

Бекітемін:

Мектеп директоры:

Садуова Г.С



Кеңашы ауылы ЖОББМ -нің КММ жанындағы

«Ақбота» шағын орталығындағы

«Гүлдер» тобының 2023 – 2024 оқу жылындағы

Дене шынықтыру оқу іс – әрекетінің

перспективалық жоспары

Тәрбиеші: Алтайбаева И.М

Дене шынықтыру ҰІӨ күнтізбелік-тақырыптық жоспары

Білім беру ұйымы: «Ақбота» шағын орталығы «Гүлдер»

Топ: ортаңғы топ

Балалардың жасы: 3- жас

Жоспардың құрылу кезеңі: 2023-2024 оқу жылы.

№	ҰОҚ тақырыбы	ҰОҚ мақсаты	Кіріспе жаттығулары, қайта құрылу	Жалпы дамыту жаттығулары	Негізгі қимылдар	Қимыл-қозғалыс ойындары	Аз қимыл ойындары, тыныс алу жаттығулары	Сағат саны	Күні
1	Қуыршақ Дана сапта тұр	Балаларды сапқа бір-бірден және бірінің артынан бірі тұрып жүруге, жүгіру жаттығулары н жасауға үйрету.	Балалар бір-бірінің артынан сап түзеп жүреді, аяқтың ұшымен жүреді. Жай қалыпқа түсіп, жүреді, музыка әіуенімен жүгіреді. Тізені жоғары көтеріп, денені тік ұстап жүреді.	Жалпы дамыту жаттығулары (алақанға шақ текшелермен) 1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар қолдарын алға созып, алақандарын ашып, текшелерін көрсетіп "міне" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, текше ұстаған қол көкірек тұсында.	1) 2-3 метр қашықтықта алға жылжи отырып, екі аяғымен секіру; 2) бір-біріне қарама-қарсы отырып, допты домалату (1,5-2 м қашықтықта аяқты алшақ ұстап отырып).	"Допты дәлдеп лақтыр" қимыл ойыны. "Қай жануар қалай секіреді?" пысықтау ойыны	Тыныс алу жаттығулары	1	1.09

			<p>2.1. Оңға бұрылып, қолдарын созып, текшелерін көрсетіп "міне", "міне" деген сөзді айтады.</p> <p>2.2. Бастапқы қалып. (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 4 рет қайталанады).</p> <p>3. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене бос, қол төменде.</p> <p>3.1. Жерге отырып, қолдарын алға созып "міне" деген сөзді айтады.</p> <p>1.2. Бастапқы қалып: (жаттығу 4-5 рет қайталанады).</p> <p>3.2. Бастапқы қалып: (жаттығу 3 рет қайталанады).</p> <p>4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, текше ұстаған қол көкірек тұсында.</p> <p>4.1. Бір орында тұрып секіру, қолдарды көкірек тұсында ұстап, алақанды жұму.</p> <p>4.2. Бастапқы қалып:</p>					
--	--	--	---	--	--	--	--	--

				алақан ашып "міне" деген сөзді айтады (жаттығу 3 рет қайталанады).					
02	Әдемі сап түзейміз!	Балаларды бірінің артынан бірі сап түзеп жүру, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен жүріп, жай қалыпқа түсу, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіру, жүгіріп келе жатып, жай жүріске ауысу және тізені жоғары көтеріп, денені тік ұстап жүру іскерліктерін дамыту.	Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі сап түзеп жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен жүреді және жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жай жүріске ауысады және тізені жоғары көтеріп, денені тік ұстап жүреді.	Жалпы дамыту жаттығулары (алақанға шақ текшелермен) 1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар қолдарын алға созып, алақандарын ашып, текшелерін көрсетіп "міне" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, текше ұстаған қол көкірек тұсында. 2.1. Оңға бұрылып, қолдарын созып, текшелерін көрсетіп "міне", "міне" деген сөзді айтады. 2.2. Бастапқы қалып: (дәл осы жаттығу сол	1) 2-3 метр қашықтықта алға жылжи отырып, екі аяғымен секіру; 2) Бір-біріне қарама-қарсы отырып, допты домалату (1,5-2 м қашықтықта аяқты алшақ ұстап отырып).	"Кім тез жүгіреді?" қимыл ойыны. "Қай жануар қалай секіреді?" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығулары	1	06.09

			<p>жаққа қайталанады және 4 рет қайталанады).</p> <p>3. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене бос, қол төменде.</p> <p>3.1. Жерге отырып, қолдарын алға созып "міне" деген сөзді айтады.</p> <p>1.2. Бастапқы қалып: (жаттығу 4-5 рет қайталанады).</p> <p>3.2. Бастапқы қалып: (жаттығу 3 рет қайталанады).</p> <p>4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, текше ұстаған қол көкірек тұсында.</p> <p>4.1. Бір орында тұрып секіру, қолдарды көкірек тұсында ұстап, алақанды жұму.</p> <p>4.2. Бастапқы қалып: алақан ашып "міне" деген сөзді айтады (жаттығу 3 рет қайталанады).</p>					
--	--	--	---	--	--	--	--	--

3	Сапқа тұрайық	Балаларды сап түзеп тізесін жоғары көтеріп жүру дағдыларын жетілдіру; сап түзеп жүргенде қимыл үйлесімділігін сақтау қабілетін қалыптастыру.	Балалар сап түзеп аяқтың ұшымен жүреді. Әрі қарай жүгіреді. Тізені жоғары көтеріп жүреді.	Жалпы дамыту жаттығулары 1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар қолдарын алға созып, алақандарын ашып, текшелерін көрсетіп "міне" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып: (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, текше ұстаған қол көкірек тұсында. 2.1. Оңға бұрылып, қолдарын созып, текшелерін көрсетіп "міне", "міне" деген сөзді айтады. 2.2. Бастапқы қалып: (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене бос, қол төменде. 3.1. Жерге отырып,	1) 2-3 метр қашықтықта алға жылжи отырып, екі аяғымен секіреді; 2) Бір-біріне қарама-қарсы отырып, допты домалату (1,5-2 м қашықтықта аяқты алшақ ұстап отырып).	"Допты дәлдеп лақтыр" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары.	1	08.09
---	----------------------	--	---	--	---	------------------------------------	------------------------	---	-------

				<p>қолдарын алға созып "міне" деген сөзді айтады.</p> <p>1.2.Бастапқы қалып: (жаттығу 4-5 рет қайталанады).</p> <p>3.2. Бастапқы қалып:(жаттығу 3 рет қайталанады).</p> <p>4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, текше ұстаған қол көкірек тұсында.</p> <p>4.1. Бір орында тұрып секіру, қолдарды көкірек тұсында ұстап, алақанды жұму.</p> <p>4.2. Бастапқы қалып: алақан ашып "міне" деген сөзді айтады (жаттығу 3 рет қайталанады).</p>					
4	Бауырсақпен шеңберге тұру	Балаларды шеңберге тұруға үйрету; шеңберге өз еріктерімен тұру қабілетін қалыптастыру; ұзындыққа	Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі шеңбер жасап жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен жүреді және жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка	Жалпы дамыту жаттығулары (алақанға шақ текшелермен). 1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар қолдарын алға созып,	1) ұзындыққа екі аяқпен секіру; 2) бір-біріне қарама-қарсы отырып, допты қақпаға дәлдеп домалату (1,5-	"Допты дәлдеп лақтыр" қимыл ойыны. "Қай жануар қалай секіреді?" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығулары	1	11.09

		<p>екі аяғымен секіру және бір-біріне қарама-қарсы отырып, допты қақпаға дәлдеп домалату дағдысын жетілдіру.</p>	<p>әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жай жүріске түседі және тізені жоғары көтеріп, денелерін тік ұстап жүреді.</p>	<p>алақандарын ашып, текшелерін көрсетіп "міне" деген сөзді айтады.</p> <p>1.2. Бастапқы қалып: (жаттығу 4-5 рет қайталанады).</p> <p>2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, текше ұстаған қол көкірек тұсында.</p> <p>2.1. Оңға бұрылып, қолдарын созып, текшелерін көрсетіп "міне", "міне" деген сөзді айтады.</p> <p>2.2. Бастапқы қалып: (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 4 рет қайталанады).</p> <p>3. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене бос, қол төменде.</p> <p>3.1. Жерге отырып, қолдарын алға созып "міне" деген сөзді айтады.</p> <p>1.2. Бастапқы қалып: (жаттығу 4-5 рет қайталанады).</p> <p>3.2. Бастапқы қалып:</p>	<p>2 м қашықтықта аяқтарын алшақ ұстап отырып).</p>				
--	--	--	--	---	---	--	--	--	--

				<p>(жаттығу 3 рет қайталанады).</p> <p>4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, текше ұстаған қол көкірек тұсында.</p> <p>4.1. Бір орында тұрып секіру, қолдарды көкірек тұсында ұстап, алақанды жұму.</p> <p>4.2. Бастапқы қалып: алақан ашып "міне" деген сөзді айтады (жаттығу 3 рет қайталанады).</p>					
5	Шеңберге өз еркімізбен тұрамыз	Балаларды музыка әуенімен бірінің артынан бірі шеңбер жасап жүру, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен жүру және жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған	Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі шеңбер жасап жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен жүреді және жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жай жүріске түседі және тізені жоғары көтеріп, денелерін тік ұстап жүреді.	Жалпы дамыту жаттығулары 1. Бастапқы қалып: жерде аяқтың арасын ашып отырып, шеңберді екі қолмен ұстау; 1-1 шеңберлерді қолды бүкпей, бастан жоғары көтеру; 1-2 иыққа салып, басқа кию; 1-3 бастапқы қалыпқа келу (4-5 рет қайталау). 2. Бастапқы қалып: тік	1) ұзындыққа екі аяғымен секіру; 2) бір-біріне қарама-қарсы отырып, допты қақпаға дәлдеп домалату (1,5–2 м қашықтықта аяқтарын алшақ ұстап отырып).	"Шеңбердегі доп" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары . "Түлкіні тап" ойыны.	1	13.09

		<p>музыка әуенімен жүгіру, жүгіріп келе жатып, жай жүріске түсу және тізені жоғары көтеріп, денелерін тік ұстап жүру іскерліктерін дамыту.</p>	<p>тұрып, құрсауларды екі қолымен төменде ұстау; 2-1 қолды жоғары көтеріп, шеңбер ұстаған қолды бетке жақындатып, басқа кигізу; 2-2 бастапқы қалыпқа келу (3-4 рет қайталау); 3. Бастапқы қалып: жерде отырып, аяқты бірге қою, шеңберді екі қолмен ұстап, тізенің үстіне қою; 3-1 оң жаққа бұрылып, шеңберді жерге қою; 3-2 тіктелу; 3-3 сол жаққа бұрылып, шеңберді жерге қою; 3-4 бастапқы қалыпқа келу (3-4 рет қайталау). 4. Бастапқы қалып: аяқты бірге қою, құрсауды екі қолмен ұстау; 4-1 бір бағытта жеңіл секіру; 4-2 бастапқы қалыпқа</p>					
--	--	--	---	--	--	--	--	--

				келу (3-4 рет қайталау).					
6	Әдемі шеңбер жасайық	Балаларда ұзындыққа екі аяғымен секіру және бір-біріне қарама-қарсы отырып, допты қақпаға дәлдеп домалату техникасын бекіту, оқу қызметін пысықтау, қимыл ойыны арқылы допты гимнастикалық шеңберге кіргізу іскерліктерін жетілдіру.	Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі шеңбер жасап жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен жүреді және жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жай жүріске түседі және тізені жоғары көтеріп, денелерін тік ұстап жүреді.	Жалпы дамыту жаттығулары (алақанға шақ текшелермен). 1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар қолдарын алға созып, алақандарын ашып, текшелерін көрсетіп "міне" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, текше ұстаған қол көкірек тұсында. 2.1. Оңға бұрылып, қолдарын созып, текшелерін көрсетіп "міне", "міне" деген сөзді айтады. 2.2. Бастапқы қалып: (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 4 рет	1) ұзындыққа екі аяғымен секіру; 2) бір-біріне қарама-қарсы отырып, допты қақпаға дәлдеп домалату (1,5–2 м қашықтықта аяқтарын алшақ ұстап отырып).	"Допты шеңберге кіргіз" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары	1	15.09

				<p>қайталанады).</p> <p>3. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене бос, қол төменде.</p> <p>3.1. Жерге отырып, қолдарын алға созып "міне" деген сөзді айтады.</p> <p>1.2. Бастапқы қалып: (жаттығу 4-5 рет қайталанады).</p> <p>3.2. Бастапқы қалып: (жаттығу 3 рет қайталанады).</p> <p>4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, текше ұстаған қол көкірек тұсында.</p> <p>4.1. Бір орында тұрып секіру, қолдарды көкірек тұсында ұстап, алақанды жұму.</p> <p>4.2. Бастапқы қалып: алақан ашып "міне" деген сөзді айтады (жаттығу 3 рет қайталанады).</p>					
7	Епсіз қонжық	Балаларды сап түзеп бірінің артынан бірі	Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі шеңбер жасап жүреді,	Жалпы дамыту жаттығулары (орамалмен). 1. Бастапқы қалып: аяқ	1) қиғаш тақтайдың үстімен жүру; 2) бір бағытта	"Пойыз" қимыл ойыны. "Қонжық" пысықтау	Тыныс алу жаттығулары	1	18.09

		<p>аяқтың ұшымен жүруге үйрету; сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін қалыптастыру ; қиғаш тақтайдың үстімен жүру және бір бағытта еңбектеу дағдысына үйрету.</p>	<p>педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен жүреді және жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жай жүріске түседі және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді.</p>	<p>алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар орамалдарымен беттерін жауып "тауып ал" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып: (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Оңға бұрылып, қолдарын созып, орамалдарын умаждап "жуамыз" деген сөзді айтады. 2.2. Бастапқы қалып: (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: жерде отырады, аяқ алшақ, орамалдар тізе үстінде. 3.1. Жерге шалқадан жатып, орамалдарымен беттерін жауып "ұйықтайық" дейді.</p>	<p>еңбектеу.</p>	<p>ойыны.</p>			
--	--	---	--	--	------------------	---------------	--	--	--

				<p>3.2.Бастапқы қалып: (жаттығу 3 рет қайталанады).</p> <p>4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, қол төменде.</p> <p>4.1. Орамалдарын көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру</p> <p>4.2. Бастапқы қалып: (жаттығу 3 рет қайталанады).</p>					
8	Аяқтың ұшымен жүрейік	Балаларды биік қиғаш тақтайдың үстімен жүру және бір бағытта еңбектеу техникаларын жетілдіру.	Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі шеңбер жасап жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен жүреді және жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жай жүріске түседі және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді.	<p>Жалпы дамыту жаттығулары (жалаулармен).</p> <p>1.Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде.</p> <p>1.1. Балалар жалаулармен беттерін жауып "тауып ал" деген сөзді айтады.</p> <p>1.2. Бастапқы қалып: (жаттығу 4-5 рет қайталанады).</p> <p>2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде.</p> <p>2.1. Оңға бұрылып, қолдарын созып,</p>	<p>1) қиғаш тақтайдың үстімен жүру;</p> <p>2) бір бағытта еңбектеу.</p>	"Аю мен қояндар" қимыл ойыны. "Үш аю" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығулары	1	20.09

				<p>жалаулармен умаждап "жуамыз" деген сөзді айтады.</p> <p>2.2. Бастапқы қалып: (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 4 рет қайталанады).</p> <p>3. Бастапқы қалып: жерде отырады, аяқ алшақ, жалаулар тізе үстінде.</p> <p>3.1. Жерге шалқадан жатып, жалауларын беттерін жауып "ұйықтайық" дейді.</p> <p>3.2. Бастапқы қалып: (жаттығу 3 рет қайталанады).</p> <p>4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, қол төменде.</p> <p>4.1. Жалауларын көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру.</p> <p>4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).</p>					
9	Тақтайдың үстімен бірге	Балаларды музыка	Балалар музыка әуенімен бірінің	Жалпы дамыту жаттығулары	1) қиғаш тақтайдың	"Пойыз" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары	1	22.09

	<p>жүрейдік</p>	<p>әуенімен бірінің артынан бірі шеңбер жасап жүру, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен жүру және жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіру, жүгіріп келе жатып, жай жүріске түсу және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүру іскерліктерін жетілдіру.</p>	<p>артынан бірі шеңбер жасап жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен жүреді және жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жай жүріске түседі және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді.</p>	<p>(орамалмен). 1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар орамалдарымен беттерін жауып "тауып ал" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып: (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Оңға бұрылып, қолдарын созып, орамалдарын умаждап "жуамыз" деген сөзді айтады. 2.2. Бастапқы қалып: (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: жерде отырады, аяқ алшақ, орамалдар тізе үстінде. 3.1. Жерге шалқадан жатып, орамалдарымен</p>	<p>үстімен жүру; 2) бір бағытта еңбектеу.</p>	<p>"Қонжық" пысықтау ойыны.</p>	<p>. "Аюдың үйшігіне саяхат" ойыны.</p>		
--	------------------------	---	--	---	--	---------------------------------	---	--	--

				беттерін жауып "ұйықтайық" дейді. 3.2.Бастапқы қалып: (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, қол төменде. 4.1. Орамалдарын көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру 4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет Қ.қайталанады).					
10	Күн дидарлы Қазақстан	Балаларды сап түзеп бірінің артынан бірі аяқтың ұшымен жүруге жаттықтыру; сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру; бөренемен жүру және допты лақтыру,	Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі шеңбер жасап жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен жүреді және жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жай жүріске түседі және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді.	Жалпы дамыту жаттығулары (орамалмен). 1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар орамалдарымен беттерін жауып, "тауып ал" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып: (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол	1) бөренемен жүру; 2) допты лақтыру, ұтып алу .	"Допты дәлдеп лақтыр" қимыл ойыны. "Ара доп" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығулары .	1	25.09

		ұтып алу дағдысына үйрету.		<p>төменде.</p> <p>2.1. Оңға бұрылып, қолдарын созып, орамалдарын умаждап "жуамыз" деген сөзді айтады.</p> <p>2.2. Бастапқы қалып: (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 4 рет қайталанады).</p> <p>3. Бастапқы қалып: жерде отырады, аяқ алшақ, орамалдар тізе үстінде.</p> <p>3.1. Жерге шалқадан жатып, орамалдарымен беттерін жауып "ұйықтайық" деген сөзді айтады.</p> <p>3.2. Бастапқы қалып: (жаттығу 3 рет қайталанады).</p> <p>4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, қол төменде.</p> <p>4.1. Орамалдарын көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру.</p> <p>4.2. Бастапқы қалып:</p>				
--	--	----------------------------	--	--	--	--	--	--

				(жаттығу 3 рет қайталанады).					
11	Күндей сары дөңгелек	Балаларды музыка әуенімен бірінің артынан бірі шеңбер жасап жүру, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен жүру және жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіру, жүгіріп келе жатып, жай жүріске түсу және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүру іскерліктерін дамыту.	Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі шеңбер жасап жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен жүреді және жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жай жүріске түседі және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді.	Жалпы дамыту жаттығулары (орамалмен). 1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар орамалдарымен беттерін жауып, "тауып ал" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Оңға бұрылып, қолдарын созып, орамалдарын умаждап "жуамыз" деген сөзді айтады. 2.2. Бастапқы қалып:(дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: жерде отырады, аяқ	1) бөренемен жүру; 2) допты лақтыру, ұтып алу жаттығулары.	"Орамалды әкел" қимыл ойыны. "Байланған орамал" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығулары	1	27.09

				<p>алшақ, орамалдар тізе үстінде.</p> <p>3.1. Жерге шалқадан жатып, орамалдарымен беттерін жауып "ұйықтайық" деген сөзді айтады.</p> <p>3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).</p> <p>4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, қол төменде.</p> <p>4.1. Орамалдарын көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру.</p> <p>4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).</p>					
12	Бөренемен жүреміз	Балаларды бөренемен жүру және допты лақтыру техникасын бекіту; оқу қызметін пысықтау; балаларды	Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі шеңбер жасап жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен жүреді және жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді,	Жалпы дамыту жаттығулары (жалаулармен). 1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар жалаулармен беттерін жауып "тауып ал" деген сөзді айтады.	"1) бөренемен жүру; 2) допты лақтыру, ұтып алу жаттығулары. "	"Допты дәлдеп лақтыр" қимыл ойыны. "Ара доп" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығулары	1	29.09

		ептілікке, шапшандыққа тәрбиелеу.	жүгіріп келе жатып, жай жүріске түседі және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді.	<p>1.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4-5 рет қайталанады).</p> <p>2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде.</p> <p>2.1. Оңға бұрылып, қолдарын созып, жалаулармен умаждап "жуамыз" деген сөзді айтады.</p> <p>2.2. Бастапқы қалып: (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 4 рет қайталанады).</p> <p>3. Бастапқы қалып: жерде отырады, аяқ алшақ, жалаулар тізе үстінде.</p> <p>3.1. Жерге шалқадан жатып, жалауларын беттерін жауып "ұйықтайық" дейді.</p> <p>3.2. Бастапқы қалып: (жаттығу 3 рет қайталанады).</p> <p>4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, қол төменде.</p> <p>4.1. Жалауларын көкірек тұсында ұстап,</p>					
--	--	-----------------------------------	---	--	--	--	--	--	--

				бір орында тұрып секіру. 4.2. Бастапқы қалып: (жаттығу 3 рет қайталанады).					
13	Домалайды алмалар	Балаларды сап түзеп бірінің артынан бірі аяқтың ұшымен және өкшемен жүруге жаттықтыру; сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру; тұрған заттың басына допты тигізу арқылы жоғары секіру және допты аяқпен қайшылап ұстап, отырып-тұрып домалату дағдысына үйрету.	Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жай жүріске түседі және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді.	Жалпы дамыту жаттығулары (жалаулармен). 1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар жалауларын оң жаққа сермеп, "желбіре" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып. 1.3. Балалар жалауларын сол жаққа сермеп, "желбіре" деген сөзді айтады. 1.4. Бастапқы қалып: (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Қолдарын жоғары көтеріп, жалауларымен "жаса" деген сөзді айтады. 2.2. Бастапқы қалып:	1) тұрған заттың басына тигізу арқылы жоғары секіру; 2) допты аяқты қайшылап отырып-тұрып домалату.	"Қоян" қимыл ойыны. "Ала доп" пысықтау ойыны	Тыныс алу жаттығулары .	1	02.10

				<p>(жаттығу 4 рет қайталанады).</p> <p>3 . Бастапқы қалып: жерде отырады, аяқ алшақ, жалаулар тізе үстінде.</p> <p>3.1. Жерге шалқасынан жатып, жалауларын жоғары желбіретіп "тербе" деген сөзді айтады.</p> <p>3.2. Бастапқы қалып: (жаттығу 3 рет қайталанады).</p> <p>4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, қол төменде.</p> <p>4.1. Жалауларын көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру.</p> <p>4.2. Бастапқы қалып: (жаттығу 3 рет қайталанады).</p>					
14	Допты домалатайық	Балаларды сап түзеп бірінің артынан бірі аяқтың ұшымен және өкшемен	Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жай	<p>Жалпы дамыту жаттығулары (жалаулармен).</p> <p>1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде.</p> <p>1.1. Балалар</p>	<p>1) заттың басына доп тигізу арқылы жоғары секіру;</p> <p>2) допты аяқпен</p>	"Добым, добым домалақ" қимылды ойыны. "Себетке допты	"Паровоз" жаттығуы.	1	04.10

		<p>жүруге жаттықтыру; сапқа өз еріктерімен тұру қабілеттерін дамыту; тұрған заттың басына доп тигізу арқылы жоғары секіру және допты аяқпен қайшылап ұстап, отырып-тұрып домалату іскерліктерін жетілдіру.</p>	<p>қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жай жүріске түседі және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді.</p>	<p>жалауларын оң жаққа сермеп, "желбіре" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып. 1.3. Балалар жалауларын сол жаққа сермеп, "желбіре" деген сөзді айтады. 1.4. Бастапқы қалып. (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Қолдарын жоғары көтеріп, жалауларымен "жаса" деген сөзді айтады. 2.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: жерде отырады, аяқ алшақ, жалаулар тізе үстінде. 3.1. Жерге шалқасынан жатып, жалауларын жоғары желбіретіп "тербе" деген сөзді айтады. 3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет</p>	<p>қайшылап ұстап, отырып-тұрып домалату.</p>	<p>лақтыр" пысықтау ойыны.</p>			
--	--	--	---	---	---	--------------------------------	--	--	--

				қайталанады). 4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, қол төменде. 4.1. Жалауларын көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Бастапқы қалып: (жаттығу 3 рет қайталанады).					
15	Домалайық	Балаларды тұрған заттың басына доп тигізу арқылы жоғары секіру және допты аяқпен қайшылап ұстап, отырып-тұрып домалату іскерліктерін бекіту, оқу қызметін пысықтау.	Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жай жүріске түседі және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді.	Жалпы дамыту жаттығулары (жалаулармен). 1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар жалауларын оң жаққа сермеп, "желбіре" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып. 1.3. Балалар жалауларын сол жаққа сермеп, "желбіре" деген сөзді айтады. 1.4. Бастапқы қалып. (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол	1) заттың басына допты тигізу арқылы жоғары секіру; 2) допты аяқпен қайшылап ұстап, отырып-тұрып домалату.	"Себетке допты лақтыр" қимыл ойыны.	"Күн" жаттығуы.	1	06.10

				<p>төменде.</p> <p>2.1. Қолдарын жоғары көтеріп, жалауларымен "жаса" деген сөзді айтады.</p> <p>2.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4 рет қайталанады).</p> <p>3 . Бастапқы қалып: жерде отырады, аяқ алшақ, жалаулар тізе үстінде.</p> <p>3.1. Жерге шалқасынан жатып, жалауларын жоғары желбіретіп "тербе" деген сөзді айтады.</p> <p>3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).</p> <p>4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, қол төменде.</p> <p>4.1. Жалауларын көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру.</p> <p>4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).</p>					
16	Ғажап күздің	Балаларды	Балалар музыка	Жалпы дамыту	1) тұрған	"Чемпион"	Тыныс алу	1	09.10

	<p>СЫЙЛЫҒЫ</p>	<p>сап түзеп бірінің артынан бірі аяқтың ұшымен және өкшемен жүруге жаттықтыру; сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру; тұрған заттың басына допты тигізу арқылы жоғары секіру және қиғаш тақтайдың үстімен жүру дағдысын жетілдіру.</p>	<p>әуенімен бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жай жүріске түседі және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді.</p>	<p>жаттығулары (жалаулармен). 1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар жалауларын оң жаққа сермеп, "желбіре" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып. 1.3. Балалар жалауларын сол жаққа сермеп, "желбіре" деген сөзді айтады. 1.4. Бастапқы қалып. (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Қолдарын жоғары көтеріп, жалауларымен "жаса" деген сөзді айтады. 2.2. Бастапқы қалып: (жаттығу 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып. жерде отырады, аяқ алшақ, жалаулар тізе үстінде. 3.1. Жерге</p>	<p>заттың басына допты тигізу арқылы жоғары секіру; 2) қиғаш тақтайдың үстімен жүру.</p>	<p>қимыл ойыны. "Аю мен аралар" пысықтау ойыны.</p>	<p>жаттығулары</p>		
--	-----------------------	---	---	--	---	---	--------------------	--	--

				шалқасынан жатып, жалауларын жоғары желбіретіп "тербе" деген сөзді айтады. 3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, қол төменде. 4.1. Жалауларын көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).					
17	Күз қандай?	Балаларда тұрған заттың басына допты тигізу арқылы жоғары секіру; қиғаш тақтайдың үстімен жүру дағдыларын жетілдіру; гимнастикалық шеңберлермен жалпы	Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жай жүріске түседі және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап	Жалпы дамыту жаттығулары. 1. Бастапқы қалып: жерде аяқтың арасын ашып отырып, гимнастикалық шеңберді екі қолмен ұстау; 1-1 гимнастикалық шеңберді қолды бүкпей, бастан жоғары көтеру; 1-2 иыққа салып, басқа кию;	1) тұрған заттың басына доп тигізу арқылы жоғары секіру; 2) қиғаш тақтайдың үстімен жүру.	"Әдемі жүреміз" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары	1	11.10

		<p>дамыту жаттығулары н жасауға ынталандыру.</p>	<p>жүреді.</p>	<p>1-3 бастапқы қалыпқа келу (4-5 рет қайталау). 2. Бастапқы қалып: тік тұрып, гимнастикалық шеңберді екі қолымен төменде ұстау; 2-1 қолды жоғары көтеріп, гимнастикалық шеңберді ұстаған қолды бетке жақындатып, басқа кигізу; 2-2 бастапқы қалыпқа келу (3-4 рет қайталау); 3. Бастапқы қалып: жерде отырып, аяқты бірге қою, гимнастикалық шеңберді екі қолмен ұстап, тізенің үстіне қою; 3-1 оң жаққа бұрылып, гимнастикалық шеңберді жерге қою; 3-2 тіктелу; 3-3 сол жаққа бұрылып, гимнастикалық шеңберді жерге қою; 3-4 бастапқы қалыпқа</p>					
--	--	--	----------------	---	--	--	--	--	--

				<p>келу (3-4 рет қайталау).</p> <p>4. Бастапқы қалып: аяқты бірге қою, гимнастикалық шеңберді екі қолмен ұстау;</p> <p>4-1 бір бағытта жеңіл секіру;</p> <p>4-2 бастапқы қалыпқа келу (3-4 рет қайталау).</p>					
18	Айнала алтын күз	<p>Балаларды сап түзеп бірінің артынан бірі аяқтың ұшымен және өкшемен жүру іскерліктерін жетілдіру, тұрған заттың басына допты тигізу арқылы жоғары секіру, қиғаш тақтайдың үстімен жүру дағдыларын бекіту.</p>	<p>Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жай жүріске түседі және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді.</p>	<p>Жалпы дамыту жаттығулары.</p> <p>1. Бастапқы қалып: жерде аяқтың арасын ашып отырып, гимнастикалық шеңберді екі қолмен ұстау;</p> <p>1-1 гимнастикалық шеңберді қолды бүкпей, бастан жоғары көтеру;</p> <p>1-2 иыққа салып, басқа кию;</p> <p>1-3 бастапқы қалыпқа келу (4-5 рет қайталау).</p> <p>2. Бастапқы қалып: тік тұрып, гимнастикалық</p>	<p>1) тұрған заттың басына допты тигізу арқылы жоғары секіру;</p> <p>2) қиғаш тақтайдың үстімен жүру.</p>	"Орнынды тап" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары .	1	13.10

				<p>шеңберді екі қолымен төменде ұстау; 2-1 қолды жоғары көтеріп, гимнастикалық шеңберді ұстаған қолды бетке жақындатып, басқа кигізу; 2-2 бастапқы қалыпқа келу (3-4 рет қайталау); 3. Бастапқы қалып: жерде отырып, аяқты бірге қою, гимнастикалық шеңберді екі қолмен ұстап, тізенің үстіне қою; 3-1 оң жаққа бұрылып, гимнастикалық шеңберді жерге қою; 3-2 тіктелу; 3-3 сол жаққа бұрылып, гимнастикалық шеңберді жерге қою; 3-4 бастапқы қалыпқа келу (3-4 рет қайталау). 4. Бастапқы қалып: аяқты бірге қою, гимнастикалық</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

				шеңберді екі қолмен ұстау; 4-1 бір бағытта жеңіл секіру; 4-2 бастапқы қалыпқа келу (3-4 рет қайталау).					
19	Нанның күдіреті	Балаларды сап түзеп бірінің бірі артынан бірі аяқтың ұшымен және өкшемен жүруге жаттықтыру; сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру; бөрененің үстімен сенімді жүруге үйрету және допты лақтыру, ұтып алу дағдысын жетілдіру.	Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жай жүріске түседі және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді.	Жалпы дамыту жаттығулары (доппен). 1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар доптарын жоғары көтеріп, екі қолын қайшылайды. 1.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Қолдарын иыққа көтеріп, доптарын қояды. 2.2. Бастапқы қалып: (жаттығу 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: жерде отырады, аяқ алшақ, доп ұстаған	1) бөрененің үстімен сенімді жүру; 2) допты лақтыру, ұтып алу.	"Чемпион" қимыл ойыны. "Аю мен аралар" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығулары	1	16.10

				<p>қолдары екі жанында. 3.1. Аяқтарын жинап, доп ұстаған қолдарымен құшақтайды. 3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, қол төменде. 4.1. Доптарын көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).</p>					
20	Ас - адамның арқауы	Балаларды педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүру, жүгіру, жүгіріп келе жатып, жай жүріске түсу және аяқтың ұшымен денелерін тік	Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жай жүріске түседі және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап	Жалпы дамыту жаттығулары (жалаулармен). 1.Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1.Балалар жалауларын жоғары көтеріп, екі қолын қайшылайды. 1.2.Бастапқы қалып. (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2.Бастапқы қалып: аяқ	1) бөрененің үстімен жүру; 2) допты лақтыру, ұтып алу.	"Допты себетке сал" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары	1	18.10

		ұстап жүру, шеңбер құрау қабілеттерін жетілдіру.	жүреді.	алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1.Қолдарын иыққа көтеріп, жалауларын қояды. 2.2.Бастапқы қалып. (жаттығу 4 рет қайталанады). 3.Бастапқы қалып: жерде отырады, аяқ алшақ, жалау ұстаған қолдары екі жанында. 3.1.Аяқтарын жинап, жалауларын ұстаған қолдарымен күшақтайды. 3.2.Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады). 4.Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, қол төменде. 4.1. Жалауларын көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2.Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).					
21	Нан бар жерде эн бар	Балаларды сап түзеп	Балалар музыка әуенімен бірінің	Жалпы дамыту жаттығулары	1) бөрененің үстімен жүру;	"Балапандар" қимылды	Тыныс алу жаттығулары	1	20.10

		<p>бірінің артынан бірі аяқтың ұшымен және өкшемен жүру дағдыларын жетілдіру; балаларда бөрененің үстімен сенімді жүру; допты лақтырып, ұтып алу дағдыларын бекіту.</p>	<p>артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жай калыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жай жүріске түседі және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді.</p>	<p>(доппен). 1.Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1.Балалар доптарын жоғары көтеріп, екі қолын қайшылайды. 1.2.Бастапқы қалып. (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2.Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1.Бастапқы қалып. (жаттығу 4 рет қайталанады). 3.Бастапқы қалып: жерде отырады, аяқ алшақ, доп ұстаған қолдары екі жанында. 3.1.Аяқтарын жинап, доп ұстаған қолдарымен құшақтайды. 3.2.Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады). 4.Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, қол төменде. 4.1.Доптарын көкірек тұсында ұстап, бір</p>	<p>2) допты лақтыру, ұтып алу.</p>	<p>ойыны.</p>	<p>. "Дем алайық" ойыны.</p>		
--	--	---	--	--	------------------------------------	---------------	------------------------------	--	--

				орында тұрып секіру. 4.2.Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).					
22	Торғай секіреді	Балаларды сап түзеп бірінің артынан бірі аяқтың ұшымен және өкшемен жүруге жаттықтыру; сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру; алға жылжи отырып, екі аяғымен секіруге үйрету.	Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, жай жүріске түседі және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді.	Жалпы дамыту жаттығулары (доппен) 1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар доптарын жоғары көтеріп, екі қолды қайшылайды. 1.2. Бастапқы қалып: (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Қолдарын иыққа көтеріп, доптарын қояды. 2.2.Бастапқы қалып: (жаттығу 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: жерде отырады, аяқ алшақ, доп ұстаған қолдары екі жанында. 3.1. Аяқтарын жинап, доп ұстаған қолдарымен	1) алға жылжи отырып, екі аяқпен секіру; 2) допты аяқпен қайшылап ұстап, отырып-тұрып домалату.	"Торғай" қимыл ойыны. "Құстар" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығулары .	1	23.10

				<p>күшактайды. 3.2. Бастапқы қалып: (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, қол төменде. 4.1. Доптарын көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2.Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).</p>					
23	Екі аяқпен секіреміз	<p>Балаларды әртүрлі бағыттарда, жылдам және баяу қарқында жүгіру дағдысын қалыптастыру ; сапқа өз еріктерімен тұру қабілеттерін жетілдіру; балаларды алға жылжи отырып, екі аяғымен</p>	<p>Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жай жүріске түседі және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді.</p>	<p>Жалпы дамыту жаттығулары. 1. Бастапқы қалып: жерде аяқтың арасын ашып отырып, гимнастикалық шеңберді екі қолмен ұстау; 1-1 гимнастикалық шеңберді қолды бүкпей, бастан жоғары көтеру; 1-2 иыққа салып, басқа кию; 1-3 бастапқы қалыпқа келу (4-5 рет қайталау). 2. Бастапқы қалып: тік</p>	<p>1) алға жылжи отырып, екі аяқпен секіру; 2) допты аяқпен қайшылап ұстап, отырып-тұрып домалату.</p>	"Құстар мен мысық" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары	1	25.10

		секіруге үйрету.		<p>тұрып, гимнастикалық шеңберді екі қолымен төменде ұстау; 2-1 қолды жоғары көтеріп, басқа кигізу; 2-2 бастапқы қалыпқа келу (3-4 рет қайталау); 3. Бастапқы қалып: жерде отырып, аяқты бірге қою, гимнастикалық шеңберді екі қолмен ұстап, тізенің үстіне қою; 3-1 оң жаққа бұрылып, гимнастикалық шеңберді жерге қою; 3-2 тіктелу; 3-3 сол жаққа бұрылып, гимнастикалық шеңберді жерге қою; 3-4 бастапқы қалыпқа келу (3-4 рет қайталау). 4. Бастапқы қалып: аяқты бірге қою, гимнастикалық шеңберді екі қолмен ұстау; 4-1 бір бағытта жеңіл</p>					
--	--	------------------	--	--	--	--	--	--	--

				секіру; 4-2 бастапқы қалыпқа келу (3-4 рет қайталау).					
24	Торғай секілді секіреміз	Балаларды сап түзеп бірінің артынан бірі аяқтың ұшымен және өкшемен жүру іскерліктерін жетілдіру; алға жылжи отырып, екі аяғымен секіру және допты аяқпен қайшылап ұстап, отырып-тұрып домалату дағдыларын бекіту.	Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жай жүріске түседі және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді.	Жалпы дамыту жаттығулары (доппен) 1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар доптарын жоғары көтеріп, екі қолды қайшылайды. 1.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Қолдарын иыққа көтеріп, доптарын қояды. 2.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: жерде отырады, аяқ алшақ, доп ұстаған қолдары екі жанында. 3.1. Аяқтарын жинап, доп ұстаған қолдарымен	1) алға жылжи отырып, екі аяғымен секіру; 2) допты аяқпен қайшылап ұстап, отырып-тұрып домалату.	"Допты қуып жетіңдер!" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары	1	27.10

				<p>күшақтайды. 3.2. Бастапқы қалып: (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, қол төменде. 4.1. Доптарын көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Бастапқы қалып:(жаттығу 3 рет қайталанады).</p>					
25	Жомарт қораз	<p>Балаларды сап түзеп бірінің артынан бірі аяқтың ұшымен және өкшемен жүруге жаттықтыру; сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру; еденде тұрған тақтаймен өрмелеу және алға жылжи отырып, екі</p>	<p>Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жай жүріске түседі және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді.</p>	<p>Жалпы дамыту жаттығулары (алақанға шақ текшелермен). 1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар қолдарын алға созып, алақандарын ашып, текшелерін көрсетіп "міне" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, текше</p>	<p>1) еденде тұрған тақтаймен өрмелеу; 2) алға жылжи отырып, екі аяқпен секіру.</p>	<p>"Қоян" қимыл ойыны. "Ұшты-ұшты" пысықтау ойыны.</p>	<p>Тыныс алу жаттығулары</p>	1	30.10

		аяқпен секіру дағдысына үйрету.		<p>ұстаған қол көкірек тұсында.</p> <p>2.1. Оңға бұрылып, қолдарын созып, текшелерін көрсетіп "міне" деген сөзді айтады.</p> <p>2.2. Бастапқы қалып: (дәл осы жаттығу сол жаққа да жасалады және 4 рет қайталанады).</p> <p>3. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене бос, қол төменде.</p> <p>3.1. Жерге отырып, қолдарын алға созып "міне" деген сөзді айтады.</p> <p>3.2. Бастапқы қалып: (жаттығу 3 рет қайталанады).</p> <p>4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, текше ұстаған қол көкірек тұсында.</p> <p>4.1. Бір орында тұрып секіру, екі қолды көкірек тұсында ұстап, алақандарын жұму.</p> <p>4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет</p>				
--	--	---------------------------------	--	---	--	--	--	--

				қайталанады).					
26	Қораз секілді қанат қағайық	Балаларды еденде тұрған гимнастикалық тақтаймен тартылып өрмелеу техникасын дамыту; алға жылжи отырып, екі аяқпен секіру дағдыларын жетілдіру; қораз туралы білімдерін толықтыра отырып, қораздың дыбысталуын тыңдату.	Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жай жүріске түседі және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді.	Жалпы дамыту жаттығулары 1. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар қолдарын алға созып, алақандарын ашып, текшелерін көрсетіп "міне" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, текше ұстаған қол көкірек тұсында. 2.1. Оңға бұрылып, қолдарын созып, текшелерін көрсетіп ""міне"" деген сөзді айтады. 2.2. Бастапқы қалып (дәл осы жаттығу сол жаққа да жасалады және 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене бос, қол	1) еденде тұрған гимнастикалық тақтаймен тартылып өрмелеу; 2) алға жылжи отырып, екі аяқпен секіру.	"Еңбектейік қане біз" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары . "Дем алайық" ойыны.	1	01.11 Т

				<p>төменде.</p> <p>3.1. Жерге отырып, колдарын алға созып "міне" деген сөзді айтады.</p> <p>3.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады).</p> <p>4. Бастапқы қалып аяқ бірге, дене бос, текше ұстаған қол көкірек тұсында.</p> <p>4.1. Бір орында тұрып секіру, екі қолды көкірек тұсында ұстап, алақандарын жұму.</p> <p>4.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады).</p>					
27	Өрмелейік қане біз	Балаларда еденде тұрған гимнастикалы қ тақтаймен тартылып өрмелеу техникасын дамыту; алға жылжи отырып, екі аяқпен секіру техникасын	Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жай жүріске түседі	<p>Жалпы дамыту жаттығулары</p> <p>1. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде.</p> <p>1.1. Балалар қолдарын алға созып, алақандарын ашып, текшелерін көрсетіп "міне" деген сөзді айтады.</p> <p>1.2. Бастапқы қалып</p>	1) еденде тұрған гимнастикалы қ тақтаймен тартылып өрмелеу; 2) алға жылжи отырып, екі аяқпен секіру.	"Өрмекші секілді өрмелейік" қимыл ойыны.	"Алып және ергежейлі" тыныс алу жаттығуы.	1	03 11

		бекіту.	және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді.	(жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, текше ұстаған қол көкірек тұсында. 2.1. Оңға бұрылып, қолдарын созып, текшелерін көрсетіп "міне" деген сөзді айтады. 2.2. Бастапқы қалып (дәл осы жаттығу сол жаққа да жасалады және 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене бос, қол төменде. 3.1. Жерге отырып, қолдарын алға созып "міне" деген сөзді айтады. 3.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып аяқ бірге, дене бос, текше ұстаған қол көкірек тұсында. 4.1. Бір орында тұрып секіру, екі қолды					
--	--	---------	--	---	--	--	--	--	--

				көкірек тұсында ұстап, алақандарын жұму. 4.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады).					
28	Машина зырылдап жүреді	Балаларды сап түзеп бірінің артынан бірі аяқтың ұшымен және өкшемен жүруге жаттықтыру; сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру; таяқ астынан тізе мен саусақты жерге тіреп төрт тағандап еңбектеу және алға жылжи отырып, екі аяқпен бір орында жеңіл секіру дағдысына үйрету.	Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, жай жүріске түседі және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді.	Жалпы дамыту жаттығулары (алақанға шак текшелермен). 1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар қолдарын алға созып, алақандарын ашып, текшелерін көрсетіп "міне" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, текше ұстаған қол көкірек тұсында. 2.1. Оңға бұрылып, қолдарын созып, текшелерін көрсетіп "міне" деген сөзді айтады. 2.2. Бастапқы қалып.	1) таяқ астынан тізе мен саусақты жерге тіреп төрт тағандап еңбектеу; 2) алға жылжи отырып, таяқ астынан тізе мен саусақты тіреп төрт тағандап еңбектеу.	"Мысық пен торғайлар" қимыл ойыны. "Машина" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығулары	1	06 11

				<p>(дәл осы жаттығу сол жаққа да жасалады және 4 рет қайталанады).</p> <p>3. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене бос, қол төменде.</p> <p>3.1. Жерге отырып, қолдарын алға созып "міне" деген сөзді айтады.</p> <p>3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).</p> <p>4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, текше ұстаған қол көкірек тұсында.</p> <p>4.1. Бір орында тұрып секіру, екі қолды көкірек тұсында ұстап, алақандарын жұму.</p> <p>4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).</p>					
29	Рулімізді бұрайық	Балаларда сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру; тепе-теңдікті	Балалар педагогтің артынан музыка әуенімен әдемі адым жасап жүреді. Педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың	Жалпы дамыту жаттығулары. 1. Бастапқы қалып жерде аяқтың арасын ашып отырып, гимнастикалық	1) гимнастикалық таяқтың астынан төрт тағандап еңбектеп өту;	"Бағдаршам" қимылды ойыны.	Тыныс алу жаттығулары .	1	08 11

		<p>сақтай отырып, бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтай бойымен жүру дағдыларын қалыптастыру ; таяқ астынан тізе мен саусақты жерге тіреп төрт тағандап еңбектеу дағдыларын дамыту.</p>	<p>ұшымен және өкшемен жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіріп, жүгіріп келе жатып, жай жүріске түседі. Аяқтың ұшымен денелерді тік ұстап жүреді.</p>	<p>шеңберді екі қолмен ұстау; 1-1 гимнастикалық шеңберді қолды бүкпей, бастан жоғары көтеру; 1-2 иыққа салып, басқа кию; 1-3 бастапқы қалыпқа келу (4-5 рет қайталау). 2. Бастапқы қалып тік тұрып, гимнастикалық шеңберді екі қолымен төменде ұстау; 2-1 қолды жоғары көтеріп, басқа кигізу; 2-2 бастапқы қалыпқа келу (3-4 рет қайталау); 3. Бастапқы қалып жерде отырып, аяқты бірге қою, гимнастикалық шеңберді екі қолмен ұстап, тізенің үстіне қою; 3-1 оң жаққа бұрылып, гимнастикалық шеңберді жерге қою; 3-2 тіктелу; 3-3 сол жаққа</p>	<p>2)тепе-теңдікті сақтай отырып, бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтай бойымен жүру.</p>				
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

				<p>бұрылып, гимнастикалық шеңберді жерге қою; 3-4 бастапқы қалыпқа келу (3-4 рет қайталау). 4. Бастапқы қалып аяқты бірге қою, гимнастикалық шеңберді екі қолмен ұстау; 4-1 бір бағытта жеңіл секіру; 4-2 бастапқы қалыпқа келу (3-4 рет қайталау).</p>					
30	Машина көшеде зырылдап барады	Балаларда гимнастикалық таяқтың астынан төрт тағандап еңбектеп өту және алға жылжи отырып екі аяқпен бір орында жеңіл секіру техникасын бекіту; бір-бірінен 10 см	Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жай жүріске түседі және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді.	Жалпы дамыту жаттығулары. 1. Бастапқы қалып жерде аяқтың арасын ашып отырып, гимнастикалық шеңберді екі қолмен ұстау; 1-1 гимнастикалық шеңберді қолды бүкпей, бастан жоғары көтеру; 1-2 иыққа салып, басқа кию; 1-3 бастапқы қалыпқа	1) таяқ астынан тізе мен саусақты жерге тіреп төрт тағандап еңбектеу; 2) алға жылжи отырып, таяқ астынан тізе мен саусақты тіреп төрт тағандап еңбектеу.	"Көлік пен торғайлар" қимыл ойыны.	"Паровоз" тыныс алу жаттығуы.	1	10 11

		қашықтықта орналасқан тақтай бойымен жүру дағдыларын жетілдіру.		<p>келу (4-5 рет қайталау).</p> <p>2. Бастапқы қалып тік тұрып, гимнастикалық шеңберді екі қолымен төменде ұстау; 2-1 қолды жоғары көтеріп, басқа кигізу; 2-2 бастапқы қалыпқа келу (3-4 рет қайталау);</p> <p>3. Бастапқы қалып жерде отырып, аяқты бірге қою, гимнастикалық шеңберді екі қолмен ұстап, тізенің үстіне қою; 3-1 оң жаққа бұрылып, гимнастикалық шеңберді жерге қою; 3-2 тіктелу; 3-3 сол жаққа бұрылып, гимнастикалық шеңберді жерге қою; 3-4 бастапқы қалыпқа келу (3-4 рет қайталау).</p> <p>4. Бастапқы қалып аяқты бірге қою, гимнастикалық</p>					
--	--	---	--	---	--	--	--	--	--

				шеңберді екі қолмен ұстау; 4-1 бір бағытта жеңіл секіру; 4-2 бастапқы қалыпқа келу (3-4 рет қайталау).					
31	Сұр көжек	Балаларды сап түзеп бірінің артынан бірі бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіруге үйрету; сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру.	Балалар педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді.	Жалпы дамыту жаттығулары (орамалмен). 1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар орамалмен беттерін жауып, "тауып ал" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Оңға бұрылып, қолдарын созып, орамалдарын умаждап "жуамыз" деген сөзді айтады. 2.2. Бастапқы қалып. (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады	1) сап түзеп бірінің артынан бірі бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қол қимылын қатар жасап, еркін жүгіру; 2) еденде жатқан тақтамен өрмелеу.	"Кім тез жүгіреді?" қимыл ойыны. . "Сұр көжек" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығулары	1	13 11

				<p>және 4 рет қайталанады).</p> <p>3. Бастапқы қалып: жерде отырады, аяқ алшақ, орамал тізе үстінде.</p> <p>3.1. Жерге шалқасынан жатып, орамалмен беттерін жауып "ұйықтайық" деген сөзді айтады.</p> <p>3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).</p> <p>4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, қол төменде.</p> <p>4.1. Орамалды көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру.</p> <p>4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).</p>					
32	Қоян секілді секірейік	Балаларда сап түзеп бірінің артынан бірі бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-	Балалар педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, бастарын төмен	Жалпы дамыту жаттығулары (орамалмен). 1. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар орамалмен беттерін	1) екі аяқтап басты затқа тигізе отырып, жоғары қарай 2-3 метр қашықтықта алға қарай жылжи	"Межелі орын" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары .	1	15 11

		қол қимылын бірге жасап, еркін жүгіру дағдыларын дамыту.	түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді.	жауып, "тауып ал" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Оңға бұрылып, қолдарын созып, орамалдарын умаждап "жуамыз" деген сөзді айтады. 2.2. Бастапқы қалып (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып жерде отырады, аяқ алшақ, орамал тізе үстінде. 3.1. Жерге шалқасынан жатып, орамалмен беттерін жауып "ұйықтайық" деген сөзді айтады. 3.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып аяқ бірге, дене бос, қол	отырып, тұрған жерінен ұзындыққа секіру; 2) 5-10 см биіктіктегі зат арқылы жерде жатқан жалпақ құрсауға секіру.				
--	--	--	---	---	--	--	--	--	--

				<p>төменде.</p> <p>4.1. Орамалды көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру.</p> <p>4.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады).</p>					
33	Еркін жүгіреміз	<p>Балаларда екі аяқтап басты затқа тигізе отырып, жоғары қарай 2-3 метр қашықтықта алға қарай жылжи отырып, тұрған жерінен ұзындыққа, 5-10 см биіктіктегі зат арқылы жерде жатқан жалпақ құрсауға секіру дағдыларын дамыту.</p>	<p>Балалар педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді.</p>	<p>Жалпы дамыту жаттығулары (орамалмен).</p> <p>1. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде.</p> <p>1.1. Балалар орамалмен беттерін жауып, "тауып ал" деген сөзді айтады.</p> <p>1.2. Бастапқы қалып (жаттығу 4-5 рет қайталанады).</p> <p>2. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде.</p> <p>2.1. Оңға бұрылып, қолдарын созып, орамалдарын умаждап "жуамыз" деген сөзді айтады.</p> <p>2.2. Бастапқы қалып (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады</p>	<p>1) екі аяқтап басты затқа тигізе отырып, жоғары қарай 2-3 метр қашықтықта алға қарай жылжи отырып, тұрған жерінен ұзындыққа секіру;</p> <p>2) 5-10 см биіктіктегі зат арқылы жерде жатқан жалпақ құрсауға секіру.</p>	"Кім тез жүгіреді?" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары	1	17 11

				<p>және 4 рет қайталанады).</p> <p>3. Бастапқы қалып жерде отырады, аяқ алшақ, орамал тізе үстінде.</p> <p>3.1. Жерге шалқасынан жатып, орамалмен беттерін жауып "ұйықтайық" деген сөзді айтады.</p> <p>3.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады).</p> <p>4. Бастапқы қалып аяқ бірге, дене бос, қол төменде.</p> <p>4.1. Орамалды көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру.</p> <p>4.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады).</p>					
34	Бауырсақ әлемі	Балаларды сап түзеп бірінің артынан бірі бастарын төмен түсірмей, шалынып	Педагогтің белгі беруі бойынша балалар аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, бастарын төмен	Жалпы дамыту жаттығулары (орамалмен). 1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар орамалмен беттерін	1) сап түзеп бірінің артынан бірі бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-	"Кім тез жүгіреді?" қимыл ойыны. "Сарбаздар" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығулары	1	20 11

		кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіруге үйрету; сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру; қойылған заттардың арасымен "жылан" тәрізді еңбектеу дағдысына үйрету.	түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді.	жауып, "тауып ал" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Оңға бұрылып, қолдарын созып, орамалдарын умаждап "жуамыз" деген сөзді айтады. 2.2. Бастапқы қалып. (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: жерде отырады, аяқ алшақ, орамал тізе үстінде. 3.1. Жерге шалқасынан жатып, орамалмен беттерін жауып "ұйықтайық" деген сөзді айтады. 3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, қол	қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру; 2) қойылған заттардың арасымен "жылан" тәрізді еңбектеу.				
--	--	---	---	---	---	--	--	--	--

				<p>төменде.</p> <p>4.1. Орамалдарды көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру.</p> <p>4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).</p>					
35	Бауырсақ секілді көңілді жүрейік	Балаларда сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру; сап түзеп бірінің артынан бірі бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру дағдыларын әрі қарай дамыту.	Педагогтің белгі беруі бойынша балалар аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді.	<p>Жалпы дамыту жаттығулары.</p> <p>1. Бастапқы қалып - негізгі тұрыс. Бір-біріне қарап, қол ұстасып тұру.</p> <p>1-1- қолды екі жаққа созу "Тамаша!" деп айту.</p> <p>1-2 - қолды жоғары көтеру, аяқтың ұшымен тұру "Күн қандай әдемі!" деп айту, демді ішке тарту; қолды екі жаққа созу "Тамаша!" деп айту; бастапқы қалыпқа келу (3 рет орындау).</p> <p>2. Бастапқы қалып – қолды алға созып, қашықтықта бір-біріне</p>	<p>1) сап түзеп бірінің артынан бірі бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру; 2) қойылған заттардың арасымен "жылан" тәрізді еңбектеу.</p>	"Бауырсақ пен түлкі" қимыл ойыны. "Кедергілерде н өтерейік" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығулары	1	22 11

				<p>теріс қарап тұру, аяқ иық деңгейімен бірдей.</p> <p>2-1 - қолды жібермей ұстап оңға бұрылу "Күлейік!" деп айту.</p> <p>2-2 - солға бұрылып, "Күлейік!" деп айту.</p> <p>Бастапқы қалыпқа келу (4 рет орындау).</p> <p>3. Бастапқы қалып – қолды алға созып, қашықтықта бір-біріне қарап тұру, аяқ, иық деңгейімен бірдей.</p> <p>3-1-қолды жібермей, бір жұп секіреді "Секіреміз доптай!" деп айту.</p> <p>3-2- қолды жібермей, екінші жұп секіреді, "Секіреміз доптай!" деп айту.</p> <p>Бастапқы қалыпқа келу (4 рет орындау).</p>					
36	Жылан тәрізді болайық	Балаларда сап түзеп бірінің артынан бірі бастарын төмен	Педагогтің белгі беруі бойынша балалар аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез	Жалпы дамыту жаттығулары (орамалмен). 1. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол	Қойылған заттардың арасымен "жылан" тәрізді	"Жылан тәрізді болайық" қимыл ойыны.	"Алып және ергежейлі" тыныс алу жаттығуы.	1	24 11

		<p>түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіруге үйрету; сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру.</p>	<p>ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді.</p>	<p>төменде. 1.1. Балалар орамалмен беттерін жауып, "тауып ал" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Оңға бұрылып, қолдарын созып, орамалдарын умаждап "жуамыз" деген сөзді айтады. 2.2. Бастапқы қалып (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып жерде отырады, аяқ алшақ, орамал тізе үстінде. 3.1. Жерге шалқасынан жатып, орамалмен беттерін жауып "ұйықтайық" деген сөзді айтады. 3.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет</p>	<p>еңбектеу.</p>				
--	--	---	---	--	------------------	--	--	--	--

				қайталанады). 4. Бастапқы қалып аяқ бірге, дене бос, қол төменде. 4.1. Орамалдарды көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады).					
37	Ұйқыдағы аю	Балаларды сап түзеп бірінің артынан бірі арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіруге үйрету; сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру; таяқ астынан тізе мен саусақты жерге тіреп төрт тағандап еңбектеу қабілетін	Педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді.	Жалпы дамыту жаттығулары (жалаулармен). 1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар жалауларын оң жаққа сермеп, "желбіре" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып. 1.3. Балалар жалауларын сол жаққа сермеп, "желбіре" деген сөзді айтады. 1.4. Бастапқы қалып. (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол	1) сап түзеп бірінің артынан бірі арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру; 2) таяқ астынан тізе мен саусақты жерге тіреп төрт тағандап еңбектеу.	"Аю қалай жүгіреді?" қимыл ойыны. "Сарбаздар" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығулары	1	27 11

		дамыту.		<p>төменде.</p> <p>2.1. Қолдарын жоғары көтеріп, жалауды сермеп "жаса" деген сөзді айтады.</p> <p>2.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4 рет қайталанады).</p> <p>3. Бастапқы қалып: жерде отырады, аяқ алшақ, жалаулар тізе үстінде.</p> <p>3.1. Жерге шалқасынан жатып, жалауды жоғары желбіретіп "тербе" деген сөзді айтады.</p> <p>3.2. Бастапқы қалып: (жаттығу 3 рет қайталанады).</p> <p>4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, қол төменде.</p> <p>4.1. Жалауды көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру.</p> <p>4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).</p>					
38	Қорбаңдаған аю	Балаларда сап түзеп бірінің	Педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың	Жалпы дамыту жаттығулары	1) сап түзеп бірінің	"Қорбаңдаған аю" қимылды	Тыныс алу жаттығулары	1	29 11

		артынан бірі арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру дағдыларын дамыту; таяқ астынан тізе мен саусақты жерге тіреп төрт тағандап еңбектеу қабілетін жетілдіру.	ұшымен және өкшемен жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді.	(жалаушалармен). 1. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар жалауларын оң жаққа сермеп, "желбіре" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып. 1.3. Балалар жалауларын сол жаққа сермеп, "желбіре" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып. 1.4. Бастапқы қалып (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Қолдарын жоғары көтеріп, жалауды сермеп "жаса" деген сөзді айтады. 2.2. Бастапқы қалып (жаттығу 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып жерде отырады, аяқ алшақ, жалаулар тізе үстінде. 3.1. Жерге	артынан бірі арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру жаттығуы; 2) таяқ астынан тізе мен саусақты жерге тіреп төрт тағандап еңбектеу.	ойыны.	.		
--	--	--	---	--	---	--------	---	--	--

				шалқасынан жатып, жалауды жоғары желбіретіп "тербе" деген сөзді айтады. 3.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып аяқ бірге, дене бос, қол төменде. 4.1. Жалауды көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады).					
39	Бағытты өзгертіп жүгіреміз	Балаларда сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, аяқтың ұшымен, қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіру; таяқ астынан тізе мен саусақты жерге тіреп төрт тағандап	Балалар музыка әуенімен сап түзеп бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын	Жалпы дамыту жаттығулары (орамалдармен). 1. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар орамалдарын оң жаққа сермеп, "желбіре" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып. 1.3. Балалар орамалдары сол жаққа сермеп, "желбіре" деген сөзді айтады.	1) бірінің артынан бірі арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру; 2) таяқ астынан тізе мен саусақты жерге тіреп төрт тағандап еңбектеу.	"Белгіні тыңда" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары . "Дем алайық" ойыны.	1	01 12

		еңбектеу қабілетін пысықтау.	көрсетеді.	<p>1.2. Бастапқы қалып.</p> <p>1.4. Бастапқы қалып (жаттығу 4-5 рет қайталанады).</p> <p>2. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде.</p> <p>2.1. Қолдарын жоғары көтеріп, орамалды сермеп "жаса" деген сөзді айтады.</p> <p>2.2. Бастапқы қалып (жаттығу 4 рет қайталанады).</p> <p>3. Бастапқы қалып жерде отырады, аяқ алшақ, орамалдар тізе үстінде.</p> <p>3.1. Жерге шалқасынан жатып, орамалды жоғары желбіретіп "тербе" деген сөзді айтады.</p> <p>3.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады).</p> <p>4. Бастапқы қалып аяқ бірге, дене бос, қол төменде.</p> <p>4.1. Орамалды көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру.</p>					
--	--	------------------------------	------------	--	--	--	--	--	--

				4.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады).					
40	Тәуелсіз елім	Балаларды сап түзеп бірінің бірі артынан бірі арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіруге үйрету; сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру; гимнастикалық орындықтың үстімен жүруге үйрету.	Балалар музыка әуенімен сап түзеп бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді.	Жалпы дамыту жаттығулары (жалаулармен). 1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар жалауларын оң жаққа сермеп, "желбіре" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып. 1.3. Балалар жалауларын сол жаққа сермеп, "желбіре" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып. 1.4. Бастапқы қалып: (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Қолдарын жоғары көтеріп, жалауды сермеп "жаса" деген сөзді айтады. 2.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4 рет	1) сап түзеп бірінің бірі артынан бірі арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру; 2) гимнастикалық орындықтың үстімен жүру.	"Көк жалау" қимыл ойыны. "Чемпион" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығулары .	1	04 12

				<p>қайталанады).</p> <p>3. Бастапқы қалып: жерде отырады, аяқ алшақ, жалаулар тізе үстінде.</p> <p>3.1. Жерге шалқасынан жатып, жалауды жоғары желбіретіп "тербе" деген сөзді айтады.</p> <p>3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).</p> <p>4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, қол төменде.</p> <p>4.1. Жалауды көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру.</p> <p>4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).</p>					
41	Жайна елім менің!	Балаларда сап түзеп бірінің артынан бірі арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру жаттығуын	Балалар музыка әуенімен сап түзеп бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка	Доппен орындалатын жалпы дамыту жаттығулары. 1. Бастапқы қалып аяқтың арасын алшақ қойып, допты екі қолмен алда ұстау. 1.1. Допты жоғары көтеріп, оңға және	1) сап түзеп бірінің артынан бірі арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру; 2)	"Көк жалау" қимыл ойыны.	Күн" жаттығуы. "Көгершін" ойыны.	1	06 120

		орындау; жүгіру кезінде балалардың бір-біріне соғылып қалмауы үшін арақашықтық сақтап жүгіруге жаттықтыру және бір бағытта жүгіріп келе жатып, келесі бағытқа белгі бойынша тез ауысу дағдыларын жетілдіру.	әуенімен жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді.	солға қарай бағыттау (6–8 рет қайталау). 1.2. Бастапқы қалыпқа келу. 2. Бастапқы қалып тік тұру, допты екі қолмен ұстау. 2-1 жерге отырып, допты жерге қою, тұрып допты алға қарай бағыттау (4-5 рет қайталау). 2-2 бастапқы қалыпқа келу. 3. Допты екі қолмен ұстап, бір орында 20-30 сек. секіру.	гимнастикалық орындықтың үстімен жүру.				
42	Мен-чемпион	Балаларда бір-бірінен 1,5–2 метр арақашықтықта отырып, аяқты алшақ ұстаған қалпында допты домалату, қақпадан	Балалар музыка әуенімен сап түзеп бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, бастарын төмен	Жалпы дамыту жаттығулары (жалаулармен). 1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар жалауларын оң жаққа сермеп, "желбіре" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып.	Бір-бірінен 1,5–2 метр арақашықтықта отырып, аяқты алшақ ұстаған қалпында допты домалату, қақпадан асыра	"Допты кері лақтыр" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары	1	08 12

		<p>асыра лақтыру, допты екі қолымен көкірек тұсынан кері, екі қолмен жоғары, бастан асыра, жоғарыға, еденге (жерге) қарай төмен лақтыру, допты қағып алу машықтарын дамыту.</p>	<p>түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді.</p>	<p>1.3. Балалар жалауларын сол жаққа сермеп, "желбіре" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып. 1.4. Бастапқы қалып (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Қолдарын жоғары көтеріп, жалауды сермеп "жаса" деген сөзді айтады. 2.2. Бастапқы қалып (жаттығу 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып жерде отырады, аяқ алшақ, жалаулар тізе үстінде. 3.1. Жерге шалқасынан жатып, жалауды жоғары желбіретіп "тербе" деген сөзді айтады. 3.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып аяқ бірге, дене бос, қол</p>	<p>лақтыру, допты екі қолымен көкірек тұсынан кері, екі қолмен жоғары, бастан асыра, жоғарыға, еденге (жерге) қарай төмен лақтыру, допты қағып алу жаттығулары.</p>				
--	--	---	--	--	---	--	--	--	--

				<p>төменде.</p> <p>4.1. Жалауды көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру.</p> <p>4.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады).</p>					
43	Жаңа жыл, жаңа нұр!	<p>Балаларды сап түзеп бірінің артынан бірі арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүруге жаттықтыру; сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру; гимнастикалық орындықтың үстімен жүру дағдысын қалыптастыру; 3 м қашықтықта алға жылжи отырып, екі</p>	<p>Балалар музыка әуенімен сап түзеп бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді.</p>	<p>Жалпы дамыту жаттығулары (доппен).</p> <p>1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде.</p> <p>1.1. Балалар доптарын жоғары көтеріп, екі қолды қайшылайды.</p> <p>1.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4-5 рет қайталанады).</p> <p>2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде.</p> <p>2.1. Қолдарын иыққа көтеріп, доптарын қояды.</p> <p>2.2. Бастапқы қалып: (жаттығу 4 рет қайталанады).</p> <p>3. Бастапқы қалып: жерде отырады, аяқ алшақ, доп ұстаған</p>	<p>1) гимнастикалық орындықтың үстімен жүру;</p> <p>2) 3 м қашықтықта алға жылжи отырып, екі аяқтап секіру.</p>	<p>"Кім епті?" қимыл ойыны.</p> <p>"Санта клаус" пысықтау ойыны.</p>	<p>Тыныс алу жаттығулары</p>	1	11 12

		аяқтап секіруге үйрету.		қолдары екі жанында. 3.1. Аяқтарын жинап, доп ұстаған қолдарымен құшақтайды. 3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады). 4.Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, қол төменде. 4.1. Доптарын көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).					
44	Қош келдің, Жаңа жыл!	Балаларда белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүру, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіру; гимнастикалы	Педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді.	Жалпы дамыту жаттығулары (доппен). 1. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар доптарын жоғары көтеріп, екі қолды қайшылайды. 1.2. Бастапқы қалып (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол	1) гимнастикалы қ орындықтың үстімен жүру; 2) 3 м қашықтықта алға жылжи отырып, екі аяқтап секіру.	"Ақ қоян" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары .	1	

		қ орындықтың үстімен жүру; 3 м қашықтықта алға жылжи отырып, екі аяқтап секіру техникасын дамыту.		төменде. 2.1. Қолдарын иыққа көтеріп, доптарын қояды. 2.2. Бастапқы қалып (жаттығу 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып жерде отырады, аяқ алшақ, доп ұстаған қолдары екі жанында. 3.1. Аяқтарын жинап, доп ұстаған қолдарымен құшақтайды. 3.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып аяқ бірге, дене бос, қол төменде. 4.1. Доптарын көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады).					
45	Жаңа жыл құтты болсын!	Балаларда сап түзеп бірінің артынан бірі арақашықтық	Педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жай	Жалпы дамыту жаттығулары (доппен). 1. Бастапқы қалып аяқ	1) гимнастикалы қ орындықтың үстімен жүру;	"Аққалаға көмектесейік" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары .	1	13 12

		<p>сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру іскерліктерін дамыту; жүгіру кезінде балалар бір-біріне соғылып қалмауы үшін арақашықтық сақтап жүгіруге және бір бағытта жүгіріп келе жатып, келесі бағытқа белгі бойынша тез ауысу дағдыларына жаттықтыру.</p>	<p>қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді.</p>	<p>алшақ, дене тік, қол төменде.</p> <p>1.1. Балалар доптарын жоғары көтеріп, екі қолды қайшылайды.</p> <p>1.2. Бастапқы қалып (жаттығу 4-5 рет қайталанады).</p> <p>2. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде.</p> <p>2.1. Қолдарын иыққа көтеріп, доптарын қояды.</p> <p>2.2. Бастапқы қалып (жаттығу 4 рет қайталанады).</p> <p>3. Бастапқы қалып жерде отырады, аяқ алшақ, доп ұстаған қолдары екі жанында.</p> <p>3.1. Аяқтарын жинап, доп ұстаған қолдарымен күшәқтайды.</p> <p>3.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады).</p> <p>4. Бастапқы қалып аяқ бірге, дене бос, қол төменде.</p> <p>4.1. Доптарын көкірек</p>	<p>2) 3 м қашықтықта алға жылжи отырып, екі аяқтап секіру.</p>				
--	--	---	---	---	--	--	--	--	--

				тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады).					
46	Жаңа доп	Балаларды сап түзеп бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіруге жаттықтыру; сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру; бөрененің үстімен тез адымдап жүруге үйрету.	Педагогтің белгі беруімен аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді.	Жалпы дамыту жаттығулары (доппен). 1. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар доптарын жоғары көтеріп, екі қолды қайшылайды. 1.2. Бастапқы қалып (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Қолдарын иыққа көтеріп, доптарын қояды. 2.2. Бастапқы қалып (жаттығу 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып жерде отырады, аяқ алшақ, доп ұстаған қолдары екі жанында. 3.1. Аяқтарын жинап,	1) сап түзеп бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру; 2) бөрененің үстімен тез адымдап жүру.	"Допты дәлдеп лақтыр" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары .	1	15 12

				<p>доп ұстаған қолдарымен кұшақтайды.</p> <p>3.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады).</p> <p>4. Бастапқы қалып аяқ бірге, дене бос, қол төменде.</p> <p>4.1. Доптарын көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру.</p> <p>4.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады).</p>					
47	Допты дәлдеп лақтыр	<p>Балаларда бір-бірінен 1,5–2 метр арақашықтықта отырып, аяқты алшақ ұстаған қалпында допты домалату, допты екі қолымен көкірек тұсынан кері, екі қолмен жоғары,</p>	<p>Балалар музыка әуенімен сап түзеп бірінің артынан бірі жүреді. Педагогтің белгі беруімен аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді.</p>	<p>1. Бастапқы қалып аяқтың арасын алшақ қойып, атластық таспаны ұстаған қолдарды алда ұстау; 1-1 атластық таспаларды жоғары көтеріп, оңға және солға желпу (6-8 рет қайталау); 1-2 бастапқы қалыпқа келу.</p> <p>2. Бастапқы қалып тік тұру, атластық таспаларды екі қолмен ұстау;</p>	<p>1) сап түзеп бірінің артынан бірі арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру;</p> <p>2) 1,5–2 метр арақашықтықта отырып, аяқты алшақ ұстаған қалпында допты домалату,</p>	<p>"Допты кері лақтыр" қимыл ойыны. "Өз үйінді тап" қимыл ойыны.</p>	<p>Тыныс алу жаттығулары</p>	1	18 12

		бастан асыра, жоғарыға, еденге қарай төмен лақтыру, допты қағып алу машықтарын қалыптастыру; көлденең нысанаға, алысқа, тура нысанға лақтыруға үйрету.		2-1 жерге отырып, атластық таспаларды иық тұсына қою; тұрып, атластық таспаларды алға қою (4-5 рет қайталау); 2-2 бастапқы қалыпқа келу; 3. Екі атластық таспаны бір қолға ұстап, бір орында 20-30 сек. секіру.	допты екі қолымен көкірек тұсынан кері, екі қолмен жоғары, бастан асыра, жоғарыға, еденге қарай төмен лақтыру, көлденең нысанаға, алысқа, тура нысанға лақтыру.				
48	Тез адымдап жүреміз	Балаларда бір-бірінен 1,5–2 метр арақашықтықта отырып, аяқты алшақ ұстаған қалпында допты домалату, допты екі қолымен көкірек тұсынан кері, екі қолмен	Педагогтің белгі беруімен аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді.	1. Бастапқы қалып аяқтың арасын алшақ қойып, атластық таспаны ұстаған қолдарды алда ұстау; 1-1 атластық таспаларды жоғары көтеріп, оңға және солға желпу (6-8 рет қайталау); 1-2 бастапқы қалыпқа келу. 2. Бастапқы қалып тік тұру, атластық таспаларды екі қолмен	1) сап түзеп бірінің артынан бірі арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру; 2) 1,5–2 метр арақашықтықта отырып, аяқты алшақ ұстаған қалпында допты	"Сыйлықтар" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары.	1	20 12

		жоғары, бастан асыра, жоғарыға, еденге қарай төмен лақтыру, допты қағып алу машықтарын дамыту.		ұстау; 2-1 жерге отырып, атластық таспаларды иық тұсына қою; тұрып, атластық таспаларды алға қою (4-5 рет қайталау); 2-2 бастапқы қалыпқа келу; 3. Екі атластық таспаны бір қолға ұстап, бір орында 20-30 сек. секіру.	домалату, допты екі қолымен көкірек тұсынан кері, екі қолмен жоғары, бастан асыра, жоғарыға, еденге қарай төмен лақтыру, көлденең нысанаға, алысқа, тура нысанға лақтыру.				
49	Сырғанаймыз шанамен	Балалардың сап түзеп бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілетін қалыптастыру ; 3 м	Балалар музыка әуенімен сап түзеп бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін	Жалпы дамыту жаттығулары (сылдырмақтармен). 1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар сылдырмақтарын жоғары көтеріп, екі қолымен сылдырлатады. 1.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4-5 рет қайталанады).	1) 3 м қашықтықта алға жылжи отырып, екі аяқпен секіру; 2) бір жағы 20-30 см биік қиғаш тақтайдың үстімен жүру.	"Чемпион" қимыл ойыны. "Кенгуру" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығулары .	1	22 12

		<p>қашықтықта алға жылжи отырып, екі аяқпен секіру дағдысын жетілдіру; бір жағы 20-30 см биік қиғаш тақтайдың үстімен жүруге үйрету.</p>	<p>жүгіру қимылдарын көрсетеді, жылан жүріспен жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрады.</p>	<p>2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Қолдарын оң жаққа жіберіп, сылдырмақтарды сылдырлатады. 2.2. Бастапқы қалып. 2.3. Қолдарын сол жаққа жіберіп, сылдырмақтарды сылдырлатады. 2.4. Бастапқы қалып. (жаттығу 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: жерде отырады, аяқ алшақ, сылдырмақ ұстаған қолдары екі жанында. 3.1. аяқтарын жинап, сылдырмақ ұстаған қолдарын жоғары көтеріп, сылдырлатады. 3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, қол төменде. 4.1. Сылдырмақтарын</p>					
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--

				артында ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).					
50	Қалай сырғанайтынымызды көрсетейікші	Балаларда нық қадаммен алға, нық қадаммен артқа жүру, тізені биікке көтере отырып жүруге үйрету; бір аяқтан бір аяққа секіру, тура секіру дағдыларын қалыптастыру ; сап түзеп бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілетін	Балалар музыка әуенімен сап түзеп бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді, жылан жүріспен жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрады.	Жалпы дамыту жаттығулары (сылдырмақтармен). 1. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар сылдырмақтарын жоғары көтеріп, екі қолымен сылдырлатады. 1.2. Бастапқы қалып (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Қолдарын оң жаққа жіберіп, сылдырмақтарды сылдырлатады. 2.2. Бастапқы қалып 2.3. Қолдарын сол жаққа жіберіп, сылдырмақтарды сылдырлатады.	1) сап түзеп бірінің артынан бірі арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру; 2) нық қадаммен алға, нық қадаммен артқа жүру, тізені биікке көтере отырып жүру, бір аяқтан бір аяққа секіру, тура секіру.	"Секірейік, шаршамайық" қимыл ойыны. "Кенгуру" жаттығуы.	"Шаңғышы" тыныс алу жаттығуы.	1	25 12

		жетілдіру.		<p>2.4. Бастапқы қалып (жаттығу 4 рет қайталанады).</p> <p>3. Бастапқы қалып жерде отырады, аяқ алшақ, сылдырмақ ұстаған қолдары екі жанында.</p> <p>3.1. аяқтарын жинап, сылдырмақ ұстаған қолдарын жоғары көтеріп, сылдырлатады.</p> <p>3.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады).</p> <p>4. Бастапқы қалып аяқ бірге, дене бос, қол төменде.</p> <p>4.1. Сылдырмақтарын артында ұстап, бір орында тұрып секіру.</p> <p>4.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады).</p>					
51	Қыста дөңнен сырғанаймыз	Балаларда сап түзеп бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтық	Балалар музыка әуенімен сап түзеп бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және	<p>Жалпы дамыту жаттығулары (сылдырмақтармен).</p> <p>1. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде.</p>	1) нық қадаммен алға, нық қадаммен артқа жүру, тізені биікке	"Жалаушаны әкел" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	27 12

		сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілеттерін дамыту; нық кадаммен алға, нық кадаммен артқа жүру, тізені биікке көтере отырып жүру іскерліктерін жетілдіру.	өкшемен жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді, жылан жүріспен жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрады.	<p>1.1. Балалар сылдырмақтарын жоғары көтеріп, екі қолымен сылдырлатады.</p> <p>1.2. Бастапқы қалып (жаттығу 4-5 рет қайталанады).</p> <p>2. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде.</p> <p>2.1. Қолдарын оң жаққа жіберіп, сылдырмақтарды сылдырлатады.</p> <p>2.2. Бастапқы қалып</p> <p>2.3. Қолдарын сол жаққа жіберіп, сылдырмақтарды сылдырлатады.</p> <p>2.4. Бастапқы қалып (жаттығу 4 рет қайталанады).</p> <p>3. Бастапқы қалып жерде отырады, аяқ алшақ, сылдырмақ ұстаған қолдары екі жанында.</p> <p>3.1. аяқтарын жинап, сылдырмақ ұстаған қолдарын жоғары көтеріп,</p>	көтере отырып жүру, бір аяқтан бір аяққа секіру, тура секіру.				
--	--	--	--	--	---	--	--	--	--

				<p>сылдырлатады.</p> <p>3.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады).</p> <p>4. Бастапқы қалып аяқ бірге, дене бос, қол төменде.</p> <p>4.1. Сылдырмақтарын артында ұстап, бір орында тұрып секіру.</p> <p>4.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады).</p>					
52	Ақшақарлар билейді	Балалардың сап түзеп бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілетін қалыптастыру ; қойылған заттардың арасымен "жылан" тәрізді	Балалар музыка әуенімен сап түзеп бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді, жылан жүріспен жүріп келе жатып, шеңбер құрады	<p>Жалпы дамыту жаттығулары (сылдырмақтармен).</p> <p>1. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде.</p> <p>1.1. Балалар сылдырмақтарын жоғары көтеріп, екі қолымен сылдырлатады.</p> <p>1.2. Бастапқы қалып (жаттығу 4-5 рет қайталанады).</p> <p>2. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде.</p> <p>2.1. Қолдарын оң</p>	<p>1) қойылған заттардың арасымен "жылан" тәрізді еңбектеу;</p> <p>2) бір жағы 20-30 см биік қиғаш тақтайдың үстімен жүру.</p>	"Чемпион" қимыл ойыны. "Сарбаздар" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	29 12

		<p>еңбектеу дағдысын жетілдіру; бір жағы 20-30 см биік қиғаш тақтайдың үстімен жүруге үйрету.</p>	<p>және қайтадан сапқа тұрады.</p>	<p>жаққа жіберіп, сылдырмақтарды сылдырлатады. 2.2. Бастапқы қалыпқа келу. 2.3. Қолдарын сол жаққа жіберіп, сылдырмақтарды сылдырлатады. 2.4. Бастапқы қалып (жаттығу 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып жерде отырады, аяқ алшақ, сылдырмақ ұстаған қолдары екі жанында. 3.1. аяқтарын жинап, сылдырмақ ұстаған қолдарын жоғары көтеріп, сылдырлатады. 3.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып аяқ бірге, дене бос, қол төменде. 4.1. Сылдырмақтарын артында ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Бастапқы қалып</p>					
--	--	---	------------------------------------	--	--	--	--	--	--

				(жаттығу 3 рет қайталанады).					
53	Әдемі билейміз	Балаларда еденге тігінен тұрған құрсаудан еңбектеуге үйрету; еңбектеу кезінде епті болуға тәрбиелеу; арқан бойымен жүру кезінде тепе-теңдікті сақтау дағдыларын қалыптастыру.	Балалар музыка әуенімен сап түзеп бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді, қайтадан сапқа тұрады.	1. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар сылдырмақтарын жоғары көтеріп, екі қолымен сылдырлатады. 1.2. Бастапқы қалып (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Қолдарын оң жаққа жіберіп, сылдырмақтарды сылдырлатады. 2.2. Бастапқы қалыпқа келу. 2.3. Қолдарын сол жаққа жіберіп, сылдырмақтарды сылдырлатады. 2.4. Бастапқы қалып (жаттығу 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып жерде отырады, аяқ	1) еденге тігінен тұрған құрсаудан еңбектеу; 2) арқан бойымен жүру.	"Ұстап үлгер" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	05 01

				<p>алшақ, сылдырмақ ұстаған қолдары екі жанында.</p> <p>3.1. аяқтарын жинап, сылдырмақ ұстаған қолдарын жоғары көтеріп, сылдырлатады.</p> <p>3.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады).</p> <p>4. Бастапқы қалып аяқ бірге, дене бос, қол төменде.</p> <p>4.1. Сылдырмақтарын артында ұстап, бір орында тұрып секіру.</p> <p>4.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады).</p>					
54	Ақшақарлар секілді билейміз	Балаларда сап түзеп бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілетін	Балалар музыка әуенімен сап түзеп бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, бастарын төмен	<p>Жалпы дамыту жаттығулары.</p> <p>1. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде.</p> <p>1.1. Балалар сылдырмақтарын жоғары көтеріп, екі қолымен сылдырлатады.</p> <p>1.2. Бастапқы қалып</p>	<p>1) қойылған заттардың арасымен "жылан" тәрізді еңбектеу;</p> <p>2) бір жағы 20-30 см биік қиғаш тақтайдың үстімен жүру.</p>	"Ұстап үлгер" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	08 01

		<p>қалыптастыру ; қойылған заттардың арасымен "жылан" тәрізді еңбектеу дағдысын жетілдіру.</p>	<p>түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді, қайтадан сапқа тұрды..</p>	<p>(жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Қолдарын оң жаққа жіберіп, сылдырмақтарды сылдырлатады. 2.2. Бастапқы қалыпқа келу. 2.3. Қолдарын сол жаққа жіберіп, сылдырмақтарды сылдырлатады. 2.4. Бастапқы қалып (жаттығу 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып жерде отырады, аяқ алшақ, сылдырмақ ұстаған қолдары екі жанында. 3.1. аяқтарын жинап, сылдырмақ ұстаған қолдарын жоғары көтеріп, сылдырлатады. 3.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып аяқ</p>					
--	--	--	---	--	--	--	--	--	--

				<p>бірге, дене бос, қол төменде.</p> <p>4.1. Сылдырмақтарын артында ұстап, бір орында тұрып секіру.</p> <p>4.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады).</p>					
55	Маубас аю	<p>Балалардың сап түзеп бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілетін қалыптастыру ; допты алысқа лақтыруда бастапқы тұру қалпын қабылдауға үйрету; бөрененің үстімен тез адымдап</p>	<p>Балалар музыка әуенімен сап түзеп бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді, жылан жүріспен жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрады.</p>	<p>Жалпы дамыту жаттығулары (орамалдармен).</p> <p>1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде.</p> <p>1.1. Балалар орамалмен беттерін жауып, "тауып ал" деген сөзді айтады.</p> <p>1.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4-5 рет қайталанады).</p> <p>2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде.</p> <p>2.1. Оңға бұрылып, қолдарын созып, орамалды умаждап "жуамыз" деген сөзді айтады.</p> <p>2.2. Бастапқы қалып. (дәл осы жаттығу сол</p>	<p>1) допты алысқа лақтыруда бастапқы тұрған қалыпты қабылдау;</p> <p>2) бөрененің үстімен тез адымдап жүру.</p>	<p>"Допты дәлдеп лақтыр" қимыл ойыны. "Сарбаздар" пысықтау ойыны.</p>	<p>Тыныс алу жаттығуы.</p>	1	10 01

		жүруге үйрету.		<p>жаққа қайталанады және 4 рет қайталанады).</p> <p>3. Бастапқы қалып: жерде отырады, аяқ алшақ, орамал тізе үстінде.</p> <p>3.1. Жерге шалқасынан жатып, орамалмен беттерін жауып "ұйықтайық" деген сөзді айтады.</p> <p>3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).</p> <p>4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, қол төменде.</p> <p>4.1. Орамалды көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру.</p> <p>4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).</p>					
56	Аю ұйықтағанды жақсы көреді	Балаларда сап түзеп бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтық сақтап,	Балалар музыка әуенімен сап түзеп бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жай	<p>Жалпы дамыту жаттығулары (орамалдармен).</p> <p>1. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде.</p> <p>1.1. Балалар</p>	<p>1) әртүрлі бағыттарда жүгіру;</p> <p>2) доғаның астымен өрмелеу.</p>	"Кім жылдам?" қимыл ойыны. "Жануарлар жүрісін сал" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	12 01

		<p>бағытты өзгертіп жүгіру қабілеттерін жетілдіру; әртүрлі бағыттарда жүгіру дағдыларын дамыту; доғаның астымен өрмелеуге үйрету.</p>	<p>қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді, ақ аю жүріспен жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрады.</p>	<p>орамалмен беттерін жауып, "тауып ал" деген сөзді айтады.</p> <p>1.2. Бастапқы қалып (жаттығу 4-5 рет қайталанады).</p> <p>2. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде.</p> <p>2.1. Оңға бұрылып, қолдарын созып, орамалды умаждап "жуамыз" деген сөзді айтады.</p> <p>2.2. Бастапқы қалып (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 4 рет қайталанады).</p> <p>3. Бастапқы қалып жерде отырады, аяқ алшақ, орамал тізе үстінде.</p> <p>3.1. Жерге шалқасынан жатып, орамалмен беттерін жауып "ұйықтайық" деген сөзді айтады.</p> <p>3.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады).</p> <p>4. Бастапқы қалып аяқ</p>					
--	--	---	---	---	--	--	--	--	--

				<p>бірге, дене бос, қол төменде.</p> <p>4.1. Орамалды көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру.</p> <p>4.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады).</p>					
57	Жануарлар қалай қыстайды?	<p>Балаларда допты алысқа лақтыруда бастапқы тұрған қалыпты қабылдау және бөрененің үстімен тез адымдап жүру техникаларын бекіту.</p>	<p>Балалар музыка әуенімен сап түзеп бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді, ақ аю жүріспен жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрады.</p>	<p>Жалпы дамыту жаттығулары (орамалдармен).</p> <p>1. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде.</p> <p>1.1. Балалар орамалмен беттерін жауып, "тауып ал" деген сөзді айтады.</p> <p>1.2. Бастапқы қалып (жаттығу 4-5 рет қайталанады).</p> <p>2. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде.</p> <p>2.1. Оңға бұрылып, қолдарын созып, орамалды умаждап "жуамыз" деген сөзді айтады.</p> <p>2.2. Бастапқы қалып (дәл осы жаттығу сол</p>	<p>1) допты алысқа лақтыру;</p> <p>2) бөрененің үстімен тез адымдап жүру.</p>	"Жануарлар жүрісін сал" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	15 01

				<p>жаққа қайталанады және 4 рет қайталанады).</p> <p>3. Бастапқы қалып жерде отырады, аяқ алшақ, орамал тізе үстінде.</p> <p>3.1. Жерге шалқасынан жатып, орамалмен беттерін жауып "ұйықтайық" деген сөзді айтады.</p> <p>3.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады).</p> <p>4. Бастапқы қалып аяқ бірге, дене бос, қол төменде.</p> <p>4.1. Орамалды көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру.</p> <p>4.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады).</p>					
58	Суық торғай	Балалардың сап түзеп бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтық	Балалар музыка әуенімен сап түзеп бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруімен аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жай	<p>Жалпы дамыту жаттығулары (орамалдармен).</p> <p>1. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде.</p> <p>1.1. Балалар</p>	<p>1) тұрған заттың басына допты тигізу арқылы жоғары секіру;</p> <p>2) қойылған</p>	"Мысық пен торғайлар" қимыл ойыны. "Жылан" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	17 01

		<p>сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілетін қалыптастыру ; тұрған заттың басына допты тигізу арқылы жоғары секіру; қойылған заттардың арасымен "жылан" тәрізді еңбектеу дағдысын жетілдіру.</p>	<p>қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді, жылан жүріспен жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрады.</p>	<p>орамалмен беттерін жауып, "тауып ал" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Оңға бұрылып, қолдарын созып, орамалды умаждап "жуамыз" деген сөзді айтады. 2.2. Бастапқы қалып (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып жерде отырады, аяқ алшақ, орамал тізе үстінде. 3.1. Жерге шалқасынан жатып, орамалмен беттерін жауып "ұйықтайық" деген сөзді айтады. 3.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып аяқ</p>	<p>заттардың арасымен "жылан" тәрізді еңбектеу.</p>				
--	--	--	---	---	---	--	--	--	--

				<p>бірге, дене бос, қол төменде.</p> <p>4.1. Орамалды көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру.</p> <p>4.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады).</p>					
59	Біз құстарды аялаймыз!	<p>Балаларда тұрған заттың басына допты тигізу арқылы жоғары секіру және қойылған заттардың арасымен "жылан" тәрізді еңбектеу техникаларын жетілдіру; гимнастикалық қабырға бойымен жоғары өрмелеу және одан төмен түсу дағдыларына үйрету.</p>	<p>Балалар музыка әуенімен сап түзеп бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруімен аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді, жылан жүріспен жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрады.</p>	<p>Жалпы дамыту жаттығулары (жалаулармен).</p> <p>1. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, қол төменде.</p> <p>1.1. Балалар жалаумен беттерін жауып, "тауып ал" деген сөзді айтады.</p> <p>1.2. Бастапқы қалып (жаттығу 4-5 рет қайталанады).</p> <p>2. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, қол төменде.</p> <p>2.1. Оңға бұрылып, қолдарын созып, жалауды умаждап "жуамыз" деген сөзді айтады.</p> <p>2.2. Бастапқы қалып (дәл осы жаттығу сол</p>	<p>1) қойылған заттардың арасымен "жылан" тәрізді еңбектеу;</p> <p>2) заттың басына допты тигізу арқылы жоғары секіру.</p>	"Кедергілерде н оңай өтеміз" қимыл ойын.	1	19 01	

				<p>жаққа қайталанады және 4 рет қайталанады).</p> <p>3. Бастапқы қалып - жерде отырады, аяқ алшақ, жалау тізе үстінде.</p> <p>3.1. Жерге шалқасынан жатып, жалаумен беттерін жауып "ұйықтайық" деген сөзді айтады.</p> <p>3.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады).</p> <p>4. Бастапқы қалып - аяқ бірге, дене бос, қол төменде.</p> <p>4.1. Жалауды көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру.</p> <p>4.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады).</p>					
60	Құстарға жем шашайық	Балаларда гимнастикалық қабырға бойымен жоғары өрмелеу және одан төмен	Балалар музыка әуенімен сап түзеп бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруімен аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жай	<p>Жалпы дамыту жаттығулары (жалаулармен).</p> <p>1. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, қол төменде.</p> <p>1.1. Балалар жалаумен</p>	<p>1) қазір гимнастикалық қабырға бойымен өрмелеу;</p> <p>2) арқан бойымен</p>	"Мысық пен торғайлар" қимыл ойыны. "Жылан" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	22 01

		<p>түсу дағдыларын дамыту; арқан бойымен жүру кезінде тепе-теңдікті сақтау дағдыларын қалыптастыру ; сап түзеп шеңберге, шеңберден сапқа ауысу дағдыларын дамыту.</p>	<p>қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді, жылан жүріспен жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрады.</p>	<p>беттерін жауып, "тауып ал" деген сөзді айтады.</p> <p>1.2. Бастапқы қалып (жаттығу 4-5 рет қайталанады).</p> <p>2. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, қол төменде.</p> <p>2.1. Оңға бұрылып, қолдарын созып, жалауды умаждап "жуамыз" деген сөзді айтады.</p> <p>2.2. Бастапқы қалып (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 4 рет қайталанады).</p> <p>3. Бастапқы қалып - жерде отырады, аяқ алшақ, жалау тізе үстінде.</p> <p>3.1. Жерге шалқасынан жатып, жалаумен беттерін жауып "ұйықтайық" деген сөзді айтады.</p> <p>3.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады).</p> <p>4. Бастапқы қалып -</p>	<p>жүру.</p>				
--	--	---	---	--	--------------	--	--	--	--

				аяқ бірге, дене бос, қол төменде. 4.1. Жалауды көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады).					
61	Домаланған кірпі	Балалардың сап түзеп бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілетін қалыптастыру ; 1,5 м қашықтықта допты қақпа (ені 50 см) арқылы домалатуға үйрету.	Педагог өзі балалармен бірге жыланның ирелеңдегенін көрсетеді, қайталайды, содан кейін балалар музыка әуенімен сап түзеп бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша жылан жүріспен жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді, жылан жүріспен жүріп келе жатып, шеңбер құрады	Жалпы дамыту жаттығулары (алақанға шақ текшелермен). 1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар қолдарын алға созып, алақандарын ашып, текшелерін көрсетіп "міне" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, текше ұстаған қол көкірек тұсында. 2.1. Оңға бұрылып, қолдарын созып, текшелерін көрсетіп	1) 1,5 м қашықтықта допты қақпа (ені 50 см) арқылы домалату; 2) қойылған заттардың арасымен "жылан" тәрізді жүру.	"Допты дәлдеп лақтыр" қимыл ойыны. "Жылан" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	24 01

			және қайтадан сапқа тұрады.	<p>"міне" деген сөзді айтады.</p> <p>2.2. Бастапқы қалып. (дәл осы жаттығу сол жаққа және 4 рет қайталанады).</p> <p>3.Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене бос, қол төменде.</p> <p>3.1. Жерге отырып, қолдарын алға созып "міне" деген сөзді айтады.</p> <p>3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).</p> <p>4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, текше ұстаған қол көкірек тұсында.</p> <p>4.1. Бір орында тұрып секіру, екі қолды көкірек тұсында ұстап, алақандарын жұму.</p> <p>4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).</p>					
62	Кірпі қалай жүреді?	Балаларда нық қадаммен алға, нық қадаммен	Педагогтің белгі беруі бойынша нық қадаммен алға, нық қадаммен артқа	Жалпы дамыту жаттығулары (алақанға шақ текшелермен).	Допты алысқа лақтыру.	"Баскетбол" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	26 01

		<p>артқа жүру дағдыларын дамыту; бір аяқтан бір аяққа секіру, тура секіру; допты алысқа лақтыруға үйрету; баскетбол добына арналған торға белгіленген нысанадан аспай, допты көкірек тұсынан дәлдеп лақтыру дағдыларын дамыту.</p>	<p>жүреді, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді, жай қалыпқа түсіп шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрады.</p>	<p>1. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар қолдарын алға созып, алақандарын ашып, текшелерін көрсетіп "міне" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, текше ұстаған қол көкірек тұсында. 2.1. Оңға бұрылып, қолдарын созып, текшелерін көрсетіп "міне" деген сөзді айтады. 2.2. Бастапқы қалып (дәл осы жаттығу сол жаққа және 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене бос, қол төменде. 3.1. Жерге отырып, қолдарын алға созып "міне" деген сөзді айтады.</p>					
--	--	--	---	--	--	--	--	--	--

				<p>3.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады).</p> <p>4. Бастапқы қалып - аяқ бірге, дене бос, текше ұстаған қол көкірек тұсында.</p> <p>4.1. Бір орында тұрып секіру, екі қолды көкірек тұсында ұстап, алақандарын жұму.</p> <p>4.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады).</p>					
63	Допты қақпа арқылы домалатамыз	<p>Балаларда тізені биікке көтере отырып жүруге; допты тәрбиешіден 1-1,5 метр арақашықтықта лақтыруға үйрету; қимыл белсенділігін дамыту мен үйлестіру және дене жаттығулары</p>	<p>Балалар бір біріннің артына сапқа тұрады, педагогтің көрсетуі бойынша тізені биікке көтере отырып жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді, жай қалыпқа түсіп шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрады.</p>	<p>Жалпы дамыту жаттығулары (алақанға шақ текшелермен).</p> <p>1. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, қол төменде.</p> <p>1.1. Балалар қолдарын алға созып, алақандарын ашып, текшелерін көрсетіп "міне" деген сөзді айтады.</p> <p>1.2. Бастапқы қалып (жаттығу 4-5 рет қайталанады).</p> <p>2. Бастапқы қалып -</p>	<p>Допты тәрбиешіден 1-1,5 метр арақашықтықта лақтыру.</p>	"Баскетбол" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	29 01

		<p>на қызығушылықтарын қалыптастыру.</p>	<p>аяқ алшақ, дене тік, текше ұстаған қол көкірек тұсында.</p> <p>2.1. Оңға бұрылып, қолдарын созып, текшелерін көрсетіп "міне" деген сөзді айтады.</p> <p>2.2. Бастапқы қалып (дәл осы жаттығу сол жаққа және 4 рет қайталанады).</p> <p>3. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене бос, қол төменде.</p> <p>3.1. Жерге отырып, қолдарын алға созып "міне" деген сөзді айтады.</p> <p>3.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады).</p> <p>4. Бастапқы қалып - аяқ бірге, дене бос, текше ұстаған қол көкірек тұсында.</p> <p>4.1. Бір орында тұрып секіру, екі қолды көкірек тұсында ұстап, алақандарын жұму.</p> <p>4.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет</p>					
--	--	--	---	--	--	--	--	--

				қайталанады).					
64	Ұшқыш болам самғайтын	Балалардың сап түзеп бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілетін қалыптастыру ; бір орында тұрып, арқаннан биікке секіріп, жерге табанмен түсуге үйрету.	Балалар музыка әуенімен сап түзеп бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша жылан жүріспен жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді, жылан жүріспен жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрады.	Жалпы дамыту жаттығулары (алақанға шақ текшелермен). 1. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар қолдарын алға созып, алақандарын ашып, текшелерін көрсетіп "міне" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, текше ұстаған қол көкірек тұсында. 2.1. Оңға бұрылып, қолдарын созып, текшелерін көрсетіп "міне" деген сөзді айтады. 2.2. Бастапқы қалып (дәл осы жаттығу сол жаққа және 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып -	1) бір орында тұрып, арқаннан биікке секіріп, жерге табанмен түсу; 2) допты алысқа лақтыруда бастапқы тұрған қалыпқа келу.	"Допты дәлдеп лақтыр" қимыл ойыны. "Аэродром" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	31 01

				<p>аяқ алшақ, дене бос, қол төменде.</p> <p>3.1. Жерге отырып, қолдарын алға созып "міне" деген сөзді айтады.</p> <p>3.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады).</p> <p>4. Бастапқы қалып - аяқ бірге, дене бос, текше ұстаған қол көкірек тұсында.</p> <p>4.1. Бір орында тұрып секіру, екі қолды көкірек тұсында ұстап, алақандарын жұму.</p> <p>4.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады).</p>					
65	Солдат болам кезінде	Балаларда әртүрлі бағыттарда жүгіру дағдысын қалыптастыру ; тура нысанға оң қолмен тік нысанаға көздеп лақтыруға	Балалар музыка әуенімен сап түзеп бірінің артынан бірі жүреді, жай қалыпқа түсіп, ойнаған музыка әуенімен әртүрлі бағыттарда жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін	Жалпы дамыту жаттығулары (доппен). 1. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар доптарын жоғары көтеріп, екі қолды қайшылайды. 1.2. Бастапқы қалып (жаттығу 4-5 рет	Тура нысанға оң қолмен тік нысанаға көздеп лақтыру.	"Боулинг" қимыл ойыны.	"Сүңгуір" тыныс алу жаттығуы.	1	02 02

		үйрету.	жүгіру қимылдарын көрсетеді, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрады.	қайталанады). 2. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Қолдарын иыққа көтеріп, допты қояды. 2.2. Бастапқы қалып (жаттығу 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып жерде отырады, аяқ алшақ, доп ұстаған қолдары екі жанында. 3.1. Аяқтарын жинап, доп ұстаған қолдарымен құшақтайды. 3.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып - аяқ бірге, дене бос, қол төменде. 4.1. Доптарын көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады).					
66	Аэродром	Балаларда әртүрлі	Балалар музыка әуенімен сап түзеп	Жалпы дамыту жаттығулары	Допты екі қолмен тордан	"Допты дәлдеп	Тыныс алу жаттығуы.	1	05 02

		<p>бағыттарда, жылдам (10-20 метр) және баяу (50-60сек.) қарқында жүгіру дағдыларын жетілдіру; үлкен допты екі қолмен тордан өткізе лақтыру дағдыларын жетілдіру.</p>	<p>бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша жылан жүріспен жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді. Әртүрлі бағыттарда, жылдам (10-20 метр) және баяу (50-60сек.) қарқында жүгіру қимылдарын көрсетеді, жай қалыпқа түсіп, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрады.</p>	<p>(доппен). 1. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар доптарын жоғары көтеріп, екі қолды қайшылайды. 1.2. Бастапқы қалып (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Қолдарын иыққа көтеріп, допты қояды. 2.2. Бастапқы қалып (жаттығу 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып жерде отырады, аяқ алшақ, доп ұстаған қолдары екі жанында. 3.1. Аяқтарын жинап, доп ұстаған қолдарымен құшақтайды. 3.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып - аяқ бірге, дене бос, қол төменде.</p>	<p>өткізе лақтыру.</p>	<p>лақтыр" қимыл ойыны. "Боулинг" ойыны.</p>			
--	--	---	--	--	------------------------	--	--	--	--

				4.1. Доптарын көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады).					
67	Үш аяқты тұлпарым (велосипед)	Балалардың сап түзеп бірінің бірі артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілетін қалыптастыру ; отырған күйінде екі аяқтың арасынан допты домалатып, орнынан тұрып, қуып жетуге үйрету.	Балалар музыка әуенімен сап түзеп бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша жылан жүріспен жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді, жылан жүріспен жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрады.	Жалпы дамыту жаттығулары (доппен). 1. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар доптарын жоғары көтеріп, екі қолды қайшылайды. 1.2. Бастапқы қалып (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Қолдарын иыққа көтеріп, допты қояды. 2.2. Бастапқы қалып (жаттығу 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып жерде отырады, аяқ алшақ, доп ұстаған қолдары екі жанында. 3.1. Аяқтарын жинап,	1) отырған күйде екі аяқтың арасынан допты домалатып, орнынан тұрып, қуып жету; 2) қойылған заттардың арасынан "жылан" жүріспен жүру.	"Допты қуып жет" қимыл ойыны. "Велосипед" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	07 02

				<p>доп ұстаған қолдарымен күшәқтайды.</p> <p>3.2.Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады).</p> <p>4. Бастапқы қалып - аяқ бірге, дене бос, қол төменде.</p> <p>4.1. Доптарын көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру.</p> <p>4.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады).</p>					
68	Велосипедтер зырылдайды	Балалардың сап түзеп бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілеттерін жетілдіру; көлденең қойылған нысанаға	Балалар бір қатарлы сапта келе жатып, кезектестіре жүреді, жүгіреді. Бір орында тұрып биікке секіреді. Аяқтарды бірге қою, аяқтарды алшақтау қою, бір аяқты алға, екіншісін артқа қою қимылдарын жасайды. Балалар бірін-бірі итермелей, қолдарын еркін қозғап, аяқтарын сүйретпей жүреді.	<p>Жалпы дамыту жаттығулары (алақанға шақ текшелермен).</p> <p>1. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, қол төменде.</p> <p>1.1. Балалар қолдарын алға созып, алақандарын ашып, текшелерін көрсетіп "міне" деген сөзді айтады.</p> <p>1.2. Бастапқы қалып (жаттығу 4-5 рет қайталанады).</p>	<p>1) бір қатар тізбекпен жүру;</p> <p>2) құм салынған қапты оң және сол қолмен көлденең лақтыру.</p>	"Қоңыздар" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	09 02

		затты лақтыруды үйрету.		<p>2. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, текше ұстаған қол көкірек тұсында.</p> <p>2.1. Оңға бұрылып, қолдарын созып, текшелерін көрсетіп "міне" деген сөзді айтады.</p> <p>2.2. Бастапқы қалып (дәл осы жаттығу сол жаққа және 4 рет қайталанады).</p> <p>3. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене бос, қол төменде.</p> <p>3.1. Жерге отырып, қолдарын алға созып "міне" деген сөзді айтады.</p> <p>3.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады).</p> <p>4. Бастапқы қалып - аяқ бірге, дене бос, текше ұстаған қол көкірек тұсында.</p> <p>4.1. Бір орында тұрып секіру, екі қолды көкірек тұсында ұстап, алақандарын жұму.</p> <p>4.2. Бастапқы қалып</p>					
--	--	-------------------------------	--	--	--	--	--	--	--

				(жаттығу 3 рет қайталанады).					
69	Велосипед теуіп көрдіңдер ме?	Балаларда екі аяқтың арасынан допды домалатып, орнынан тұрып қуып жету жаттығуын және қойылған заттар арасынан "кірпі" секілді төрт тағандап жүру техникаларын бекіту.	Балалар музыка әуенімен сап түзеп бірінің артынан бірі жүреді, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, педагог бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді, жай қалыпқа түсіп шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрады.	Жалпы дамыту жаттығулары (алақанға шақ текшелермен). 1. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар қолдарын алға созып, алақандарын ашып, текшелерін көрсетіп "міне" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, текше ұстаған қол көкірек тұсында. 2.1. Оңға бұрылып, қолдарын созып, текшелерін көрсетіп "міне" деген сөзді айтады. 2.2. Бастапқы қалып (дәл осы жаттығу сол жаққа және 4 рет қайталанады).	1) екі аяқтың арасынан допды домалатып, орнынан тұрып қуып жету; 2) қойылған заттар арасынан "кірпі" секілді төрт тағандап жүру.	"Гимнастикалық шеңбердің арасынан өту" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	12 02

				<p>3. Бастапқы қалып - аяқ алшак, дене бос, кол төменде.</p> <p>3.1. Жерге отырып, қолдарын алға созып "міне" деген сөзді айтады.</p> <p>3.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады).</p> <p>4. Бастапқы қалып - аяқ бірге, дене бос, текше ұстаған қол көкірек тұсында.</p> <p>4.1. Бір орында тұрып секіру, екі қолды көкірек тұсында ұстап, алақандарын жұму.</p> <p>4.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады).</p>					
70	Салауатты өмір	Балалардың сап түзеп бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп	Балалар музыка әуенімен сап түзеп бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша жылан жүріспен жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, бастарын	Жалпы дамыту жаттығулары (доппен). 1. Бастапқы қалып: аяқ алшак, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар доптарын жоғары көтеріп, екі қолды қайшылайды. 1.2. Бастапқы қалып.	1) отырған күйде екі аяқтың арасынан допты домалатып, орнынан тұрып қуып жету; 2) 3 м	"Допты қуып жет" қимыл ойыны. "Кенгуру" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	14 02

		жүгіру қабілетін қалыптастыру ; отырған күйінде екі аяқтың арасынан допты домалатып, орнынан тұрып қуып жетуге үйрету.	төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді, жылан жүріспен жүріп келе жатып, шеңбер құрады.	(жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Қолдарын иыққа көтеріп, допты қояды. 2.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: жерде отырады, аяқ алшақ, доп ұстаған қолдары екі жанында. 3.1. Аяқтарын жинап, доп ұстаған қолдарымен құшақтайды. 3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, қол төменде. 4.1. Доптарын көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).	қашықтықтан алға жылжи отырып, екі аяқпен секіру;				
71	Шынықсақ -	Балаларда	Балалар музыка	Жалпы дамыту	1) отырған	"Кенгуру"	Тыныс алу	1	16 02

	<p>шымыр боламыз!</p>	<p>отырған күйінде екі аяқтың арасынан допты домалатып, орнынан тұрып қуып жету және екінші 3 м қашықтықта алға жылжи отырып, екі аяқпен секіру техникаларын дамыту.</p>	<p>әуенімен сап түзеп бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша жылан жүріспен жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді, жылан жүріспен жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрады.</p>	<p>жаттығулары (алақанға шақ текшелермен). 1. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар қолдарын алға созып, алақандарын ашып, текшелерін көрсетіп "міне" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, текше ұстаған қол көкірек тұсында. 2.1. Оңға бұрылып, қолдарын созып, текшелерін көрсетіп "міне" деген сөзді айтады. 2.2. Бастапқы қалып (дәл осы жаттығу сол жаққа және 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене бос, қол төменде. 3.1. Жерге отырып,</p>	<p>күйінде екі аяқтың арасынан допты домалатып, орнынан тұрып қуып жету; 2) 3 м қашықтықта алға жылжи отырып, екі аяқпен секіру.</p>	<p>қимыл ойыны.</p>	<p>жаттығуы.</p>		
--	------------------------------	--	---	---	---	---------------------	------------------	--	--

				<p>қолдарын алға созып "міне" деген сөзді айтады.</p> <p>3.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады).</p> <p>4. Бастапқы қалып - аяқ бірге, дене бос, текше ұстаған қол көкірек тұсында.</p> <p>4.1. Бір орында тұрып секіру, екі қолды көкірек тұсында ұстап, алақандарын жұму.</p> <p>4.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады).</p>					
72	Кенгуру секілді секіреміз	Балалардың сап түзеп бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілетін қалыптастыру ; балаларда	Балалар музыка әуенімен сап түзеп бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша жылан жүріспен жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін	Жалпы дамыту жаттығулары. 1. Бастапқы қалып: негізгі тұрыс. 1.1. Екі жаққа созылған қолдарды жоғары көтеру-қолдарды түсіру. 2. Бастапқы қалып: қолды кеуде тұсында бүгіп ұстап, етпетімен жату. 2.1. Қолдарын алға созып, қарағай	1) еңбектеп жүру және доғаның астынан өту; 2) бір орында тұрып ұзындыққа секіру; 3) гимнастикалы қ орындық үстінде кедергілерден (текшелерден)	“Кім көп доп жинайды?”, "Мысық пен торғайлар" қимыл ойындары. "Сабырлы доп" ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	19 02

		бір орыннан ұзындыққа секіруге жаттықтыру.	жүгіру қимылдарын көрсетеді, жылан жүріспен жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрады.	бүршіктерін нұсқаушыға көрсету; алға тік қарап, қарағай бүршіктерін иыққа қою. Дененің жоғарғы бөлігін қатты имеуге тырысу керек. 3. Бастапқы қалып: қолды екі жанға қойып, шалқадан жату. Қол мен аяқты бір уақытта көтеру, қолды тобыққа тигізу. 3.1 Бастапқы қалыпқа оралу. 4. Бастапқы қалып: негізгі тұрыс. 4.1. Қарағай бүршіктерін ұстап, бір орында тұрып секіру. Баяу жүру.	аттап жүру.				
73	Қарлығаштай қайратты	Балалардың сап түзеп бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтық сақтап, бағытты	Балалар музыка әуенімен сап түзеп бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка	Жалпы дамыту жаттығулары (сылдырмақтармен). 1. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар сылдырмақтарын жоғары көтеріп, екі	1) қиғаш тақтайдың үстімен тізе мен саусақтарға сүйеніп, төрт тағандап өрмелеу; 2) бір орында	"Пойыз" қимыл ойыны. "Чемпион" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	21 02

		<p>өзгертіп жүгіру қабілетін қалыптастыру ; қиғаш тақтайдың үстімен тізе мен саусақтарға сүйеніп, төрт тағандап өрмелеуге үйрету.</p>	<p>әуенімен жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді. Жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрады.</p>	<p>қолмен сылдырлатады. 1.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Қолдарын оң жаққа жіберіп, сылдырмақтарды сылдырлатады. 2.2. Бастапқы қалып. 2.3. Қолдарын сол жаққа жіберіп, сылдырмақтарды сылдырлатады. 2.4. Бастапқы қалып. (жаттығу 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып - жерде отырады, аяқ алшақ, сылдырмақ ұстаған қолдар екі жақта. 3.1. Аяқтарын жинап, сылдырмақ ұстаған қолдарын жоғары көтеріп, сылдырлатады. 3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет</p>	<p>тұрып, арқаннан биікке секіріп, жерге табанмен түсу.</p>				
--	--	---	--	--	---	--	--	--	--

				қайталанады). 4. Бастапқы қалып - аяқ бірге, дене бос, қол төменде. 4.1. Сылдырмақтарды артқа ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).					
74	Қайратты боламыз	Балаларда бағытты өзгертіп жүгіру қабілеттерін дамыту; тақтайдың үстімен тізе мен саусақтарға сүйеніп, төрт тағандап өрмелеу және бір орында тұрып, арқаннан биікке секіріп, жерге табанмен түсу жаттығулары н жасаудғы	Балалар музыка әуенімен сап түзеп бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді. Жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрады.	Жалпы дамыту жаттығулары (сылдырмақтармен). 1. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар сылдырмақтарын жоғары көтеріп, екі қолмен сылдырлатады. 1.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Қолдарын оң жаққа жіберіп, сылдырмақтарды сылдырлатады.	1) тақтайдың үстімен тізе мен саусақтарға сүйеніп, төрт тағандап өрмелеу; 2) бір орында тұрып, арқаннан биікке секіріп, жерге табанмен түсу.	"Том мен Джерри" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	23 02

		дағдыларын дамыту.		<p>2.2. Бастапқы қалып.</p> <p>2.3. Қолдарын сол жаққа жіберіп, сылдырмақтарды сылдырлатады.</p> <p>2.4. Бастапқы қалып. (жаттығу 4 рет қайталанады).</p> <p>3. Бастапқы қалып - жерде отырады, аяқ алшақ, сылдырмақ ұстаған қолдар екі жақта.</p> <p>3.1. Аяқтарын жинап, сылдырмақ ұстаған қолдарын жоғары көтеріп, сылдырлатады.</p> <p>3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).</p> <p>4. Бастапқы қалып - аяқ бірге, дене бос, қол төменде.</p> <p>4.1. Сылдырмақтарды артқа ұстап, бір орында тұрып секіру.</p> <p>4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).</p>					
75	Биік секіреміз	Балаларда	Балалар музыка	Жалпы дамыту	1) екі аяқпен	"Секірейік,	Тыныс алу	1	26 02

		<p>бір-бірден, шеңберге қайта тұру, саптағы өз орнын табу; екі аяқпен секіру дағдыларын дамыту; еденге тігінен тұрған құрсаудан еңбектеуге үйрету.</p>	<p>әуенімен сап түзеп бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді. Жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрады.</p>	<p>жаттығулары (сылдырмақтармен).</p> <p>1. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, қол төменде.</p> <p>1.1. Балалар сылдырмақтарын жоғары көтеріп, екі қолмен сылдырлатады.</p> <p>1.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4-5 рет қайталанады).</p> <p>2. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде.</p> <p>2.1. Қолдарын оң жаққа жіберіп, сылдырмақтарды сылдырлатады.</p> <p>2.2. Бастапқы қалып.</p> <p>2.3. Қолдарын сол жаққа жіберіп, сылдырмақтарды сылдырлатады.</p> <p>2.4. Бастапқы қалып. (жаттығу 4 рет қайталанады).</p> <p>3. Бастапқы қалып - жерде отырады, аяқ алшақ, сылдырмақ ұстаған қолдар екі</p>	<p>секіру;</p> <p>2) еденге тігінен тұрған құрсаудан еңбектеу.</p>	<p>шаршамайық" қимыл ойыны.</p>	<p>жаттығуы.</p>		
--	--	--	--	--	--	---------------------------------	------------------	--	--

				<p>жақта.</p> <p>3.1. Аяқтарын жинап, сылдырмақ ұстаған қолдарын жоғары көтеріп, сылдырлатады.</p> <p>3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).</p> <p>4. Бастапқы қалып - аяқ бірге, дене бос, қол төменде.</p> <p>4.1. Сылдырмақтарды артқа ұстап, бір орында тұрып секіру.</p> <p>4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).</p>					
76	Таза бұлақ	Балалардың сап түзеп бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілетін жетілдіру; 4-6	Балалар музыка әуенімен сап түзеп бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды	Жалпы дамыту жаттығулары (сылдырмақтармен). 1. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар сылдырмақтарын жоғары көтеріп, екі қолмен сылдырлатады. 1.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4-5 рет	1) 4-6 м қашықтыққа тура бағытта еңбектеу; 2) алға жылжи отырып, екі аяқпен секіру; 3) отырған күйде екі аяқтың арасынан допты домалатып,	"Сарбаздар" пысықтау ойыны. "Кенгуру" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	28 02

		<p>м қашықтыққа тура бағытта еңбектеуге үйрету.</p>	<p>бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді. Жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрады.</p>	<p>қайталанады). 2. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Қолдарын оң жаққа жіберіп, сылдырмақтарды сылдырлатады. 2.2. Бастапқы қалып. 2.3. Қолдарын сол жаққа жіберіп, сылдырмақтарды сылдырлатады. 2.4. Бастапқы қалып. (жаттығу 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып - жерде отырады, аяқ алшақ, сылдырмақ ұстаған қолдар екі жақта. 3.1. Аяқтарын жинап, сылдырмақ ұстаған қолдарын жоғары көтеріп, сылдырлатады. 3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып - аяқ бірге, дене бос, қол төменде.</p>	<p>орнынан тұрып қуып жету.</p>				
--	--	---	--	---	---------------------------------	--	--	--	--

				4.1. Сылдырмақтарды артқа ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).					
77	Көктемгі жылғалар	Балаларды доғаның астымен өрмелеуге; тепе-теңдікті сақтай отырып тура жолмен жүруге үйрету.	Балалар музыка әуенімен сап түзеп бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді. Жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрады.	Жалпы дамыту жаттығулары (шарлармен). 1. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар шарларын жоғары көтеріп, екі қолмен сылдырлатады. 1.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Қолды оң жаққа жіберіп, шарларды сылдырлатады. 2.2. Бастапқы қалып. 2.3. Қолдарын сол жаққа жіберіп, шарларды сылдырлатады. 2.4 Бастапқы қалып.	1) доғаның астымен өрмелеу; 2) тепе-теңдікті сақтай отырып тура жолмен жүру.	"Кім бірініші?", "Қоян секілді болайық" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	01 03

				<p>(жаттығу 4 рет қайталанады).</p> <p>3. Бастапқы қалып - жерде отырады, аяқ алшақ, шар ұстаған қолдар екі жақта.</p> <p>3.1. Аяқтарын жинап, шар ұстаған қолдарын жоғары көтеріп, сылдырлатады.</p> <p>3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).</p> <p>4. Бастапқы қалып - аяқ бірге, дене бос, қол төменде,</p> <p>4.1. Шарларды артқа ұстап, бір орында тұрып секіру.</p> <p>4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).</p>					
78	Таза бұлақтай таза болайық!	Балаларды гимнастикалық қабырға бойымен жоғары өрмелеуге; тақтай бойымен тепе-теңдікті	Балалар музыка әуенімен сап түзеп бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка	Жалпы дамыту жаттығулары (шарлармен). 1. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар шарларын жоғары көтеріп, екі қолмен	1) гимнастикалық қабырға бойымен жоғары өрмелеу; 2) тақтай бойымен жүру;	"Қолшатыр ойыны", "Кім бірініші?" қимыл ойындары.	Тыныс алу жаттығуы.	1	04 03

		сақтауға үйрету.	<p>әуенімен жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді. Жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрады.</p>	<p>сылдырлатады.</p> <p>1.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4-5 рет қайталанады).</p> <p>2. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, қол төменде.</p> <p>2.1. Қолды оң жаққа жіберіп, шарларды сылдырлатады.</p> <p>2.2. Бастапқы қалып.</p> <p>2.3. Қолдарын сол жаққа жіберіп, шарларды сылдырлатады.</p> <p>2.4 Бастапқы қалып. (жаттығу 4 рет қайталанады).</p> <p>3. Бастапқы қалып - жерде отырады, аяқ алшақ, шар ұстаған колдар екі жақта.</p> <p>3.1. Аяқтарын жинап, шар ұстаған қолдарын жоғары көтеріп, сылдырлатады.</p> <p>3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).</p> <p>4. Бастапқы қалып - аяқ бірге, дене бос, қол төменде,</p>	<p>3) 4-6 м қашықтыққа тура бағытта еңбектеу.</p>				
--	--	------------------	--	--	---	--	--	--	--

				4.1. Шарларды артқа ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).					
79	Наурыз келді, алақай!	Балалардың сап түзеп бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілетін жетілдіру; шеңбер бойымен бір-бірінің қолынан ұстап жүгіруге үйрету.	Балалар музыка әуенімен сап түзеп бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша жылан жүріспен ирелендеп және аю сияқты қорбаңдап жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, денелерін тік, еркін ұстап, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді. Жүріп келе жатып, шеңбер құрады.	Жалпы дамыту жаттығулары (кішкентай темір шарлармен). 1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар кішкентай темір шарларын жоғары көтеріп, екі қолмен сылдырлатады. 1.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Қолды оң жаққа жіберіп, кішкентай темір шарларды сылдырлатады. 2.2. Бастапқы қалып. 2.3. Қолдарын сол жаққа жіберіп,	1) шеңбер бойымен қолдан ұстап жүгіру; 2) 4-6 м қашықтыққа тура бағытта еңбектеу.	"Арқан тарту" қимыл ойыны. "Айгөлек" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	06 03

				<p>кішкентай темір шарларды сылдырлатады.</p> <p>2.4. Бастапқы қалып. (жаттығу 4 рет қайталанады).</p> <p>3. Бастапқы қалып: жерде отырады, аяқ алшақ, кішкентай темір шар ұстаған қолдар екі жақта.</p> <p>3.1. Аяқтарын жинап, кішкентай темір шар ұстаған қолдарын жоғары көтеріп, сылдырлатады.</p> <p>3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).</p> <p>4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, қол төменде,</p> <p>4.1. Кішкентай темір шарларды артқа ұстап, бір орында тұрып секіру.</p> <p>4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).</p>					
80	Наурыз құтты болсын!	Балаларда тізені биікке	Балалар музыка әуенімен сап түзеп	Жалпы дамыту жаттығулары	1) арқан бойымен	"Ақшамшық" ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	11 03

		<p>көтере отырып жүру дағдыларын дамыту; арқан бойымен жүру кезінде тепе-теңдікті сақтау дағдыларын қалыптастыру ; гимнастикалық қабырға бойымен жоғары өрмелеу және одан төмен түсу дағдыларын жетілдіру.</p>	<p>бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша тізені биікке көтере отырып жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, денелерін тік, еркін ұстап, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді. Жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрады.</p>	<p>(шарлармен). 1. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар шарларын жоғары көтеріп, екі қолмен сылдырлатады. 1.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Қолды оң жаққа жіберіп, шарларды сылдырлатады. 2.2. Бастапқы қалып. 2.3. Қолдарын сол жаққа жіберіп, шарларды сылдырлатады. 2.4 Бастапқы қалып. (жаттығу 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып - жерде отырады, аяқ алшақ, шар ұстаған қолдар екі жақта. 3.1. Аяқтарын жинап, шар ұстаған қолдарын жоғары көтеріп,</p>	<p>жүру; 2) гимнастикалық қабырға бойымен жоғары өрмелеу және одан төмен түсу.</p>				
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

				<p>сылдырлатады.</p> <p>3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).</p> <p>4. Бастапқы қалып - аяқ бірге, дене бос, қол төменде,</p> <p>4.1. Шарларды артқа ұстап, бір орында тұрып секіру.</p> <p>4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).</p>					
81	Наурыз мерекесі келді	<p>Балаларда көлбеу қойылған тақтай үстінде жүруге үйрету; бір орыннан ұзындыққа секіру дағдыларын дамыту; негізгі қасиеттерді-шапшандық, ептілікті дамыту.</p>	<p>Балалар музыка әуенімен сап түзеп бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша тізені биікке көтере отырып жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, денелерін тік, еркін ұстап, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді. Жүріп келе жатып, шеңбер құрады</p>	<p>Жалпы дамыту жаттығулары (шарлармен).</p> <p>1. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, қол төменде.</p> <p>1.1. Балалар шарларын жоғары көтеріп, екі қолмен сылдырлатады.</p> <p>1.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4-5 рет қайталанады).</p> <p>2. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, қол төменде.</p> <p>2.1. Қолды оң жаққа жіберіп, шарларды</p>	<p>1) көлбеу қойылған тақтай үстімен жоғары және төмен жүру;</p> <p>2) топқа құм салынған қапшықшаны оң және сол қолымен алысқа лақтыру.</p>	"Арқан тарту" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	13 03

			және қайтадан сапқа тұрады.	<p>сылдырлатады.</p> <p>2.2. Бастапқы қалып.</p> <p>2.3. Қолдарын сол жаққа жіберіп, шарларды сылдырлатады.</p> <p>2.4 Бастапқы қалып. (жаттығу 4 рет қайталанады).</p> <p>3. Бастапқы қалып - жерде отырады, аяқ алшақ, шар ұстаған қолдар екі жақта.</p> <p>3.1. Аяқтарын жинап, шар ұстаған қолдарын жоғары көтеріп, сылдырлатады.</p> <p>3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).</p> <p>4. Бастапқы қалып - аяқ бірге, дене бос,</p> <p>4.1. Шарларды артқа ұстап, бір орында тұрып секіру.</p> <p>4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).</p>					
82	Айгөлек, билейміз	Балалардың сап түзеп	Балалар музыка әуенімен сап түзеп	Жалпы дамыту жаттығулары	1) жіптен бір жанымен	"Арқан тарту" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	15 03

	<p>дөңгелеп!</p>	<p>бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілетін жетілдіру; жіптен жанымен аттап секіруге үйрету; қиғаш тақтайдың үстімен төрт тағандап тізе мен саусаққа сүйеніп өрмелеуді үйрету.</p>	<p>бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша жылан жүріспен ирелеңдеп және аю сияқты қорбаңдап жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, денелерін тік, еркін ұстап, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді. Жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрады.</p>	<p>(кішкентай темір шарлармен). 1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар кішкентай темір шарларын жоғары көтеріп, екі қолмен сылдырлатады. 1.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Қолды оң жаққа жіберіп, кішкентай темір шарларды сылдырлатады. 2.2. Бастапқы қалып. 2.3. Қолдарын сол жаққа жіберіп, кішкентай темір шарларды сылдырлатады. 2.4. Бастапқы қалып. (жаттығу 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: жерде отырады, аяқ алшақ, кішкентай</p>	<p>аттап секіру; 2) қиғаш тақтайдың үстімен төрт тағандап, тізе мен саусаққа сүйеніп өрмелеу.</p>	<p>"Айгөлек" пысықтау ойыны.</p>			
--	-------------------------	---	--	---	--	----------------------------------	--	--	--

				<p>темір шар ұстаған қолдар екі жақта.</p> <p>3.1. Аяқтарын жинап, кішкентай темір шар ұстаған қолдарын жоғары көтеріп, сылдырлатады.</p> <p>3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).</p> <p>4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, қол төменде.</p> <p>4.1. Кішкентай темір шарларды артқа ұстап, бір орында тұрып секіру.</p> <p>4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).</p>					
83	Өнерлі балалармыз	Балаларда өз бетінше сапқа тұру, шеңбердегі өз орнын табу дағдыларын қалыптастыру; тереңдікке (15–20 см биіктіктен) секіру	Балалар музыка әуенімен өз бетінше сапқа тұрады, педагогтің белгі беруі бойынша тізені биікке көтере отырып жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, денелерін	<p>1. Бастапқы қалып - негізгі тұрыс, қолды төмен түсіріп тұру.</p> <p>1.1. Қолды жан-жаққа созып, жоғары көтеріп, саусақтарды қимылдатып, "Жалаушаны желбіретейік" деп айту, демді ішке тарту;</p>	<p>1) тереңдікке (15–20 см биіктіктен) секіру;</p> <p>2) допты алысқа лақтыру.</p>	"Өз түсінді тап" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	18 03

		<p>дағдыларын қалыптастыру ; балаларда алысқа лақтыру дағдыларын дамыту.</p>	<p>тік, еркін ұстап, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді. Жүріп келе жатып, шеңбер құрады, шеңбердегі өз орнын табады және қайтадан сапқа тұрады.</p>	<p>1.2. Қолды төмен түсіру, демді шығару (3 рет қайталау). 2. Бастапқы қалып - аяқтарды сәл алшақ қойып, қолдарды төмен түсіріп тұру. 2.1. Басты оңға иіп, қолды екі жаққа жіберу, жалаушаларды желбірету; 2.2. Бастапқы қалыпқа келу 2.3. Басты солға иіп, қолды сырғытып төмен түсіріп, жалаушалардың басын жоғары қаратып, тік ұстау. 2.4. Бастапқы қалыпқа келу (3 рет қайталау). 3. Аяқтарды бірге қойып, қолдарды төмен түсіріп тұру. 3.1. Жерге отырып, қолды жанға қою, жалаушаларды желбірету; 3.2. Бастапқы қалыпқа келу. 3.3. Жерге отырып, қолды алдыға жіберу,</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

				жалаушаларды желбірету; 3.4. Бастапқы қалыпқа келу (3 рет қайталау).					
84	Аттап секіреміз	Балаларда жіптен бір жанымен аттап секіру және қиғаш тақтайдың үстімен төрт тағандап, тізе мен саусаққа сүйеніп жаттығулар жасау техникаларын бекіту.	Педагог балаларды сапқа тұрғызып, бірінің артынан бірін адымдатып жүргізу; педагогтың "Гүлдер" деген сөзі айтылған кезде балалар залды айнала жүріп қолдарын жоғары көтеріп, гүлдер сияқты жайқалады. "Табиғат" деген сөзі айтылғанда балалар бір орында тұрып, "Ғажап!" деп айтып, қолдарын кең жаяды; педагогтың белгі беруі бойынша бір ізбен жүреді.	1. Бастапқы қалып - негізгі тұрыс, қолды төмен түсіріп тұру. 1.1. Қолды жан-жаққа созып, жоғары көтеріп, саусақтарды қимылдатып, "Жалаушаны желбіретейік" деп айту, демді ішке тарту; 1.2. Қолды төмен түсіру, демді шығару (3 рет қайталау). 2. Бастапқы қалып - аяқтарды сәл алшақ қойып, қолдарды төмен түсіріп тұру. 2.1. Басты оңға иіп, қолды екі жаққа жіберу, жалаушаларды желбірету; 2.2. Бастапқы қалыпқа келу 2.3. Басты солға иіп, қолды сырғытып төмен түсіріп,	1) жіптен бір жанымен аттап секіру; 2) қиғаш тақтайдың үстімен төрт тағандап тізе мен саусаққа сүйеніп өрмелеу.	"Кім бірінші" (доппен) қимыл ойыны.	"Бір мұрын қуысымен тыныста" тыныс алу жаттығуы.	1	20 03

				<p>жалаушалардың басын жоғары қаратып, тік ұстау.</p> <p>2.4. Бастапқы қалыпқа келу (3 рет қайталау).</p> <p>3. Аяқтарды бірге қойып, қолдарды төмен түсіріп тұру.</p> <p>3.1. Жерге отырып, қолды жанға қою, жалаушаларды желбірету;</p> <p>3.2. Бастапқы қалыпқа келу.</p> <p>3.3. Жерге отырып, қолды алдыға жіберу, жалаушаларды желбірету;</p> <p>3.4. Бастапқы қалыпқа келу (3 рет қайталау).</p>					
85	Ғарыш деген ғажайып	Балалардың сап түзеп бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру	Балалар музыка әуенімен сап түзеп бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, бастарын төмен	<p>Жалпы дамыту жаттығулары (жалаулармен).</p> <p>1. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, қол төменде.</p> <p>1.1. Балалар жалауларын оң жаққа сермеп, "желбіре" деген сөзді айтады.</p> <p>1.2. Бастапқы қалып.</p>	<p>1) жіптен екі аяқпен секіру;</p> <p>2) орындықтың үстімен тізені жоғары көтеріп жүру.</p>	"Ғарышкер" қимыл ойыны. "Кенгуру" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	27 03

		<p>қабілетін қалыптастыру ; жіптен екі аяқпен секіруге үйрету.</p>	<p>түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді. Жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрады.</p>	<p>1.3. Балалар жалауларын сол жаққа сермеп, "желбіре" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып. 1.4. Бастапқы қалып. (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Қолдарын жоғары көтеріп, жалауларын сермеп "жаса" деген сөзді айтады. 2.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып - жерде отырады, аяқ алшақ, жалаулар тізе үстінде. 3.1. Жерге шалқасынан жатып, жалауларын жоғары желбіретіп "тербе" деген сөзді айтады. 3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып - аяқ бірге, дене бос,</p>					
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--

				қол төменде. 4.1. Жалауды көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).					
86	Айтшы, ғарыш алыс па?	Балаларды тізені биікке көтере отырып жүруге үйрету; жылдам (10-20 метр) қарқында жүгіру дағдысын дамыту; доғаның астымен өрмелеу(еңбектеу) іскерліктерін жетілдіру.	Балалар музыка әуенімен сап түзеп бірінің артынан бірі жүреді, нық қадаммен артқа жүреді; педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен әртүрлі бағыттарда жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді.	Жалпы дамыту жаттығулары (жалаулармен). 1. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар жалауларын оң жаққа сермеп, "желбіре" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып. 1.3. Балалар жалауларын сол жаққа сермеп, "желбіре" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып. 1.4. Бастапқы қалып. (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Қолдарын жоғары көтеріп, жалауларын	Тізені биікке көтере отырып жүру.	"Қасқыр мен қояндар", "Доға астынан" қимыл ойындары.	"Бір мұрын қуысымен тыныста" тыныс алу жаттығуы.	1	29 03

				<p>сермеп "жаса" деген сөзді айтады.</p> <p>2.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4 рет қайталанады).</p> <p>3. Бастапқы қалып - жерде отырады, аяқ алшақ, жалаулар тізе үстінде.</p> <p>3.1. Жерге шалқасынан жатып, жалауларын жоғары желбіретіп "тербе" деген сөзді айтады.</p> <p>3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).</p> <p>4. Бастапқы қалып - аяқ бірге, дене бос, қол төменде.</p> <p>4.1. Жалауды көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру.</p> <p>4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).</p>					
87	Ғарыш деген ғажайып	Балаларда екі аяқпен тура секіру дағдыларын қалыптастыру	Балалар музыка әуенімен сап түзеп бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша	<p>Жалпы дамыту жаттығулары (жалаулармен).</p> <p>1. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік,</p>	Екі аяқпен тура секіру.	"Қолмен допты домалату" қимыл ойыны.	"Өз тынысымызды тындайық" тыныс алу жаттығуы.	1	01 04

		<p>; тізені биікке көтере отырып жүру дағдыларын дамыту; қимылды ойын арқылы допты екі қолмен домалату дағдыларын жетілдіру.</p>	<p>аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, тізені биікке көтере отырып жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді.</p>	<p>қол төменде. 1.1. Балалар жалауларын оң жаққа сермеп, "желбіре" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып. 1.3. Балалар жалауларын сол жаққа сермеп, "желбіре" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып. 1.4. Бастапқы қалып. (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Қолдарын жоғары көтеріп, жалауларын сермеп "жаса" деген сөзді айтады. 2.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып - жерде отырады, аяқ алшақ, жалаулар тізе үстінде. 3.1. Жерге шалқасынан жатып, жалауларын жоғары желбіретіп "тербе"</p>					
--	--	--	---	--	--	--	--	--	--

				<p>деген сөзді айтады.</p> <p>3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).</p> <p>4. Бастапқы қалып - аяқ бірге, дене бос, қол төменде.</p> <p>4.1. Жалауды көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру.</p> <p>4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).</p>					
88	Жер-Ана құшағында	<p>Балалардың сап түзеп бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілетін қалыптастыру ; қапшаны басына қойып, тіке жүруге үйрету;</p>	<p>Балалар музыка әуенімен сап түзеп бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, "жылан" жүріспен ирелеңдеп жүреді, бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді.</p>	<p>Жалпы дамыту жаттығулары (жалаулармен).</p> <p>1. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, қол төменде.</p> <p>1.1. Балалар жалауларын оң жаққа сермеп, "желбіре" деген сөзді айтады.</p> <p>1.2. Бастапқы қалып.</p> <p>1.3. Балалар жалауларын сол жаққа сермеп, "желбіре" деген сөзді айтады.</p> <p>1.2. Бастапқы қалып.</p> <p>1.4. Бастапқы қалып. (жаттығу 4-5 рет</p>	<p>1) қапты басқа қойып, тік жүру;</p> <p>2) жіптен бір жанымен аттап секіру.</p>	<p>"Мысық пен тышқан" қимыл ойыны.</p> <p>"Қап тасиық" пысықтау ойыны.</p>	<p>Тыныс алу жаттығуы.</p>	1	03 04

		<p>жіптен жанымен аттап секіруге үйрету.</p>	<p>қайталанады).</p> <p>2. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, қол төменде.</p> <p>2.1. Қолдарын жоғары көтеріп, жалауларын сермеп "жаса" деген сөзді айтады.</p> <p>2.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4 рет қайталанады).</p> <p>3. Бастапқы қалып - жерде отырады, аяқ алшақ, жалаулар тізе үстінде.</p> <p>3.1. Жерге шалқасынан жатып, жалауларын жоғары желбіретіп "тербе" деген сөзді айтады.</p> <p>3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).</p> <p>4. Бастапқы қалып - аяқ бірге, дене бос, қол төменде.</p> <p>4.1. Жалауды көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру.</p> <p>4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--	--

89	Жер-Ананы қадірлейік!	Балаларды екі аяқпен секіруге (аяқтар алшақ) үйрету; тізені биікке көтере отырып жүру дағдыларын дамыту; қимылды ойын арқылы допты тордан өткізе лақтыру іскерліктерін дамыту.	Балалар музыка әуенімен сап түзеп бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, тізені биікке көтере отырып жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді.	<p>"Зырылдауық" жаттығуы. - Бастапқы қалып: аяқ сәл алшақ, қол төмен. - қолды екі жаққа созу. - екі қолды кеуде тұсына әкеліп, бір-бірінен айналдырып, "р-р-р»" деп айту. - қолды екі жаққа созу. - бастапқы қалыпқа келіп, "төмен" деу. - бастапқы кезде қолды ақырын айналдыру, біртіндеп жылдам айналдыру.</p> <p>"Тізені шапалақтау" жаттығуы. - Бастапқы қалып: аяқ иық деңгейінде, қол артта. 1-2- оң тізеге (сол) еңкейіп, "шарт" деу. 3-4- бастапқы қалыпқа келу.</p> <p>"Сипаттаймыз" жаттығуы. - Бастапқы қалып аяқты алшақ қойып отыру, қолды жанға</p>	Екі аяқпен секіру (аяқтар алшақ) жаттығуы.	"Секіреміз", "Баскетбол" қимыл ойындары.	"Ауа шары" тыныс алу жаттығуы.	1	05 04
----	------------------------------	--	--	--	--	--	--------------------------------	---	-------

				<p>қою.</p> <p>- оң аяқпен сол аяқты тізеден, жоғары-төмен 3-4 рет сипау.</p> <p>- 4-5 рет еркін тыныс алу.</p> <p>"Өкшемiзге қараймыз" жаттығуы.</p> <p>- Бастапқы қалып: тізерлеп отыру, аяқ бірге, қол белде (артта, иықта).</p> <p>- 1-2- оң жақпен артқа қарай бұрылып, өкшеге қарау.</p> <p>- 3-4- бастапқы қалыпқа келу.</p>					
90	Туған жер - тұғырың	Балаларды допты тура нысанға оң және сол қолмен тік нысанаға көздеп лақтыру; нық қадаммен алға, нық қадаммен артқа жүру, тізені биікке	Балалар сапқа тұрады, сап бойынша жүреді, нық қадаммен алға, артқа жүреді; тізені биікке көтере отырып жүреді. Бірінің артынан бірін екі қолға жалау ұстатып жүргізу және жүгірту; педагогтың белгі беруі бойынша жалауларды жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен жүру;	Жалпы дамыту жаттығулары (жалаулармен). 1. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар жалауларын оң жаққа сермеп, "желбіре" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып. 1.3. Балалар жалауларын сол жаққа	Допты тура нысанға оң және сол қолмен тік нысанаға көздеп лақтыру.	"Көлік пен торғайлар", "Себетке допты лақтыр" қимыл ойындары.	"Бір мұрын қуысымен тыныста" тыныс алу жаттығуы.	1	08 04

		<p>көтере отырып жүру дағдыларын дамыту; қимылды ойындар арқылы әртүрлі бағыттарда жүгіру техникаларын арттыру.</p>	<p>қалыпты жағдайдан белгі бойынша шашырау және бастапқы қалыпқа келу, жалауларды түсіріп, еденді тарсылдату.</p>	<p>сермеп, "желбіре" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып. 1.4. Бастапқы қалып. (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Қолдарын жоғары көтеріп, жалауларын сермеп "жаса" деген сөзді айтады. 2.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып - жерде отырады, аяқ алшақ, жалаулар тізе үстінде. 3.1. Жерге шалқасынан жатып, жалауларын жоғары желбіретіп "тербе" деген сөзді айтады. 3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып - аяқ бірге, дене бос, қол төменде. 4.1. Жалауды көкірек</p>					
--	--	---	---	--	--	--	--	--	--

				тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).					
91	Талшыбық	Балалардың сап түзеп бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілетін қалыптастыру; бір жағы 20-30 см биік қиғаш тақтайдың үстімен жүруге жаттықтыру; тұрған заттың басына допты тигізу арқылы жоғары секіруге жаттықтыру.	Балалар музыка әуенімен сап түзеп бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, "жылан" жүріспен ирелендеп жүреді, бастарын төмен түсірмей, шалыныспай, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді.	Жалпы дамыту жаттығулары (орамалдармен) 1. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар орамалмен беттерін жауып, "тауып ал" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Оңға бұрылып, қолдарын созып, орамалды умаждап "жуамыз" деген сөзді айтады. 2.2. Бастапқы қалып. (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 4 рет қайталанады).	1) бір жағы 20-30 см биік қиғаш тақтайдың үстімен жүру; 2) тұрған заттың басына допты тигізіп, жоғары секіру.	"Мысық пен тышқан" қимыл ойыны. "Қап тасиық" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	10 04

				<p>3. Бастапқы қалып - жерде отырады, аяқ алшақ, орамалдар тізе үстінде.</p> <p>3.1. Жерге шалқадан жатып, орамалмен беттерін жауып "ұйықтайық" деген сөзді айтады.</p> <p>3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).</p> <p>4. Бастапқы қалып - аяқ бірге, дене бос, қол төменде.</p> <p>4.1. Орамалдарды көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру.</p> <p>4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).</p>					
92	Талшыбықтай майысып	Балаларды шеңбердегі өз орнын табу (бағдары бойынша) дағдыларын қалыптастыру ; еденге тігінен тұрған	Балаларды сапқа тұрғызып, бірінің артынан бірін жүргізе отырып, залдың әр жерінде жатқан шеңберлерден жүру және жүгіру жаттығуларын орындату.	Жалпы дамыту жаттығулары (орамалдармен) 1. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар орамалмен беттерін жауып, "тауып ал"	Шеңбердегі өз орнын табу жаттығуы.	"Құрсаудан өт", "Кім бірінші" (доппен) қимыл ойындары.	Тыныс алу жаттығуы.	1	12 04

		күрсаудан еңбектеу дағдыларын дамыту; ептілікті дамыту.		<p>деген сөзді айтады.</p> <p>1.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4-5 рет қайталанады).</p> <p>2. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, қол төменде.</p> <p>2.1. Оңға бұрылып, қолдарын созып, орамалды умаждап "жуамыз" деген сөзді айтады.</p> <p>2.2. Бастапқы қалып. (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 4 рет қайталанады).</p> <p>3. Бастапқы қалып - жерде отырады, аяқ алшақ, орамалдар тізе үстінде.</p> <p>3.1. Жерге шалқадан жатып, орамалмен беттерін жауып "ұйықтайық" деген сөзді айтады.</p> <p>3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).</p> <p>4. Бастапқы қалып - аяқ бірге, дене бос, қол төменде.</p>					
--	--	---	--	--	--	--	--	--	--

				<p>4.1. Орамалдарды көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру.</p> <p>4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).</p>					
93	Талшықтай талшыбық	<p>Балаларда арқан бойымен жүру кезінде тепе-теңдікті сақтау; жылдам (10-20 метр) қарқында жүгіру; тізені биікке көтере отырып жүру дағдыларын жетілдіру; қимыл белсенділігін дамыту.</p>	<p>Балалар сапқа тұрады, сап бойынша тізені биікке көтере отырып жүреді. Бірінің артынан бірін екі қолға жалау ұстатып жүргізу және жүгірту; аяқтың ұшымен жүру.</p>	<p>Жалпы дамыту жаттығулары (орамалдармен)</p> <p>1. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, қол төменде.</p> <p>1.1. Балалар орамалмен беттерін жауып, "тауып ал" деген сөзді айтады.</p> <p>1.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4-5 рет қайталанады).</p> <p>2. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, қол төменде.</p> <p>2.1. Оңға бұрылып, қолдарын созып, орамалды умаждап "жуамыз" деген сөзді айтады.</p> <p>2.2. Бастапқы қалып. (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады)</p>	<p>Арқан бойымен жүру.</p>	<p>"Қап тасиық" ойыны.</p> <p>"Жұбыңды тап" қимылды ойыны.</p>	<p>Тыныс алу жаттығуы.</p>	1	15 04

				<p>және 4 рет қайталанады).</p> <p>3. Бастапқы қалып - жерде отырады, аяқ алшақ, орамалдар тізе үстінде.</p> <p>3.1. Жерге шалқадан жатып, орамалмен беттерін жауып "ұйықтайық" деген сөзді айтады.</p> <p>3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).</p> <p>4. Бастапқы қалып - аяқ бірге, дене бос, қол төменде.</p> <p>4.1. Орамалдарды көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру.</p> <p>4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).</p>					
94	Достық шеңберінде	Балалардың сап түзеп бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтық	Балалар музыка әуенімен сап түзеп бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жай	<p>Жалпы дамыту жаттығулары (орамалдармен)</p> <p>1. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, қол төменде.</p> <p>1.1. Балалар</p>	<p>1) шеңберге секіру және шеңберден шығу;</p> <p>2) қапты басқа қойып, тік жүру.</p>	"Пойыз" қимыл ойыны. "Эстафета" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	17 04

		<p>сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілетін қалыптастыру ; құрсауға секіруге және құрсаудан секіруге үйрету.</p>	<p>қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді. Жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрды..</p>	<p>орамалмен беттерін жауып, "тауып ал" деген сөзді айтады.</p> <p>1.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4-5 рет қайталанады).</p> <p>2. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, қол төменде.</p> <p>2.1. Оңға бұрылып, қолдарын созып, орамалды умаждап "жуамыз" деген сөзді айтады.</p> <p>2.2. Бастапқы қалып. (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 4 рет қайталанады).</p> <p>3. Бастапқы қалып - жерде отырады, аяқ алшақ, орамалдар тізе үстінде.</p> <p>3.1. Жерге шалқадан жатып, орамалмен беттерін жауып "ұйықтайық" деген сөзді айтады.</p> <p>3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).</p> <p>4. Бастапқы қалып -</p>					
--	--	---	--	---	--	--	--	--	--

				аяқ бірге, дене бос, қол төменде. 4.1. Орамалдарды көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).					
95	Достық шеңбері	Балаларда допты тәрбиешіден 1-1,5 метр арақашықтықта лақтыру техникаларын дамыту; бір аяқтан бір аяққа секіру, екі аяқпен секіру дағдыларын дамыту.	Балалар музыка әуенімен өз бетінше сапқа тұрады, шеңбер бойымен жүреді, жан-жаққа тарап шеңбердегі өз орнындарын табады, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді. Жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа	Жалпы дамыту жаттығулары (текшелермен) Бастапқы қалып: өкшенің деңгейінде аяқтың тұрысы, текше оң қолда. 1-2-қолдарымызды екі жаққа жоғары көтереміз, текшені сол қолымызға ауыстырамыз; 3-4-бастапқы қалып. Бастапқы қалып: аяқтарын сәл ашып тұру, текше оң қолда. 1-қолдарын екі жаққа созу; 2-алға қарай еңкею, текшені сол аяқтың ұшына жақындатып қою;	Допты 1-1,5 метр арақашықтықта лақтыру.	"Көңілді секіреміз", "Допты дәлдеп лақтыр" қимыл ойындары.	"Бір мұрын қуысымен тыныста" тыныс алу жаттығуы.	1	19 04

			тұрады.	<p>3- тік түзеліп тұру, қолдарын екі жаққа созу.</p> <p>4-еңкейіп текшені сол қолға алу. Дәл осылай сол қолмен орындау.</p> <p>Бастапқы қалып: негізгі тұрыс, текше оң қолда,</p> <p>1-отыру, текшені алға созып, сол қолға ауыстыру;</p> <p>2- тұру, текше сол қолда.</p> <p>Бастапқы қалып: тізерлеп тұру, текше оң қолда.</p> <p>1- оңға бұрылу, текшені аяқтардың ұшына жақындатып қою;</p> <p>2- тік түзеліп тұру, қол белде ;</p> <p>3- оңға бұрылу, текшені алу;</p> <p>4- бастапқы қалыпқа оралу, текшені сол қолға ауыстыру. Тура осылай сол жақпен орындау.</p> <p>Бастапқы қалып: негізгі тұрыс, текше</p>					
--	--	--	---------	---	--	--	--	--	--

				еденде. Оң және сол аяқпен текше айналасында үзіліс жасап секіру. Санау "1-8" деген санмен орындалады.					
96	Достық күндей жарқырайды	Балаларда еденге тігінен тұрған құрсаудан еңбектеу дағдыларын дамыту; қимылды ойындар арқылы әртүрлі бағыттарда жүгіру техникаларын жетілдіру.	Балалар музыка әуенімен сап түзеп бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді. Жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрады.	Жалпы дамыту жаттығулары (гүлдермен) Бастапқы қалып: негізгі тұрыс, доп оң қолда. 1-қолдарымызды екі жаққа созамыз; 2-қолдарымызды жоғары көтереміз, допты екінші қолға ауыстырып қоямыз; 3-қолдарымызды екі жаққа созамыз; 4-бастапқы қалып. Бастапқы қалып: аяқты екі иықтың деңгейіне қойып, допты оң қолға аламыз. 1-оң қолға қарай иілу; 2-3-допты оң аяқтан сол аяққа қарай домалату және керісінше орындау;	Еденге тігінен тұрған құрсаудан еңбектеу.	"Еңбектейік қане біз", "Жеті лақ" қимыл ойындары.	"Өз тынысымызды тындайық" тыныс алу жаттығуы.	1	22 04

			<p>4-алғашқы қалыпқа келу, оң аяқтан сол аяққа қарай домалату. Бастапқы қалып: тізерлеп тұру, екі қолмен допты ұстау. 1-2-отырып, кеудені оңға бұрып, допты еденге тигізу. 3-4-алғашқы қалыпқа келу. Осыны сол жаққа қарай қайталау. Бастапқы қалып: еденде отырып, допты табанмен қысып, қолды қолды артқа қарай тіреу. 1-2-аяқты түзу ұстап көтеру, допты түсірмеуге тырысу; 3-4-алғашқы қалыпқа келу. Бастапқы қалып: етпетімен жатып, басынан асыра қолдарын созып, допты ұстау. 1-2- қолдарын және оң аяғын алға қарай түзу созу, допты аяққа тигізу. 3-4-алғашқы қалыпқа</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--	--

				келу. Осыны сол жаққа қарай қайталау. Бастапқы қалып: аяқтарының арасы сәл ғана ашылған, доп оң қолда. Допты оң қолымен еденге соғу, ыршыған допты қағып алу.					
97	Барабан дабылы	Балалардың сап түзеп бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілетін қалыптастыру ; жүріп келе жатып белгі бойынша тоқтау және отыруға үйрету.	Балалар музыка әуенімен сап түзеп бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша салтанатты кең адыммен жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді. Жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрады.	Жалпы дамыту жаттығулары (жалаулармен). 1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар жалауларын оң жаққа сермеп, "желбіре" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып. 1.3. Балалар жалауларын сол жаққа сермеп, "желбіре" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып. 1.4. Бастапқы қалып. (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде.	1) жүріп келе жатып белгі бойынша тоқтау және отыру; 2) тұрған заттың басына допты тигізу арқылы жоғары секіру.	"Ғарышкер" қимыл ойыны. "Сарбаздар" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	24 04

				<p>2.1. Қолдарын жоғары көтеріп, жалауларымен "жаса" деген сөзді айтады.</p> <p>2.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4 рет қайталанады).</p> <p>3. Бастапқы қалып: жерде отырады, аяқ алшақ, жалаулар тізе үстінде.</p> <p>3.1. Жерге шалқасынан жатып, жалауларын жоғары желбіретіп "тербе" деген сөзді айтады.</p> <p>3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).</p> <p>4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, қол төменде.</p> <p>4.1. Жалауды көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру.</p> <p>4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).</p>					
98	Сок, барабан!	Балаларды баяу (50-60сек.)	Балалар музыка әуенімен сап түзеп бірінің артынан бірі	Жалпы дамыту жаттығулары (гүлдермен)	1) баяу (50-60сек.) қарқында	"Қолмен допты домалат",	Тыныс алу жаттығуы.	1	26 04

		<p>қарқында жүгіру; тереңдікке (15–20 см биіктіктен) секіру дағдыларын қалыптастыру; допты алысқа лақтыру іскерліктерін жетілдіру.</p>	<p>жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша салтанатты кең адыммен жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді.</p>	<p>1. Бастапқы қалып - аяқтың арасын сәл ашып, тік тұру, гүл ұстаған қолды төменде ұстау; 1-1 гүлдерді қолды бүкпей, бастан жоғары көтеріп, жайқалту; 1-2 екі жанға түсіріп, желпу; 1-3 бастапқы қалыпқа келу (4-5 рет қайталау). 2. Бастапқы қалып - тік тұрып, гүлдерді екі қолмен төменде ұстау; 2-1 сол аяқты алға қойып, гүл ұстаған екі қолды бірдей оң жаққа апарып, қолдың білезіктерін айналдыру және оң аяқты алға қойып, қолдарды сол жаққа апарып, қол білезіктерін айналдыру; 2-2 бастапқы қалыпқа келу (3-4 рет қайталау); 3. Бастапқы қалып - жерде отырып, аяқты</p>	<p>жүгіру; 2) тереңдікке (15–20 см биіктіктен) секіру, допты алысқа лақтыру.</p>	<p>"Жапалақ" қимыл ойындары.</p>			
--	--	--	--	--	--	----------------------------------	--	--	--

				<p>бірге қою, гүлдерді екі қолмен ұстап, тізенің үстіне қою; 3-1 гүлдерді екі қолмен екі жанға созып, тізені бұғу; 3-2 тіктелу; 3-3 гүлдерді екі қолмен екі жанға созып, тізені бұғу; 3-4 бастапқы қалыпқа келу (3-4 рет қайталау). 4. Бастапқы қалып - аяқты бірге қою, гүлдерді екі қолмен көкірек тұсында ұстау; 4-1 бір бағытта жеңіл секіру; 4-2 бастапқы қалыпқа келу (3-4 рет қайталау).</p>					
99	Соғамын барабанымды	Балаларды баяу (50-60сек.) қарқында жүгіруге үйрету; қимылды ойын арқылы гимнастикалы	Балалар музыка әуенімен сап түзеп бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша салтанатты кең адыммен жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка	Жалпы дамыту жаттығулары (гүлдермен) 1. Бастапқы қалып - аяқтың арасын сәл ашып, тік тұру, гүл ұстаған қолды төменде ұстау; 1-1 гүлдерді қолды	Баяу (50-60сек.) қарқында жүгіру.	"Өрт сөндірушілер" , "Түлкі мен балапандар" қимыл ойындары.	Тыныс алу жаттығуы.	1	29 04

		<p>қ қабырға бойымен жоғары өрмелеу және одан төмен түсу дағдыларын дамыту; оқу қызметін пысықтау.</p>	<p>әуенімен жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді.</p>	<p>бүкпей, бастан жоғары көтеріп, жайқалту; 1-2 екі жанға түсіріп, желпу; 1-3 бастапқы қалыпқа келу (4-5 рет қайталау). 2. Бастапқы қалып - тік тұрып, гүлдерді екі қолмен төменде ұстау; 2-1 сол аяқты алға қойып, гүл ұстаған екі қолды бірдей оң жаққа апарып, қолдың білезіктерін айналдыру және оң аяқты алға қойып, қолдарды сол жаққа апарып, қол білезіктерін айналдыру; 2-2 бастапқы қалыпқа келу (3-4 рет қайталау); 3. Бастапқы қалып - жерде отырып, аяқты бірге қою, гүлдерді екі қолмен ұстап, тізенің үстіне қою; 3-1 гүлдерді екі қолмен екі жанға созып, тізені бұғу;</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

				<p>3-2 тіктелу; 3-3 гүлдерді екі қолмен екі жанға созып, тізені бұгу; 3-4 бастапқы қалыпқа келу (3-4 рет қайталау). 4. Бастапқы қалып - аяқты бірге қою, гүлдерді екі қолмен көкірек тұсында ұстау; 4-1 бір бағытта жеңіл секіру; 4-2 бастапқы қалыпқа келу (3-4 рет қайталау).</p>					
10	Көктемгі гүлдер	Балалардың сап түзеп бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілетін қалыптастыру ; топ бойынша	Балалар музыка әуенімен сап түзеп бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша шашырап жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен шашырап жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын	Жалпы дамыту жаттығулары (жалаулармен). 1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар жалауларын оң жаққа сермеп, "желбіре" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып. 1.3. Балалар жалауларын сол жаққа сермеп, "желбіре" деген сөзді айтады.	1) бұйрық бойынша берілген бағытқа бірінің артынан бірі жүгіру және шашырап жүгіру; 2) жүріп келе жатып белгі бойынша тоқтау және отырып үйрену.	"Мені қуып жет" қимыл ойыны. "Бақ-бақ" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	03 05

		<p>берілген бағытқа бірінің артынан бірі жүгіру және шашырап жүгіруге үйрету.</p>	<p>көрсетеді.</p>	<p>1.2. Бастапқы қалып. 1.4. Бастапқы қалып. (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Қолдарын жоғары көтеріп, жалауларымен "жаса" деген сөзді айтады. 2.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: жерде отырады, аяқ алшақ, жалаулар тізе үстінде. 3.1. Жерге шалқадан жатып, жалауларын жоғары желбіретіп "тербе" деген сөзді айтады. 3.2. Бастапқы қалып: (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, қол төменде. 4.1. Жалауды көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру.</p>					
--	--	---	-------------------	--	--	--	--	--	--

				4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).					
101	Гүлдей жайнап бәріміз	Балаларда нық қадаммен алға, нық қадаммен артқа жүру, тізені биікке көтере отырып жүру; баяу (50-60сек.) қарқында жүгіру дағдыларын дамыту; доғаның астымен өрмелеу(еңбектеу) іскерліктерін жетілдіру.	Балалар музыка әуенімен сап түзеп бірінің артынан бірі жүреді, нық қадаммен алға, нық қадаммен артқа жүру, тізені биікке көтере отырып жүреді; баяу (50-60сек.) қарқында жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді.	Жалпы дамыту жаттығулары (заттарсыз орындалатын жалпы дамытатын жаттығулар) Бастапқы қалып - аяқтары иық деңгейінде, қолдары кеуде тұсында, шынтақтары бүгілген, саусақтары жұдырыққа түйілген. Осы күйінде қолдарын айналдыру. Қолдарын кезек айналдырады. Бастапқы қалып - аяқтары сәл ашылған, қолдары артқа қарай жіберілген. Отырып, қолдарымен тізесін құшақтау, тұру, қолдарын артқа жіберу және т.с.с. Бастапқы қалып - аяқтарын ашып отыру, қолдарын жанға жіберу.	Доғаның астымен өрмелеу(еңбектеу) жаттығуы.	"Доға астынан", "Өз түсіңді тап!" қимыл ойындары.	Тыныс алу жаттығулары . "Тура жолмен жүрейік" ойыны.	1	06 05

				<p>артқа жіберілген. Еңкейіп, аяқтарының ұштарына қолдарын тигізу, тік тұру, қолдарды артқа қарай жіберу, қайтадан алғашқы қалыпқа келу. Бастапқы қалып - аяқтарын тік түзеп отыру, қолдарын артқа тіреу. Оң аяқты көтеру, түсіру. Сол аяқты көтеру түсіру. Бастапқы қалып - аяқтарын қосу, қолдарын беліне қою.</p>					
102	Көркі ғажап көктем	Балаларда әртүрлі бағыттарда жүгіру; тереңдікке (15–20 см биіктіктен) секіру; допты тәрбиешіден 1-1,5 метр арақашықтықта лақтыру	Балалар музыка әуенімен сап түзеп бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша шашырап жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен шашырап жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-	Жалпы дамыту жаттығулары (заттарсыз орындалатын жалпы дамытатын жаттығулар) Бастапқы қалып - аяқтары иық деңгейінде, қолдары кеуде тұсында, шынтақтары бүгілген, саусақтары	Допты 1-1,5 метр арақашықтықта лақтыру.	"Қасқыр мен қояндар", "Ал ыптар мен құртақандар" қимыл ойындары.	Тыныс алу жаттығуы.	1	08 05

		дағдыларын дамыту; оқу қызметін пысықтау.	қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді.	жұдырыққа түйілген. Осы күйінде қолдарын айналдыру. Қолдарын кезек айналдырады. Бастапқы қалып - аяқтары сәл ашылған, қолдары артқа қарай жіберілген. Отырып, қолдарымен тізесін құшақтау, тұру, қолдарын артқа жіберу және т.с.с. Бастапқы қалып - аяқтарын ашып отыру, қолдарын жанға жіберу. артқа жіберілген. Еңкейіп, аяқтарының ұштарына қолдарын тигізу, тік тұру, қолдарды артқа қарай жіберу, қайтадан алғашқы қалыпқа келу. Бастапқы қалып - аяқтарын тік түзеп отыру, қолдарын артқа тіреу. Оң аяқты көтеру, түсіру. Сол аяқты көтеру түсіру.					
--	--	---	---	--	--	--	--	--	--

				Бастапқы қалып - аяқтарын қосу, қолдарын беліне қою.					
103	Зырылдайды трактор	Балалардың сап түзеп бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілетін қалыптастыру ; гимнастикалық доғаға кезек адыммен өрмелеп шығуға үйрету.	Балалар музыка әуенімен сап түзеп бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша шашырап жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен шашырап жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді.	Жалпы дамыту жаттығулары (кішкентай темір шарлармен). 1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар кішкентай темір шарларын жоғары көтеріп, екі қолмен сылдырлатады. 1.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Қолды оң жаққа жіберіп, кішкентай темір шарларды сылдырлатады. 2.2. Бастапқы қалып. 2.3. Қолдарын сол жаққа жіберіп, кішкентай темір шарларды сылдырлатады.	1) гимнастикалық доғаға кезек адымдап, өрмелеп шығу; 2) шеңбердің ішіне және сыртына секіру.	"Мысық пен тышқан" қимыл ойыны. "Бақ-бақ" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	13 05

				<p>2.4. Бастапқы қалып. (жаттығу 4 рет қайталанады).</p> <p>3. Бастапқы қалып: жерде отырады, аяқ алшақ, кішкентай темір шар ұстаған қолдар екі жақта.</p> <p>3.1. Аяқтарын жинап, кішкентай темір шар ұстаған қолдарын жоғары көтеріп, сылдырлатады.</p> <p>3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).</p> <p>4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, қол төменде.</p> <p>4.1. Кішкентай темір шарларды артқа ұстап, бір орында тұрып секіру.</p> <p>4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).</p>					
104	Шаршағаным ызды басайық	Балаларда баяу (50-60сек.) қарқында жүгіру;	Балалар музыка әуенімен өз бетінше сапқа тұрады, педагогтің белгі беруі бойынша шашырап	Жалпы дамыту жаттығулары. (сылдырмақпен) Бастапқы қалып - аяқтар иықтың	1) допты тура нысанға оң және сол қолмен тік нысанаға	"Допты дәлдеп лақтыр", "Құрсаудан өт" қимыл	Тыныс алу жаттығуы.	1	15 05

		<p>қимылды ойындар арқылы допты тура нысанға оң және сол қолмен тік нысанаға көздеп лақтыру; еденге тігінен тұрған құрсаудан еңбектеу дағдыларын дамыту.</p>	<p>жүреді, жай қалыпқа түсіп, бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып баяу қарқында жүгіреді. Жай қалыпқа түсіп, аяқтың ұшымен жүріп келе жатып, жартылай отырады, жай қалыпқа түсіп, шеңбер құрады.</p>	<p>деңгейінде, қолдарында сылдырмақ. Сылдырмақтарды қолдарына алып, екі жаққа соғып, жоғары көтеру, сылдырлату, төмен түсіру, қайтадан алғашқы қалыпқа оралу. Бастапқы қалып - аяқтар иықтың деңгейінде, қолдарында сылдырмақтар. Еңкейіп, сылдырмақтарын аяқтың саусақтарына тигізу, тік тұру. Бастапқы қалып - аяқтар иықтың деңгейінде, сылдырмақтарды иыққа қойып тұру. Жартылай отырып, сылдырмақтарды еденге қою; қолдарын белге қойып, жартылай отыру, сылдырмақтарын алу, алғашқы қалыпқа оралу. Бастапқы қалып -</p>	<p>көздеп лақтыру; 2) еденге тігінен тұрған құрсаудан еңбектеу.</p>	<p>ойындары.</p>			
--	--	--	---	---	---	------------------	--	--	--

				отыру, сылдырмақтарды иыққа қойып ұстау. Оңға (солға) бұрылу, сылдырмақты аяқтың ұшына жаұындатып қою, оңға (солға) бұрылу, сылдырмақты көтеріп алу, алғашқы қалыпқа оралу. Бастапқы қалып - аяқтарымыз сәл ашылған, сылдырмақтар қолда, кеуде тұсында.					
105	Егіншілік	Балаларда нық қадаммен алға, нық қадаммен артқа жүру, тізені биікке көтере отырып жүру; қимылды ойындар арқылы әртүрлі бағыттарда жүгіру; гимнастикалық қабырға	Балалар музыка әуенімен өз бетінше сапқа тұрады, бірінің артынан бірі жүреді, тізені биікке көтере отырып жүреді. Музыка әуенімен нық қадаммен алға, нық қадаммен артқа жүреді. Педагогтің белгі беруі бойынша шашырап жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен шашырап жүгіреді, бастарын	Жалпы дамыту жаттығулары (заттарсыз) Бастапқы қалып - аяқтары иық деңгейінде, қолдары кеуде алдында, шынтактары бүгілген, саусақтары жұдырыққа түйілген. Осы күйінде қолдарын айналдыру қимылдарын орындайды. Қолдарын кезек-кезек айналдырады.	Екі аяқпен тура секіру.	"Ұйқыдағы түлкі!", "Өрт сөндірушілер" қимыл ойындары.	Тыныс алу жаттығуы.	1	17 05

		<p>бойымен жоғары өрмелеу және одан төмен түсу дағдыларын дамыту.</p>	<p>төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді.</p>	<p>Бастапқы қалып - аяқтары сәл ашылған, қолдары артқа қарай жіберілген. Отырып, қолдарынмен тізесін құшақтау, тұру, қолдарын артқа жіберу және т.с.с. Бастапқы қалып - аяқтарын ашып отыру, қолдары артқа жіберілген. Еңкейіп аяқтарының ұштарына қолдарын тигізу, тік тұру, қолдарды артқа қарай жіберу, қайтадан алғашқы қалыпқа келу. Бастапқы қалып - аяқтарын тік түзеп отыру, қолдарын артқа тіреу. Оң аяқты көтеру, түсіру. Сол аяқты көтеру, түсіру. Бастапқы қалып - аяқтарды қосу, қолдарын беліне қою. Өзінің айналасында екі аяқпен секіру.</p>					
--	--	---	--	---	--	--	--	--	--

106	Шынығамыз жазда	Балалардың сап түзеп бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілетін қалыптастыру ; жүріп келе жатып белгі бойынша тоқтау және отыруға жаттықтыру.	Балалар музыка әуенімен сап түзеп бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша шашырап жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен шашырап жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді. Жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрады.	Жалпы дамыту жаттығулары (кішкентай темір шарлармен). 1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар кішкентай темір шарларын жоғары көтеріп, екі қолмен сылдырлатады. 1.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Қолды оң жаққа жіберіп, кішкентай темір шарларды сылдырлатады. 2.2. Бастапқы қалып. 2.3. Қолдарын сол жаққа жіберіп, кішкентай темір шарларды сылдырлатады. 2.4. Бастапқы қалып. (жаттығу 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып:	1) жүріп келе жатып белгі бойынша тоқтауға және отыруға үйрету; 2) бір орында тұрып ұзындыққа секіру.	"Мысық пен тышқан" қимыл ойыны. "Кенгуру" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	20 05
-----	------------------------	--	---	---	--	---	---------------------	---	-------

				<p>жерде отырады, аяқ алшақ, кішкентай темір шар ұстаған қолдар екі жақта.</p> <p>3.1. Аяқтарын жинап, кішкентай темір шар ұстаған қолдарын жоғары көтеріп, сылдырлатады.</p> <p>3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).</p> <p>4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, қол төменде.</p> <p>4.1. Кішкентай темір шарларды артқа ұстап, бір орында тұрып секіру.</p> <p>4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).</p>					
107	Жадырайды жанымыз	Балаларда бір аяқтан бір аяққа секіру, тура секіру; қимылды ойындар арқылы үлкен допты екі қолмен	Балалар музыка әуенімен сап түзеп бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша шашырап жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен шашырап	Жалпы дамыту жаттығулары (заттарсыз) Бастапқы қалып - аяқтары иық деңгейінде, қолдары кеуде алдында, шынтақтары бүгілген, саусақтары	1) бір аяқтан бір аяққа секіру; 2) тура секіру.	"Тордан допты өткізу" ойыны. Кеглилерді құлату ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	22 05

		<p>тордан өткізе лақтыру дағдыларын жетілдіру; оқу қызметін пысықтау.</p>	<p>жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді. Жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрады.</p>	<p>жұдырыққа түйілген. Осы күйінде қолдарын айналдыру қимылдарын орындайды. Қолдарын кезек-кезек айналдырады. Бастапқы қалып - аяқтары сәл ашылған, қолдары артқа қарай жіберілген. Отырып, қолдарынмен тізесін құшақтау, тұру, қолдарын артқа жіберу және т.с.с. Бастапқы қалып - аяқтарын ашып отыру, қолдары артқа жіберілген. Еңкейіп аяқтарының ұштарына қолдарын тигізу, тік тұру, қолдарды артқа қарай жіберу, қайтадан алғашқы қалыпқа келу. Бастапқы қалып - аяқтарын тік түзеп отыру, қолдарын артқа тіреу. Оң аяқты көтеру, түсіру. Сол аяқты</p>					
--	--	---	---	--	--	--	--	--	--

				көтеру, түсіру. Бастапқы қалып - аяқтарды қосу, қолдарын беліне қою. Өзінің айналасында екі аяқпен секіру.					
108	Шомыламыз маз болып	Балаларда тақтай бойымен жүру кезінде тепе-теңдікті сақтау дағдыларын дамыту; қимылды ойындар арқылы екі аяқпен секіру (аяқтар алшак); доғаның астымен өрмелеу (еңбектеу) дағдыларын дамыту.	Балалар музыка әуенімен сап түзеп бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша шашырап жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен шашырап жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді. Жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрады.	Жалпы дамыту жаттығулары. (сылдырмақпен) Бастапқы қалып - аяқтар иықтың деңгейінде, қолдарында сылдырмақ. Сылдырмақтарды қолдарына алып, екі жаққа соғып, жоғары көтеру, сылдырлату, төмен түсіру, қайтадан алғашқы қалыпқа оралу. Бастапқы қалып - аяқтар иықтың деңгейінде, қолдарында сылдырмақтар. Еңкейіп, сылдырмақтарын аяқтың саусақтарына тигізу, тік тұру. Бастапқы қалып - аяқтар иықтың	Тақтай бойымен жүру.	"Көңілді секіреміз", "Доға астынан" қимыл ойындары.	Тыныс алу жаттығуы.	1	24 05

			<p>деңгейінде, сылдырмақтарды иыққа қойып тұру. Жартылай отырып, сылдырмақтарды еденге қою; қолдарын белге қойып, жартылай отыру, сылдырмақтарын алу, алғашқы қалыпқа оралу. Бастапқы қалып - отыру, сылдырмақтарды иыққа қойып ұстау. Оңға (солға) бұрылу, сылдырмақты аяқтың ұшына жаұындатып қою, оңға (солға) бұрылу, сылдырмақты көтеріп алу, алғашқы қалыпқа оралу. Бастапқы қалып - аяқтарымыз сәл ашылған, сылдырмақтар қолда, кеуде тұсында.</p>						
								<p>ЖИЫНЫ:</p>	<p>108 сағат</p>