

Бекітілді 
№10 «Күлүншак» бөбекжай- бақшасы
менгерушісі Р.Ұ.Бағытова
№1 педагогикалық кеңесте
04.09.2020жыл

Денсаулық білім саласы
Дене шынықтыру оқу қызметі бойынша
2020-2021 оқу жылына ортаңғы топтарға арналған
жылдық перспективалық жоспар

**Денсаулық білім саласы денешынықтыру оқу қызметі бойынша ортаңғы топтарға арналған
перспективалық жылдық жоспар**

Қыркүйек «Балабақша»							
№	Тақырыбы,(мақсаты)	Жүру, жүгіру	Жалпы дамытушы жаттығулары	Негізгі қимыл- қозғалыс	Қимылды ойын	Қолдан ған құралдар	саны
I – апта 1 сабақ	Тақ: «Балабақшаға барар жол» Мақсаты:Балаларды балабақша және спорт залмен таныстыра отырып, берілген бағытта тәрбиешінің соңынан шағын топпен жүру арқылы спорт жабдықтармен танысу. Түрлі бағытта «Шағын топпен » жүгіру. Қос аяқтап секіру. Допты қос қолмен домалату.	Тізбекпен жүру; қол белде, аяқты кезек- кезек жоғары көтеріп жүру;баяу жүгіру;Жай жүріспен жүру.	Б.қ допты қос қолмен кеудеде ұстап тұру. Екі қолмен ұстаған допты алға созу. Қос қолдағы допты оң иыққа тигізу Екі қолмен ұстаған допты алға созу. Екі қолды белге қойып екі жаққа иілу. Екі қол белде қос аяқтап секіру.	Бір қатар мен баяу және шапшаң жүру. Қол ұстасып, шеңбер құрып жүру.	«Қуыршаққа қонаққа барамыз»	Доп	1
I – апта 2 сабақ	Тақ: «Менің тобым осын дай!» Мақ: Балаларға балабақша туралы түсініктерін кеңейту.Түрлі бағытта жүру.Тапсырмалармен жүгіру; домалап бара жатқан заттарды қуып жету. Қос қолмен допты алға қарай лақтыру. Алға жылжи отырып секіру.	Бір тізбекпен жүру. Қол белде аяқты кезек – кезек жоғары көтеру. Баяу жүгіру,жай жүріспен жүру.	б.қ допты қос қолмен кеудеде ұстап тұру. Екі қолмен ұстаған допты алға созу. Допты қос қолмен жоғары көтеру. Допты алға созып, иілу. Қос аяқтап алға – артқа секіру.	Қол ұстасып шеңбер жасау. Алаңның бір шетінен екінші шетіне баяу және жылдам жүгіру.	«Қуыршаққа қонаққа бару»	Доп Шеңбер	1
I –апта 3сабақ	Т: «Біз көңілді балалар!» Мақсаты: Балаларға балабақшада көңілді екенің түсіндіру. Шектелген жазықтық бойынша жүруге үйрету,басқа балалармен бірге бірлесіп қимылдар орындаудағдыларын қалыптастыру.	Бір тізбекпен жүру. Қол белде аяқты кезек – кезек жоғары көтеру. Баяу жүгіру,жай жүріспен жүру	Б.қ допты қос қолмен кеудеде ұстап тұру. Екі қолмен ұстаған допты алға созу. Допты қос қолмен жоғары көтеру. Иіліп, допты тізеге тигізу. Қос аяқтап алға – артқа секіру	Алаңның бір шетінен екінші шетіне баяу және жылдам жүгіру. Бір орында тұрып қос аяқтап секіру.	«Допты домалат»	Доп	1

II – апта 1 сабақ	Т: «Менің сүйікті күшігім» Мақ: Балаларды татулыққа тәрбиелеу. Түрлі бағытта жүру. 35 сек бойы тоқтамай жүгіру. Бір орында тұрып қос аяқтап секіру. Тыныс алу бұлшық ет тыныс алу жаттығуларын дамыту.	Бір тізбекпен жүру. Қол белде аяқты кезек – кезек жоғары көтеру. Баяу жүгіру, жай жүріспен жүру.	Б.қ допты қос қолмен кеудеде ұстап тұру. Екі қолмен ұстаған допты алға созу. Допты қос қолмен жоғары көтеру. Иіліп, допты тізеге тигізу. Қос аяқтап алға – артқа секіру	Бір орында тұрып қос аяқтап секіру Белгіленген жерге дейін (2-3 м) дейін еңбектеу.	«Кім шапшаң»	Доп	1
II – ші апта 2 сабақ	Т: «Айсұлумен ойнаймыз» Мақсаты: Балабақшада бір-бірінің жетістігіне қуана білуге тәрбиелеу. Шектелген сызықтармен (ені 25см, ұзындығы 2.5 м) түзу жолмен жүру. Бір орында қос аяқтап секіру «Көңілді доптар». Тыныс алу бұлшық еттерін дамыту «Көбік» ойыны.	Бір тізбекпен жүру. Қол белде аяқты кезек – кезек жоғары көтеру. Баяу жүгіру, жай жүріспен жүру	Б.қ Аяқ бірге, сылдырмақты екі қолмен кеудеде ұстау. Қолды жоғары көтеру. Қос қолдағы сылдырмақты оңға қарай, солға қарай сылдырлату. Б.қ келу. Оңға – сол жаққа иілу, сылдырмақты сылдырлату. Б.қ келу. Қолды алға созып отыру, сылдырмақтырды сылдырлату. Б.қ к Орындарынан тұрып сылдырмақты сылдырлату.	Белгіленген жерге дейін (2-3м) еңбектеу. Таяқшалардан аттап жүру.	«Допты қуып жет»	Доптар-Сылдырмақтар Таяқшалар	1
II – ші апта 3 сабақ	Тақ: «Көңілді аттракцион» Мақсаты: Балаларды бір-бірімен дос болуға, адал болуға тәрбиелеу. Тәрбиешінің соңынан шағын топпен жүру. «Ойыншыққа қонаққа барамыз» қос қолдап допты алысқа лақтыру. 5 м ге көтерілген жіптен аттап өту.	Бір тізбекпен жүру. Қол белде аяқты кезек – кезек жоғары көтеру. Баяу жүгіру, жай жүріспен жүру.	Б.қ Аяқ бірге, сылдырмақты екі қолмен кеудеде ұстау. Қолды жоғары көтеру. Қос қолдағы сылдырмақты оңға қарай, солға қарай сылдырлату. Б.қ келу. Оңға – сол жаққа иілу, сылдырмақты сылдырлату. Б.қ келу. Қолды алға созып отыру, сылдырмақтырды сылдырлату. Б.қ к Орындарынан тұрып сылдырмақты сылдырлату	Таяқшалардан аттап жүру. Кегель арасымен допты қос қолмен ұстап жүру.	«Допты қуып жет»	Доп Сылдырмақтар Таяқшалар Кегли	1

III – ші апта 1 сабақ	Тақырыбы: «Гүлдер мен көбелектер» Мақсаты: Гүлдер, өсімдіктер жөнінде түсінік беру. Оларға қамқорлық жасау керектігін түсіндіру. Төрт тағандап еңбектеуге үйрету. Қонаққа келген үй жануарларымен бірге бір-біріне доп домату, қолдың доппен ұру күшін дамыту.	Бір тізбекпен жүру. Қол белде аяқты кезек – кезек жоғары көтеру. Баяу жүгіру, жай жүріспен жүру.	Б.қ Аяқ бірге, сылдырмақты екі қолмен кеудеде ұстау. Қолды жоғары көтеру. Қос қолдағы сылдырмақты оңға қарай, солға қарай сылдырлату. Б.қ келу. Оңға – сол жаққа иілу, сылдырмақты сылдырлату. Б.қ келу. Қолды алға созып отыру, сылдырмақтырды сылдырлату. Б.қ к Орындарынан тұрып секіру сылдырмақты сылдырлату	Кегель арасымен допты қос қолмен ұстап жүру Жіптің астынан еңбектеп өту.	«Допты қуып жет»	Сылдыр Мақтар Доп Жіп Кегли	1
III апта 2 сабақ	Тақ: «Бөлме өсімдіктері» Мақсаты: Бөлме өсімдіктерінің пайдасын түсіндіру. Шектелген алаң бойынша жүруде тепе-теңдік қалпын сақтауды үйрету. Қол мен тізеге сүйеніп, төрттағандап еңбектегенде қол мен аяқтың қимылдарын үйлестіре білуге үйрету.	Бір тізбекпен жүру. Қол белде аяқты кезек – кезек жоғары көтеру. Баяу жүгіру, жай жүріспен жүру	Б.қ Аяқ бірге, сылдырмақты екі қолмен кеудеде ұстау. Қолды жоғары көтеру. Қос қолдағы сылдырмақты оңға қарай, солға қарай сылдырлату. Б.қ келу. Оңға – сол жаққа иілу, сылдырмақты сылдырлату. Б.қ келу. Қолды алға созып отыру, сылдырмақтырды сылдырлату. Б.қ к Орындарынан тұрып секіру сылдырмақты сылдырлату	Жіптің арасынан еңбектеп өту. Допты қос қолмен ұстап шеңберге лақтыру.	«Күн мен түн»	Жіп Сылдыр мақтар Доп Шеңбер	1
III апта 3 сабақ	Тақырыбы: «Орман» Мақсаты: Орманның пайдасын түсіндіру. Доп домату, қолдың доппен ұру күшін дамыту. Қол мен тізеге сүйеніп, төрттағандап еңбектегенде қол мен аяқтың қимылдарын үйлестіре білуге үйрету.	Бір тізбекпен жүру. Қол белде аяқты кезек – кезек жоғары көтеру. Баяу жүгіру, жай жүріспен жүру	Б.қ Аяқ бірге, сылдырмақты екі қолмен кеудеде ұстау. Қолды жоғары көтеру. Қос қолдағы сылдырмақты оңға қарай, солға қарай сылдырлату. Б.қ келу. Оңға – сол жаққа иілу, сылдырмақты сылдырлату. Б.қ келу. Қолды алға созып отыру, сылдырмақтырды сылдырлату. Б.қ к Орындарынан тұрып сылдырмақты сылдырлату.	Белгіленген жерге дейін (2-3м) еңбектеу. Таяқшалардан аттап жүру.	«Допты қуып жет»	Доптар-Сылдыр мақтар Таяқшалар	1

IV апта 1 сабақ	Тақырыбы: "Көңілді бірге жүру" Мақсаты: Үлкендердің еңбегін құрметтеуге тәрбиелеу. Ілулі тұрған затқа қол жеткізе жоғарыға секіруге үйрету. Шектелген алаң бойынша жүруде және жүгіруде тепе-теңдік қалпын сақтауды бекіту.	Бір тізбекпен жүру. Қол белде аяқты кезек – кезек жоғары көтеру. Баяу жүгіру, жай жүріспен жүру.	Б.қ допты қос қолмен кеудеде ұстап тұру. Екі қолмен ұстаған допты алға созу. Допты қос қолмен жоғары көтеру. Иіліп, допты тізеге тигізу. Қос аяқтап алға – артқа секіру	Таяқшалардан аттап жүру. Кегель арасымен допты қос қолмен ұстап жүру.	«Допты қуып жет»	Доп Сылдыр Мақтар Таяқша лар Кегли	1
IV апта 2 сабақ	Тақырыбы: "Таяқшадан аттап өт" Мақсаты: Доптың қозғалу бағытың сақтап, бір-біріне түрегеліп тұрып допты домалатуды үйрету. Қос аяғымен бір мезгілде екпінмен серпіліс жасай білуді бекіту	Бір тізбекпен жүру. Қол белде аяқты кезек – кезек жоғары көтеру. Баяу жүгіру, жай жүріспен жүру.	Б.қ допты қос қолмен кеудеде ұстап тұру. Екі қолмен ұстаған допты алға созу. Допты қос қолмен жоғары көтеру. Иіліп, допты тізеге тигізу. Қос аяқтап алға – артқа секіру	Таяқшалардан аттап жүру. .	«торғайлар мен автомобильде р».	Доп Сылдыр мақтар Таяқша лар Кегли	1
IV апта 3 сабақ	3.Дене шынықтыру Т/бы:"Балабақша" М\ты: Шектелген алаң бойынша жүруде және жүгіруде тепе-теңдік қалпын сақтауды бекіту. Доптың қозғалу бағытың сақтап, бір-біріне түрегеліп тұрып допты домалатуды үйрету.	Бір тізбекпен жүру. Қол белде аяқты кезек – кезек жоғары көтеру. Баяу жүгіру, жай жүріспен жүру	Б.қ Аяқ бірге, сылдырмақты екі қолмен кеудеде ұстау. Қолды жоғары көтеру. Қос қолдағы сылдырмақты оңға қарай, солға қарай сылдырлату.Б,қ келу. Оңға – сол жаққа иілу, сылдырмақты сылдырлату.Б.қ келу. Қолды алға созып отыру, сылдырмақтырды сылдырлату.Б.қ к Орындарынан тұрып сылдырмақты сылдырлату.	Белгіленген жерге дейін (2-3м) еңбектеу. Таяқшалардан аттап жүру.	«Допты қуып жет»	Доптар- Сылдыр мақтар Таяқша лар	1

Қазан «Менің отбасым»							
№	Мазмұны (мақсаты)	Жүру, жүгіру	Жалпы дамытушы жаттығулары	Негізгі қимыл-қозғалыс	Қимылды ойын:	Қолдан – н құралдар	
I – апта 1 сабақ	Тақ:«Тату тәтті отбасы» МАҚ: Әр балаға отбасы туралы түсініктерін қалыптастыра отырып, бірлесіп әрекет етуде жағымды эмоциясын қалыптастыруға тәрбиелеу. Бірінің қолдарынан бірі ұстап шеңбер жасап жүру. «Допты қуып жет» допты алысқа лақтыру.	Қолды белге қойып, (қорбандап) нық басып жүру. Қолды бір жанға ұстап, бір сызықпен жүру.Баяу жүгіру,жылдам жүгіру.	Б.қ : негізгі тұрыс, текшелерді төмен түсіреміз. Текшелерді жоғары көтеріп, бір – біріне соғу.Б.қ келу. Қолдағы текшелерді жоғары көтеру. Қос қолдағы текшелермен оңға – солға иілу. Қолдағы текшерді алға созып, отыру,тұру.Б.қ келу. Алға – артқа кезек – кезек қос аяқтап секіру.	Допты қос қолмен ұстап шеңберге лақтыру. Доғалар астынан еңбектеп өту.	«Жалғызаяқ жолмен.»	Доп Текше Шеңбер Доға	1
I –апта 2 сабақ	Тақ:«Біз тату отбасымыз» Мақ: Балаларды өзінің отбасы, жақсы көретін адамдарды, олардың жақсылығы мен қайырымдылығы туралы әңгімелесу.«Шағын топпен» жүру. Қол ұстасып, шеңбер жасап жүру.Тапсырмалармен жүгіру. Алға жылжи отырып секіру. Допты отырып домалату.	Қолды белге қойып, (қорбандап) нық басып жүру. Қолды бір жанға ұстап, бір сызықпен жүру.Баяу жүгіру,жылдам жүгіру.	Б.қ:, негізгі тұрыс, текшелерді төмен түсіреміз. Текшелерді жоғары көтеріп, бір – біріне соғу.Б.қ келу. Қолдағы текшелерді жоғарыкөтеру. Қос қолдағы текшелермен оңға – солға иілу. Қолдағы текшерді алға созып, отыру,тұру.Б.қ келу. Алға – артқа кезек – кезек қос аяқтап секіру	Доғалар астынан еңбектеп өту. Арқан үстінен секіру.	«Жалғыз аяқ жолмен»	Доға Арқан Текшелер	1
I апта 3 сабақ	Тақ:«Үй» Мақсаты:Өзінің отбасы мүшелерінің бір-біріне қалай көмектесетіндері жайлы әңгімелесу. Жіптен ұстасып шеңбер бойымен жүру. Шектелген сызықтармен (ені 25 см , ұзындығы 2 м) түзу жолмен жүру .	Қолды белге қойып, (қорбандап) нық басып жүру. Қолды бір жанға ұстап, бір сызықпен жүру.Баяу жүгіру,жылдам жүгіру.	Б.қ : негізгі тұрыс, текшелерді төмен түсіреміз. Текшелерді жоғары көтеріп, бір – біріне соғу.Б.қ келу. Қолдағы текшелерді жоғары көтеру. Қос қолдағы текшелермен оңға – солға иілу. Қолдағы текшерді алға созып, отыру,тұру.Б.қ келу. Алға – артқа кезек – кезек қос аяқтап секіру.	Допты қос қолмен ұстап шеңберге лақтыру. Доғалар астынан еңбектеп өту.	«Жалғызаяқ жолмен.»	Доп Текше Шеңбер Доға Жіптер	1

II –апта 1 сабақ	Тақ: «Балақайлардың үйшігі» Балалар жаттығу ережелерін толық,дұрыс орындауға үйрету.Бір – біріне кедергі жасамай арақашықтық сақтай білуін үйрету.	Қолды белге қо йып, (қорбандап) нық басып жүру. Қолды бір жанға ұстап, бір сызық пен жүру.Баяу жү гіру,жылдам жүгі ру.	Б.қ: негізгі тұрыс, текшелерді төмен түсіреміз.Текшелерді жоғары көтеріп, бір – біріне соғу.Б.қ келу. Қолдағы текшелерді жоғарыкөтеру. Қос қолдағы текшелермен оңға – солға иілу. Қолдағы текшерді алға созып, отыру,тұру.Б.қ келу. Алға – артқа кезек – кезек қос аяқтап секіру.	Арқан үстінде секіру. Тартылған жіптен аттап өту.	«Жалғызаяқ жолмен».	Арқан Жіп Текше	1
II –апта 2 сабақ	Тақ: «Ата-әжеге барар жолда» Балалар жаттығу ережеле рін толық,дұрыс орындау ға үйрету.Бір – біріне ке дергі жасамай арақашық тық сақтай білуін үйрету.	Қолды белге қо йып, (қорбандап) нық басып жүру. Қолды бір жанға ұстап, бір сызық пен жүру.Баяу жү гіру,жылдам жүгі ру.	Б.қ: негізгі тұрыс, текшелерді төмен түсіреміз.Текшелерді жоғары көтеріп, бір – біріне соғу.Б.қ келу. Қолдағы текшелерді жоғарыкөтеру. Қос қолдағы текшелермен оңға – солға иілу. Қолдағы текшерді алға созып, отыру,тұру.Б.қ келу. Алға – артқа кезек – кезек қос аяқтап секіру	Тартылған жіптен аттап өту.(биіктігі 10-15 см) Допты бір – біріне лақтыру,ұстап алу. (Бір –біріне қарап допты лақтыру,ол допты ұстап алу.)	«Күн мен жаңбыр.»	Доп Жіп Текшелер Қолшатыр	1
III апта 3 сабақ	Тақырыбы: «Маша қонаққа келді» Мақсаты: Балаларды өз жанұя мүшелерін атай білуге, өз отбасы жайлы әңгімелей отырып, Машамен бірге серуендей отырып, қыл көпірден еңбектеу.Аяқ іздерді басып, құлап кетпей жүру.	Қолды белге қо йып, (қорбандап) нық басып жүру. Қолды бір жанға ұстап, бір сызық пен жүру.Баяу жү гіру,жылдам жүгі ру.	Б.қ: негізгі тұрыс, текшелерді төмен түсіреміз.Текшелерді жоғары көтеріп, бір – біріне соғу.Б.қ келу. Қолдағы текшелерді жоғарыкөтеру. Қос қолдағы текшелермен оңға – солға иілу. Қолдағы текшерді алға созып, отыру,тұру.Б.қ келу. Алға – артқа кезек – кезек қос аяқтап секіру.	Арқан үстінде секіру. Тартылған жіптен аттап өту.	«Жалғызаяқ жолмен».	Арқан Жіп Текше	1

III-апта 1 сабақ	Тақ: «Мен спортшы боламын» Мақ:Допты лақтыру әдістерін игеру жағдайларын қамта массыз ету, түзу және ирек жолдармен жүгіруді үйрету. Сызықты баспай аттап өтуге жаттықтыру	Қолды белге қойып, (қорбаңдап) нық басып жүру. Қолды бір жанға ұстап, бір сызықпен жүру.Баяу жүгіру,жылдам жүгіру	Б.қ:аяқ арасы сәл алшақ,қол төмен де.Қолдарын жоғары көтеру. Екі жанға оңға – солға тербелу.Б.қ Қолдағы гүлдерді жоғары көтеру,алға созу.Б.қ келу. Екі қолды жанға созу.Б.қ келу. Екі қолдағы гүлдерді кеуде тұсына әкеліп, тізені сәл бүгіп отыру. Бір орында секіріп,гүлдерді созу	Допты бір – біріне лақтыру және ұстап алу. Түзу және ирек жолдармен жүгіру.	«Алысқа секір.»	Доп Текшелер гүлдер	1
III-апта 2 сабақ	Тақ: «Спорт біздің досымыз» Мақ:Балаларды түзу және ирек жолдармен жүруге,жүгіруге үйрету. Үйдегі қауіпсіздік шаралары туралы түсіндіру, қауіпті заттармен, қауіпсіздік жағдайлармен таныстыру.	Қолды белге қойып, (қорбаңдап) нық басып жүру.Қолды бір жанға ұстап, бір сызықпен жүру. Баяу жүгіру, жылдам жүгіру	Б.қ : аяқ арасы сәл алшақ,қол төменде.Қолдарын жоғары көтеру. Екі жанға оңға – солға тербелу.Б.қ Қолдағы гүлдерді жоғары көтеру,алға созу.Б.қ келу. Екі қолды жанға созу.Б.қ келу. Екі қолдағы гүлдерді кеуде тұсына әкеліп, тізені сәл бүгіп отыру. Бір орында секіріп,гүлдерді созу.	Түзу және ирек жолдармен жүгіру. Тақтай үстімен тепе – теңдік сақтап жүру.	«Кім баяу.»	Тақтай Текшелер Гүлдер	1
III апта 3 сабақ	Тақырыбы: «Шыныққан шымырлармыз» Мақсаты: Балалардың қауіпсіздік ережелері туралы білімдерін кеңейту.Маша мен бірге серуендей отырып, қыл көпірден еңбектеу.Аяқ іздерді басып, құлап кетпей жүру.	Қолды белге қойып, (қорбаңдап) нық басып жүру.Қолды бір жанға ұстап, бір сызықпен жүру. Баяу жүгіру, жылдам жүгіру	Б.қ : аяқ арасы сәл алшақ,қол төменде.Қолдарын жоғары көтеру. Екі жанға оңға – солға тербелу.Б.қ Қолдағы гүлдерді жоғары көтеру,алға созу.Б.қ келу. Екі қолды жанға созу.Б.қ келу. Екі қолдағы гүлдерді кеуде тұсына әкеліп, тізені сәл бүгіп отыру. Бір орында секіріп,гүлдерді созу.	Аяқ іздерін басып жүру, көпірден өту,тепе-теңдікті сақтап жүру	«Кім тез жүріп өтеді?»	Тақтай Текшелер Гүлдер	1

IV–апта 1 сабақ	Тақ: Сиқырлы саябақ Балаларды арақашықтықты сақтай білуге дағдылан дыру.Допты бір – біріне домалатуды үйрету.	Қолды белге қойып, (қорбандап) нық басып жүру.Қолды бір жанға ұстап, бір сызықпен жүру. Баяу жүгіру, жылдам жүгіру	Б.қ : аяқ арасы сәл алшақ,қол төмен де.Қолдарын жоғары көтеру. Екі жанға оңға – солға тербелу.Б.қ Қолдағы гүлдерді жоғары көтеру,ал ға созу.Б.қ келу. Екі қолды жанға созу.Б.қ келу. Екі қолдағы гүлдерді кеуде тұсына әкеліп, тізені сәл бүгіп отыру. Бір орында секіріп,гүлдерді жанға созу	Тақтай үстімен тепе – теңдік сақтап жүру. Отырып (арақашықтығы 50-100см), допты бір – біріне домалату.	«Кім баяу.»	Тақтай Доп Гүлдер	1
IV–апта 2 сабақ	Тақ:«Жемістер мен көкөністер» Балаларға отырып (ара қашықтығы 50-100см), допты бір – біріне домала туды,кедергілерден (тек шелерден) аттап өтуге үй рету.	Жүру тізені көтеріп,қолды жанға ұстап жүру.Қолды жоғары көтерңп жүру.Баяу жүгіру.	Б.қ : аяқ арасы сәл алшақ,қол төмен де.Қолдарын жоғары көтеру. Екі жанға оңға – солға тербелу. Б.қ келу Қолдағы гүлдерді жоғары көтеру,ал ға созу.Б.қ келу. Екі қолды жанға созу.Б.қ келу. Екі қолдағы гүлдерді кеуде тұсына әкеліп, тізені сәл бүгіп отыру. Бір орында секіріп,гүлдерді жанға созу.	Отырып (арақашықтығы 50-100см), допты бір – біріне домалату. Кедергілерден (текшелерден) аттап өту.	«Мені қуып жет.»	Доп Гүлдер Текшелер	1
IV апта 3 сабақ	Тақырыбы: «Жапырақтар» Мақсаты: Күз мезгілінің ерекшеліктері туралы айта білуге,әңгімелеуге тәрбиелеу.Жіптен ұстасып шеңбер бойымен жүру. Шектелген сызықтармен (ені 25 см , ұзындығы 2 м) түзу жолмен жүру .	Қолды белге ко йып, нық басып жүру. Қолды бір жанға ұстап, бір сызық пен жүру.Баяу жү гіру,жылдам жүгі ру.	Б.қ: негізгі тұрыс, текшелерді төмен түсіреміз.Текшелерді жоғары көтеріп, бір – біріне соғу.Б.қ келу. Қолдағы текшелерді жоғарыкөтеру. Қос қолдағы текшелермен оңға – солға иілу. Қолдағы текшерді алға созып, отыру,тұру.Б.қ келу. Алға – артқа кезек – кезек қос аяқтап секіру.	Арқан үстінде секіру. Тартылған жіптен аттап өту.	«Жалғызаяқ жолмен».	Арқан Жіп Текше	1

Қараша: «Дені саудың жаны сау»

№	Мазмұны (мақсаты)	Жүру, жүгіру	Жалпы дамытушы жаттығулары	Негізгі қимыл-қозғалыс	Қимылды ойын	Қолдан – құралдар	
I–апта 1 сабақ	Тақ: «Бау-бақшаға серуен» Табиғат туралы жалпы түсінік беру. Айналымалы жолмен жүру. Қол ұстасып шеңбер жасап жүру. Жапырақтармен айналу. Вестибулярлық аппараттарын дамытуды жалғастыру. Балаларға кедергілерден (текшелерден) аттап өтуге Биіктіктен қос аяқтап секіруге үйрету (5-10 см)	Бір қатармен жүру. Қолды жоғары көтеріп, беге қойып жүгіру.	Б.к: Тік тұру, шарды қос қолмен ұстау. Қолдағы шарды алға созу. Шарды оң – сол иыққа тигізу. Б.к к Қос қолды жоғары көтеру. Алға иіліп созылу. Қос қолды кеуде тұсына әкелу. Б.к к Отыру аяқты алғы сзу. Шарды қос қолмен жоғары көтеру Тізеге тигіз, Б.к келу. Шарды кеуде тұсына ұстап, алға – артқа секіру. Б.к келу.	Кедергілерден (текшелерден) аттап өту. Биіктіктен қос аяқтап секіру. (5-10 см)	«Таяқшадан аттап өт.»	Текшелер Шарлар Таяқша	1
I–апта 2 сабақ	Тақ: «Көкөністерді жинаймыз» Балаларды биіктіктен қос аяқтап секіруге үйрету (5-10 см) шапшаңдыққа баулу.	Бір қатармен жүру. Қолды жоғары көтеріп, беге қойып жүгіру	Б.к: Тік тұру, шарды қос қолмен ұстау. Қолдағы шарды алға созу. Шарды оң – сол иыққа тигізу. Б.к к Қос қолды жоғары көтеру. Алға иіліп созылу. Қос қолды кеуде тұсына әкелу. Б.к к Отыру аяқты алғы сзу. Шарды қос қолмен жоғары көтеру Тізеге тигіз, Б.к келу. Шарды кеуде тұсына ұстап, алға – артқа секіру. Б.к келу.	Биіктіктен қос аяқтап секіру. (5-10 см) Екі қатарға қойылған (арасы 30-40 см алшақ) кегельдер арасымен допты қос қолмен ұстап жүру.	«Таяқшадан аттап өт.»	Доптар Таяқша Кегли Шар	1
I апта 3 сабақ	Тақ: «Бау-бақшада» Мақсаты: Көкөністер туралы білмдерін кеңейту. Бір - біріне доп домалатуды үйрету. Жерде жатқан жіптен қос аяқпен секіру дамыту.	Бір қатармен жүру. Қолды жоғары көтеріп, беге қойып жүгіру.	Б.к: Тік тұру, шарды қос қолмен ұстау. Қолдағы шарды алға созу. Шарды оң – сол иыққа тигізу. Б.к к Қос қолды жоғары көтеру. Алға иіліп созылу. Қос қолды кеуде тұсына әкелу. Б.к к Отыру аяқты алғы сзу. Шарды қос қолмен жоғары көтеру Тізеге тигіз, Б.к келу.	Кедергілерден (текшелерден) аттап өту. Биіктіктен қос аяқтап секіру. (5-10 см)	«Таяқшадан аттап өт.»	Текшелер Шарлар Таяқша	1

II –апта 1 сабақ	Тақ: «Егін жинаймыз» Үлкендердің еңбектерін бағалай отырып пісіп жерге түскен жеміс жидектерді басып кетпей, қол ұстасып шеңбер бойымен жүру. Тәрбиешінің соңынан «шағын топпен» жүріп дәмді жеміс терді теру. Балаларға екі қатарға қойылған (арасы 30-40 см алшақ) кегельдер арасымен допты қос қолмен ұстап жүруді үйрету.	Бір қатармен жүру. Қолды жоғары көтеріп, беге қойып жүгіру	Б.к: Тік тұру, шарды қос қолмен ұстау. Қолдағы шарды алға созу. Шарды оң – сол иыққа тигізу. Б.к қ Қос қолды жоғары көтеру. Алға иіліп созылу. Қос қолды кеуде тұсына әкелу. Б.к қ Отыру аяқты алғы сзу. Шарды қос қолмен жоғары көтеру Тізеге тигіз, Б.к келу. Шарды кеуде тұсына ұстап, алға – артқа секіру. Б.к келу.	Екі қатарға қойылған (арасы 30-40 см алшақ) кегельдер арасымен допты қос қолмен ұстап жүру. Допты 50-60 см қашықтыққа лақтыру.	«Допты қуып жет.»	Доп Шар	1
II-ші апта 2 сабақ	Тақ: «Біз табиғатта серуендейміз» Балаларға табиғаттың қарапайым өзгерістерін бақылауға, күз мезгілінің құбылыстарын ажырата білуге үйрету. Қол ұстасып жұппен жүру. 10 м арақашықтықта тәрбиешінің соңынан «шағын топпен» жүгіру. Алға жылжи отырып секіру. Допты тәрбиешіге қос қолмен домалату. Балаларға допты 50-60 см қашықтыққа лақтыруды үйрету.	Бір қатармен жүру. Қолды жоғары көтеріп, беге қойып жүгіру	Б.к: Тік тұру, шарды қос қолмен ұстау. Қолдағы шарды алға созу. Шарды оң – сол иыққа тигізу. Б.к қ Қос қолды жоғары көтеру. Алға иіліп созылу. Қос қолды кеуде тұсына әкелу. Б.к қ Отыру аяқты алғы сзу. Шарды қос қолмен жоғары көтеру Тізеге тигіз, Б.к келу. Шарды кеуде тұсына ұстап, алға – артқа секіру. Б.к келу.	Допты 50-60 см қашықтыққа лақтыру. Баяу қарқында өзгрте отырып жүгіру.	«Таяқшадан аттап өт.»	Доп Таяқша Шар	2
II апта 3 сабақ	Тақ: «Күзгі орман» Мақ: Балаларға қоршаған табиғатқа қамқорлықпен қарауға, маусымдық өзгерістер туралы түсініктерін кеңейту. Түзу жолмен, шектелген сызықтармен (ені 30см, ұзындығы 2м) жүру. Қол тигізгенге дейін секіру. Допты төменнен бастан асыра қос қолмен лақтыру.	Бір қатармен жүру. Қолды жоғары көтеріп, беге қойып жүгіру	Б.к: Тік тұру, шарды қос қолмен ұстау. Қолдағы шарды алға созу. Шарды оң – сол иыққа тигізу. Б.к қ Қос қолды жоғары көтеру. Алға иіліп созылу. Қос қолды кеуде тұсына әкелу. Б.к Отыру аяқты алғы сзу. Шарды қос қолмен жоғары көтеру Тізеге тигіз, Б.к келу. Шарды кеуде тұсына ұстап, алға – артқа секіру. Б.к келу.	Екі қатарға қойылған (арасы 30-40 см алшақ) кегельдер арасымен допты қос қолмен ұстап жүру. Допты 50-60 см қашықтыққа лақтыру.	«Допты қуып жет.»	Доп Шар	1

III – ші апта 1 сабақ	Тақ: «Біз көңілді балалар» Мақсаты: Балаларға өздерінің адамдық тұлға екендігін түсіндіру. Өзін тани білуге, тәрбиелі болуға тәрбиелеу. Берілген бағыт бойынша тәрбиешінің соңынан «шағын топпен » жүру. Отырып допты қос қолмен домалату. 3м төрттағандап еңбектеу	Бір қатармен жүру.Қолды жоғары көтеріп,беге қойып жүгіру	Б.қ: тік тұру,шығыршықты тік екі жағынан екі қолмен ұстау.Шығыршықты алға созу.Кеуде тұсына әкелу.Б.қ келу Б.қ: аяқ иық көлеміндей алшақ,қол төменде.Шығыршықты жоғары көтеру.Алға иіліп созылу.Шығыршықты ұстап тұрып оңға-солға айналу. Аяқты қозғалтпай оңға – солға бұрылу.Б.қ келу.	Баяу қарқында өзгерте отырып жүгіру. Бір қатармен,жоғары көтеріп жүру. (бір қатармен бір сызықпен жүру)	«Мені қуып жетіндер.»	Шығыршықтар	1
III– ші апта 2 сабақ	Тақ: ««Көңілді бірге жүру» Мақ: Балаларға өздері туралы, өздерін тануға тәрбиелеу. Қол ұстасып шеңбер бойымен жүру.Отырып допты бір біріне домалату. Өздігінен кедергілерден өте білуін дамыту.Балаларға бір қатармен,тізені жоғары көтеріп жүруді үйрету(бір қатармен бір сызықпен жүру)	Бір қатармен жүру.Қолды жоғары көтеріп,беге қойып жүгіру	Б.қ: тік тұру,шығыршықты тік екі жағынан екі қолмен ұстау.Шығыршықты алға созу.Кеуде тұсына әкелу.Б.қ келу Б.қ: аяқ иық көлеміндей алшақ,қол төменде.Шығыршықты жоғары көтеру.Алға иіліп созылу.Шығыршықты ұстап тұрып оңға-солға айналу. Аяқты қозғалтпай оңға – солға бұрылу.Б.қ келу.	Бір қатармен,тізені жоғары көтеріп жүру. (бір қатармен бір сызықпен жүру) Допты алға домалату және оны қуып жету.	«Мені қуып жетіндер.»	Доп Шығыршық	1
III апта 3 сабақ	Тақырыбы: «Бала, бала, баламыз» Мақсаты: Бала бақшада бір бірімен дос болуға тәрбиелеу. Шеңбер етіп қойылған жіптің бойымен жүру. Қол тиер тимес секіру. «Масаны ұста » Сызықтар арасымен жүгіру. «Көпірден жүгіріп өт».	Бір қатармен жүру.Қолды жоғары көтеріп,беге қойып жүгіру	Б.қ: тік тұру,шығыршықты тік екі жағынан екі қолмен ұстау.Шығыршықты алға созу.Кеуде тұсына әкелу.Б.қ келу Б.қ: аяқ иық көлеміндей алшақ,қол төменде.Шығыршықты жоғары көтеру.Алға иіліп созылу.Шығыршықты ұстап тұрып оңға-солға айналу. Аяқты қозғалтпай оңға – солға бұрылу.Б.қ келу.	Баяу қарқында өзгерте отырып жүгіру. Бір қатармен,жоғары көтеріп жүру. (бір қатармен бір сызықпен жүру)	Қол тиер тимес секіру. «Масаны ұста » Сызықтар арасымен жүгіру. «Көпірден жүгіріп өт».	Шығыршықтар	1

I V – ші апта 1 сабақ	Тақ: «Өзеннен көпірден өту» Мақсаты: Қол ұстасып жұппен жүру. Көпірден қолдарын екі жаққа созып өту. Гимнастикалық орындық үстімен жүру.	Бір қатармен жүру. Қолды жоғары көтеріп, белге қойып жүгіру	Б.қ: тік тұру, шығыршықты тік екі жағынан екі қолмен ұстау. Шығыршықты алға созу. Кеуде тұсына әкелу. Б.қ келу Б.қ: аяқ иық көлеміндей алшақ, қол төменде. Шығыршықты жоғары көтеру. Алға иіліп слзылу. Шығыршықты ұстап тұрып оңға-солға айналу. Аяқты қозғалтпай оңға – солға бұрылу. Б.қ келу.	Құм салынған қапшықты (50 арақашықтыққа) шеңберге лақтыру. Гимнастикалық орындық үстімен жүру.	«Ұшты – ұшты.»	Шығыршық Құм салынған дорба	1
IV –пта 2 сабақ	Тақ: «Жолмен біз келеміз» Мақ: Балаларға денсаулық туралы түсінік беру. Салауатты өмір салтын ұстануға тәрбиелеу. Заттарды айнала отырып жүру. 60 м баяу қарқынмен жүгіру. Гимнастикалық орындық үстімен жүру, балаларға өзін өзін сылаудың қарапайым элементтерімен таныстыру, дені сау болу ниетіне тәрбиелеу	Бір қатармен жүру. Қолды жоғары көтеріп, беге қойып жүгіру	Б.қ: тік тұру, шығыршықты тік екі жағынан екі қолмен ұстау. Шығыршықты алға созу. Кеуде тұсына әкелу. Б.қ келу Б.қ: аяқ иық көлеміндей алшақ, қол төменде. Шығыршықты жоғары көтеру. Алға иіліп созылу. Шығыршықты ұстап тұрып оңға-солға айналу Аяқты қозғалтпай оңға – солға бұрылу. Б.қ келу	Құм салынған қапшықты (50 арақашықтыққа) шеңберге лақтыру. Гимнастикалық орындық үстімен жүру.	«Маған қарай жүгіріңдер.»	Шығыршық Құм саланған дорба	1
IV апта 3 сабақ	Тақ: «Қарағайлы орман» Мақсаты: Балалардың орман туралы түсініктерін жалғастыру, орманның қажеттілігін түсіндіру, орманшының атқаратын қызметін айту. Қол ұстасып жұппен жүру. 1м арақашықтағы себетке оң қолмен қапшықты лақтыру. Гимнастикалық орындық үстімен жүру.	Бір қатармен жүру. Қолды жоғары көтеріп, белге қойып жүгіру	Б.қ: тік тұру, шығыршықты тік екі жағынан екі қолмен ұстау. Шығыршықты алға созу. Кеуде тұсына әкелу. Б.қ келу Б.қ: аяқ иық көлеміндей алшақ, қол төменде. Шығыршықты жоғары көтеру. Алға иіліп созылу. Шығыршықты ұстап тұрып оңға-солға айналу Аяқты қозғалтпай оңға – солға бұрылу. Б.қ келу	Құм салынған қапшықты (50 арақашықтыққа) шеңберге лақтыру. Гимнастикалық орындық үстімен жүру.	«Маған қарай жүгіріңдер.»	Шығыршық Құм саланған дорба	1

Желтоқсан: «Менің Қазақстаным»

№	Мазмұны (мақсаты)	Жүру, жүгіру	Жалпы дамытушы жаттығулары	Негізгі қимыл-қозғалыс	Қимылды ойын	Қолдан –н құралдар	
I –апта 1 сабақ	Тақырыбы: «Мен Отанымды қорғаймын» Мақсаты: Отан туралы әңгімелей отырып, Патриоттық сезімін ояту. Қол мен аяқтың қимылын қимылын үйлестіре, тізені жоғары көтеріп жүруді үйрету. Шектелген алаң бойынша жүгіруде тепе-теңдікті сақтай білуін бекіту.	Бір қатармен жүру. Қолды жоғары көтеріп, белге қойып жүгіру	Б.қ: тік тұру, таяқшаның екі шетіне ұстау. Төмен түсіру, таяқшаға қарау. Б.қ к Таяқшаны алға созу. Б.қ к Таяқшаны оң қолмен ұстап тұрып оңға бұрылу. Таяқшаны сол қолға ұстап тұрып солға бұрылу. Б.қ келу	Бір сызықтан қос аяқтап секіру. Сызықтардың, жіптердің ортасымен (арақашықтығы 20-30 см) жүгіру.	«Торғайлар мен автомобильдер.»	Жіп Таяқша	1
I –апта 2 сабақ	Тақырыбы: «Менің елім Қазақстан» Мақсаты: Өз елін сүйе білуге тәрбиелеу. Бір орында тұрып ұзындыққа секіруді үйретуді, аяқпен қатты итерілуді орындауды жалғастыру. Тізені жоғары көтеріп жүру білігін бекіту. Зал бойымен жеңіл және ырғақты жүгіре білуді бекіту.	Бір қатармен жүру. Қолды жоғары көтеріп, белге қойып жүгіру	Б.қ: тік тұру, таяқшаның екі шетінен ұстау. Төмен түсіру, таяқшаға қарау. Б.қ к Таяқшаны алға созу. Б.қ к Таяқшаны оң қолмен ұстап тұрып оңға бұрылу. Таяқшаны сол қолға ұстап тұрып солға бұрылу. Б.қ келу	Сызықтардың, жіптердің ортасымен (арақашықтығы 20-30 см) жүгіру. Жіптің (биіктігі 30-40 см) астынан еңбектеу.	«Торғайлар мен автомобильдер.»	Жіп Таяқша, шаршылар	1
I апта 3 сабақ	Тақырыбы: «Отаным мақтанышым» Мақсаты: Шектелген алаң бойынша ирелендеп жүруге тепе-теңдікті сақтай білуін бекіту. Бір орында тұрып ұзындыққа секіруді үйретуді, аяқпен қатты итерілуді орындауды жалғастыру.	Бір қатармен жүру. Қолды жоғары көтеріп, белге қойып жүгіру	Б.қ: тік тұру, таяқшаның екі шетінен ұстау. Төмен түсіру, таяқшаға қарау. Б.қ к Таяқшаны алға созу. Б.қ к Таяқшаны оң қолмен ұстап тұрып оңға бұрылу. Таяқшаны сол қолға ұстап тұрып солға бұрылу. Б.қ келу	Баяу қарқында өзгерте отырып жүгіру. Бір қатармен, жоғары көтеріп жүру. (бір қатармен бір сызықпен жүру)	Қол тиер тимес секіру. «Масаны ұста » Жіптің бойымен жүру.		1

II –апта 1 сабақ	1. Дене шынықтыру Тақырыбы: «Кірпі» Мақсаты: Қыс мезгілінің ерекшеліктерін түсіндіру. Қандай өзгерістер болатыны жөнінде әңгімелеу. Педагогке доп лақтыру және одан допты қағып алуды үйрету. Аяқпен қатты итерілуді қолдың қимылымен үйлестіріп, жартылай бүгілген аяқпен жеңіл жерге түсе білуді бекіту	Бір қатармен жүру.Қолды жоғары көтеріп,беге қойып жүгіру	Б.қ: тік тұру, текшені алға ұстау,басты оңға солға ию Б.қ: тік тұру, текшені алға ұстау,1-3 жоғары көтеру,2- 4 алға ұстау Текшені алға созу.1-отыру,2- тұру. Текшені оң қолмен ұстап тұрып оңға бұрылу.Текшені сол қолға ұстап тұрып солға бұрылу.Б.қ келу Б.қ отыру,екі аяқты екі жаққа созу,1-3текшені артқа жасыру,2-4 алға әкелу. Б.қ текшені алға ұстап, қос аяқтап секіру.	Жіптің астынан еңбектеу. Допты бір қолмен (оң сол) лақтыру.	«Күн мен жаңбыр.» Балаларға жіптің (биіктігі 30-40см) астынан еңбектеуді	Доп Жіп Доға атрибуттар	1
II –апта 2 сабақ	Тақырыбы: «Қоян» Мақсаты: Көлбеу тақтайдың бойымен төрт тағандап еңбектеуге, одан тез түсуге үйрету. Педагогке доп лақтыру және одан еркін қойылған алақанмен допты қағып алуын бекіту.	Бір қатармен жүру.Қолды жоғары көтеріп,беге қойып жүгіру	Б.қ: тік тұру, текшені алға ұстау,басты оңға солға ию Б.қ: тік тұру, текшені алға ұстау,1-3 жоғары көтеру,2- 4 алға ұстау, Текшені алға созу.1-отыру,2- тұру. Текшені оң қолмен ұстап тұрып оңға бұрылу.Текшені сол қолға ұстап тұрып солға бұрылу.Б.қ келу Б.қ отыру,екі аяқты екі жаққа созу,1-3текшені артқа жасыру,2-4 Б.қ текшені алға ұстап, қос аяқтап секіру	Допты бір қолмен (оң сол) лақтыру. Еденде ирелендеп жатқан жіптің үстімен жүру.	«Торғайлар мен автомобильдер.»	Доп Жіп Атрибуттар	1
II апта 3 сабақ	Тақырыбы: «Түлкі» Мақсаты: Аяқпен қатты итерілуді қолдың қимылымен үйлестіріп, жартылай бүгілген аяқпен жеңіл жерге түсе білуді бекіту. Гимнастикалық орындық бойымен төрт тағандап еңбектеуге, одан тез түсуге үйрету.	Бір қатармен жүру.Қолды жоғары көтеріп,беге қойып жүгіру	Б.қ: тік тұру, текшені алға ұстау,басты оңға солға ию Б.қ: тік тұру, текшені алға ұстау,1-3 жоғары көтеру,2- 4 алға ұстау, Текшені алға созу.1-отыру,2- тұру. Текшені оң қолмен ұстап тұрып оңға бұрылу.Текшені сол қолға ұстап тұрып солға бұрылу.Б.қ келу Б.қ отыру,екі аяқты екі жаққа созу,1-3текшені артқа жасыру,2-4 Б.қ текшені алға ұстап, қос аяқтап секіру	Еденде ирелендеп жатқан жіптің үстімен жүру.	Қол тиер тимес секіру. «Масаны ұста » Жіптің бойымен жүру.		1

III –апта 1 сабақ	Дене шынықтыру Тақырыбы: «Әдемі гүлдер» Мақсаты: Өсімдіктер туралы әңгімелеу. Еденде жатқан заттардан аттап жүруді дененің тік ұсталуын сақтауды үйрету. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіре көлбеу тақтай бойымен еңбектей білуін бекіту, ептілікті дамыту	Бір қатармен жүру.Қолды жоғары көтеріп,беге қойып жүгіру	Б.қ допты қос қолмен кеудеде ұстап тұру. Екі қолмен ұстаған допты алға созу.отыру,тұру Б.қ келу. Допты қос қолмен жоғары көтеру. Иіліп, допты тізеге тигізу. Қос аяқтап алға – артқа секіру	20 см көтерілген тақтайшаның үстінде төрттағандап жүру 15см биіктікке көтерілген тақтайшаның үстімен жүру	« Пойыз»	Тақтай ша,доп ,ойын құралдары	2
III–апта 2сабақ	Тақырыбы: «Көбелектер гүлге қонады» Мақсаты: Алаңның бір жағынан екінші жағына жеңіл және ырғақты жүгіруді, өзінің жүгіруін басқа балалардың жүгірумен үйлестіруді үйрету. Заттардан аттап жүруде тұрақты тепе-тендікті сақтай білуін бекіту	Бір қатармен жүру.Қолды жоғары көтеріп,беге қойып жүгіру	Б.қ допты қос қолмен кеудеде ұстап тұру. Екі қолмен ұстаған допты алға созу.отыру,тұру Б.қ келу. Допты қос қолмен жоғары көтеру. Иіліп, допты тізеге тигізу. Қос аяқтап алға – артқа секіру	Шығыршықтың ішіне қос аяқтап секіру Кегельдер арасымен жүру.	«Пойыз»	Кегли, доп, Шығыршық	1
III апта 3 сабақ	Тақырыбы: «Қыдыруға барайық» Мақсаты: Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіре көлбеу тақтай бойымен еңбектей білуін бекіту, ептілікті дамыту. Алаңның бір жағынан екінші жағына жеңіл және ырғақты жүгіруді, өзінің жүгіруін басқа балалардың жүгірумен үйлестіруді үйрету.	Бір қатармен жүру.Қолды жоғары көтеріп,беге қойып жүгіру	Б.қ допты қос қолмен кеудеде ұстап тұру. Екі қолмен ұстаған допты алға созу.отыру,тұру Б.қ келу. Допты қос қолмен жоғары көтеру. Иіліп, допты тізеге тигізу. Қос аяқтап алға – артқа секіру	Кегельдер арасымен жүру. секіру		Кегли, доп	

IV –апта 1 сабақ	Тақырыбы: «Қыс кереметі Мақсаты:Қол ұстасып жүппен жүру,бір орында тұрып қос аяқтап секіру,арақашықтығы 50 см жерден ересектерден допты тосып алу.Балаларға кегельдер арасымен жүруді үйрету.Қол ұстасып жүппен жүру. Қол тиер тиместей секіру «Қар ұшқын дарын тосып алу». Түрегеп тұрып бір қолмен допты домалату	Бір қатармен жүру.Қолды жоғары көтеріп,белге қойып жүгіру	Б.қ: тік тұру, допты алға ұстау,басты оңға солға ию Б.қ:тік тұру,допты алға ұстау,1-3 жоғары көтеру,2-4 алға ұстау, Допты алға созу.1-отыру,2- тұру. Допты оң қолмен ұстап тұрып оңға бұрылу.Допты сол қолға ұстап тұрып солға бұрылу.Б.қ келу Б.қ отыру,екі аяқты екі жаққа созу, 1-3допты артқа жасыру,2-4 алға Б.қ допты алға ұстап, қос аяқтап секіру.	Кегельдер арасымен жүру. 5-10 см биіктікке секіру.	«Допты қуып жет»	Кегель Доп	1
IV –апта 2 сабақ	Тақ:«Қар жинаймыз» Мақ: Берілген бағыт бойынша тәрбиешінің соңынан шағын топпен жүру «Аққалаға қонаққа барамыз»түрлі бағытта жүгіру«Қар жауып тұр». Балаларды 5-10 см биіктікке, қол тиер тиместей секіру «Қар ұшқында рын тосып алу».	Бір қатармен жүру.Қолды жоғары көтеріп,белге қойып жүгіру	Б.қ: тік тұру, допты алға ұстау,басты оңға солға ию Б.қ: тік тұру, допты алға ұстау,1-3 жоғары көтеру,2- 4 алға ұстау, Допты алға созу.1-отыру,2- тұру. Допты оң қолмен ұстап оңға, сол қолға ұстап солға бұрылу.Б.қ келу Б.қ отыру,екі аяқты екі жаққа созу,1-3допты артқа жасыру,2-4алға әкелу. Б.қ допты алға ұстап, қос аяқтап секіру	5-10 см биіктіктен секіру. Доғаның астымен еңбектеу.	«Допты қағып алда,лақтыр.»	Доға Доп	1
IV апта 3 сабақ	Тақырыбы: «Кішкентай гномдар қонақта» Мақсаты: Қыс мезгілінің ойындарын әңгімелеуге үйрету.Тәрбиешінің соңынан «шағын топпен» жүру. Алға жылжи отырып секіру. Түрлі бағытта жүгіру «Допты қуып жет».	Бір қатармен жүру.Қолды жоғары көтеріп,белге қойып жүгіру	Б.қ: тік тұру, допты алға ұстау,басты оңға солға ию Б.қ:тік тұру,допты алға ұстау,1-3 жоғары көтеру,2-4 алға ұстау, Допты алға созу.1-отыру,2- тұру. Допты оң қолмен ұстап тұрып оңға бұрылу.Допты сол қолға ұстап тұрып солға бұрылу.Б.қ келу Б.қ отыру,екі аяқты екі жаққа созу, 1-3допты артқа жасыру,2-4 алға Б.қ допты алға ұстап, қос аяқтап секіру.	Кегельдер арасымен жүру. Алға жылжи секіру	«Допты қуып жет»	Кегель Доп	1

Қаңтар айы: «Бізді қоршаған әлем»

I –апта 1сабақ	Тақ:«Дүкенге саяхат» Мақ:Балаларға үй құстарына қамқорлық көрсету қажетілігі туралы түсініктерін қалыптастыра отырып шашырай жүру мен жүгіруге үйрету жұмысын жалғастыру.Қол ұстасып жұппен жүру. Бір орында тұрып қос аяқтап секіру.	Бір қатармен жүру.Қолды жоғары көтеріп,белге қойып жүгіру	Б.қ:тік тұру аяқ бірге қол төменде Екі қолдағы түсті шашақтарды алға созу.Жоғары көтеру.Екі жанға созу. Екі қолдағы шашақтарды алға созу. Шынтақтарды бүгу, қайта алға созу Екі қолдағы шашақтарды алға созу. Оң қолды жоғары көтеру,сол қол төменде.сол қолды жоғары көтеру,оң қол төменде Б.қ келу Тізені сәл бүгіп отыру,шашақтарды артқа жасыру,тұру	Доптарды себетке лақтыру. Еденде жатқан арқан үстімен жүру.	«Алысқа секір»	Доп Арқан Себет Шашақтар	1
I –апта 2сабақ	Тақ:«Мен спорттық киімді ұнатамын» Мақ:Түрлі бағытта жүру «серуендейміз»сызықтар арасымен (сызықтар ара сының арақашықты 25см) жүгіру,20 см көтерілген тақтайшаның үстінде төрт тағандап жүру. Қол ұстасып жұппен жүру. Бір орында тұрып қос аяқтап секіру.	Бір қатармен жүру.Қолды жоғары көтеріп,белге қойып жүгіру	Б.қ: тік тұру аяқ бірге қол төменде Екі қолдағы түсті шашақтарды алға созу.Жоғары көтеру.Екі жанға созу. Екі қолдағы шашақтарды алға созу. Шынтақтарды бүгу, қайта алға созу.Қолды қайшылау. Б.қ келу Екі қолдағы шашақтарды алға созу. Оң қолды жоғары көтеру,сол қол төменде.сол қолды жоғары көтеру,оң қол төменде Б.қ келу Тізені сәл бүгіп отыру,шашақтарды артқа жасыру,Тұру	Доптарды себетке лақтыру. Екі аяқпен алға қарай ұмтылып секіру	«Допты қуып жет»	Доп Арқан Себет Шашақтар	1
I апта 3 сабақ	Тақырыбы: «Спорттық киім дүкеніне саяхат» Мақсаты:Берілген бағыт бойынша тәрбиешінің соңынан шағын топпен жүру, «Үйректерге қонаққа барамыз».Түрлі бағытта жүру « Үйректерге жем шашу ». Түзу қойылған жіптің бойымен жүру,бір лесіп ойнаудың қарапайым дағдыларына тәрбиелеу.	Бір қатармен жүру.Қолды жоғары көтеріп,белге қойып жүгіру	Б.қ: тік тұру аяқ бірге қол төменде Екі қолдағы түсті шашақтарды алға созу.Жоғары көтеру.Екі жанға созу. Екі қолдағы шашақтарды алға созу. Шынтақтарды бүгу, қайта алға созу.Қолды қайшылау. Б.қ келу Екі қолдағы шашақтарды алға созу. Оң қолды жоғары көтеру,сол қол төменде.сол қолды жоғары көтеру,оң қол төменде Б.қ келу Тізені сәл бүгіп отыру,шашақтарды артқа жасыру,Тұру	Түрлі бағытта жүру Түзу қойылған жіптің бойымен жүру	«Тауық пен Балапандар»	Доп Арқан Себет Шашақтар	1

I I–апта 1 сабақ	Тақ: «Отырғыштармен ойындар» Балаларға еденде жатқан арқан үстімен жүруді үйрету. Заттарды айнала отырып жүгіру «ойыншыққа тиіп кетпе». Баланың кеуде тұсынан керілген арақашықтығы 1 м болатын жіптен допты асыра лақтыру.	Бір қатармен жүру.Қолды жоғары көтеріп, белге қойып жүгіру	Б.қ: тік тұру аяқ бірге қол төменде Екі қолдағы түсті шашақтарды алға созу. Жоғары көтеру. Екі жанға созу. Екі қолдағы шашақтарды алға созу. Шынтақтарды бүгу, қайта алға созу. Қолды қайшылау. Б.қ келу Екі қолдағы шашақтарды алға созу. Оң қолды жоғары көтеру, сол қол төменде. сол қолды жоғары көтеру, оң қол төменде Б.қ келу Тізені сәл бүгіп отыру, шашақтарды артқа жасыру, тұру, б.қ келу	Еденде жатқан арқан үстімен жүру. Допты кеудеден қос қолмен лақтыру	«Мысық пен тышқан»	Арқан Ойыншықтар Шашақтар	1
II –апта 2 сабақ	Тақ: «Сиқырлы сандықша» Балаларға ілулі тұрған заттарға қолын тигізіп секіруді үйрету. Заттарды айнала отырып жүгіру «ойыншыққа тиіп кетпе». Баланың кеуде тұсынан керілген арақашықтығы 1 м болатын жіптен допты асыра лақтыру.	Бір қатармен жүру.Қолды жоғары көтеріп, белге қойып жүгіру	Б.қ: тік тұру аяқ бірге қол төменде Екі қолдағы түсті шашақтарды алға созу. Жоғары көтеру. Екі жанға созу. Екі қолдағы шашақтарды алға созу. Шынтақтарды бүгу, қайта алға созу. Қолды қайшылау. Б.қ келу Екі қолдағы шашақтарды алға созу. Оң қолды жоғары көтеру, сол қол төменде. сол қолды жоғары көтеру, оң қол төменде Б.қ келу Тізені сәл бүгіп отыру, шашақтарды артқа жасыру, тұру б.қ келу	Ілулі тұрған заттарға қолын тигізіп секіру. Ирелендеген жолмен жүру.	«Сызықты басып кетпе»	Ойыншықтар Шашақтар	1
III апта 3 сабақ	Тақырыбы: « Ұшатын кілемше» Мақсаты: Сызықтармен шектелген (ені 25 см, ұзындығы 2 м) түзу жолмен жүру. Қол тигізгенге дейін секіру. Допты кеудеден қос қолмен лақтыру.	Бір қатармен жүру.Қолды жоғары көтеріп, белге қойып жүгіру	Б.қ: тік тұру аяқ бірге қол төменде Екі қолдағы түсті шашақтарды алға созу. Жоғары көтеру. Екі жанға созу. Екі қолдағы шашақтарды алға созу. Шынтақтарды бүгу, қайта алға созу. Қолды қайшылау. Б.қ келу Екі қолдағы шашақтарды алға созу. Оң қолды жоғары көтеру, сол қол төменде. сол қолды жоғары көтеру, оң қол төменде Б.қ келу Тізені сәл бүгіп отыру, шашақтарды артқа жасыру, тұру б.қ келу	Допты кеудеден қос қолмен лақтыру Ілулі тұрған заттарға қолын тигізіп секіру.	«Мысық пен тышқан»	Ойыншықтар Шашақтар доп	

III–ші апта 1 сабақ	Тақ: «Ыдыс аяқ дүкені» Қол ұстасып шеңбер бойымен жүру. Гимнастикалық қабырғаға өз бетімен жоғары, төмен өрмелеу «маймылдар».	Бір қатармен жүру. Қолды жоғары көтеріп, белге қойып жүгіру	Б.қ: Тік тұру, екі аяқ арасы сәл алшақ. Текшелерді ұстау қол төменде. Екі қолды екі жаққа созу. Жоғары көтеріп, текшелерді бір - біріне тигізу. Екі жаққа созу. Б.қ к Екі қолды жоғары көтеру. Қос қол бірге, екі жаққа сәл иіліп тербелу. Қолды алға созу, қолды қайшылау. Қолдағы текшелерді алға созып оңға – солға жоғары көтеру. Б.қ к Отыру, текшелерді екі аяқтың ұшына тигізу. Қос қолмен текшелерді жоғары көтеру. Б.қ келу.	Ирелендеген жолмен жүру. Түзу бағытта (биіктігі 10-15 см) заттардан аттап өту.	«маймылдар»	Ойыншықтыр Текшелер	1
III – апта 2 сабақ	Тақ: «Ыдстарды жинап үйренеміз» Балаларға түзу бағытта (биіктігі 10-15 см) заттардан аттап өтуді үйрету. Түрлі бағытта жүру. 35 сек бойы тоқтамай жүгіру. Бір орында тұрып қос аяқтап секіру. Тыныс алу бұлшық ет-тыныс алу жаттығуларын дамыту «Поезд келеді» - «пыш-пыш».	Бір тізбекке тұру. Бірінің артынан бірі сызық бойымен жүреді, оң қолы – оң бүйірде сол қолы маңдайда оңға – солға бұрылады. Бір орында тұрып баяу секіреді.	Б.қ: Тік тұру, екі аяқ арасы сәл алшақ. Текшелерді ұстау қол төменде. Екі қолды екі жаққа созу. Жоғары көтеріп, текшелерді бір - біріне тигізу. Екі жаққа созу. Б.қ к Екі қолды жоғары көтеру. Қос қол бірге, екі жаққа сәл иіліп тербелу. Қолды алға созу, қолды қайшылау. Қолдағы текшелерді алға созып оңға – солға жоғары көтеру. Б.қ к Отыру, текшелерді екі аяқтың ұшына тигізу. Қос қолмен текшелерді жоғары көтеру. Б.қ келу.	Түзу бағытта (биіктігі 10-15 см) заттардан аттап өту. Доптарды жоғары лақтыру.	«Апандағы аю»	Доп Текшелер	1
III апта 3 сабақ	Тақырыбы: «Сиқырлы құмыра» Мақсаты: Заттарды айналы отырып жүгіруге, жіптен (Қоян тәрізді) секіруге үйрету.	Бір қатармен жүру. Қолды жоғары көтеріп, белге қойып жүгіру	Б.қ: Тік тұру, екі аяқ арасы сәл алшақ. Текшелерді ұстау қол төменде. Екі қолды екі жаққа созу. Жоғары көтеріп, текшелерді бір - біріне тигізу. Екі жаққа созу. Б.қ к Екі қолды жоғары көтеру. Қос қол бірге, екі жаққа сәл иіліп тербелу. Қолды алға созу, қолды қайшылау. Қолдағы текшелерді алға созып оңға – солға жоғары көтеру. Б.қ к Отыру, текшелерді екі аяқтың ұшына тигізу. Қос қолмен текшелерді жоғары көтеру. Б.қ келу.	Ирелендеген жолмен жүру. Түзу бағытта (биіктігі 10-15 см) заттардан аттап өту.	«Аққоян»	Ойыншықтыр Текшелер	1

IV – апта 1 сабақ	Тақ: «Ұшақтар» Гимнастикалық таяқшалар дан аттап жүру « таяқшалардан аттап өт». Тапсырма арқылы жүгіру «торғайлар мен автомобильдер»	Бір тізбекке тұру. Бірінің артынан бірі сызық бойымен жүреді, оң қолы – оң бүйірде сол қолы маңдайда оңға – солға бұрылады. Бір орында тұрып баяу секіреді.	Б.қ: Тік тұру, екі аяқ арасы сәл алшақ. Текшелерді ұстау қол төменде. Екі қолды екі жаққа созу. Жоғары көтеріп, текшелерді бір - біріне тигізу. Екі жаққа созу. Б.қ к Қос қол бірге, екі жаққа сәл иіліп тербелу. Б.қ келу. Қолды алға созу, қолды қайшылау. Қолдағы текшелерді алға созып оңға – солға жоғары көтеру. Б.қ к Отыру, текшелерді екі аяқтың ұшына тигізу. Қос қолмен текшелерді жоғары көтеру. Б.қ келу.	Жерде жатқан арқан үстімен түзу жүру.	«Торғайлар мен автомобильдер»	Доп Арқан Текше	1
IV–апта 2 сабақ	Тақ: «Пойызбен саяхат» Балаларға жерде жатқан арқан үстімен түзу жүруді үйрету. Заттарды айнала отырып жүру. Жіптен секіріп өту. Шеңбер бойымен жүру. Гимнастикалық орындық үстімен төрттаңдап еңбектеу, биіктігі 15 см болатын кедергілерден аттап өту «батбақтағы көкқұтан»	Бір тізбекке тұру. Бірінің артынан бірі сызық бойымен жүреді, оң қолы – оң бүйірде сол қолы маңдайда оңға – солға бұрылады. Бір орында тұрып баяу секіреді.	Б.қ: Тік тұру, екі аяқ арасы сәл алшақ. Текшелерді ұстау қол төменде. Екі қолды екі жаққа созу. Жоғары көтеріп, текшелерді бір - біріне тигізу. Екі жаққа созу. Б.қ к Қос қол бірге, екі жаққа сәл иіліп тербелу. Б.қ келу. Қолды алға созу, қолды қайшылау. Қолдағы текшелерді алға созып оңға – солға жоғары көтеру. Б.қ к Отыру, текшелерді екі аяқтың ұшына тигізу. Қос қолмен текшелерді жоғары көтеру. Б.қ келу.	Жерде жатқан арқан үстімен түзу жүру. Гимнастикалық орындық үстімен қолды белде ұстап жүріп өту.	«Мысық пен тышқандар.»	Гим – қ орындық Арқан Атрибуттар	1
IV апта 3 сабақ	Тақырыбы: «Автомобиль» Мақсаты: Жылжымалы қадаммен алға қарай жүгіру. Гимнастикалық қабырғаға өздерінің тәсілі бойынша өрмелеу.	Бір қатармен жүру. Қолды жоғары көтеріп, белге қойып жүгіру	Б.қ: Тік тұру, екі аяқ арасы сәл алшақ. Текшелерді ұстау қол төменде. Екі қолды екі жаққа созу. Жоғары көтеріп, текшелерді бір - біріне тигізу. Екі жаққа созу. Б.қ к Қос қол бірге, екі жаққа сәл иіліп тербелу. Б.қ келу. Қолды алға созу, қолды қайшылау. Қолдағы текшелерді алға созып оңға – солға жоғары көтеру. Б.қ к Отыру, текшелерді екі аяқтың ұшына тигізу. Қос қолмен текшелерді жоғары көтеру. Б.қ келу.	Ирелендеген жолмен жүру. Түзу бағытта (биіктігі 10-15 см) заттардан аттап өту.	«Торғайлар мен автомобильдер»	Ойыншықтар Текшелер	1

Ақпан: «Табиғат әлем»

I–апта 1 сабақ	Тақ: «Қыс кереметі» Жылжымалы қадаммен он жаққа қарай жүру. Екі паралель жатқан сызықтан (20см) (ордан секіріп өту) секіру. Биіктігі 15 см текшеден аттап өту,балаларға өзін өзін сылаудың элементін үйрету, сылау-бұл денсаулыққа пайдалы екендігі туралы түсініктерін қалыптастыру.	Бір тізбекке тұру.Бірінің артынан бірі сызық бойымен жүреді,қолдарын белге қойып жүру, қолды жоғары көтеріп жүру. Бір орында тұрып,баяу секіреді.	Б.қ: Тік тұру,екі аяқ арасы сәл алшақ Жалаушаны ұстау қол төменде.Екі қолды екі жаққа созу,жоғары көтеру.Қос қол бірге, екі жаққа сәл иіліп тербелу. Қолдағы текшелерді алға созып оңға – солға жоғары көтеру.Б.қ к Отыру,жалаушаны екі аяқтың ұшына тигізу. Жалаушаны кеуде тұсына ұстау,аяқ арасын екі жаққа ашып секіріп ашу. Қос қолмен жалаушаны жоғары көтеру.Б.қ келу	Гимнастикалық орындық үстімен қолды белде ұстап жүріп өту. 15см текшеден аттап өту	«Жүргізуші»	Жалаушалар Гим – қ орындық	1
I –апта 2 сабақ	Тақ: «Қар жинаймыз» Мақсаты: Қол ұстасып шеңбер бойымен жүру. Түрлі бағытта жүгіру. Тәрбиешіге допты лақтыру.	Бір тізбекке тұру.Бірінің артынан бірі сызық бойымен жүреді,қолдарын белге қойып жүру,қолды жоғары көтеріп жүру. Бір орында тұрып,баяу секіреді.	Б.қ: Тік тұру,екі аяқ арасы сәл алшақ Жалаушаны ұстау қол төменде.Екі қолды екі жаққа созу,жоғары көтеру.Қос қол бірге, екі жаққа сәл иіліп тербелу. Қолдағы текшелерді алға созып оңға – солға жоғары көтеру.Б.қ к Отыру,жалаушаны екі аяқтың ұшына тигізу. Жалаушаны кеуде тұсына ұстау,аяқ арасын екі жаққа ашып секіріп ашу. Қос қолмен жалаушаны жоғары көтеру.Б.қ келу	Қойылған заттар арасымен еңбектеу. Допты бір – біріне еңкейіп тұрып домалату.	«Жүргізуші»	Доғалар,жалаушалар,доптар	1
I апта 3 сабақ	Тақ: «Кішкентай гномдар қонақта» Мақсаты: Жіптен ұстап шеңбер жасап жүру Дөңгелене қойылған жіптің бойымен жүру . Түрлі бағытта жүгіру.	Бір тізбекке тұру.Бірінің артынан бірі сызық бойымен жүреді,қолдарын белге қойып жүру,қолды жоғары көтеріп жүру. Бір орында тұрып,баяу секіреді.	Б.қ: Тік тұру,екі аяқ арасы сәл алшақ Жалаушаны ұстау қол төменде.Екі қолды екі жаққа созу,жоғары көтеру.Қос қол бірге, екі жаққа сәл иіліп тербелу. Қолдағы текшелерді алға созып оңға – солға жоғары көтеру.Б.қ к Отыру,жалаушаны екі аяқтың ұшына тигізу. Жалаушаны кеуде тұсына ұстау,аяқ арасын екі жаққа ашып секіріп ашу. Қос қолмен жалаушаны жоғары көтеру.Б.қ келу		«Ұшақтар»	Ойын атрибуттары,жалаушалар,жіп	1

II - апта 2 - сабақ	Тақ: «Әдемі гүлдер» Мақ: Түрлі мамандық тар иелері, олардың қол данатын құралдары, адам өміріндегі маман дықтың маңыздылығын түсіне білу. Мақсатқа же ту үшін ойын барысын да қалай әрекет ету ке ректігін түсіндіріп, ше шім қабылдауға үйрету.	Бір тізбекке тұру. Бірі нің артынан бірі сызық бойымен жүреді, қолда рын белге қойып жүру, қолдын жоғары көтеріп жүру. Бір орында тұрып баяу секіреді.	Б.қ: Тік тұру, екі аяқ арасы сәл алшақ Жалаушаны ұстау қол төменде. Екі қол ды екі жаққа созу, жоғары көтеру. Қос қол бірге, екі жаққа сәл иіліп тербелу. Қолдағы текшелерді алға созып оңға – солға жоғары көтеру. Б.қ к Отыру, жалаушаны екі аяқтың ұшына тигізу. Жалаушаны кеуде тұсына ұстау, аяқ арасын екі жаққа ашып секіріп ашу. Қос қолмен жалаушаны жоғары көтеру. Б.қ келу	Допты бір – біріне еңкейіп тұрып домалату. Бөренелерден аттап өту.	«Кім тез жүгіреді?»	Жалаушала р, бөренелер , доптар	1
II – апта 2 сабақ	Тақ: «Көбелектер гүлге қонды» Мақ: Балаларға маман дықтың түрлерін білуге үйрету. Әр мамандық ие лерінің еңбегін бағалау ға тәрбиелеу. Ойындар ды ойнауға, жаттығулар ды орындауға қызығу шылықтарын арттыру. Балардың заттық әлем туралы түсініктерін мо лайту.	Бір тізбекке тұру. Бірі нің артынан бірі сызық бойымен жүреді, қолда рын белге қойып жүру, қолдын жоғары көтеріп жүру. Бір орында тұрып баяу секіреді.	Б.қ: Тік тұру, екі аяқ арасы сәл алшақ Жалаушаны ұстау қол төменде. Екі қол ды екі жаққа созу, жоғары көтеру. Қос қол бірге, екі жаққа сәл иіліп тербелу. Қолдағы текшелерді алға созып оңға – солға жоғары көтеру. Б.қ к Отыру, жалаушаны екі аяқтың ұшына тигізу. Жалаушаны кеуде тұсына ұстау, аяқ арасын екі жаққа ашып секіріп ашу. Қос қолмен жалаушаны жоғары көтеру. Б.қ келу	Бөренелерден аттап өту. Қойылған заттар арасымен еңбектеу.	«Ордан секіріп өту»	Бөрене жалауша	1
II апта 3 сабақ	Тақ: «Қыдыруға барайық» Мақ: Балаларға маман дықтың түрлерін білуге үйрету. Мамандық иеле рінің еңбегін бағалауға тәрбиелеу. Балалардың зейінін дамыту; қимыл- қозғалыс тәжірибесін да мыту. Балалардың зат тық әлем туралы түсінік терін молайту.	Бір тізбекке тұру. Бірі нің артынан бірі сызық бойымен жүреді, қолда рын белге қойып жүру, қолдын жоғары көтеріп жүру. Бір орында тұрып баяу секіреді.	Б.қ: Тік тұру, екі аяқ арасы сәл алшақ Жалаушаны ұстау қол төменде. Екі қол ды екі жаққа созу, жоғары көтеру. Қос қол бірге, екі жаққа сәл иіліп тербелу. Қолдағы текшелерді алға созып оңға – солға жоғары көтеру. Б.қ к Отыру, жалаушаны екі аяқтың ұшына тигізу. Жалаушаны кеуде тұсына ұстау, аяқ арасын екі жаққа ашып секіріп ашу. Қос қолмен жалаушаны жоғары көтеру. Б.қ келу	Допты бір – біріне еңкейіп тұрып домалату. Бөренелерден аттап өту.	«Кім тез жүгіреді?»	Жалауша лар, бөрене лер, доптар	1

III–апта 1 сабақ	Тақ: «Үй жануарлары қонақта» Балаларға допты жерге ұрып ыршытып, ұстап алуды үйрету. Заттарды айнала отырып жүру. 60 м баяу қарқынмен жүгіру. Гимнастикалық таяқшалардан секіру. Балаларға өзін-өзі сылаудың қарапайым элементтерімен таныстыру, дені сау болу ниетіне тәрбиелеу	Бір тізбекке тұру. Бірінің артынан бірі сызық бойымен жүреді, қолдарын белге қойып жүру, қолдың жоғары көтеріп жүру. Бір орында тұрып баяу секіреді.	Б.қ сылдыр-ды ұстаған қол төменде . Екі қолды алға созу, қолдарын қайшы лап, сылдырмақтарды сылдырлату. Тік тұру, аяқ арасы алшақ, қол төменде денені бұрып – оңға – солға иілу. Оң қолды алға созу, сылдырмақты сылдырлату. Оң қолды төмен түсіру. Керісінше сол қолмен. Оң қолды алға созу, сылдырмақты сылдырлату. Б.қ келу. Қолдағы сылдырмақтар кеуде тұсында. Қос қолды бірге оң және сол жаққа жоғары көтеру. Б.қ келу.	Допты жерге ұрып ыршытып, ұстап алу. Гим – қ таяқшадан секіру.	«Желкөбік»	Сылдырмақтар Гим – қ орындық	1
III–апта 2 сабақ	Тақ: «Үй қояндары» Балаларға гим – қ таяқшадан секіруді үйрету. Заттарды айнала отырып жүру. 60 м баяу қарқынмен жүгіру. Гимнастикалық орындық үстімен жүру.	Бір тізбекке тұру. Бірінің артынан бірі сызық бойымен жүреді, қолдарын белге қойып жүру, қолдың жоғары көтеріп жүру. Бір орында тұрып секіреді.	Б.қ сылдыр-ды ұстаған қол төменде . Екі қолды алға созу, қолдарын қайшы лап, сылдырмақтарды сылдырлату. Тік тұру, аяқ арасы алшақ, қол төменде денені бұрып – оңға – солға иілу. Оң қолды алға созу, сылдырмақты сылдырлату. Оң қолды төмен түсіру. Керісінше сол қолмен. Оң қолды алға созу, сылдырмақты сылдырлату. Б.қ келу. Қолдағы сылдырмақтар кеуде тұсында. Қос қолды бірге оң және сол жаққа жоғары көтеру. Б.қ келу.	Гим – қ таяқшадан секіру Белгіленген жерге дейін еңбектеу.	«Желкөбік»	Гим – қ таяқша Сылдырмақтар	2
III апта 3 сабақ	Тақ: «Түйе мен ботақан» Мақ: Тәрбиешінің соңынан «шағын топпен» жүру. «Допты қуып жет» тапсырмалар арқылы жүгіру. Айналма жолдармен жүру.	Бір тізбекке тұру. Бірінің артынан бірі сызық бойымен жүреді, қолдарын белге қойып жүру, қолдың жоғары көтеріп жүру. Бір орында тұрып секіреді.	Б.қ сылдыр-ды ұстаған қол төменде . Екі қолды алға созу, қолдарын қайшы лап, сылдырмақтарды сылдырлату. Тік тұру, аяқ арасы алшақ, қол төменде денені бұрып – оңға – солға иілу. Оң қолды алға созу, сылдырмақты сылдырлату. Оң қолды төмен түсіру. Керісінше сол қолмен. Оң қолды алға созу, сылдырмақты сылдырлату. Б.қ келу. Қолдағы сылдырмақтар кеуде тұсында. Қос қолды бірге оң және сол жаққа жоғары көтеру. Б.қ келу.	Гимнастикалық орындық үстімен қолды белде ұстап жүріп өту. 15см текшеден аттап өту	«Допты қуып жет»	Доптар, сылдырмақтар, гимнастикалық орындық, текшелер	1

IV–апта 1 сабақ	Тақ:«Құстар әлемі» Мақсаты: Шеңбер бо йымен жүру. Гимнасти калық орындық үстімен төрттағандап еңбектеу. биіктігі 15 см болатын кедергілерден аттап өту «батбақтағы көкқұтан»	Бір тізбекке тұру.Бірі нің артынан бірі сызық бойымен жүреді,оң қо лы – оң бүйірде сол қо лы маңдайда оңға – сол ға бұрылады.Бір орын да тұрып баяу секіреді.	Б.қ сылдыр-ды ұстаған қол төменде . Екі қолды алға созу,қолдарын қайшы лап,сылдырмақтарды сылдырлату. Тік тұру,аяқ арасы алшақ,қол төменде денені бұрып – оңға – солға иілу. Оң қолды алға созу, сылдырмақты сылдырлату.Оңқолды төмен түсіру. Керісінше сол қолмен. Оң қолды алға созу, сылдырмақты сылдырлату.Б.қ келу.Қолдағы сылдырмақтар кеуде тұсында. Қос қолды бірге оң және сол жаққа жоғары көтеру.Б.қ келу.	Белгіленген жерге дейін еңбектеу. Кедергілерден аттап өту	«Күн мен түн»	Сылдырмақ тар	1
IV–апта 2 сабақ	Тақ:«Ұядағы құстар» Мақсаты: Заттарды ай нала отырып жүру.Жіп тен секіріп өту. Баланың кеуде тұсынан керілген арағашықтығы 1 м жіптен допты асыра лақтыру.Дене сапасын дамыту.	Бір тізбекке тұру.Бірі нің артынан бірі сызық бойымен жүреді,оң қо лы – оң бүйірде сол қо лы маңдайда оңға – сол ға бұрылады.Бір орын да тұрып баяу секіреді.	Б.қ сылдыр-ды ұстаған қол төменде . Екі қолды алға созу,қолдарын қайшы лап,сылдырмақтарды сылдырлату. Тік тұру,аяқ арасы алшақ,қол төменде денені бұрып – оңға – солға иілу. Оң қолды алға созу, сылдырмақты сылдырлату.Оңқолды төмен түсіру. Керісінше сол қолмен. Оң қолды алға созу, сылдырмақты сылдырлату.Б.қ келу.Қолдағы сылдырмақтар кеуде тұсында. Қос қолды бірге оң және сол жаққа жоғары көтеру.Б.қ келу.	Белгіленген жерге дейін қосақтасып жүгіру. Ұсақ заттарды 1м қашықтыққа лақтыру.	«Күн мен жаңбыр»	Сылдырма қтар Кішкене доптар	1
IV апта 3 сабақ	Тақ:«Торғайлар» Мақ: Жүруден жүгіру ге алмасу. Алға жылжи отырып секіру . Биіктігі 15 см текшеден аттап өту кедергілерге өтуге көрсетуге сәйкес жатты ғуларды орындауға үй рету.	Бір тізбекке тұру.Бірі нің артынан бірі сызық бойымен жүреді,оң қо лы – оң бүйірде сол қо лы маңдайда оңға – сол ға бұрылады.Бір орын да тұрып баяу секіреді.	Б.қ сылдыр-ды ұстаған қол төменде . Екі қолды алға созу,қолдарын қайшы лап,сылдырмақтарды сылдырлату. Тік тұру,аяқ арасы алшақ,қол төменде денені бұрып – оңға – солға иілу. Оң қолды алға созу, сылдырмақты сылдырлату.Оңқолды төмен түсіру. Керісінше сол қолмен. Оң қолды алға созу, сылдырмақты сылдырлату.Б.қ келу.	Биіктігі 15 см текшеден аттап өту Кедергілерден өту	«Күн мен жаңбыр»	Сылдырма қтар Кішкене доптар	1

Наурыз «Салттар мен фольклор»

№	Мазмұны (мақсаты)	Жүру,жүгіру.	Жалпы дамытушы жаттығулары	Негізгі қимыл – қозғалыс	Қимылды ойын:	Қолдан – н құралдар.	
I-апта 1 сабақ	Тақ: «Ана біздің күніміз» Мақ: Балаларды ананы құрметтеуге тәрбиелеу.«Анамызға қонаққа барамыз»Жүруден жүгіруге ауысу «Поезд».10 см көтерілген тақтайшаның үстінде төрт тағандап жүру. 70 см арақашықтықта тәрбиешіден допты тосып алу.	Бір тізбекке тұру.Бірінің артынан бірі сызық бойымен жүреді,оң қолы – оң бүйірде сол қолы маңдайда оңға – солға бұрылады.Бір орында тұрып баяу секіреді.	Б.қ негізгі тұрыс, қол төменде,Екі қолды алға созу.Қолдарын қайшылау.Б.қ Б.қ: тік тұру, аяқ арасы алшақ, қол иықта.Шарды иыққа тигізіп, денемен оңға – солға иілу.Б.қ келу. Б.қ: негізгі тұрыс, қол төменде шарды кеуде тұсына ұстау.алға секіру, екі жанға секіру.Б.қ келу. Б.қ Отыру,аяқты алға созу.Шарды қос қолмен жоғары көтеру.Тізеге тигіз.Б.қ	Ұсақ заттарды 1м қашықтыққа лақтыру. Аяқ ұшымен жүру.	«Маған қарай жүгіріңдер»	Шар тақтайша доп	1
I –ші апта 2 сабақ	Тақ:«Менің анам» Мақсаты: Түрлі бағытта жүру. 35 сек бойы тоқтамай жүгіру. Бір орында тұрып қос аяқтап секіру. Тыныс алу бұлшық ет тыныс алу жаттығуларын дамыту.	Бір тізбекке тұру.Бірінің артынан бірі сызық бойымен жүреді,оң қолы – оң бүйірде сол қолы маңдайда оңға – солға бұрылады.Бір орында тұрып баяу секіреді.	Б.қ негізгі тұрыс, қол төменде,Екі қолды алға созу.Қолдарын қайшылау.Б.қ Б.қ: тік тұру, аяқ арасы алшақ, қол иықта.Шарды иыққа тигізіп, денемен оңға – солға иілу.Б.қ келу. Б.қ: негізгі тұрыс, қол төменде шарды кеуде тұсына ұстау.алға секіру, екі жанға секіру.Б.қ келу. Б.қ Отыру,аяқты алға созу.Шарды қос қолмен жоғары көтеру.Тізеге тигіз.Б.қ	Аяқ ұшымен жүру. Жуан арқан бойымен бір қарқындап, адымдай жүру.	«Күн мен жаңбыр»	Шар Қолшатыр Арқан	1
I апта 3 сабақ	Тақ: «Сандықтағы сыйлық» Мақ: Заттарды айнала отырып жүру. Жіптен секіріп өту.Баланың кеуде тұсынан керілген арағашықтығы 1 м жіптен допты асыра лақтыру.Дене сапасын дамыту.	Бір тізбекке тұру.Бірінің артынан бірі сызық бойымен жүреді,оң қолы – оң бүйірде сол қолы маңдайда оңға – солға бұрылады.Бір орында тұрып баяу секіреді.	Б.қ негізгі тұрыс, қол төменде,Екі қолды алға созу.Қолдарын қайшылау.Б.қ Б.қ: тік тұру, аяқ арасы алшақ, қол иықта.Шарды иыққа тигізіп, денемен оңға – солға иілу.Б.қ келу. Б.қ: негізгі тұрыс, қол төменде шарды кеуде тұсына ұстау.алға секіру, екі жанға секіру.Б.қ келу. Б.қ Отыру,аяқты алға созу.Шарды қос қолмен жоғары көтеру.Тізеге тигіз.Б.қ	Аяқ ұшымен жүру. Жуан арқан бойымен бір қарқындап, адымдай жүру.	«Күн мен жаңбыр»	Шар Қолшатыр Арқан доп	1

II – ші апта 1 сабақ	Тақ: «Сақина салмақ» Мақсаты: Түрлі бағытта жүру. 35 сек бойы тоқтамай жүгіру. Бір орында тұрып қос аяқ тап секіру. Тыныс алу бұлшық ет тыныс алу жаттығуларын дамыту.	Бір тізбекке тұру. Бірінің артынан бірі сызық бойы мен жүреді, қолдарын белге қойып жүру, қолдың жоғары көтеріп жүру. Бір орында тұрып баяу секіреді.	Б.қ негізгі тұрыс, қол төменде, Екі қолды алға созу. Қолдарын қайшылау. Б.қ: тік тұру, аяқ арасы алшақ, қол иық та. Шарды иыққа тигізіп, денемен оңға – солға иілу. Б.қ келу. Б.қ: негізгі тұрыс, қол төменде шарды кеуде тұсына ұстау. алға секіру, екі жанға секіру. Б.қ келу. Б.қ Отыру, аяқты алға созу. Шарды қос қолмен жоғары көтеру. Тізеге тигіз. Б.қ келу.	Жуан арқан бойымен бір қарқындап, адымдай жүру. Кішкентай доппен кегельдер арасымен ирелеңдеп жүру.	«Күн мен жаңбыр»	Шар Кегли Доптар Арқан	1
II – ші апта 2 сабақ	Тақ: «Тақия тастамақ» Мақ: Заттарды айнала отырып жүру. Жіптен секіріп өту. Баланың кеуде тұсынан к ерілген ара қашықтығы 1 м жіптен допты асыра лақтыру. Дене сапасын дамыту.	Бір тізбекке тұру. Бірінің артынан бірі сызық бойы мен жүреді, қолдарын белге қойып жүру, қолдың жоғары көтеріп жүру. Бір орында тұрып баяу секіреді.	Б.қ негізгі тұрыс, қол төменде, Екі қолды алға созу. Қолдарын қайшылау. Б.қ: тік тұру, аяқ арасы алшақ, қол иық та. Шарды иыққа тигізіп, денемен оңға – солға иілу. Б.қ келу. Б.қ: негізгі тұрыс, қол төменде шарды кеуде тұсына ұстау. алға секіру, екі жанға секіру. Б.қ келу. Б.қ Отыру, аяқты алға созу. Шарды қос қолмен жоғары көтеру. Тізеге тигіз. Б.қ келу.	Кішкентай доппен кегельдер арасымен ирелеңдеп жүру. Жолмен жалаушаға дейін еңбектеу.	«Өз үйінді тап.»	Шар Кегель Доптар Жалауша	2
II апта 3 сабақ	Тақ: «Соқыр теке» Мақ: Шеңбер бойымен жүру. Гимнастикалық орындық үстімен төрттағандап еңбектеу. биіктігі 15 см болатын кедергілерден аттап өту «батбақтағы көкқұтан»		Б.қ негізгі тұрыс, қол төменде, Екі қолды алға созу. Қолдарын қайшылау. Б.қ: тік тұру, аяқ арасы алшақ, қол иық та. Шарды иыққа тигізіп, денемен оңға – солға иілу. Б.қ келу. Б.қ: негізгі тұрыс, қол төменде шарды кеуде тұсына ұстау. алға секіру, екі жанға секіру. Б.қ келу. Б.қ Отыру, аяқты алға созу. Шарды қос қолмен жоғары көтеру. Тізеге тигіз. Б.қ келу.	Гимнастикалық орындық үстімен төрттағандап еңбектеу. биіктігі 15 см болатын кедергілерден аттап өту	«Маған қарай жүгіріңдер»	Шар тақтайша доп	

III – ші апта 1 сабақ	Тақ: «Сиқырлы қоржын» Балаларға түзу сызық үстімен аяқ ұшымен жүруді үйрету. Қимылдың дәлдігін, тепе-теңдік пен қимыл үйлесімділігін дамыту.	Бір қатар сапқа тұру. Бір қатармен жүру. Қолды шапалақтап жүру. Қолды екі жаққа созу, қолды жоғары көтеру, төмен түсіру. Баяу жүгіру, шеңберге тұру.	Б.қ: негізгі тұрыс, таяқшаның екі шетінен ұстаған қол төменде. Екі қолды алға созу. Таяқшаны кеуде тұсына әкелу. Б.қ: аяқ арасы иық көлеміндей алшақ алшақ, қол төменде, қос қолды жоғары көтеру. Денені бұрып оңға – солға иілу. Б.қ: аяқ арасы алшақ, қол төменде. Таяқшаны кеуде тұсында ұстау, шын тақты бүгіп, иыққа тигізу. Б.қ келу. Қос қол белде, тізені сәл бүгіп, таяқшадан секіру. Б.қ келу.	Түзу сызық үстімен аяқ ұшымен жүру. 10 см биіктікке көтеріле еңбектеу.	«Өз үйінді тап»	Таяқша	1
III – ші апта 2 сабақ	Тақ: «Асық кімде» Қимылдың дәлдігін, тепе-теңдік пен қимыл үйлесімділігін дамыту. Балаларға 10 см биіктікке көтеріле еңбектеуді үйрету.	Бір тізбекке тұру. Бірінің артынан бірі сызық бойымен жүреді, қолдарын белге қойып жүру, қолдың жоғары көтеріп жүру. Бір орында тұрып баяу секіреді.	Б.қ: негізгі тұрыс, таяқшаның екі шетінен ұстаған қол төменде. Екі қолды алға созу. Таяқшаны кеуде тұсына әкелу. Б.қ: аяқ арасы иық көлеміндей алшақ алшақ, қол төменде, қос қолды жоғары көтеру. Денені бұрып оңға – солға иілу. Б.қ: аяқ арасы алшақ, қол төменде. Таяқшаны кеуде тұсында ұстау, шын тақты бүгіп, иыққа тигізу. Б.қ келу. Қос қол белде, тізені сәл бүгіп, таяқшадан секіру. Б.қ келу.	10 см биіктікке көтеріле өрмелеу. Допты қос қолмен торға лақтыру.	«Өз түсінді тап»	Доп Таяқша Асықтар	1
III – нші апта 3 сабақ	Тақ: «Арқан тартыс» Мақ: (Әжесімен бірге ойнау) Заттарды айнала отырып жүру 60 м баяу қарқынмен жүру, екі сызықтан аттап өтуге үйрету.	Бір тізбекке тұру. Бірінің артынан бірі сызық бойымен жүреді, қолдарын белге қойып жүру, қолдың жоғары көтеріп жүру. Бір орында тұрып баяу секіреді.	Б.қ: негізгі тұрыс, таяқшаның екі шетінен ұстаған қол төменде. Екі қолды алға созу. Таяқшаны кеуде тұсына әкелу. Б.қ: аяқ арасы иық көлеміндей алшақ алшақ, қол төменде, қос қолды жоғары көтеру. Денені бұрып оңға – солға иілу. Б.қ: аяқ арасы алшақ, қол төменде. Таяқшаны кеуде тұсында ұстау, шын тақты бүгіп, иыққа тигізу. Б.қ келу. Қос қол белде, тізені сәл бүгіп, таяқшадан секіру. Б.қ келу.	баяу қарқынмен жүру екі сызықтан аттап өту	«Маған қарай жүгіріңдер»	таяқша	

IV – ші апта 1 сабақ	Тақ: «Көктем келді» Қимыл-қозғалыс аппарат тарын нығайту, бала ағза сына жағымды эмоция беретін жаттығулар жасау. Балаларға допты қос қолмен торға лақтыруды үйрету.	Бір тізбекке тұру. Бірінің артынан бірі сызық бойымен жүреді, оң қолы – оң бүйірде сол қолы маңдайда оңға – солға бұрылады. Бір орында тұрып баяу секіреді.	Б.қ : негізгі тұрыс, аяқ иық көлеміндей алшақ, шығыршықтың екі шетінен ұстау, қол төменде. Екі қолды алға созу. Аяқты қозғалтпаған күйде шығыршықты оңға – солға бұру. Б.қ келу. Б.қ : аяқ арасы иық көлеміндей алшақ, қос қолмен шығыршықты ұстап тұру. Шығыршықты оң жаққа сол жаққа ұстап тұру. Б.қ келу. Шығыршықты кеуде тұсына ұстау, Жоғары көтеру, Б.қ келу. Шығыршықты алға руль секілді ұстау, екі жаққа бұру. Б.қ келу.	Допты қос қолмен торға лақтыру. Кішкене қапшықты төбесіне қойып, тақтай үстімен жүру.	«Асықты жинау.»	Шығыршықтар Асық Қапшық	1
IV – ші апта 2 сабақ	Тақ: «Табиғат қандай тамаша» Балаларға кішкене қапшықты төбесіне қойып, тақтай үстімен жүруге жаттықтыру.	Бір тізбекке тұру. Бірінің артынан бірі сызық бойымен жүреді, оң қолы – оң бүйірде сол қолы маңдайда оңға – солға бұрылады. Бір орында тұрып баяу секіреді.	Б.қ : негізгі тұрыс, аяқ иық көлеміндей алшақ, шығыршықтың екі шетінен ұстау, қол төменде. Екі қолды алға созу. Аяқты қозғалтпаған күйде шығыршықты оңға – солға бұру. Б.қ келу. Б.қ : аяқ арасы иық көлеміндей алшақ, қос қолмен шығыршықты ұстап тұру. Шығыршықты оң жаққа сол жаққа ұстап тұру. Б.қ келу.	Кішкене қапшықты төбесіне қойып, тақтай үстімен жүру. Арқанның астынан еңбектеп өту.	«Асықты жинау»	Шығыршық Арқан Асық	1
IV – ші апта 3 сабақ	Тақ: «Көктем бағы» Мақ: Заттарды айнала отырып жүру «поезд». Гимнастикалық таяқшалардан секіріп өту. Арақашықтығы м болатын себетке допты қос қолмен лақтыру.	Бір тізбекке тұру. Бірінің артынан бірі сызық бойымен жүреді, оң қолы – оң бүйірде сол қолы маңдайда оңға – солға бұрылады. Бір орында тұрып баяу секіреді.	Б.қ : негізгі тұрыс, аяқ иық көлеміндей алшақ, шығыршықтың екі шетінен ұстау, қол төменде. Екі қолды алға созу. Аяқты қозғалтпаған күйде шығыршықты оңға – солға бұру. Б.қ келу. Б.қ : аяқ арасы иық көлеміндей алшақ, қос қолмен шығыршықты ұстап тұру. Шығыршықты оң жаққа сол жаққа ұстап тұру. Б.қ келу. Шығыршықты кеуде тұсына ұстау, Жоғары көтеру, Б.қ келу. Шығыршықты алға руль секілді ұстау, екі жаққа бұру. Б.қ келу.	Гимнастикалық таяқшалардан секіріп өту Арақашықтығы м болатын себетке допты қос қолмен лақтыру.	«Кім бірінші?»	Таяқшалар, Себет, доп	

Сәуір «Табиғатты қорғап үйренейік»

№	Мазмұны (мақсаты)	Жүру,жүгіру.	Жалпы дамытушы жаттығулары	Негізгі қимыл – қозғалыс	Қимылды ойын:	Қолдан – н құралдар.	
I – ші апта 1 сабақ	Тақ: «Гүлді баққа серуен» Заттарды жинай, арқаннан секіріп өтіп, шеңбер бойы мен жүруге жаттықтыру. Қимылдың әр түрімен та ныстыру. Ойын жаттығула рын орындауда сақ болып, дене сапаларын дамыту Балаларға арқанның асты нан еңбектеп өтуді үйрету	Бір тізбекке тұру.Бірінің артынан бірі сызық бойымен жүреді,қолдар ын белге қойып жүру,қолдын жоғары көтеріп жүру. Бір орында тұрып баяу секіреді.	Б.қ :негізгі тұрыс,аяқ иық көлеміндей алшак, шығыршықтың екі шетінен ұс тау, қол төменде.Екі қолды алға созу. Аяқты қозғалтпаған күйде шығыршық ты оңға – солға бұру.Б.қ келу. Б.қ : аяқ арасы иық көлеміндей алшак, қос қолмен шығыршықты ұстап тұру. Шығыршықты оң жаққа сол жаққа ұстап тұру.Б.қ келу. Шығыршықты кеуде тұсына ұстау,Жо ғары көтеру,Б.қ келу.	Арқанның астынан еңбектеп өту. Шеңбер бойымен айнала жүгіру.	«Аққоян.»	Арқан Шығыршық	1
I – ші апта 2 сабақ	Тақ: «Әдемі гүлдер» Жұп болып жүруге үйрету. 35 секунд бойы үзіліссіз жүгіруге жаттықтыру,шы ғыршықтармен жаттығулар жасау тәсілдерін үйрету. Балаларға шеңбер бойымен айнала жүгіруді үйрету	Бір тізбекке тұ ру.Бірінің арты нан бірі сызық бойымен жүре ді,қолдарын белге қойып жү ру,қолдын жоға ры көтеріп жү ру.	Б.қ :негізгі тұрыс,аяқ иық көлеміндей алшак, шығыршықтың екі шетінен ұс тау, қол төменде.Екі қолды алға созу. Аяқты қозғалтпаған күйде шығыршық ты оңға – солға бұру.Б.қ келу. Б.қ : аяқ арасы иық көлеміндей алшак, қос қолмен шығыршықты ұстап тұру. Шығыршықты оң жаққа сол жаққа ұстап тұру.Б.қ келу.	Шеңбер бойымен айнала жүгіру. Құм салынған қапшықты 50 см жоғарырақ қойылған жәшікке лақтыру.	«Алысқа секір»	Құм салынған қапшық Шығыршық	1
I апта 3 сабақ	Тақ: «Гүлге су құю» Мақсаты: Жүруден жүгіру ге ауысу « Поезд». 10 см көтерілген тақтайшаның үстінде төрттағандап жүру. 70 см арақашықтықта тәрбиешіден допты тосып алу.	Бір тізбекке тұ ру.Бірінің арты нан бірі сызық бойымен жүре ді,қолдарын белге қойып жү ру,қолдын жоға ры көтеріп жү ру.	Б.қ :негізгі тұрыс,аяқ иық көлеміндей алшак, шығыршықтың екі шетінен ұс тау, қол төменде.Екі қолды алға созу. Аяқты қозғалтпаған күйде шығыршық ты оңға – солға бұру.Б.қ келу. Б.қ : аяқ арасы иық көлеміндей алшак, қос қолмен шығыршықты ұстап тұру. Шығыршықты оң жаққа сол жаққа ұстап тұру.Б.қ келу. Шығыршықты кеуде тұсына ұстау,Жо ғары көтеру,Б.қ келу. Шығыршықты алға руль секілді ұстау, екі жаққа бұру.Б.қ келу.	тақтайшаның үстінде төрттағандап жүру 70 см арақашықтықта тәрбиешіден допты тосып алу.	«Поезд»	Құм салынған қапшық Шығыршық	1

II–ші апта 1 сабақ	Тақ: «Еңбекқор жәндіктер» Мақ: Бір-бірінің қолынан ұстап, шеңбер бойымен жүруге, шеңбер бойына тұра қалуға жаттықтыру. Бірлесе әрекет етуге, қи мылдарын үйлесімді етуге үйрету. Балаларға құм салынған қапшықты 50 см жоғарырақ қойылған жәшікке лақтыруды үйрету.	Бір тізбеккетұру. Бірінің артынан бірі сызық бойымен жүреді, қолдарын белге қойып жүру, қолдың жоғары көтеріп жүру. Бір орында тұрып баяу секіреді.	Б.қ: аяқ иық көлеміндей алшақ, допты екі қолмен ұстап тұру. Допты алға созу, жоғары көтеру, алға созу, Б.қ келу. Б.қ: аяқ иық көлеміндей алшақ, қол төменде; Қос қолдағы доп кеуде тұсында, оң және сол аяқты бүгіп, көтерген тізеге допты тигізу. Аяқты түсіріп, допты кеуде тұсына әкелу. Б.қ келу. Допты кеуде тұсына ұстау, жоғары көтеру Жопты жоғары көтеру, тізерлеп денені тік көтеру. өкшеге отыру, қолды кеуде тұсына қою, Б.қ келу.	Құм салынған қапшықты 50 см жоғарырақ қойылған жәшікке лақтыру. Таяқшалар арасымен қос аяқтап секіру.	«Ұшақтар»	Доптар Таяқша Құм салынған қапшық	1
II–ші апта 2 сабақ	Тақ: «Құмрсқалар» Мақ: Балаларды түрлі бағытта жүруге, 35 секунд бойы үзіліссіз жүгіруге жаттықтыру. Шеңбер бойындағы арқанды басып тұрып, екі аяқпен секіруге үйрету. Балаларға таяқшалар арасымен қос аяқтап секіруді үйрету.	Бір тізбекке тұру. Бірінің артынан бірі сызық бойымен жүреді, қолдарын белге қойып жүру, қолдың жоғары көтеріп жүру. Бір орында тұрып баяу секіреді.	Б.қ: аяқ иық көлеміндей алшақ, допты екі қолмен ұстап тұру. Допты алға созу, жоғары көтеру, алға созу, Б.қ келу. Б.қ: аяқ иық көлеміндей алшақ, қол төменде; Қос қолдағы доп кеуде тұсында, оң және сол аяқты бүгіп, көтерген тізеге допты тигізу. Аяқты түсіріп, допты кеуде тұсына әкелу. Б.қ келу. Допты кеуде тұсына ұстау, жоғары көтеру Жопты жоғары көтеру, тізерлеп денені тік көтеру. өкшеге отыру, қолды кеуде тұсына қою, Б.қ келу	Таяқшалар арасымен қос аяқтап секіру. Еденде ирелеңдеп жатқан жіптің үстімен жүру.	«Ұшақтар»	Доптар Таяқша қапшық Жіп	1
II апта 3 сабақ	Тақ: «Өрмекшілер» Мақсаты: Жүруден жүгіруге ауысу «Поезд». 10 см көтерілген тақтайшаның үстінде төрттағандап жүру. 70 см арақашықтықта тәрбиешіден допты тосып алу.	Бір тізбеккетұру. Бірінің артынан бірі сызық бойымен жүреді, қолдарын белге қойып жүру, қолдың жоғары көтеріп жүру. Бір орында тұрып баяу секіреді.	Б.қ: аяқ иық көлеміндей алшақ, допты екі қолмен ұстап тұру. Допты алға созу, жоғары көтеру, алға созу, Б.қ келу. Б.қ: аяқ иық көлеміндей алшақ, қол төменде; Қос қолдағы доп кеуде тұсында, оң және сол аяқты бүгіп, көтерген тізеге допты тигізу. Аяқты түсіріп, допты кеуде тұсына әкелу. Б.қ келу. Допты кеуде тұсына ұстау, жоғары көтеру Жопты жоғары көтеру, тізерлеп денені тік көтеру. өкшеге отыру, қолды кеуде тұсына қою, Б.қ келу.	тақтайшаның үстінде төрттағандап жүру 70 см арақашықтықта тәрбиешіден допты тосып алу.		Доптар Таяқша	1

III–ші апта 1 сабақ	Тақ: «Аттар» Мақ:Заттарды айнала шеңбер бойымен жүруге жаттықтыру. Қимылдың дәлдігін, тепе-теңдік пен қимыл үйлесімділігін дамыту. Аласа, ұзын отырғыш үстімен еңбектеуге , ирек жіптің үстімен жүруге жаттықтыру	Бір қатар сапқа тұру.Бір қатармен жүру.Қолды шапалақтап жүру.Қолды екі жаққа созу, қолды жоғары көтеру, төмен түсіру.Баяу жүгіру,шеңберге тұру.	Б.қ: аяқ иық көлеміндей алшақ, допты екі қолмен ұстап тұру.Допты алға созу,жоғары көтеру, алға созу,Б.қ келу. Б.қ: аяқ иық көлеміндей алшақ, қол төменде; Қос қолдағы доп кеуде тұсында,оң және сол аяқты бүгіп,көтерген тізеге допты тигізу.Аяқты түсіріп, допты кеуде тұсына әкелу. Б.қ келу. Допты кеуде тұсына ұстау, жоғары көтеру,Б.қ келу.	Ирек жіптің үстімен жүру. Аласа, ұзын отырғыш үстімен еңбектеу.	«Шортан мен балықтар»	Жіп Отырғыш Доп	1
III–ші апта 2 сабақ	Тақ: «Орамал тастамақ» Заттарды айнала шеңбер бойымен жүруге жаттықтыру. Қимылдың дәлдігін, тепе-теңдік пен қимыл үйлесімділігін дамыту. Аласа, ұзын отырғыш үстімен еңбектеуге , ирек жіптің үстімен жүруге жаттықтыру.	Бір тізбекке тұру.Бірінің артынан бірі сызық бойымен жүреді,қолдарын белге қойып жүру,қолдың жоғары көтеріп жүру. Бір орында тұрып баяу секіреді.	Б.қ: аяқ иық көлеміндей алшақ, допты екі қолмен ұстап тұру.Допты алға созу,жоғары көтеру, алға созу,Б.қ келу. Б.қ: аяқ иық көлеміндей алшақ, қол төменде; Қос қолдағы доп кеуде тұсында,оң және сол аяқты бүгіп,көтерген тізеге допты тигізу.Аяқты түсіріп, допты кеуде тұсына әкелу. Б.қ келу. Допты кеуде тұсына ұстау, жоғары көтеру,Б.қ келу.	Аласа, ұзын отырғыш үстімен еңбектеу. Кішкентай доптарды себетке оң және сол қолдармен лақтыру.	«Себетке дәл түсір»	Отырғыш Доп Себет Кішкене доптар	1
III апта 3 сабақ	Тақ: «Айгөлек» Мақсаты: Массажды жол бойымен жүргізуге (Көпірден өтеміз) , допты алысқа лақтыруға үйрету.	Бір тізбекке тұру. Бірінің артынан бірі сызық бойымен жүреді,қолдарын белге қойып жүру, қолдың жоғары көтеріп жүру.Бір орында тұрып баяу секіреді.	Б.қ: аяқ иық көлеміндей алшақ, допты екі қолмен ұстап тұру.Допты алға созу,жоғары көтеру, алға созу,Б.қ келу. Б.қ: аяқ иық көлеміндей алшақ, қол төменде; Қос қолдағы доп кеуде тұсында,оң және сол аяқты бүгіп,көтерген тізеге допты тигізу.Аяқты түсіріп, допты кеуде тұсына әкелу. Б.қ келу. Допты кеуде тұсына ұстау, жоғары көтеру,Б.қ келу.	Допты алысқа лақтыру	«Себетке дәл түсір»	Отырғыш Доп Себет Кішкене доптар	1

IV – ші апта 1 сабақ	Тақ: «Күн мен жаңбыр» Мақсаты: Түрлі бағытта жүру. 35 сек бойы тоқтамай жүгіру. Бір орында тұрып қос аяқтап секіру. Тыныс алу бұлшық ет-тыныс алу жаттығуларын дамыту «Поезд келеді» - «пыш-пыш», шапшаңдыққа баулу.	Бір тізбекке тұру. Қол белде бірінің артынан бірі сызық бойымен күліп көңілді жүру. Қолды екі жаққа созып, тербелу. Бірінің артынан бірі жүріп, шеңберге тұру.	Б.қ : аяқ арасы сәл алшақ, қол төменде. Қолдарын жоғары көтеру. Екі жанға оңға – солға тербелу. Б.қ к Қолдағы гүлдерді жоғары көтеру, алға созу. Б.қ келу. Екі қолды жанға созу. Б.қ келу. Екі қолдағы гүлдерді кеуде тұсына әкеліп, тізені сәл бүгіп отыру. Бір орында секіріп, гүлдерді жанға созу.	Кішкентай доптарды себетке оң және сол қолдармен лақтыру. Допты алға домалату, оны қуып жету.	«Сылдырмаққа еңбектеп жет»	Доптар Сылдырмақтар Себет Гүлдер	1
IV – ші апта 2 сабақ	Тақ: «Балықшылар» Мақсаты: Түрлі бағытта жүру. 35 сек бойы тоқтамай жүгіру. Бір орында тұрып қос аяқтап секіру. Тыныс алу бұлшық ет-тыныс алу жаттығуларын дамыту «Поезд келеді» - «пыш-пыш» Балаларға допты алға домалатуды және оны қуып жетуді үйрету.	Бір тізбекке тұру. Қол белде бірінің артынан бірі сызық бойымен күліп көңілді жүру, Қолды екі жаққа созып, тербелу. Тізені сәл бүгіп қолды алға созып алақанды ашып-жұму. Бірінің артынан бірі жүріп, шеңберге тұру	Б.қ : аяқ арасы сәл алшақ, қол төменде. Қолдарын жоғары көтеру. Екі жанға оңға – солға тербелу. Б.қ к Қолдағы гүлдерді жоғары көтеру, алға созу. Б.қ келу. Екі қолды жанға созу. Б.қ келу. Екі қолдағы гүлдерді кеуде тұсына әкеліп, тізені сәл бүгіп отыру. Бір орында секіріп, гүлдерді жанға созу.	Допты алға домалату, оны қуып жету. Құм салынған қапшықты шеңберге лақтыру.	«Сылдырмаққа еңбектеп жет»	Доптар Сылдырмақтар Гүлдер Құм салынған қапшық	1
IV апта 3 сабақ	Тақ: «Кемпірқосақ» Мақ: Заттарды айнала отырып жүру. Бүйе тәрзіді еңбектеуге үйрету.	Бір тізбекке тұру. Қол белде бірінің артынан бірі сызық бойымен күліп көңілді жүру, Қолды екі жаққа созып, тербелу.	Б.қ : аяқ арасы сәл алшақ, қол төменде. Қолдарын жоғары көтеру. Екі жанға оңға – солға тербелу. Б.қ к Қолдағы гүлдерді жоғары көтеру, алға созу. Б.қ келу. Екі қолды жанға созу. Б.қ келу. Екі қолдағы гүлдерді кеуде тұсына әкеліп, тізені сәл бүгіп отыру. Бір орында секіріп, гүлдерді жанға созу.	Кішкентай доптарды себетке оң және сол қолдармен лақтыру. Допты алға домалату, оны қуып жету.	«Сылдырмаққа еңбектеп жет»	Доптар Сылдырмақтар Себет Гүлдер	1

Мамыр «Әрқашан күн сөнбесін»

№	Мазмұны (мақсаты)	Жүру, жүгіру.	Жалпы дамыту жаттығулары	Негізгі қимыл – қозғалыс	Қимылды ойын:	Қолдан – н құралдар.	
I – ші апта 1 сабақ	Тақ: «Тату балалар» Мақсаты: Жұп болып жүруге үйрету. Төртаяқтап тақтайша бойымен еңбек теуге, жүруге үйрету. Еңбек теу барысында бұлшық ет күшінің дамуына көмекте су. Балаларға құм салынған қапшықты шеңберге лақтыруды үйрету.	Бір тізбекке тұру Қол белде бірінің артынан бірі сызық бойымен күліп көңілді жүру. Қолды екіжаққа созып, тербеу. Бірінің артынан бірі жүріп, шеңберге тұру.	Б.қ : аяқ арасы сәл алшақ, қол төмен де. Қолдарын жоғары көтеру. Екі жанға оңға – солға тербелу. Б.қ к Қолдағы гүлдерді жоғары көтеру, алға созу. Б.қ келу. Екі қолды жанға созу. Б.қ келу. Екі қолдағы гүлдерді кеуде тұсына әкеліп, тізені сәл бүгіп отыру. Бір орында секіріп, гүлдерді жанға созу.	Құм салынған қапшықты шеңберге лақтыру. Нысанаға дейін еңбектеу.	«Сылдырмаққа дейін еңбектеп жет»	Сылдырмақтар Құм салынған қапшық Гүлдер	1
I – ші апта 2 сабақ	Тақ: «Көңілді достар» Мақсаты: Жұп болып жүруге үйрету. Төртаяқтап тақтайша бойымен еңбектеуге, жүруге үйрету. Еңбектеу барысында бұлшық ет күшінің дамуына көмектесу. Балаларға нысанаға дейін еңбектеуді үйрету.	Бір тізбекке тұру Қол белде бірінің артынан бірі сызық бойымен күліп көңілді жүру. Қолды екіжаққа созып, тербеу. Бірінің артынан бірі жүріп, шеңберге тұру.	Б.қ : аяқ арасы сәл алшақ, қол төмен де. Қолдарын жоғары көтеру. Екі жанға оңға – солға тербелу. Б.қ к Қолдағы гүлдерді жоғары көтеру, алға созу. Б.қ келу. Екі қолды жанға созу. Б.қ келу. Екі қолдағы гүлдерді кеуде тұсына әкеліп, тізені сәл бүгіп отыру. Бір орында секіріп, гүлдерді жанға созу.	Нысанаға дейін еңбектеу. Таяқшалардан қос аяқпен секіру.	«Қақпа ішінде.»	Құм салынған қапшық Гүлдер	1
I - апта 3 сабақ	Тақ: «Дос болайық» Мақсаты: Тірі табиғат туралы түсініктерін қалыптастыра отырып. Бөлме өсімдіктеріне су құю қимылдарын жасау. 1м арақашықтыққа сол қолмен себетке допты лақтыру.	Бір тізбекке тұру Қол белде бірінің артынан бірі сызық бойымен күліп көңілді жүру. Қолды екіжаққа созып, тербеу. Бірінің артынан бірі жүріп, шеңберге тұру.	Б.қ : аяқ арасы сәл алшақ, қол төмен де. Қолдарын жоғары көтеру. Екі жанға оңға – солға тербелу. Б.қ к Қолдағы гүлдерді жоғары көтеру, алға созу. Б.қ келу. Екі қолды жанға созу. Б.қ келу. Екі қолдағы гүлдерді кеуде тұсына әкеліп, тізені сәл бүгіп отыру. Бір орында секіріп, гүлдерді жанға созу.	Себетке допты лақтыру	«Дәл тигіз»	Гүлдер, доптар	1

II – ші апта 1 сабақ	Тақ: «Аяқпен топ топ» Мақсаты: Жүруден жүгіруге ауысуды үйрету, шапшаңдыққа тәрбиелеу. Балаларға таяқшалардан қос аяқпен секіруге үйрету	Бір тізбекке тұру Бір қатар бойымен жүру. Қолды тік жоғары көтеріп, аяқ ұшымен жүру. Қолды кеуденің алдына иіп, қос аяқпен секіру	Б.қ: аяқ иық көлемінде алшақ, қол төменде, Текшелерді жоғары көтеру, иыққа тигізу. Б.қ келу. Екі қолды алға созу, шынтақты бүгіп, текшелерді иыққа тигізу. Б.қ келу. Текшелерді жоғары көтеру. Тізені сәл бүгіп отыру, текшелерді алдарына жерге қою, тік тұрып, қолды 3 рет шапалақтау. Жерден текшелерді алу. Б.қ келу.	Таяқшалардан қос аяқтап секіру. Қабырғадағы гимнастикалық баспалдаққа өрмелеп шығып, түсу.	«Қақпа ішінде»	Таяқша Текше Гим – қ баспалдақ	1
II – ші апта 2 сабақ	Тақ: «Біз шапшаңбыз» Мақсаты: Жүруден жүгіруге ауысуды үйрету. Балаларға қабырғадағы гимнастикалық баспалдаққа өрмелеп шығып, түсуге үйрету.	Бір тізбекке тұру Бір қатар бойымен жүру. Қолды тік жоғары көтеріп, аяқ ұшымен жүру. Қолды кеуденің алдына иіп, қос аяқпен секіру	Б.қ: аяқ иық көлемінде алшақ, қол төменде, Текшелерді жоғары көтеру, иыққа тигізу. Б.қ келу. Екі қолды алға созу, шынтақты бүгіп, текшелерді иыққа тигізу. Б.қ келу. Текшелерді жоғары көтеру. Тізені сәл бүгіп отыру, текшелерді алдарына жерге қою, тік тұрып, қолды 3 рет шапалақтау. Жерден текшелерді алу. Б.қ келу.	Қабырғадағы гимнастикалық баспалдаққа өрмелеп шығып, түсу. Еденде созылып жатқан арқан үстінде бір қырымен жүру.	«Қасқыр мен қояндар.»	Текше Гим – қ баспалдақ	1
II – ші апта 3 сабақ	Тақ: «Біздің қолымыздан келеді» Мақсаты: Қол ұстасып шеңбер бойымен жүру. Отырып допты бір біріне домалату. Еденде жатқан арқан үстінде жүру. Өздігінен кедергілерден өте білуін дамыту.	Бір тізбекке тұру Бір қатар бойымен жүру. Қолды тік жоғары көтеріп, аяқ ұшымен жүру. Қолды кеуденің алдына иіп, қос аяқпен секіру	Б.қ: аяқ иық көлемінде алшақ, қол төменде, Текшелерді жоғары көтеру, иыққа тигізу. Б.қ келу. Екі қолды алға созу, шынтақты бүгіп, текшелерді иыққа тигізу. Б.қ келу. Текшелерді жоғары көтеру. Тізені сәл бүгіп отыру, текшелерді алдарына жерге қою, тік тұрып, қолды 3 рет шапалақтау. Жерден текшелерді алу. Б.қ келу.	Қабырғадағы гимнастикалық баспалдаққа өрмелеп шығып, түсу. Еденде созылып жатқан арқан үстінде бір қырымен жүру.	«Қасқыр мен қояндар.»	Текше Гим – қ баспалдақ арқан	

III – ші апта 1 сабақ	Тақ: «Сызықты басып кетпе» Мақ: Қимыл-қозғалыс аппараттарын нығайту, бала ағзасына жағымды эмоция беретін жаттығулар жасау. Балаларды еденде созылып жатқан арқан үстінде бірқырымен жүруді үйрету.	Бір тізбекке тұру. Бір қатар бойымен жүру. Қолды тік жоғары көтеріп, аяқ ұшымен жүру. Қолды белге қойып табанды нық басып жүру. Қолды кеуденің алдына иіп, қос аяқпен секіру.	Б.қ: аяқ иық көлемінде алшақ, қол төменде, Текшелерді жоғары көтеру, иыққа тигізу. Б.қ келу. Екі қолды алға созу, шынтақты бүгіп, текшелерді иыққа тигізу. Б.қ келу. Текшелерді жоғары көтеру. Тізені сәл бүгіп отыру, текшелерді алдарына жерге қою, тік тұрып, қолды 3 рет шапалақтау. Жерден текшелерді алу. Б.қ келу.	Еденде созылып жатқан арқан үстінде бірқырымен жүру. Баяу, қарқынды өзгерте отырып жүгіру.	«Қақпа ішінде.»	Арқан Текшелер	1
III – ші апта 2 сабақ	Тақ: «Ирек жолмен жүру» Мақсаты: Балаларды баяу, қарқынды өзгерте отырып жүгіруге дағыландыру. Қимыл-қозғалыс аппараттарын нығайту, бала ағзасына жағымды эмоция беретін жаттығулар жасау	Бір тізбекке тұру. Бір қатар бойымен жүру. Қолды тік жоғары көтеріп, аяқ ұшымен жүру. Қолды белге қойып табанды нық басып жүру. Қолды кеуденің алдына иіп, қос аяқпен секіру.	Б.қ: аяқ иық көлемінде алшақ, қол төменде, Текшелерді жоғары көтеру, иыққа тигізу. Б.қ келу. Екі қолды алға созу, шынтақты бүгіп, текшелерді иыққа тигізу. Б.қ келу. Текшелерді жоғары көтеру. Тізені сәл бүгіп отыру, текшелерді алдарына жерге қою, тік тұрып, қолды 3 рет шапалақтау. Жерден текшелерді алу. Б.қ келу.	Баяу, қарқынды өзгерте отырып жүгіру. Бір тізбекпен жүру.	«Күн мен түн.»	Текшелер	1
III апта 3 сабақ	Тақ: «Аяқ іздерді бас» Мақ: Гимнастикалық таяқшалардан аттап жүру «таяқшалардан аттап өт». Тапсырма арқылы жүгіру «торғайлар мен автомобильдер».	Бір тізбекке тұру. Бір қатар бойымен жүру. Қолды тік жоғары көтеріп, аяқ ұшымен жүру. Қолды белге қойып табанды нық басып жүру. Қолды кеуденің алдына иіп, қос аяқпен секіру.	Б.қ: аяқ иық көлемінде алшақ, қол төменде, Текшелерді жоғары көтеру, иыққа тигізу. Б.қ келу. Екі қолды алға созу, шынтақты бүгіп, текшелерді иыққа тигізу. Б.қ келу. Текшелерді жоғары көтеру. Тізені сәл бүгіп отыру, текшелерді алдарына жерге қою, тік тұрып, қолды 3 рет шапалақтау. Жерден текшелерді алу. Б.қ келу.	Баяу, қарқынды өзгерте отырып жүгіру. Бір тізбекпен жүру.	«Торғайлар мен автомобильдер»	Текшелер	1

IV – ші апта 1 сабақ	Тақ: «Алақай, жаз келді!» Мақ: Дене шынықтыру мен үнемі айналысу ниеттеріне, дене шынықтыру жаттығуларын орындауға тәрбиелеу. Кеңістікті бағдарлау мен бірлесіп әрекет ету іскерлігін жетілдіру. Балаларды баяу, қарқынды өзгерте отырып жүгіруге дағыландыру.	Бір тізбекке тұру. Қол белде бірінің артынан бірі сызық бойымен күліп көңілді жүру, Қолды екі жаққа созып, тербелу. Бірінің артынан бірі жүріп, шеңберге тұру.	Б.қ: аяқ иық көлемінде алшақ, қол төменде, Текшелерді жоғары көтеру, иыққа тигізу. Б.қ келу. Екі қолды алға созу, шынтақты бүгіп, текшелерді иыққа тигізу. Б.қ келу. Текшелерді жоғары көтеру. Тізені сәл бүгіп отыру, текшелерді алдарына жерге қою, тік тұрып, қолды 3 рет шапалақтау. Жерден текшелерді алу. Б.қ келу	Баяу, қарқынды өзгерте отырып жүгіру. Бір тізбекпен жүру	«Шеңберге түсір.»	Шеңбер Текшелер	1
IV – ші апта 2 сабақ	Тақ: « Күн мен түн» Мақсаты: Шағын топпен жүру және жүгіру. Допты бір қолымен лақтыру. Көп теген бұлшық ет топтарының жұмыстарына ықпал ететін қимылдарды үйлестіру. Балаларға бір тізбекпен жүруді қайталану.	Бір тізбекке тұру. Қол белде бірінің артынан бірі сызық бойымен күліп көңілді жүру, қолды екі жаққа созып, тербелу. Бірінің артынан бірі жүріп, шеңберге тұру	Б.қ: аяқ иық көлемінде алшақ, қол төменде, Текшелерді жоғары көтеру, иыққа тигізу. Б.қ келу. Екі қолды алға созу, шынтақты бүгіп, текшелерді иыққа тигізу. Б.қ келу. Текшелерді жоғары көтеру. Тізені сәл бүгіп отыру, текшелерді алдарына жерге қою, тік тұрып, қолды 3 рет шапалақтау. Жерден текшелерді алу. Б.қ келу	Бір тізбекпен жүру. Баяу қарқынды өзгерте отырып жүру.	«Допты домалат»	Доп Текшелер	1
IV апта 3 сабақ	Тақ: «Алақай ойындар» Мақ: Жүруден жүгіруге алмасу. Жылжымалы қадаммен алға қарай жүгіру. Алға жылжи отырып секіру. Биіктігі 15 см текшеден аттап өту кедергілерге өтуге көрсетуге сәйкес жаттығуларды орындауға үйрету.	Бір тізбекке тұру. Қол белде бірінің артынан бірі сызық бойымен күліп көңілді жүру, қолды екі жаққа созып, тербелу. Бірінің артынан бірі жүріп, шеңберге тұру	Б.қ: аяқ иық көлемінде алшақ, қол төменде, Текшелерді жоғары көтеру, иыққа тигізу. Б.қ келу. Екі қолды алға созу, шынтақты бүгіп, текшелерді иыққа тигізу. Б.қ келу. Текшелерді жоғары көтеру. Тізені сәл бүгіп отыру, текшелерді алдарына жерге қою, тік тұрып, қолды 3 рет шапалақтау. Жерден текшелерді алу. Б.қ келу	Секіру, кедергілерден өту	«Допты домалат»	Доп Текшелер	1
	Барлығы						108