

Бекітемін
Құлсары қаласы ҚМКҚ «Жауқазын»
Бөбекжай бақшасының меңгерушісі ____Уразова М.Н
« ____ » _____ 2022 жыл

Келісемін
Құлсары қаласы ҚМКҚ «Жауқазын»
Бөбекжай бақшасының әдіскері: ____Шамганова С.О
« ____ » _____ 2022 жыл

«Денсаулық»
білім беру саласы бойынша ұйымдастырылған оқу қызметінің перспективалық жоспары
Ортағы топ

Дене шынықтыру нұсқаушысы:Жолдасова.З

2021-2022 оқу жылы

Ұйымдастырылған оқу қызметінің перспективалық жоспары

№ ҰОҚ тақырыбы	Мазмұны	Ұйымдас тырыл- ған оқу қызметінің саны
I жартыжылдық		
1. Спортзалмен таныстыру	Негізгі қимылдар: бір қатарға сапқа тұру. Сап түзеп бір қатармен жаяу жүру. Мақсаты:саусақ гимнастикасын қолдана отырып, дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын қалыптастыру. Міндеттер:саптағы өз орнын таба білуге үйрету. Саптан шығып кетпей, бағытын сақтай отырып жаяу жүруді үйретуді бекіту. Спортзалда жаттығуға тәрбиелеу, кеңістікте бағдарын айқындауға үйрету, зейінін дамыту. Салауатты өмір сүруге дайындау. Ойын:«<i>Маған қарай жүгір</i>». Мақсаты:тікелей бағытта жүгіруге жаттықтыру, зейінін дамыту.	1
2. Спортзалда ойнаймыз	Негізгі қимылдар: шеңбер құрып сапқа тұру. Сапқа тұрып берілген белгі бойынша тоқтап, бір қатармен жаяу жүру. Мақсаты:денсаулық сақтау технологиясын және ойын және тыныс алу гимнастикасын қолдану арқылы балалардың дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылығын қалыптастыру және қызығушылығын дамыту. Міндеттері:сапта бағытты сақтай отырып жүруді үйрету, педагогтің берген белгісі бойынша тоқтауды үйренуді қалыптастыру. Шеңбер бойына сапқа тұруды үйретіп, оны бекіту, өз іс-әрекетін басқа балалардың іс-әрекетімен сәйкестендіре білу. Зейінін дамыту, кеңістікте бағдарын айқындауға үйрету, жинақылыққа тәрбиелеу, спортзалда өтетін жаттығуларға сергек көңіл күй, оң көзқарас қалыптастыру. Ойын:«<i>Ең жылдам</i>». Мақсаты: тікелей бағытта жүгіруге үйрету, жылдамдықты дамыту.	1

3.Қуыршақтар дене шынықтыру ды ұнатады (таза ауада)	Негізгі қимылдар: сапқа бір қатар болып тұру, сапта бір қатармен жүру және жүгіру. Тепе-теңдікті сақтапқуыршақты қолда ұстап, баспалдақпен төбешікке (горка) көтерілу, тұтқаларынан ұстамай, төмен қарай отырып сырғанау. Мақсаты:денсаулық сақтау технологиясын қолдану арқылы балалардың дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылығын қалыптастыру және қызығушылығын дамыту. Міндеттері: ойын тапсырмалары бойынша қуыршақтарды қолдану арқылы сапқа бір қатарға тұра білуді бекіту. Қуыршақты құшақтай жүріп, қырға баспалдақпен көтерілгенде	1
---	---	----------

	және төмен қарай сырғанағанда тепе-теңдікті сақтай білуді үйрету. Ептілікті, қозғалыс үйлесімділігін дамыту, ойыншақтарға ұқыпты қарауға тәрбиелеу, денешынықтыру сабағына қызығушылықты арттыру. Ойын: «Күлше нан». Мақсаты: шеңбер бойына сапқа тұруға жаттықтыру, шеңберді айнала жүруге, ойын ережелерін орындауға үйрету.	
4. Қоянмен бірге ойнаймыз	Негізгі қимылдар:екі аяқпен секіру(аяқты қосып секіру және екі жаққа алшақ қойып секіру). Шеңбер бойына сапқа тұрып жаяу жүру. Мақсаты:денсаулық сақтау технологиясын және «Қояндар» саусақ гимнастикасын қолдану арқылы балалардың дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылығын қалыптастыру және қызығушылығын дамыту. Міндеттері: екі аяқпен секіруге үйрету (аяқты қосып секіру және екі жаққа алшақ қойып секіру), тізені аздап бүгіп, екі аяқпен серпіле секіру. Бір қарқынды сақтай отыра шеңбер бойымен жүре білуді бекіту. Жаттығу жасау кезінде тыныс алуды тоқтатпауды қалыптастыру. Үйлестіру қабілетін дамыту, қарқынды сақтау, педагогтің нұсқауымен іс-әрекетті жылдамдата және баяулата орындай білу, мейірімділікке, ымырашылдыққа тәрбиелеу. Ойын: «Қияр». Мақсаты:жүгіру кезінде жалтарып кете білуге жаттықтыру, ойын ережелерін сақтай білуді дамыту.	1

5.Доппен танысамыз	Негізгі қимылдар: бір-біріне допты домалату (аяқты алшақ қойып отыру, арақашықтық – 1 метр). Екі аяқпен ептілікпен секіру (аяқты қосып секіру және екі жаққа алшақ қойып секіру). Мақсаты: «Қыздар және ұлдар» ойын-жаттығуын қолдану арқылы балалардың дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылығын қалыптастыру және қызығушылығын дамыту. Міндеттері: аяқты алшақ қоя отырып, 1 метр арақашықтықта бір-біріне допты домалатуға үйрену, доптың қозғалысының бағытын сақтауды үйренуге қалыптастыру. Екі аяқпен ептілікпен секіруге жаттығу (аяқты қосып секіру және екі жаққа алшақ қойып секіру), тізені аздап бүгіп секіріп, аяқты алшақ не бірге қойып секіруге жаттығу. Көзбен өлшеуді, зейінін дамыту, үйлестіру қабілетін арттыру, мейірімділікке, спортзалдағы тәртіпке тәрбиелеу. Ойын: «Тышқандар». Мақсаты: саптағы орнын жылдам таба білуді бекіту, тақпақ мәтініне сай қозғалыстар жасай білуді қалыптастыру.	1
6.Қонжықпен бірге сйнаймыз (таза ауада)	Негізгі қимылдар: сызық үстінен екі аяқпен секіру, кедергілер арасынан жүру және жүгіру. Мақсаты: екі аяқтап секіру дағдысын қалыптастыру. Міндеттері: екі аяқпен сызықтан секіруге үйрену. Кедергілер	1
	арасынан жаяу жүріп және жүгіріп өту дағдысын бекіту, ептілікті жетілдіру. Шектелген алаң үстінен жүргенде тепе-теңдікті сақтауды жетілдіру. Балаларды бір-бірін қадірлеу, өзара жайлы қарымқатынас орнатуға тәрбиелеу, зейінін дамыту. Жарақаттанудың алдын алу. Ойын: «Допты домалат». Мақсаты: допты саусақтарымен епті, шапшаң қозғау арқылы домалата білуді бекіту	
7.Балақайлар	Негізгі қимылдар: 4 метр қашықтыққа тіке бағытта еңбектеу. Аяқтарын алшақ ұстай отырып допты бір-біріне домалату, арақашықтық – 1 метр. Мақсаты: төрттағандап еңбектеу дағдыларын қалыптастыру. Міндеттері: белгіленген бағытты сақтай отырып еңбектеуге үйрету. 1 метр қашықтықта аяқтарын алшақ ұстай отырып допты бір-біріне домалату әдісін бекіту, допты қолмен лақтыру күшін дамыту. Көзөлшемін, төзімділікті дамыту, достық қарымқатынасқа, бірлесе ойнауға үйренуге тәрбиелеу. Ойын: «Шеңберге шапшаң тұр». Мақсаты: бір бағытта жүгіруге жаттығу, зейінін арттыру, шапшаң қозғалысқа үйрету.	1

8. Марғаулар	Негізгі қимылдар: ені – 25 см, ұзындығы 2,5 метр тіке жолмен жүру Кез келген бағытта еңбектеу. Мақсаты: тура жолмен жүру дағдысын қалыптастыру. Міндеттері: тіке жолмен жүруді үйрету (ені – 25 см, ұзындығы – 2,5 метр), ауданы шектелген заттың үстінде жүру кезінде тепе-теңдікті сақтай білуді қалыптастыру. Кез келген бағытта еңбектеуге жаттықтыру. Ептілікті, икемділікті дамыту, мейірімділікке, жан-жануарларға қамқорлықпен қарауға тәрбиелеу. Ойын: «<i>Орныңды тап!</i>». Мақсаты: зейінін арттыру, өз орнын шапшаң таба білу.	1
9. Әжемнің ауылында (таза ауада)	Негізгі қимылдары: ені – 20 см, ұзындығы 3 м ирек жолмен жүру Допты бір-біріне екі қолмен домалату (арақашықтығы – 1,5 метр). Жоғарыда ілініп тұрған затқа қолын тигізіп, биіктікке секіру. Мақсаты: велосипед тебу дағдысын қалыптастыру. Міндеттері: тұрақты тепе-теңдікті сақтай отырып, шектелген тірек аумағында жүруге жаттықтыру. Үш дөңгелекті велосипед тебу дағдысын қалыптастыру. Ептілікті, жылдамдықты, зал кеңістігін бағдарлауды дамыту. Балалардың ауылдағы үй жануарлары мен құстары туралы білімдерін бекіту. Бұлшық ет корсетін нығайтуды жалғастыру, майтабан мен сколиоз профилактикасына ықпал ету. Ойын: «<i>Тауық және балапандар</i>».	1

10.Тентек тышқандар	Негізгі қимылдары:4 метр қашықтыққа тура бағытта еңбектеу. Түрегеп тұрып бір-біріне допты домалату (арақашықтық – 1,5 метр). Мақсаты:тыныс алу гимнастикасын және білекке арналған «Тышқан» массажын қолдану арқылы балалардың дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылығын қалыптастыру және қызығушылығын дамыту. Міндеттері: белгіленген бағытты сақтай отырып, еңбектеп жүруді үйренуді жалғастыру, қолдары мен аяқтарының ептілігін жетілдіру. 1,5 метр қашықтықта түрегеп тұрып бір-біріне допты домалату жаттығуларын жалғастыру, доптың қозғалысын төменнен күшпен лақтыра отырып бағыттап білуді бекіту. Көзөлшемін, зейінін дамыту, жинақылыққа тәрбиелеу, педагогтің нұсқауларын орындай білуді қалыптастыру. Ойын: «Мысық пен тышқандар». Мақсаты: тапқартың мәтініне сай дене қимылын жасауды үйренуді жалғастыру.	1
11.Айгүл есімді қуыршақпен танысу	Негізгі қимылдары: 4 метр қашықтыққа алақан мен тізені тіреп, тіке бағытта еңбектеу. Екі аяқпен секіру (аяқтарын қосып секіру; екі жаққа алшақ қойып секіру). Мақсаты:бір орында тұрып екі аяқпен секіру дағдысын қалыптастыру. Міндеттері:белгі бойынша тоқтауға үйрену, тепе-теңдікті сақтап отыра білу, орнынан тұру және жүгіруді жалғастыру. Алақан мен тізенітіреп еңбектегенде қимыл-қозғалыстарын үйлестіре білуді бекіту. Бір орында тұрып екі аяқпен секіруге жаттығу, бір мезетте екі аяқпен секіре білуді мүлтіксіз орындауды үйрену. Кеңістікте бағдарын айқындауды, үйлестіруді, зейінін арттыруды жетілдіру. Денешынықтыру сабақтарына балалардың оң көзқарасын қалыптастыру, өз денсаулығына мұқият болуға үйрету. Ойын: «Кетті, кетті орамал». Мақсаты: ұсақ қимыл-қозғалыстарын (моторикасын) дамыту, басқа балалармен қарым-қатынас жасағанда өз іс-әрекетін келістіре білу.	1

12.Ертегіде қонақта (денешынытыру +театрландырылған көрініс) (таза ауада)	Негізгі қимылдары: 15 см биіктіктегі заттардан секіріп түсу. Төрттағандап еңбектеу, доға жасап тұру, екі қолмен әртүрлі бағытта допты домалату. Мақсаты:биіктіктен секіру дағдысын қалыптастыру. Міндеттері:балаларды15 см биіктіктегі заттардан секіріп түсуге үйрету, екі аяқпен алға қарай секіру. Төрттағандап еңбектеуге, доға жасап тұруға жаттығуды жалғастыру. Екі қолмен әртүрлі бағытта допты домалатуды жетілдіре түсу. Негізгі түстер – қызыл, сары, жасыл, көкті ажыратуды жалғастыру, кеңістікте бағдарды айқындауды, зейінін арттыруды жетілдіру. Кейіпкерлердің әртүрлі іс-қимылы мен	1
---	---	----------

	пішімін, интонациясын, мәнерлеп оқуын балалардың ауызша сөйлеуін дамытуда қолдануға ықпал ету. Балаларды ойын ойнаудың қарапайым ережелерін сақтауға тәрбиелеу. Ертегілерге қызығушылықтарын тәрбиелеу. Ойындар: «Әрбір дәнді өз қабына сал», «Көлбақа қоңыздарды теруде», «Түлкі, тауық және әтештер», «Қояндар мен қасқыр». Мақсаты: тек белгі берген кезде ғана қимыл жасауды үйретуді жалғастыру, қимыл-қозғалыстардың үйлесімділігін қалыптастыру.	
13.Балалар достығы – аңдар достығы	Негізгі қимылдары: Алға қарай екі аяқпен секіру(2 метр қашықтыққа). Токтап тұрып және тапсырманы орындай отырып (өзін айнала отырып) жүгіру. 4 метр қашықтыққа тіке бағытта төрттағандап еңбектеу Мақсаты:алға жылжи отырып секіру дағдысын қалыптастыру. Міндеттері: алға қарай екі аяқпен секіруге үйрету, бір мезетте екі аяқпен секіре білуді мүлтіксіз орындауды жетілдіру. Токтап тұрып және тапсырманы орындай отырып (өзін айнала отырып) жүгіруге жаттығу, белгі бойынша тоқтауға үйренуді бекіту, тапсырманы орындау кезінде тепе-теңдікті сақтай білу. Тура бағытта төрттағандап еңбектей білуді қалыптастыруды жалғастыру. Ептілігін, күшін, зейінін дамыту. Қимылқозғалыстың басында не соңында белгіні қабылдай білуді жетілдіру. Төзімділікке, достық қарым-қатынасқа тәрбиелеу. Ойын: «Қонаққа барайық». Мақсаты: алаңның бір жағынан екінші жағына жүруге жаттығу, музыка ырғағымен қимыл-қозғалыс жасау.	1

14.Түрлі түсті доптар	Негізгі қимылдары: Допты 1 метр қашықтықта орналасқан қақпа арқылы домалату(ені – 60 см). 2 метр қашықтыққа алға қарай екі аяқпен секіру. Мақсаты:допты домалату дағдысын қалыптастыру. Міндеттері: қақпа арқылы (ені – 60 см) допты домалатуға үйрену, көзөлшемді жетілдіру. Бір мезетте екі аяқпен секіріп және жартылай бүгілген аяқтың ұшымен түсе білуді мүлтіксіз орындауды үйренуді бекіту. Жаттығулардың барлығын бір қарқында орындай білуді қалыптастыру, дене бітімінің түзу қалпын сақтай білу, қимылдың берілген бағытын сақтау. Ептілікті, күшті, зейінді жетілдіру, спортзалында өзін ұстай білуге тәрбиелеу. Ойын: «Өз орныңды жылдам тап!». Мақсаты: музыка ойнаған сәттен-ақ қимыл-қозғалысты бастай білуге жаттығу, кеңістікте бағдарды айқындауды жетілдіру.	1
15.Сылдырмақтар қайда?(Таза ауада)	Негізгі қимылдары: еденге қойылған тақтайшамен жүру. 40 см қашықтықта орналасқан сылдырмақтар арасынан жүгіріп өту. Еденде отырып сылдырмақтардан жасалған «қоршауға» тигізе өтіп, допты домалату. Мақсаты:жерде жатқан тақтаймен жүру. 40 см интервалмен	1
	сылдырмақтардың арасымен зигзаг тәрізді жүгіру. Үш дөңгелекті велосипед тебу. Міндеттері:балаларды велосипедке өз бетінше отыруға, педальдарды айналдыруға, тебуге, жылдамдық алуға. Еденге қойылған тақтайшамен жүруге жаттығу. Шектелген алаң үстіндегі қимыл кезінде тепе-теңдікті сақтай білуді жетілдіру. Имунитетті нығайтуға ықпал ету. Жаттығуларды орындау кезінде тыныс алуды қалыптастыру. Таза ауадағы сабақтарға қызығушылықтарын тәрбиелеу. Ойын: «Менің көңілді добым». Мақсаты: бір орында ептілікпен секіруге жаттығу.	

16. Менің көңілді добым	Негізгі қимылдары: кедергілер арасынан жыланша жорғалап өту. 1,5 метр қашықтықтан ені 50 см қақпа арқылы допты домалату. Мақсаты: «ирелендеп» еңбектеу дағдысын қалыптастыру. Міндеттері: «ирелендеп» еңбектеуге үйрету, еңбектеу кезінде кедергілерге тиіп кетпеу, ептілікті дамыту. Ені 50 см қақпадан допты домалатып өткізуді бекіту, допты қақпаның дәл ортасына домалатуды қалыптастыру, көзөлшемді жетілдіру. Ептілікті, кеңістікте бағдарын айқындауды дамыту, денешынықтыру жаттығуларын әдетке айналдыруға тәрбиелеу. Ойын: «Үш аю». Мақсаты: үйлесімділік қабілетін жетілдіру, мәнерлеп қимылдауды үйрену.	
17. Жол бойымен жүгіремін...	Негізгі қимылдары: тоқтап тұрып және тапсырманы орындай отырып (орындыққа шығып, тепе-теңдікті сақтау) жүгіру. Кедергілердің арасынан «жыланша» бауырлап жорғалау. Мақсаты: жүгіру түрлерін үйрету, қимыл үйлесімділігін дамыту. Міндеттері: тоқтап тұрып және тапсырманы орындай отырып (орындыққа шығу) жүгіруді үйрену, белгі берілген жағдайда тоқтап тұруды бекіту, биіктегі тірекке сүйеніп статистикалық тепе-теңдікті сақтай білу. Кедергілердің арасынан төрттағандап еңбектеу арқылы «жыланша» жорғалауға жаттығу, оң, сол жақта орналасқан кедергілерді айналып өту, ептілікті жетілдіру. Қимыл-қозғалыс кезінде берілген белгіні бастапқы және соңғы мезетінде қабылдай білу. Қоршаған ортаға оң көзқарас, жылы қабат танытуды қалыптастыру. Ойын: «Көлбақа». Мақсаты: тереңдікке секіруге жаттығу, тақпақ мәтініне сай қимыл жасауға үйрену.	1
18. Көңілді торғайлар (таза ауада)	Негізгі қимылдары: кедергілердің арасынан «жыланша» ирелендеп жүріп өту. 15 см биіктіктен тереңдікке секіру. Негізгі қимылдары: кедергілердің арасынан «жыланша» ирелендеп жүріп өту.	1

	15 см биіктіктен тереңдікке секіру. Мақсаты:тереңдікке секіру дағдысын қалыптастыру. Міндеттері: балаларды аласа заттардың үстінен аяқтарын жартылай бүгіп, секіріп түсуге үйрету. Кедергілерден «жыланша» ирелендеп жүріп өту кезінде, оң және сол жақтағы кедергілерді айналып өтуге жаттығу. Шеңберді айнала тұру, өз қатарын сақтай отырып шеңберді бойлап жүруді жетілдіре түсу. Денешынықтыру сабағына қызығушылықты арттыру. Ептілікті, шапшаң әрекет жасауды жетілдіру. Ойын: «Торғайлар мен мысық». Мақсаты: үйлестіру қабілетін дамыту, мәнерлеп қозғалуға үйрену.	
19.Қонжықпен ойнайық	Негізгі қимылдары: Бақайларымен жүру. Тоқтап тұрып және тапсырмаңы орындай отырып (текшеге немесе гимнастикалық сәкіге шығу) жүгіру. Жоғарыда тұрған затқа қолын тигізу арқылы биіктікке секіру. Мақсаты: аяқтың ұшымен жүру, қимыл үйлесімділігі дағдыларын қалыптастыру. Міндеттері:табанның алдыңғы бөлігімен жүруге, бастың қозғалысын дұрыс сақтауға үйрену. Шектелген алаңда статикалық тепе-теңдікті сақтай білуді бекіте түсу. Биікке секіруге жаттығу, аяқпен демеп ептілікпен секіруді жетілдіру. Қимыл-қозғалысты әртүрлі денешынықтыру жаттығуларымен және ойындармен толықтыра түсу. Таныс қимыл-қозғалысты жеңіл әрі еркін, ырғақпен және келісілген түрде орындауды қалыптастыру. Ептілікті, шапшаңдықты, тапқырлықты жетілдіре түсу, мейірімділікке тәрбиелеу, қоршаған ортаға қамқорлық таныту, мұқият болу. Ойын: «Допты беріп жіберші». Мақсаты: қасында тұрған баланың қолына допты ұстата білуді үйренуді бекіту.	1

20. Достығымыз жарасқан	Негізгі қимылдары: Алға қарай екі аяқпен секіру (арақашықтық – 2 метр). 4,5 метр қашықтыққа тура бағытпен төрттағандап еңбектеу. Мақсаты: алға жылжи отырып секіру дағдысын қалыптастыру. Міндеттері: алға қарай екі аяқпен секіруге үйрету, бір мезетте екі аяқпен секіре білуді мүлтіксіз орындауды үйрену. Тіке бағытта төрттағандап еңбектеуге жаттығу. Таныс қимыл-қозғалысты жеңіл әрі еркін, ырғақпен және келісілген түрде кеңістікте белгіленген бағдармен, тепетендікті сақтай отырып орындауды қалыптастыру. Қимыл-қозғалыс кезінде берілген белгіні бастапқы және соңғы мезетінде қабылдай білу. Ептілікті, қимыл-қозғалыс үйлесімділігін жетілдіре түсу, өзара достық қарым-қатынас, төзімділікке тәрбиелеу. Ойын: «Балапандар». Мақсаты: жалтарып кету арқылы жүгіруге жаттығу, музыка ырғағына сай қозғала білуге жаттығуды бекіту.	1
---------------------------------------	--	----------

21. Көңілді жұлдызқұртқа қонаққа барамыз (таза ауада)	Негізгі қимылдар: «Жұлдызқұрт» арқылы секіру, доға жасап жорғалау, гимнастикалық сәкімен жұлдызқұрттан аттап өту. Мақсаты: гимнастикалық орындықта жүру дағдысын қалыптастыру. Міндеттері: гимнастикалық сәкіде кедергілерді аттап өту арқылы жүруге үйрену. Доға жасап жорғалауға жаттығу, жорғалау кезінде аяқпен қолдың үйлесімділігін қалыптастыруды үйренуді жалғастыру. Белгілі бір кедергіден секіріп өту кезінде еден үстінен ептітерілуді мүлтіксіз орындауды жалғастыру. Кеңістікте бағдарды айқындауды жетілдіру, балалардың ұсақ қимыл-қозғалысын (моторикасын) ойындар арқылы дамыту, қимыл-қозғалыс үйлесімділігін жетілдіру. Ойын: «Жұлдызқұрт». Мақсаты: берілген белгі арқылы ғана қимыл жасауды дамытуды жалғастыру, қимыл-қозғалыс үйлесімділігін қалыптастыру.	1
---	---	----------

22.Қуыршақ Серік қонаққа келді	Негізгі қимылдары: допты екі қолмен кеудеден лақтыру. 3 метр қашықтыққа алға қарай екі аяқпен секіру. Мақсаты: допты екі қолмен кеудеден лақтыру дағдысын қалыптастыру. Міндеттері: допты екі қолмен кеуде тұсынан лақтыруға үйрету, допты кеуде тұсында қолайлы ұстап тұруға үйрету. Алға секіру кезінде бір мезетте екі аяқпен епті қозғала секіріп, жартылай бүгілген аяқтың басымен түсе білуді бекіту. Жаттығулар орындаған кезде тыныс алуды тоқтатпауды қалыптастыру. Қимыл-қозғалысты түрлі денешынықтыру жаттығуларымен, қозғалыс ойындарымен толықтырып отыру. Ептілікті, шапшаңдықты, көзөлшемін дамыту, өзара достық қарым-қатынасқа, төзімділікке тәрбиелеу. Ойын: «Марғаулар мен балақайлар». Мақсаты: төзімділікті дамыту, тіке бағытта жүгіруге жаттықтыру.	1
23.Сыйлық толы жәшік	Негізгі қимылдары: еденге орнатылған тақтайшадатөрттағандап еңбектеу(ені – 25 см, ұзындығы – 2 метр). Допты екі қолмен кеуде тұсынан лақтыру Мақсаты: қол мен тізеге тіреп еңбектеу дағдысын қалыптастыру. Міндеттері: шектелген алаңда алақан мен тізені тіреп еңбектеуге үйрету. Кеуде тұсынан допты екі қолмен лақтыруға жаттығу, допты лақтырғаннан кейін қолды шұғыл түзеуге үйренуді бекіту. Балаларды барлығына ортақ қарқынмен қимыл-қозғалыс жасауға үйрету. Ептілігін, қимыл-қозғалыс үйлесімділігін жетілдіру, жинақылыққа, бірлесіп ойнауға, оң көзқарасқатәрбиелеу. Ойын: «Затты тауып көр». Мақсаты: залда кеңістіктің бағдарын айқындауды жетілдіру.	1

24. <i>Кәнеки, аңдар, бізге құлақ салыңдар! (таза ауада)</i>	Негізгі қимылдары: қолдарын белінде ұстап, биіктігі 10 см кедергіден аттап өту арқылы тепе-теңдікті сақтай отырып, жолды жүріп өту. Сәкі үстінде төрттағандап еңбектеу. Бір құрсаудан екінші құрсауға секіру. Мақсаты: тепе-теңдікті сақтау дағдысын қалыптастыру. Міндеттері: шектелген алаң үстінен жүріп өткенде нық тепе-теңдік пен дене бітімін тік сақтай білуге үйрету. Алақан мен тізені тіреп, сәкі үстінен еңбектеу әдісін бекіту, алға қарай секіруді қайталау. Жүгіргенде және жаяу жүргенде қол мен аяқ қимыл-қозғалысының үйлесімділігін жаттықтыру, ырғақпен жүруді, жүгіруді жетілдіруді жалғастыру. Түзу дене бітімін қалыптастыру. Ептілікті, жылдамдықты, зал кеңістігінде бағдарын айқындай білуді жетілдіру. Өз бетімен дамуды, шығармашылықты, өзара достық қарым-қатынасты тәрбиелеу. Табиғат құбылыстары туралы білімін, табиғат аясында өзін-өзі ұстау ережелерін сақтауды жетілдіре түсу. Ойын: «Қояндар мен қасқыр». Мақсаты: ептілікпен секіруге жаттықтыру, педагогтің нұсқауымен қимыл-қозғалысты орындай білуді жетілдіру.	1
25. <i>Туін балаларға қонаққа келді</i>	Негізгі қимылдары: тікелей созылып жатқан жіптің үстімен жүру. Ені 25 см, ұзындығы 2 метр еденге орнатылған тақтайшада алақан мен табанын тіреп төрттағандап еңбектеу. Мақсаты: арқанмен жүрген кезде тепе теңдікті сақтау дағдысын қалыптастыру. Міндеттері: тепе-теңдікті сақтай отырып тікелей созылып жатқан жіптің үстімен жүруге үйрету. Шектеулі алаң үстінде алақан мен табанын тіреп, төрттағандап еңбектей білуін бекіту, қол мен аяқ қимыл-қозғалысын үйлестіре білуін жетілдіре түсу. Педагогтің нұсқауын орындай білуді қалыптастыру, өз іс-әрекетін басқа балалардың әрекетімен сәйкестендіре білу. Ептілікті, тепе-теңдікті сақтай білуді жетілдіру, экологиялық мәдениетке тәрбиелеуге ықпал ету. Ойын: «Доп шеңбер бойымен». Мақсаты: допты қолдан-қолға бере білуді бекіту.	1

26.Біз саяхаттап жүрміз	Негізгі қимылдары: иреkteп қойылған жіп үстінде жүру. Бір-бірінің қолдарынан ұстап, шеңбер жасап жүгіру. Допты кеуде тұсынан екі қолмен лақтыру. Мақсаты:тепе-теңдікті сақтау дағдысын қалыптастыру. Міндеттері:иректеп қойылған жіп үстінде жүруге үйрету, динамикалық тепе-теңдікті сақтай білу, дене бітімін тік ұстауды қалыптастыру. Бір қарқын мен бір ырғақты сақтай отырып, бір-бірінің қолдарынан ұстап шеңбер бойымен жүгіре білуді бекіту. Шұғыл қимылдап қолдарын түзеп, допты екі қолымен кеуде тұсынан лақтыруға жаттығу. Педагогтің айтқанын мұқият тындап, көрсеткендерін бақылап отыруға үйренуді қалыптастыру. Ептілігін, күшін жетілдіру, белсенді демалу әдетін тәрбиелеу. Ойын: «Көпірден жорғалап өту».	1
---------------------------------------	---	----------

	Мақсаты:шектелген алаң бетінде төрттағандап еңбектеуге жаттығу.	
27.Күн нұры (таза ауада)	Негізгі қимылы: бағытты өзгерте отырып жүру және жүгіру. Көлбеу тақтайшада жоғары және төмен жүру. Допты тор арқылы бастан асыра лақтыру. Мақсаты:еңіс тақтаймен жүру дағдысын қалыптастыру. Міндеттері:көлбеу тақтайшада жоғары және төмен қарай жүруге үйрету, тепе-теңдікті сақтау, ептілік пен батылдықты дамытуға ықпал ету. Тор арқылы доп лақтыруға жаттығу, допты қолды шұғыл қимылдата түзетіп жоғарыға, алға қарай лақтыра білуді үйрену. Бағытты өзгерте отырып жүруге, жүгіруге жаттығуды жалғастыру, берілген белгіні қимыл-қозғалысты орындау кезінде басында немесе соңында қабылдай білуді бекіту. Қоршаған ортаға оң көзқарас және жылы шырай таныта білуге тәрбиелеу. Ойын: «Ұядағы құстар». Мақсаты: зал кеңістігенде бағдарын айқындауды жетілдіру.	1

28. <i>Маймыл-дар</i>	Негізгі қимылдары: орнында тұрып ұзындыққа секіру (30 см қашықтыққа) Жіптен ұстап шеңбер бойымен жүгіру. Кедергілерден «жыландай» ирелендеп өтіп жүру. Мақсаты: ұзындыққа секіру дағдысын қалыптастыру. Міндеттері: орнында тұрып ұзындыққа секіруге үйрету, екі аяқпен бір мезетте итеріле білуді қалыптастыру. Жіпті ұстап, шеңбер бойымен жүгіруге жаттығу, басқа балалардың жүгіру қарқыны мен жүру ырғағына ілесіп отыруға үйренуін бекіту. Кедергілерге тиіп кетпей, арасынан «жыландай» ирелендеп жүруге жаттықтыру. Қолдары мен аяқтарының қимылдарын үйлестіру мәнерін қалыптастыру. Педагогтің түсіндіргендерін тыңдай білуге үйрену, көрсеткендерін бақылай отырып, қимылқозғалыстарды педагогтің нұсқауымен басқа балалармен бірге сәйкестендіре отырып орындау. Достық қарым-қатынасқа, ұжымдық қатынасқа тәрбиелеу. Ойын: «Тиіп кетпе». Мақсаты: алақан мен тізені тіреп отырып төрттағандап еңбектеуге жаттықтыру ептілігін жетілдіру	1
29. <i>Көзбектерге арналған денешынықтыру</i>	Негізгі қимылдары: допты екі қолымен бастан асыра лақтыру. Орнында тұрып ұзындыққа секіру (30 см) Мақсаты: «Суық түсті» биологиялық белсенді нүктелерінің массажын қолдану арқылы балалардың дене шынықтыру	1
<i>тыру</i>	жаттығуларын орындауға қызығушылығын қалыптастыру және қызығушылығын дамыту. Міндеттері: допты екі қолмен ұстап бастан артқа қарай жіберуді үйретуді жалғастыру, доптың ұшу траекториясын дұрыс белгілеу, иілген қолдарды шұғыл түзеп алға-жоғарыға созу. Орнында тұрып ұзындыққа секіруге (30 см) жаттықтыру, аяқтарын итере секіруді, қолдың қозғалысымен байланыстыра білуін бекіту. Сапқа тұру кезінде өз орнын таба білуін қалыптастыру, күшін, шапшаңдығын, кеңістікте бағдарын айқындауды жетілдіру. Денешынықтыру сабақтарын әдетке айналдыруға тәрбиелеу. Мейірімділікке тәрбиелеу. Ойын: «Әткеншек». Мақсаты: шеңбер бойымен қозғалуды жетілдіре түсу, өз іс-әрекетін басқа балалардың әрекетімен сәйкестендіре білу.	

30. <i>Кеме(таза ауада)</i>	Негізгі қимылдары: жолмен сүйеу қадам жасап жүру. Бірнеше сызықтан екі аяқпен секіру. Төмендету әдісімен допты алысқа лақтыру. Мақсаты: нық қадаммен жүру дағдысын қалыптастыру. Міндеттері: арқан бойымен жүргенде дене бітімін тік ұстауды және нық тепе-теңдікті сақтай білуді жалғастыру. Екі аяқпен бірнеше сызықтан секіруге жаттығу, аяқтарымен итеріле секіруді, қол мен аяқтың қимылын үйлестіре білуін жетілдіру. Допты алысқа лақтыру, қолдың жігерлі қимылы арқылы лақтыруды қалыптастыруды жалғастыру. Массажды жолмен жүру – майтабандықтың алдын алу. Ептілікті, қимылқозғалыстың үйлесімділігін жетілдіру, тыныс алу жүйесін нығайту. Ойын: «Теңізшілер». Мақсаты: белгі бойынша қимыл-қозғалысты орындай білуді жетілдіруді жалғастыру, қозғалыстың үйлесімділігін қалыптастыру.	1
31. <i>Қуыршақ Айгүл балалармен ойнайды</i>	Негізгі қимылдары: доға астында еңбектеу(биіктігі– 40 см) Допты екі қолмен кеуде тұсынан лақтыру. Мақсаты: «Жуынғанда айтатын ән» бетке арналған массажын қолдану арқылы балалардың дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылығын қалыптастыру және қызығушылығын дамыту. Міндеттері: допты екі қолмен кеуде тұсынан лақтыруға үйрету. Допты екі қапталынан дұрыс ұстай білуді қалыптастыру, иілген қолдарын шұғыл түзеу. Доға астында оған тиіп кетпей еңбектеуге жаттықтыру, иілгіштікті жетілдіру. Дене бітімін тік ұстай білуді және тепе-теңдікті сақтауды, зейінін дамытуды, кеңістікте бағдарын айқындауды жетілдіру. Сапқа тұру кезінде өз орнын таба білуін қалыптастыру. Достық қарым-қатынас, ұжымдық қатынасты тәрбиелеу. Ойын: «Секір де – шапалақ ұр». Мақсаты: ептілікпен секіруге жаттықтыру, педагогтің	1
	нұсқауымен қимыл-қозғалысты орындай білуді жетілдіру.	

32. Қонжықт ай күшті бола біл!	Негізгі қимылдары: ирек жолмен жүру (ені – 25 см, ұзындығы – 2,5 метр) Биіктігі 40 см доға астынан еңбектеп өту. Мақсаты: ирелендеген жолмен жүру дағдысын қалыптастыру. Міндеттері: ирек жолмен жүруді үйрену, шектеулі алаңда жүргенде нық тепе-теңдікті сақтай білу. Үш доғаның астынан біртіндеп төрттағандап еңбектеп өтуді бекіту. Жаттығуларды орындау кезінде тыныс алуды тоқтатпауды қалыптастыру, ұсақ қимыл-қозғалысты (моторикасын) дамыту, күшін, ептілігін жетілдіру. Денешынықтыру сабақтарын әдетке айналдыруға тәрбиелеу, өз денсаулығына мұқият қарау. Ойын: «Қақпаға түс». Мақсаты: қақпаға допты домалатып түсіре білуді жетілдіру, жұбымен іс-әрекетін келісе орындай білуді қалыптастыру.	1
33. Қоянға қонаққа барайық (таза ауада)	Негізгі қимылдары: Бағытын өзгерте отырып сапта жүру. Кегельдердің арасымен жолда «ирелендеп» жүру. Бір орыннан екі аяқпен секіру. Мақсаты: бір орыннан екі аяқпен секіру дағдысын қалыптастыру. Міндеттері: кегельдердің арасымен жолда «ирелендеп» жүру кезінде және иректеліп жатқан арқан үстімен дене бітімін тік ұстап жүруді жетілдіруді жалғастыру. Саптан шығып кетпей, бағытты өзгерте отырып сапта жүре білуді бекіту. Балаларды допты екі қолмен домалатуға жаттықтыру. Көзөлшемін, ептілікті, зейінін арттыруды дамыту, педагогтің нұсқауларын орындай білуді қалыптастыру, мейірімділікке, қонақжайлылыққа баулу. Қолдың сыртқы үйлесімділігін, есту қабілетін жетілдіру, арқанмен жүріп, майтабандықтың алдын алу. Ойын: «Түзу жолда». Мақсаты: тек белгі бойынша қимыл-қозғалыс жасай білуді жетілдіруді жалғастыру, баланың қозғалыс жүйесін талдағыш жүйелерімен үйлестіруді қалыптастыру.	1
34. Қуыршақ Айгүлден сәлемдеме	Негізгі қимылдары: тізені жоғары көтеріп жүру. Ирек жолмен жүру және жүгіру (ені – 25 см, ұзындығы – 2,5 метр) Ені – 50 см, 1,5 м қашықтықтағы қақпаға допты домалату. Мақсаты: денесін тік ұстау және қимыл үйлесімділігі дағдысын қалыптастыру. Міндеттері: ені – 50 см, 1,5 м қашықтықтағы қақпаға допты домалатып кіргізуге үйрету, көзөлшемін жетілдіру. Аяқ пен қолды үйлестіре, тізені жоғары көтеріп жүруге үйрену.	1

	Шектеулі алаңда жүргенде және жүгіргенде нық тепе-теңдікті сақтай білуді бекіту. Педагогтің түсіндіргенін тыңдай білуді қалыптастыру, көрсетілімді бақылап отыру, педагогтің нұсқауымен қимылқозғалысты басқа балалармен бірге орындай білу. Ептілігін дамыту, дене бітімін тік ұстап жүруді және тепе-теңдікті сақтай білу, қоршаған ортаға оң көзқараспен қарау. Ойын: «Бере алмаймын». Мақсаты: аяқтарын алшақ қойып, аяқтарын қосып ептілікпен секіруге жаттықтыру, зейінін дамыту.	
35. Сылдырмақты балақан	Негізгі қимылдары: орнында тұрып ұзындыққа секіру (арақашықтығы – 40 см). Тізені жоғары көтеріп жүру. Түрлі бағытта жүгіру. Мақсаты: «Әуе шары» тыныс алу гимнастикасын қолдану арқылы балалардың дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылығын қалыптастыру және қызығушылығын дамыту. Міндеттері: орнында тұрып ұзындыққа секіруді үйренуді жалғастыру, аяқпен күштірек итеріліп секіруді орындау. Тізені жоғары көтеріп жүре білуді бекіту. Түрлі бағытта жүгіруге жаттығу, жаттығу залының бойымен жеңіл әрі бір қарқынмен жүгіру. Ептілігін жетілдіру, дене бітімін тік ұстап жүруді және тепе-теңдікті сақтай білу, жинақылыққа тәрбиелеу, бірге ойнай білу. Ойын: «Қонжық көпірмен келеді». Мақсаты: шектеулі алаңда еңбектеуге жаттықтыру, қол мен аяқ қозғалысының үйлесімділігін жетілдіру.	1
36. Біз Күнге еріп, достарымызды табамыз» (таза ауада)	Негізгі қимылдар: «Қар, көпірі» қар үйіндісіне көтерілу, «Нысанаға тигіз» (қарды ағашқа лақтыру). Мақсаты: нысанаға лақтыру дағдысын қалыптастыру. Міндеттері: сәкіде төрттағандап еңбектей білуді жетілдіруді жалғастыру, қол мен аяқ қозғалысының үйлесімділігін дамыту. Қарды ағашқа оң және сол қолмен лақтыру. Төзімділік пен ептілікті дамыту. Мейірімділікке, жинақылыққа тәрбиелеу. Баланың қозғалыс жүйесімен интеграцияланған талдағыш жүйелерді дамытуды жалғастыру, ақыл-ой өрісін, қисынды ойлауын дамытуға ықпал ету. Қимыл-қозғалыс ойын: «Қарға мен ит» Мақсаты: қимылды тек белгі бойынша орындау білігін, дамыту, секіруге, және жүруге жаттықтыру, қимыл үйлесімділігін қалыптастыру.	1

37. Ойын ойнауды ұнатамыз	Негізгі қимылдары: 1 метр қашықтықта тұрып педагогтің лақтырған добын қағып алу және лақтыру. Орнында тұрып ұзындыққа секіру (35 см). Мақсаты: аяқ және дене бұлшық ет-сіңір аппаратын нығайту. Міндеттері: педагогке доп лақтыру және оны қағып алуға үйрену, саусақтарын айқара ашып тұрып алақанымен допты қағып ала білуді қалыптастыру. Орнында тұрып ұзындыққа секіруге (40 см) жаттықтыру, қолдың қимылын аяқпен	1
	ептілікпен секірумен үйлестіре отырып, жартылай бүгілген аяқпен түсе білуді бекітуді жалғастыру. Педагогтің түсіндіргенін тыңдай білуді қалыптастыру, көрсетілімді бақылап отыру, педагогтің нұсқауымен қимылқозғалысты басқа балалармен бірге орындау. Ептілігін, көзөлшемін, қозғалыс үйлесімділігін дамыту, денешынықтыру сабақтарындағы жаттығуларға оң көзқарас білдіруге, достық қарым-қатынасқа, ымырашылыққа тәрбиелеу. Ойын: «Бос орын». Мақсаты: зейінін арттыру, музыкамен жүгіруге жаттығу.	
38. Ауылға сапар шегеміз	Негізгі қимылдары: гимнастикалық қабырғаның екінші сатысына бекітілген көлбеу тақтадан сырғанау. 1 метр қашықтықта тұрған педагогтің лақтырған добын қағып алу және лақтыру. Мақсаты: денесін тік ұстау, қимыл үйлесімділігін қалыптастыру. Міндеттері: көлбеу тақтада төрттағандапенбектеуді үйрену, одан жеңіл түсе білу. Педагогке доп лақтырып және одан саусақтары айқара ашылған алақанымен қағып ала білу. Ептілігін, төзімділігін, қозғалыс үйлесімділігін жетілдіру. Тұрмыстық заттармен таныстыра отырып, балалардың көзқарасын кеңейту, мейірімділікке, татулыққа тәрбиелеу. Ойын: «Орныңды тап!». Мақсаты: кеңістікте бағдарын айқындау.	1

39.Қыс қызығы (таза ауада)	Негізгі қимылдары: сапта бір-бірлеп, шашыла жүру және жүгіру. Затты айнала екі аяқпен секіру.Төбешіктен шанамен сырғанау. Мақсаты:шанамен сырғанау дағдыларын қалыптастыру. Міндеттері:педагогтің берген белгісі бойынша іс-әрекет жасауға үйренуді жалғастыру, автоматты қозғалысты еңсеру. Еденнен бір мезетте екі аяқпен ептілікпен итеріле затты айнала секіре білуді жетілдіру. Допты тіке бағытта домалатуға жаттығу, оны ептілікпен күшпен итере білу, көзөлшемін дамыту. Ептілікті, үйлесімділікті жетілдіру, омыртқаны созуға және дене бітімін тік ұстауға арналған жеңіл қимылдар жасай білуді қалыптастыру. Балалардың табиғаттағы құбылыстар туралы білімін жетілдіруді жалғастыру. Ойын: «Күн және жауын». Мақсаты:кеңістікте бағдарын айқындауды жетілдіру.	1
40.Хайуанат-тар бағы	Негізгі қимылдар: еденде жатқан кедергілерден аттап өту(олардың арақашықтығы – 25 см). Гимнастикалық қабырғаның екіншісатысына бекітілгенкөлбеу тақтайда еңбектеу. Мақсаты:заттардан аттап өту дағдысын қалыптастыру. Міндеттері:дене бітімін тік ұстауды сақтай отырып, еденде жатқан кедергілерден аттап өту.	1
	Көлбеу тақтайда еңбектей білуді бекіту, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру, ептілігін дамыту. Залда қарапайым тапсырмаларды орындай отырып жүруге жаттығу, сапқа тұрғанда өз орнын таба білу. Кеңістікте бағдарын айқындай білу, зейінін арттыру, жан-жануарларға қамқорлықпен қарай білуге тәрбиелеу. Ойын:«Қасқыр мен лақтар». Мақсаты:жалтара жүгіре білуді бекіту, зейінін, шапшаң әрекет етуін жетілдіру.	

41. Хайуанаттар базын мекендеушілер	Негізгі қимылдары: алаңның бір жағынан екінші жағына жүгіру (арақашықтығы – 10 метр). Едендегі 20 см қашықтықта орналасқан кедергілерді аттап өту, тепе-теңдікті сақтау. Гимнастикалық қабырғаның екіншісатысына бекітілген көлбеу тақтайда еңбектеу. Мақсаты: ырғақты жүгіру дағдысын қалыптастыру. Міндеттері: алаңның бір жағынан екінші жағына жеңіл әрі бір қарқынмен жүгіру, өз жүгіруін басқа балалардың жүгіруімен сәйкестендіре орындау. Кедергілерді аттап өту кезінде нық тепе-теңдікті сақтай білуді бекіту. Көлбеу тақтайда еңбектей білуге жаттығу, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру, күштілігін, қайсарлығын жетілдіру. Суреттегі бейнелерді қимыл-қозғалыс арқылы көрсете білуді қалыптастыру. Кеңістікте бағдарын айқындай білуді, зейінін дамыту, жанжануарларға қамқорлықпен қарай білу көзқарасын тәрбиелеу. Ойын: «Тыныш өтіп кет». Мақсаты: бақайдың ұшымен жүруге жаттығу, есту қабілетін арттыру.	1
42. Біздің сүйікті ойындарымыз (таза ауада)	Негізгі қимылдары: сапта бір қатарда тұрып қарқынды өзгерте жүру және жүгіру. Төбешіктен қуыршақты, қонжықты шанамен сырғанату. Құрсаудан-құрсауға секіру. Мақсаты: дене жаттығуларын жасауға қызығушылықтарын қалыптастыру. Міндеттері: сапта бір қатармен жүруді және жүгіруді қалыптастыруды жалғастыру. Допты төбешіктен домалатып, оны екі қолмен көтеріп әкеле білу тәсілін жетілдіруді жалғастыру. 5 метр қашықтыққа алақан мен тізені тіреп төрттағандап еңбектеуге жаттықтыру. Бір-біріне мейірімді болуға тәрбиелеу. Ойын: «Торғайлар». Мақсаты: баланың қозғалыс жүйесі мен талдау жүйесінің үйлесімділігін қалыптастыруды жалғастыру, құстарға тән қозғалыстарды мәнерлі жеткізе білуді жетілдіру.	1
43. Құртақан мен ойнайық	Негізгі қимылдары: еденде жатқан жазық шеңберге секіру. Алаңның бір жағынан екінші жағына жүгіру (арақашықтығы – 20 м)	1

	Мақсаты:күрсауға секіру дағдысын қалыптастыру. Міндеттері:шеңбердің ішіне ептілікпен екі аяқпен секіруді және одан қайта секіріп шығуды үйрену. Алаңның бір жағынан екінші жағына жеңіл әрі бір қарқынмен жүгіре білуді бекіту, қимыл-қозғалысты басқа балалармен біріге орындай білуді қалыптастыру. Педагогтің айтқанын тыңдай білуді қалыптастыру, көрсеткен қимылдарын бақылай білу. Төзімділігін, қимыл үйлесімділігін, зейінін дамыту, достық қарым-қатынас, ұжымдық қатынасты тәрбиелеу, қосылып ойнай білуді үйрену. Ойын: «<i>Шеңбер арқылы сылдырмаққа жету</i>». Мақсаты:еңбектеуге жаттықтыру, топтаса білуді бекіту.	
44. Жарық шашқан шамдар	Негізгі қимылдары: 1,5 метр қашықтықта тұрған педагогтің лақтырған добын қағып алу және қайта лақтыру. Еденде жатқан жазық шеңберге секіру. Мақсаты:табанның бұлшық ет аппаратын, иық белдеуі бұлшық еттерін нығайту. Міндеттері: 1,5 метр қашықтықта тұрған педагогке доп лақтыру және одан допты саусақтарын айқара ашқан алақанмен қағып алуды үйрену. Еденде жатқан жазық шеңберге секіруге жаттықтыру, ептілікпен екі аяқпен бір мезетте секіріп және бақайларымен түсе білуді бекіту. Дене бітімін тік ұстап әрі тепе-теңдікті сақтай отырып еркін жүру және жүгіре білуді жетілдіру. Ептілікті, төзімділікті, қимыл үйлесімділігін дамыту, Денешынықтыру сабағына қызығушылығын арттыруды тәрбиелеу. Ойын:«<i>Жоғары-төмен</i>». Мақсаты:көлбеу тақтайшада кездейсоқ тәртіппен жүруге жаттықтыру.	1
45. Менің шанам қуыршақты сырғанатады (таза ауада)	Негізгі қимылдары: Қуыршақты шанамен сырғанату. Алға екі аяқпен секіру. Мақсаты:шананы төбешіктен сырғанату дағдысын қалыптастыру. Міндеттері:сапта бір қатармен жүру кезінде қозғалыс бағытын сақтай білуді қалыптастыру. Қуыршақты шанамен сырғанату. Қозғалыстағы ойын:«<i>Өз түсіңді тап!</i>». Мақсаты: кеңістікте бағдарын айқындауды жетілдіру, қисынды ойлау қабілетін дамытуға ықпал ету.	1

46.Түрлі түсті жалаулар	Негізгі қимылдары: музыкалы-ырғақты қимылдар(музыкамен маршпен жүру). Қолдарын екі жаққа созып, еденде жатқан баспалдақтың тақтайшаларын аттап өту. Мақсаты:қимыл үйлесімділігін, тепе-теңдікті сақтау дағдысын қалыптастыру. Міндеттері:сапта бір қатарда жүруге, сапта барлығы бірге нақты және бір қарқында музыка ырғағымен маршпен жүруге үйрету. Қолдарын екі жаққа созып, еденде жатқан баспалдақтың	1
-------------------------	---	---

	тақтайшаларын аттап өтуге жаттықтыру. Тізелерін биігірек көтеріп және епті қозғалыспен аяқтарын түсіре білу, дене бітімін тік ұстап, нақ тепе-теңдікті сақтай білу. Қозғалыс үйлесімділігін, мәнерін жетілдіру, Денешынықтыру сабағына оң көзқарас танытуға тәрбиелеу, жинақы бола білу. Ойын:«Жоғарырақ лақтыра сал». Мақсаты:допты кеудеге баспай, алақандарымен лақтырып және қағып алуды бекітуді жалғастыру.	
47.Бір-екі, бір-екі, біз жасаймыз аққала!	Негізгі қимылдары: допты жоғары лақтыру және қағып алу. 15 см биіктіктен тереңдікке секіру. Мақсаты:допты лақтыру және ұстап алу дағдысын қалыптастыру. Міндеттері:допты биікке лақтырып, саусақтары айқара ашылған алақанымен қағып алуға үйрену. Сәкіден секіріп түскенде тепе-теңдікті сақтай білуді, басты және денені тік ұстай білуді, алға қарай білуді бекіту. Педагогтің тапсырмасын дұрыс орындай білуді қалыптастыру, тыныс алу-тоқтау кезеңін реттей білу. Төзімділікті, жинақылықты дамыту, өз орнын таба білу, мейірімділікке, ойыннан жеңіле білуге тәрбиелеу. Ойын: «Әткеншек». Мақсаты:шеңберді айнала жүруге және жүгіруге жаттықтыру.	1

48. Біз шананы сүйрейміз. (таза ауада)	Негізгі қимылдары: шананы бірде оң қолмен, бірде сол қолмен кезек-кезек сырғанату; Шанамен бі-бірін сырғанату (бір бала шанаға отырады, екі бала шананы сүйрейді). Мақсаты:шанамен сырғанау дағдысын қалыптастыру. Міндеттері:сапта жеңіл және бір қарқынмен жүгіре білуді бекіту, қимыл-қозғалыстарды басқа балалармен бірге орындай білуді жетілдіру. Кедергілерді аттап өту кезінде тепе-теңдікті сақтай білуді жетілдіруді жалғастыру, басты және дене бітімін тік ұстай білуді, алға қарауды қалыптастыру. Секіру жаттығуларын жалғастыру, екі аяқпен бір мезетте секіріп түсуге машықтануды жетілдіру. Қозғалыс үйлесімділігін, мәнерін жетілдіру, Денешынықтыру сабағына оң көзқарас білдіруге тәрбиелеу, жинақы болу. Қимыл-қозғалыс ойын: «Құстар». Мақсаты:баланың қозғалыс жүйесі мен талдағыш жүйесінің үйлесімділігін қалыптастыруды жалғастыру, құстарға тән қозғалыстарды мәнерлі жеткізе білуді жетілдіру.	1
II жартыжылдық		
49. Аязатаның сыйлықтары	Негізгі қимылдары: бөренеден еңбектеп өту. 1,5 метр қашықтықта тұрған педагогке доп лақтыру және одан допты қағып алу. Мақсаты:бөренеден еңбектен өту дағдысын қалыптастыру. Міндеттері:бөренеден еңбектеп өтуге үйрету, қозғалыс үйлесімділігін жетілдіру. Педагогке доп лақтыра білуді, қолды доп лақтырғаннан кейін түзу ұстауды бекіту. Қимылдар жасап залда жүруге жаттығу,	1
	сапқа тұрғанда өз орнын таба білуді жетілдіру. Кеңістікте бағдарын айқындай білуді, зейінін дамыту, төзімділікке тәрбиелеу, жарқын көзқарас, жан-жағына шуақ шашып, қуанта білу. Ойын:«Орныңды тап!». Мақсаты:жалтарып жүгіруге жаттықтыру, өз орнын таба білуді жетілдіру.	

50.Ақшақармен ойнаймыз	Негізгі қимылдары: қолдарын екі жаққа созып, еденде жатқан баспалдақтың тақтайшаларынан аттап өту. Бөренеден (бум) еңбектеп өту. Мақсаты:тепе-теңдікті сақтау және қимыл үйлесімділігі дағдысын қалыптастыру. Міндеттері:тепе-теңдікті сақтай білуді, тізелерін биігірек көтеріп, денесін тік ұстап еденде жатқан баспалдақтың рейкаларын аттап өтуді үйрету. Бөренеден (бум) еңбектеп өте білу, қолдары мен аяқтарының қозғалыс үйлесімділігін жетілдіру. Қимыл-қозғалыстарды ретімен орындауды қалыптастыру, педагогтің нұсқауларын дұрыс орындай білу. Төзімділікті, ептілікті, зейінді дамыту, белсенді демалу әдетін тәрбиелеу, басқа балалармен бірлесіп ойнай білу. Ойын:«Допты ұстап алыш» Мақсаты:допты кеудеге баспай, алақандарымен қағып ала білуді бекіту.	1
51.Қоянның сыйлығы(таза ауада)	Негізгі қимылдары: педагог берген белгіге тоқтап, бірбірінің артынан сапта жүру және жүгіру. қарды тік тұрған шанаға дәлдеп лақтыру. Мақсаты:спорттық жаттығуларды қолдана отырып, дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын қалыптастыру. Міндеттері:қарды бірде оң, бірде сол қолмен кезек-кезек лақтыруға үйрету; балаларды жүру және жүгіру кезінде берілген белгіге тоқтай білуге үйрету. Допты бір-біріне екі қолымен домалатуға жаттықтыру, допты жұпта тұрған баланың қолына қарай бағыттай білуді қалыптастыру, көзөлшемін жетілдіру. Кедегілер үстінен секіру жаттығуларын жалғастыру, секіріп өту кезінде аяқтарымен күштірек итеріліп, жартылай бүгілген аяқтарымен секіріп түсуге жаттығуды жалғастыру. Көзөлшемді, ептілікті, зейінін дамыту. Педагогтің нұсқауларын орындай білуді қалыптастыру, мейірімділікке, қонақжайлылыққа тәрбиелеу. Кеңістікте бағдарын айқындауды жетілдіру, қимылын сөзбен байланыстыру. Жануарларға қамқорлықпен қарауға тәрбиелеу. Қимыл-қозғалыс ойын:«Пойыз». Мақсаты:қозғалыс бағытын өзгерте отырып, саппен жүруді жетілдіруді жалғастыру, тақпақтың мәтініне сай ойын қимылдарын орындау.	1
52.Мұзы қатқан айдынды, Жаңа жауған қар басты	Негізгі қимылдары: 15 см биіктіктен тереңдікке секіру. Шеңбер құрып тұру. Мақсаты:тереңдікке секіру дағдысын қалыптастыру. Міндеттері:сәкіден секіргенде табанын бүгіп, жартылай бүгілген аяқтарымен секіріп түсуді үйрету. Шеңбер құрып	1

	тұра білуді бекіту, өз іс-әрекетін басқа балалардың әрекетімен сәйкестендіру. Үш доғаның астынан ретімен төрттағандап еңбектеп өтуге жаттығу. Қимыл-қозғалыстарды рет-ретімен орындауды, педагогтің нұсқауын дұрыс орындай білуді қалыптастыру. Төзімділікті, зейінін дамыту, суық тию ауруларына қарсы тұра білу, белсенді демалу әдетін тәрбиелеу, басқа балаларға қосылып ойнай білу. Майтабандықтың алдын алу. Ойын: «Кетті, кетті орамал». Мақсаты: қолдың ұсақ қимыл-қозғалысын жетілдіру, заттарды қолдана білу.	
53. Біз үлкен болып өсеміз	Негізгі қимылдары: шеңбер құрып тұру. Музыкалық-ырғақты қозғалыстар (музыкалық маршпен жүру). Гимнастикалық қабырғаның екінші сатысына бекітілген көлбеу тақтайдан еңбектеп түсу. Мақсаты: көлбеу тақтаймен еңбектеу дағдысын қалыптастыру. Міндеттері: шеңбер құрып тұруға үйренуді жалғастыру, сапқа тұру кезінде өз орнын шапшаң таба білу. Музыканың әр бөлімінің басын және соңын көрсете отырып, бір қарқында қозғалып, музыкамен марш жасап жүре білуді бекіту. Көлбеу тақтайда еңбектеуге жаттығу, қол мен аяқ қимылдарының үйлесімділігін жетілдіру. Талдау жүйелерінің үйлесімділігін дамытуға ықпал ету, қимыл-қозғалыстарды ретімен орындай білу, азаматтыққа, батылдыққа тәрбиелеу. Ойын: «Нысанаға дөп тигіз». Мақсаты: тігінен орналасқан нысанаға тигізе білуді бекіту, көзөлшемін жетілдіру.	1

54. Бір, екі, үш, бізбен бірге қайтала! (<i>Таза ауада</i>)	Негізгі қимылдары: кедергілердің арасынан шашыла жүру және жүгіру. Допты екі қолмен тіке бағытта домалату. Домалап бара жатқан заттың соңынан төрттағандап еңбектеу. Қарды бірде оң қолмен, бірде сол қолмен кезек-кезек алысқа лақтыру. Мақсаты: спорттық жаттығуларды қолдана отырып, дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын қалыптастыру. Міндеттері: шеңбер бойымен жүру және жүгіре білуді бекіту. Шанамен сырғанауға жаттықтыру. Қарды бірде оң қолмен, бірде сол қолмен кезек-кезек алысқа лақтыру білігін жетілдіру. Педагогтің нұсқауын орындай білуді жетілдіру, қозғалыс кезінде тіке бағытты сақтай білу. «Көз-қол» сенсомоторлық, кеңістіктік үйлесімділікті жетілдіре түсу. Қысқы ойындарға қызығушылықтарын тәрбиелеу. Ойын: «<i>Шеңберге шапшаң тұр</i>». Мақсаты: кеңістікте бағдарын айқындау, шеңбер бойымен жүгіруге жаттығу.	1
--	--	----------

55. <i>Ойыншықтар</i>	Негізгі қимылдары: еденге тігінен орналасқан шеңберден еңбектеп өту. Допты жоғары лақтыру және қағып алу. Мақсаты: құрсауға еңбектеу дағдысын қалыптастыру. Міндеттері: еденге тігінен орналасқан шеңберден еңбектеп өтуді үйрену, топтаса білуді жетілдіру. Допты өзіне қыспай жоғары лақтырып және қағып ала білуді бекіту. Доппен жүруге жаттығу, доптарды түсі бойынша бөліп қою. Талдау жүйелерінің үйлесімділігін дамытуға ықпал ету, қимыл-қозғалыстарды ретімен орындай білу, ойыншықтарға мұқият қарауға, ұқыптылыққа тәрбиелеу. Ойын: «<i>Ойыншықтар</i>». Мақсаты: түзу қойылған жіптің бойымен жүре білуді бекіту, дұрыс жүру рефлексін жетілдіру.	1
------------------------------	---	----------

56.Қысқы орманға біз келдік	Негізгі қимылдары: биіктігі – 30 см, ені 20 см гимнастикалық сәкіде жүру. Еденге тігінен қойылған шеңберден еңбектеп өту. Мақсаты: «Қонжықтар апанында ұйықтап жатыр» көзге арналған гимнастикасын, тыныс алу гимнастикасын қолдана отырып, дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын қалыптастыру. Міндеттері: гимнастикалық сәкіде жүруге үйрену, тепетеңдікті сақтай білуді, дене бітімін тік ұстай білуді жетілдіру. Еденге тігінен қойылған шеңберден еңбектеп өтуге жаттығу, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіре білу. Жаттығуларды бірдей қарқынмен орындай білуді бекіту, дене бітімін тік ұстай білу, қозғалыстың берілген бағытын сақтау. Сапқа тұру мен қайта тұрудың қарапайым әдістерін жетілдіруді жалғастыру. Ептілікті, төзімділікті дамыту, талдау жүйелерінің үйлесімділігін дамытуға ықпал ету, белсенді демалу әдетін тәрбиелеу, қимыл-қозғалысқа үйрену. Ойын: «Аяқтар». Мақсаты: сапта жүруге жаттығу, қолдың белсенді қозғалысына сай бір қарқынмен жүре білуді бекіту.	1
57.Серуендеуге барайық, тышқанға іздеу салайық (таза ауада)	Негізгі қимылдары: Аласа төбешіктен сырғанауышпен сырғанау. Жолмен жүгіріп барып сырғанау. Мақсаты: жолмен сырғанау дағдысын қалыптастыру. Міндеттері: аласа төбешіктен сырғанауышпен сырғанауға, көлденең жолмен жүгіріп барып сырғанауға үйрету. Балаларды бір-бірлеп сапқа тұрғызып жүруге және жүгіруге жаттықтыру (жүру мен жүгіру кезектесіп тұрады). Қырлы тақтайшамен жүргенде нық тепе-теңдікті сақтай білуге үйрету. Биіктікке секіруге жаттықтыру, екі аяқпен ептілікпен итеріле білуді жетілдіру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Сапқа тұру мен қайта тұрудың қарапайым тәсілдерін жетілдіруді жалғастыру. Саусақтардың ұсақ қимылдарын жетілдіру, су-джок иілімді сақиналарын қолдана отырып балалардың иммунитетін көтеру. Майтабандықтың алдын алу, табан жиынтығын қалыптастыруға ықпал ету, тиісті бұлшық еттерге күш сала білу және босата білу. Ойын: «Тышқан қайда жасырынды?».	1
	Мақсаты: кеңістікте бағдарын айқындауды жетілдіру, шапшаңдығын дамыту.	

58.Біз кішкентай шабандоздармыз	Негізгі қимылдары: көлбеу орналасқан баспалдаққа шығу. Биіктігі – 20 см, ені 20 см гимнастикалық сәкіде жүру. Мақсаты:көлбеу сатымен өрмелеу дағдысын қалыптастыру. Міндеттері: көлбеу орналасқан баспалдаққа сүйеу қадам жасап шығуға үйрету. Тіректің биіктетілген алаңында жүргенде нық тепе-теңдікті сақтау және дене бітімін тік ұстай білуді бекіту. Қимыл-қозғалыс тәжірибесін денешынықтыру жаттығулары мен қимыл-қозғалыс ойындардың түрлерімен толықтыру. Берілген белгіні қозғалыстың басында не соңында қабылдай білуді жетілдіру. Ептілікті, шапшаңдықты, көзөлшемін дамыту, төзімділікке, мейірімділікке тәрбиелеу. Ойын: «Бәйге». Мақсаты:қозғалыста жылдам қимылдауға жаттықтыру, шапшаңдығын дамыту.	1
59.Қонаққа құртақан келді.	Негізгі қимылдары: 20 см биіктіктен тереңдікке секіру. Көлбеу орналасқан баспалдаққа шығу. Мақсаты:«Шарик» саусақ жаттығуын қолдана отырып, дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын қалыптастыру. Міндеттері: сәкіден секіргенде табанын бүгіп, жартылай бүгілген аяқтарымен секіріп түсуге үйретуді жалғастыру. Көлбеу орналасқан баспалдаққа сүйеу қадам жасап шыға білуді бекіту. Педагогтің нұсқауын мұқият тыңдауды, көрсетілімді бақылауды қалыптастыру. Ептілікті, күшті жетілдіру, белсенді демалу әдетіне тәрбиелеу. Ойын:«Түзу шеңберде». Мақсаты: шеңбер бойымен қозғала білуді бекіту, өзінің іс-әрекеттерін басқа балалардың іс-әрекетімен сәйкестендіре білуді дамыту.	1
60.Аяқ күшін нығайтамыз (таза ауада)	Негізгі қимылдары: қар үйіндісінің үстімен жүру (тепетендік сақтау). Төбешіктен бір-бірден сырғанау. Мақсаты:спорттық жаттығуларды қолдана отырып, дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын қалыптастыру. Міндеттері: педагогтің белгісі бойынша тоқтап жүру және жүгіруге үйрету, қар үйіндісінің үстімен дене мүсінін түзу ұстап жүру дағдыларын қалыптастыру. Төбешікпен шанамен сырғанап түсу дағдыларын бекіту. Бір-бірлеп сапқа тұрып жүру мен жүгіру әдісін бекіту, жаттығуларды бәріне бірдей қарқында орындай білуді бекіту, дененің дұрыс қалпын сақтай білу, қозғалыстың берілген бағытын сақтау. Ептілікті, батылдықты, зейінін дамыту, спортзалда өзін ұстау мәдениетіне тәрбиелеу. Терең тыныс алуға және тыныс алу ырғағын сақтауға ықпал ету. Ойын: «Түзу жолмен». Мақсаты:қимыл-қозғалысты тақпақтың мәтінімен және басқа балалардың іс-әрекетімен сәйкестендіре білу машығын	1

	жетілдіру.	
61.Балақайға	Негізгі қимылдары: Бағытын өзгерте отырып жүгіру.	1

тосынсый	20 см биіктіктен тереңдікке секіру. Көлбеу қойылған баспалдақтан өту. Мақсаты: «Тырнауық мысық», «Өтеш», «Кірпі», «Түлкі иіс сезгіш» тыныс алу-дауыс жаттығуларын қолдана отырып, дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын қалыптастыру. Міндеттері: саптан шығып кетпей, бағытты өзгерте отырып жүгіруді үйрету. Сәкіден секіріп түскенде тепе-теңдікті сақтап, басты және денені тік ұстап, алға қарай білуді бекіту. Көлбеу қойылған баспалдақтан өтуге жаттығу, үйлесімдікке, батылдыققа баулу. Сапқа тұрғанда өз орнын таба білуді қалыптастыру, күшін, шапшандығын, кеңістікте бағдарын айқындауды жетілдіру. Ер балаларды қыз балаларға қамқорлықпен қарай білуге, денешынықтыру жаттығуларын әдетке айналдыруға тәрбиелеу. Ойын: «Ойыншықты әкеп бәрші». Мақсаты: белгіленген бағытпен жүруге жаттықтыру, зейінін, кеңістікте бағдарын айқындауды дамыту.	
-----------------	---	--

62.Түрлі түсті текшелер	Негізгі қимылдары: 5 см биіктікте орналасқан кедергілердің үстінен екі аяқпен секіріп түсу. Бағытты өзгерте отырып жүру және жүгіру. Биіктігі – 30 см, ені 20 см гимнастикалық сәкімен жүру. Мақсаты:тепе-теңдікті сақтау, қимыл үйлесімділігін сақтау дағдыларын қалыптастыру. Міндеттері: екі аяқпен ептілікпен бір мезетте итеріліп, кедергінің үстінен секіріп түсуді үйрену. Бағытты өзгерте отырып жүруге және жүгіруге жаттығу, қозғалыстың бағытын өзгерте білуді жетілдіру, саптағы реттілікті бұзбай кезектесіп жүру және жүгіру. Гимнастикалық сәкіде жүргенде тепе-теңдікті сақтай білуді бекіту. Денешынықтыру жаттығуларын орындау кезінде тыныс алуды тоқтатпауды қалыптастыру, ұсақ қимыл-қозғалысты, күшін, ептілігін дамыту. Денешынықтыру жаттығуларын әдетке айналдыруға, өз денсаулығына мұқият қарауға тәрбиелеу. Ойын: «Ең епті». Мақсаты: саусақтары айқара ашылған алақанымен допты төменнен қағып ала білуді бекіту.	1
63.Біздің қонағымыз – Қарлығаш есімді қуыршақ (таза ауада)	Негізгі қимылдары: төбешіктен шанамен сырғанау. Мұзды жолдармен сырғанау. Мақсаты:Қысқы ойындарға қызығушылықтарын қалыптастыру. Міндеттері:Балаларды педагогтің тапсырмасын орындай отырып, сапта бір-бірлеп жүре білуге жаттықтыру. Мұзды жолдармен сырғанап алу дағдыларын бекіту. Тіректің қысқартылған ауданымен жүргенде тепе-теңдікті сақтай білуді жетілдіру. Қимыл-қозғалысты рет-ретімен, педагогтің нұсқауларын дұрыс орындай білуді қалыптастыру. Төзімділікті, ептілікті, зейінін жетілдіру.	1
	Ойын: «Өз үйіңді тап!». Мақсаты:бағытты өзгертіп жүгіру әдісін жетілдіру, кеңістікте бағдарын айқындауды дамыту.	

64.Сиқырлы дорба	Негізгі қимылдары: допты еденге лақтыру және қағып алу. 5 см биіктікте орналасқан заттың үстінен екі аяқпен секіру. Мақсаты: допты төмен қарай лақтыру және екі қолмен ұстап алу дағдыларын қалыптастыру. Міндеттері: допты тіктеп төмен қарай еденге лақтырып, секіріп түскеннен кейін оны екі қолмен қағып алу. Ептілікпен итеріліп және жартылай бүгілген аяқпен кедергінің үстінен секіріп түсе білуді бекіту. Ептілікті, төзімділікті, қозғалыс үйлесімділігін дамыту. Тұрмыстық заттармен таңыстыра отырып балалардың ойөрісін кеңейте түсуді жетілдіру, мейірімділікке, төзімділікке тәрбиелеу. Ойын: «Асықты беріп жіберші». Мақсаты: ұсақ заттарды қолдана білуге жаттықтыру, шапшаңдықты, зейінін дамыту.	1
65.Әжемнің сыйлықтары	Негізгі қимылдары: гимнастикалық сәкіге мініп-түсу. Допты еденге лақтыру және оны қағып алу. Мақсаты: гимнастикалық орындықтан аттап өту дағдысын қалыптастыру. Міндеттері: қол мен аяқ қимылдарын үйлестіре отырып, гимнастикалық сәкіге мініп-түсуді үйрету. Доп секіріп түскеннен кейін, екі қолмен екі жағынан ұстап, қағып алуға үйенуді бекіту. Сапқа тұру мен қайта тұрудың қарапайым тәсілдерін жетілдіруді жалғастыру. Тепе-теңдікті сақтап, дене бітімін тік ұстап еркін жүруді және жүгіре білуді жетілдіру. Ептілікті, төзімділікті, қозғалыс үйлесімділігін жетілдіру, Денешынықтыру сабағына деген қызығушылықты арттыру. Ойын: «Асықты беріп жіберші». Мақсаты: қолдың ұсақ қимылын жетілдіруді жалғастыру, шапшаңдықты, зейінін дамыту.	1
66.Секіргіш қоянға қонаққа барамыз (таза ауада)	Негізгі қимылдары: қар үйіндісінің үстімен жүру (тепетендік сақтау). Бір-бірін шанамен сырғанату. Мақсаты: «Қояндар» саусақ гимнастикасын, спорттық жаттығуларды қолдана отырып, дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын қалыптастыру. Міндеттері: Бір-бірін шанамен сырғанату кезінде қимыл әрекеттерін қалыптастыруды жалғастыру. Қар үйіндісінің үстімен дұрыс жүре білу рефлексін, қол мен аяқ қимылдарының үйлесімділігін қалыптастыру. Өкпесінің сыйымдылығын кеңейте түсуге ықпал етуді жалғастыру. Ойын: «Әткеншек». Мақсаты: шапшаңдығын дамытуды жалғастыру.	1

жағасында	орналасқан кірпіштің үстімен жүру(тепе-теңдік сақтауға арналған жаттығу). Гимнастикалық сәкіден өтіп төрттағандап еңбектеу. Мақсаты:тепе-теңдікті сақтау дағдысын қалыптастыру, дене мен аяқ-қол бұлшық еттерін нығайту. Міндеттері: тепе-теңдікті сақтай отырып, бір кірпіштен екіншісіне аттап өтуге үйрету. Қозғалыс үйлесімділігін жетілдіру. Кедергілердің үстінен өте білуді бекіту, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру, ептілікті жетілдіру. Денешынықтырудың әртүрлі жаттығуларымен қозғалыс тәжірибесін толықтыру. Жаттығу орындау кезінде тыныс алуды тоқтатпауды қалыптастыру, ұсақ қимыл қозғалысын, күшін, ептілігін дамыту. Денешынықтыру жаттығуларын әдетке айналдыруға, өз денсаулығына мұқият қарауға тәрбиелеу. Ойын: «Көлбақалар». Мақсаты: тереңдікке секіруге жаттықтыру, мәтінге сай қимыл-қозғалыстар жасай білуді жетілдіру.	
68.Орманға саяхат	Негізгі қимылдары: музыкалы-ырғақты қимылдар. Бір-бірінен 15 см қашықтықта орналасқан кірпіштің үстімен жүру. Ені 50 см қақпадан 2 метр қашықтыққа допты домалату. Мақсаты:Көз гимнастикасы және «Індегі қоян» саусақ гимнастикасын қолдану арқылы дене жаттығуларын орныдауға қызығушылықтарын қалыптастыру. Міндеттері: жануарлардың қимыл-қозғалыстарын көрсете білуге үйрету. Шектелген аланда теппе-теңдік сақтай білуді бекіту. Допты қақпаға ептілікпен ітеріп домалатуға жаттықтыру. Қимыл-қозғалысты рет-ретімен, педагогтің нұсқауларын дұрыс орындай білуді қалыптастыру. Төзімділікті, ептілікті, зейінін дамыту. Белсенді демалу әдетіне, экологиялық мәдениетке тәрбиелеу. Ойын: «Өз үйіңді тап!». Мақсаты: кеңістікте бағдарын айқындау.	

69. Қар қиыршықтары(таза ауада)	Негізгі қимылдары: Терендікке секіру – қар үйіндісінен жолға секіріп түсу. Шанамен бір-бірін сырғанату. Мақсаты: терендікке секіру дағдысын қалыптастыру. Міндеттері: терендікке секіруді үйренуді жалғастыру, секіреп алдында итерілгенде табанын дұрыс қоя білуді, секіріп түскенде өкшеден бастап табанымен түсуге қалыптастыру. Шанаға артынан сүйену және артынан жүру арқылы бірбірін шанамен сырғанату білігін бекіту. Тыныс алу терендігін және тыныс алу жиілігін тұрақтандыруға ықпал ету. Табиғат құбылыстары туралы білімдерін толықтыра түсу. Ойын: «Пойыз». Мақсаты:өзінің басқан қадамын басқа балалардың қадамымен сәйкестендіре білуді жетілдіру.	1
--	--	----------

70.Ормандағы достармен кездесу	Негізгі қимылдары: биіктігі 10 см заттан екі аяқпен секіру. Музыкалық-ырғақтық қимылдар. Бірі-бірінен 2 м қашықтықта орналасып, аяқтарын айқара аша отырып бір-біріне допты домалату. Мақсаты:«Шырша» саусақ гимнастикасын қолдана отырып, дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын қалыптастыру. Міндеттері: жазықтықтан екі аяқтың епті қимылымен итеріліп, кедергілерден секіріп түсуге үйрену. Жан-жануарлардың қимыл-қозғалысын жеткізе білуді бекіту. Доптың бағытын сақтай отырып бірі-біріне домалатуға жаттығу. Барлығы бірдей қарқында қимыл-қозғалыс жасай білуді қалыптастыруды жалғастыру. Қозғалыс үйлесімділігін, мәнерін дамыту. Денешынықтыру жаттығуларына оң көзқараспен қарауға, жинақылыққа тәрбиелеу. Жануарларға қамқорлық танытуға тәрбиелеу. Ойын:«Кетті, кетті орамал». Мақсаты: қолдың ұсақ қимыл-қозғалысын дамыту, заттарды өз мақсатында қолдана білу.	1
---------------------------------------	--	----------

71. <i>Миккимаус</i>	Негізгі қимылдары: Диаметрі 15 см допты екі қолымен ұстап, жіп арқылы бастан асыра лақтыру. Биіктігі 10 см заттың үстінен екі аяқпен секіру. Мақсаты: көзге арналған гимнастиканы қолдана отырып, дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын қалыптастыру. Міндеттері: допты 2 м қашықтыққа баланың жоғары созылған қолының биіктігіндей биіктікке тартылған жіп арқылы қолды ептілікпен созып лақтыруға үйрету. Ептілікпен итеріліп және жартылай бүгілген аяқпен секіріп түсу әдісімен кедергінің үстінен секіріп түсуді бекіту. Талдау жүйесінің үйлесімділігіне ықпал ету, қимылқозғалыстарды ретімен орындауды жетілдіру, ойыншықтарға мұқият қарауға, тиянақтылыққа тәрбиелеу. Ойын: «Батпақтан өтіп кету». Мақсаты: бір ізбен жүруге жаттықтыру, зейінін дамыту, тепе-теңдікті сақтай білу.	1
72. <i>Секіре де, жүгіре де білеміз (таза ауада)</i>	Негізгі қимылдары: төбешіктен шанамен сырғанау. Алаңмен жүгіру. Мақсаты: денсаулық сақтау технологиясын қолдану арқылы балалардың дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылығын қалыптастыру және қызығушылығын дамыту. Міндеттері: шанамен төбешікке шығу және одан түсуді жетілдіру. Түрлі түсті мұзды немесе шайбаны аяқпен итере отырып алаңның бір жағынан екінші жағына алаңдағы белгіге дейін жүгіруге жаттықтыруды жалғастыру. Ептілікті, қозғалыс үйлесімділігін дамыту. Спорттық жаттығуларға қызығушылықтарын тәрбиелеу. Ойын: «Шанаға қарай жүгір»	1
	Мақсаты: жүгіру, кеңістікті бағдарлау дағдыларын дамыту.	

73.Ерекше қонақтар	Негізгі қимылдары: гимнастикалық қабырғаға шығу және одан түсу. Диаметрі 15 см допты екі қолымен ұстап, тор арқылы бастан асыра лақтыру. Мақсаты: гимнастикалық қабырғаға өрмелеу дағдысын қалыптастыру. Міндеттері: гимнастикалық қабырғаға шығып және одан түсуге, тұтқасын 4 саусақпен жоғарыдан, бас бармақпен төменнен дұрыс ұстай білуге үйрету. Доптың бағытына түзу траектория бере білуге, допты домалатқаннан кейін қолды түзу соза білуді бекіту. Жаттығуларды бәрі бір қарқынмен орындай білуді бекіту, дене бітімін тік ұстау, берілген бағытты сақтай білу. Сапқа тұру және қайта тұрудың қарапайым әдісін жетілдіруді жалғастыру. Ептілікті, төзімділікті дамыту. Талдау жүйесін жетілдіруге ықпал ету, белсенді демалу әдетіне тәрбиелеу, үнемі қозғалыста болу. Ойын: «Аттар». Мақсаты: музыканың әртүрлі ырғағымен атқа шауып, шабандоз болуға үйрету.	1
74.Көңілді жарыстар	Негізгі қимылдары: биіктігі 20 см кедергілерді (текшелердің үстіне қойылған тақтайшалар) аттап өту. Гимнастикалық қабырғаға шығу және одан түсу. Мақсаты: заттардан аттап өту дағдысын қалыптастыру. Міндеттері: кедергілерден аттап өтуді, тізелерін жоғары көтеріп және ептілікпен аяқтарың түсіргенде бақаймен түсуді, денесін тік ұстап, нық тепе-теңдікті сақтай білуді үйрету. Гимнастикалық қабырғаға шығу және одан түсе білуді бекіту, қозғалыс үйлесімділігін, батылдығын жетілдіру. Таныс қимыл-қозғалысты жеңіл және еркін, бір қарқынмен және кеңістікте бағдарын айқындай отыра, тепе-теңдікті сақтап орындай білуді қалыптастыру. Ептілікті, шапшаңдықты, тапқырлықты жетілдіру, белсенді демалу әдетіне тәрбиелеу, үнемі қозғалыста болу, өзінен әлсіз балаларды кемсітпеу. Бір-біріне мейірімді болуға тәрбиелеу. Ойын: «Қарлығаш». Мақсаты: еркін бағытта жүгіруге жаттықтыру, шапшаңдығын жетілдіру.	1

75.Орманда қонжық тоңыпты, Мұз қатқан қыс та келінті (таза ауада)	Негізгі қимылдары: екі аяқтап алға қарай құрсаудан-құрсауға секіру («Классики» ойыны: аяқты бірге, екі жаққа). Бүрді алысқа лақтыру. Мақсаты: спорттық жаттығуларды қолдана отырып, дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын қалыптастыру. Задачи:Екі аяқтап алға қарай құрсаудан-құрсауға секіруді орындауға үйрету . оң және сол қолдарымен алысқа лақтыру дағдысын қалыптастыру. Жаттығуларды бәрі бір қарқынмен орындай білуді, дене бітімін тік ұстауды, берілген бағытты сақтай білуді қалыптастыру. Ептілікті, күшін, зейінін дамыту. Қазақстан аумағын мекендейтін жыртқыш аңдарды таныстыру, көрнекті әрекетті ойлау қабілетін және	1
76.Балапандар	шығармашылық қиялын дамытуға ықпал ету. Ойын: «Қонжықты оятайық». Мақсаты: кеңістікте бағдарын айқындауды қалыптастыруды жалғастыру, жүгіру кезінде бір-біріне кедергі жасамау. Негізгі қимылдары: жылдам қарқынмен тіке бағытта 10 м қашықтыққа жүгіру. 25 см биіктіктегі баспалдақтың тақтайшаларынан аттап өту. Мақсаты:«Түрлі түсті шарларды үрлейміз» тыныс алу гимнастикасын; «Тауық пен балапандар» аяқ массажын қолдана отырып, дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын қалыптастыру. Міндеттері:жылдам қарқынмен жүгіруге, алшақ қадамдар жасауға, бір-біріне кедергі жасамауға үйрету. Аттап жүру кезінде тепе-теңдікті сақтай білуді бекіту. Баспалдақтың тақтайшаларынан бір қарқынды аттап өтуді, тізелерін жоғары көтеріп және ептілікпен аяқтарын түсіргенде бақайының ұшымен түсуді бекіту. Жеңіл әрі еркін, бір қарқынмен жүруді және жүгіре білуді, топтаса сапқа тұрғанда өз орнын таба білуді қалыптастыру. Ептілікті, шапшаңдықты, тапқырлықты жетілдіру, қоршаған ортаға мұқият қарауға, мейірімділікке тәрбиелеу. Ойын: «Балапандар». Мақсаты: сапқа шапшаң тұруға жаттықтыру, кеңістікте бағдарын айқындауды жетілдіру.	1

77.Көбірек күле біл	Негізгі қимылдары: бір аяқтан екіншісіне секіру. 10 метр қашықтыққа жылдам қарқынмен жүгіру. Гимнастикалық қабырғаның екінші сатысына бекіткен көлбеу тақтайдан сырғанап түсу. Мақсаты: аяқтан аяққа секіру дағдысын қалыптастыру. Міндеттері: бір аяқтан екіншісіне секіруге үйрету, бір аяқпен ептілікпен итеріліп, екіншісімен түсу. Жылдам қарқынмен жүгіруді бекіту, қолдың белсенді қимылын, аяқтың басқан қадамымен үйлестіру, шеңберді тарылтпау. Көлбеу тақтайдан сырғанап түсуге жаттығу, қозғалыс үйлесімділігін жетілдіру. Талдау жүйесінің үйлесімділігін, ептілікті дамыту. Қоршаған ортаға оң көзқарас, жылы шырай қалыптастыру. Ойын: Айгөлек-ау, Айгөлек, кел, билейік дөңгелеп Мақсаты: қимыл-қозғалысты музыка ырғағымен, мәнерлі орындай білуді қалыптастыру.	1
78.Кел, шынығайық, жаттығу жасайық! (таза ауада)	Негізгі қимылдары: сапқа тұру және жұптасып жүру. 2 метр қашықтыққа алға қарай екі аяқпен секіру. Еденде жатқан кедергілерден аттап өту. Мақсаты: «Көжек» биоогиялық белсенді зоналарына массаж жасау арқылы балалардың дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылығын қалыптастыру және қызығушылығын дамыту. Міндеттері: жұптасып сапқа тұра білуді жетілдіруді жалғастыру, жұптасып жүру. Кедергілерден аттап өткенде тепе-теңдікті сақтай білу, дұрыс жүріс рефлексін жетілдіру.	1
	Алға қарай секіруге жаттықтыру, үйлесімділік қабілетін дамыту, ырғақты сақтау, педагогтің нұсқауымен қимылқозғалысты жеделдете немесе баяулата білу. Балаларды Денешынықтыру сабағына оң көзқарас танытуға тәрбиелеу. Суық тию ауруларының алдын алу, биологиялық белсенді жерлерін сылап-сипау. Қимыл-қозғалыс ойын: «Ойыншық алып кел». Мақсаты: қозғалыс бағытын сақтай білуді қалыптастыруды жалғастыру, көзөлшемін жетілдіру.	

79. Тақырыбы: Наурызға сыйлықтар	Негізгі қимылдары: 1,5 метр қашықтықтан көлденең нысанаға екі қолмен төменнен лақтыру. Бір аяқтан екіншісіне секіру. Мақсаты: көлденең нысанаға лақтыру дағдысын қалыптастыру. Міндеттері: диаметрі 15 см допты төменнен екі қолмен көлденең нысанаға лақтырып, соңынан қолды созып жіберуге үйрету, көзөлшемін жетілдіру. Бір аяқпен итерілуге үйрену, бір аяқтан екіншісіне секіргенде денесін, басын тік ұстау. Баланың қимыл-қозғалысын халықтың салт-дәстүрімен, ойындарымен таныстыра отырып толықтыруды жалғастыру. Төзімділігін, қозғалыс үйлесімділігін, зейінін жетілдіру, достық қарым-қатынас, ұжымдық қатынасқа тәрбиелеу, басқа балалармен бірігіп ойнай білу. Ойын: «Бәйге». Мақсаты: қозғалыста жылдам қимылдауға жаттықтыру, шапшаңдығын дамыту.	1
80. Наурыз	Негізгі қимылдары: еденде жатқан ені – 25 см, ұзындығы 2 метр тақтайда төрттағандап еңбектеу. 2 метр қашықтықтан көлденең нысанаға екі қолмен төменнен тигізу. Мақсаты: төрттағандап еңбектеу дағдысын қалыптастыру. Міндеттері: шектелген алаңда алақан мен тізені тіреп еңбектеуді үйренуді жалғастыру. Доптың бағытына түзу траектория бере білуді, допты домалатқаннан кейін қолды түзу соза білуді бекіту. Педагогтің түсіндіргендерін тыңдай білуді, көрсеткенін бақылай білуді қалыптастыру. Төзімділікті, қозғалыс үйлесімділігін, зейінін дамыту. Баланың қимыл-қозғалысын халықтың салт-дәстүрімен, ойындармен таныстыра отырып толықтыруды жалғастыру. Ойын: «Қасқыр мен лақтар». Мақсаты: жалтара жүгіруге жаттықтыру, шапшаңдығын жетілдіру.	1
81. Қадамды нық басамыз, Аяққа күш қосамыз (таза ауада)	Негізгі қимылдары: Шашыла жүру және жүгіру, жылдам қарқынмен 14 метр қашықтыққа жүгіру. Тереңдікке секіру – биіктігі 20 см сәкіден жартылай бүгілген аяқпен секіріп түсу. Допты жоғарыға лақтырып, екі қолмен қағып алу. Мақсаты: допты жоғары лақтыру дағдысын қалыптастыру. Міндеттері: допты жоғарыға лақтырып, екі қолмен қағып	1

	алуға үйрету, допты төменнен жоғарыға алға қарай екі қолмен лақтыра білуді қалыптастыру. Жылдам қарқынмен жүгіруді, кең адым жасай білуді, бірбіріне кедергі жасамауды бекітуді жалғастыру. Тереңдікке секіру жаттығуларын жалғастыру, итерілгенде табанды дұрыс қоя білу, секіріп түскенде өкшеден бастап табанға түсуді қалыптастыру. Көзөлшемді, зейінді, үйлестіру қабілетін жетілдіру, мейірімділікке, жаттығу залында өзін ұстай білуге тәрбиелеу. Дыбыс шығару, дұрыс сөйлей білуге ықпал ету. Суық тию ауруларының алдын алу. Ойын: «Пойыз». Мақсаты: сапта жүре білуге жаттығуды жалғастыру, өз іс-әрекетін басқа балалардың іс-әрекетімен сәйкестендіре білуді жетілдіру.	
82.Біз күштірек, үлкенірек боламыз	Негізгі қимылдары: бір жағы 20 см көтерілген көлбеу тақтайдың үстімен жүру. Ені – 25 см, ұзындығы 2 м еденде жатқан тақтайдың үстімен алақан мен табанды тіреп, төрттағандап еңбектеу. Мақсаты: тепе-теңдікті, қимыл үйлесімділігін сақтау дағдыларын қалыптастыру. Міндеттері: көлбеу тақтайдың үстінде жүруге жаттығу, шектелген алаңда алға тіке қарап, дене бітімін тіке ұстауды үйрену. Қол мен аяқтың қимылын үйлестіре отырып, шектеулі алаң үстінде алақан мен табанды тіреп еңбектей білуді бекіту. Педагогтің нұсқауларын дұрыс орындай білуді қалыптастыру, тыныс алу-тоқтау кезеңін реттеу. Төзімділікті, жинақылықты, өз орнын таба білуді жетілдіру, мейірімділікке, ойында жеңіле білуге тәрбиелеу. Ойын: «Қарлығаш». Мақсаты: жүгіруге жаттығу, қол мен аяқ қимылын үйлестіруді, зейінді жетілдіру.	1

83. Суреттермен жұмыс істеуге тапсырма	Негізгі қимылдары: баяу, қарқынмен жүгіру (40 секунд). Тепе-теңдікке жаттығулар, бір жағы 30 см көтерілген тақтаймен жоғары және төмен қарай жүру. Бір-бірінен 1 метр арақашықтықпен бір қатарға қойылған кедергілердің арасынан допты «жыландай» ирелендетіп домалату (қатардың жалпы ұзындығы 6 метр). Мақсаты: доптарды «ирелендете» домалату дағдысын қалыптастыру. Міндеттері: баяу қарқынмен жүгіруге, адымдарын азайта жүгіруге, жүгіру бағытын сақтай білуге жаттықтыру. Бір-бірінен 1 метр арақашықтықпен бір қатарға қойылған кедергілердің арасынан допты «жыландай» ирелендетіп домалатуға жаттықтыру, кедергілерді оңынан да, солынан да айналып өте білу. Көлбеу тақтайда бағытты өзгерте, тепе-теңдікті сақтап жүре білуді бекіту. Суреттегі бейнелерді өз қимыл-қозғалысымен көрсете білуді қалыптастыру. Ептілікті, күшін дамыту, белсенді демалу әдетіне тәрбиелеу. Ойын: «Тыныштық». Мақсаты: қимыл-қозғалысты мәтіндегідей орындай білуді бекіту.	1
---	---	----------

84. Біз көңілді ойнаймыз (таза ауада)	Негізгі қимылдары: бүрлерді оң және сол қолмен алысқа лақтыру. Мақсаты: «Қоңыздар» тыныс алу гимнастикасын қолдана отырып, дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын қалыптастыру. Міндеттері: шеңбер бойымен жүру, жүгіру, алға жылжи отырып секіру кезінде жұмсақ түсуге жаттықтыру; Оң және сол қолдарымен алысқа лақтыруға үйрету. Батырлықты, ептілікті дамытуға, белгі бойынша қимылды тоқтатуға ықпал ету. Мейірімділікке, бірге ойнауға тәрбиелеу. Ойын: «Әткеншек» Мақсаты: шеңбер бойымен жүруге және жүгіруге үйрету.	1
--	---	----------

85. <i>Бәріне де цирк ұнайды</i>	Негізгі қимылдары: секіріп жүгіру. Баяу қарқынмен жүгіру (40 секунд). Еденге тігінен қойылған үш шеңберден еңбектеп өту. Мақсаты: шоқырақтап тура жүру дағдысын қалыптастыру. Міндеттері: секіріп жүгіруді үйрету, қол мен аяқ қимылын үйлестіру. Қолды бос ұстап, шеңберді тарылтпай бір қарқынмен баяу жүгіре білуді бекіту, төзімділікті жетілдіру. Еденге тігінен қойылған шеңберден еңбектеп өтуге жаттықтыру. Қимыл-қозғалысты мәнерлі, жатық орындауды жетілдіру, дене бітімін тік ұстап, тепе-теңдікті сақтай отыра еркін жүру әрі жүгіре білу, топта сапқа тұрғанда өз орнын таба білу. Жанжануарларға қамқорлық таныту, жан-жағына жылы шырай, оң көзқарас білдіру. Ойын: «Секір де, шапалақ ұр». Мақсаты: секіруге жаттығу, педагогтің берген белгісімен қиыл-қозғалыс жасай білу, өз іс-әрекетін басқа балалардың әрекетімен сәйкестендіру.	1
86. <i>Бір, екі, үш, төрт, бес, Біз ойнаймыз бірігіп</i>	Негізгі қимылдары: 1,5 метр қашықтықтағы көлденең тұрған нысанаға екі қолмен кеудеден лақтыру. Секіріп жүгіру. Бір-бірінің қолынан ұстап шеңбермен жүру. Мақсаты: көлденең нысанаға лақтыру дағдысын қалыптастыру. Міндеттері: диаметрі 15 см допты көлденең тұрған нысанаға екі қолмен кеудеден лақтырып, қолды ептілікпен тіке созуға үйрету, көзөлшемді дамыту. Секіріп жүгіруді, қол мен аяқ қимылының үйлесімділігін бекіту. Бір-бірінің қолынан ұстап шеңбермен жүру, шеңберге шапшаң тұра білу, бір-біріне кедергі келтірмеу. Сапқа тұру мен қайта тұрудың қарапайым тәсілдерін жетілдіруді жалғастыру. Дене бітімін тік ұстап, тепе-теңдікті сақтап, еркін жүру мен жүгіре білуді жетілдіру. Ептілікті, төзімділікті, қимыл үйлесімділігін сақтай білуді жетілдіру, Денешынықтыру сабағына қызығушылығын арттыруға тәрбиелеу. Ойын: «Марғаулар мен балақайлар».	1
	Мақсаты: тіке бағытта төрттағандап еңбектеуге жаттықтыру, мейірімділікке, нәзіктікке тәрбиелеу.	

87. Қозғалыс көңіл күйді көтереді (таза ауада)	Негізгі қимылдары: гимнастикалық қабырғаға мініп-түсу. Диметрі 15 см допты тордан екі қолмен бастан асыра лақтыру. Мақсаты: аласа заттардан секіріп түсу дағдысын қалыптастыру. Міндеттері: гимнастикалық қабырғаға мініп-түсуді үйретуді жалғастыру, қол мен аяқ қимылының үйлесімділігін, батылдығын жетілдіру. Допты лақтырғанда дұрыс траектория бере білуді бекіту, допты жоғары-төмен қолды епті созып лақтыра білу. Жаттығуларды барлығымен бір қарқында орындай білу, дене бітімін дұрыс ұстап, белгіленген бағытты сақтай білу. Сапқа тұру мен қайта тұрудың қарапайым тәсілдерін жетілдіруді жалғастыру. Ептілікті, төзімділікті дамыту, талдау жүйесін жетілдіруге ықпал ету, белсенді демалу әдетіне, мейірімділікке тәрбиелеу. Ойын: «Өз түсіңді тап!». Мақсаты: байқағыштықты, ұсақ қимыл-қозғалысты дамыту, түстерді ажырата білу, кеңістікте бағдарын айқындай білу.	1
88. Ормандағы алаңқайда ойнаймыз	Негізгі қимылдары: алақан мен тізені тіреп, модульді аттап өтіп, төрттағандап еңбектеу. 2 метр қашықтықтағы көлденең тұрған нысанаға екі қолмен кеудеден лақтыру. Мақсаты: бірнеше заттардан асып өту дағдысын қалыптастыру. Міндеттері: бірнеше кедергілерден өтуге, қол мен аяқ қимылын үйлестіруге, ептілікке үйрету. Допты лақтырғанда допқа түзу траектория бере білуді бекіту, допты қолды епті созып лақтыра білу. Тапсырмаларды рет-ретімен орындауды, педагогтің тапсырмасын дұрыс орындауды қалыптастыру. Төзімділікті, суық тию ауруларына қарсы тұра білуді, зейінін дамыту, белсенді демалуға, мейірімділікке тәрбиелеу. Ойын: «Қасқыр мен лақтар». Мақсаты: жалтара жүгіре білуді бекіту, зейінін, шапшаңдығын дамыту.	1

89. <i>Көктемгі көңіл күй</i>	Негізгі қимылдары: тегістелген бөрене үстімен жүру Модульдерден алақан мен табанды тіреп төрттағандап еңбектеп өту. Мақсаты: бөренемен жүру дағдысын қалыптастыру. Міндеттері: бөренемен жүруге үйрену, биіктетілген тірек үстінде тепе-теңдікті сақтай білу. Кедергілер арқылы өте білуді, қол мен аяқ қимылын үйлестіре білуді бекіту. Бағытты өзгертіп жүруге және жүгіруге жаттықтыру, бағытты өзгерте білуді жетілдіру, саптың қатарын бұзбай жүру мен жүгіруді алмастыра білу. Педагогтің тапсырмасын дұрыс орындауға қалыптастыруды жалғастыру, тыныс алу-тоқтау кезеңін реттеу. Төзімділікті, жинақылықты, өз орнын таба білуді дамыту, мейірімділікке,	1
--------------------------------------	--	----------

90. <i>Біздің қолдар жай емес, біздің қолдар алтын зой (таза ауада)</i>	ойындағы жеңіліске тәрбиелеу. Ойын: «<i>Күн мен жаңбыр</i>». Мақсаты: зейінді, бидің қарапайым қимылдарын жасай білуді, өз орнын шапшаң таба білуді жетілдіру. Негізгі қимылдары: допты еденге лақтырып, секіріп түскенде қағып алу. Гимнастикалық баспалдаққа міну, төменгі тақтайшалар арқылы келесісіне өте білу. Мақсаты: допты жерге соғу дағдысын қалыптастыру. Міндеттері: допты еденге лақтырып, секіріп түскенде қағып ала білуді үйренуді жалғастыру, допты төмен қарай тігінен еденге лақтырып, екі қолымен бүйірінен ұстап алуды жетілдіру. Гимнастикалық баспалдаққа мінуді, төменгі тақтайшалар арқылы келесісіне өте білуді, қимыл үйлесімділігін жетілдіру. Кеңістікте бағдарын айқындау, үйлестіру қабілетін, зейінін дамыту. Денешынықтыру сабағына оң көзқараспен қарауды қалыптастыру, өз денсаулығына мұқият болуға тәрбиелеу. Ойын: «<i>Қоймадағы тышқандар</i>». Мақсаты: жан-жануарлардың ерекшеліктерін мәнерлі көрсете білуді бекіту.	1
--	--	----------

91. Сиқырлы қоңырау	Негізгі қимылдары: аяқты алға қарай қойып жүру. Тегістелген бөрене үстімен жүру. Музыкалы-ырғақты қимылдар. Мақсаты: нық қадаммен жүру дағдысын қалыптастыру. Міндеттері: аяқты алға қарай қойып жүруді, бір аяқты алға қойып, оған екіншісін тіреуді үйрену. Шектелген алаңда тепе-теңдікті сақтай білу. Қимыл арқылы музыканы бейнелей білуді жетілдіру. Дене бітімін тік ұстап, тепе-теңдікті сақтай отыра еркін жүру әрі жүгіре білуді жетілдіру. Ептілікті, төзімділікті, қозғалыс үйлесімділігін дамыту, Денешынықтыру сабағына қызығушылығын арттыруға тәрбиелеу. Ойын: «Қасқыр аулау». Мақсаты: еңбектеуге жаттығу, өз іс-әрекетін басқа балалардың іс-әрекетімен сәйкестендіре білуді дамыту.	1
92. Бауырсақ, бауырсақ	Негізгі қимылдары: кедергілер арасынан «жыланша» ирелендеп жүру. Орнында тұрып екі сызық арқылы ұзындыққа секіру. Доға астынан еңбектеу (биіктігі – 50 см). Мақсаты: ирелендеп жүру дағдысын қалыптастыру. Міндеттері: кедергілер арасынан тепе-теңдікті сақтап «жыланша» ирелендеп өту. Жартылай бүгілген аяқтарымен екі сызықтан секіруге жаттығу. Кедергілер арасынан еңбектей өтіп, доғадан өте білуді бекіту. Денешынықтыру жаттығулары мен әртүрлі қозғалыс ойындары арқылы қимыл-қозғалыстарын толықтыру.	1
	Жаттығу орындау барысында тыныс алуды тоқтатпауға қалыптастыру, ұсақ қимыл-қозғалысты, күшін, ептілігін дамыту. Ойын: «Серігінді тап!»	

93.Тентек доптар саусақтарды шыңдайды (таза ауада)	Негізгі қимылдары: допты жоғары лақтырып, екі қолмен қағып алу. Тереңдікке секіру – 20 см биіктіктегі сәкіден секіру. Мақсаты: допты лақтыру және екі қолмен ұстау дағдысын қалыптастыру. Міндеттері: допты еденге лақтырып, секіріп түскенде қағып ала білуді үйренуді жалғастыру, допты төмен қарай тігінен еденге лақтырып, екі қолымен бүйірінен ұстап алуды жетілдіру. Сәкіден секіріп түскенде тепе-теңдікті сақтай білуді, басты және денені тік ұстап, алға қарай білуді бекіту. Жаттығу орындау барысында, тыныс алуды тоқтатпауға қалыптастыру, ұсақ қимыл-қозғалысты, күшін, ептілігін дамыту. Денешынықтыру жаттығуларын әдетке айналдыруға, денсаулығына мұқият қарауға тәрбиелеу. Ойын: «Менің көңілді добым» Мақсаты:	1
94.1-2-3 – кітапқа жан біт!	Негізгі қимылдары: алға қарай ұмтылып екі аяқпен 3 метр қашықтыққа секіру. Бақаймен жүру және жүгіру. Кедергілер арасынан «жыланша» ирелендеп өту. Мақсаты: екі аяқпен секіру дағдысын қалыптастыру. Міндеттері: бір мезетте екі аяқпен итеріліп, бақаймен секіріп түсу. Дене бітімін тік ұстап, табанның алдыңғы жағымен бір қарқынмен жүру және жеңіл жүгіруді бекіту. Кедергілер арасынан еңбектеп өту, қол мен аяқ қимылын үйлестіруді жетілдіру. Суреттегі бейнелерді өз қимыл-қозғалысы арқылы көрсете білуді қалыптастыру. Ептілікті, күшін жетілдіру, ойнай білуге, ойын кезінде ойын ережесін сақтай білуге тәрбиелеу. Ойын: «Шеңберге шапшаң келіп тұр». Мақсаты: шапшаңдығын дамыту, шеңбермен жүгіруге жаттықтыру.	1
95.Балақайлар хайуанаттар бағында	Негізгі қимылдары: алаңның бір жағынан екінші жағына жүгіру (арақашықтығы 10 м). Тепе-теңдікті сақтай отыра бір-бірінен 20 см қашықтықта жатқан кедергілер арқылы аттап жүру. Гимнастикалық қабырғаның екінші сатысына бекітілген көлбеу тақайдан сырғанау. Мақсаты: тепе-теңдікті және қимыл үйлесімділігін сақтау дағдысын қалыптастыру. Міндеттері: алаңның бір жағынан екінші жағына жеңіл әрі бір қарқынмен жүгіруге үйрету, өз жүгірісін басқа балалардың жүгіруімен сәйкестендіру.	1

	Кедергілерді аттап өткенде тепе-теңдікті сақтай білуді бекіту.	
--	--	--

	Көлбеу тақтаймен сырғанауға жаттықтыру, қозғалыс үйлесімділігін, батылдығын жетілдіру. Кеңістікте бағдарын айқындап және тепе-теңдігін сақтай отырып, таныс қимылдарды жеңіл әрі еркін, ырғақпен орындай білуді қалыптастыру. Ептілігін, шапшаңдығын, тапқырлығын дамыту, жануарларға қамқорлықпен қарауға тәрбиелеу. Ойын: «<i>Тыныш өтіп кет</i>». Мақсаты: бақаймен жүруге жаттықтыру, кеңістікте бағдарын айқындауды жетілдіру.	
96. Аңдарға арналған жаттығу (таза ауада)	Негізгі қимылдары: бір орыннан ұзындыққа секіру. Допты қақпаға домалату. Мақсаты: бір орыннан ұзындыққа секіру. Допты қақпаға домалату. Міндеттері: аяқ пен қолдың қимылын үйлестіруді жетілдіруді жалғастыру. Кедергілер арасынан «жыландай» ирелендеп жүгіруге жаттығу, оң және сол жақтағы кедергілерге соқтықпай өтіп кетуді жетілдіру, ептілікті дамыту. Бір орыннан ұзындыққа секіру, допты қақпаға домалату кезінде ептілікті дамыту. Дұрыс жүре білу рефлексін қалыптастыруды және өкпесінің сыйымдылығын кеңейте түсуге ықпал етуді жалғастыру. ҚР аумағындағы жан-жануарлар туралы білімін толықтыру, мейірімділікке, қоршаған ортаға қамқорлықпен қарауға тәрбиелеу.	1

97. Орман, тоғайға серуенге барамыз	Негізгі қимылдары: биіктігі 10 см заттың үстінде екі аяқпен секіру. Бағытты өзгерте отырып жүру және жүгіру. Биіктігі – 20 см, ені 20 см гимнастикалық сәкінің үстімен жүру. Мақсаты: тепе-теңдікті, қимыл үйлесімділігін сақтау дағдыларын қалыптастыру. Міндеттері: екі аяқпен ептілікпен еденнен итеріліп, кедергіден секіріп өтуге үйрету. Саптағы қатарды бұзбай, бағытты өзгерте отырып жүру мен жүгіруді алмастыруға жаттықтыру. Биіктетілген тіректе жүргенде тепе-теңдікті сақтай білу. Халықтың салт-дәстүрі мен ойындары арқылы баланың қимыл-қозғалысын толықтыра түсу. Төзімділікті, қозғалыс үйлесімділігін, зейінін дамыту, достық қарым-қатынасты, ұжымдық қатынасты жетілдіру, бірлесіп ойнай білу. Ойын: «Ең епті». Мақсаты: саусақтары айқара ашылған алақанымен допты қағып алуға үйретуді бекіту.	1
98. Күлкіден шуақ шашылған	Негізгі қимылдары: допты еденге лақтырып қағып алу. Биіктігі 10 см заттың үстінен екі аяқпен секіріп түсу. Мақсаты: тыныс алу гимнастикасын қолдана отырып, дене	1
	жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын қалыптастыру; майтабан профилактикасы. Міндеттері: допты төмен қарай тігінен еденге лақтырып, екі қолымен қағып алуды үйрену. Ептілікпен итеріліп және жартылай бүгілген аяғымен кедергілерден секіріп түсе білуді бекіту. Педагогтің түсіндіргенін мұқият тыңдай білуді қалыптастыру, көрсеткендерін бақылай білу. Төзімділігін, қозғалыс үйлесімділігін, зейінін дамыту. Қоршаған ортаға оң көзқарас, жылы шыраймен қарай білуді қалыптастыру. Ойын: «Будақ-будақ жігіт». Мақсаты: ұсақ заттарды қолдана білуге жаттығу, шапшаңдығын дамыту.	

99.1, 2, 3, 4, 5 –
көгалда біз
ойнаймыз
(ауада)

Негізгі қимылдары: 17 метр қашықтыққа жылдам қарқынмен жүгіру.
Жіп үстінде бір аяқтың өкшесін екінші аяқтың бақайына тіреп жүру.
Екі аяқпен 6 жіптің (әрқайсысынан кезекпен) үстінен секіру.
Мақсаты: Көзге арналған. «Шегіртке» гимнастикасын, «Жәндіктер» қолға арналған массажын қолдана отырып, дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын қалыптастыру.
Міндеттері: жылдам қарқынмен жүгіре білуді, кең адымдар жасауды, бір-біріне кедергі келтірмеуді бекіту.
Қысқартылған алаң үстінде жүргенде тепе-теңдік сақтай білуді бекіту.
Бір мезетте екі аяқпен ептілікпен итеріліп және бақайымен секіріп түсуді бекітуді жалғастыру.
Туған өлкенің табиғаты туралы білімін толықтыра түсуді жалғастыру. Саусақтардың ұсақ қимыл-қозғалысын дамыту, су-джок шариктерін қолдану арқылы иммунитетті көтеруді жетілдіру.

1

100.Епті
тышқандар

Негізгі қимылдары: диаметрі 15 см допты жіп арқылы екі қолмен бастан асырып лақтыру.
Биіктігі 10 см заттан екі аяқпен секіру.
Мақсаты: допты арқан арқылы лақтыру дағдысын қалыптастыру.
Міндеттері: 2 м қашықтықта тұрып, жоғары созылған қолдың биіктігімен созылған жіп арқылы допты бір-біріне лақтыруға үйрету.
Ептілікпен итеріліп және жартылай бүгілген аяғымен кедергілерден секіріп түсе білуді бекіту.
Сапқа тұру мен қайта тұрудың қарапайым тәсілдерін жетілдіруді жалғастыру.
Жаттығу орындау барысында тыныс алуды тоқтатпауға қалыптастыру, ұсақ қимыл-қозғалысты, күшін, ептілігін дамыту.
Денешынықтыру жаттығуларын әдетке айналдыруға, денсаулығына мұқият болуға тәрбиелеу.
Ойын: «Батпақтан оту».
Мақсаты: бір ізбен жүруге жаттығу, тепе-теңдікті сақтай

1

біуді дамыту.

101. Африкадан келген қонақтар	Негізгі қимылдары: гимнастикалық қабырғаға мініп-түсу. Диаметрі 15 см допты екі қолмен тор арқылы бастан асыра лақтыру. Мақсаты: гимнастикалық қабырғада өрмелеу дағдысын қалыптастыру. Міндеттері: гимнастикалық қабырғаға мініп-түсуді, тұтқаларынан дұрыс ұстауға (4 саусақпен жоғарыдан, бас бармағымен төменнен) үйрету. Доптың бағытына дұрыс траектория беруді, допты жоғарытөмен қолды епті соза бағыттауды бекіту. Қимыл-қозғалыстарды әртүрлі денешынықтыру жаттығулары мен қимыл-қозғалыс ойындармен толықтыру. Берілген белгіні қозғалыстың басында да, соңында да қабылдай білу. Ептілігін, төзімділігін, қимыл үйлесімділігін жетілдіру, өзінен әлсіз балаларға қамқорлықпен қарауға тәрбиелеу. Ойын: «Орнынды тап!». Мақсаты: жалтарып жүгіруге жаттықтыру, өз орнын таба білуді жетілдіру.	1
102. Көктем келді күлімдеп (таза ауада)	Негізгі қимылдары: жұптасып жүру және шашыла жүгіру. Көлбеу жазықтықтан допты домалату. Бір-бірінен 15 қашықтықта қойылған кірпіштің үстімен жүру. 3 дөңгелекті велосипед тебу. Мақсаты: велосипед тебу дағдысын қалыптастыру. Міндеттері: допты домалатуға жаттығу, оны бар жігерімен итере білу, көзөлшемді жетілдіру. Жұптасып жүру және шашыла жүгіруге жаттығу, кірпіштің үстімен (қадамын ауыстырып) жүруге жаттығу. Ептілікті, қозғалыс үйлесімділігін дамыту, дене бітімінің, омыртқасының түзулігіне ықпал ететін икемді жаттығулар жасай білу. Балаларға табиғат құбылыстары туралы білімдерін толықтыра түсуге ықпал ету. Ептілігін, қозғалыс үйлесімділігін дамыту, жинақылыққа, қосылып ойнауға, айналаға оң көзқараспен қарауға тәрбиелеу. Ойын: «Күн және жаңбыр». Мақсаты: бірігіп әрекет жасауды жетілдіру, кеңістікте бағдарын айқындау, шашандығын дамыту.	1

103. <i>Көгалға шығамыз, көңілді ойнаймыз</i>	Негізгі қимылдары: жоғарыда ілініп тұрған затқа қолын тигізіп биіктікке секіру. Ені – 25 см, ұзындығы 2,5 м тіке жолмен жүру және жүгіру. Мақсаты: жоғары қарай секіріп, затқа қолды тигізу затқа қолын дағдысын бекіту. Міндеттері: жоғарыда тұрған затқа қолын тигізіп, биіктікке секіруге үйрету, еденнен ептілікпен аяқпен итеріле, биігірек секіруді жетілдіру. Ені – 25 см, ұзындығы 2,5 м тіке жолмен жүруге және жүгіруге жаттығу, шектеулі алаң үстінде жүргенде және жүгіргенде тепе-теңдікті сақтай білуді бекіту. Ептілікті, зейінін дамыту. Баланың талдау жүйесінің қозғау жүйелерімен бірлесуін дамытуға, өкпе сыйымдылығын	1
---	--	---

	ұлғайтуға ықпал ету. Қоршаған ортаға мұқият қарауға тәрбиелеу, табиғат құбылыстары туралы білімін толықтыру. Ойын: «Өз гүліңді тап!». Мақсаты: кеңістікте бағдарын айқындау, заттық бейнелік ойлау тәсілдерін жетілдіру.	
104. <i>Ойыншыққа толы сандық</i>	Негізгі қимылдары: 2 метр қашықтықтан тұрып допты бірбіріне домалату. Жоғарыда ілініп тұрған затқа басын тигізіп, биіктікке секіру. Мақсаты: допты бір-біріне домалату дағдыларын қалыптастыру. Міндеттері: 1,5 метр қашықтықтан тұрып допты бір-біріне домалатуға үйрету, допты екі қолдың саусақтарымен бір мезетте итере білуді қалыптастыру. Жоғарыда ілініп тұрған затқа басын тигізіп, биіктікке секіруге жаттықтыру, жазықтықтан екі аяқпен бір мезетте ептілікпен итеріле білуді бекіту. Қозғалыс үйлесімділігін, ептілікті, көзөлшемін жетілдіру, қазақ халқының тұрмыс-тіршілігі мен ойындарымен таныстыру. Ойын: «Кетті, кетті орамал». Мақсаты: шапшаңдықты, ұсақ-қимыл қозғалысын дамыту.	1

105.Біз саяхаттауды ұнатамыз (таза ауада)	Негізгі қимылдары: жылдам қарқынмен 20 метр қашықтыққа жүгіру. Көлбеу тақтай үстінде жүру, және жүгіру. Сәкіден аттап өту және сәкінің астымен өту. Велосипед тебу Мақсаты:жылдам қарқында жүгіру дағдысын қалыптастыру. Міндеттері:жылдам қарқынмен жүгіруді жалғастыру, кең адымдар жасап, бір-біріне кедергі келтірмеу. Нық тепе-теңдікті сақтап көлбеу тақтаймен жүруге жаттығу. Үш дөңгелекті велосипед тебу дағдыларын бекіту.Педагогтің нұсқауын орындай білуді, өз іс-әрекетін басқа балалардың әрекетімен сәйкестендіре білуді қалыптастыру. Саусақтарының ұсақ қимыл-қозғалысын дамыту, су-джок иілгіш сақиналарын қолданып, балалардың иммунитетін көтеру. Ойын: «Өз түсіңді тап!». Мақсаты: заттарды түсіне қарап ажырата білуді жетілдіру, кеңістікте бағдарын айқындауды дамыту.	1
106.Орманда- ғы соқпақ жолмен жүру	Негізгі қимылдары: бір-бірінің қолынан ұстап шеңбер бойымен жүгіру. Иректеліп қойылған жіптің бойымен жүру. Допты екі қолымен кеуде тұсынан лақтыру. Мақсаты:қол ұстасып, айнала жүгіру дағдыларын қалыптастыру. Міндеттері: бір-бірінің қолынан ұстап шеңбер бойымен бірдей қарқын мен ырғақты ұстап жүгіруге үйрету. Шектелген алаңда тепе-теңдікті сақтай білуді бекіту. Допты екі қолымен кеуде тұсынан лақтыруға, қолды шұғыл қимылмен созуға жаттықтыру. Жаттығуларды барлығы бірдей қарқынмен орындауды, денені	1
	дұрыс ұстай білуді, берілген бағытты сақтай білуді қалыптастыруды жалғастыру. Сапқа тұру мен қайта тұрудың қарапайым тәсілдерін жетілдіруді жалғастыру. Бірлесіп ойнауды, ымыраға келе білуге тәрбиелеу. Ойын: «Көпірден өтіп кет». Мақсаты:шектеулі алаңда, төрттағандап еңбектеуге жаттықтыру.	

107. Сәуле әженің сыйлықтары	Негізгі қимылдары: биіктігі 10 см заттың үстінен екі аяқпен секіру. Бағытты өзгерте отырып жүру және жүгіру. Биіктігі – 30 см, ені 20 см гимнастикалық сәкінің үстімен жүру. Мақсаты: заттан секіру дағдысын қалыптастыру. Міндеттері: еденнен екі аяқпен ептілікпен итеріліп, кедергіден секіріп өтуді үйрету. Саптың қатарын бұзбай бағытты өзгерте отырып, жүру мен жүгіруді алмастыруға жаттықтыру. Биіктетілген тірек үстінде тепе-теңдікті сақтай білу. Балалардың қимыл-қозғалысын әртүрлі ойындармен толықтыру. Төзімділікті, қозғалыс үйлесімділігін, зейінін жетілдіру. Достық қарым-қатынас, ұжымдық қатынасқа, бірлесіп ойнауға тәрбиелеу. Ойын: «Ең епті». Мақсаты: саусақтары айқара ашылған алақанымен допты қағып ала білуді бекіту.	
108. Денсаулық еліне пойызбен саяхаттаймыз (таза ауада)	Негізгі қимылдары: оң және сол қолдарымен қашықтыққа лақтыру. Еденде жатқан шеңберге секіруге жаттықтыру, екі аяқпен бір мезетте итеріліп, бақайының басымен секіріп түсе білуді бекіту. Мақсаты: алысқа лақтыру және құрсауға секіру дағдыларын бекіту. Міндеттері: бір-бірлеп бір қатармен сапта жүруге және жүгіруге, допты қашықтыққа лақтыруға жаттықтыру. Еденде жатқан шеңберге секіруге жаттықтыру, екі аяқпен бір мезетте итеріліп, бақайының басымен секіріп түсе білуді бекіту. Дене бітімін тік ұстап, тепе-теңдікті сақтап еркін жүру және жүгіре білуді жетілдіру. Ептілікті, төзімділікті, қозғалыс үйлесімділігін дамыту, Денешынықтыру сабағына қызығушылығын арттыруға тәрбиелеу. Ойын: «Әткеншек». Мақсаты: шапшаң және баяу қарқынмен шеңбер бойымен қозғала білуді жетілдіру.	
	Барлығы	108