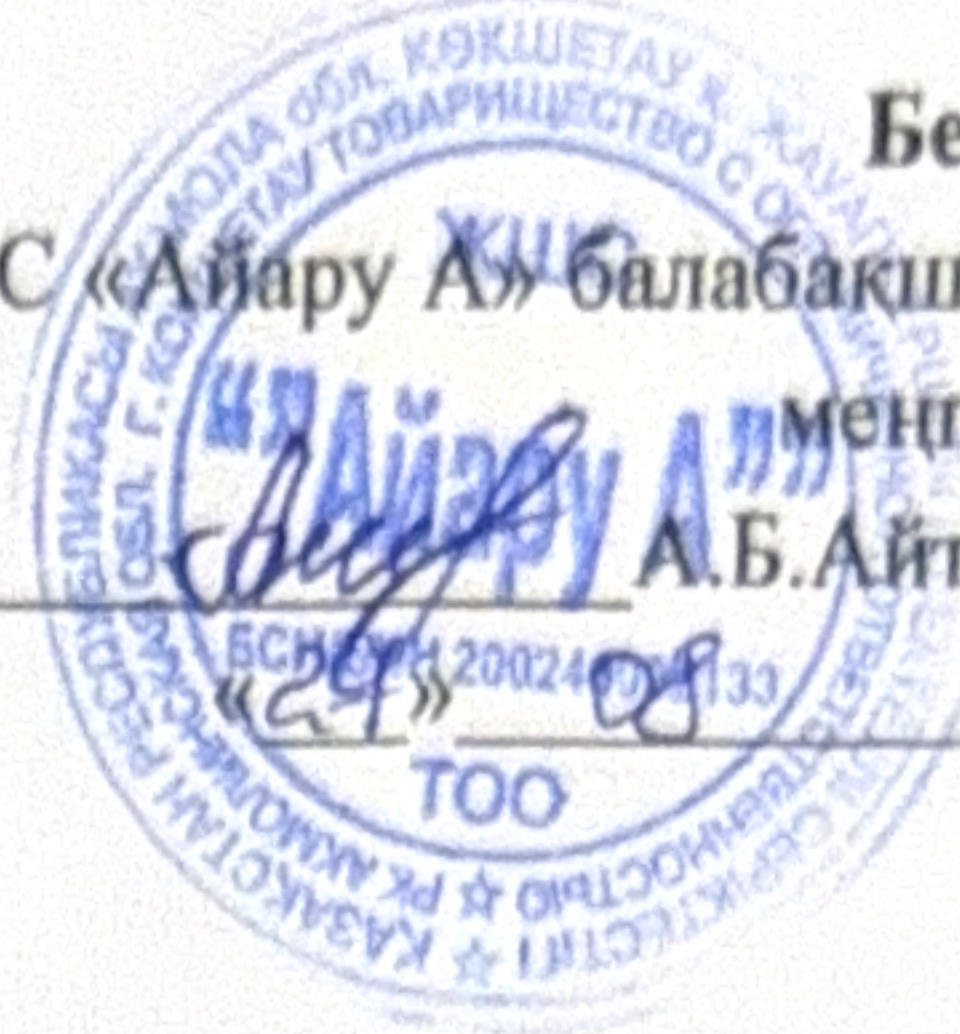


Бекітемін
ЖШС «Айару А» балабақшасының
менгерушісі
А.Б.Айткужина
2024ж.



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

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Женисов К.Е.

Топ
Балалардың жасы

КІШІ ТОП
2 жастағы балалар

Ай	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қыркүйек	Дене тәрбиесі	Жалпы дамытушы жаттығулар. Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айкастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары, жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп, жазу, саусақтарын ашып жұму; тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып) Негізгі қимылдар: педагогтің артынан жүру, жұптасып жүру, шеңбер бойымен қол ұстасып жүру бірқалыпты жүгіру, шашырап, берілген бағытта жүгіру Бір орында тұрып екі аяқтап секіру Кедергілі жазықтың бетімен, еңіс тақтайдың үстімен еңбектеу Екі қолмен 1-1,23 м арақашықтықтағы (көлденең) нысанаға (кеуде тұсынан, төменнен, жоғарыдан (қағып алмай) доптарды домалату Жиектері шектелген тура жолақпен (ені 20-23 см, ұзындығы 2-2,3 м) гимнастикалық орындықтың үстімен жүру Сауықтыру-шынықтыру шаралары: балаларды серуен кезінде ультракүлгін сәуленің әсерінен ауа, су шараларының үйлесімділігімен шынықтыру; Дербес қимыл белсенділігі. Ересектердің көрсетуі бойынша кейбір қимылдарды орындайды, қимыл белсенділігіне жағымды эмоциялық қарым-қатынас білдіреді, бұрын игерген қимылдарды өздігінен орындай алады. Спорттық жаттығулар: велосипед тебу. Үш дөңгелекті велосипедке отырғызу, ересектердің көмегімен және көмегінсіз түсіру, ересектердің көмегімен және өзбетімен рөлді басқару;
Қазан	Дене тәрбиесі	Жалпы дамытушы жаттығулар. Орнында жүру. Бастапқы қалыпта тұрып, сол (оң) аяқтың тізесін (заттан ұстап) бүгу. Таяныштан ұстап отыру, аяқтың ұшымен тұрып, тартылу. Аяқтың өкшесін алға қою. Аяқтың бақайларын қимылдату (отырып). Негізгі қимылдар: Жүру. Әртүрлі бағытта және берілген бағытта шеңбер бойымен, қолдарын әртүрлі қалыпта ұстап, бір-бірінің қолдарынан ұстап, аяқтың ұшымен жүру, шағын топпен және бүкіл топпен қарқынды өзгерте отырып, белгі бойынша тоқтап, иректелген лентаның бойымен жүру.

		Сауықтыру-шынықтыру шаралары: балаларды серуен кезінде ультракүлгін сәуленің әсерінен ауа, су шараларының үйлесімділігімен шынықтыру; Дербес қимыл белсенділігі. Ересектердің көрсетуі бойынша кейбір қимылдарды орындайды, қимыл белсенділігіне жағымды эмоциялық қарым-қатынас білдіреді, бұрын игерген қимылдарды өздігінен орындай алады. Спорттық жаттығулар: Велосипед тебу. Үш дөңгелекті велосипедке отырғызу, ересектердің көмегімен және көмегінсіз түсіру, ересектердің көмегімен және өзбетімен рөлді басқару;
Қараша	Дене тәрбиесі	Жалпы дамытушы жаттығулар. Қолдың білектерін, иық белдеуінің бұлшық еттерін дамытуға және нығайтуға арналған жаттығулар. Қолды алға, жоғары, екі жаққа көтеру; қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жаққа жазу. Негізгі қимылдар: Жүру. Әртүрлі бағытта және берілген бағытта шеңбер бойымен, қолдарын әртүрлі қалыпта ұстап, бір-бірінің қолдарынан ұстап, аяқтың ұшымен жүру, шағын топпен және бүкіл топпен қарқынды өзгерте отырып, белгі бойынша тоқтап, иректелген лентаның бойымен жүру. Қимылды ойындар. Балаларды ересектермен бірге қимылдары жеңіл, мазмұны қарапайым қимылды ойындар ойнауға ынталандыру. Балалардың ойынға қызығушылығын дамытуға ықпал ете отырып, негізгі қимылдарды (жүру, жүгіру, лақтыру, домалату) жетілдіру. Қимылдарды үйлесімді орындауға, кейбір кейіпкерлердің қарапайым әрекеттерін жеткізе білуге үйрету (қоян сияқты секіру; аю сияқты қорбаңдап жүру). Спорттық жаттығулар: Велосипед тебу: үш дөңгелекті велосипедке отыруға, одан ересектердің көмегімен және көмегінсіз түсуге, ересектердің көмегімен және өз бетінше рөлді басқаруға үйрету. Дербес қимыл белсенділігі. Ересектің бақылауымен ойын әрекеттерін (спорттық, би) орындауға, қимыл белсенділігіне жағымды эмоция білдіруге, бұрын меңгерген қимылдарды өз бетінше орындауға ықылас танытуға баулу.
Желтоқсан	Дене тәрбиесі	Жалпы дамытушы жаттығулар. Қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жаққа жазу Алға және екі жаққа еңкею. Еденде отырып, аяқтарды кезекпен бұгу және жазу. Іштің және аяқтың бұлшық еттерін дамытуға және нығайтуға

		арналған жаттығулар. Таяныштан ұстап отыру, аяқтың ұшымен тұрып, тартылу. Негізгі қимылдар: Тепе-теңдік сақтау жаттығулары. Тура жолмен, сызықтармен шектелген (ені 20-25 сантиметр, ұзындығы 2-2,5 метр) жіптің бойымен, гимнастикалық скамейканың үстімен жүру, заттарға шығу (гимнастикалық скамейкаға, жұмсақ модульге): тұру, қолдарын жоғары көтеру, түсу; заттардан (биіктігі 10-15 сантиметр): құрсаудан құрсауға аттап өту; тақтайдың үстімен 20 сантиметр арақашықтықта орналасқан бірнеше кедергілерден (ленталардан, текшелерден және тағы басқа) аттап жүру, орнында баяу айналу. Сауықтыру-шынықтыру шаралары. Балаларды топта жеңіл киінуге үйрету. Күн тәртібіне сәйкес олардың таза ауада болу ұзақтығын қамтамасыз ету. Серуенде қимылды ойындарға қатысуға және жаттығуларды орындауға қызығушылық пен ықылас танытуға баулу. Шынықтыру шараларын өткізу. Қимылды ойындар. Балаларды ересектермен бірге қимылдары жеңіл, мазмұны қарап айым қимылды ойындар ойнауға ынталандыру. Балалардың ойынға қызығушылығын дамытуға ықпал ете отырып, негізгі қимылдарды (жүру, жүгіру, лақтыру, домалату) жетілдіру. Қимылдарды үйлесімді орындауға, кейбір кейіпкерлердің қарапайым әрекеттерін жеткізе білуге үйрету (қоян сияқты секіру; аю сияқты қорбандап жүру). Спорттық жаттығулар: Мұзды жолдармен сырғанау: балаларды қолынан жетелеп сырғанату. Дербес қимыл белсенділігі. Ересектің бақылауымен ойын әрекеттерін (спорттық, би) орындауға, қимыл белсенділігіне жағымды эмоция білдіруге, бұрын меңгерген қимылдарды өз бетінше орындауға ықылас танытуға баулу.
Қаңтар	Дене тәрбиесі	Жалпы дамытушы жаттығулар. Қолдарды алға-артқа сермеу, саусақтарды бүгу және ашу. Шалқасынан жатқан қалыпта аяқтарын көтеру және түсіру. Тізерлеп тұрып, өкшеге отыру және тұру. Аяқтың өкшесін алға қою. Аяқтың бақайларын қимылдату (отырып). Негізгі қимылдар: Жүгіру. Бірқалыпты, шашырап, берілген бағытта, әртүрлі қарқынмен, заттардың арасымен, аяқтың ұшымен, белгі бойынша тоқтап, бірінің соңынан

		бірі (20 метр дейін) шағын топқа бөлініп және бүкіл топпен жүгіру; бағытты өзгертіп, шашырап, 30-40 секунд бойына тоқтамай жүгіру, жүруден жүгіруге және керісінше ауысу. Сауықтыру-шынықтыру шаралары: Балаларды топта жеңіл киінуге үйрету. Күн тәртібіне сәйкес олардың таза ауада болу ұзақтығын қамтамасыз ету. Серуенде қимылды ойындарға қатысуға және жаттығуларды орындауға қызығушылық пен ықылас танытуға баулу. Шынықтыру шараларын өткізу. Қимылды ойындар. Балаларды ересектермен бірге қимылдары жеңіл, мазмұны қарап айым қимылды ойындар ойнауға ынталандыру. Балалардың ойынға қызығушылығын дамытуға ықпал ете отырып, негізгі қимылдарды (жүру, жүгіру, лақтыру, домалату) жетілдіру. Қимылдарды үйлесімді орындауға, кейбір кейіпкерлердің қарапайым әрекеттерін жеткізе білуге үйрету (қоян сияқты секіру; аю сияқты қорбандап жүру). Спорттық жаттығулар: Шанамен сырғанау: шанаға отырып, төбешіктен сырғанауға, шаны жібінен сүйретуге, ойыншықтарды шанамен сырғанатуға үйрету. Дербес қимыл белсенділігі. Ересектің бақылауымен ойын әрекеттерін (спорттық, би) орындауға, қимыл белсенділігіне жағымды эмоция білдіруге, бұрын меңгерген қимылдарды өз бетінше орындауға ықылас танытуға баулу.
Ақпан	Дене тәрбиесі	Жалпы дамытушы жаттығулар. Қолды алға, жоғары, екі жаққа көтеру; қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жаққа жазу. Жанында тұрған (отырған) адамға қолындағы допты беріп, оңға-солға бұрылу. Алға және екі жаққа еңкею. Аяқтың бақайларын қимылдату (отырып). Негізгі қимылдар: Еңбектеу, өрмелеу. Шектеулі жазықтың, көлбеу тақтайдың бойымен, доғаның, гимнастикалық скамейканың астынан, әртүрлі заттардың: арқанның астынан нысанаға дейін төрттағандап (алақанымен, тіземен тіреп) еңбектеу. Сауықтыру-шынықтыру шаралары: Балаларды топта жеңіл киінуге үйрету. Күн тәртібіне сәйкес олардың таза ауада болу ұзақтығын қамтамасыз ету. Серуенде қимылды ойындарға қатысуға және жаттығуларды орындауға қызығушылық пен ықылас танытуға баулу. Шынықтыру шараларын өткізу. Қимылды ойындар.

		Балаларды ересектермен бірге қимылдары жеңіл, мазмұны қарапайым қимылды ойындар ойнауға ынталандыру. Балалардың ойынға қызығушылығын дамытуға ықпал ете отырып, негізгі қимылдарды (жүру, жүгіру, лақтыру, домалату) жетілдіру. Қимылдарды үйлесімді орындауға, кейбір кейіпкерлердің қарапайым әрекеттерін жеткізе білуге үйрету (қоян сияқты секіру; аю сияқты қорбандап жүру). Спорттық жаттығулар: Шанамен сырғанау: шанаға отырып, төбешіктен сырғанауға, шананы жібінен сүйретуге, ойыншықтарды шанамен сырғанатуға үйрету. Дербес қимыл белсенділігі. Ересектің бақылауымен ойын әрекеттерін (спорттық, би) орындауға, қимыл белсенділігіне жағымды эмоция білдіруге, бұрын меңгерген қимылдарды өз бетінше орындауға ықылас танытуға баулу.
Наурыз	Дене тәрбиесі	Жалпы дамытушы жаттығулар. Қолдың білектерін, иық белдеуінің бұлшық еттерін дамытуға жән е нығайтуға арналған жаттығулар. Шалқасынан жатқан қалыпта аяқтарын көтеру және түсіру. Тізер леп тұрып, өкшеге отыру және тұру. Бастапқы қалыпта тұрып, сол (оң) аяқтың тізесін (заттан ұстап) бұгу. Негізгі қимылдар: Биіктігі 10 сантиметр, ауданы 50 x 50 сантиметр модульге өрмелеу. Домалату, лақтыру. Екі қолмен, әртүрлі тәсілдермен әртүрлі бастапқы қалыпта 0,5-1,5 метр арақашықтықтағы нысанаға (төмен, жоғары) лақтыру; отырып және тұрып, түрлі заттардың астынан 0,5-1,5 метр арақашықтыққа доптарды домалату, доптарды бір-біріне домалату Сауықтыру-шынықтыру шаралары: Балаларды топта жеңіл киінуге үйрету. Күн тәртібіне сәйкес олардың таза ауада болу ұзақтығын қамтамасыз ету. Серуенде қимылды ойындарға қатысуға және жаттығуларды орындауға қызығушылық пен ықылас танытуға баулу. Шынықтыру шараларын өткізу. Қимылды ойындар. Балаларды ересектермен бірге қимылдары жеңіл, мазмұны қарап айым қимылды ойындар ойнауға ынталандыру. Балалардың ойынға қызығушылығын дамытуға ықпал ете отырып, негізгі қимылдарды (жүру, жүгіру, лақтыру, домалату) жетілдіру. Қимылдарды үйлесімді орындауға, кейбір кейіпкерлердің қарапайым әрекеттерін жеткізе білуге үйрету (қоян сияқты секіру; аю сияқты қорбандап жүру). Спорттық жаттығулар:

		Мұзды жолдармен сырғанау: балаларды қолынан жетелеп сырған ату. Велосипед тебу: үш дөңгелекті велосипедке отыруға, одан ересектердің көмегімен және көмегінсіз түсуге, ересектердің көм егімен және өз бетінше рөлді басқаруға үйрету.(спорт залда немесе алаңқайда) Дербес қимыл белсенділігі. Ересектің бақылауымен ойын әрекеттерін (спорттық, би) орында уға, қимыл белсенділігіне жағымды эмоция білдіруге, бұрын мең герген қимылдарды өз бетінше орындауға ықылас танытуға баулу.
Сәуір	Дене тәрбиесі	Жалпы дамытушы жаттығулар. Қолды шапалақтау, қолдарды алға-артқа сермеу, саусақтарды бүгу және ашу. Алға және екі жаққа еңкею. Еденде отырып, аяқтарды кезекпен бү гу және жазу. Таяныштан ұстап отыру, аяқтың ұшымен тұрып, тартылу Негізгі қимылдар: Секіру. Бір орында тұрып қос аяқпен секіруге, алға қарай ұмтыла қос аяқпен затқа дейін (10-15 сантиметр) секіруге, 10-15 сантиметр биіктіктен секіруге, еденде жатқан секіргіштен, лентадан (қатар қойылған 2 арқаннан) аттап секіруге үйрету. Сауықтыру-шынықтыру шаралары: Балаларды топта жеңіл киінуге үйрету. Күн тәртібіне сәйкес олардың таза ауада болу ұзақтығын қамтамасыз ету.Серуенде қимылды ойындарға қатысуға және жаттығуларды орындауға қызығушылық пен ықылас танытуға баулу. Шынықтыру шараларын өткізу. Қимылды ойындар. Балаларды ересектермен бірге қимылдары жеңіл, мазмұны қарап айым қимылды ойындар ойнауға ынталандыру. Балалардың ойынға қызығушылығын дамытуға ықпал ете отырып, негізгі қимылдард ы (жүру, жүгіру, лақтыру, домалату) жетілдіру. Қимылдарды үйлесімді орындауға, кейбір кейіпкерлердің қарапайым әрекеттерін жеткізе білуге үйрету (қоян сияқты секіру; аю сияқты қорбаңдап жүру). Спорттық жаттығулар: Велосипед тебу: үш дөңгелекті велосипедке отыруға, одан ересектердің көмегімен және көмегінсіз түсуге, ересектердің көм егімен және өз бетінше рөлді басқаруға үйрету. Дербес қимыл белсенділігі. Ересектің бақылауымен ойын әрекеттерін (спорттық, би) орында ға, қимыл белсенділігіне жағымды эмоция білдіруге, бұрын меңге рген қимылдарды өз бетінше орындауға ықылас танытуға баулу.
Мамыр	Дене	Жалпы дамытушы жаттығулар

	тәрбиесі Қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу. Солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта); аяқты бұғу және созу (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қалыптан бұрылып, етпетінен жату және керісінше; иықтарды жоғары көтеріп, қолды жан-жаққа созып еңкею (етпетінен жатқан қалыпта) Қолдарды алға созып, жартылай отыру, тізені қолмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтеру; Негізгі қимылдар: Еңбектеу, өрмелеу. Шектеулі жазықтың, көлбеу тақтайдың бойымен, доғаның, гимнастикалық скамейканың астынан, әртүрлі заттардың: арқанның астынан нысанаға дейін төрттағандап (алақанымен, тіземен тіреп) еңбектеу. Қимылды ойындар Қимылды ойындарға баулу, балаларды қарапайым ережелерді сақтауға, қимыл түрлерін өзгерте отырып, ойындарға күрделі ережелерді енгізу. Қимылды ойындарды ойнату. Спорттық жаттығулар: Велосипед тебу. Үш дөңгелекті велосипедті тура, шеңбер бойымен, оңға және солға бұрылып тебу. Салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру. Дене мүшелері мен ағза жүйесін нығайтатын жаттығулармен таныстыру. Өзінің денсаулық жағдайы туралы ересектерге айту, науқастанған кезде дәрігерге қаралып, емделу қажеттігін білу. Сауықтыру-шынықтыру шаралары: Ересектің көмегімен шынықтыру тәсілдерін орындау дағдыларын қалыптастыру. Тыныс алу жаттығуларын жасау.
--	---

Топ
Балалардың жасы

ОРТАҢҒЫ ТОП
3 жастағы балалар

Ай	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қыркүйек	Дене тәрбиесі	Негізгі қимылдар Жүру: сапта бір қатармен, тура және шеңбер бойымен жүру; белгі бойынша тоқтау; сызық, түзу және ирелендеген тар жол бойымен, кедергілер арасымен жүру; қозғалыс бағытын сақтауға жаттықтыру. Тепе-теңдікті сақтау: ені 25 см, ұзындығы 2,5 м түзу жолмен және ені 20 см, ұзындығы 3 м ирелендеген жолмен жүру; шектелген тірек аумағында және сатымен көтеріліп-түсу кезінде тепе-теңдікті сақтау. Жүгіру: сапта бір қатармен, тура бағытта, кедергілер арасымен және әртүрлі бағытта жүгіру; педагогтің белгісі бойынша қозғалысты тоқтату.

		Лақтыру, домалату, қағып алу: аяқтарын алшақ қойып отырып 1 м қашықтықтан, кейін 1,5 м қашықтықтан отырып және тұрып допты бір-біріне домалату; допты әртүрлі бағытта және қақпа арқылы домалату. Еңбектеу, өрмелеу: 4 м қашықтыққа тура бағытта алақан мен тізені тіреп еңбектеу; әртүрлі бағытта және «жыланша» еңбектеу; доға астынан өту. Секіру: бір орында екі аяқпен (аяқты қосып және алшақ қойып) секіру; сызықтан секіру; екі аяқпен алға қарай жылжу; 15 см биіктіктен жұмсақ түсу. Сапқа тұру, қайта сапқа тұру: бір қатарға, шеңберге тұру; саптағы және шеңбердегі өз орнын табу; бірінің артынан бірі қозғалу. Ырғақтық жаттығулар: шеңбер бойымен жүруді, қарапайым қимылдарды тақпақ пен музыка ырғағына сәйкестендіріп орындау; музыка немесе белгі тоқтағанда қимылды тоқтату. Жалпы дамытушы жаттығулар Қол және иық белдеуіне: қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру, қолды алға созу. Кеудеге: денені оңға-солға бұру, қолды жан-жаққа созып жеңіл еңкею. Аяққа: аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қою, қолды алға созып жартылай отыру. Қимылды және ұлттық ойындар (әдістемелік құралдағы ретімен): «Маған қарай жүгір», «Ең жылдам», «Күлше нан», «Қияр», «Тышқандар», «Допты домалат», «Шеңберге шапшаң тұр», «Орныңды тап!», «Тауық және балапандар», «Мысық пен тышқан», «Кетті, кетті орамал», «Әр дәнді өз қабына сал», «Бақа қоңыз теріп жүр», «Түлкі, тауық және әтеш», «Қоян мен қасқыр», ұлттық ойын «Орамал тастамақ» – 3 жасқа бейімделген нұсқасы. Спорттық жаттығулар және дербес қимыл белсенділігі: үш дөңгелекті велосипедке өз бетінше отыруға, педальды айналдыруға және тура бағытта тебуге бастапқы дағды қалыптастыру; доптармен, шарлармен, арбалармен дербес ойнауға ынталандыру. Салауатты өмір салты және қауіпсіздік: спортзалдағы қауіпсіз мінез-құлықты қалыптастыру; бір-біріне кедергі келтірмеу, белгі бойынша әрекет ету; жарақаттанудың алдын алу; қозғалыстан кейін тынысты қалыпқа келтіру.
Қазан	Дене тәрбиесі	Негізгі қимылдар Жүру: алаңның бір жағынан екінші жағына жүру; шеңбер бойымен, аяқтың ұшымен, кедергілер арасымен «жыланша» жүру; тапсырмаларды орындап, бағытты өзгертіп жүру. Тепе-теңдікті сақтау: еденге қойылған тақтаймен, ирек жолмен, жіп бойымен және биіктігі 10 см кедергілерден аттап жүру; шектелген алаңда дене қалпын тік ұстау. Жүгіру: тоқтап және тапсырма орындай отырып жүгіру; кедергілер арасымен, аяқтың ұшымен, әртүрлі бағытта және шеңбер бойымен жүгіру.

		Лақтыру, домалату, қағып алу: допты ені 50–60 см қақпа арқылы 1–1,5 м қашықтықтан домалату; допты екі қолмен кеуде тұсынан лақтыруға үйрету. Еңбектеу, өрмелеу: 4–4,5 м тура бағытта еңбектеу; кедергілер арасымен «жыланша» еңбектеу; едендегі тақтай бойымен, доға астынан және гимнастикалық орындық үстімен еңбектеу. Секіру: екі аяқпен алға қарай 2–3 м жылжу; бір құрсаудан екіншісіне секіру; 15 см биіктіктен секіру; жоғары ілінген затқа қолын тигізіп секіру. Сапқа тұру, қайта сапқа тұру: бір қатарға және шеңберге тұру; өз орнын шапшаң табу; жұппен және бірінің артынан бірі қозғалу. Ырғақтық жаттығулар: музыка ырғағына сәйкес жүру, жүгіру, секіру; қимыл қарқынын жеделдету және баяулату; таныс қимылдарды ырғақпен орындау. Жалпы дамытушы жаттығулар Қол және иық белдеуіне: қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру, заттарды қолдан қолға беру. Кеудеге: отырған қалыпта оңға-солға бұрылу, жеңіл еңкею. Аяққа: аяқтың ұшына көтерілу, аяқты жан-жаққа қою, жартылай отыру. Қимылды және ұлттық ойындар (әдістемелік құралдағы ретімен): «Қонаққа барайық», «Өз орныңды жылдам тап!», «Менің көңілді добым», «Үш аю», «Көлбақа», «Торғайлар мен мысық», «Допты беріп жіберші», «Балапандар», «Жұлдызкұрт», «Марғаулар мен балақайлар», «Затты тауып көр», «Қоян мен қасқыр», ұлттық ойын «Тақия тастамақ» – жүгіру бөлігін қысқартып, педагог бақылауымен. Спорттық жаттығулар және дербес қимыл белсенділігі: үш дөңгелекті велосипедті тура бағытта тебуді жалғастыру; доп пен құрсаумен өз бетінше қимыл жасауға мүмкіндік беру. Салауатты өмір салты және қауіпсіздік: қақпа, тақтай, доға және басқа құралдарды қауіпсіз пайдалану; секіру кезінде жұмсақ қону; жүгіруде арақашықтық сақтау.
Қараша	Дене тәрбиесі	Негізгі қимылдар Жүру: түзу және иректеліп қойылған жіптің үстімен жүру; сүйеу қадаммен, аяқтың ұшымен және тізені жоғары көтеріп жүру; бағытты өзгерте отырып, кедергілер арасымен жүру. Тепе-теңдікті сақтау: жіп, тар жол, көлбеу тақтай және биіктігі 10 см кедергілер үстімен жүру; шектелген тірек үстінде денені тік ұстау. Жүгіру: жіптен ұстап шеңбер бойымен, бағытты өзгертіп, тапсырмаларды орындай отырып, тізені жоғары көтеріп және әртүрлі бағытта жүгіру. Лақтыру, домалату, қағып алу: допты екі қолмен кеуде тұсынан және бастан асыра лақтыру; допты тор арқылы бастан асыра лақтыру; 1,5 м қақпаға домалату; қарды оң және сол қолмен нысанаға лақтыру. Еңбектеу, өрмелеу: едендегі тақтай бойымен еңбектеу;

		биіктігі 40 см доға астынан еңбектеу; гимнастикалық орындық бойымен еңбектеу. Секіру: орнынан 30–40 см ұзындыққа секіру; бірнеше сызықтан секіру; жоғары ілінген затқа қолын тигізіп секіру. Сапқа тұру, қайта сапқа тұру: сапқа тұру кезінде өз орнын табу; шеңбер бойымен бір қарқында қозғалу; топпен бірізді әрекет ету. Ырғақтық жаттығулар: жүру мен жүгіруді музыка ырғағымен сәйкестендіру; қимылдарды бір қарқында, келісілген түрде орындау. Жалпы дамытушы жаттығулар Қол және иық белдеуіне: заттарды бір қолынан екінші қолына салу, басынан жоғары көтеру. Кеудеге: допты басынан жоғары беру, оңға-солға бұрылу, шалқасынан жатып аяқты көтеру-түсіру. Аяққа: тізені кезекпен бұгу, аяқ ұшына көтерілу, жартылай отыру. Қимылды және ұлттық ойындар (әдістемелік құралдағы ретімен): «Доп шеңбер бойымен», «Көпірден жорғалап өту», «Ұядағы құстар», «Тиіп кетпе», «Өткеншек», «Теңізшілер», «Секір де шапалақ ұр», «Қақпаға түс», «Түзу жолда», «Бере алмаймын», «Қонжық көпірмен келеді», «Қарға мен ит». ұлттық ойын «Киіз үй». Спорттық жаттығулар және дербес қимыл белсенділігі: доппен, жіппен, тақтаймен және жұмсақ құралдармен дербес қозғалыс тәжірибесін кеңейту; таза ауада қозғалыс белсенділігін қолдау. Салауатты өмір салты және қауіпсіздік: дұрыс дене қалпын сақтау, тыныс алуды тоқтатпау, нысанаға лақтыру кезінде қауіпсіз бағытты сақтау; суық тиюдің алдын алуға бағытталған тыныс алу жаттығуларын қолдану.
Желтоқсан	Дене тәрбиесі	Негізгі қимылдар Жүру: сапта бір-бірлеп, тапсырмалар орындай отырып және қарқынды өзгертіп жүру; едендегі кедергілерден аттау; музыка ырғағымен маршпен жүру. Тепе-теңдікті сақтау: кедергілерді аттап өту; көлбеу тақтайдан қозғалу; саты тепкішектерін аттап, денені тік ұстап жүру. Жүгіру: сапта бір-бірлеп, 10–20 м аралықта, қарқынды өзгертіп және музыкамен жүгіру; өз жүгіруін басқа балалардың қозғалысымен үйлестіру. Лақтыру, домалату, қағып алу: 1–1,5 м қашықтықта педагогке доп лақтыру және қағып алу; допты жоғары лақтырып қағып алу; допты тура және төбешіктен домалату. Еңбектеу, өрмелеу: көлбеу тақтай бойымен еңбектеу; шеңбер арқылы және шектеулі алаңмен еңбектеу. Секіру: орнынан 35–40 см ұзындыққа секіру; 15 см биіктіктен секіру; құрсаудан құрсауға және едендегі шеңберге секіру. Сапқа тұру, қайта сапқа тұру: бір қатармен сапта жүру және жүгіру; өз орнын табу; саптағы қозғалыс қарқынын

		сақтау. Ырғақтық жаттығулар: маршпен жүру; музыканың сүйемелдеуімен таныс қимылдарды орындау; музыка қарқынына сәйкес қимылды өзгерту. Жалпы дамытушы жаттығулар Қол және иық белдеуіне: қолды жоғары көтеру, алдына және жоғары шапалақтау. Кеудеге: оңға-солға бұрылу, шалқасынан жатып аяқтарды көтеру және түсіру. Аяққа: аяқты алға және жан-жаққа қою, тізені кезекпен бұғу. Қимылды және ұлттық ойындар (әдістемелік құралдағы ретімен): «Бос орын», «Орныңды тап!», «Күн және жауын», «Қасқыр мен лақтар», «Жоғарыға лақтыр», «Торғайлар», «Шеңбер арқылы сылдырмаққа жету», «Жоғары-төмен», «Өз түсінді тап!», «Жоғарырақ лақтыра сал», «Әткеншек», «Құстар», ұлттық ойын «Бөрік жасырмақ» – 3 жасқа бейімделген іздеу ойыны Спорттық жаттығулар және дербес қимыл белсенділігі: қар болған жағдайда шанамен төбешіктен сырғанау, қуыршақ пен ойыншықтарды шанамен сырғанату және шананы кезекпен сүйреу. Салауатты өмір салты және қауіпсіздік: қысқы ойындарда ұйымшылдық сақтау; шанамен сырғанауда бір-біріне кедергі келтірмеу; тыныс алу мен демалысты реттеу.
Қаңтар	Дене тәрбиесі	Негізгі қимылдар Жүру: педагог белгісі бойынша тоқтап, сапта бірінің артынан бірі жүру; шеңбер бойымен жүру; саты тепкішектерінен, гимнастикалық орындықтан және қар үйіндісі үстімен жүру. Тепе-теңдікті сақтау: едендегі саты тепкішектерін аттап өту; биіктігі 20–25 см гимнастикалық орындықта, қар үйіндісі үстінде тепе-теңдікті сақтау. Жүгіру: сапта жеңіл, бір қарқында және белгі бойынша тоқтап жүгіру; шеңбер бойымен жүгіру. Лақтыру, домалату, қағып алу: 1,5 м қашықтықтағы педагогке доп лақтыру және қағып алу; тізерлеп отырып 1,5 м қашықтықтан доп домалату; қарды оң және сол қолмен лақтыру; допты жоғары лақтырып қағып алу; тік нысанаға дәл лақтыру. Еңбектеу, өрмелеу: бөрене үстінен еңбектеу; үш доғаның астынан ретімен төрттағандап еңбектеу; көлбеу тақтаймен төмен түсе еңбектеу; тігінен қойылған құрсаудан еңбектеп өту; көлбеу сатыға өрмелеу. Секіру: едендегі арқаннан секіру; 15–20 см биіктіктен тереңдікке секіру. Сапқа тұру, қайта сапқа тұру: шеңбер құрып тұру; сапқа тұру кезінде өз орнын шапшаң табу; сапқа тұру мен қайта тұрудың қарапайым тәсілдерін жетілдіру. Ырғақтық жаттығулар: музыкамен марш жасап жүру; музыканың әр бөлігінің басы мен соңын тыңдап, таныс

		қимылдарды бір қарқында орындау. Жалпы дамытушы жаттығулар Қол және иық белдеуіне: қолды жан-жаққа созу, алақанды жоғары қарату, саусақтарды қозғалту. Кеудеге: шалқасынан жатып аяқты бүгу-созу, денені бұру. Аяққа: аяқ ұшына көтерілу, қолды алға созып жартылай отыру. Қимылды және ұлттық ойындар (әдістемелік құралдағы ретімен): «Орнынды тап!», «Допты ұстап алшы», «Пойыз», «Кетті, кетті орамал», «Нысанаға дәл тигіз», «Шеңберге шапшаң тұр, «Ойыншықтар», «Аяқтар», «Тышқан қайда жасырынды?», «Бәйге», «Түзу шеңберде», «Түзу жолмен», ұлттық ойын «Орамал тастамақ». Орамал тастамақтың жүктелген нұсқасында балалар шеңбер жасап тұрады және педагог орамалды баланың артына қалдырады. Спорттық жаттығулар және дербес қимыл белсенділігі: шанамен сырғанау және бірін-бірі шанамен сырғанату; аласа төбешіктен сырғанау; қысқы қозғалыс ойындарына қызығушылықты арттыру. Салауатты өмір салты және қауіпсіздік: қысқы ойындарда тыныс алу ырғағын сақтау; шана мен көлбеу сатыны қауіпсіз пайдалану; белсенді демалу әдетін қалыптастыру.
Ақпан	Дене тәрбиесі	Негізгі қимылдар Жүру: бағытты өзгертіп жүру; 15 см аралықта орналасқан кірпіштер үстімен, гимнастикалық орындықпен және қар үйіндісінің үстімен жүру. Тепе-теңдікті сақтау: биіктігі 20–30 см гимнастикалық орындықта, бір-бірінен 15 см орналасқан кірпіштер үстінде және қар үйіндісінде тепе-теңдікті сақтау. Жүгіру: бағытты өзгертіп, саптың ретін сақтап жүгіру; алаңның бір жағынан екінші жағына жүгіру; белгі бойынша тоқтау. Лақтыру, домалату, қағып алу: допты еденге тігінен лақтырып, секіргеннен кейін екі қолмен қағып алу; 2 м қашықтықтан бір-біріне және қақпаға доп домалату; допты жіп арқылы екі қолмен бастан асыра лақтыру. Еңбектеу, өрмелеу: гимнастикалық орындықтан еңбектеп өту; кедергілер арқылы және көлбеу сатыға өрмелеп шығу-түсу. Секіру: 5–10 см биіктіктегі кедергілерден екі аяқпен секіру; тереңдікке секіру; екі аяқпен кедергіден жұмсақ түсу. Сапқа тұру, қайта сапқа тұру: сапта бір-бірлеп жүру-жүгіруді, өз орнын табуды және қайта сапқа тұрудың қарапайым тәсілдерін бекіту. Ырғақтық жаттығулар: жануарлардың қимылын музыка ырғағымен көрсету; бір қарқында қозғалу; таныс қимылдарды музыка сүйемелдеуімен орындау. Жалпы дамытушы жаттығулар Қол және иық белдеуіне: затты алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру.

		Кеудеге: допты басынан жоғары беру, отырған қалыпта оңға-солға бұрылу. Аяққа: аяқты алға, жан-жаққа, артқа қою, тізені кезекпен бұғу. Қимылды және ұлттық ойындар (әдістемелік құралдағы ретімен): «Ойыншықты әкеп берші», «Ең епті», «Өз үйінді тап!», «Асықты беріп жіберші», «Асықты беріп жіберші», «Өткеншек», «Көлбақалар», «Өз үйінді тап!», «Пойыз», «Кетті, кетті орамал», «Батпақтан өтіп кету», «Шанаға қарай жүгір», ұлттық ойын «Теңге ілу» – 3 жасқа бейімделген нұсқа: жүгіру жарысынсыз, белгіленген жолмен жүріп, едендегі үлкен жұмсақ «теңгені» алып себетке салу. Спорттық жаттығулар және дербес қимыл белсенділігі: шанамен төбешіктен сырғанау, бірін-бірі сырғанату; қысқы алаңда жүгіру мен қозғалыс әрекеттерін орындау. Салауатты өмір салты және қауіпсіздік: тыныс алуды тоқтатпау, секіру кезінде жұмсақ қону; шана мен кедергілерді қауіпсіз пайдалану; өз денсаулығына мұқият қарау.
Наурыз	Дене тәрбиесі	Негізгі қимылдар Жүру: жұптасып, шашыла, шеңбер бойымен және кедергілерден аттап жүру; 20–25 см кедергілерді тізені жоғары көтеріп аттау; көлбеу тақтаймен жүру. Тепе-теңдікті сақтау: 20–25 см кедергілерден аттап өту; бір жағы 20–30 см көтерілген көлбеу тақтаймен жоғары-төмен жүру; кедергілер арасымен қозғалу. Жүгіру: 10 м, кейін 14 м қашықтыққа жылдам қарқынмен жүгіру; шашырап жүгіру; 40 секунд баяу қарқынмен жүгіру; шеңбер бойымен қозғалу. Лақтыру, домалату, қағып алу: допты тор арқылы екі қолмен бастан асыра лақтыру; оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру; 1,5–2 м қашықтықтан көлденең нысанаға екі қолмен төменнен лақтыру; допты жоғары лақтырып қағып алу; кедергілер арасымен «жыланша» домалату. Еңбектеу, өрмелеу: гимнастикалық қабырғаға өрмелеп шығу және түсу; едендегі тақтайда алақан мен тізені немесе алақан мен табанды тіреп еңбектеу. Секіру: құрсаудан құрсауға екі аяқпен секіру; бір аяқтан екіншісіне секіру; 2 м алға секіру; 20 см биіктіктен тереңдікке секіру. Сапқа тұру, қайта сапқа тұру: жұптасып сапқа тұру және жұптасып жүру; сапқа тұру мен қайта тұрудың қарапайым тәсілдерін жетілдіру. Ырғақтық жаттығулар: музыканың әртүрлі ырғағына сәйкес қозғалу; ұлттық әуенмен және ойын қимылдарымен ырғақты әрекет ету. Жалпы дамытушы жаттығулар Қол және иық белдеуіне: қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру, шапалақтау.

		Кеудеге: оңға-солға бұрылу, доппен жаттығулар. Аяққа: аяқ ұшына көтерілу, аяқты жан-жаққа қою, жартылай отыру. Қимылды және ұлттық ойындар (әдістемелік құралдағы ретімен): «Аттар», «Қарлығаш», «Қонжықты оятайық», «Балапандар», «Айгөлек-ау, Айгөлек, кел, билейік дөңгелеп», «Ойыншық алып кел», «Бәйге», «Қасқыр мен лақтар», «Пойыз», «Қарлығаш», «Тыныштық», «Өткеншек», ұлттық ойындар «Киіз үй», «Тақия тастамақ», «Орамал тастамақ», «Қуыр-қуыр қуырмаш». Спорттық жаттығулар және дербес қимыл белсенділігі: таза ауада жүгіру, секіру және лақтыру әрекеттерін дербес қайталауға жағдай жасау; ұлттық қимыл элементтеріне қызығушылықты қолдау. Салауатты өмір салты және қауіпсіздік: гимнастикалық қабырғаға тек педагог бақылауымен өрмелеу; лақтыру бағытын сақтау; жылдам жүгіруде арақашықтықты бақылау; тыныс алу мен демалысты үйлестіру.
Сәуір	Дене тәрбиесі	Негізгі қимылдар Жүру: аяқты алға қарай қойып жүру; тегістелген бөрене үстімен және кедергілер арасымен «жыланша» жүру; аяқтың ұшымен жүру; бағытты өзгертіп қозғалу. Тепе-теңдікті сақтау: бөрене үстімен, бір жағы көтерілген көлбеу тақтаймен және кедергілерді аттап жүру; шектелген алаңда тепе-теңдікті сақтау. Жүгіру: 40 секунд баяу қарқынмен, тура бағытта және 10 м қашықтыққа жүгіру; аяқтың ұшымен жүгіру; шеңбер бойымен жүгіру. Лақтыру, домалату, қағып алу: 1,5–2 м көлденең нысанаға допты кеуде тұсынан екі қолмен лақтыру; допты тордан бастан асыра лақтыру; допты еденге лақтырып қағып алу; допты жоғары лақтырып қағып алу; қақпаға домалату. Еңбектеу, өрмелеу: тігінен қойылған құрсаулардан еңбектеу; модульдерден өрмелеп өту; 50 см доға астынан еңбектеу; гимнастикалық қабырғаға өрмелеу және төменгі тепкішектер арқылы жанымен ауысу. Секіру: секіріп жүгіру; екі сызықтан ұзындыққа секіру; 20 см биіктіктен секіру; алға қарай 3 м екі аяқпен секіру; бір орыннан ұзындыққа секіру. Сапқа тұру, қайта сапқа тұру: шеңберге шапшаң тұру; саптағы орнын табу; сапқа тұру мен қайта тұрудың қарапайым тәсілдерін бекіту. Ырғақтық жаттығулар: музыкамен таныс қимылдарды орындау; ырғақты сақтап жүру, жүгіру және қимылдарды бірізді орындау. Жалпы дамытушы жаттығулар Қол және иық белдеуіне: үйренген жаттығуларды затпен және затсыз орындау. Кеудеге: бұрылу, еңкею, шалқасынан және етпетінен орындалатын жаттығулар.

		Аяққа: аяқ ұшына көтерілу, аяқты алға-жан-жаққа-артқа қою, жартылай отыру. Қимылды және ұлттық ойындар (әдістемелік құралдағы ретімен): «Секір де шапалақ ұр», «Марғаулар мен балақайлар», «Өз түсінді тап!», «Қасқыр мен лақтар», «Күн мен жаңбыр», «Қоймадағы тышқандар», «Қасқыр аулау», «Жұбынды тап!», «Менің көңілді добым», «Шеңберге шапшаң келіп тұр», «Тыныш өтіп кет», «Тентек қонжықтар» қимылы. ұлттық ойын «Ат жарыс» – жүгіру жарысынсыз немесе қысқа қашықтықта еліктеу қимылымен бейімделген түрі. Спорттық жаттығулар және дербес қимыл белсенділігі: доп, құрсау және гимнастикалық құралдармен өз бетінше қимыл жасауға жағдай туғызу; таза ауадағы қозғалыс белсенділігін арттыру. Салауатты өмір салты және қауіпсіздік: гимнастикалық қабырға, бөрене және доғада қауіпсіздік сақтау; секіруде дұрыс қону; доппен жаттығуда арақашықтық сақтау; жаттығу кезінде тынысты тоқтатпау.
Мамыр	Дене тәрбиесі	Негізгі қимылдар Жүру: бағытты өзгертіп жүру; жіп үстінде өкшені аяқ бақайына тіреп жүру; жұптасып, шеңбер бойымен және иректелген жіп бойымен жүру; биіктігі 20–30 см гимнастикалық орындықпен және кірпіштер үстімен жүру. Тепе-теңдікті сақтау: гимнастикалық орындық, жіп, кірпіш және көлбеу тақтай үстінде жүру; тар жолда жүру және жүгіру кезінде тепе-теңдікті сақтау. Жүгіру: 17 м, кейін 20 м қашықтыққа жылдам жүгіру; жұптасып жүру мен шашыла жүгіру; бір-бірінің қолынан ұстап шеңбер бойымен жүгіру; бағытты өзгерте жүгіру. Лақтыру, домалату, қағып алу: допты еденге лақтырып қағып алу; жіп және тор арқылы екі қолмен бастан асыра лақтыру; 2 м қашықтықтан допты бір-біріне домалату; кеуде тұсынан екі қолмен лақтыру; оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру. Еңбектеу, өрмелеу: гимнастикалық қабырғаға өрмелеп шығу және түсу; гимнастикалық тақайдан өту және астымен өту; шектеулі алаңда төрттағандап еңбектеу. Секіру: 10 см кедергілерден екі аяқпен секіру; алты жіптен кезекпен секіру; жоғары ілінген затқа қолын тигізіп биіктікке секіру; едендегі шеңберге секіру; ұзындыққа секіруді бекіту. Сапқа тұру, қайта сапқа тұру: сапта бір-бірлеп жүру және жүгіру; жұппен қозғалу; шеңберге тұру; саптағы өз орнын табу және қайта тұру тәсілдерін бекіту. Ырғақтық жаттығулар: жыл бойы үйренген таныс қимылдарды музыка ырғағына сәйкес топпен, жұппен және өздігінен орындауды бекіту. Жалпы дамытушы жаттығулар Қол және иық белдеуіне: қолды көтеру, түсіру, сермеу, шапалақтау және саусақ жаттығуларын бекіту.

		Кеудеге: бұрылу, еңкею, доппен орындалатын жаттығуларды қайталау. Аяққа: аяқ ұшына көтерілу, жартылай отыру, тізені көтеру, қосалқы қадам элементтерін бекіту. Қимылды және ұлттық ойындар (әдістемелік құралдағы ретімен): «Ең епті», «Будақ-будақ жіп», «Пойыз», «Батпақтан өту», «Орнынды тап!», «Күн және жаңбыр», «Өз гүлінді тап!», «Кетті, кетті орамал», «Өз түсінді тап!», «Көпірден өтіп кет», «Ең епті», «Өткеншек», ұлттық ойындардан «Орамал тастамақ», «Тақия тастамақ», «Киіз үй» ойындарының балаларға таныс қауіпсіз нұсқаларын бекіту. Спорттық жаттығулар және дербес қимыл белсенділігі: үш дөңгелекті велосипедті тура бағытта және бұрылып тебу дағдыларын бекіту; доп, құрсау, арбалармен дербес ойнауға жағдай жасау; тиісті жағдай болғанда суда ойнау және жүзудің бастапқы элементтері. Салауатты өмір салты және қауіпсіздік: жыл бойы меңгерген қауіпсіздік ережелерін бекіту; дене белсенділігі, демалыс, тыныс алу және жеке гигиенаның денсаулыққа пайдасын түсіндіру.
--	--	--

Топ

ЕРЕСЕК ТОП

Балалардың жасы

4 жастағы балалар

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қыркүйек	Дене тәрбиесі	Негізгі қимылдар Жүру: бір-бірден сапта жүру; шашырап жүру; бағытты педагогтің белгісі бойынша өзгерту; заттарды оң және сол жағынан айналып өту; аяқтың ұшымен, өкшемен жүруге жаттықтыру. Тепе-теңдікті сақтау: ені 15 см екі сызықтың арасымен; түзу жіп бойымен; көтеріңкі тірек пен гимнастикалық орындық үстімен денені тік ұстап жүру. Жүгіру: сапта бір-бірден, шашырап, алаңның бір жағынан екінші жағына жүгіру; бағытты өзгертіп жүгіру; жүру мен жүгіруді алмастыру. Лақтыру, домалату, қағып алу: допты бір-біріне 2 метрге дейін домалату; допты еркін бағытта және қақпаға домалату; футбол добын аяқпен белгіленген бағытқа итеру. Еңбектеу, өрмелеу: алақан мен тізеге сүйеніп, кейін алақан мен табанға сүйеніп әртүрлі бағытта 6 метрге дейін еңбектеу; арқан астынан еңбектеп өту. Секіру: бір орында қос аяқпен жоғары секіру; қос аяқпен және бір аяқпен секіру; аяқтарды бірге және алшақ қойып секіру; алға қарай қос аяқпен жылжып секіруге жаттықтыру. Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру: бір-бірден сапқа, екі қатарға, шеңберге тұру; саптағы өз орнын табу; жұп құру.

		Ырғақтық жаттығулар: ырғақпен адымдау; таныс қимылдарды музыкамен орындау; аяқтарды бірге және алшақ қойып ырғақты секіру, қолды жоғары көтеріп шапалақтау. Жалпы дамытушы жаттығулар Қол және иық белдеуіне: қолды алға, жоғары, жан-жаққа көтеру және түсіру; қолды белге қою; қолды сермеу. Кеудеге: оңға-солға бұрылу; алға және жан-жаққа еңкею. Аяққа: аяқ ұшына көтерілу; жартылай отыру; тізені көтеру; бір орында қос аяқпен секіру. Қимылды және ұлттық ойындар Әдістемелік құралдағы ретпен: «Жұбыңды тап», «Қақпалар», «Өз орныңды тап!», «Қояндар», «Сабалақ ит», «Сыйлықтар», «Бермеймін!», «Орманға барғанда», «Қасқыр мен лақтар», «Күндіз бен түн», «Қасқыр мен қояндар», «Лақтыр – қағып ал», «Қоян», «Секір-секір», «Қақпа», «Ұшақтар». Қыркүйектегі алғашқы ҰІӨ-де дәл осы ретпен сап, секіру, тепе-теңдік, доп домалату, еңбектеу және велосипедке дайындық біртіндеп күрделенеді. Ұлттық ойындар картотекасынан: «Орамал тастамақ» — қарапайым, қауіпсіз нұсқада. Спорттық жаттығулар және дербес қимыл белсенділігі Үш дөңгелекті велосипедті тура бағытта тебуге үйрету; доп, құрсау, кегельдермен өздігінен әрекет ету. Әдістемелік құрал қыркүйектің соңында үш дөңгелекті велосипедті тура бағытта тебуді енгізеді. Салауатты өмір салты және қауіпсіздік Дене жаттығуларының пайдасын түсіндіру; бір-бірін итермеу; жүгіру және велосипед кезінде арақашықтық сақтау; құралды дұрыс пайдалану. Мәдени-гигиеналық дағдылар және сауықтыру-шынықтыру Қолды сабынмен дұрыс жууға, жеке сүлгіні пайдалануға, сыртқы келбетін реттеуге және жаттығудан кейін өзіне-өзі қызмет етуге дағдыландыру. Тыныс алу жаттығуларын, дене сымбаты мен жалпақтабанның алдын алуға арналған қарапайым жаттығуларды орындау; желдетілген бөлмеде қимыл белсенділігін ұйымдастыру.
Қазан	Дене тәрбиесі	Негізгі қимылдар Жүру: аяқтың ұшымен, өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен; сызықтан шықпай кең адымдап; «жыланша» жүру; бағыт пен қарқынды өзгерту. Тепе-теңдікті сақтау: түзу және иректелген жіп бойымен; шеңбер тәрізді орналастырылған жіппен; басына жеңіл қапшық қойып жүру. Жүгіру: сапты бұзбай ырғақпен; аяқтың ұшымен; «жыланша» және заттарды айналып жүгіру. Лақтыру, домалату, қағып алу: допты 2 метрден бір-біріне және қақпаға домалату; заттардың арасымен «жыланша» домалату.

		Еңбектеу, өрмелеу: алақан мен табанды тіреп еңбектеу; 40 см биіктіктегі арқан, сырық және үш доғаның астынан еңбектеп өту; 6–8 метрге дейін еңбектеу. Секіру: қос аяқпен жоғары; бір орында оңға және солға бұрылып; 4 адымнан екпін алып жоғары секіру; кез келген бағытта қос аяқпен секіру. Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру: бір және екі тізбекке, шеңберге тұру; белгі бойынша өз орнын жылдам табу. Ырғақтық жаттығулар: музыка ырғағымен жүру және жүгіру; орамал, доп және жіппен таныс қимылдарды орындау. Жалпы дамытушы жаттығулар Қол және иыққа: жіппен, доппен, орамалмен қолды жоғары, алға және жан-жаққа созу. Кеудеге: бұрылу, еңкею, денені тік ұстауға бағытталған жаттығулар. Аяққа: жартылай отыру, аяқ ұшына көтерілу, тізені көтеру, қос аяқпен ырғақты секіру. Қимылды және ұлттық ойындар Әдістемелік құралдағы ретпен: «Қуаласпақ», «Тез шеңберге тұр», «Қоңырауды сыңғырлат», «Көбелектер мен құрбақалар», «Қатып қал», «Тез шеңберге кір», «Соқыртеке», «Бос орын», «Секір-бұрыл», «Кім епті?», «Кегельді құлат», «Көгершінді қуып жет», «Орныңды тап!», «Ұшты-ұшты», «Кетті, кетті орамал», «Шарлар мен бағандар». Ұлттық ойындар: әдістемелік құралдың өзінде «Соқыртеке» және «Кетті, кетті орамал» енгізілген. «Соқыртеке» қазіргі қауіпсіздік тұрғысынан кең бос алаңда, баяу қарқынмен және педагогтің қатаң бақылауымен бейімделіп өткізіледі. Ұлттық картотекадан қосымша «Тақия тастамақ» қолдануға болады. Спорттық жаттығулар және дербес қимыл белсенділігі Үш дөңгелекті велосипедпен тура жүру және бұрылу; әдістемелік құралдағы самокат элементтерін ұйым жағдайына қарай қосымша қолдану. Салауатты өмір салты және қауіпсіздік Дене мүшелерін күту, дұрыс тыныс алу; жүгіру кезінде соқтығыспау; велосипед пен самокатты белгіленген бағытта пайдалану. Мәдени-гигиеналық дағдылар және сауықтыру-шынықтыру Қол мен бетті таза ұстау, киімін реттеу, жеке гигиена заттарын ұқыпты пайдалану дағдыларын жетілдіру. Тыныс алу жаттығулары, табан бұлшықеттерін нығайтатын жаттығулар және ауа арқылы шынықтыру элементтерін қолдану.
Қараша	Дене тәрбиесі	Негізгі қимылдар Жүру: музыкаға сәйкес түрлі қарқында жүру; басына

		қапшық қойып жіп бойымен; қос сызықтың ортасымен кең адымдап; аяқтың ұшымен жүру. Тепе-теңдікті сақтау: басына қапшық қойып жіп бойымен; шектелген алаңда; гимнастикалық орындықта тепе-теңдікті сақтау. Жүгіру: жеңіл және ырғақты; «жыланша»; жұппен бір қарқында жүру мен жүгіруді алмастыру. Лақтыру, домалату, қағып алу: допты жұппен домалату; жоғары лақтырып екі қолмен қағып алу; жұппен 1,5 метрден лақтыру және қағып алу; допты еденге соғып қағып алуға даярлау. Еңбектеу, өрмелеу: арқанның астынан оң және сол бүйірмен өту; гимнастикалық орындықта етпетінен жатып қолмен тартылып еңбектеу. Секіру: бір орында айналып; аяқтарды бірге және алшақ қойып; алға қос аяқпен; 4 адымнан жоғары; бір орыннан ұзындыққа секіруге үйрету. Сапқа тұру: жұппен, бір және екі тізбекке тұру; бағыт бойынша қайта сап түзеу. Ырғақтық жаттығулар: музыкаға сәйкес жеңіл жүгіру, ырғақты жүру, айналып секіру, қолды шапалақтау. Жалпы дамытушы жаттығулар Доппен, кегельмен және басқа құралдармен қол-иық, кеуде және аяққа арналған жаттығуларды ретімен орындау. Қимылды және ұлттық ойындар Әдістемелік құралдағы реттілікпен негізгі ойындар: «Құлатпай алып өт», «Секір-бұрыл», «Алыптар мен құртақандар», «Өз түсінді тап!», «Аю», «Тоннельге еңбектеп кір», «Мысық пен құстар», «Пойыз», «Тез ал – тез көтер», «Қоңырауды сыңғырлат», «Түрлі түсті автокөліктер», «Кім зейінді?», «Допты әрі қарай жалға». Әдістемелік құралдың қараша блогында музыкамен қозғалу, допты лақтыру-қағып алу, еңбектеу мен ұзындыққа секіру біртіндеп қосылады. Ұлттық ойындар картотекасынан: «Киіз үй» — топтық, қауіпсіз нұсқада. Спорттық жаттығулар және дербес қимыл белсенділігі Самокат, футбол добы, доп пен фитбол элементтері — қауіпсіз жағдай болғанда қосымша; допты өздігінен домалату және лақтыру. Салауатты өмір салты және қауіпсіздік Дұрыс дене қалпын сақтау, жалпақтабанның алдын алуға арналған жаттығулар; лақтыру аймағында қауіпсіздікті сақтау. Мәдени-гигиеналық дағдылар және сауықтыру-шынықтыру Қол жуу реттілігін бекіту, жеке сүлгіні пайдалану, тамақтан кейін ауызды шаюға дағдыландыру. Дене қалпын түзету, жалпақтабанның алдын алу, тыныс алу және босаңсыту жаттығуларын жүйелі орындау.
Желтоқсан	Дене тәрбиесі	Негізгі қимылдар

		Жүру: заттардың арасымен «жыланша»; аяқ ұшымен; гимнастикалық орындықта заттардан аттап; бағытты өзгертіп жүру. Тепе-теңдікті сақтау: гимнастикалық орындықта, жоғары тіректе, мұзды жолда тепе-теңдікті сақтау. Жүгіру: бағытты өзгертіп, сапта және жұппен жүгіру; қысқы қозғалыс ойындары арқылы шапшаңдықты дамыту. Лақтыру, домалату, қағып алу: допты еденге соғып екі қолмен қағып алу; жұппен лақтыру және қағып алу; көлденең нысанаға лақтыру; қарды нысанаға лақтыру. Еңбектеу, өрмелеу: заттардың арасымен еңбектеу; гимнастикалық орындықта етпетінен жылжу; гимнастикалық қабырғаға өрмелеу. Секіру: бір орыннан ұзындыққа; алға қос аяқпен; 20 см биіктіктен секіріп түсу. Сапқа тұру: бір-бірден, жұппен сапқа тұру және арақашықтық сақтау. Ырғақтық жаттығулар: қимылдарды музыкамен үйлестіру, қозғалыстың қарқынын өзгерту. Жалпы дамытушы жаттығулар Доппен және заттарсыз орындалатын қол-иық, кеуде, аяқ жаттығуларын кешенді орындау. Қимылды және ұлттық ойындар Әдістемелік құралдағы негізгі рет: «Белгіге құлақ сал», «Адасқан доп», «Бірінші бол», «Ұшты-ұшты», «Суық-ыстық», «Тұлпар», «Қорықпаймын», «Қарғалар», «Қуыспақ» және қысқы қозғалыс тапсырмалары. Құрал желтоқсан соңында қарды нысанаға лақтыру мен шанамен бір-бірін сүйреуді енгізеді. Ұлттық ойындар картотекасынан: «Жүйріктер жеңеді» — қысқа, қауіпсіз қашықтықта. Спорттық жаттығулар және дербес қимыл белсенділігі Қар болған жағдайда шана; қауіпсіз мұзды жолда сырғанау. Шанаға кезекпен отыру және бір-бірін сүйреу. Салауатты өмір салты және қауіпсіздік Қысқы киім, суықтан қорғану, мұз бен қардағы қауіпсіздік; денені шынықтыру туралы бастапқы түсінік. Мәдени-гигиеналық дағдылар және сауықтыру-шынықтыру Маусымға сай киіну, серуеннен кейін қолды жуу, дымқыл киімді ересектің көмегімен ауыстыру, жеке заттарын реттеу дағдыларын қалыптастыру. Қысқы қозғалыстан кейін тыныс алуды қалпына келтіру, табан мен дене қалпына арналған жаттығуларды орындау.
Қаңтар	Дене тәрбиесі	Негізгі қимылдар Жүру: денені тік ұстап жүру; басына қапшық қойып гимнастикалық орындықпен жүру; жүру мен жүгіруді алмастыру. Тепе-теңдікті сақтау: бөрене, орындық және мұз жолында; шаңғымен қозғалғанда динамикалық тепе-теңдік.

		Жүгіру: бірқалыпты, жеңіл жүгіру; қимыл қарқынын сақтау. Лақтыру, домалату, қағып алу: 2 метрден жұппен доп лақтыру; бастан асыра лақтыру; допты жоғары лақтырып қағып алу; қарды лақтыру. Еңбектеу, өрмелеу: бөренемен төрттағандап еңбектеу; жұмсақ модульдер арқылы еңбектеу. Секіру: бір орыннан ұзындыққа; бірнеше сызықтан қос аяқпен; алға қарай қос аяқпен секіру. Сапқа тұру: саптағы орнын тез табу; бір және екі қатарға тұру. Ырғақтық жаттығулар: музыкаға сай айналу, жеңіл секіру, тізені жоғары көтеріп ырғақпен жүру. Жалпы дамытушы жаттығулар Қысқы тақырыпқа сәйкес қол-иық, кеуде, аяқ жаттығуларын, тыныс алу және дене қалпын түзету жаттығуларын орындау. Қимылды және ұлттық ойындар Әдістемелік құралдағы ретпен: «Алыптар мен құртақандар», «Қасқыр мен лақтар», «Пойыз», «Қоймадағы тышқандар», «Асық кімде?», «Шарлар мен бағандар», «Қарлығаш», «Орманға аюға қонаққа бардым», «Қайда десем, сонда жүгір». Қаңтар блогында «Сиқырлы асық» ҰІӨ де арнайы берілген. Ұлттық компонент: «Асық кімде?» — әдістемелік құралдың өзінің ұлттық мазмұны. Спорттық жаттығулар және дербес қимыл белсенділігі Шаңғыны ересек көмегімен киіп-шешу; шаңғымен бірінің артынан бірі жүру; шана және мұзды жол — жағдайға қарай. Салауатты өмір салты және қауіпсіздік Шынығу, дене белсенділігі, ұйқының пайдасын түсіндіру; қысқы спорт құралдарын қауіпсіз пайдалану. Мәдени-гигиеналық дағдылар және сауықтыру-шынықтыру Дене белсенділігінен кейін қол-бетті жуу, киімін реттеу, өзіне-өзі қызмет ету дағдыларын бекіту. Таңертеңгі жаттығу, тыныс алу, ауа арқылы шынықтыру және жалпақтабанның алдын алу жаттығуларын жалғастыру.
Ақпан	Дене тәрбиесі	Негізгі қимылдар Жүру: тізені жоғары көтеру; қырлы тақтай; көтерілген саты таяқшаларынан аттап жүру; қосалқы қадам. Тепе-теңдікті сақтау: қырлы тақтайда; кедергілерден аттағанда; шаңғыда динамикалық тепе-теңдік. Жүгіру: кең адымдап жылдам жүгіру; жүру мен жүгіруді алмастыру; тапсырмамен жүгіру. Лақтыру, домалату, қағып алу: 2 метрден көлденең нысанаға оң және сол қолмен; бастан асыра қашықтыққа; қар мен қапшықтарды алысқа лақтыру. Еңбектеу, өрмелеу: саты тепкішектерінің арасымен; гимнастикалық қабырғаға аяқ-қолды алмастырып өрмелеу. Секіру: құрсаудан құрсауға; шектеулі алаңда қос аяқпен; кедергілерден секіру.

		Сапқа тұру: бір, екі қатарға; арақашықтық пен реттілікті сақтау. Ырғақтық жаттығулар: жүру, жүгіру және ЖДЖ-ны белгі мен ырғаққа сай орындау. Жалпы дамытушы жаттығулар Қолдың күшін, кеуде икемділігін және аяқ бұлшық еттерін дамыту; заттармен орындалатын жаттығулар. Қимылды және ұлттық ойындар Әдістемелік құралдағы ретпен: «Жапалақ», «Орнынды тап!», «Құстардың ұшып келуі», «Біреу – екеу», «Белгіге құлақ сал», «Аязата», «Тез ал – тез көтер», «Құстар мен мысық», «Қояндар», «Ұшақтар», «Жұбыңды тап», «Таспа жіпті кім көп жинайды?», «Қақпалар», «Шеңбер бойымен». Ұлттық ойындар картотекасынан: «Тақия тастамақ» немесе «Орамал тастамақ» — қозғалыс жүктемесін ескере отырып қосымша. Спорттық жаттығулар және дербес қимыл белсенділігі Шаңғы; құралда берілген хоккей элементтері тек жағдай және қауіпсіз құрал болғанда қосымша. Салауатты өмір салты және қауіпсіздік Лақтыру кезіндегі қауіпсіз арақашықтық; гимнастикалық қабырғада сақтандыру; қысқы спорт кезіндегі қауіпсіздік. Мәдени-гигиеналық дағдылар және сауықтыру-шынықтыру Дене мүшелерін таза ұстау, жеке гигиена заттарын дұрыс пайдалану, ұқыптылық пен дербестікті жетілдіру. Желдетілген бөлмеде жаттығу, тыныс алу, дене сымбаты мен табанға арналған профилактикалық жаттығуларды орындау.
Наурыз	Дене тәрбиесі	Негізгі қимылдар Жүру: солға және оңға қосалқы қадам; заттардан аттап; жұппен ырғақты жүру. Тепе-теңдікті сақтау: гимнастикалық орындықта, көлбеу тақтайда; орындықтың екі жағынан жүріп, ортада ажырау. Жүгіру: «жыланша»; шашырап; баяу қарқынмен 1 минутқа дейін; бағытты өзгертіп жүгіру. Лақтыру, домалату, қағып алу: жіп арқылы 2 метрден лақтыру; қапшық пен асықты қашықтыққа лақтыру; допты қақпаға домалату. Еңбектеу, өрмелеу: гимнастикалық қабырғаға өрмелеу; кедергілер мен модульдер арқылы еңбектеу. Секіру: 20 см биіктіктен; 4 адымнан жоғары; алға қос аяқпен; орындықтан секіріп түсу. Сапқа тұру: екеуден және үшеуден қайта сапқа тұруға даярлау; өз орнын табу. Ырғақтық жаттығулар: ұлттық музыка, күй ырғағымен таныс жаттығуларды орындау; қосалқы адым және жеңіл секіру. Жалпы дамытушы жаттығулар Ұлттық атрибут — асықпен қауіпсіз ЖДЖ; қолды жоғары, жан-жаққа көтеру, бұрылу, еңкею, жартылай отыру.

		Қимылды және ұлттық ойындар Әдістемелік құралдағы ретпен: «Лақтыр – қағып ал», «Тұлпар», «Соқыртеке», «Бос орын», «Ғарышкерлер», «Қасқырға арналған қақпан», «Тез шеңберге тұр», «Айтқанымды орында!», «Мысық пен тышқан», «Тез ал – тез көтер», «Қарлығаш». Наурыз блогында №82 «Асық ойнаймыз», №83 «Асық толы қоржын» ҰІӨ-лері арнайы енгізілген; асықты бір қолмен қашықтыққа лақтыру қарастырылған. Ұлттық ойындар картотекасынан: «Киіз үй», «Тақия тастамақ», «Орамал тастамақ» — мерекелік/ұлттық мазмұнды толықтыру үшін. Спорттық жаттығулар және дербес қимыл белсенділігі Велосипед тебу; доп, құрсау, асық муляждарымен дербес қозғалыс. Салауатты өмір салты және қауіпсіздік Асықты ауызға салмау; лақтыруда қауіпсіз бағытты сақтау; ұлттық ойынды итерісу мен күш сынасуға айналдырмау. Мәдени-гигиеналық дағдылар және сауықтыру-шынықтыру Қимылды және ұлттық ойындардан кейін қолды жуу, ортақ және ұлттық атрибуттарды таза әрі ұқыпты ұстау дағдыларын қалыптастыру. Тыныс алу, босаңсыту және жалпақтабанның алдын алуға арналған жаттығуларды орындау.
Сәуір	Дене тәрбиесі	Негізгі қимылдар Жүру: өкшемен, аяқтың ұшымен; түрлі кедергілерден аттап; артқа және жан-жаққа қосалқы қадам; бағытты өзгерту. Тепе-теңдікті сақтау: көлбеу тақтай, гимнастикалық орындық, бөрене үстімен; қосалқы адыммен жүру. Жүгіру: бағытты өзгертіп; заттардың арасымен; алаңның бір жағынан екінші жағына шапшаң жүгіру. Лақтыру, домалату, қағып алу: оң және сол қолмен қашықтыққа; допты еденге қос қолмен соғу; берілген бағытқа домалату. Еңбектеу, өрмелеу: көлбеу тақтаймен және гимнастикалық қабырғаға өрмелеу; орындықта етпетінен еңбектеу. Секіру: құрсаудан құрсауға; бір орында ұзындыққа; 10 см кедергілерден; бір аяқпен секіруге жаттықтыру. Сапқа тұру: шеңбер мен сапты ойын шартына сәйкес жылдам құру. Ырғақтық жаттығулар: музыка сипатына қарай қозғалыс қарқынын өзгерту; бірнеше таныс қимылды ретімен орындау. Жалпы дамытушы жаттығулар Қол-иық, кеуде және аяқ жаттығуларын затпен және затсыз орындау; дене сымбаты мен аяқ ұшының дұрыс қалпына назар аудару. Қимылды және ұлттық ойындар Әдістемелік құралдағы ретпен: «Тез ал – тез көтер»,

		«Мысық пен құстар», «Орныңды тап!», «Қуаласпақ-куыспақ», «Кім шапшаң?», «Кім зейінді?», «Алыптар мен ергежейлілер», «Өткеншек», «Кегельді құлат», «Секір-секір», «Қарлығаш». Ұлттық ойындар картотекасынан: «Ат жарыс» — жүгіру қашықтығын қысқартып, жұмсақ атрибутпен. Спорттық жаттығулар және дербес қимыл белсенділігі Велосипед және әдістемелік құралдағы самокат әрекеттерін қауіпсіз алаңда орындау. Салауатты өмір салты және қауіпсіздік Таза ауада қозғалыстың пайдасы; велосипед/самокат кезінде арақашықтық; гимнастикалық құралда міндетті сақтандыру. Мәдени-гигиеналық дағдылар және сауықтыру-шынықтыру Серуен мен дене тәрбиесі алдында және кейін киімін өздігінен реттеу, қолды жуу, жеке заттарын жинау дағдыларын бекіту. Таза ауадағы қозғалысты көбейту, ауа арқылы шынықтыру, табан мен дене қалпын нығайтатын жаттығуларды орындау.
Мамыр	Дене тәрбиесі	Негізгі қимылдар Жүру: жұппен, аяқтың ұшымен, бөренеде, қосалқы адыммен; қолды әртүрлі қалыпта ұстап жүру; жыл бойғы жүру түрлерін бекіту. Тепе-теңдікті сақтау: гимнастикалық орындық, көлденең бөрене, көлбеу баспалдақта тепе-теңдікті бекіту. Жүгіру: жұппен, бағытты өзгертіп, заттардың арасымен; әртүрлі қарқынмен жүгіруді бекіту. Лақтыру, домалату, қағып алу: допты бір қолмен еденге соғу; көлденең және тік нысанаға лақтыру; қапшық пен асықты алысқа лақтыру; допты жоғары лақтырып екі қолмен қағып алу. Еңбектеу, өрмелеу: көлбеу баспалдақ арқылы гимнастикалық қабырғаға өту; алақан мен тізеге сүйеніп; арқада жүкпен еңбектеу. Секіру: бір аяқпен; қысқа секіртпемен; қос аяқпен оңға-солға бұрылып және өзін айналып секіру; жыл бойғы дағдыларды бекіту. Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру: бір-бірден, екеуден, үшеуден; жұппен тұру; шеңберге жылдам тұру. Ырғақтық жаттығулар: жыл бойы үйренген жаттығуларды музыкамен топпен, жұппен және өздігінен орындау. Жалпы дамытушы жаттығулар Жыл бойы меңгерген қол және иық, кеуде және аяқ жаттығуларын жүйелі орындау; доп, секіртпе, текше және басқа қауіпсіз құралдарды пайдалану. Қимылды және ұлттық ойындар Әдістемелік құралдағы реттілікпен: «Тез ал – тез көтер», «Соқыртеке» — қауіпсіз бейімделген түрде, «Белгіге құлақ сал!», «Шапалақта», «Доптарды шеңберге сал», «Біз көңілді балалар», «Қасқырға арналған қақпан», «Өз түсінді тап!»,

		«Тоннельге еңбектеп кір», «Кетті, кетті орамал», «Жұбыңды тап», «Сиқырлы жолмен жүр», «Түрлі түсті моншақтар», «Түсіріп алмай өткіз». Әдістемелік құралдың ең соңғы №108 ҮІӨ-і «Қазақтың қимыл-қозғалыс ойындары» деп аталады. Онда оңға-солға бұрылып секіру, қолды әртүрлі қалыпта ұстап жүру және жүгіру бағытын өзгерту бекітіледі. Құралдың соңында «Арқан тартыс», «Ұршық» та кездеседі. Бірақ 4 жаста «Арқан тартысты» күшпен құлату жарысы ретінде емес, жеңіл арқанмен, қысқа уақыт, педагог бақылауымен қауіпсіз бейімделген түрде ғана қолданған дұрыс. Спорттық жаттығулар және дербес қимыл белсенділігі Екі және үш дөңгелекті велосипед; доп, құрсау, секіртпемен дербес ойын. Бассейн және тиісті жағдай болғанда жүзу элементтері. Салауатты өмір салты және қауіпсіздік Дене шынықтырудың денсаулыққа пайдасын түсіну; жеке гигиена, белсенді демалыс, дұрыс ұйқы; барлық спорт құралдарын қауіпсіз пайдалану. Мәдени-гигиеналық дағдылар және сауықтыру-шынықтыру Жеке гигиена, қол жуу, ауыз қуысын күту, жеке сүлгіні пайдалану және өзіне-өзі қызмет ету дағдыларын қорытындылап бекіту. Жылы күндері қауіпсіз жерде жалаң аяқ жүру элементтерін, ауа және су арқылы шынықтыру шараларын жағдайға қарай қолдану; тыныс алу және жалпақтабанның алдын алу жаттығуларын жалғастыру.
--	--	---

Топ
Балалардың жасы

МЕКТЕПАЛДЫ ТОП
5 жастағы балалар

Ай	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қыркүйек	Дене тәрбиесі	Негізгі қимылдар: Жүру: сапта бір-бірден, екеуден, үшеуден жүру; аяқтың ұшымен жүру; педагогтің белгісі бойынша қозғалыс бағытын сақтап, заттардан аттап жүру. Тепе-теңдікті сақтау: заттардан аттап жүру; шектелген жолақпен денені тік ұстап жүру; қарапайым тепе-теңдік тапсырмаларын орындау. Жүгіру: шашырап, жұппен, қатармен бір-бірден, екеуден, үшеуден жүгіру; жүру мен жүгіруді алмастыру; бірқалыпты қарқынды сақтауға үйрету. Лақтыру, домалату, қағып алу: допты жоғары және жіптің үстінен лақтыру; екі қолмен қағып алу; оң және сол қолмен алмастыра қағып алуға жаттықтыру; допты жұппен қарапайым бағытта беру. Еңбектеу, өрмелеу: жүру мен жүгіруді алмастырып, заттардың арасымен «жыланша» төрттағандап еңбектеу; төмен кедергілердің астынан қауіпсіз өту. Секіру: бір орында қос аяқпен секіруді бекіту; алға қарай 3–4 м қашықтыққа жылжи отырып секіру; жұмсақ қонуға үйрету. Сапқа тұру, қайта сапқа тұру: сапқа бір, екі, үш қатармен тұру; бір-бірінің жанына және бір-бірінің артынан сапқа тұру; орнында оңға, солға бұрылуға жаттықтыру. Ырғақтық жаттығулар: таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен ырғақты орындау; түзу бағытта адымдап жүру; жұбымен шеңбер бойымен жүру. Жалпы дамытушы жаттығулар: Қол және иық белдеуіне: қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу, жоғары көтеру. Кеудеге (арқа және іш бұлшықеттерін қоса): оңға-солға бұрылу, алға еңкею, денені түзу ұстау. Аяққа: аяқ ұшына көтерілу, жартылай отырып-тұру, тізені жоғары көтеру. Қимылды және ұлттық ойындар: «Жұбыңды тап!», «Бос орын», «Қармақ», «Қайда жасырылғанын тап», «Тым-тырақай», «Жүгіру», «Асық алу», «Орамалды шығар», «Аяғы жерге тимей...», «Қасқыр мен лақтар», «Асық алу», «Үндемес». Мысалы, құралда «Жұбыңды тап!» ойын-жаттығуынан кейін «Бос орын», одан әрі «Қармақ» беріледі. Ұлттық ойындар: «Тақия тастамақ», «Орамал тастамақ», «Киіз үй». Ойын ережесін сақтау, кезек күту, серіктесіне кедергі келтірмеуге үйрету. Спорттық жаттығулар және дербес қимыл белсенділігі: екі дөңгелекті велосипед пен самокатты тура жолмен жүргізуге

		дайындық; доппен футбол және баскетболдың қарапайым элементтері; спорт құралдарын өздігінен таңдап ойнауға жағдай жасау. Салауатты өмір салты және қауіпсіздік: спортзалдағы қауіпсіздік ережелері; жеке гигиена, қол жуу, қол орамалды пайдалану; дене жаттығуының денсаулыққа пайдасын түсіндіру.
Қазан	Дене тәрбиесі	Негізгі қимылдар: Жүру: аяқтың ұшымен, аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру; қол қалпын өзгерте отырып жүру; бағыт пен қарқынды өзгерту. Тепе-теңдікті сақтау: шектелген жазықтықтың үстімен қосалқы қадаммен, аяқтың ұшымен жүру; қарапайым кедергілерден аттап өту. Жүгіру: бір сызыққа қойылған заттардың арасымен жүгіру; кедергілерді айналып «жыланша» жүгіруге дайындық; жұппен қарқынды сақтап жүгіру. Лақтыру, домалату, қағып алу: допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату; допты жұбына дәл бағыттау; доптың қозғалыс бағытын бақылау. Еңбектеу, өрмелеу: кедергілер арасынан еңбектеу; алақан мен тізеге сүйеніп бағытты өзгерту; гимнастикалық орындық үстінде қарапайым еңбектеуге дайындық. Секіру: екі тізенің арасына қапшықты қысып алып, түзу бағытта қос аяқпен секіру; қысқа қашықтықтан бастап біртіндеп 6 м-ге дейін жеткізу. Сапқа тұру, қайта сапқа тұру: бір және екі қатарға тез тұру; белгі бойынша сапты қайта құру; орнында оңға-солға бұрылу. Ырғақтық жаттығулар: музыкаға сәйкес жүру, жүгіру және жеңіл секіру; қимыл қарқынын музыка ырғағына сәйкестендіру. Жалпы дамытушы жаттығулар: Қол және иық белдеуіне: қолды жоғары, жан-жаққа көтеру, желкеге қою. Кеудеге: алға, оңға, солға еңкею; қолды алға созып бұрылу. Аяққа: аяқ ұшына көтерілу, жартылай отырып-тұру, аяқ ұшымен ұсақ заттарды жылжыту. Қимылды және ұлттық ойындар: «Кім зейінді?», «Қасқыр мен лақтар», «Қаршығалар мен қарлығаштар», «Шеңбер», «Мысық пен торғайлар», «Қасқырға қақпан», «Тығылмақ», «Мүсін», «Мен білемін», «Қарлығаш». Ұлттық ойындар: «Ат жарыс», «Кім жылдам», «Жүйріктер жеңеді». Спорттық жаттығулар және дербес қимыл белсенділігі: велосипед және самокатпен шеңбер бойымен жүру, оңға және солға бұрылуға жаттықтыру; футбол добын берілген бағытқа тебу. Салауатты өмір салты және қауіпсіздік: дене тазалығын бақылау; дұрыс тыныс алу; спорттық киім мен аяқ киімді ретімен пайдалану; қозғалыс кезінде арақашықтық сақтау.
Қараша	Дене тәрбиесі	Негізгі қимылдар: Жүру: тізені жоғары көтеріп жүру; заттардан аттап және қосалқы

		қадаммен жүру; денені тік ұстауға назар аудару. Тепе-теңдікті сақтау: арқан бойымен бір қырымен, қосалқы қадаммен (өкшені арқанға, аяқ ұшын еденге қою) жүру; скамейка үстіндегі қарапайым тапсырмалар. Жүгіру: кедергілердің арасымен «жыланша» жүгіру; қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру; баяу және орташа қарқынды алмастыру. Лақтыру, домалату, қағып алу: допты қабырғаға лақтырып, екі қолмен қағып алу; допты еденге соғып қайтаруға дайындық; нысанаға дәл бағыттауға жаттықтыру. Еңбектеу, өрмелеу: допты басымен итеріп, төрттағандап 3–4 м еңбектеу; гимнастикалық орындыққа тіреле еңбектеудің қауіпсіз тәсілдерін меңгерту. Секіру: қос аяқпен заттардың арасымен шамамен 4 м секіру; кедергілердің арасынан бағытын сақтап секіру. Сапқа тұру, қайта сапқа тұру: бір, екі және үш қатармен қайта тұру; саптағы арақашықтықты сақтау; шеңберге жылдам тұру. Ырғақтық жаттығулар: музыкалық белгіге сай қозғалысты бастау және тоқтату; таныс жаттығуларды ырғақпен, жұппен орындау. Жалпы дамытушы жаттығулар: Қол және иық белдеуіне: саусақтарды айқастырып алға-жоғары көтеру, қолды кезек жоғары-артқа көтеру. Кеудеге: допты жоғарыдан алға және артқа беру, бұрылу, еңкею. Аяққа: қолды алға созып отырып-тұру, аяқ ұшына көтерілу. Қимылды және ұлттық ойындар: «Кім зейінді?», «Орындарыңды ауыстырыңдар», командалық эстафеталық тапсырмалар, «Кім жылдам?», «Қоңыраулы соқыртеке», «Орныңды тап!», «Қол ұстасып сауық құру», «Бастаушыға доп бер!», «Жұбыңды тап!», «Қу түлкі», «Тигізбе!». Құралда, мысалы, «Орындарыңды ауыстырыңдар» жүгіру ойыны, кейін «Кім жылдам?», «Қоңыраулы соқыртеке», «Орныңды тап!». Ұлттық ойындар: «Бос орын», «Түйілген орамал», «Сақ құлақ». Спорттық жаттығулар және дербес қимыл белсенділігі: баскетбол элементтері: кеуде тұсынан екі қолмен доп беру; футбол добын заттарды айналдыра жүргізуге дайындық; дербес доп ойындары. Салауатты өмір салты және қауіпсіздік: дұрыс тамақтану, ұйқы және күн тәртібінің маңызын түсіндіру; жаттығудан кейін тынысты қалпына келтіру; өз мүмкіндігін бағалау.
Желтоқсан	Дене тәрбиесі	Негізгі қимылдар: Жүру: заттардан бір қырымен аттап жүру; бағытты өзгертіп жүру; қысқы аланда қауіпсіз қозғалу. Тепе-теңдікті сақтау: әр қадам сайын допты алдынан немесе артынан қолдан-қолға ауыстырып кедір-бұдыр тақтаймен жүру; гимнастикалық скамейкада тепе-теңдік сақтау. Жүгіру: кедергілерден өту арқылы баяу, орташа және жылдам қарқынмен жүгіру; біртіндеп 1,5–2 минут тоқтамай жүгіруге дағдыландыру.

		Лақтыру, домалату, қағып алу: 2–2,5 м қашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты лақтыру; допты жоғары лақтырып қағып алуды бекіту. Еңбектеу, өрмелеу: гимнастикалық скамейка бойымен қолымен тартылып, иықтары мен тізелеріне сүйеніп етпетімен өрмелеу; кедергілер арасымен еңбектеуді бекіту. Секіру: оң және сол аяқты алмастырып, заттардың арасымен шамамен 3 м секіру; екі аяқпен кедергіден секіруді бекіту. Сапқа тұру, қайта сапқа тұру: сапта арақашықтық сақтау; бір, екі, үш қатарға белгі бойынша қайта тұру; бұрылуларды нақты орындау. Ырғақтық жаттығулар: музыка қарқыны өзгергенде жүру, жүгіру, секіру қарқынын өзгерту; қимылдарды бірізді орындау. Жалпы дамытушы жаттығулар: Қол және иық белдеуіне: қолды жоғары көтеру, екі жаққа созу, артқа әкету. Кеудеге: гимнастикалық қабырғаға сүйеніп еңкею, доппен бұрылу. Аяққа: тізені бүгу-жазу, аяқ ұшына көтерілу, жартылай отырып-тұру. Қимылды және ұлттық ойындар: «Өз түсінді тап!», «Дәл беру», «Мұшалар, жел мен аяз», «Жұбыңды тап!», «Еденде тұрып қалма», «Аңшылар мен қояндар», «Асық кімде?», «Асық алу», «Үшінші артық», «Асық алу», «Қасқыр мен лақтар». Ұлттық ойындар: «Ханталапай», «Қазан асық», «Мергендер». «Қазан асық» картотекада асықты 3 м жерден көлденең нысанаға лақтыру түрінде берілген. Спорттық жаттығулар және дербес қимыл белсенділігі: қармен қауіпсіз жағдай болғанда шанамен сырғанау; мұзды жолмен сырғанауға дайындық; хоккей таяғымен шайбаны берілген бағытта жай сырғанату. Салауатты өмір салты және қауіпсіздік: қысқы киімнің маңызы; суықта қозғалыс қауіпсіздігі; қолды жуу, ауыз қуысын күту; шынықтырудың маңызын түсіндіру.
Қаңтар	Дене тәрбиесі	Негізгі қимылдар: Жүру: белгі бойынша басқа бағытқа бұрылып жүру; заттардан аттап жүру; жүру мен жүгіруді алмастыру. Тепе-теңдікті сақтау: гимнастикалық скамейка бойымен жүру; жерде созылған арқан үстімен зат ұстап жүруге дайындық; қысқы сырғанауда тепе-теңдікті сақтау. Жүгіру: жүрумен алмастыра отырып 100–120 м арақашықтықта жүгіру; бірқалыпты тыныс пен қарқынды сақтау. Лақтыру, домалату, қағып алу: допты екі қолмен бір-біріне 1,5–2 м қашықтықтан басынан асыра лақтыру; допты қағып алуды бекіту. Еңбектеу, өрмелеу: бірнеше заттан еңбектеп өту; гимнастикалық қабырғада қарапайым өрмелеу; қол мен аяқ қимылын үйлестіру. Секіру: бір орында тұрып биіктікке секіру; белгіленген орынға дәл қону; қысқа кедергілерден қос аяқпен секіру. Сапқа тұру, қайта сапқа тұру: бір және екі қатардан үш қатарға қайта тұру; орнында айналу; оңға, солға бұрылу.

		Ырғақтық жаттығулар: музыкамен қимылды дәл бастау және аяқтау; жұппен шеңбер бойымен ырғақты жүру; тыныс алуды қимылмен үйлестіру. Жалпы дамытушы жаттығулар: Қол және иық белдеуіне: қолды кеудеге, желкеге қою, жоғары-артқа көтеру. Кеудеге: отырып және тізерлеп алға еңкею, арқаға арналған жеңіл стретчинг. Аяққа: аяқ ұшына көтерілу, тізені бүгіп-жазу, аяқ ұшымен ұсақ заттарды жылжыту. Қимылды және ұлттық ойындар: «Лақтыр–қағып ал», «Төбешіктен-төбешікке», «Кім шапшаң?», «Алшақ бас!», «Кім зейінді?», «Алыптар мен қортықтар». Қысқы қозғалыстармен бірге шаңғымен жүру мен сырғанау ойындары енгізіледі. Ұлттық ойындар: «Шеңбер», «Мергендер», «Ақ сүйек». Ауа райы мен жағдайға сәйкес қауіпсіз бейімделеді. Спорттық жаттығулар және дербес қимыл белсенділігі: шаңғымен бірінің артынан бірі ауыспалы қадаммен жүру; оңға-солға бұрылуға дайындық; шанамен бір-бірін сырғанату және қауіпсіз мұз жолымен сырғанау. Салауатты өмір салты және қауіпсіздік: шынықтырудың пайдасын түсіндіру; қысқы спорт құралдарын қауіпсіз қолдану; серіктесіне көмек көрсету; жаттығудан соң демалыс пен тыныс алуды реттеу.
Ақпан	Дене тәрбиесі	Негізгі қимылдар: Жүру: қолдың бастапқы қалыптарын өзгерте отырып, әртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру; кедергілер арқылы жүру. Тепе-теңдікті сақтау: гимнастикалық скамейка бойымен екі қадам қашықтықта орналасқан іші толтырылған доптардан аттап өту; денені тік сақтау. Жүгіру: белгіленген жерге дейін 20 м жылдамдыққа жүгіру; жылдам жүгіруден кейін қарқынды біртіндеп төмендету. Лақтыру, домалату, қағып алу: допты екі қолмен заттардың арасымен шамамен 4 м жүргізу; көлденең және тік нысанаға дәлдікпен лақтыруға даярлау. Еңбектеу, өрмелеу: әртүрлі тәсілдермен құрсаудың ішіне еңбектеп өту; гимнастикалық қабырғаға өрмелеуді күрделендіру. Секіру: бір аяқпен және қос аяқпен құрсаудан құрсауға секіру, арақашықтықты біртіндеп 40 см-ге дейін жеткізу; кедергіден қауіпсіз қону. Сапқа тұру, қайта сапқа тұру: бір, екі, үш қатарда арақашықтықты сақтап тұру; белгі бойынша қайта сап түзеу. Ырғақтық жаттығулар: жүру, жүгіру, секіруді музыкалық ырғаққа дәл сәйкестендіру; жұппен бірдей қарқында әрекет ету. Жалпы дамытушы жаттығулар: Қол және иық белдеуіне: қолды кезек жоғары-артқа көтеру, саусақтарды айқастырып созу. Кеудеге: алға еңкею, бұрылу, арқа мен іш бұлшықеттерін нығайтатын жеңіл жаттығулар. Аяққа: жартылай отырып-тұру, аяқ ұшына көтерілу, бір аяқта қысқа уақыт тұру. Қимылды және ұлттық ойындар: «Аламан», «Аңшылар мен

		қояндар», «Лақтыр–қағып ал», «Ақшақарлар мен тентек жел», «Қарсыласыңды көтер», «Арқаннан секіру». Ұлттық ойындар: «Теңге ілу», «Қазан асық», «Кім жылдам». «Қарсыласыңды көтер» сияқты күш түсетін ойындарда жүктеме балалардың мүмкіндігіне сай азайтылып, қауіпсіз нұсқасы ғана қолданылады. Спорттық жаттығулар және дербес қимыл белсенділігі: хоккей элементтері: шайбаны берілген бағытта сырғанату; ауа райы қолайлы болса шаңғы мен шананы қайталау; залда баскетбол доптарын алып жүру. Салауатты өмір салты және қауіпсіздік: жылдамдық жаттығуларында қыздыру мен демалыстың маңызы; жарақаттың алдын алу; көңіл күйін сипаттау және шаршағанда педагогке айту.
Наурыз	Дене тәрбиесі	Негізгі қимылдар: Жүру: ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, шашырап жүру; заттардан және жіптерден аттап жүру. Тепе-теңдікті сақтау: қол ұстасып жұппен айналу; көлбеу және ұзын орындықпен жүру; қозғалыс кезінде дене қалпын сақтауды бекіту. Жүгіру: тізені жоғары көтеріп жүгіру; кең адымдап жүгіруге дайындық; бағытты өзгертіп жүгіру. Лақтыру, домалату, қағып алу: 2–2,5 м арақашықтықтағы нысанаға асықты лақтыру; допты себетке дәл лақтыруға үйрету; жұппен доп беру. Еңбектеу, өрмелеу: гимнастикалық қабырғаға өрмелеу; сатыдан-сатыға ауысып өрмелеуге дайындық; кедергілер арқылы еңбектеу. Секіру: алға айналдыра отырып ұзын және қысқа секіргіштен секіру; оң және сол аяқты алмастыра секіру; бір аяқпен тепе-теңдікті сақтап қону. Сапқа тұру, қайта сапқа тұру: ойын ережесіне сай тізбекке, шеңберге, қатарға тұру; бір, екі, үш қатармен қайта сап түзеуді бекіту. Ырғақтық жаттығулар: ұлттық музыка және күй ырғағымен адымдау, жүгіру, жеңіл секіру; жұппен және шағын топпен қимылдарды үйлестіру. Жалпы дамытушы жаттығулар: Қол және иық белдеуіне: асық, орамал сияқты жеңіл атрибуттармен қолды жоғары, жан-жаққа көтеру. Кеудеге: бұрылу, еңкею, арқаны тік ұстау. Аяққа: аяқ ұшына көтерілу, жартылай отырып-тұру, бір аяқпен тепе-теңдік жаттығулары. Қимылды және ұлттық ойындар: «Ұсталып қалма!», «Тұзақ», «Жердің төрт күші», әрі қарай сабақ мазмұнына сәйкес командалық, доппен орындалатын және спорттық ойын элементтері, эстафеталар қолданылады. Ұлттық ойындар: «Киіз үй», «Тақия тастамақ», «Орамал тастамақ», «Ханталапай». «Киіз үй» балалардың жүгіріп, белгі бойынша бірлесіп «киіз үй» құруына негізделген. Спорттық жаттығулар және дербес қимыл белсенділігі: ауа

		райына қарай қысқы спортты аяқтап, велосипед, самокат, футбол, бадминтонға біртіндеп көшу; допты себетке және қақпаға бағыттау. Салауатты өмір салты және қауіпсіздік: ұлттық ойын кезіндегі қауіпсіздік; жеке гигиена заттарын дұрыс пайдалану; өзіне-өзі қызмет көрсету және спорт құралдарын дайындауға көмектесу.
Сәуір	Дене тәрбиесі	Негізгі қимылдар: Жүру: заттардың, кегльдердің арасымен, жіптерден аттап жүру; қосалқы қадаммен алға жүруді бекіту; қозғалыс бағытын еркін өзгерту. Тепе-теңдікті сақтау: арқан бойымен бір қырымен қосалқы қадаммен жүру; скамейка үстіндегі текшелерден аттап өту; күрделірек динамикалық тепе-теңдік тапсырмалары. Жүгіру: бір сызыққа қойылған заттардың арасымен жүгіру; орташа қарқынды ұзақтау сақтау; қысқа қашықтықта жылдамдықты арттыру. Лақтыру, домалату, қағып алу: допты жүргізу, лақтыру және алға жылжып екі қолмен қағып алу, арақашықтықты 4–5 м-ге дейін арттыру; допты нысанаға бағыттау. Еңбектеу, өрмелеу: бір гимнастикалық қабырғадан екіншісіне ауысып өрмелеу; қол мен аяқтың қимылын үйлестіру; қауіпсіз түсу тәсілін бекіту. Секіру: оң және сол аяқты алмастырып арқаннан, сызықтан секіру; тұрған орнында айналып секіру; жүгіріп келіп биіктікке секіруге дайындық. Сапқа тұру, қайта сапқа тұру: сапқа бір, екі, үш қатармен жылдам тұру; қозғалыста сапты қайта құру; оңға-солға бұрылуды нақты орындау. Ырғақтық жаттығулар: музыка ырғағымен бірнеше таныс қимылды бірізді орындау; жұппен және топпен қозғалысты сәйкестендіру. Жалпы дамытушы жаттығулар: Қол және иық белдеуіне: қолды жоғары, жан-жаққа, артқа созу; доппен жаттығу. Кеудеге: гимнастикалық қабырғада еңкею, қолды айқастырып созу, жеңіл стретчинг. Аяққа: аяқ ұшына көтерілу, жартылай отырып-тұру, аяқ ұшымен зат жылжыту. Қимылды және ұлттық ойындар: «Асық алу», «Жұбынды тап!», «Шарбақ», «Кім шапшаң?», «Аңшылар мен үйректер», «Көкқұтан». Ұлттық ойындар: «Қазан асық», «Мергендер», «Ат жарыс», «Жүйріктер жеңеді». Бұл кезеңде дәлдік, жылдамдық, бір аяқпен тепе-теңдік сақтау және командалық әрекет күрделенеді. Спорттық жаттығулар және дербес қимыл белсенділігі: екі дөңгелекті велосипед және самокатты шеңбер бойымен, тура жолмен тебу; футболда допты оң-сол аяқпен тебу, заттарды айналдыра жүргізу; бадминтонмен таныстыру. Салауатты өмір салты және қауіпсіздік: таза ауадағы қозғалыстың пайдасы; велосипед және самокаттағы қауіпсіздік; күн, ауа, су арқылы шынығудың маңызы; қоғамдық орындарда

		гигиена ережесін сақтау.
Мамыр	Дене тәрбиесі	Негізгі қимылдар: Жүру: қосалқы қадаммен алға жүру; аяқтың ұшымен, ішкі және сыртқы қырымен, тізені жоғары көтеріп жүруді; бағытты өзгерту мен заттардан аттауды бекіту. Тепе-теңдікті сақтау: гимнастикалық скамейка, арқан, шектелген жазықтық және кедір-бұдыр тақтайдағы меңгерілген тепе-теңдік жаттығуларын біріктіріп орындау. Жүгіру: шашырап, жұппен, қатармен бір-бірден, екеуден, үшеуден жүгіру; 20 м жылдамдыққа жүгіруді, 100–120 м жүрумен алмастыра жүгіруді бекіту. Лақтыру, домалату, қағып алу: допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату; жоғары және жіп үстінен лақтыру; қабырғаға лақтырып қағып алу; 4–5 м-де доппен алға жылжып әрекет етуді бекіту. Еңбектеу, өрмелеу: кедергілер арасынан еңбектеу; құрсаудан әртүрлі тәсілмен өту; гимнастикалық қабырғада және қабырғалар арасында ауысып өрмелеуді бекіту. Секіру: биіктіктен секіру, 20 см-ге дейінгі биіктікке секіру; бір және қос аяқпен, құрсаудан құрсауға, арқаннан және сызықтан секіруді бекіту. Сапқа тұру, қайта сапқа тұру: бір, екі, үш қатарға тұру және қайта сап түзеу; орнында айналу, оңға-солға бұрылу; ойын шартына сай шеңбер мен тізбекті өздігінен құруға талпыну. Ырғақтық жаттығулар: жыл бойы үйренген музыкалық-ырғақтық қимылдарды әсем және дәл орындау; топпен, жұппен, мүмкіндігінше өздігінен орындау. Жалпы дамытушы жаттығулар: Қол және иық белдеуіне: жыл бойы меңгерген қолды көтеру, созу, сермеу қимылдарын бекіту. Кеудеге: бұрылу, еңкею, арқа және іш бұлшықеттерін нығайту жаттығулары. Аяққа: аяқ ұшына көтерілу, жартылай отырып-тұру, секіруге дайындайтын аяқ жаттығуларын бекіту. Қимылды және ұлттық ойындар: «Шеңбер», «Қасқырға қақпан», «Тым-тырақай», «Теңіз толқиды», «Сақау-мылқау», «Жұбынды тап», «Күн мен түн». Ұлттық ойындар: «Ақ сүйек», «Теңге ілу», «Кім жылдам», «Жүйріктер женеді». Спорттық жаттығулар және дербес қимыл белсенділігі: велосипед, самокат, футбол, бадминтон, баскетбол элементтерін бекіту; бассейн болса суда аяқ-қол қимылдары, суға үрлеу және жүзуге талпыну; дербес қимыл белсенділігін қолдау. Салауатты өмір салты және қауіпсіздік: салауатты өмір салтының құрамдарын жүйелеу: дұрыс тамақтану, қимыл, ұйқы, күн, ауа, су; гигиеналық шараларды өз бетінше орындау; өзіне-өзі қызмет көрсету мен киімге күтімді бекіту.

