғадан (биіктігі 40 см) өрмелеп (2-3 рет) өтуге жаттықтыру.		кұрсауды алдына шығару; 3-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6 рет қайталанады. 4. Бастапқы қалып: еденге отыру, құрсауды бүгілген қолымен көкірегіне қою. 1-кұрсау ұстаған қолымен оң аяғына иілу; 2-бастапқы қалып. Жаттығу сол жағына қайталанады. Жаттығу 6 рет қайталанады. 5. Бастапқы қалып: жерге арқасымен жатып, құрсауды түзу ұстап, басынан асыра қою. 1-2-тізені бүгіп, құрсаудың шетіне тигізу; 3-4-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 6. Бастапқы қалып: құрсаудың ішінде тұру. Педагогтің 1-8 дейін						
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--

				санауы бойынша құрсаудан шығып секіру, қайтадан құрсауға секіру. Жаттығуды 3-4 рет қайталау. 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, құрсау төменде (құрсаудың шетінен екі қолымен ұстау). 1-құрсауды алға қою, оң аяғын ұшына артқа қою; 2-бастапқы қалып. Жаттығу сол жағына қайталанады. Жаттығу 6 рет қайталанады.					
65	Жұптасып шынығайық	Балаларды бір орында тұрып оңға, солға бұрылып секіруге үйрету; сапқа тұру, сап құрылымын өзгертіп қайта тұру дағдыларын жетілдіру;	Педагогтің белгісі бойынша балалар сапқа тұрады. Сап құрылымын өзгертіп қайта тұрады. Бірінің соңынан бірі шеңбер бойымен жүреді. Педагогтің	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	Бір орында тұрып оңға, солға бұрылып секіру.	"Нысанаға дәл тигіз" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	

		қимылды ойындарға деген қызығушылықтарын ояту.	белгі беруі бойынша балалар сапта бір-бірден өкшемен, табанмен жүреді, аяқтың ұшымен, табанның ішкі жағымен жүреді, жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен тізені жоғары көтеріп жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі.	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: дене тік, аяқ алшақ, таяқша төменде. 1-таяқшаны жоғары көтеру; 2-таяқша ұстаған қолымен оңға (солға) иілу; 3-					
--	--	--	---	--	--	--	--	--	--

				таяқшаны жоғары ұстап, тіктелу; 4-бастапқы қалып. Жаттығу 6-8 рет қайталанады. 5. Бастапқы қалып: жерге ептетінен жатып, таяқшаны бүгілген қолдарымен алдына қою. 1-2-таяқшаны жоғары көтеріп, артқа бүгілу; 3-4-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 6. Бастапқы қалып: таяқшаның алдында тұрып, қолды төменде ұстау. Таяқшаны айналып, оңға-солға секіру. Жаттығуды 3-4 рет қайталау. 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, таяқша жерде. Таяқшаны аттап, оңға-солға секіру. Жаттығу 3-4 рет қайталанады.					
66	Мықтылар	Балаларды	Балалар	Жалпы дамыту	1) аяқты бірге	"Тордан допты	Тыныс алу	1	

	жарысы	аяқты бірге қойып секіру; допты бір қолымен кедергі арқылы лақтыруға үйрету; балаларда бір орында тұрып оңға, солға бұрылып секіру дағдыларын жетілдіру; дене шынықтыру құралдарын пайдалануға ынталандыру .	музыка әуенімен сапта бірінің артынан бірі жүреді, музыка әуенімен жүгіреді, қарқынды жылдамдатып жүгіреді; бастарын төмен түсірмей, аяқтары шалыныспай, аяқ, қол қимылын сәйкестендіріп, еркін жүгіреді, жай қалыпқа түсіп, біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын а дайындалады.	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	қойып секіру; 2) допты бір қолымен кедергі арқылы лақтыру.	өткізу" қимыл ойыны.	жаттығуы.		
--	--------	--	---	---	--	----------------------	-----------	--	--

				қолымен көкірегіне қою. 1-2-отырып, құрсауды алдына шығару; 3-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6 рет қайталанады. 4. Бастапқы қалып: еденге отыру, құрсауды бүгілген қолымен көкірегіне қою. 1-құрсау ұстаған қолымен оң аяғына иілу; 2-бастапқы қалып. Жаттығу сол жағына қайталанады. Жаттығу 6 рет қайталанады. 5. Бастапқы қалып: жерге арқасымен жатып, құрсауды түзу ұстап, басынан асыра қою. 1-2-тізені бүгіп, құрсаудың шетіне тигізу; 3-4-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 6. Бастапқы қалып:					
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

				кұрсаудың ішінде тұру. Педагогтің 1-8 дейін санауы бойынша құрсаудан шығып секіру, қайтадан құрсауға секіру. Жаттығуды 3-4 рет қайталау. 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, құрсау төменде (құрсаудың шетінен екі қолымен ұстау). 1-құрсауды алға қою, оң аяғын ұшына артқа қою; 2-бастапқы қалып. Жаттығу сол жағына қайталанады. Жаттығу 6 рет қайталанады.					
67	Велотренажер "Велосипед"	Балалардың сапта бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтықты сақтап, бағытты өзгертіп жүру және	Балалардың сапта бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтықты сақтап, бағытты өзгертіп жүру және жүгіру	Жалпы дамыту жаттығулары (таяқшалармен) 1.Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, таяқша төменде. 1-таяқшаны екі қолдарымен көкірек тұсына қояды; 2-таяқшаны жоғары	1) құм салынған қапшаны 3 м қашықтықтан оң қолымен (иық тұсынан) тік ұстап, нысанаға лақтыру; 2) биіктігі 40 см таяқтың (арқанша)	"Допты қуып жет" қимыл ойыны. "Велосипед" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	

		жүгіру қабілетін жетілдіру; беттерін ішкі шеңберге бұрып, қол ұстасып, шеңбер бойымен жүру және жүгіру; педагогтің белгі беруі бойынша шашырап жүру және жүгіру; шашырап жүріп келе жатып, педагогтің "Бейне жаса!" белгі беруі бойынша бір орында тұрып, әртүрлі бейне жасау; құм салынған қапшаны 3 м қашықтықтан оң қолымен	жаттығуларын орындайды; беттерін ішкі шеңберге бұрып, қол ұстасып, шеңбер бойымен жүреді және жүгіреді; педагогтің белгі беруі бойынша шашырап жүріп және жүгіре отырып, педагогтің "Бейне жаса!" белгі беруі бойынша бір орында тұрып, әртүрлі бейне жасайды.	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: дене тік, аяқ алшақ, таяқша төменде. 1-таяқшаны жоғары	астынан еңбектеп өту; 3) биіктігі 40 см арқаннан аттап жүру; 4) велотренажер "Велосипедімен " аяққа арналған жаттығулар орындау.					
--	--	---	---	---	---	--	--	--	--	--

		(иық тұсынан) тік ұстап, нысанаға лақтыру (5-6 рет); биіктігі 40 см таяқтың (арқанша) астынан еңбектеп өту (2-3 рет) және биіктігі 40 см арқаннан аттап жүруге (2-3 рет), велотренажер "Велосипедпен" жаттықтыру.		көтеру; 2-таяқша ұстаған қолымен оңға (солға) иілу; 3-таяқшаны жоғары ұстап, тіктелу; 4-бастапқы қалып. Жаттығу 6-8 рет қайталанады. 5. Бастапқы қалып: жерге ептетінен жатып, таяқшаны бүгілген қолдарымен алдына қою. 1-2-таяқшаны жоғары көтеріп, артқа бүгілу; 3-4-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 6. Бастапқы қалып: таяқшаның алдында тұрып, қолды төменде ұстау. Таяқшаны айналып, оңға-солға секіру. Жаттығуды 3-4 рет қайталау. 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, таяқша жерде. Таяқшаны аттап, оңға-солға секіру.						
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

				Жаттығу 3-4 рет қайталанады.					
68	Аяқтармен қимылдар түрлері	Балаларды ұсақ және алшақ адыммен жүру дағдыларын қалыптастыру; табан мен алақанға сүйеніп, төрттағандап еңбектеуге үйрету; балаларда аяқты бірге қойып секіру іскерліктерін дамыту.	Балалар қатарға бір-бірден сапқа тұрады. Сап болып бірінің артынан бірі жүреді. Қолдарын жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен жүреді. Педагогтің көрсетуі бойынша ұсақ және алшақ адыммен жүреді. Тез ойналған музыка әуенімен тізені жоғары көтеріп жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі. Жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа	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:	Табан мен алақанға сүйеніп, төрттағандап еңбектеу.	"Тауық пен оның балапандары" қимылды ойыны.	Тыныс алу жаттығулары.	1	

			тұрады. 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: дене тік, аяқ алшақ, таяқша төменде. 1-таяқшаны жоғары көтеру; 2-таяқша ұстаған қолымен оңға (солға) иілу; 3-таяқшаны жоғары ұстап, тіктелу; 4-бастапқы қалып. Жаттығу 6-8 рет қайталанады. 5. Бастапқы қалып: жерге ептетінен жатып, таяқшаны бүгілген қолдарымен алдына қою. 1-2-таяқшаны жоғары көтеріп, артқа бүгілу; 3-4-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 6. Бастапқы қалып:						
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

				таяқшаның алдында тұрып, қолды төменде ұстау. Таяқшаны айналып, оңға-солға секіру. Жаттығуды 3-4 рет қайталау. 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, таяқша жерде. Таяқшаны аттап, оңға-солға секіру. Жаттығу 3-4 рет қайталанады.					
69	Жүгірушілер жарыстары	Балаларды аяқтарын алшақ қойып секіруге; 50 см жоғары көтерілген арқанның астынан оң бүйірмен алға еңбектеп кіруге үйрету; ұсақ және алшақ адыммен жүгіру дағдыларын әрі қарай дамыту.	Балалар қатарға бір-бірден сапқа тұрады. Сап болып бірінің артынан бірі жүреді. Қолдарын жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен жүреді. Педагогтің көрсетуі бойынша ұсақ және алшақ адыммен жүреді. Тез	Жалпы дамыту жаттығулары (кішкентай доптармен) 1.Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, оң қолымен допты төменде ұстау. 1-допты оң қолымен ұстап, қолдарын жанына жіберу; 2-допты жоғары көтеріп, келесі қолына салу; 3-қолдарын жанына жіберу; 4-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды 6-7 рет қайталау.	1) аяқтарын алшақ қойып секіру; 2) 50 см жоғары көтерілген арқанның астынан оң бүйірмен алға еңбектеп кіру.	"Қар ұлпалары" эстафета ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	

			ойналған музыка әуенімен тізені жоғары көтеріп жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі. Жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрады.	2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, оң қолымен допты төменде ұстау. 1-оң аяққа иілу; 2-3- допты оң аяққа, содан кейін сол аяққа домалату; 4- бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды 6 рет қайталау. 3. Бастапқы қалып: тіземен тұру, допты екі қолымен ұстау. 1-2-өкшеге отырып, денесін оң жаққа бұру және допты еденге тигізу; 3-4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды 5-6 рет қайталау. 4. Бастапқы қалып: еденге отырып, допты екі аяқтың арасына қысып ұстап, қолдарын артқа тіреу. 1-2-аяқтарын түзу ұстап, допты түсіріп алмай, жоғары көтеру; 2-3- бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды 5-						
--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--

				7 рет қайталау. 5. Бастапқы қалып: жерге шалқасынан жатып, қолдарын түзу ұстап, допты басынан асыра қою. 1-2-қолдарын түзу ұстап, жоғары көтеріп, допты оң аяғына тигізу; 3-4-бастапқы қалыпқа келу. Осы жаттығуды сол аяқпен қайталау. Жаттығуды 5-7 рет қайталау. 6. Бастапқы қалып: аяқтардың арасы сәл алшақ, допты оң қолға ұстау. 1-допты еденге ұрып, екі қолымен ұтып алу. Жаттығуды 8-10 рет қайталау. 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, допты оң қолға ұстау. Допты жоғары лақтырып, ұтып алу. Жаттығуды 5-6 рет қайталау. 8. Бастапқы қалып:					
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

				дене тік, аяқ алшақ, допты оң қолға ұстау. 1-8 дейін санау арқылы алға жылжи отырып, екі аяғымен секіру, бұрылып, екі аяғымен қайтадан секіру. Жаттығуды 3-4 рет қайталау.					
70	Гимнастик алық қабырғамен өрмелеу	Балалардың сапта бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтықты сақтап, бағытты өзгертіп жүру және жүгіру қабілетін жетілдіру; беттерін ішкі шеңберге бұрып, қол ұстасып, шеңбер бойымен жүру және жүгіру; педагогтің белгі беруі	Балалардың сапта бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтықты сақтап, бағытты өзгертіп жүру және жүгіру жаттығуларын орындайды; беттерін ішкі шеңберге бұрып, қол ұстасып, шеңбер бойымен жүреді және жүгіреді; педагогтің белгі беруі бойынша	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	1) гимнастикалық қабырғамен әртүрлі тәсілдерді қолдана отырып, қолдарын жіңішке тақтайшалардан ажыратпай, төртінші жіңішке тақтайшаға дейін өрмелеп, қайта түсу; 2) гимнастикалық орындықтың үстімен қолды белге қойып, бір аяқтың өкшесін екінші аяқтың	"Допты қуып жет" қимыл ойыны. "Кенгуру" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	

		бойынша шашырап жүру және жүгіру; гимнастикалық қабырғамен әртүрлі тәсілдерді қолдана отырып, қолдарын жіңішке тақтайшалардан ажыратпай, төртінші жіңішке тақтайшаға дейін өрмелеп, қайта түсу (2 рет өрмелеу); гимнастикалық орындықтың үстімен қолды белге қойып, бір аяқтың өкшесін екінші аяқтың	шашырап жүріп және жүгіре отырып, біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	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: дене тік, аяқ алшақ, таяқша төменде. 1-таяқшаны жоғары көтеру; 2-таяқша ұстаған қолымен оңға (солға) иілу; 3-таяқшаны жоғары ұстап, тіктелу; 4-бастапқы қалып. Жаттығу 6-8 рет қайталанады. 5. Бастапқы қалып: жерге ептетінен жатып, таяқшаны бүгілген қолдарымен алдына	ұшына қойып, жүру; 3) 6 м қашықтыққа дейін алға жылжи отырып, аяқтан аяққа секіру; 4) 8 м қашықтықта жүріп келе жатып, допты соғу.					
--	--	---	--	---	---	--	--	--	--	--

		ұшына қойып, жүру (2-3 рет) және 6 м қашықтыққа дейін алға жылжи отырып, аяқтан аяққа секіру (2-3 рет), 8 м қашықтықта жүріп келе жатып, допты (баскетбол вариантындағы үлкен диаметрдегі доп) соғуға жаттықтыру.		қою. 1-2-таяқшаны жоғары көтеріп, артқа бүгілу; 3-4-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 6. Бастапқы қалып: таяқшаның алдында тұрып, қолды төменде ұстау. Таяқшаны айналып, оңға-солға секіру. Жаттығуды 3-4 рет қайталау. 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, таяқша жерде. Таяқшаны аттап, оңға-солға секіру. Жаттығу 3-4 рет қайталанады.					
71	Қол мен аяқтарым ыз шымыр	Балаларды қозғалыс бағытын өзгертіп жүру; таяқтың астынан сол бүйірмен алға еңбектеп кіруге үйрету;	Балалар қатарға бір-бірден сапқа тұрады. Сап болып бірінің артынан бірі жүреді. Қолдарын жоғары көтеріп, аяқтың	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	1) аяқтарын алшақ қойып секіру; 2) 50 см жоғары көтерілген арқанның астынан сол бүйірмен алға еңбектеп кіру; 3) таяқтың астынан сол	"Кім тез жүгіреді?" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы "Тыныш, ақырын, баппен тыныс аламыз".	1	

		балаларда аяқтарын алшақ қойып секіру; 50 см жоғары көтерілген арқанның астынан сол бүйірмен алға еңбектеп кіру дағдыларын дамыту.	ұшымен жүреді. Педагогтің көрсетуі бойынша ұсақ және алшақ адыммен жүреді. Тез ойналған музыка әуенімен тізені жоғары көтеріп жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі. Педагогтің белгісі бойынша қозғалыс бағытын өзгертіп жүреді. Жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрады.	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: дене тік, аяқ алшақ, таяқша төменде. 1-таяқшаны жоғары көтеру; 2-таяқша	бүйірмен алға еңбектеп кіру.				
--	--	--	--	---	------------------------------	--	--	--	--

			ұстаған қолымен оңға (солға) иілу; 3-таяқшаны жоғары ұстап, тіктелу; 4-бастапқы қалып. Жаттығу 6-8 рет қайталанады. 5. Бастапқы қалып: жерге ептетінен жатып, таяқшаны бүгілген қолдарымен алдына қою. 1-2-таяқшаны жоғары көтеріп, артқа бүгілу; 3-4-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 6. Бастапқы қалып: таяқшаның алдында тұрып, қолды төменде ұстау. Таяқшаны айналып, оңға-солға секіру. Жаттығуды 3-4 рет қайталау. 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, таяқша жерде. Таяқшаны аттап, оңға-солға секіру. Жаттығу 3-4 рет						
--	--	--	---	--	--	--	--	--	--

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

			жүгіреді. Жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрады.	екі қолымен ұстау. 1-2-өкшеге отырып, денесін оң жаққа бұру және допты еденге тигізу; 3-4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды 5- 6 рет қайталау. 4. Бастапқы қалып: еденге отырып, допты екі аяқтың арасына қысып ұстап, қолдарын артқа тіреу. 1-2-аяқтарын түзу ұстап, допты түсіріп алмай, жоғары көтеру; 2-3- бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды 5- 7 рет қайталау. 5. Бастапқы қалып: жерге шалқасынан жатып, қолдарын түзу ұстап, допты басынан асыра қою. 1-2-қолдарын түзу ұстап, жоғары көтеріп, допты оң аяғына тигізу; 3-4- бастапқы қалыпқа келу. Осы жаттығуды сол						
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

				аяқпен қайталау. Жаттығуды 5-7 рет қайталау. 6. Бастапқы қалып: аяқтардың арасы сәл алшақ, допты оң қолға ұстау. 1-допты еденге ұрып, екі қолымен ұтып алу. Жаттығуды 8-10 рет қайталау. 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, допты оң қолға ұстау. Допты жоғары лақтырып, ұтып алу. Жаттығуды 5-6 рет қайталау. 8. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, допты оң қолға ұстау. 1-8 дейін санау арқылы алға жылжи отырып, екі аяғымен секіру, бұрылып, екі аяғымен қайтадан секіру. Жаттығуды 3-4 рет қайталау.					
73	Арқан үстімен адымдап	Балаларды сапта бірінің артынан бірі	Балалар сапта бірінің артынан бірі	Жалпы дамыту жаттығулары (кішкентай	1) құм салынған қапшаны басына қойып,	"Пойыз" қимылды ойыны.	Тыныс алу жаттығулары.	1	

	жүру	бір бағытта жүру және жүгіруге жаттықтыру; педагогтің белгісі бойынша жүріп және жүгіріп келе жатып, басқа бағытқа ауысуға дағдыландыру; жүріп келе жатып, қолға арналған жаттығуларды жасауға және шашырап жүгіруге үйрету; үш қатарға тұру дағдыларына машықтандыру; құм салынған қапшаны басына қойып, арқанның үстімен жанына	бір бағытта жүріп және жүгіреді, педагогтің белгісі бойынша жүріп және жүгіріп келе жатып, басқа бағытқа ауысады; жүріп келе жатып, қолға арналған жаттығуларды жасайды және шашырап жүгіреді; үш қатарға тұрады.	доптармен) 1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, оң қолымен допты төменде ұстау. 1 - допты оң қолымен ұстап, қолдарын жанына жіберу; 2 - допты жоғары көтеріп, келесі қолына салу ; 3 - қолдарын жанына жіберу; 4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды 6-7 рет қайталау. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, оң қолымен допты төменде ұстау. 1 - оң аяққа иілу; 2-3 - допты оң аяққа, содан кейін сол аяққа домалату; 4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды 6 рет қайталау. 3. Бастапқы қалып: тіземен тұру, допты екі қолымен ұстау. 1-2 - өкшеге отырып, денесін оң жаққа бұру және	арқанның үстімен жанына адымдап жүру; - бір-бірінен 40 см қашықтықта орналасқан құрсауларға секіру; 2) бір-біріне қарама-қарсы тұрып, допты лақтыру және секіріп келген допты ұтып алу.	"Чемпион" пысықтау ойыны.			
--	------	--	--	---	--	---------------------------	--	--	--

		адымдап жүру (2-3 рет); бір-бірінен 40 см қашықтықта орналасқан құрсауларға (6-8 құрсау) секіру (2-3 рет); бір-біріне қарама-қарсы тұрып, допты лақтыру және секіріп келген допты ұтып алу (допты бір қолымен лақтырып, екі қолымен ұтып алу, 10-12 рет қайталау); саптан шеңберге, шеңберден сапқа ауысу дағдыларын қалыптастыру.		допты еденге тигізу; 3-4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды 5-6 рет қайталау. 4. Бастапқы қалып: еденге отырып, допты екі аяқтың арасына қысып ұстап, қолдарын артқа тіреу. 1-2 - аяқтарын түзу ұстап, допты түсіріп алмай, жоғары көтеру; 2-3 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды 5-7 рет қайталау. 5. Бастапқы қалып: жерге шалқасынан жатып, қолдарын түзу ұстап, допты басынан асыра қою. 1-2 - қолдарын түзу ұстап, жоғары көтеріп, допты оң аяғына тигізу; 3-4 - бастапқы қалыпқа келу. Осы жаттығуды сол аяқпен қайталау. Жаттығуды 5-7 рет қайталау.					
--	--	---	--	--	--	--	--	--	--

				6. Бастапқы қалып: аяқтардың арасы сәл алшақ, допты оң қолға ұстау. 1 - допты еденге ұрып, екі қолымен ұтып алу. Жаттығуды 8-10 рет қайталау. 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, допты оң қолға ұстау. Допты жоғары лақтырып, ұтып алу. Жаттығуды 5-6 рет қайталау. 8. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, допты оң қолға ұстау. 1-8 дейін санау арқылы алға жылжи отырып, екі аяғымен секіру, бұрылып, екі аяғымен қайтадан секіру. Жаттығуды 3-4 рет қайталау.					
74	Цирк атлеттерін ің сайысы	Балаларды "жыланша" ирелендеп жүру; аяқты алшақ қойып, біреуін -	Балалар қатарға бір-бірден сапқа тұрады. Сап болып бірінің артынан бірі	Жалпы дамыту жаттығулары (кішкентай доптармен) 1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ,	Аяқты алшақ қойып, біреуін-алға, екіншісін-артқа қойып, бір орында тұрып секіру.	"Көңілді секіреміз" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары.	1	

		алға, екіншісін - артқа қойып, бір орында тұрып секіруге үйрету; балаларда аяқтың ұшымен, өкшемен, табанмен; тізені жоғары көтеріп жүру; сапта бір-бірден түрлі бағытта жүгіру дағдыларын әрі қарай дамыту.	жүреді. Қолдарын жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен, ұсақ және алшақ адыммен жүреді. Педагогтің көрсетуі бойынша "жыланша" ирелеңдеп жүреді. Тез ойналған музыка әуенімен тізені жоғары көтеріп жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі. Педагогтің белгісі бойынша қозғалыс бағытын өзгертіп жүреді.	оң қолымен допты төменде ұстау. 1 - допты оң қолымен ұстап, қолдарын жанына жіберу; 2 - допты жоғары көтеріп, келесі қолына салу ; 3 - қолдарын жанына жіберу; 4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды 6-7 рет қайталау. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, оң қолымен допты төменде ұстау. 1 - оң аяққа иілу; 2-3 - допты оң аяққа, содан кейін сол аяққа домалату; 4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды 6 рет қайталау. 3. Бастапқы қалып: тіземен тұру, допты екі қолымен ұстау. 1-2 - өкшеге отырып, денесін оң жаққа бұру және допты еденге тигізу; 3-4 - бастапқы қалыпқа келу.					
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

				Жаттығуды 5-6 рет қайталау. 4. Бастапқы қалып: еденге отырып, допты екі аяқтың арасына қысып ұстап, қолдарын артқа тіреу. 1-2 - аяқтарын түзу ұстап, допты түсіріп алмай, жоғары көтеру; 2-3 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды 5-7 рет қайталау. 5. Бастапқы қалып: жерге шалқасынан жатып, қолдарын түзу ұстап, допты басынан асыра қою. 1-2 - қолдарын түзу ұстап, жоғары көтеріп, допты оң аяғына тигізу; 3-4 - бастапқы қалыпқа келу. Осы жаттығуды сол аяқпен қайталау. Жаттығуды 5-7 рет қайталау. 6. Бастапқы қалып: аяқтардың арасы сәл алшақ, допты оң					
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

				қолға ұстау. 1 - допты еденге ұрып, екі қолымен ұтып алу. Жаттығуды 8-10 рет қайталау. 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, допты оң қолға ұстау. Допты жоғары лақтырып, ұтып алу. Жаттығуды 5-6 рет қайталау. 8. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, допты оң қолға ұстау. 1-8 дейін санау арқылы алға жылжи отырып, екі аяғымен секіру, бұрылып, екі аяғымен қайтадан секіру. Жаттығуды 3-4 рет қайталау.					
75	Түрлі жолдармен жүре аламыз	Балаларды заттарды алысқа дәлдеп оң қолымен лақтыруға (3,5-6,5 метрден кем емес) үйрету;	Балалар қатарға бір-бірден сапқа тұрады. Сап болып бірінің артынан бірі жүреді. Қолдарын жоғары	Жалпы дамыту жаттығулары (кішкентай доптармен) Педагог: - Балалар, қатарда тұзу тұрамыз. Енді менімен бірге жаттығуларды	Заттарды алысқа дәлдеп оң қолымен лақтыру (3,5-6,5 метрден кем емес).	"Алысқа лақтыр" аз қимыл ойыны. "Көңілді секіреміз" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	

		балаларда "жыланша" ирелеңдеп жүру; аяқты алшақ қойып, балаларда тізені жоғары көтеріп жүгіру; қозғалыс бағытын өзгертіп жүру дағдыларын әрі қарай дамыту; қимылды ойын арқылы біреуін - алға, екіншісін - артқа қойып, бір орында тұрып секіру іскерліктерін жетілдіру.	көтеріп, аяқтың ұшымен, ұсақ және алшақ адыммен жүреді. Педагогтің көрсетуі бойынша "жыланша" ирелеңдеп жүреді. Тез ойналған музыка әуенімен тізені жоғары көтеріп жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі. Педагогтің белгісі бойынша қозғалыс бағытын өзгертіп жүреді.	орындаймыз. Қолдарыңдағы доптарыңды жоғары көтеріп, көрсетіндерші! Енді осы доптармен жаттығулар жасаймыз! Аудиозапись ритмичной мелодии для общеразвивающих упражнений. №11 1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, оң қолымен допты төменде ұстау. 1 - допты оң қолымен ұстап, қолдарын жанына жіберу; 2 - допты жоғары көтеріп, келесі қолына салу ; 3 - қолдарын жанына жіберу; 4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды 6-7 рет қайталау. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, оң қолымен допты төменде ұстау. 1 - оң аяққа иілу; 2-3					
--	--	--	---	--	--	--	--	--	--

				- допты оң аяққа, содан кейін сол аяққа домалату; 4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды 6 рет қайталау. 3. Бастапқы қалып: тіземен тұру, допты екі қолымен ұстау. 1-2 - өкшеге отырып, денесін оң жаққа бұру және допты еденге тигізу; 3-4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды 5-6 рет қайталау. 4. Бастапқы қалып: еденге отырып, допты екі аяқтың арасына қысып ұстап, қолдарын артқа тіреу. 1-2 - аяқтарын түзу ұстап, допты түсіріп алмай, жоғары көтеру; 2-3 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды 5-7 рет қайталау. 5. Бастапқы қалып: жерге шалқасынан жатып, қолдарын						
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

				түзу ұстап, допты басынан асыра қою. 1-2 - қолдарын түзу ұстап, жоғары көтеріп, допты оң аяғына тигізу; 3-4 - бастапқы қалыпқа келу. Осы жаттығуды сол аяқпен қайталау. Жаттығуды 5-7 рет қайталау. 6. Бастапқы қалып: аяқтардың арасы сәл алшақ, допты оң қолға ұстау. 1 - допты еденге ұрып, екі қолымен ұтып алу. Жаттығуды 8-10 рет қайталау. 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, допты оң қолға ұстау. Допты жоғары лақтырып, ұтып алу. Жаттығуды 5-6 рет қайталау. 8. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, допты оң қолға ұстау. 1-8 дейін санау					
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--

				арқылы алға жылжи отырып, екі аяғымен секіру, бұрылып, екі аяғымен қайтадан секіру. Жаттығуды 3-4 рет қайталау.					
76	Қапшаларды нысанаға лақтыру	Балаларды бірінің артынан бірі қатарға тұруға және сапқа тұрып, шеңбер бойымен арақашықтықты сақтап, бағытты өзгертіп жүру және жүгіруге жаттықтыру; педагогтің белгі беруі бойынша шеңбердегі бағытты өзгертіп, кубиктердің арасымен шашырап жүру және жүгіруге үйрету; 30 см	Балалар бірінің артынан бірі қатарға тұрып, шеңбер бойымен арақашықтықты сақтап, бағытты өзгертіп жүреді және жүгіреді; педагогтің белгі беруі бойынша шеңбердегі бағытты өзгертіп, кубиктердің арасымен шашырап жүру және жүгіру жаттығуларын орындайды; жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа	Жалпы дамыту жаттығулары (кішкентай доптармен) 1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, оң қолымен допты төменде ұстау. 1 - допты оң қолымен ұстап, қолдарын жанына жіберу; 2 - допты жоғары көтеріп, келесі қолына салу ; 3 - қолдарын жанына жіберу; 4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды 6-7 рет қайталау. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, оң қолымен допты төменде ұстау. 1 - оң аяққа иілу; 2-3 - допты оң аяққа, содан кейін сол аяққа домалату; 4 -	1) 30 см биіктіктен екпінмен секіру; 2) құм салынған қапшаларды иық тұсынан нысанаға оң және сол қолымен лақтыру; 3) кеглилардың арасымен төрт тағандап еңбектеу.	"Сарбаздар" қимыл ойыны. "Кенгуру" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	

		биіктіктен екпінмен секіру (5-6 рет); құм салынған қапшаларды иық тұсынан нысанаға оң және сол қолымен лақтыру (5-6 рет) және кеглилардың арасымен төрт тағандап еңбектеуге жаттықтыру.	тұрады.	бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды 6 рет қайталау. 3. Бастапқы қалып: тіземен тұру, допты екі қолымен ұстау. 1-2 - өкшеге отырып, денесін оң жаққа бұру және допты еденге тигізу; 3-4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды 5-6 рет қайталау. 4. Бастапқы қалып: еденге отырып, допты екі аяқтың арасына қысып ұстап, қолдарын артқа тіреу. 1-2 - аяқтарын түзу ұстап, допты түсіріп алмай, жоғары көтеру; 2-3 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды 5-7 рет қайталау. 5. Бастапқы қалып: жерге шалқасынан жатып, қолдарын түзу ұстап, допты басынан асыра қою. 1-2 - қолдарын түзу						
--	--	--	----------------	---	--	--	--	--	--	--

				ұстап, жоғары көтеріп, допты оң аяғына тигізу; 3-4 - бастапқы қалыпқа келу. Осы жаттығуды сол аяқпен қайталау. Жаттығуды 5-7 рет қайталау. 6. Бастапқы қалып: аяқтардың арасы сәл алшақ, допты оң қолға ұстау. 1 - допты еденге ұрып, екі қолымен ұтып алу. Жаттығуды 8-10 рет қайталау. 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, допты оң қолға ұстау. Допты жоғары лақтырып, ұтып алу. Жаттығуды 5-6 рет қайталау. 8. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, допты оң қолға ұстау. 1-8 дейін санау арқылы алға жылжи отырып, екі аяғымен секіру, бұрылып, екі					
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

				аяғымен қайтадан секіру. Жаттығуды 3-4 рет қайталау.					
77	Қақпашы бола аламыз ба?	Балаларды сапта бір- бірден бытырап жүру; затты жанау арқылы орнынан жоғары секіру; тепе- теңдікті сақтап тақтаймен жүруге үйрету; балаларда "жыланша" ирелеңдеп жүру; тізені жоғары көтеріп жүгіру; қозғалыс бағытын өзгертіп жүру дағдыларын әрі қарай дамыту.	Балалар қатарға бір- бірден сапқа тұрады. Сап болып бірінің артынан бірі жүреді. Қолдарын жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен, ұсақ және алшақ адыммен, "жыланша" ирелеңдеп жүреді. Тез ойналған музыка әуенімен тізені жоғары көтеріп жүгіреді. Педагогтің белгісі бойынша қозғалыс бағытын өзгертіп жүгіреді. Жүгіріп келе	Жалпы дамыту жаттығулары (кұрсаумен) 1. Бастапқы қалып: кұрсаудың ішінде денені тік, аяқты алшақ, қолды төменде ұстау. 1 - құрсаудың ішінде отыру; 2 - кұрсауды екі жанынан ұстап, бел деңгейіне әкелу; 3 - кұрсаудың ішіне отырып, оны жерге қою; 4 - басапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6-7 рет қайталанады. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, кұрсауды тігінен артына ұстау. 1 - 2 - денені оңға бұру; 3 - 4 - бастапқы қалыпқа келу. Осы жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 6 рет	1) затты жанау арқылы орнынан жоғары секіру; 2) тепе-теңдікті сақтап тақтаймен жүру.	Жалаушаны әкел (таяқ арқылы аттап өту) қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	

			жатып, жәй жүріске түседі. Педагогтің көрсетуі бойынша сапта бір-бірден бытырап жүреді.	қайталанады. 3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, құрсауды жоғары жағынан екі қолымен ұстап, тігінен жерге қою. 1 - 2 - құрсауға сүйене тұрып, оң аяғын артқа ұстау; 3 - 4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды сол жақ аяғына қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады. 4. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, бүгілген қолымен құрсауды алдына ұстау. 1 - 2 - отыру, құрсауды алдына шығару; 3 - 4 - бастапқы қалып. Жаттығуды сол жақ аяғына қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады. 5. Бастапқы қалып: жерге арқасымен жатып, құрсауды түзу ұстап, басынан						
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

			асыра қою. 1 - оң тізесін бүгіп, құрсаудың шетіне тигізу; 2 - бастапқы қалыпқа келу. Осы жаттығуды сол аяғына қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады. 6. Бастапқы қалып: құрсаудың ішінде тұрып, қолын беліне қою. Педагогтің 20-ға дейін санауы бойынша құрсаудан шығып секіру, қайтадан құрсауға секіру. Жаттығуды 3-4 рет қайталау. 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, құрсау төменде (құрсаудың шетінен екі қолымен ұстау). 1 - құрсауды алға қою, оң аяғын ұшына артқа қою; 2 - бастапқы қалып. Жаттығу сол жағына қайталанады. Жаттығу 6 рет						
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

				қайталанады.					
78	Футбол ойыны	Балаларды доғаның астынан оң бүйірмен алға еңбектеп кіруге үйрету; тізені жоғары көтеріп, сапта бір-бірден бытырап жүгіру; қозғалыс бағытын өзгертіп жүру дағдыларын әрі қарай дамыту; допты қақпаға домалату іскерліктерін қимылды ойындар арқылы дамыту.	Балалар қатарға бір-бірден сапқа тұрады. Сап болып бірінің артынан бірі жүреді. Қолдарын жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен, ұсақ және алшақ адыммен, "жыланша" ирелеңдеп жүреді. Тез айналған музыка әуенімен тізені жоғары көтеріп жүгіреді. Педагогтің белгісі бойынша қозғалыс бағытын өзгертіп жүгіреді. Жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі.	Жалпы дамыту жаттығулары (кұрсаумен) 1. Бастапқы қалып: құрсаудың ішінде денені тік, аяқты алшақ, қолды төменде ұстау. 1 - құрсаудың ішінде отыру; 2 - құрсауды екі жанынан ұстап, бел деңгейіне әкелу; 3 - құрсаудың ішіне отырып, оны жерге қою; 4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6-7 рет қайталанады. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, құрсауды тігінен артына ұстау. 1 - 2 - денені оңға бұру; 3 - 4 - бастапқы қалыпқа келу. Осы жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады. 3. Бастапқы қалып:	Доғаның астынан оң бүйірмен алға еңбектеп кіру.	"Футбол" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары "Шар".	1	

			Педагогтің көрсетуі бойынша сапта бір-бірден бытырап жүгіреді.	дене тік, аяқ бірге, құрсауды жоғары жағынан екі қолымен ұстап, тігінен жерге қою. 1 - 2 - құрсауға сүйене тұрып, оң аяғын артқа ұстау; 3 - 4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды сол жақ аяғына қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады. 4. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, бүгілген қолымен құрсауды алдына ұстау. 1 - 2 - отыру, құрсауды алдына шығару; 3 - 4 - бастапқы қалып. Жаттығуды сол жақ аяғына қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады. 5. Бастапқы қалып: жерге арқасымен жатып, құрсауды түзу ұстап, басынан асыра қою. 1 - оң тізесін бүгіп,						
--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--

				кұрсаудың шетіне тигізу; 2 - бастапқы қалыпқа келу. Осы жаттығуды сол аяғына қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады. 6. Бастапқы қалып: құрсаудың ішінде тұрып, қолын беліне қою. Педагогтің 20-ға дейін санауы бойынша құрсаудан шығып секіру, қайтадан құрсауға секіру. Жаттығуды 3-4 рет қайталау. 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, құрсау төменде (құрсаудың шетінен екі қолымен ұстау). 1 - құрсауды алға қою, оң аяғын ұшына артқа қою; 2 - бастапқы қалып. Жаттығу сол жағына қайталанады. Жаттығу 6 рет қайталанады.					
79	Аюша	Балаларды	Балалар сапта	Жалпы дамыту	1)	"Арқан тарту"	Тыныс алу	1	

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

		заттардың (кубик, кегли) арасынан шашырап жүру және жүгіру жаттығулары н орындауға машықтандыру; біртіндеп қатардан сапқа саптан қатарға ауысу дағдылары мен төрт қатарға тұра білу қабілетін қалыптастыру; гимнастикалық орындықтың үстімен "аюша" алақан мен табанды тіреп еңбектеуге (2 рет); гимнастикал	қатарда жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	жағынан екі қолымен ұстап, тігінен жерге қою. 1 - 2 - құрсауға сүйене тұрып, оң аяғын артқа ұстау; 3 - 4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды сол жақ аяғына қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады. 4. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, бүгілген қолымен құрсауды алдына ұстау. 1 - 2 - отыру, құрсауды алдына шығару; 3 - 4 - бастапқы қалып. Жаттығуды сол жақ аяғына қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады. 5. Бастапқы қалып: жерге арқасымен жатып, құрсауды түзу ұстап, басынан асыра қою. 1 - оң тізесін бүгіп, құрсаудың шетіне тигізу; 2 - бастапқы					
--	--	---	---	---	--	--	--	--	--

		ық орындықтың үстімен қолын басына қойып, жанымен жүру, орындықтың ортасына келгенде отыру, тұрып қайтадан жүру (2 рет); бір-бірінен 40 см қашықтықта орналасқан қысқа арқаншалардан жанымен секіру (2-3 рет) жаттығулары н жасауға дағдыландыру.		қалыпқа келу. Осы жаттығуды сол аяғына қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады. 6. Бастапқы қалып: құрсаудың ішінде тұрып, қолын беліне қою. Педагогтің 20-ға дейін санауы бойынша құрсаудан шығып секіру, қайтадан құрсауға секіру. Жаттығуды 3-4 рет қайталау. 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, құрсау төменде (құрсаудың шетінен екі қолымен ұстау). 1 - құрсауды алға қою, оң аяғын ұшына артқа қою; 2 - бастапқы қалып. Жаттығу сол жағына қайталанады. Жаттығу 6 рет қайталанады.					
80	Тауға шыққан альпинист	Балаларды бытырап жүргізу;	Балалар қатарға бір-бірден сапқа	Жалпы дамыту жаттығулары (кішкентай	Гимнастикалық орындық арқылы	"Ұшатын табақша" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары "Бұлттар".	1	

	ер	сапта бір-бірден түрлі бағытта жүгіру; гимнастикалық орындық арқылы еңбектеп өтуге үйрету; балаларда қатарға бір-бірден сапқа тұру; сапта бір-бірден бытырап жүгіру іскерліктерін дамыту.	тұрады. Сап болып бірінің артынан бірі жүреді. Педагогтің көрсетуі бойынша сапта бір-бірден түрлі бағытта жүгіреді. Қолдарын жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен, ұсақ және алшақ адыммен, "жыланша" ирелеңдеп жүреді. Тез ойналған музыка әуенімен тізені жоғары көтеріп жүгіреді. Педагогтің белгісі бойынша қозғалыс бағытын өзгертіп, бытырап жүгіреді.	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	еңбектеп өту.				
--	----	---	---	--	---------------	--	--	--	--

			Жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі. Жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрып, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	3.1 - жерге жартылай отырып, қолдарын жоғары көтеріп, доптарын көрсетеді; 3.2 - бастапқы қалыпқа келу (жаттығу 4 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, қол төменде 4.1 - доптарын көкірек тұсында ұстап, бір орында айналып секіру (оң және сол жаққа). 4.2 - бастапқы қалыпқа келу (жаттығу 5 рет қайталанады).					
81	Қол мен аяғымызды шынықтырайық	Балаларды қозғалыс бағытын өзгертіп, қосымша қадаммен алға жүру; тепе-теңдікті сақтап бөренемен жүруге үйрету;	Балалар қатарға бір-бірден сапқа тұрады. Сап болып бірінің артынан бірі жүреді. Педагогтің көрсетуі бойынша сапта бір-бірден түрлі бағытта	Жалпы дамыту жаттығулары (кішкентай доптармен) 1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қолдағы доптар төменде 1.1 - балалар доптарымен қолдарын жоғары көтеріп, оң жаққа	1) қозғалыс бағытын өзгертіп, қосымша қадаммен алға жүру; 2) тепе-теңдікті сақтап бөренемен жүру.	"Межелі орын" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары "Тынығайық".	1	

		балаларда бытырап жүру; сапта бір-бірден түрлі бағытта жүгіру дағдыларын дамыту; балаларды педагогпен бірге жаттығуларды орындауға ынталандыру .	жүгіреді. Қолдарын жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен, ұсақ және алшақ адыммен, "жыланша" ирелеңдеп жүреді. Тез ойналған музыка әуенімен тізені жоғары көтеріп жүгіреді. Педагогтің белгісі бойынша қозғалыс бағытын өзгертіп, бытырап жүгіреді. Жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі. Жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрып, біртіндеп	бұрылады; 1.2 - бастапқы қалыпқа келу. 1.3 - балалар доптарымен сол жаққа бұрылады; 1.2 - бастапқы қалыпқа келу (жаттығу 5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде 2.1 - аяқтың ұшына тұрып, қолдарын жоғары көтеріп, доптарын сермейді; 2.2 - бастапқы қалыпқа келу (жаттығу 5 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: аяқтары бірге, дене тік, доптар төменде 3.1 - жерге жартылай отырып, қолдарын жоғары көтеріп, доптарын көрсетеді; 3.2 - бастапқы қалыпқа келу (жаттығу 4 рет қайталанады).					
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--

			жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, қол төменде 4.1 - доптарын көкірек тұсында ұстап, бір орында айналып секіру (оң және сол жаққа). 4.2 - бастапқы қалыпқа келу (жаттығу 5 рет қайталанады).					
82	Қапшаны көлденең лақтыру	Балалардың саптан қатарға бірінің артынан бірі арақашықтық ты сақтап, дене қалпын тік ұстап тұру қабілетін жетілдіру; жүріп келе жатып, қатарда жұппен тұра білуге үйрету; жұппен жүріп келе жатып,	Балалар саптан қатарға бірінің артынан бірі арақашықтық ты сақтап, дене қалпын тік ұстап тұрады; қатарда жүріп келе жатып, екеуден жұптасады; жұппен жүріп келе жатып, қайтадан қатарға бір-бірден тұрады және педагогтің белгі беруі бойынша шашырап	Жалпы дамыту жаттығулары (құрсаумен) 1. Бастапқы қалып: құрсаудың ішінде денені тік, аяқты алшақ, қолды төменде ұстау. 1 - құрсаудың ішінде отыру; 2 - құрсауды екі жанынан ұстап, бел деңгейіне әкелу; 3 - құрсаудың ішіне отырып, оны жерге қою; 4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6-7 рет қайталанады. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ,	1) құм салынған қапшаны 3 м қашықтықтан бір қолымен төменнен көлденең лақтыру; 2) таяқтың (арқаншаның) астынан оң және сол жағымен еңбектеу; 3) үрілген доптардың арасымен аяқтың ұшымен жүру.	"Арқан тарту" қимыл ойыны. "Айгөлек" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығулары.	1	

		қайтадан қатарға бір-бірден тұра білуге және педагогтің белгі беруі бойынша шашырап жүру, жүгіру жаттығулары н жасауға жаттықтыру; құм салынған қапшаны 3 м қашықтықтан бір қолымен төменнен көлденең лақтыру (5-6 рет); таяқтың (арқаншаның) астынан оң және сол жағымен еңбектеп шығуды (6 рет) және үрілген доптардың арасымен аяқтың ұшымен жүруге	жүру, жүгіру жаттығуларын орындайды; біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	кұрсауды тігінен артына ұстау. 1 - 2 - денені оңға бұру; 3 - 4 - бастапқы қалыпқа келу. Осы жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады. 3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, құрсауды жоғары жағынан екі қолымен ұстап, тігінен жерге қою. 1 - 2 - құрсауға сүйене тұрып, оң аяғын артқа ұстау; 3 - 4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды сол жақ аяғына қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады. 4. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, бүгілген қолымен құрсауды алдына ұстау. 1 - 2 - отыру, құрсауды алдына шығару; 3 - 4 -						
--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--

		үйрету.		бастапқы қалып. Жаттығуды сол жақ аяғына қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады. 5. Бастапқы қалып: жерге арқасымен жатып, құрсауды түзу ұстап, басынан асыра қою. 1 - оң тізесін бүгіп, құрсаудың шетіне тигізу; 2 - бастапқы қалыпқа келу. Осы жаттығуды сол аяғына қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады. 6. Бастапқы қалып: құрсаудың ішінде тұрып, қолын беліне қою. Педагогтің 20-ға дейін санауы бойынша құрсаудан шығып секіру, қайтадан құрсауға секіру. Жаттығуды 3-4 рет қайталау. 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, құрсау төменде (құрсаудың шетінен					
--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--

				екі қолымен ұстау). 1 - құрсауды алға қою, оң аяғын ұшына артқа қою; 2 - бастапқы қалып. Жаттығу сол жағына қайталанады. Жаттығу 6 рет қайталанады.					
83	Кімді мерген деп санаймыз?	Балаларды жұппен түрлі бағытта жүгіру; заттарды алысқа дәлдеп сол қолмен лақтыруға (3,5–6,5 метрден кем емес) үйрету; балаларда қозғалыс бағытын өзгертіп, қосымша қадаммен алға; бытырап жүру; сапта бір-бірден түрлі бағытта	Балалар қатарға бір-бірден сапқа тұрады. Сап болып бірінің артынан бірі жүреді. Педагогтің көрсетуі бойынша сапта бір-бірден түрлі бағытта жүгіреді. Қолдарын жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен, ұсақ және алшақ адыммен, "жыланша" ирелеңдеп жүреді. Тез	Жалпы дамыту жаттығулары (құрсаумен) 1. Бастапқы қалып: құрсаудың ішінде денені тік, аяқты алшақ, қолды төменде ұстау. 1 - құрсаудың ішінде отыру; 2 - құрсауды екі жанынан ұстап, бел деңгейіне әкелу; 3 - құрсаудың ішіне отырып, оны жерге қою; 4 - басапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6-7 рет қайталанады. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, құрсауды тігінен артына ұстау.	1) жұппен түрлі бағытта жүгіру; 2) заттарды алысқа дәлдеп сол қолмен лақтыру (3,5–6,5 метрден кем емес).	"Алысқа лақтыр" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	

		жүгіру іскерліктерін дамыту.	ойналған музыка әуенімен тізені жоғары көтеріп жүгіреді. Педагогтің белгісі бойынша қозғалыс бағытын өзгертіп, бытырап жүгіреді. Жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі. Жүріп келе жатып, шеңбер кұрады және қайтадан сапқа тұрып, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	1 - 2 - денені оңға бұру; 3 - 4 - бастапқы қалыпқа келу. Осы жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады. 3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, кұрсауды жоғары жағынан екі қолымен ұстап, тігінен жерге қою. 1 - 2 - құрсауға сүйене тұрып, оң аяғын артқа ұстау; 3 - 4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды сол жақ аяғына қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады. 4. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, бүгілген қолымен кұрсауды алдына ұстау. 1 - 2 - отыру, кұрсауды алдына шығару; 3 - 4 - бастапқы қалып. Жаттығуды сол жақ					
--	--	------------------------------------	---	--	--	--	--	--	--

				аяғына қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады. 5. Бастапқы қалып: жерге арқасымен жатып, құрсауды түзу ұстап, басынан асыра қою. 1 - оң тізесін бүгіп, құрсаудың шетіне тигізу; 2 - бастапқы қалыпқа келу. Осы жаттығуды сол аяғына қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады. 6. Бастапқы қалып: құрсаудың ішінде тұрып, қолын беліне қою. Педагогтің 20-ға дейін санауы бойынша құрсаудан шығып секіру, қайтадан құрсауға секіру. Жаттығуды 3-4 рет қайталау. 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, құрсау төменде (құрсаудың шетінен екі қолымен ұстау). 1 - құрсауды алға					
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

				қою, оң аяғын ұшына артқа қою; 2 - бастапқы қалып. Жаттығу сол жағына қайталанады. Жаттығу 6 рет қайталанады.					
84	Командаға ұпай жинайық	Балаларды жетекшінің ауысуымен жүгіру; гимнастикалық қабырға бойынша жоғары-төмен кезектескен қадаммен өрмелеуге үйрету; балаларда жүруді жүгірумен кезектестіру; жұлпымен түрлі бағытта жүгіру дағдыларын жетілдіру.	Балалар қатарға бір-бірден сапқа тұрады. Сап болып бірінің артынан бірі жүреді. Педагогтің көрсетуі бойынша сапта бір-бірден түрлі бағытта жүгіреді. Қолдарын жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен, ұсақ және алшақ адыммен, "жыланша" ирелеңдеп жүреді. Жүруді жүгірумен кезектестіреді.	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	Гимнастикалық қабырға бойынша жоғары-төмен кезектескен қадаммен өрмелеу.	"Өрмекші" ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	

			Тез ойналған музыка әуенімен тізені жоғары көтеріп жүгіреді. Педагогтің белгісі бойынша қозғалыс бағытын өзгертіп, бытырап жүгіреді. Жұппен түрлі бағытта жүгіреді. Жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі. Жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрып, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	2.1 - аяқтың ұшына тұрып, қолдарын жоғары көтеріп, доптарын сермейді; 2.2 - бастапқы қалыпқа келу (жаттығу 5 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: аяқтары бірге, дене тік, доптар төменде 3.1 - жерге жартылай отырып, қолдарын жоғары көтеріп, доптарын көрсетеді; 3.2 - бастапқы қалыпқа келу (жаттығу 4 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, қол төменде 4.1 - доптарын көкірек тұсында ұстап, бір орында айналып секіру (оң және сол жаққа). 4.2 - бастапқы қалыпқа келу (жаттығу 5 рет қайталанады).					
85	Еңкіс	Балалардың	Балалар	Жалпы дамыту	1) бір жағы 50	"Ғарышкер"	Тыныс алу	1	

	тақтайдың үстімен жоғары-төмен жүру	саптан қатарға бірінің артынан бірі арақашықтық ты сақтап, дене қалпын тік ұстап тұру қабілетін жетілдіру; жүріп келе жатып, қатарда жұппен тұра білуге үйрету; жұппен жүріп келе жатып, қайтадан қатарға бір-бірден тұра білуге және педагогтің белгі беруі бойынша шашырап жүру, жүгіру жаттығулары н жасауға жаттықтыру; бір жағы 50	музыка әуенімен сапта бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша шеңбер бойымен жүреді, жәй қалыпқа түсіп, планеталар пайда болған кезде еркін жаттығу қимылдары көрсетіледі. Балалар саптан қатарға бірінің артынан бірі арақашықтық ты сақтап, дене қалпын тік ұстап, жүріп келе жатып, қатарда жұппен тұрады, жұппен жүріп келе жатып, қайтадан қатарға бір-	жаттығулары (қысқа секіргіштермен) 1.Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, секіргішті екі бүктеп төменде ұстау. 1 - оң аяқты ұшына қойып, секіргішті жоғары көтеру; 2 - б.қ. Жаттығуды сол аяқпен қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, секіргішті төменде ұстау. 1 - секіргішті жоғары ұстау; 2 - оңға бұрылу; 3 - тіктелу; 4 - б.қ. Осы жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады. 3. Бастапқы қалып: аяқты алшақ ұстап, отыру, секіргішті жоғары ұстау. 1 - 2 - еңкейіп, секіргішті аяқтың ұшына қою; 3 - 4 -	см биік еңкіс тақтайдың үстімен құм салынған қапшаны көкірегіне ұстап, жоғары-төмен жүру; 2) құрсаудан құрсауға оң және сол аяқпен кезек секіру; 3) құм салынған қапшаны 4 м қашықтықтан оң және сол қолымен тігінен ұстап лақтыру.	қимыл ойыны. "Кенгуру" пысықтау ойыны.	жаттығуы.		
--	-------------------------------------	---	--	--	---	--	-----------	--	--

		см биік еңкіс тақтайдың үстімен құм салынған қапшаны көкірегіне ұстап, жоғары-төмен жүру (2-3 рет); құрсаудан (6-8 дана) құрсауға оң және сол аяқпен кезек секіру (2-3 рет); құм салынған қапшаны 4 м қашықтықтан оң және сол қолымен тігінен ұстап лақтыру (5-6 рет); саптан қатарға, қатардан сапқа ауысу дағдыларына жаттықтыру.	бірден тұрадыжәне педагогтің белгі беруі бойынша шашырап жүру, жүгіру жаттығуларын жасайды. Жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрып, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6-7 рет қайталанады. 4. Бастапқы қалып: тіземен отырып, секіргішті төменде ұстау. 1 - 2 - оң жамбасқа отыру, секіргішті алдына шығару; 3 - 4 - бастапқы қалып. Жаттығуды сол жақ жамбасқа қайталау. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 5. Бастапқы қалып: жерге етпетінен жатып, бүгілген қолымен секіргішті ұстап, алдына қою. 1 - 2 - бүгіліп, қолдарын алдына-жоғары созу; 3 - 4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6 рет қайталанады. 6. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, қол төменде, секіргіш жерде. Секіргішпен айналып секіру. Жаттығуды 8-10 рет					
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--

				қайталау. 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, секіргіш төменде (секіргіштің екі жағынан екі қолымен ұстау). 1 - секіргішті алға қою, оң аяғын ұшына артқа қою; 2 - бастапқы қалып. Жаттығу сол жағына қайталанады. Жаттығу 6 рет қайталанады.					
86	Денемізбен баланс ұстайық	Балаларды жүруді секірумен кезектестіру; қарқынды жылдамдаты п жүгіру; гимнастикал ық қабырға бойынша оң аралықтан сол аралыққа ауысуға үйрету; қимылды ойын арқылы гимнастикал	Балалар қатарға бір- бірден сапқа тұрады. Сап болып бірінің артынан бірі жүреді. Қолдарын жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен жүреді. Педагогтің белгісі бойынша жүруді	Жалпы дамыту жаттығулары (секіртпемен) 1.Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, секіртпені екі бүктеп төменде ұстау. 1 - оң аяқты ұшына қойып, секіртпені жоғары көтеру; 2 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды сол аяқпен қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады. 2. Бастапқы қалып:	Гимнастикалық қабырға бойынша оң аралықтан сол аралыққа ауысу.	"Өрмекші" ойыны.	Тыныс алу жаттығулары "Жапырақтар".	1	

		ық қабырға бойынша жоғары-төмен кезектескен кадаммен өрмелеу дағдыларын дамыту.	секірумен кезектестіреді. Тез айналған музыка әуенімен қарқынды жылдамдатып жүгіреді. Жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі. Жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрып, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	дене тік, аяқ алшақ, секіртпені төменде ұстау. 1 - секіртпені жоғары ұстау; 2 - оңға бұрылу; 3 - тіктелу; 4 - бастапқы қалыпқа келу. Осы жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады. 3. Бастапқы қалып: аяқты алшақ ұстап, отыру, секіртпені жоғары ұстау. 1-2 - еңкейіп, секіртпені аяқтың ұшына қою; 3 - 4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6-7 рет қайталанады. 4. Бастапқы қалып: тіземен отырып, секіртпені төменде ұстау. 1 - 2 - оң жамбасқа отыру, секіртпені алдына шығару; 3 - 4 - бастапқы қалып. Жаттығуды сол жақ жамбасқа қайталау. Жаттығу 5-6 рет					
--	--	---	---	---	--	--	--	--	--

			қайталанады. 5. Бастапқы қалып: жерге етпетінен жатып, бүгілген қолымен секіртпені ұстап, алдына қою. 1-2 - бүгіліп, қолдарын алдына-жоғары созу; 3-4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6 рет қайталанады. 6. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, қол төменде, секіртпе жерде. Секіртпемен айналып секіру. Жаттығуды 8-10 рет қайталау. 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, секіртпе төменде (секіртпенің екі жағынан екі қолымен ұстау). 1 - секіртпені алға қою, оң аяғын ұшына артқа қою; 2 - бастапқы қалып. Жаттығу сол жағына қайталанады.						
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

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

			дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	отыру, секіртпені жоғары ұстау. 1-2 - еңкейіп, секіртпені аяқтың ұшына қою; 3 - 4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6-7 рет қайталанады. 4. Бастапқы қалып: тіземен отырып, секіртпені төменде ұстау. 1 - 2 - оң жамбасқа отыру, секіртпені алдына шығару; 3 - 4 - бастапқы қалып. Жаттығуды сол жақ жамбасқа қайталау. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 5. Бастапқы қалып: жерге етпетінен жатып, бүгілген қолымен секіртпені ұстап, алдына қою. 1-2 - бүгіліп, қолдарын алдына- жоғары созу; 3-4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6 рет қайталанады. 6. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ,						
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

				қол төменде, секіртпе жерде. Секіртпемен айналып секіру. Жаттығуды 8-10 рет қайталау. 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, секіртпе төменде (секіртпенің екі жағынан екі қолымен ұстау). 1 - секіртпені алға қою, оң аяғын ұшына артқа қою; 2 - бастапқы қалып. Жаттығу сол жағына қайталанады. Жаттығу 6 рет қайталанады.					
88	Құрсауға кіру	Балалардың саптан қатарға бірінің артынан бірі арақашықтық ты сақтап, дене қалпын тік ұстап тұру қабілетін жетілдіру;	Балалар саптан қатарға бірінің артынан бірі арақашықтық ты сақтап, дене қалпын тік ұстап жүреді; жүріп келе жатып, қатарда жұппен тұрады; жұппен жүріп	Жалпы дамыту жаттығулары (қысқа секіргіштермен) 1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, секіргішті екі бүктеп төменде ұстау. 1 - оң аяқты ұшына қойып, секіргішті жоғары көтеру; 2 - б.қ. Жаттығуды сол	1) қысқа секіргішті айналдыра отырып, 5-6 рет орнында секіру; 2) қатарда бір-біріне қарама-қарсы тұрып, құрсауды домалату; 3) құрсауға 3 рет кіру.	"Мысық пен тышқан" қимыл ойыны. "Қап тасиық" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	

		жүріп келе жатып, қатарда жұппен тұра білуге үйрету; жұппен жүріп келе жатып, қайтадан қатарға бір-бірден тұра білуге және педагогтің белгі беруі бойынша шашырап жүру, жүгіру жаттығуларын жасауға жаттықтыру; қысқа секіртпені айналдыра отырып, 5-6 рет орнында секіру (3-4 рет); қатарда бір-біріне қарама-қарсы тұрып, құрсауды домалату (4-5	келе жатып, қайтадан қатарға бір-бірден тұрып, педагогтің белгі беруі бойынша шашырап жүру, жүгіру жаттығуларын жасап, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	аяқпен қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, секіргішті төменде ұстау. 1 - секіргішті жоғары ұстау; 2 - оңға бұрылу; 3 - тіктелу; 4 - б.қ. Осы жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады. 3. Бастапқы қалып: аяқты алшақ ұстап, отыру, секіргішті жоғары ұстау. 1 - 2 - еңкейіп, секіргішті аяқтың ұшына қою; 3 - 4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6-7 рет қайталанады. 4. Бастапқы қалып: тіземен отырып, секіргішті төменде ұстау. 1 - 2 - оң жамбасқа отыру, секіргішті алдына шығару; 3 -					
--	--	---	--	---	--	--	--	--	--

		рет) және құрсауға 3 рет кіру (4-5 рет) жаттығуларын үйрету.		4 - бастапқы қалып. Жаттығуды сол жақ жамбасқа қайталау. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 5. Бастапқы қалып: жерге етпетінен жатып, бүгілген қолымен секіргішті ұстап, алдына қою. 1 - 2 - бүгіліп, қолдарын алдына-жоғары созу; 3 - 4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6 рет қайталанады. 6. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, қол төменде, секіргіш жерде. Секіргішпен айналып секіру. Жаттығуды 8-10 рет қайталау. 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, секіргіш төменде (секіргіштің екі жағынан екі қолымен ұстау). 1 - секіргішті алға қою, оң аяғын ұшына артқа қою; 2					
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--

				- бастапқы қалып. Жаттығу сол жағына қайталанады. Жаттығу 6 рет қайталанады.					
89	Құрсаумен жаттығулар	Балаларды қырлы тақтаймен жоғары-төмен жүру және жүгіру; қарқынды жылдамдатып және ақырын жүгіруге үйрету; қатарға екеуден тұру дағдыларын әрі қарай дамыту; қозғалыс бағытын өзгертіп, қосымша қадаммен алға; бытырап жүру; сапта бір-бірден түрлі бағытта	Балалар педагогтің белгісі бойынша қозғалыс бағытын өзгертіп, қосымша қадаммен алға жүреді; сапта бір-бірден түрлі бағытта жүгіреді; қарқынды жылдамдатып жүгіреді. Жәй жүріске түседі. Жүруді секірумен кезектестіреді. Жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрып, біртіндеп жүріп келе	Жалпы дамыту жаттығулары (доптармен) 1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, допты оң қолымен ұстау. 1 - қолдарын жанына жіберу; 2 - қолдарын алға созып, допты сол қолға салу; 3 - қолдарын жанына жіберу; 4 - бастапқы қалып. Жаттығуды сол аяқпен қайталау. Жаттығу 6-7 рет қайталанады. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, допты оң қолымен ұстау. 1 - алға иілу, допты жерге екі аяқтың арасына қою; 2 - тіктеліп, қолын беліне қою; 3 - алға	Қырлы тақтаймен жоғары-төмен жүру және жүгіру.	"Құрсаудан өт" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары "Бұлттар".	1	

		жүгіру; қарқынды жылдамдаты п жүгіру және жүруді секірумен кезектестіру дағдыларын әрі қарай жетілдіру.	жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	иілу, допты сол қолымен алу; 4 - тіктелу, допты сол қолымен ұстау. Осы жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 7-8 рет қайталанады. 3. Бастапқы қалып: тізеге отырып, допты оң қолымен ұстау. 1 - 3 - допты денесін айналдырып секірту; 4 - допты сол қолымен алу. Жаттығуды сол қолымен орындау. Жаттығу әр жаққа 4 рет қайталанады. 4. Бастапқы қалып: аяқты алшақ, допты оң қолымен төменде ұстау. 1 - отыру, қолдарын алға созу, допты сол қолына салу; 2 - тұрып, бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6-7 рет қайталанады. 5. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, допты оң					
--	--	--	---	---	--	--	--	--	--

				қолымен ұстау. 1 - қолдарын жанына созу; 2 - қолдарын артқа қойып, допты сол қолына салу; 3 - қолдарын жанына созу; 4 - допты сол қолына ұстап, бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды сол қолымен орындау. Жаттығу 6-8 рет қайталанады. 6. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, допты екі қолымен төменде ұстау. Допты жоғары лақтыру (3-4 рет), кідіріс жасап, қайта лақтыру (3-4 рет). 7. Бастапқы қалып:дене тік, аяқ алшақ, допты оң қолымен ұстау. Педагогтің 1-8-ге дейін санауы бойынша аяқты алшақ және қайшылап секіру, кідіріс жасап, қайта секіру. Жаттығу 3-4					
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

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

		жүгіру.	жүгіреді. Жәй жүріске түседі. Жүріп келе жатып, біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	жаққа қайталау. Жаттығу 7-8 рет қайталанады. 3. Бастапқы қалып: тізеге отырып, допты оң қолымен ұстау. 1 - 3 - допты денесін айналдырып секірту; 4 - допты сол қолымен алу. Жаттығуды сол қолымен орындау. Жаттығу әр жаққа 4 рет қайталанады. 4. Бастапқы қалып: аяқты алшақ, допты оң қолымен төменде ұстау. 1 - отыру, қолдарын алға созу, допты сол қолына салу; 2 - тұрып, бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6-7 рет қайталанады. 5. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, допты оң қолымен ұстау. 1 - қолдарын жанына созу; 2 - қолдарын артқа қойып, допты сол					
--	--	---------	---	---	--	--	--	--	--

				қолына салу; 3 - қолдарын жанына созу; 4 - допты сол қолына ұстап, бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды сол қолымен орындау. Жаттығу 6-8 рет қайталанады. 6. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, допты екі қолымен төменде ұстау. Допты жоғары лақтыру (3-4 рет), кідіріс жасап, қайта лақтыру (3-4 рет). 7. Бастапқы қалып:дене тік, аяқ алшақ, допты оң қолымен ұстау. Педагогтің 1-8-ге дейін санауы бойынша аяқты алшақ және қайшылап секіру, кідіріс жасап, қайта секіру. Жаттығу 3-4 рет қайталанады.					
91	Жермен еңбектеу	Балаларды қатарда бірінің артынан бірі	Балалар қатарда бірінің артынан бірі арақашықтықт	Жалпы дамыту жаттығулары (доптармен) 1. Бастапқы қалып:	1) құм салынған қапшаны 3 м қашықтықтан иық деңгейінде	"Мысық пен тышқан" қимыл ойыны. "Қап тасиық"	Тыныс алу жаттығулары.	1	

		арақашықтық ты сақтап, жүру және сапқа тұруға дағдыландыру; саптан қатарға ауысып, бір-бірден жүре отырып, педагогтің белгісі бойынша тапсырмаларды орындауға үйрету; кубиктерден аттап жүру (арақашықтығы 40 см) және аттап секіруге (70-80 см) жаттықтыру; құм салынған қапшаны 3 м қашықтықтан иық деңгейінде бір қолымен лақтыру (5-6 рет); еденмен	ы сақтап, жүреді және сапқа тұрады; саптан қатарға ауысып, бір-бірден жүре отырып, педагогтің белгісі бойынша тапсырмаларды орындайды; залдың сол жағында арақашықтығы 40 см кубиктерден аттап жүру және залдың оң жағында арақашықтығы 70-80 см кубиктерден аттап секіру жаттығуларын орындап, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	дене тік, аяқ алшақ, допты оң қолымен ұстау. 1 - қолдарын жанына жіберу; 2 - қолдарын алға созып, допты сол қолға салу; 3 - қолдарын жанына жіберу; 4 - бастапқы қалып. Жаттығуды сол аяқпен қайталау. Жаттығу 6-7 рет қайталанатын. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, допты оң қолымен ұстау. 1 - алға иілу, допты жерге екі аяқтың арасына қою; 2 - тіктеліп, қолын беліне қою; 3 - алға иілу, допты сол қолымен алу; 4 - тіктелу, допты сол қолымен ұстау. Осы жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 7-8 рет қайталанатын. 3. Бастапқы қалып: тізеге отырып,	бір қолымен лақтыру; 2) еденмен еңбектеу арқылы гимнастикалық орындықтан өту; 3) қолын басына қойып, гимнастикалық орындықтың үстінде аяқтың ұшымен жүру.	пысықтау ойыны.			
--	--	--	---	--	--	------------------------	--	--	--

		еңбектеу арқылы гимнастикалық орындықтан өту (2-3 рет); қолын басына қойып, гимнастикалық орындықтың үстінде аяқтың ұшымен жүруге жаттықтыру.		допты оң қолымен ұстау. 1 - 3 - допты денесін айналдырып секірту; 4 - допты сол қолымен алу. Жаттығуды сол қолымен орындау. Жаттығу әр жаққа 4 рет қайталанады. 4. Бастапқы қалып: аяқты алшақ, допты оң қолымен төменде ұстау. 1 - отыру, қолдарын алға созу, допты сол қолына салу; 2 - тұрып, бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6-7 рет қайталанады. 5. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, допты оң қолымен ұстау. 1 - қолдарын жанына созу; 2 - қолдарын артқа қойып, допты сол қолына салу; 3 - қолдарын жанына созу; 4 - допты сол қолына ұстап, бастапқы қалыпқа						
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--

				келу. Жаттығуды сол қолымен орындау. Жаттығу 6-8 рет қайталанады. 6. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, допты екі қолымен төменде ұстау. Допты жоғары лақтыру (3-4 рет), кідіріс жасап, қайта лақтыру (3-4 рет). 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, допты оң қолымен ұстау. Педагогтің 1-8-ге дейін санауы бойынша аяқты алшақ және қайшылап секіру, кідіріс жасап, қайта секіру. Жаттығу 3-4 рет қайталанады.					
92	Жүру, еңбектеу және секіру жаттығулары	Балаларды 50-60 метрге жүгіруге үйрету; балаларда бағытты өзгертіп жүруге; жай қарқында	Балалар педагогтің белгісі бойынша қозғалыс бағытын өзгертіп, қосымша қадаммен алға	Жалпы дамыту жаттығулары (кұрсаумен) 1. Бастапқы қалып: құрсаудың ішінде денені тік, аяқты алшақ, қолды төменде ұстау. 1 - құрсаудың	1) 50-60 метрге жүгіру; 2) затты тігінен (нысана ортасының биіктігі 1,5 м) 1,5-2 м арақашықтықта н оң қолмен	"Қап тасиық" ойыны.	Тыныс алу жаттығулары. "Дем алайық" ойыны.	1	

		үздіксіз жүгіру; затты тігінен (нысана ортасының биіктігі 1,5 м) 1,5-2 м арақашықтықтан оң қолмен лақтыру дағдыларын дамыту.	жүреді; сапта бір-бірден түрлі бағытта жүгіреді; қарқынды жылдамдатып жүгіреді. Жәй жүріске түседі. Жүруді секірумен кезектестіреді. Педагогтің көрсетуі бойынша балалар бағытты өзгертіп жүреді. Педагогтің белгісі бойынша жай қарқында үздіксіз жүгіреді. Жәй жүріске түседі. Жүріп келе жатып, біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	ішінде отыру; 2 - құрсауды екі жанынан ұстап, бел деңгейіне әкелу; 3 - құрсаудың ішіне отырып, оны жерге қою; 4 - басапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6-7 рет қайталанады. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, құрсауды тігінен артына ұстау. 1 - 2 - денені оңға бұру; 3 - 4 - бастапқы қалыпқа келу. Осы жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады. 3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, құрсауды жоғары жағынан екі қолымен ұстап, тігінен жерге қою. 1 - 2 - құрсауға сүйене тұрып, оң аяғын артқа ұстау; 3 - 4 - бастапқы қалыпқа келу.	лақтыру.					
--	--	---	---	--	----------	--	--	--	--	--

			Жаттығуды сол жақ аяғына қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады. 4. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, бүгілген қолымен құрсауды алдына ұстау. 1 - 2 - отыру, құрсауды алдына шығару; 3 - 4 - бастапқы қалып. Жаттығуды сол жақ аяғына қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады. 5. Бастапқы қалып: жерге арқасымен жатып, құрсауды түзу ұстап, басынан асыра қою. 1 - оң тізесін бүгіп, құрсаудың шетіне тигізу; 2 - бастапқы қалыпқа келу. Осы жаттығуды сол аяғына қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады. 6. Бастапқы қалып: құрсаудың ішінде тұрып, қолын беліне						
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

				қою. Педагогтің 20-ға дейін санауы бойынша құрсаудан шығып секіру, қайтадан құрсауға секіру. Жаттығуды 3-4 рет қайталау. 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, құрсау төменде (құрсаудың шетінен екі қолымен ұстау). 1 - құрсауды алға қою, оң аяғын ұшына артқа қою; 2 - бастапқы қалып. Жаттығу сол жағына қайталанады. Жаттығу 6 рет қайталанады.					
93	Қимылдар тізбегі үзбе	Балаларды биіктігі 5-10 см 2-3 заттың үстінен кезектесе секіру; көлбеу тақтайда жоғары-төмен жүруге үйрету;	Балалар педагогтің белгісі бойынша қозғалыс бағытын өзгертіп, қосымша қадаммен алға жүреді; сапта бір-бірден	Жалпы дамыту жаттығулары (құрсаумен) 1. Бастапқы қалып: құрсаудың ішінде денені тік, аяқты алшақ, қолды төменде ұстау. 1 - құрсаудың ішінде отыру; 2 - құрсауды екі	1) 50-60 метрге жүгіру; 2) биіктігі 5-10 см 2-3 заттың үстінен кезектесе секіру; 3) көлбеу тақтайда жоғары-төмен жүру.	"Доға астынан" қимыл ойыны.	"Алып және ергежейлі" тыныс алу жаттығуы.	1	

		қатарға үшеуден тұру дағдыларын қалыптастыруды жалғастыру; 50-60 метрге жүгіру іскерліктерін дамыту; қимылды ойындарға қызығушылықтарын ояту.	түрлі бағытта жүгіреді; қарқынды жылдамдатып жүгіреді. Жәй жүріске түседі. Жүруді секірумен кезектестіреді. Педагогтің көрсетуі бойынша балалар бағытты өзгертіп жүреді. Педагогтің белгісі бойынша жай қарқында үздіксіз жүгіреді. Жәй жүріске түседі. Жүріп келе жатып, біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	жанынан ұстап, бел деңгейіне әкелу; 3 - құрсаудың ішіне отырып, оны жерге қою; 4 - басапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6-7 рет қайталанады. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, құрсауды тігінен артына ұстау. 1 - 2 - денені оңға бұру; 3 - 4 - бастапқы қалыпқа келу. Осы жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады. 3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, құрсауды жоғары жағынан екі қолымен ұстап, тігінен жерге қою. 1 - 2 - құрсауға сүйене тұрып, оң аяғын артқа ұстау; 3 - 4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды сол жақ аяғына қайталау.					
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

				Жаттығу 6 рет қайталанады. 4. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, бүгілген қолымен құрсауды алдына ұстау. 1 - 2 - отыру, құрсауды алдына шығару; 3 - 4 - бастапқы қалып. Жаттығуды сол жақ аяғына қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады. 5. Бастапқы қалып: жерге арқасымен жатып, құрсауды түзу ұстап, басынан асыра қою. 1 - оң тізесін бүгіп, құрсаудың шетіне тигізу; 2 - бастапқы қалыпқа келу. Осы жаттығуды сол аяғына қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады. 6. Бастапқы қалып: құрсаудың ішінде тұрып, қолын беліне қою. Педагогтің 20-ға					
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

				дейін санауы бойынша құрсаудан шығып секіру, қайтадан құрсауға секіру. Жаттығуды 3-4 рет қайталау. 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, құрсау төменде (құрсаудың шетінен екі қолымен ұстау). 1 - құрсауды алға қою, оң аяғын ұшына артқа қою; 2 - бастапқы қалып. Жаттығу сол жағына қайталанады. Жаттығу 6 рет қайталанады.					
94	Секіртпеден секіру	Балаларды қатарда бірінің артынан бірі арақашықтықты сақтап, жүру және сапқа тұруға дағдыландыру; саптан қатарға ауысып, бір-бірден жүре	Балалар қатарда бірінің артынан бірі арақашықтықты сақтап, жүреді және сапқа тұрады; саптан қатарға ауысып, бір-бірден жүре отырып, педагогтің белгісі	Жалпы дамыту жаттығулары (доптармен) 1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, допты оң қолымен ұстау. 1 - қолдарын жанына жіберу; 2 - қолдарын алға созып, допты сол қолға салу; 3 - қолдарын жанына	1) гимнастикалық қабырғаның жіңішке тақтайшасынан ұстап, жоғары өрмелеу және төмен түсу; 2) қысқа секіртпелермен бір орында тұрып және 8-10 м қашықтыққа	"Пойыз" қимыл ойыны. "Эстафета" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығулары.	1	

		отырып, педагогтің белгісі бойынша тапсырмаларды орындауға үйрету; кубиктерден аттап жүру және аттап секіруге жаттықтыру; гимнастикалық қабырғаның жіңішке тақтайшасынан ұстап, жоғары өрмелеу және төмен түсуге (2-3 рет) үйрету; қысқа секіртпелермен бір орында тұрып және 8-10 м қашықтыққа жылжи отырып,	бойынша тапсырмаларды орындайды; кубиктерден аттап жүреді және аттап секіріп, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	жіберу; 4 - бастапқы қалып. Жаттығуды сол аяқпен қайталау. Жаттығу 6-7 рет қайталанады. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, допты оң қолымен ұстау. 1 - алға иілу, допты жерге екі аяқтың арасына қою; 2 - тіктеліп, қолын беліне қою; 3 - алға иілу, допты сол қолымен алу; 4 - тіктелу, допты сол қолымен ұстау. Осы жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 7-8 рет қайталанады. 3. Бастапқы қалып: тізеге отырып, допты оң қолымен ұстау. 1 - 3 - допты денесін айналдырып секірту; 4 - допты сол қолымен алу. Жаттығуды сол қолымен орындау. Жаттығу әр жаққа 4	жылжи отырып, секіру; 3) құм салынған қапшаны басына қойып, арқаншамен жанымен жүру.				
--	--	--	---	---	---	--	--	--	--

		секіру және құм салынған қапшаны басына қойып, арқаншамен жанымен жүру (2-3 рет) жаттығулары н жасауға дағдыландыру.		рет қайталанады. 4. Бастапқы қалып: аяқты алшақ, допты оң қолымен төменде ұстау. 1 - отыру, қолдарын алға созу, допты сол қолына салу; 2 - тұрып, бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6-7 рет қайталанады. 5. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, допты оң қолымен ұстау. 1 - қолдарын жанына созу; 2 - қолдарын артқа қойып, допты сол қолына салу; 3 - қолдарын жанына созу; 4 - допты сол қолына ұстап, бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды сол қолымен орындау. Жаттығу 6-8 рет қайталанады. 6. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, допты екі қолымен төменде ұстау. Допты жоғары					
--	--	---	--	---	--	--	--	--	--

				лақтыру (3-4 рет), кідіріс жасап, қайта лақтыру (3-4 рет). 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, допты оң қолымен ұстау. Педагогтің 1-8-ге дейін санауы бойынша аяқты алшақ және қайшылап секіру, кідіріс жасап, қайта секіру. Жаттығу 3-4 рет қайталанады.					
95	Секіртпені игерейік	Балаларды 5 метрден 3 рет жүгіру; көлбеу тақтайда жоғары-төмен жүгіруге үйрету; қатарға үшеуден тұру дағдыларын қалыптастыр уды жалғастыру; балаларды педагогпен бірге	Балалар педагогтің белгісі бойынша қозғалыс бағытын өзгертіп, қосымша қадаммен алға жүреді; сапта бір-бірден түрлі бағытта жүгіреді; қарқынды жылдамдатып жүгіреді. Жәй жүріске түседі. Жүруді	Жалпы дамыту жаттығулары (доптармен) 1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, допты оң қолымен ұстау. 1 - қолдарын жанына жіберу; 2 - қолдарын алға созып, допты сол қолға салу; 3 - қолдарын жанына жіберу; 4 - бастапқы қалып. Жаттығуды сол аяқпен қайталау. Жаттығу 6-7 рет қайталанады.	1) 5 метрден 3 рет жүгіру; 2) көлбеу тақтайда жоғары-төмен жүгіру.	"Қасқыр мен қояндар" қимыл ойыны.	"Паровоз" тыныс алу жаттығуы.	1	

		жаттығуларды орындауға, қимылды ойындарға қатысуға ынталандыру.	секірумен кезектестіреді. Педагогтің көрсетуі бойынша балалар бағытты өзгертіп жүреді. Педагогтің белгісі бойынша жай қарқында үздіксіз жүгіреді. Жәй жүріске түседі. Жүріп келе жатып, біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, допты оң қолымен ұстау. 1 - алға иілу, допты жерге екі аяқтың арасына қою; 2 - тіктеліп, қолын беліне қою; 3 - алға иілу, допты сол қолымен алу; 4 - тіктелу, допты сол қолымен ұстау. Осы жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 7-8 рет қайталанады. 3. Бастапқы қалып: тізеге отырып, допты оң қолымен ұстау. 1 - 3 - допты денесін айналдырып секірту; 4 - допты сол қолымен алу. Жаттығуды сол қолымен орындау. Жаттығу әр жаққа 4 рет қайталанады. 4. Бастапқы қалып: аяқты алшақ, допты оң қолымен төменде ұстау.						
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

				1 - отыру, қолдарын алға созу, допты сол қолына салу; 2 - тұрып, бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6-7 рет қайталанады. 5. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, допты оң қолымен ұстау. 1 - қолдарын жанына созу; 2 - қолдарын артқа қойып, допты сол қолына салу; 3 - қолдарын жанына созу; 4 - допты сол қолына ұстап, бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды сол қолымен орындау. Жаттығу 6-8 рет қайталанады. 6. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, допты екі қолымен төменде ұстау. Допты жоғары лақтыру (3-4 рет), кідіріс жасап, қайта лақтыру (3-4 рет). 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ					
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--

				алшақ, допты оң қолымен ұстау. Педагогтің 1-8-ге дейін санауы бойынша аяқты алшақ және қайшылап секіру, кідіріс жасап, қайта секіру. Жаттығу 3-4 рет қайталанады.					
96	Бірігіп шеңбер құрайық	Балаларды қарқынды өзгертіп жүру; 20-25 см биіктіктен секіруге үйрету; балаларда 5 метрден 3 рет жүгіру; көлбеу тақтайда жоғары-төмен жүгіру дағдыларын дамыту.	Балалар педагогтің белгісінен кейін сапқа тұрады. Сап болып бірінің соңынан бірі жүреді. Аяқтың ұшымен, табанмен жүреді. Жәй жүріске түсіп, педагогтің белгісі бойынша 5 метрден 3 рет жүгіреді. Жәй жүріске түседі. Жүріп келе жатып, біртіндеп жалпы дамыту	Жалпы дамыту жаттығулары (доптармен) 1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, допты оң қолымен ұстау. 1 - қолдарын жанына жіберу; 2 - қолдарын алға созып, допты сол қолға салу; 3 - қолдарын жанына жіберу; 4 - бастапқы қалып. Жаттығуды сол аяқпен қайталау. Жаттығу 6-7 рет қайталанады. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, допты оң қолымен ұстау. 1 - алға иілу, допты	1) 20-25 см биіктіктен секіру; 2) көлбеу тақтайда жоғары-төмен жүгіру.	"Көңілді секіреміз" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары. "Дем алайық" ойыны.	1	

			жаттығуларын жасауға тұрады.	жерге екі аяқтың арасына қою; 2 - тіктеліп, қолын беліне қою; 3 - алға иілу, допты сол қолымен алу; 4 - тіктелу, допты сол қолымен ұстау. Осы жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 7-8 рет қайталанады. 3. Бастапқы қалып: тізеге отырып, допты оң қолымен ұстау. 1 - 3 - допты денесін айналдырып секірту; 4 - допты сол қолымен алу. Жаттығуды сол қолымен орындау. Жаттығу әр жаққа 4 рет қайталанады. 4. Бастапқы қалып: аяқты алшақ, допты оң қолымен төменде ұстау. 1 - отыру, қолдарын алға созу, допты сол қолына салу; 2 - тұрып, бастапқы қалыпқа келу.						
--	--	--	-------------------------------------	---	--	--	--	--	--	--

				Жаттығу 6-7 рет қайталанады. 5. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, допты оң қолымен ұстау. 1 - қолдарын жанына созу; 2 - қолдарын артқа қойып, допты сол қолына салу; 3 - қолдарын жанына созу; 4 - допты сол қолына ұстап, бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды сол қолымен орындау. Жаттығу 6-8 рет қайталанады. 6. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, допты екі қолымен төменде ұстау. Допты жоғары лақтыру (3-4 рет), кідіріс жасап, қайта лақтыру (3-4 рет). 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, допты оң қолымен ұстау. Педагогтің 1-8-ге дейін санауы бойынша аяқты					
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--

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

		қайтадан қатарға бір-бірден тұра білуге және педагогтің белгі беруі бойынша шашырап жүру, жүгіру жаттығулары н жасауға жаттықтыру; қолын беліне қойып, гимнастикалық орындықтың үстімен екі қадам жердегі үрілген доптан аттап жүруге жаттықтыру (2-3 рет); 4 м қашықтықтағы жалаушаға екі аяғымен жылжи отырып, секіру (2-3 рет) және 3 м қашықтықтан	жасап, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	жалаушаны иыққа қою. 1-2-отырып, жалаушаны алға қою; 3-4-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6 рет қайталанады. 4. Бастапқы қалып: тіземен отырып, жалаушаны иыққа қою. 1-оң қолындағы жалаушаны тік ұстап, оң жаққа бұрылу; 2-бастапқы қалып. Жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады. 5. Бастапқы қалып: жерге отырып, аяқтарын алшақ ұстау, жалаушаларды иыққа қою. 1-еңкейіп, жалауша ұстаған қолдарын аяқтың ұшына тигізу; 2-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 5-6 рет қайталанады.						
--	--	---	--	---	--	--	--	--	--	--

		допты (диаметрі 8-10 см) қабырғаға бір қолымен лақтырып, екі қолымен ұтып алуға дағдыландыру (8-10 рет).		6. Бастапқы қалып: арқасынан жатып, қолды дене деңгейіне қою. 1-оң аяғын түзу көтеру, жалаушаны қолымен түзу ұстап, төмен түсіру; 2-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, жалауша төменде. 1-аяқты алшақ, жалаушаларды жанына жіберіп, 8 рет секіру; 2-секіріп, бастапқы қалыпқа келу. Педагогтің санауы бойынша орташа қарқында орындалады. Жаттығу сол жағына қайталанады. Жаттығу 2-3 рет қайталанады.						
98	Доппен жаттығулар	Балаларды белгі бойынша	Балалар залдың ортасына қарай	Жалпы дамыту жаттығулары (жалаушалармен)	Бөрене арқылы еңбектеп өту.	"Допты бер де тұр" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1		

		тоқтап жүру; түрлі бағытта жүгіру; бөрене арқылы еңбектеп өтуге үйрету; қатарға үшеуден тұрып, сапты қайтадан құру дағдыларын қалыптастыруды жалғастыру; аяқтың ұшымен, өкшемен, табанмен, табанның ішкі жағымен, тізені жоғары көтеріп, ұсақ және алшақ адымдап жүру дағдыларын дамыту.	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	1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, жалауша төменде. 1-оң қолды жоғары көтеріп, сол қолды жанына жіберу; 2-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды келесі қолмен қайталау. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, жалауша төменде. 1-жалаушаларды жанына ұстап, оң аяғымен алға адым жасау; 2-бастапқы қалыпқа келу. Осы жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 3. Бастапқы қалып: аяқты алшақ ұстап, жалаушаны иыққа қою. 1-2-отырып, жалаушаны алға қою; 3-4-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6 рет қайталанады.						
--	--	---	---	--	--	--	--	--	--	--

			қайтадан сап құрып тұрады. Сапта бірінің соңынан бірі аяқтың ұшымен, аяқтың ұшымен, өкшемен, табанмен, табанның ішкі жағымен, тізені жоғары көтеріп, ұсақ және алшақ адымдап жүреді. Педагогтің белгісі бойынша тоқтап жүреді, түрлі бағытта жүреді. Қайтадан қатарға бір-бірден тұрып, педагогтің белгі беруі бойынша шашырап жүру, жүгіру жаттығуларын жасап,	4. Бастапқы қалып: тіземен отырып, жалаушаны иыққа қою. 1-оң қолындағы жалаушаны тік ұстап, оң жаққа бұрылу; 2-бастапқы қалып. Жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады. 5. Бастапқы қалып: жерге отырып, аяқтарын алшақ ұстау, жалаушаларды иыққа қою. 1-еңкейіп, жалауша ұстаған қолдарын аяқтың ұшына тигізу; 2-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 6. Бастапқы қалып: арқасынан жатып, қолды дене деңгейіне қою. 1-оң аяғын түзу көтеру, жалаушаны қолымен түзу ұстап, төмен түсіру; 2-						
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--

			біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, жалауша төменде. 1-аяқты алшақ, жалаушаларды жанына жіберіп, 8 рет секіру; 2-секіріп, бастапқы қалыпқа келу. Педагогтің санауы бойынша орташа қарқында орындалады. Жаттығу сол жағына қайталанады. Жаттығу 2-3 рет қайталанады.						
99	Допты ұстай алған кім?	Балаларды сызықпен тепе-теңдікті сақтап жүруге үйрету; балаларда белгі бойынша тоқтап жүру; түрлі бағытта	Балалар залдың ортасына қарай жүретін бұрыштың шетінде қатар болып бір-бірден тұрады. Педагог үш баланы залдың ортасына	Жалпы дамыту жаттығулары (шығыршықтармен) 1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, шығыршықты ортасынан екі қолымен алдына ұстау. 1-2-шығыршықты қолымен аяғына	Сызықпен тепе-теңдікті сақтап жүру.	"Орнымызға тез жылдам!" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1		

		жүгіру; қатарға үшеуден тұрып, сапты қайтадан құру; аяқтың ұшымен, өкшемен, табанмен, табанның ішкі жағымен, тізені жоғары көтеріп, ұсақ және алшақ адымдап жүру дағдыларын дамыту.	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,	дейін бұрап, айналдыру; 3-4- бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, шығыршықты ортасынан екі қолымен төменде ұстау. 1-отыру, шығыршықты жоғары көтеру; 2- бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 7-8 рет қайталанады. 3. Бастапқы қалып: аяқты иық деңгейінде ұстап, шығыршықты оң қолымен төменде ұстау. 1-қолдарын жанына жіберу; 2-қолдарын жоғары көтеріп, шығыршықты екінші қолына салу; 3-қолдарын жанына жіберу; 4-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды келесі қолымен орындау.					
--	--	---	--	---	--	--	--	--	--

			өкшемен, табанмен, табанның ішкі жағымен, тізені жоғары көтеріп, ұсақ және алшақ адымдап жүреді. Педагогтің белгісі бойынша тоқтап жүреді, түрлі бағытта жүреді. Қайтадан қатарға бір-бірден тұрып, педагогтің белгі беруі бойынша шашырап жүру, жүгіру жаттығуларын жасап, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	Жаттығу 6-8 рет қайталанады. 4. Бастапқы қалып: аяқты табан деңгейінде ұстап, шығыршықты оң қолымен төменде ұстау. 1-сол аяғын бүгіп, көтеру, аяқтың астынан шығыршықты келесі қолға салу; 2-қолын жіберіп, бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады. 5. Бастапқы қалып: аяқты иық деңгейінде ұстап, шығыршықты ортасынан екі қолымен төменде ұстау. 1-түзу қолдарын алға ұстау; 2-еңкейіп, шығыршықты жерге тигізу; 3-тіктеліп, шығыршықты алдына әкел; 4-						
--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--

				бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 6. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, шығыршықты басына, екі қолды беліне қою. 1-оң аяғын жанына қою; 2-сол аяғын орнына қою; 3-сол аяғын жанына қою; 4-оң аяғын орнына қою. Жаттығу 6-7 рет қайталанады. 7. Бастапқы қалып: шығыршық жерде, аяқ бірге, қолды белге қою. Шығыршықты айналып, 1-4-ке дейін оңға және 5-8-ге дейін солға секіру. Жаттығу 3-4 рет қайталанады.					
10	Ұзындыққа екпінмен секіру	Балалардың саптан қатарға бірінің артынан бірі арақашықтықты сақтап, дене қалпын	Балалар саптан қатарға бірінің артынан бірі арақашықтықты сақтап, дене қалпын тік ұстап тұрып, қатармен	Жалпы дамыту жаттығулары (жалаушалармен) 1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, жалауша төменде. 1-оң қолды жоғары көтеріп, сол қолды	1) ұзындыққа екпінмен секіру; 2) допты бір-біріне екі қолымен көкірек тұсынан лақтыру; 3) "аюша"	"Мені қуып жет" қимыл ойыны. "Бақбақ" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	

		тік ұстап тұру қабілетін жетілдіру; қатарда жүріп келе жатып, жүру, жүгіру жаттығулары н дұрыс бағыт пен кері бағытта жасауға үйрету; қатарда жүріп келе жатып, педагогтің белгі беруі бойынша арқаншалард ан аттау және арқаншалард ан аттап жүгіру жаттығулары н орындауға жаттықтыру; қайтадан қатарға бір-бірден тұра білуге және педагогтің	жүреді, қатарда жүріп келе жатып, жүру, жүгіру жаттығуларын дұрыс бағыт пен кері бағытта жасайды; қатарда жүріп келе жатып, педагогтің белгі беруі бойынша арқаншалардан аттап жүреді және арқаншалардан аттап жүгіреді; қайтадан қатарға бір-бірден тұрып, педагогтің белгі беруі бойынша шашырап жүру, жүгіру жаттығуларын жасап, біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын жасауға	жанына жіберу; 2-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды келесі қолмен қайталау. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, жалауша төменде. 1-жалаушаларды жанына ұстап, оң аяғымен алға адым жасау; 2-бастапқы қалыпқа келу. Осы жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 3. Бастапқы қалып: аяқты алшақ ұстап, жалаушаны иыққа қою. 1-2-отырып, жалаушаны алға қою; 3-4-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6 рет қайталанады. 4. Бастапқы қалып: тіземен отырып, жалаушаны иыққа қою. 1-оң қолындағы	алақан мен табанды тіреп, түзу еңбектеу.				
--	--	--	---	--	--	--	--	--	--

		белгі беруі бойынша шашырап жүру, жүгіру жаттығулары н жасауға дағдыландыру; ұзындыққа екпінмен секіруге үйрету (5-6 рет); допты (диаметрі 20 см) бір-біріне екі қолымен көкірек тұсынан лақтыру (8-10 рет); "аюша" алақан мен табанды тіреп, түзу еңбектеу.	тұрады.	жалаушаны тік ұстап, оң жаққа бұрылу; 2-бастапқы қалып. Жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады. 5. Бастапқы қалып: жерге отырып, аяқтарын алшақ ұстау, жалаушаларды иыққа қою. 1-еңкейіп, жалауша ұстаған қолдарын аяқтың ұшына тигізу; 2-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 6. Бастапқы қалып: арқасынан жатып, қолды дене деңгейіне қою. 1-оң аяғын түзу көтеру, жалаушаны қолымен түзу ұстап, төмен түсіру; 2-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 5-6 рет қайталанады.						
--	--	---	----------------	---	--	--	--	--	--	--

				7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, жалауша төменде. 1-аяқты алшақ, жалаушаларды жанына жіберіп, 8 рет секіру; 2-секіріп, бастапқы қалыпқа келу. Педагогтің санауы бойынша орташа қарқында орындалады. Жаттығу сол жағына қайталанады. Жаттығу 2-3 рет қайталанады.					
10 1	Бақалар ойыны	Балаларды сапта тұрып оңға және солға бұрылыстар жасауға; затты көлденеңінен (2–2,5 м арақашықтықта) оң қолмен лақтыруға үйрету; балаларда аяқтың ұшымен,	Балалар сапқа тұрады. Педагогтің белгісі бойынша оңға және солға бұрылады. Сапта бірінің соңынан бірі жүреді. Педагог белгісінен кейін аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп; ұсақ	Жалпы дамыту жаттығулары (жалаушалармен) 1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, жалауша төменде. 1-оң қолды жоғары көтеріп, сол қолды жанына жіберу; 2-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды келесі қолмен қайталау. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ,	Затты көлденеңінен (2–2,5 м арақашықтықта) оң қолмен лақтыру.	"Бос орын" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы "Тыныш, ақырын, баппен тыныс аламыз".	1	

		тізені жоғары көтеріп; ұсақ және алшақ адыммен жүгіру іскерліктерін жетілдіру.	және алшақ адыммен жүгіреді. Жай қалыпқа түсіп, шеңбер бойымен жүреді. Біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын а дайындалады.	жалауша төменде. 1-жалаушаларды жанына ұстап, оң аяғымен алға адым жасау; 2-бастапқы қалыпқа келу. Осы жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 3. Бастапқы қалып: аяқты алшақ ұстап, жалаушаны иыққа қою. 1-2-отырып, жалаушаны алға қою; 3-4-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6 рет қайталанады. 4. Бастапқы қалып: тіземен отырып, жалаушаны иыққа қою. 1-оң қолындағы жалаушаны тік ұстап, оң жаққа бұрылу; 2-бастапқы қалып. Жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады. 5. Бастапқы қалып:					
--	--	--	---	---	--	--	--	--	--

				жерге отырып, аяқтарын алшақ ұстау, жалаушаларды иыққа қою. 1-еңкейіп, жалауша ұстаған қолдарын аяқтың ұшына тигізу; 2-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 6. Бастапқы қалып: арқасынан жатып, қолды дене деңгейіне қою. 1-оң аяғын түзу көтеру, жалаушаны қолымен түзу ұстап, төмен түсіру; 2-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, жалауша төменде. 1-аяқты алшақ, жалаушаларды жанына жіберіп, 8 рет секіру; 2-секіріп, бастапқы қалыпқа					
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--

				келу. Педагогтің санауы бойынша орташа қарқында орындалады. Жаттығу сол жағына қайталанады. Жаттығу 2-3 рет қайталанады.					
10 2	Кенгурд ың қимылдар ын қызықтай ық	Балаларды затты көлденеңінен (2–2,5 м арақашықтықта) сол қолмен лақтыруға үйрету; балаларда сапта тұрып оңға және солға бұрылыстар жасау; аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп; ұсақ және алшақ адыммен жүгіру дағдыларын әрі қарай	Балалар сапқа тұрады. Педагогтің белгісі бойынша оңға және солға бұрылады. Сапта бірінің соңынан бірі жүреді. Педагог белгісінен кейін аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп; ұсақ және алшақ адыммен жүгіреді. Жай қалыпқа түсіп, шеңбер бойымен жүреді. Біртіндеп	Жалпы дамыту жаттығулары (шығыршықтармен) 1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, шығыршықты ортасынан екі қолымен алдына ұстау. 1-2-шығыршықты қолымен аяғына дейін бұрап, айналдыру; 3-4-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, шығыршықты ортасынан екі қолымен төменде ұстау. 1-отыру, шығыршықты	Затты көлденеңінен (2–2,5 м арақашықтықта) сол қолмен лақтыру.	"Қақпаға құрсауды кіргіз" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	

		дамыту.	жалпы дамыту жаттығуларын а дайындалады.	жоғары көтеру; 2-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 7-8 рет қайталанады. 3. Бастапқы қалып: аяқты иық деңгейінде ұстап, шығыршықты оң қолымен төменде ұстау. 1-қолдарын жанына жіберу; 2-қолдарын жоғары көтеріп, шығыршықты екінші қолына салу; 3-қолдарын жанына жіберу; 4-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды келесі қолымен орындау. Жаттығу 6-8 рет қайталанады. 4. Бастапқы қалып: аяқты табан деңгейінде ұстап, шығыршықты оң қолымен төменде ұстау. 1-сол аяғын бүгіп, көтеру, аяқтың астынан шығыршықты келесі қолға салу; 2-қолын					
--	--	---------	---	---	--	--	--	--	--

			жіберіп, бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады. 5. Бастапқы қалып: аяқты иық деңгейінде ұстап, шығыршықты ортасынан екі қолымен төменде ұстау. 1-түзу қолдарын алға ұстау; 2-еңкейіп, шығыршықты жерге тигізу; 3-тіктеліп, шығыршықты алдына әкел; 4-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 6. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, шығыршықты басына, екі қолды беліне қою. 1-оң аяғын жанына қою; 2-сол аяғын орнына қою; 3-сол аяғын жанына қою; 4-оң аяғын орнына						
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

				қою. Жаттығу 6-7 рет қайталанады. 7. Бастапқы қалып: шығыршық жерде, аяқ бірге, қолды белге қою. Шығыршықты айналып, 1-4-ке дейін оңға және 5-8-ге дейін солға секіру. Жаттығу 3-4 рет қайталанады.					
10 3	Орындықта бүйірлік адыммен жүру	Балалардың саптан қатарға бірінің артынан бірі арақашықтықты сақтап, дене қалпын тік ұстап тұру қабілетін жетілдіру; жүріп келе жатып, қатарда жұппен тұра білуге және жұппен жүру, жүгіру жаттығулары н дұрыс	Балалар саптан қатарға бірінің артынан бірі арақашықтықты сақтап, дене қалпын тік ұстап жүреді, жүріп келе жатып, қатарда жұппен жүру, жүгіру жаттығуларын дұрыс бағытпен кері бағытта жасайды; жұппен жүріп келе жатып, қайтадан қатарға бір-бірден тұрады	Жалпы дамыту жаттығулары (шығыршықтармен) 1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, шығыршықты ортасынан екі қолымен алдына ұстау. 1-2-шығыршықты қолымен аяғына дейін бұрап, айналдыру; 3-4-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, шығыршықты ортасынан екі қолымен төменде	1) допты еденге бір қолымен лақтырып, екі қолымен ұтып алу; 2) құрсауға оң және сол жағымен еркін кіріп-шығу; 3) гимнастикалық орындықтың үстімен бүйірлік адыммен жүру, ортасына келгенде отыру және тұрып, қайта жүру.	"Мысық пен тышқан" қимыл ойыны. "Бақбақ" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	

		бағыт пен кері бағытта жасауға үйрету; жұппен жүріп келе жатып, қайтадан қатарға бір-бірден тұра білуге және педагогтің белгі беруі бойынша шашырап жүру, жүгіру жаттығуларын жасап, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	және педагогтің белгі беруі бойынша шашырап жүру, жүгіру жаттығуларын жасап, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	ұстау. 1-отыру, шығыршықты жоғары көтеру; 2-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 7-8 рет қайталанады. 3. Бастапқы қалып: аяқты иық деңгейінде ұстап, шығыршықты оң қолымен төменде ұстау. 1-қолдарын жанына жіберу; 2-қолдарын жоғары көтеріп, шығыршықты екінші қолына салу; 3-қолдарын жанына жіберу; 4-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды келесі қолымен орындау. Жаттығу 6-8 рет қайталанады. 4. Бастапқы қалып: аяқты табан деңгейінде ұстап, шығыршықты оң қолымен төменде ұстау. 1-сол аяғын бүгіп, көтеру, аяқтың						
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

		ық орындықтың үстімен бүйірлік адыммен жүру, ортасына келгенде отыру және тұрып, қайта жүру жаттығулары на бейімдеу.		астынан шығыршықты келесі қолға салу; 2-қолын жіберіп, бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады. 5. Бастапқы қалып: аяқты иық деңгейінде ұстап, шығыршықты ортасынан екі қолымен төменде ұстау. 1-түзу қолдарын алға ұстау; 2- еңкейіп, шығыршықты жерге тигізу; 3-тіктеліп, шығыршықты алдына әкел; 4- бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 6. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, шығыршықты басына, екі қолды беліне қою. 1-оң аяғын жанына қою; 2-сол аяғын					
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--

				орнына қою; 3-сол аяғын жанына қою; 4-оң аяғын орнына қою. Жаттығу 6-7 рет қайталанады. 7. Бастапқы қалып: шығыршық жерде, аяқ бірге, қолды белге қою. Шығыршықты айналып, 1-4-ке дейін оңға және 5-8-ге дейін солға секіру. Жаттығу 3-4 рет қайталанады.					
10 4	Түрлі жазықтық тардағы бүйірлік адымдарды	Балаларды допты қағып алып жүгіру; бір-бірінен қашық қойылған үрленген 5-6 доп арқылы кезекпен аттап өтуге үйрету; аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп; ұсақ және алшақ адыммен жүру және	Балалар сапқа тұрады. Педагогтің белгісі бойынша оңға және солға бұрылады. Сапта бірінің соңынан бірі жүреді. Педагог белгісінен кейін аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп; ұсақ және алшақ адыммен	Жалпы дамыту жаттығулары (жалаушалармен) 1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, жалауша төменде. 1-оң қолды жоғары көтеріп, сол қолды жанына жіберу; 2-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды келесі қолмен қайталау. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, жалауша төменде. 1-жалаушаларды	1) допты қағып алып жүгіру; 2) бір-бірінен қашық қойылған үрленген 5-6 доп арқылы кезекпен аттап өту.	"Өртүрлі қимыл жаса" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	

		жүгіру дағдыларын әрі қарай дамыту.	жүреді. Жай қалыпқа түсіп, шеңбер бойымен жүреді. Педагог белгісінен кейін аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп; ұсақ және алшақ адыммен жүгіреді. Жай қалыпқа түсіп, шеңбер бойымен жүреді. Біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын а дайындалады.	жанына ұстап, оң аяғымен алға адым жасау; 2-бастапқы қалыпқа келу. Осы жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 3. Бастапқы қалып: аяқты алшақ ұстап, жалаушаны иыққа қою. 1-2-отырып, жалаушаны алға қою; 3-4-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6 рет қайталанады. 4. Бастапқы қалып: тіземен отырып, жалаушаны иыққа қою. 1-оң қолындағы жалаушаны тік ұстап, оң жаққа бұрылу; 2-бастапқы қалып. Жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады. 5. Бастапқы қалып: жерге отырып, аяқтарын алшақ					
--	--	-------------------------------------	---	---	--	--	--	--	--

			ұстау, жалаушаларды иыққа қою. 1-еңкейіп, жалауша ұстаған қолдарын аяқтың ұшына тигізу; 2-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 6. Бастапқы қалып: арқасынан жатып, қолды дене деңгейіне қою. 1-оң аяғын түзу көтеру, жалаушаны қолымен түзу ұстап, төмен түсіру; 2-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, жалауша төменде. 1-аяқты алшақ, жалаушаларды жанына жіберіп, 8 рет секіру; 2-секіріп, бастапқы қалыпқа келу. Педагогтің санауы бойынша						
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

				орташа қарқында орындалады. Жаттығу сол жағына қайталанады. Жаттығу 2-3 рет қайталанады.					
10 5	Кімнің адымы нық?	Балаларды бір-бірінен қашық қойылған үрленген 5-6 доп арқылы кезекпен, қолдың түрлі қалпымен аттап өтуге үйрету; балаларда бір орында тұрып секіру дағдыларын қалыптастыруды жалғастыру; сапта бір-бірден түрлі бағытта жүгіру; қарқынды жылдамдатып жүгіру және жүруді	Балалар сапқа тұрады. Сап болып бірінің соңынан бірі жүреді. Педагог белгісі бойынша жүруді секірумен кезектестіреді. Сапта бір-бірден түрлі бағытта, бытырап жүгіреді. Педагог белгісі бойынша қарқынды жылдамдатып жүгіреді. Жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі. Жүріп келе жатып, шеңбер құрады және	Жалпы дамыту жаттығулары (кішкентай доптармен) 1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, оң қолымен допты төменде ұстау. 1 - допты оң қолымен ұстап, қолдарын жанына жіберу; 2 - допты жоғары көтеріп, келесі қолына салу ; 3 - қолдарын жанына жіберу; 4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды 6-7 рет қайталау. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, оң қолымен допты төменде ұстау. 1 - оң аяққа иілу; 2-3 - допты оң аяққа, содан кейін сол	1) бір-бірінен қашық қойылған үрленген 5-6 доп арқылы кезекпен, қолдың түрлі қалпымен аттап өту; 2) бір орында тұрып секіру.	"Допты бер де тұр" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	

		секірумен кезектестіру дағдыларын әрі қарай дамыту.	қайтадан сапқа тұрып, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	аяққа домалату; 4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды 6 рет қайталау. 3. Бастапқы қалып: тіземен тұру, допты екі қолымен ұстау. 1-2 - өкшеге отырып, денесін оң жаққа бұру және допты еденге тигізу; 3-4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды 5-6 рет қайталау. 4. Бастапқы қалып: еденге отырып, допты екі аяқтың арасына қысып ұстап, қолдарын артқа тіреу. 1-2 - аяқтарын түзу ұстап, допты түсіріп алмай, жоғары көтеру; 2-3 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды 5-7 рет қайталау. 5. Бастапқы қалып: жерге шалқасынан жатып, қолдарын түзу ұстап, допты басынан асыра қою.					
--	--	---	--	---	--	--	--	--	--

				1-2 - қолдарын түзу ұстап, жоғары көтеріп, допты оң аяғына тигізу; 3-4 - бастапқы қалыпқа келу. Осы жаттығуды сол аяқпен қайталау. Жаттығуды 5-7 рет қайталау. 6. Бастапқы қалып: аяқтардың арасы сәл алшақ, допты оң қолға ұстау. 1 - допты еденге ұрып, екі қолымен ұтып алу. Жаттығуды 8-10 рет қайталау. 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, допты оң қолға ұстау. Допты жоғары лақтырып, ұтып алу. Жаттығуды 5-6 рет қайталау. 8. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, допты оң қолға ұстау. 1-8 дейін санау арқылы алға жылжи отырып, екі аяғымен					
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

				секіру, бұрылып, екі аяғымен қайтадан секіру. Жаттығуды 3-4 рет қайталау.					
10 6	Етпетімен еңбектеу	Балалардың саптан қатарға бірінің артынан бірі арақашықтық ты сақтап, дене қалпын тік ұстап тұру қабілетін жетілдіру; жүріп келе жатып, қатарда жұппен тұра білуге және жұппен жүру, жүгіру жаттығулары н дұрыс бағыт пен кері бағытта жасауға үйрету; жұппен жүріп келе жатып, қайтадан	Балалар саптан қатарға бірінің артынан бірі арақашықтық ты сақтап, дене қалпын тік ұстап жүреді, жүріп келе жатып, қатарда жұппен жүру, жүгіру жаттығуларын дұрыс бағыт пен кері бағытта жасайды; "Тез қатарға тұр" ойыны ойналады; жұппен жүріп келе жатып, қайтадан қатарға бір-бірден тұрады және педагогтің белгі беруі бойынша шашырап	Жалпы дамыту жаттығулары (шығыршықтармен) 1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, шығыршықты ортасынан екі қолымен алдына ұстау. 1-2-шығыршықты қолымен аяғына дейін бұрап, айналдыру; 3-4-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, шығыршықты ортасынан екі қолымен төменде ұстау. 1-отыру, шығыршықты жоғары көтеру; 2-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 7-8 рет қайталанады. 3. Бастапқы қалып:	1) гимнастикалық орындықпен етпетінен жатып, екі қолымен (орындықтың екі жанынан ұстау) тартыла еңбектеу; 2) қолын беліне қойып, үрілген доптардан аттап жүру; 3) кеглилардың арасымен екі аяғымен секіру.	"Мысық пен тышқан" қимыл ойыны. "Кенгуру" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	

		қатарға бір-бірден тұра білуге және педагогтің белгі беруі бойынша пашырап жүру, жүгіру жаттығуларын жасауға жаттықтыру; "Тез қатарға тұр" ойыны; гимнастикалық орындықпен етпетінен жатып, екі қолымен (орындықтың екі жанынан ұстау) тартыла еңбектеуге үйрету (2-3 рет); қолын беліне қойып, үрілген доптардан аттап жүру (2-3 рет) және	жүру, жүгіру жаттығуларын жасап, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	аяқты иық деңгейінде ұстап, шығыршықты оң қолымен төменде ұстау. 1-қолдарын жанына жіберу; 2-қолдарын жоғары көтеріп, шығыршықты екінші қолына салу; 3-қолдарын жанына жіберу; 4-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды келесі қолымен орындау. Жаттығу 6-8 рет қайталанады. 4. Бастапқы қалып: аяқты табан деңгейінде ұстап, шығыршықты оң қолымен төменде ұстау. 1-сол аяғын бүгіп, көтеру, аяқтың астынан шығыршықты келесі қолға салу; 2-қолын жіберіп, бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 6 рет						
--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--

		кеглилардың арасымен екі аяғымен секіруге (2-3 рет) жаттықтыру.		қайталанады. 5. Бастапқы қалып: аяқты иық деңгейінде ұстап, шығыршықты ортасынан екі қолымен төменде ұстау. 1-түзу қолдарын алға ұстау; 2-еңкейіп, шығыршықты жерге тигізу; 3-тіктеліп, шығыршықты алдына әкел; 4-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 6. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, шығыршықты басына, екі қолды беліне қою. 1-оң аяғын жанына қою; 2-сол аяғын орнына қою; 3-сол аяғын жанына қою; 4-оң аяғын орнына қою. Жаттығу 6-7 рет қайталанады. 7. Бастапқы қалып: шығыршық жерде, аяқ бірге, қолды						
--	--	---	--	---	--	--	--	--	--	--

				белге қою. Шығыршықты айналып, 1-4-ке дейін оңға және 5-8- ге дейін солға секіру. Жаттығу 3-4 рет қайталанады.					
10 7	Жәндіктер ді бақылайм ыз, еңбектейм із, жорғалайм ыз	Балаларды ұзындыққа 4- 6 сызықтың үстінен секіруге (сызықтарды ң арақашықтығ ы 40-50 см) үйрету; балаларда бір орында тұрып секіру дағдыларын қалыптастыр уды жалғастыру; сапта бір- бірден түрлі бағытта жүгіру; қарқынды жылдамдаты п жүгіру және жүруді секірумен	Балалар сапқа тұрады. Сап болып бірінің соңынан бірі жүреді. Педагог белгісі бойынша жүруді секірумен кезектестіреді. Сапта бір- бірден түрлі бағытта, бытырап жүгіреді. Педагог белгісі бойынша қарқынды жылдамдатып жүгіреді. Жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі. Жүріп келе жатып, шеңбер кұрады және	Жалпы дамыту жаттығулары (кішкентай доптармен) 1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, оң қолымен допты төменде ұстау. 1 - допты оң қолымен ұстап, қолдарын жанына жіберу; 2 - допты жоғары көтеріп, келесі қолына салу ; 3 - қолдарын жанына жіберу; 4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды 6- 7 рет қайталау. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, оң қолымен допты төменде ұстау. 1 - оң аяққа иілу; 2-3 - допты оң аяққа, содан кейін сол	1) ұзындыққа 4- 6 сызықтың үстінен секіруге (сызықтардың арақашықтығы 40-50 см); 2) бір орында тұрып секіру.	"Орнымызға тез жылдам!" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	

		кезектестіру дағдыларын әрі қарай дамыту.	қайтадан сапқа тұрып, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	аяққа домалату; 4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды 6 рет қайталау. 3. Бастапқы қалып: тіземен тұру, допты екі қолымен ұстау. 1-2 - өкшеге отырып, денесін оң жаққа бұру және допты еденге тигізу; 3-4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды 5-6 рет қайталау. 4. Бастапқы қалып: еденге отырып, допты екі аяқтың арасына қысып ұстап, қолдарын артқа тіреу. 1-2 - аяқтарын түзу ұстап, допты түсіріп алмай, жоғары көтеру; 2-3 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды 5-7 рет қайталау. 5. Бастапқы қалып: жерге шалқасынан жатып, қолдарын түзу ұстап, допты басынан асыра қою.					
--	--	---	--	---	--	--	--	--	--

				1-2 - қолдарын түзу ұстап, жоғары көтеріп, допты оң аяғына тигізу; 3-4 - бастапқы қалыпқа келу. Осы жаттығуды сол аяқпен қайталау. Жаттығуды 5-7 рет қайталау. 6. Бастапқы қалып: аяқтардың арасы сәл алшақ, допты оң қолға ұстау. 1 - допты еденге ұрып, екі қолымен ұтып алу. Жаттығуды 8-10 рет қайталау. 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, допты оң қолға ұстау. Допты жоғары лақтырып, ұтып алу. Жаттығуды 5-6 рет қайталау. 8. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, допты оң қолға ұстау. 1-8 дейін санау арқылы алға жылжи отырып, екі аяғымен					
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

				секіру, бұрылып, екі аяғымен қайтадан секіру. Жаттығуды 3-4 рет қайталау.					
10 8	Жайдары жаздың ойындары	Балаларда қатарға үшеуден тұрып, сапты қайтадан құру; аяқтың ұшымен, өкшемен, табанмен, табанның ішкі жағымен, тізені жоғары көтеріп, ұсақ және алшақ адымдап жүру және жүгіру дағдыларын жетілдіру; ұзындыққа 4-6 сызықтың үстінен секіру (сызықтардың арақашықтығы 40-50 см) іскреліктерін	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	Жалпы дамыту жаттығулары (шығыршықтармен) 1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, шығыршықты ортасынан екі қолымен алдына ұстау. 1-2-шығыршықты қолымен аяғына дейін бұрап, айналдыру; 3-4-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, шығыршықты ортасынан екі қолымен төменде ұстау. 1-отыру, шығыршықты жоғары көтеру; 2-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 7-8 рет қайталанады. 3. Бастапқы қалып:	Ұзындыққа 4-6 сызықтың үстінен секіру (сызықтардың арақашықтығы 40-50 см).	"Бос орын" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	

		дамыту; оқу қызметін пысықтау.	орнына келгенше дейін жүреді. Педагогтің белгісі бойынша балалар қайтадан сап құрып тұрады. Сапта бірінің соңынан бірі аяқтың ұшымен, аяқтың ұшымен, өкшемен, табанмен, табанның ішкі жағымен, тізені жоғары көтеріп, ұсақ және алшақ адымдап жүреді. Педагогтің белгісі бойынша тоқтап жүреді, түрлі бағытта жүреді. Қайтадан қатарға бір-бірден тұрып,	аяқты иық деңгейінде ұстап, шығыршықты оң қолымен төменде ұстау. 1-қолдарын жанына жіберу; 2-қолдарын жоғары көтеріп, шығыршықты екінші қолына салу; 3-қолдарын жанына жіберу; 4-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды келесі қолымен орындау. Жаттығу 6-8 рет қайталанады. 4. Бастапқы қалып: аяқты табан деңгейінде ұстап, шығыршықты оң қолымен төменде ұстау. 1-сол аяғын бүгіп, көтеру, аяқтың астынан шығыршықты келесі қолға салу; 2-қолын жіберіп, бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 6 рет						
--	--	---------------------------------------	---	---	--	--	--	--	--	--

			педагогтің белгі беруі бойынша шашырап жүру, жүгіру жаттығуларын жасап, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	қайталанады. 5. Бастапқы қалып: аяқты иық деңгейінде ұстап, шығыршықты ортасынан екі қолымен төменде ұстау. 1-түзу қолдарын алға ұстау; 2-еңкейіп, шығыршықты жерге тигізу; 3-тіктеліп, шығыршықты алдына әкел; 4-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 6. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, шығыршықты басына, екі қолды беліне қою. 1-оң аяғын жанына қою; 2-сол аяғын орнына қою; 3-сол аяғын жанына қою; 4-оң аяғын орнына қою. Жаттығу 6-7 рет қайталанады. 7. Бастапқы қалып: шығыршық жерде, аяқ бірге, қолды					
--	--	--	---	---	--	--	--	--	--

				белге қою. Шығыршықты айналып, 1-4-ке дейін оңға және 5-8- ге дейін солға секіру. Жаттығу 3-4 рет қайталанады.					
							ЖИЫНЫ:	108 сағат	