



Бекітемін:
«Камшат-1» балабақшасы
жеке мекемесінің меңгерушісі
Сикымбекова К. А.

Дене шынықтыру нұсқаушысының күнтізбелік-тақырыптық жоспары

Білім беру ұйымы «Камшат-1» балабақшасы жеке мекемесі.

Топ: «Қарлығаш» мектепалды топ

Балалардың жасы: 5 жастан.

Жоспардың құрылу кезеңі: 2022-2023 оқу жылы.

№	ҮІӨ тақырыбы	ҮІӨ мақсаты	Кіріспе жаттығулары, қайта құрылу	Жалпы дамыту жаттығулары	Негізгі қимылдар	Қимыл-қозғалыс ойындары	Ақ қимыл ойындары, тыныс алы жаттығулары	Сағат саны	Күні
1	Тақтайшаның үстімен адымдап жүру	Балаларды тақтайшаның үстімен аяқтың ұшымен және өкшемен адымдап жүруге үйрету; допты домалатып, тез лақтыруға жаттықтыру; жаттығуларды орындау	Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі қатар түзеп жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен жүреді және жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі, денелерін тік ұстап жүреді.	- «Би» - бастапқы қалып: дене тік, аяқ қатар қойылады, орамал ұстаған қол төменде. 1 - қолдарын жоғары көтеріп, орамалдарын желпу; 2 - бастапқы қалыпқа келу; 3 - орамалмен айналып билеу; 4 - бастапқы қалыпқа келу. - «Биші қыз» - бастапқы қалып: дене тік, аяқ қатар қойылады. 1 - қолды жоғары	1) тақтайшаның үстімен аяқтың ұшымен және өкшемен адымдап жүру; 2) допты домалатып, тез лақтыру.	"Киік" қимыл ойыны. "Паровоз қалай жүреді?" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығулары "Шар"	1	02.09.2022

		барысында ептілік пен жылдамдыққа, ерік сапаларына тәрбиелеу.	Біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	көтеріп, бір аяқтың ұшымен тұру; 2 - бастапқы қалыпқа келу. - «Паровоз» - бастапқы қалып: дене тік, аяқ қатар қойылады, жұппен тұру. 1 - сызық бойымен бір-біріне қарсы жүру; 2 - сызық ортасына келгенде тарап кету; 3 - бастапқы қалыпқа келу. - «Қарлығаш» - бастапқы қалып: дене тік, аяқ қатар қойылады, қол төменде. 1 - екі қолды екі қапталға жаю; 2 - бір аяқты артқа созып қарлығашты бейнелеу; 3 - бастапқы қалыпқа келу. - «Іздер» - бастапқы қалып: қол белде, аяқтың арасы сәл алшақ болады. 1 - аяқтарын біріктіріп, орындарында оң жаққа бір ізбен жүру; 2 - аяқтарын біріктіріп, орындарында сол жаққа бір ізбен жүру;					

				3 - бастапқы қалыпқа келу. - «Аққұтан» - бастапқы қалып: дене тік, аяқ қатар қойылады, қол төменде. 1 - бір аяқпен тұрып, қолмен тізеге дейін бүгілген сол аяқты ұстау; 2 - бастапқы қалыпқа келу; 3 - бір аяқпен тұрып, қолмен тізеге дейін бүгілген оң аяқты ұстау; 4 - бастапқы қалыпқа келу. - «Достар» - бастапқы қалып: дене тік, аяқ қатар қойылады, жұппен тұрады. 1 - жұптар қолдарынан ұстап, ; 2 - жұптасып айналу; 3 - бастапқы қалыпқа келу.					
2	Допты тез лақтырамыз	Балаларда сапта бір қатармен тұру, жүру; шашырап жүгіру дағдыларын қалыптастыруды жалғастыру; қос қолмен допты	Балалар педагогтің белгісі бойынша сапқа тұрады. Сапта бірінің соңынан бірі жүреді. Аяқтың ұшымен, өкшемен жүреді. Педагогтің белгісі бойынша шашырап жүгіреді. Жай	Жалпы дамыту жаттығулары (жіппен) 1. "Жіпті соз" жаттығуы. Бастапқы қалып: аяқ сәл алшақ, жіптің екі шетінен керіп ұстап, төмен түсіріп тұру. 1-2-жіпті жоғары көтеру, оған қарау. 3-4- бастапқы	Қос қолмен допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру.	"Жіптің үстінен лақтыр" пысықтау ойыны. "Баскетбол" қимылды ойыны.	Тыныс алу жаттығулары "Тынығайық"		05.09.2022

		жоғары, жіптің үстінен лақтыруға үйрету; ойындар арқылы кеуде тұсынан қос қолмен допты лақтыру дағдыларын дамыту.	қалыпқа түсіп, сапта бір қатармен тұрады. Біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын дайындалады.	қалыпқа келу, "төмен"деу. 2. "Бұрылу" жаттығуы. Бастапқы қалып: аяқ иық деңгейінде, жіптің екі шетінен керіп ұстап, иық бойында ұстап тұру. 1- оңға бұрылу, қолды оң жаққа созу. 2-бастапқы қалып, сол жаққа орындау. 3. "Сәл отыру" жаттығуы. Бастапқы қалып: жіптің екі шетінен ұстап тұру. 1-2-сәл отыру,арқаны түзу ұстап, өкшені көтеру, жіпті екі жағынан ұстаған күйде қолды алға созу, басты тік ұстау. 3-4-бастапқы қалып. 4."Еңкею" жаттығуы. Бастапқы қалып: аяқ иық деңгейінде, қолды жіппен желке тұсында ұстау. 1-жіпті ұстаған күйде жоғары созу. 2-оңға еңкею. 3-бастапқы қалып. 4- сол жаққа орындау.					

				5. "Бүгілу, майысу". Бастапқы қалып: етпетінен жату, жіп тура созылыңқы қолда. 1-3-артқа қарай майысу, жіпті жоғары көтеру. 4-бастапқы қалып.					
3	Паровоз алдыға басып барады	Балаларды бір қатармен жүгіру; алға қарай 3-4 м қашықтыққа жылжу арқылы секіру; биіктігі 40 см жіптің астынан қолды еденге тигізбей еңбектеуге үйрету; балаларда аяқтың ұшымен, өкшемен жүру дағдыларын қалыптастыр уды жалғастыру; спорттық ойындар арқылы кеуде тұсынан қос	Балалар педагогтің белгісі бойынша сапқа тұрады. Сапта бірінің соңынан бірі жүреді. Аяқтың ұшымен, өкшемен жүреді. Педагогтің белгісі бойынша шашырап жүгіреді. Жай қалыпқа түсіп, сапта бір қатармен тұрады. Педагогтің белгісінен кейін бір қатармен жүгіреді. Жәй қалыпқа түсіп, біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын дайындалады.	1. "Зырылдауық" жаттығуы. Бастапқы қалып: аяқ сәл алшақ, қол төмен. 1 - қолды екі жаққа созу. 2 - екі қолды кеуде тұсына әкеліп, бір- бірінен айналдырып, "р-р-р" деп айту. 3 - екі жаққа созу. 4 - бастапқы қалыпқа келіп, "төмен"деу. Бастапқы кезде қолды ақырын айналдыру, біртіндеп жылдам айналдыру (5 рет). 2. "Тізені шапалақтау" жаттығуы. Бастапқы қалып: аяқ иық деңгейінде, қол артта. 1 - 2 - оң тізеге (сол) еңкейіп, "шарт"деу. 3 - 4 - бастапқы	1) биіктігі 40 см жіптің астынан қолды еденге тигізбей, бүйірімен еңбектеу; 2) алға қарай 3-4 м қашықтыққа жылжу арқылы секіру.	"Көңілді доптар" ойыны. "Орнымызға тез жылдам!" қимылды ойыны.	Тыныс алу жаттығулары "Бұлттар".	1	07.09.2022

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

				4 - 5 рет қайталау, бағытты өзгерте секіруді жүрумен алмастыру. Жүріп келе жатқан аяқтың ұшына көтеріле қолды жоғары көтеріп, демді ішке тарту, қолды босаңсытып, алға қарай еңкейіп, дем шығару.					
4	Төрт тағандап жүріп, допты баспен итеру	Балалардың сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін және баянат (рапорт) қабылдау ережесін қалыптастыру; төрт тағандап жүріп, допты баспен итеруге үйрету; аунап түсіп, допты алып серіктесі ұстап тұрған сақинаға лақтырып түсіру дағдыларына жаттықтыру; ептілік пен	Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі шеңбер жасап жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ішімен және сыртымен жүреді, жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі және денелерін тік ұстап жүреді. Біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	Бастапқы қалып: дене тік, аяқтың арасы сәл алшақ, қол белде. 1 - 4 - басты оң жаққа айналдыру, бастапқы қалыпқа келу. 1 - 4 - басты сол жаққа айналдыру, бастапқы қалыпқа келу. Бастапқы қалып: дене тік, аяқтың арасы сәл алшақ, қол белде. 1 - 2 - денені оң жаққа бұру, бастапқы қалыпқа келу 3 - 4 - сол жаққа бұру, бастапқы қалыпқа келу (жаттығу 3-4 рет қайталанады). Бастапқы қалып: дене тік, аяқтың арасы сәл алшақ, қол белде. 1 - оң аяққа еңкею. 2 - ортаға еңкею.	1) төрт тағандап жүріп, допты баспен итеру; 2) аунап түсіп, допты серіктесі ұстап тұрған сақинаға лақтырып түсіру.	«Допты домалатып тез лақтыр» ойыны.	Тыныс алу жаттығулары "Тынығайық"	1	09.09.2022

		дәлдікке тәрбиелеу.		3 - сол аяққа еңкею. 4 - бастапқы қалыпқа келу (жаттығу 3-4 рет қайталанады). Бастапқы қалып: дене тік, аяқтың арасы сәл алшақ, қол белде. 1 - 4 - оң аяқпен секіру. 1 - 4 - сол аяқпен секіру. 1 - 4 - екі аяқпен секіру.					
5	Спорт-көркі өмірдің	Балаларда қос қолмен допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру; биіктігі 40 см жіптің астынан қолды еденге тигізбей еңбектеу дағдыларын дамыту; сапта бір қатармен тұру, бір қатармен жүгіру, жәй қалыпқа түсіп шашырап жүгіру; алға қарай 3-4 м	Балалар педагогтің белгісі бойынша сапқа тұрады. Сапта бірінің соңынан бірі жүреді. Аяқтың ұшымен, өкшемен жүреді. Педагогтің белгісі бойынша шашырап жүгіреді. Жай қалыпқа түсіп, сапта бір қатармен тұрады. Педагогтің белгісінен кейін бір қатармен жүгіреді. Жәй қалыпқа түсіп, біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын дайындалады.	Жалпы дамыту жаттығулары (гимнастикалық таяқшалармен) Бастапқы қалып: негізгі тұрыс, таяқшаны қолмен ұстау. 1-таяқшаны алға созу; 2-оң қолды төмен түсіріп, сол қолдағы таяқшаны тігінен ұстап, жоғары көтеру; 3-таяқшаны алдыға созып ұстау; 4-сол қолды төмен түсіріп, таяқшаны оң қолға ауыстырып, таяқшаны жоғары көтеру; 5-таяқшаны алдыға созып ұстау; 6-бастапқы қалыпқа	1) қос қолмен допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру; 2) биіктігі 40 см жіптің астынан қолды еденге тигізбей еңбектеу; 3) алға қарай 3-4 м қашықтыққа жылжу арқылы секіру;	"Жіптің үстінен лақтыр" пысықтау ойыны. "Бос орын" қимылды ойыны.	Тыныс алу жаттығуы "Тыныш, ақырын, баппен тыныс аламыз".	1	12.09.2022

		қашықтыққа жылжу арқылы секіру іскерліктерін жетілдіру.		келу. Бастапқы қалып: аяқтың арасын ашып тұру, екі қолды шынтақтан бүгіп, таяқшаны кеуде тұста ұстау. 1-2-алға иілу, еденге қолды тигізу; 3-4- бастапқы қалыпқа оралу. Бастапқы қалып: негізгі тұрыс, таяқша еденде жатады. 1-оң аяқпен таяқшаны аттап, алға бір адым жасау; 2-сол аяқты оның қасына алып келу; 3-оң аяқпен таяқшаны аттап, артқа бір адым жасау; 4-сол аяқпен артқа бір адым жасау. Бастапқы қалып: тізерлеп тұру, таяқшаның екі шетінен ұстап, жауырынға қойып тұру. 1-таяқшаны жоғары көтеру; 2-оңға иілу; 3-түзу тұрып, таяқшаны жоғары көтеру; 4-бастапқы қалып. Дәл солай сол жақпен орындалады.					

6	Спорт – бейбітшілік елшісі.	Балаларда қос қолмен допты жоғары, жіптің үстінен лақтыруды; биіктігі 40 см жіптің астынан қолды еденге тигізбей еңбектеу дағдыларын дамытуды; сапта бір қатармен тұру, бір қатармен жүгіру, жәй қалыпқа түсіп шашырап жүгіруді; алға қарай 3-4 м қашықтыққа жылжу арқылы секіру іскерліктерін жетілдіруді пысықтау.	Балалар педагогтің белгісі бойынша сапқа тұрады. Сапта бірінің соңынан бірі жүреді. Аяқтың ұшымен, өкшемен жүреді. Педагогтің белгісі бойынша шашырап жүгіреді. Жай қалыпқа түсіп, сапта бір қатармен тұрады. Педагогтің белгісінен кейін бір қатармен жүгіреді. Жәй қалыпқа түсіп, біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын дайындалады.	Жалпы дамыту жаттығулары (гимнастикалық таяқшалармен) Бастапқы қалып: негізгі тұрыс, таяқшаны қолмен ұстау. 1-таяқшаны алға созу; 2-оң қолды төмен түсіріп, сол қолдағы таяқшаны тігінен ұстап, жоғары көтеру; 3-таяқшаны алдыға созып ұстау; 4-сол қолды төмен түсіріп, таяқшаны оң қолға ауыстырып, таяқшаны жоғары көтеру; 5-таяқшаны алдыға созып ұстау; 6-бастапқы қалыпқа келу. Бастапқы қалып: аяқтың арасын ашып тұру, екі қолды шынтақтан бүгіп, таяқшаны кеуде тұста ұстау. 1-2-алға иілу, еденге қолды тигізу; 3-4- бастапқы қалыпқа оралу. Бастапқы қалып: негізгі тұрыс, таяқша еденде жатады.	1) қос қолмен допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру; 2) биіктігі 40 см жіптің астынан қолды еденге тигізбей еңбектеу; 3) алға қарай 3-4 м қашықтыққа жылжу арқылы секіру;	"Жіптің үстінен лақтыр" пысықтау ойыны. "Бос орын" қимылды ойыны.	Тыныс алу жаттығуы "Тыныш, ақырын, баппен тыныс аламыз".	1	14.09.2022

				1-оң аяқпен таяқшаны аттап, алға бір адым жасау; 2-сол аяқты оның қасына алып келу; 3-оң аяқпен таяқшаны аттап, артқа бір адым жасау; 4-сол аяқпен артқа бір адым жасау. Бастапқы қалып: тізерлеп тұру, таяқшаның екі шетінен ұстап, жауырынға қойып тұру. 1-таяқшаны жоғары көтеру; 2-оңға иілу; 3-түзу тұрып, таяқшаны жоғары көтеру; 4-бастапқы қалып. Дәл солай сол жақпен орындалады.					
7	Қанат үстімен ауыспалы қадам жасап жүру	Балаларды қанат үстімен ауыспалы қадам жасап жүруге үйрету; баянат (рапорт) қабылдау ережесіне дағдыландыру; сапқа өз еріктерімен	Педагог: - Топ басшысы, баянат бер! Топ басшысы: - Топ! Бір қатарға сапқа тұр! (топтың сапқа тұрғызылуы) - Түзел! Тік тұр! Рет-ретімен санал! (топтың 1-шіден бастап соңына дейін.	Бастапқы қалып: дене тік, аяқтың арасы сәл алшақ, қол белде. 1 - 4 - басты оң жаққа айналдыру, бастапқы қалыпқа келу. 1 - 4 - басты сол жаққа айналдыру, бастапқы қалыпқа келу. Бастапқы қалып: дене тік, аяқтың арасы сәл алшақ, қол белде.	1) қанат үстімен ауыспалы қадам жасап жүру; 2) доғадан еңкейіп өту.	«Ақ қоян» қимылды ойыны. «Қасқырлар мен лақтар» пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығулары "Бұлттар".	1	16.09.2022

		тұру қабілетін қалыптастыру; доғадан еңкейіп өту дағдысына жаттықтыру; саптан қатарға, қатардан сапқа ауысу дағдыларын жетілдіру.	Соңғы нөмірлі саптан шықпай өз нөмірін айтып, «санақ аяқталды» деп жауап береді). - Түзелу ортаға! (баянат беру) - Балалар, бір-біріңнің артыңнан қатар түзеп жүреміз, енді қолды желкемізге қойып, аяқтың ұшымен жүреміз, жарайсыңдар! Жай қалыпқа түсіп, жүреміз, қолды желкемізге қойып, өкшемен жүреміз, музыка тез ойналып жатыр, бәріміз жүгіреміз, кім тез жүгіреді екен? - Қайтадан жәй қалыпқа түсеміз, қолды белімізге қойып, табанның сыртымен жүреміз, енді қолды белімізге қойып, табанның ішімен жүреміз, жарайсыңдар. - Енді музыка әуенімен отырып, жартылай отырып жүреміз.	1 - 2 - денені оң жаққа бұру, бастапқы қалыпқа келу 3 - 4 - сол жаққа бұру, бастапқы қалыпқа келу (жаттығу 3-4 рет қайталанады). Бастапқы қалып: дене тік, аяқтың арасы сәл алшақ, қол белде. 1 - оң аяққа еңкею. 2 - ортаға еңкею. 3 - сол аяққа еңкею. 4 - бастапқы қалыпқа келу (жаттығу 3-4 рет қайталанады). Бастапқы қалып: дене тік, аяқтың арасы сәл алшақ, қол белде. 1 - 4 - оң аяқпен секіру. 1 - 4 - сол аяқпен секіру. 1 - 4 - екі аяқпен секіру.					

			- Балалар, енді жүріп келе жатып, денелерімізді тік ұстап жүреміз, жарайсыңдар, жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрайық!						
8	Допты еденнен ыршытып жоғары лақтыру	Балаларды тізеден бүгілген аяқты жоғары көтеріп жүруге; жұптасып бір қатармен жүгіруге; қос қолмен қағып алуға (4-5 рет) үйрету; баянат (рапорт) қабылдау ережесіне дағдыландыру; екі қатармен тұру іскерліктерін жетілдіру.	Балалар залдың ортасына қарай жүретін бұрыштың шетінде қатар болып бір-бірден тұрады. Педагог үш баланы залдың ортасына жақындауға шақырады, олар бұрылып, тікелей педагогке қарай бағытталады. Педагогтің белгісінен кейін балалар тоқтайды. Келесі үш бала дәл осындай әрекеттерді орындайды. Балаларды үш қатарға бөлу соңғы үш бала орнына келгенше дейін жүреді. Педагогтің белгісі бойынша балалар	Жалпы дамыту жаттығулары (текшелермен) Бастапқы қалып: тұру, қолдар төмен түсірілген. Қолды екі жаққа созу, жоғары көтеру, аяқтың ұшымен тұру, бастапқы қалыпқа оралу. Бастапқы қалып: отыру, аяқтарды бірге қою, қолдарды тізеге қою. Бір жаққа қарай бұрылу, текшелерді еденге ұру, денені түзу ұстап тұру. Дәл солай екінші жақпен орындалады. Бастапқы қалып: тұру, қолдар түсірілген. "Шеге қағып жатырмыз", - деп, жартылай отырып, текшені еденге ақырындап ұру; бастапқы	Допты еденнен ыршытып жоғары лақтырып, қос қолмен қағып алу (4-5 рет).	"Допты бер де тұр" қимылды ойыны.	Тыныс алу жаттығулары "Шар".	1	19.09.2022

			қайтадан сап құрып тұрады. Сапта бірінің соңынан бірі аяқтың ұшымен, аяқтың ұшымен, өкшемен, табанмен, табанның ішкі жағымен, тізені жоғары көтеріп, ұсақ және алшақ адымдап жүреді. Педагогтің көрсетуі бойынша бүгілген аяқты жоғары көтеріп жүреді, жұптасып бір қатармен жүгіреді. Жәй қалыпқа түсіп, жүреді. Біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	қалыпқа оралу. Бастапқы қалып: қолды алдыға созып, етпетімен жату. Екі қолды екі жаққа созу, алға қарау, мұнда қолды бүкпеуге тырысу керек, бастапқы қалыпқа оралу.					
9	Сапқа тұр	Балаларды гимнастикалық орындық үстінде ішпен еңбектеуге үйрету; балаларда тізеден бүгілген аяқты жоғары	Балалар сапта бірінің соңынан бірі аяқтың ұшымен, аяқтың ұшымен, өкшемен, табанмен, табанның ішкі жағымен, тізені жоғары көтеріп, ұсақ және алшақ адымдап жүреді.	1. "Секіртпені соз" жаттығуы. Бастапқы қалып: аяқ сәл алшақ, жіпті қолмен ең шетінен ұстау. 1-секіртпені қолмен ең шетінен ұстап, қолды алға созу. 2-жоғары көтеру, 3-кеуде тұсына әкелу. 4- б.қ. келу.	Гимнастикалық орындық үстінде ішпен еңбектеу.	"Өртүрлі қимыл жаса" қимылды ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	21.09.2022

		көтеріп жүру; аяқтың ұшымен, өкшемен, табанмен, табанның ішкі жағымен, тізені жоғары көтеріп, ұсақ және алшақ адымдап жүру; жұптасып бір қатармен жүгіру; баянат (рапорт) қабылдау дағдыларын жетілдіру.	Педагогтің көрсетуі бойынша бүгілген аяқты жоғары көтеріп жүреді, жұптасып бір қатармен жүгіреді. Жәй қалыпқа түсіп, жүреді. Біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	2. "Сағаттың тілі" жаттығуы: Бастапқы қалып: аяқ сәл алшақ, секіртпені екі шетінен ұстап, қолды жоғары көтеру. 1-оңға еңкею. 2-бастапқы қалыпқа келу. 3-солға еңкею. 4-бастапқы қалыпқа келу. 3. "Сәл отыру" жаттығуы. Бастапқы қалып: екіге бүктелген секіртпе, қол төменде. 1-2- тізені алшақ, секіртпемен қолды жоғары көтере сәл отыру. 2-бастапқы қалыпқа келу. 4. "Бүгілу, майысу" жаттығуы. Бастапқы қалып: екіге бүктелген секіртпені екі шетінен ұстап, алға созған күйде етпетінен жату. 1-3-артқа қарай иілу, бір мезгілде аяқты өтере (аяқтың ұшын					

				соза) секіртпемен қолды алға, жоғары көтеру. 4-бастапқы қалыпқа келу. 5. "Еңкею" жаттығуы. Бастапқы қалып: аяқ иық деңгейінде, секіртпені екі ұшынан ұстап, қолды төмен түсіріп тұру. 1-заттарды аттап жүру. 2-секіртпемен еркін секіру.					
10	Жіптің астымен тура және жанымен еңбектеп өту	Балаларды баянат (рапорт) қабылдау ережесіне дағдыландыру; жіптің астымен тура және жанымен еңбектеп өтуге үйрету; жердегі таяқтың бойымен табанды толық тигізіп, бір жанымен жүруге жатықтыру; ерік	Педагог: - Топ басшысы, баянат бер! Топ басшысы: - Топ! Бір қатарға сапқа тұр! (топтың сапқа тұрғызылуы) - Түзел! Тік тұр! Рет-ретімен санал! (топтың 1-шіден бастап соңына дейін. Соңғы нөмірлі саптан шықпай өз нөмірін айтып, «санақ аяқталды» деп жауап береді). - Түзелу ортаға! (баянат беру) - Педагог ханым!	«Би» - бастапқы қалып: дене тік, аяқ қатар қойылады, орамал ұстаған қол төменде. 1 - қолдарын жоғары көтеріп, орамалдарын желпу; 2 - бастапқы қалыпқа келу; 3 - орамалмен айналып билеу; 4 - бастапқы қалыпқа келу. - «Биші қыз» - бастапқы қалып: дене тік, аяқ қатар қойылады. 1 - қолды жоғары көтеріп, бір аяқтың ұшымен тұру; 2 - бастапқы қалыпқа келу. - «Паровоз» -	1) жіптің астымен тура және жанымен еңбектеп өту; 2) жердегі таяқтың бойымен табанды толық тигізіп, бір жанымен жүру.	«Көтеріп кет» қимылды ойыны. «Қарақұс пен балапандар» пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығулары "Шар".	1	23.09.2022

		сапаларын арттыру.	Бүгін еліміздің Ата Заң күніне арналған салтанатты оқу қызметіне қатысу үшін біздің топ 25 баламен сапқа тұрғызылды. Педагог: - Құп болады! Сәлеметсіздер ме! (топ хормен «Сәлеметсіз бе, педагог ханым!») - Сендерді Қазақстан Республикасының Ата Заң күнімен құттықтаймын ! (топ хормен «Ура!», «Ура!», «Ура!») - Еркін тұр! Топ басшысы: - Еркін тұр! Топ! Түзел! Тік тұр! Солға! Оңға! Айнал! Айнал! Бірінші-екіншіге санал! - Екі қатарға сапқа тұр! Солға! Оңға! Айнал! Айнал! Бір қатарға сапқа тұр! - Бірінші- үшіншіге санал! Үш қатарға сапқа тұр!	бастапқы қалып: дене тік, аяқ қатар қойылады, жұппен тұру. 1 - сызық бойымен бір-біріне қарсы жүру; 2 - сызық ортасына келгенде тарап кету; 3 - бастапқы қалыпқа келу. - «Қарлығаш» - бастапқы қалып: дене тік, аяқ қатар қойылады, қол төменде. 1 - екі қолды екі қапталға жаю; 2 - бір аяқты артқа созып қарлығашты бейнелеу; 3 - бастапқы қалыпқа келу. - «Іздер» - бастапқы қалып: қол белде, аяқтың арасы сәл алшақ болады. 1 - аяқтарын біріктіріп, орындарында оң жаққа бір ізбен жүру; 2 - аяқтарын біріктіріп, орындарында сол жаққа бір ізбен жүру; 3 - бастапқы қалыпқа келу. - «Аққұтан» - бастапқы қалып: дене тік, аяқ қатар					

		- Оңға! Жакында! Бір орында адым бас! - Алаңды айнала адым - бас! - Тамаша, балалар! - Балалар, енді бір-біріңнің артыңнан қатар түзеп жүреміз, енді қолды желкемізге қойып, аяқтың ұшымен жүреміз, жарайсыңдар! Жай қалыпқа түсіп, жүреміз, қолды желкемізге қойып, өкшемен жүреміз, музыка тез ойналып жатыр, бәріміз жүгіреміз, кім тез жүгіреді екен? - Қайтадан жәй қалыпқа түсеміз, қолды белімізге қойып, табанның сыртымен жүреміз, енді қолды белімізге қойып, табанның ішімен жүреміз, жарайсыңдар. - Енді музыка әуенімен отырып, жартылай отырып жүреміз.	қойылады, қол төменде. 1 - бір аяқпен тұрып, қолмен тізеге дейін бүгілген сол аяқты ұстау; 2 - бастапқы қалыпқа келу; 3 - бір аяқпен тұрып, қолмен тізеге дейін бүгілген оң аяқты ұстау; 4 - бастапқы қалыпқа келу. - «Достар» - бастапқы қалып: дене тік, аяқ қатар қойылады, жұппен тұрады. 1 - жұптар қолдарынан ұстап, ; 2 - жұптасып айналу; 3 - бастапқы қалыпқа келу.					

			- Балалар, енді жүріп келе жатып, денелерімізді тік ұстап жүреміз, жарайсыңдар, жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрайық!						
11	Кел, күш сынасайық	Балаларды заттарды аттап өту; бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" ирелеңдеп жүгіру; допты бір қатарға қойылған заттар арасымен домалатуға үйрету; баянат (рапорт) қабылдау дағдыларын жетілдіру.	Балалар залдың ортасына қарай жүретін бұрыштың шетінде қатар болып бір-бірден тұрады. Педагог үш баланы залдың ортасына жақындауға шақырады, олар бұрылып, тікелей педагогке қарай бағытталады. Педагогтің белгісінен кейін балалар тоқтайды. Келесі үш бала дәл осындай әрекеттерді орындайды. Балаларды үш қатарға бөлу соңғы үш бала орнына келгенше дейін жүреді. Педагогтің белгісі бойынша балалар	Бастапқы қалып: негізгі тұрыс, қолдарын төмен түсіріп тұру. "Міне, біз қандай биікпіз!",- деп қолдарын жоғары көтеру, отыру және қолдарын тізесіне қою. "Міне, біз қандай кішкентаймыз!",- деп, бастапқы қалыпқа келу. Бастапқы қалып: қолдарын артқа тіреліп, аяқтарын біріктіріп, алға созып отыру. Аяқтарын бүгу, тізесін өзіне қарай тарту және аяқтарын созу. Бастапқы қалып: қолдарын иектеріне қойып, етпетімен жату. Қолдарын алға созу, нұсқаушыға көрсету және алақандарын артқа	1) бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" ирелеңдеп жүгіру; 2) допты бір қатарға қойылған заттар арасымен домалату.	"Қолмен допты домалату" қимылды ойыны.	Тыныс алу жаттығулары "Бұлттар".	1	26.09.2022

			қайтадан сап құрып тұрады. Сапта бірінің соңынан бірі аяқтың ұшымен, аяқтың ұшымен, өкшемен, табанмен, табанның ішкі жағымен, тізені жоғары көтеріп, ұсақ және алшақ адымдап жүреді. Педагогтің көрсетуі бойынша бүгілген аяқты жоғары көтеріп жүреді, жұптасып бір қатармен жүгіреді. Жәй қалыпқа түсіп, жүреді. Біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	қойып, "балық" болып жүзеді. Бастапқы қалып: негізгі тұрыс, қолдарын еркін төмен түсіріп тұру. Орындарында "торғайша" секіреді.					
12	"Күшіміз - бірлікте"	Балаларды заттарды аттап өтуді; бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" ирелеңдеп жүгіруді; допты бір қатарға	Балалар залдың ортасына қарай жүретін бұрыштың шетінде қатар болып бір-бірден тұрады. Педагог үш баланы залдың ортасына жақындауға шақырады, олар бұрылып, тікелей	Бастапқы қалып: негізгі тұрыс, қолдарын төмен түсіріп тұру. "Міне, біз қандай биікпіз!",- деп қолдарын жоғары көтеру, отыру және қолдарын тізесіне қою. "Міне, біз қандай кішкентаймыз!",-	1) бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" ирелеңдеп жүгіру; 2) допты бір қатарға қойылған заттар арасымен домалату.	"Қолмен допты домалату" қимылды ойыны.	Тыныс алу жаттығулары "Бұлттар".	1	28.09.2022

		қойылған заттар арасымен домалатуға үйретуді; баянат (рапорт) қабылдау дағдыларын жетілдіруді пысықтау.	педагогке қарай бағытталады. Педагогтің белгісінен кейін балалар тоқтайды. Келесі үш бала дәл осындай әрекеттерді орындайды. Балаларды үш қатарға бөлу соңғы үш бала орнына келгенше дейін жүреді. Педагогтің белгісі бойынша балалар қайтадан сап құрып тұрады. Сапта бірінің соңынан бірі аяқтың ұшымен, аяқтың ұшымен, өкшемен, табанмен, табанның ішкі жағымен, тізені жоғары көтеріп, ұсақ және алшақ адымдап жүреді. Педагогтің көрсетуі бойынша бүгілген аяқты жоғары көтеріп жүреді, жұптасып бір қатармен жүгіреді. Жәй қалыпқа түсіп, жүреді. Біртіндеп	деп, бастапқы қалыпқа келу. Бастапқы қалып: қолдарын артқа тіреліп, аяқтарын біріктіріп, алға созып отыру. Аяқтарын бүгу, тізесін өзіне қарай тарту және аяқтарын созу. Бастапқы қалып: қолдарын иектеріне қойып, етпетімен жату. Қолдарын алға созу, нұсқаушыға көрсету және алақандарын артқа қойып, "балық" болып жүзеді. Бастапқы қалып: негізгі тұрыс, қолдарын еркін төмен түсіріп тұру. Орындарында "торғайша" секіреді.					

			жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.						
13	Гимнастикалық орындықта білек пен тізеге сүйене отырып еңбектеу	Балаларды гимнастикалық орындықта білек пен тізеге сүйене отырып еңбектеуге жаттықтыру; сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру; допты отырып-тұрып домалату дағдысын қалыптастыру; ептілік пен жылдамдыққа, ерік сапаларына тәрбиелеу.	Педагог: - Топ басшысы, баянат бер! Топ басшысы: - Топ! Бір қатарға сапқа тұр! (топтың сапқа тұрғызылуы) - Түзел! Тік тұр! Рет-ретімен санал! (топтың 1-шіден бастап соңына дейін. Соңғы нөмірлі саптан шықпай өз нөмірін айтып, «санақ аяқталды» деп жауап береді). - Түзелу ортаға! (баянат беру) - Балалар, бір-біріңнің артыңнан қатар түзеп жүреміз, енді қолды белімізге қойып, жылан сияқты ирелеңдеп жүреміз, жарайсыңдар! Шеңбер бойымен жүгіреміз. Жай қалыпқа түсіп, жүреміз, қолды	Жалпы дамыту жаттығулары (кішкентай доптармен) 1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қолдағы доптар төменде 1.1 - балалар доптарымен қолдарын жоғары көтеріп, оң жаққа бұрылады; 1.2 - бастапқы қалыпқа келу. 1.3 - балалар доптарымен сол жаққа бұрылады; 1.2 - бастапқы қалыпқа келу (жаттығу 5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде 2.1 - аяқтың ұшына тұрып, қолдарын жоғары көтеріп, доптарын сермейді; 2.2 - бастапқы қалыпқа келу (жаттығу 5 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып:	1) гимнастикалық орындықта білек пен тізеге сүйене отырып еңбектеу; 2) допты отырып-тұрып домалату.	"Көмектес!" қимыл ойыны. "Терек" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығулары "Бұлттар".	1	30.09.2022

		белімізге қойып, бір жанымызбен жүреміз, музыка тез ойналып жатыр, бәріміз бір жанымызбен жүгіреміз, кім тез жүгіреді екен? - Қайтадан жәй қалыпқа түсеміз, қолды белімізге қойып, арқамызбен жүреміз, енді қолды белімізге қойып, алға жүреміз, жарайсыңдар. - Енді музыка әуенімен отырып, жартылай отырып жүреміз. - Балалар, енді жүріп келе жатып, денелерімізді тік ұстап жүреміз, жарайсыңдар, жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрайық! - Балалар, музыка әуенімен бірге біріңнің артынан бірің жүріп отырасыңдар, музыка сипатына қарай мен қандай	аяқтары бірге, дене тік, доптар төменде 3.1 - жерге жартылай отырып, қолдарын жоғары көтеріп, доптарын көрсетеді; 3.2 - бастапқы қалыпқа келу (жаттығу 4 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, қол төменде 4.1 - доптарын көкірек тұсында ұстап, бір орында айналып секіру (оң және сол жаққа). 4.2 - бастапқы қалыпқа келу (жаттығу 5 рет қайталанады).					

			қимылдар жасаймын, сендер қайталап отырасыңдар. Кәне, балалар, қайталаймыз. Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді. Жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрып, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.						
14	Кішкентай доптар	Балаларды тізенің арасына қапшықты	Балалар залдың ортасына қарай жүретін бұрыштың	1.Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде 1.1.балалар қолдарын	1) бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша"	"Ұстап ал" қимылды ойыны.	Релаксация.	1	03.10.2022

		қысып, қос аяқтап секіруге үйрету; балаларда бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" ирелендеп жүгіру; допты бір қатарға қойылған заттар арасымен домалату; заттарды аттап өту; баянат (рапорт) қабылдау дағдыларын жетілдіру.	шетінде қатар болып бір-бірден тұрады. Педагог екі баланы залдың ортасына жақындауға шақырады, олар бұрылып, тікелей педагогке қарай бағытталады. Педагогтің белгісінен кейін балалар тоқтайды. Келесі екі бала дәл осындай әрекеттерді орындайды. Балаларды екі қатарға бөлу соңғы екі бала орнына келгенше дейін жүреді. Педагогтің белгісі бойынша балалар қайтадан сап құрып тұрады. Сапта бірінің соңынан бірі аяқтың ұшымен, аяқтың ұшымен, өкшемен, табанмен, табанның ішкі жағымен, тізені жоғары көтеріп, ұсақ және алшақ адымдап жүреді. Педагогтің	алдарына созып, алақандарын ашып-жұмады; 1.2.Бастапқы қалып. (жаттығу 5-6 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол көкірек тұсында 2.1.оң аяқтарын артқа қойып, екі қолдарын да артқа созады 2.2.Бастапқы қалып (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, қол төменде 3.1.Орындарында тұрып, бастарын алдымен оңға бұрады 3.2. Бастапқы қалып (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 5 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене бос, қол көкірек тұсында 4.1. қолдарын жандарына созады; 4.2. Бастапқы қалып (жаттығу 6 рет қайталанады) 5. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, қол төменде	ирелендеп жүгіру; 2) допты бір қатарға қойылған заттар арасымен домалату; 3) тізенің арасына қапшықты қысып, қос аяқтап секіру.				

			көрсетуі бойынша бүгілген аяқты жоғары көтеріп жүреді, жұптасып бір қатармен жүгіреді. Жәй қалыпқа түсіп, жүреді. Біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	5.1. қолдарын жандарында ұстап, бір орында тұрып, пингвин сияқты айналу 5.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 5 рет қайталанады).					
15	Достарына көмектес	Балаларды түрлі қарқында жүру; заттарды аттап жүгіру; қос аяқтап заттар арасымен (арақашықтығы 4 м) секіруге үйрету; допты бір қатарға қойылған заттар арасымен домалату дағдыларын дамыту.	Педагог: - Топ басшысы, баянат бер! Топ басшысы: - Топ! Бір қатарға сапқа тұр! (топтың сапқа тұрғызылуы) - Түзел! Тік тұр! Рет-ретімен санал! (топтың 1-шіден бастап соңына дейін. Соңғы нөмірлі саптан шықпай өз нөмірін айтып, "санақ аяқталды" деп жауап береді). - Түзелу ортаға! (баянат беру) - Балалар, бір-біріңнің артыңнан қатар түзеп жүреміз, енді қолды белімізге	Жалпы дамыту жаттығулары (жапырақтармен) 1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қолдағы жапырақтар төменде 1.1. балалар жапырақтарымен қолдарын жоғары көтеріп, оң жаққа бұрылып, желбіретеді; 1.2. Бастапқы қалып. 1.3. балалар жапырақтарымен сол жаққа бұрылып, желбіретеді; 1.4. Бастапқы қалып. (жаттығу 5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде 2.1. аяқтың ұшына тұрып, қолдарын	1) қос аяқтап заттар арасымен (арақашықтығы 4 м) секіру; 2) допты бір қатарға қойылған заттар арасымен домалату.	"Қақпаға құрсауды кіргіз" қимылды ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	05.10.2022

			қойып, аяқтың ұшымен, өкшемен жүреміз. Шеңбер бойымен жүгіреміз. Заттарды аттап жүгіреміз. - Мұқият боламыз! Епті боламыз! Жай қалыпқа түсіп, жүреміз. - Түрлі қарқында жүреміз. Жарайсыңдар! - Денелерімізді тік ұстап жүреміз, жарайсыңдар! Жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрайық!	жоғары көтеріп, жапырақтарын сермейді; 2.2.Бастапқы қалып (жаттығу 5 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: аяқтары бірге, дене тік, жапырақтар төменде 3.1. жерге жартылай отырып, қолдарын жоғары көтеріп, жапырақтарын желбіретеді; 3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, қол төменде 4.1. жапырақтарын көкірек тұсында ұстап, бір орында айналып секіру (оң және сол жаққа). 4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 5 рет қайталанады).					
16	"Достарына көмектес" пысықтау	Балаларды түрлі қарқында жүру; заттарды аттап жүгіру; қос аяқтап заттар арасымен	Педагог: - Топ басшысы, баянат бер! Топ басшысы: - Топ! Бір қатарға сапқа тұр! (топтың сапқа тұрғызылуы) - Түзел! Тік тұр!	Жалпы дамыту жаттығулары (жапырақтармен) 1.Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қолдағы жапырақтар төменде 1.1.балалар жапырақтарымен	1) қос аяқтап заттар арасымен (арақашықтығы 4 м) секіру; 2) допты бір қатарға қойылған заттар арасымен домалату.	"Қақпаға құрсауды кіргіз" қимылды ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	07.10.2022

		(арақашықтығы 4 м) секіруге үйрету; допты бір қатарға қойылған заттар арасымен домалату дағдыларын дамыту.	Рет-ретімен санал! (топтың 1-шіден бастап соңына дейін. Соңғы нөмірлі саптан шықпай өз нөмірін айтып, "санақ аяқталды" деп жауап береді). - Түзелу ортаға! (баянат беру) - Балалар, бір-біріңнің артыңнан қатар түзеп жүреміз, енді қолды белімізге қойып, аяқтың ұшымен, өкшемен жүреміз. Шеңбер бойымен жүгіреміз. Заттарды аттап жүгіреміз. - Мұқият боламыз! Епті боламыз! Жай қалыпқа түсіп, жүреміз. - Түрлі қарқында жүреміз. Жарайсыңдар! - Денелерімізді тік ұстап жүреміз, жарайсыңдар! Жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрайық!	қолдарын жоғары көтеріп, оң жаққа бұрылып, желбіретеді; 1.2. Бастапқы қалып. 1.3. балалар жапырақтарымен сол жаққа бұрылып, желбіретеді; 1.4. Бастапқы қалып. (жаттығу 5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде 2.1. аяқтың ұшына тұрып, қолдарын жоғары көтеріп, жапырақтарын сермейді; 2.2.Бастапқы қалып (жаттығу 5 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: аяқтары бірге, дене тік, жапырақтар төменде 3.1. жерге жартылай отырып, қолдарын жоғары көтеріп, жапырақтарын желбіретеді; 3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, қол төменде 4.1. жапырақтарын					

				көкірек тұсында ұстап, бір орында айналып секіру (оң және сол жаққа). 4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 5 рет қайталанады).					
17	Бір орында өз-өзін айнала қос аяқтап секіру	Балаларды бір орында өз-өзін айнала қос аяқтап секіруге үйрету; сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру; еңкіс тақтайдың үстімен жүрелеп жүруге дағдыландыру; ептілікке тәрбиелеу.	Педагог: - Топ басшысы, баянат бер! Топ басшысы: - Топ! Бір қатарға сапқа тұр! (топтың сапқа тұрғызылуы) - Түзел! Тік тұр! Рет-ретімен санал! (топтың 1-шіден бастап соңына дейін. Соңғы нөмірлі саптан шықпай өз нөмірін айтып, «санақ аяқталды» деп жауап береді). - Түзелу ортаға! (баянат беру) - Балалар, бір-біріңнің артыңнан қатар түзеп жүреміз, енді қолды белімізге қойып, жылан сияқты ирелеңдеп жүреміз, жарайсыңдар! Шеңбер бойымен	Жалпы дамыту жаттығулары (кішкентай доптармен) 1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қолдағы доптар төменде 1.1 - балалар доптарымен қолдарын жоғары көтеріп, оң жаққа бұрылады; 1.2 - бастапқы қалыпқа келу. 1.3 - балалар доптарымен сол жаққа бұрылады; 1.2 - бастапқы қалыпқа келу (жаттығу 5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде 2.1 - аяқтың ұшына тұрып, қолдарын жоғары көтеріп, доптарын сермейді; 2.2 - бастапқы қалыпқа келу	1) бір орында өз-өзін айнала қос аяқтап секіру; 2) еңкіс тақтайдың үстімен жүрелеп жүру.	«Өз орыныңды тап» қимылды ойыны. «Салт аттылар» пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығулары "Шар".	1	10.10.2022

			жүгіреміз. Жай қалыпқа түсіп, жүреміз, қолды белімізге қойып, бір жанымызбен жүреміз, музыка тез ойналып жатыр, бәріміз бір жанымызбен жүгіреміз, кім тез жүгіреді екен? - Қайтадан жәй қалыпқа түсеміз, қолды белімізге қойып, арқамызбен жүреміз, енді қолды белімізге қойып, алға жүреміз, жарайсыңдар. - Енді музыка әуенімен отырып, жартылай отырып жүреміз. - Балалар, енді жүріп келе жатып, денелерімізді тік ұстап жүреміз, жарайсыңдар, жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрайық!	(жаттығу 5 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: аяқтары бірге, дене тік, доптар төменде 3.1 - жерге жартылай отырып, қолдарын жоғары көтеріп, доптарын көрсетеді; 3.2 - бастапқы қалыпқа келу (жаттығу 4 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, қол төменде 4.1 - доптарын көкірек тұсында ұстап, бір орында айналып секіру (оң және сол жаққа). 4.2 - бастапқы қалыпқа келу (жаттығу 5 рет қайталанады).					
18	Салт аттылар	Балаларда заттарды аттап өту; қос аяқтап	Педагог: - Топ! Бір қатарға сапқа тұр! (топтың сапқа	Жалпы дамыту жаттығулары (секіртпемен) Бастапқы қалып:	1) қос аяқтап заттар арасымен (арақашықтығы 4 м) секіру;	"Құрсаудан өт" қимылды ойыны.	Тыныс алу жаттығуы "Тыныш, ақырын, баппен тыныс	1	12.10.2022

		заттар арасымен (арақашықтығы 4 м) секіру; тізенің арасына қапшықты қысып, қос аяқтап секіру дағдыларын дамытуды жалғастыру; музыка ырғағына сәйкес түрлі қарқында қимылдар жасауға ынталандыру.	тұрғызылуы) - Түзел! Тік тұр! Рет-ретімен санал! (топтың 1-шіден бастап соңына дейін. Соңғы нөмірлі саптан шықпай өз нөмірін айтып, "санақ аяқталды" деп жауап береді). - Балалар, күз ханшайымының бірінші тапсырмасы, сап болып шеңбер бойымен жүреміз де, мына тұрған заттарды (текшелер) аттап өтеміз. Балалар қызығушылық танытады. Педагог белгісімен балалар сап түзеп, бірінің соңынан бірі шеңбер бойымен жүреді. Педагогтің белгісі бойынша қолды белге қойып, аяқтың ұшымен, өкшемен жүреді. Тұрған заттарды аттап өтеді. Баяу қарқында жүгіреді.	негізгі тұрыс, екіге бөлінген секіртпе төменде. 1-2-секіртпені жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен тұру; 3-4-бастапқы қалып: аяқтарын сәл ашып тұру, секіртпе төменде. 1-оң жаққа бір қадам жасап, секіртпені жоғары көтеру; 2-оңға иілу; 3-тік түзелу, секіртпені жоғары көтеру; 4-бастапқы қалып. Бастапқы қалып: негізгі тұрыс, секіртпені екі бүктеп ұстап, төмен түсіріп тұру. 1-2- отыру, секіртпені жоғары көтеру; 3-4-бастапқы қалып. Бастапқы қалып: аяқты иықтың деңгейінде қою, секіртпе иықта. 1- денені оңға бұру; 2-бастапқы қалып. Бастапқы қалып: аяқты сәл ашып, секіртпені арт жаққа ұстап тұру. Секіртпені алға қарай айналдыра отырып, кішкене үзіліс жасап,	2) тізенің арасына қапшықты қысып, қос аяқтап секіру.		аламыз".		

			Педагогтің белгісінен кейін жүгіру қарқынын көбейтіп жылдам қарқында жүгіреді. Жай қалыпқа түсіп, шеңбер бойымен жүреді. Педагог балаларды қолпаштап, күз ханшайымының бірінші тапсырмасын жақсы орындап шыққандарын айтады да, біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларына дайындалуларын сұрайды.	екі аяқты ауыстыра отырып, бір орында қос аяқпен секіру.					
19	Қатар орналасқан таяқтардан екі аяқпен аттап секіру	Балаларды қос аяқтап бар пәрменмен секіруге, аяқтың ұшымен түсуге, қол мен аяқ қозғалысының үйлесімділігін сақтауға үйрету; губка төсеніштің	Педагог: - Топ басшысы, баянат бер! (баянат беру) - Балалар, менің соңымнан қатар түзеп жүреміз, музыка әуенімен әдемі адымдар жасап, аяқтың ұшымен және өкшемен жүреміз, музыканы тыңдаймыз, балалар, енді жәй	Жалпы дамыту жаттығулары (арқанмен) Педагог: - Балалар, менімен бірге жаттығуларды орындайықшы! Қолдарындағы арқанмен жаттығулар жасаймыз. - Балалар, тақтадағы балардың қимылына қарап, жаттығуларды әдемі жасаймыз. 1. Бастапқы қалып:	1) қатар орналасқан таяқтардан екі аяқпен аттап секіру; 2) губка төсеніштің үстінде аунап, домалау.	«Ұшақтар» пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығулары «Сыбызғы».	1	14.10.2022

		үстінде аунап, домалау дағдысын жетілдіру; саптан қатарға, қатардан сапқа ауысу дағдыларын әрі қарай жетілдіру.	жүреміз, тізені жоғары көтеріп жүреміз, жарайсыңдар, балалар. Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша заттар арасымен «жылан» жүріспен екі аяқпен секіреді, екі-екіден тізбекке тұрып, тез айналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі және шашырап жүгіреді. Жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрып, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	аяқ бірге, арқан төменде 1 - басты оңға ию, 2 - бастапқы қалып; 3 - солға ию, 4 - бастапқы қалыпқа келу. 1 - басты оңға бұру, 2 - бастапқы қалып; 3 - солға бұру, 4 - бастапқы қалыпқа келу. 1 - жоғарыға қарау, 2 - бастапқы қалып; 3 - төменге қарау, 4 - бастапқы қалып; 2 рет қайталау 2. бастапқы қалып: аяқ бірге, арқан төменде 1 - арқанды алға ұстау, 2 - жоғарыға көтеру, 3 - алға, 4 - бастапқы қалып; 4 рет қайталау 3. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, арқан жоғарыда 1 - оң жаққа иілу, 2 - бастапқы қалып; 3 - сол жаққа иілу, 4 - бастапқы қалып; 4 рет қайталау 4. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, арқанды алға ұстау 1 - арқанмен бірге оңға бұрылу, 2 - бастапқы қалып; 3 -					

				солға бұрылу, 4 - бастапқы қалып; 4 рет қайталау 5. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, арқан жоғарыда 1 - тізені бүкпей арқанды жерге қою, 2 - қол белде, аяқ алшақ тұру, 3 - тізені бүкпей арқанды алу, 4 - бастапқы қалып; 4 рет қайталау.					
20	Пәрменмен секірейік	Балаларды түрлі қарқында жүру; педагогтің белгісімен тоқтау, қозғалыс бағытын өзгертіп жүру; допты қабырғаға ұрып және қос қолмен қағып алуға үйрету; заттарды аттап жүгіру дағдыларын дамыту.	Педагог: - Топ! Бір қатарға сапқа тұр! (топтың сапқа тұрғызылуы) - Түзел! Тік тұр! Рет-ретімен санал! (топтың 1-шіден бастап соңына дейін. Соңғы нөмірлі саптан шықпай өз нөмірін айтып, "санақ аяқталды" деп жауап береді). - Балалар, күз ханшайымының бірінші тапсырмасы, сап болып шеңбер бойымен жүреміз де, мына тұрған заттарды (текшелер) аттап	Жалпы дамыту жаттығулары (жапырақтармен) 1.1.балалар жапырақтарымен қолдарын жоғары көтеріп, оң жаққа бұрылып, желбіретеді; 1.2. Бастапқы қалып. 1.3. балалар жапырақтарымен сол жаққа бұрылып, желбіретеді; 1.4. Бастапқы қалып. (жаттығу 5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде 2.1. аяқтың ұшына тұрып, қолдарын жоғары көтеріп, жапырақтарын сермейді;	1) допты қабырғаға ұрып және қос қолмен қағып алу; 2) заттарды аттап жүгіру.	"Еңбектейік қане біз" қимылды ойыны.	Тыныс алу жаттығуы "Тыныш, ақырын, баппен тыныс аламыз".	1	17.10.2022

			өтеміз. Балалар қызығушылық танытады. Педагог белгісімен балалар сап түзеп, бірінің соңынан бірі шеңбер бойымен жүреді, түрлі қарқында жүреді. Педагогтің белгісімен тоқтайды, қозғалыс бағытын өзгертіп жүреді. Баяу қарқында жүгіріп, жылдам қарқынға ауысады. Жай қалыпқа түсіп, біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларына дайындалады.	2.2.Бастапқы қалып (жаттығу 5 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: аяқтары бірге, дене тік, жапырақтар төменде 3.1. жерге жартылай отырып, қолдарын жоғары көтеріп, жапырақтарын желбіретеді; 3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, қол төменде 4.1. жапырақтарын көкірек тұсында ұстап, бір орында айналып секіру (оң және сол жаққа). 4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 5 рет қайталанады).					
21	Үйлесімділікті сақтаймыз	Балаларды гимнастикалық орындық астынан еңбектеу; воланды ракеткамен белгілі бір жаққа бағыттай отырып қағып	Педагог: - Топ басшысы, баянат беру! (баянат беру) - Балалар, менің соңымнан қатар түзеп жүреміз. Балалар қатар болып жүреді. Аяқтың ұшымен, өкшемен жүреді. Педагогтің	Жалпы дамыту жаттығулары (секіртпемен) Бастапқы қалып: негізгі тұрыс, екіге бөлінген секіртпе төменде. 1-2-секіртпені жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен тұру; 3-4-бастапқы қалып: аяқтарын сәл ашып	Гимнастикалық орындық астынан еңбектеу.	"Бадминтон" ойыны. "Көңілді секіреміз" қимылды ойыны.	Релаксация.	1	19.10.2022

		лақтыруға үйрету; педагогтің белгісімен тоқтау, қозғалыс бағытын өзгертіп жүру; бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" ирелендеп жүгіру іскерліктерін дамыту.	белгісімен тоқтайды, қрзғалыс бағытын өзгертіп жүреді. Баяу қарқында жүгіреді, біртіндеп жылдам қарқынға ауысады. Педагогтің белгі беруі бойынша бір сызыққа қойылған заттар арасымен ""жыланша"" ирелендеп жүгіреді. Жай қалыпқа түсіп, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	тұру, секіртпе төменде. 1-оң жаққа бір қадам жасап, секіртпені жоғары көтеру; 2-оңға иілу; 3-тік түзелу, секіртпені жоғары көтеру; 4-бастапқы қалып. Бастапқы қалып: негізгі тұрыс, секіртпені екі бүктеп ұстап, төмен түсіріп тұру. 1-2- отыру, секіртпені жоғары көтеру; 3-4-бастапқы қалып. Бастапқы қалып: аяқты иықтың деңгейінде қою, секіртпе иықта. 1- денені оңға бұру; 2-бастапқы қалып. Бастапқы қалып: аяқты сәл ашып, секіртпені арт жаққа ұстап тұру. Секіртпені алға қарай айналдыра отырып, кішкене үзіліс жасап, екі аяқты ауыстыра отырып, бір орында қос аяқпен секіру.					
22	Басына қапшық қойып, бір жақ	Балаларды басына қапшық қойып, арқан	Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі жүреді,	Жалпы дамыту жаттығулары (арқанмен) 1. Бастапқы қалып:	1) басына қапшық қойып, қолын беліне таянып арқан	"Торғай мен мысық" қимылды ойыны.	Тыныс алу жаттығулары "Жеделсаты".	1	21.10.2022

	жанымен жүру	үстімен бір жақ жанымен жүруге үйрету және допты тура домалату дағдысын жетілдіру; саптан шеңберге, шеңберден сапқа ауысу дағдыларына жаттықтыру.	педагогтің белгі беруі бойынша заттар арасымен «жылан» жүріспен екі аяқпен секіреді, екі-екіден тізбекке тұрып, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі және шашырап жүгіреді. Жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрып, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	аяқ бірге, арқан төменде 1 - басты оңға ию, 2 - бастапқы қалып; 3 - солға ию, 4 - бастапқы қалыпқа келу. 1 - басты оңға бұру, 2 - бастапқы қалып; 3 - солға бұру, 4 - бастапқы қалыпқа келу. 1 - жоғарыға қарау, 2 - бастапқы қалып; 3 - төменге қарау, 4 - бастапқы қалып; 2 рет қайталау 2. бастапқы қалып: аяқ бірге, арқан төменде 1 - арқанды алға ұстау, 2 - жоғарыға көтеру, 3 - алға, 4 - бастапқы қалып; 4 рет қайталау 3. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, арқан жоғарыда 1 - оң жаққа иілу, 2 - бастапқы қалып; 3 - сол жаққа иілу, 4 - бастапқы қалып; 4 рет қайталау 4. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, арқанды алға ұстау 1 - арқанмен бірге оңға бұрылу, 2 - бастапқы қалып; 3 -	бойымен адымдап бір жақ жанымен жүру; 2) допты тура домалату.	"Төбеде доп қуу" пысықтау ойыны.			

				солға бұрылу, 4 - бастапқы қалып; 4 рет қайталау 5. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, арқан жоғарыда 1 - тізені бүкпей арқанды жерге қою, 2 - қол белде, аяқ алшақ тұру, 3 - тізені бүкпей арқанды алу, 4 - бастапқы қалып; 4 рет қайталау					
23	Добым, добым, домалақ	Балаларды шашырап жүру; кедергілерден өту арқылы жүгіру; доға астымен еңбектеуге (биіктігі 50 см) үйрету; бір орында оңға, солға бұрылу дағдыларын қалыптастыруды жалғастыру.	Педагог белгісі бойынша балалар сап түзеп бірінің соңынан бірі жүреді. Педагогтің белгі беруі бойынша шашырап жүреді. Баяу қарқында шеңбер бойымен жүгіреді. Жай қалыпқа түсіп, дем алады. Біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	Бастапқы қалып: аяқтары иық деңгейінде, қолдары кеуде алдында, шынтақтары бүгілген, саусақтары жұдырыққа түйілген. Осы күйінде қолдарын айналдыру қимылдарын орындайды. Қолдарын кезек-кезек айналдырады. Бастапқы қалып: аяқтары сәл ашылған, қолдары артқа қарай жіберілген. Отырып, қолдарынмен тізесін құшақтау, тұру, қолдарын артқа жіберу және т.с.с. Бастапқы қалып: аяқтарын ашып отыру, қолдары артқа	1) кедергілерден өту арқылы жүгіру; 2) доға астымен еңбектеу (биіктігі 50 см).	"Доға астынан" қимылды ойыны. "Кедергілерден оңай өтеміз" қимылды ойыны.	Тыныс алу жаттығулары "Жапырақтар".	1	24.10.2022

				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.					
24	Добым, добым, домалақ пысықтау	Балаларды шашырап жүруді; кедергілерден өту арқылы жүгіруді; доға астымен еңбектеуге (биіктігі 50 см) үйретуді; бір орында оңға, солға бұрылу дағдыларын қалыптастыруды жалғастыруды пысықтау.	Педагог белгісі бойынша балалар сап түзеп бірінің соңынан бірі жүреді. Педагогтің белгі беруі бойынша шашырап жүреді. Баяу қарқында шеңбер бойымен жүгіреді. Жай қалыпқа түсіп, дем алады. Біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	Бастапқы қалып: аяқтары иық деңгейінде, қолдары кеуде алдында, шынтақтары бүгілген, саусақтары жұдырыққа түйілген. Осы күйінде қолдарын айналдыру қимылдарын орындайды. Қолдарын кезек-кезек айналдырады. Бастапқы қалып: аяқтары сәл ашылған, қолдары артқа қарай жіберілген. Отырып,	1) кедергілерден өту арқылы жүгіру; 2) доға астымен еңбектеу (биіктігі 50 см).	"Доға астынан" қимылды ойыны. "Кедергілерден оңай өтеміз" қимылды ойыны.	Тыныс алу жаттығулары "Жапырақтар".	1	26.10.2022

				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.					
25	Бір қатар етіп орналастырылған таяқтар арасымен жүгіру	Балаларды 50 см биіктікке бір қатар етіп орналастырылған таяқтар арасымен жүгіруге үйрету; сапта бірінің артынан бірі тізені жоғары	Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі жүреді, қозғалыс кезінде екіден, бірден тізбекке тұрады. Бір-бірінің артына, қатарынан тізіліп, жұптасып тізбекке тұру	1. Бастапқы қалып: дене тік, қол төменде. 1- екі қолды иыққа қою; 2 - қолды жоғары көтеріп, сол аяқтың ұшына тұру; 3 - екі қолды екі жаққа созу; 4 - екі тізені құшақтап отыру; 5 - бастапқы қалып.	1) бір қатар етіп орналастырылған таяқтар арасымен жүгіру; 2) бір қатарға қойылған (5 м) кегельдердің арасымен допты жерге соғып жүру.	"Мені қуып жет" қимылды ойыны. "Допты межеге жеткіз" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	28.10.2022

		көтеріп жүруге жаттықтыру; бір қатарға қойылған (5 м) кегельдердің арасымен допты жерге соғып жүру дағдысына үйрету; ептілік пен жылдамдыққа тәрбиелеу.	арқылы аяқты артқа қарай тізеден бүгіп, тізені жоғары көтеріп жүреді, жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді. Жүріп келе жатып, тізбек құрады және қайтадан сапқа тұрып, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1- екі қолды екі жаққа созып кеудені жазу; 2 - екі қолды алдыға созып жартылай отыру; 3 - жұдырықты түйіп, шынтақты бүгіп, кезек кезек шынтақты көтеру; 4 - бастапқы қалып. 3. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1- екі қолды жоғары көтеру; 2 - аяқтың ұшына қолды тигізу; 3-4 - саусақтарды айқастырып төменнен-жоғары қарай жартылай шеңбер жасау; 5 - бастапқы қалып. 4. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1- 2 - сол қолмен, сол аяқты қарама-қарсы бағытта сермеу; 3-4 - оң қолмен, оң аяқты қарама-қарсы бағытта сермеу; 5 - бастапқы қалып. 5. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол белде. 1 - екі қолды жоғары					

				көтеру; 2 - қолды белге қойып жартылай отыру; 3 - 4 - бастапқы қалып.					
26	Біршене қатарға тізілу	Балаларды көлбеу басқышпен өрмелеп гимнастикалық қабырғаға өтіп, сатыдан ұстай отырып қайта түсуге үйрету; балаларда воланды ракеткамен белгілі бір жаққа бағыттай отырып қағып лақтыру дағдыларын қалыптастыруды жалғастыру; ойындар мен жаттығулар арқылы дене шынықтыруға қызығушылықтарын ояту.	Педагог белгісі бойынша балалар сап түзеп бірінің соңынан бірі жүреді. Педагогтің белгі беруі бойынша шашырап жүреді. Баяу қарқында шеңбер бойымен жүгіреді. Жай қалыпқа түсіп, дем алады. Біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	Жалпы дамыту жаттығулары (гимнастикалық таяқшалармен) Бастапқы қалып: негізгі тұрыс, таяқшаны қолмен ұстау. 1-таяқшаны алға созу; 2-оң қолды төмен түсіріп, сол қолдағы таяқшаны тігінен ұстап, жоғары көтеру; 3-таяқшаны алдыға созып ұстау; 4-сол қолды төмен түсіріп, таяқшаны оң қолға ауыстырып, таяқшаны жоғары көтеру; 5-таяқшаны алдыға созып ұстау; 6-бастапқы қалыпқа келу. Бастапқы қалып: аяқтың арасын ашып тұру, екі қолды шынтақтан бүгіп, таяқшаны кеуде тұста ұстау. 1-2-алға иілу, еденге қолды тигізу;	1) көлбеу басқышпен өрмелеп гимнастикалық қабырғаға өтіп, сатыдан ұстай отырып қайта түсу.	"Аңшы мен қояндар" қимылды ойыны. "Бадминтон" ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.		02.11.2022

				3-4- бастапқы қалыпқа оралу. Бастапқы қалып: негізгі тұрыс, таяқша еденде жатады. 1-оң аяқпен таяқшаны аттап, алға бір адым жасау; 2-сол аяқты оның қасына алып келу; 3-оң аяқпен таяқшаны аттап, артқа бір адым жасау; 4-сол аяқпен артқа бір адым жасау. Бастапқы қалып: тізерлеп тұру, таяқшаның екі шетінен ұстап, жауырынға қойып тұру. 1- таяқшаны жоғары көтеру; 2-оңға иілу; 3-түзу тұрып, таяқшаны жоғары көтеру; 4-бастапқы қалып. Дәл солай сол жақпен орындалады.					
27	Бірнеше қатарда эстафета ойындары	Балаларды заттар арасымен жүру; биіктіктен секіруді үйрету; көлбеу	Балалар педагогтің белгісі бойынша сапқа тұрады. Сапта бірінің соңынан бірі жүреді. Аяқтың ұшымен, өкшемен, заттар	1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар доптарын жоғары көтеріп, екі қолды қайшылайды. 1.2. Бастапқы	1) көлбеу басқышпен өрмелеп гимнастикалық қабырғаға өтіп, сатыдан ұстай отырып қайта түсу;	"Кеглидерді құлатайық" қимылды ойыны. "Айлакер түлкі" қимылды ойыны.	Тыныс алу жаттығулары "Жапырақтар".	1	04.11.2022

		басқышпен өрмелеп гимнастикалық қабырғаға өтіп, сатыдан ұстай отырып қайта түсу іскерліктерін жетілдіру; ойындар мен жаттығулар арқылы дене шынықтыруға қызығушылықтарын ояту.	арасымен жүреді. Педагогтің белгісі бойынша шашырап жүгіреді. Жай қалыпқа түсіп, сапта бір қатармен тұрады. Біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын дайындалады.	қалыпқа келу. (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Қолдарын иыққа көтеріп, допты қояды. 2.2. Бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып жерде отырады, аяқ алшақ, доп ұстаған қолдары екі жанында. 3.1. Аяқтарын жинап, доп ұстаған қолдарымен құшақтайды. 3.2. Бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, қол төменде. 4.1. Доптарын көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 3 рет қайталанады).	2) биіктіктен секіру.				
28	Ішпен еңбектеу	Балаларды 50 см биікке қатарлата	Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі	1. Бастапқы қалып: дене тік, қол төменде. 1- екі қолды иыққа	1) 50 см биікке қатарласа орналастырылған	"Бәйге" қимылды ұлттық ойыны.	Тыныс алу жаттығуы "О-у-м" дыбыстары.	1	07.11.2022

		орналастырылған таяқтар астынан ішпен еңбектеп өтуге үйрету; бір-бірінің артына, қатарынан тізіліп, жұптасып тізбекке тұру арқылы аяқты артқа қарай тізеден бүгіп, тізені жоғары көтеріп жүруге жаттықтыру; жіпке денесін тигізбей, бір жанымен кіруге дағдыландыру; ерік сапаларын қалыптастыру.	жүреді, қозғалыс кезінде екіден, бірден тізбекке тұрады. Бір-бірінің артына, қатарынан тізіліп, жұптасып тізбекке тұру арқылы аяқты артқа қарай тізеден бүгіп, тізені жоғары көтеріп жүреді, жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді. Жүріп келе жатып, тізбек құрады және қайтадан сапқа тұрып, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	қою; 2 - қолды жоғары көтеріп, сол аяқтың ұшына тұру; 3 - екі қолды екі жаққа созу; 4 - екі тізені құшақтап отыру; 5 - бастапқы қалып. 2. Б.қ.аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1- екі қолды екі жаққа созып кеудені жазу; 2 - екі қолды алдыға созып жартылай отыру; 3 - жұдырықты түйіп, шынтақты бүгіп, кезек кезек шынтақты көтеру; 4 - бастапқы қалып. 3. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1- екі қолды жоғары көтеру; 2 - аяқтың ұшына қолды тигізу; 3-4 - саусақтарды айқастырып төменнен-жоғары қарай жартылай шеңбер жасау; 5 - бастапқы қалып. 4. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1- 2 - сол қолмен, сол аяқты қарама-қарсы бағытта сермеу; 3-4 - оң қолмен, оң аяқты	таяқтар астынан ішпен еңбектеп өту; 2) жіпке денесін тигізбей, бір жанымен кіру.	"Эстафета" пысықтау ойыны.			

				қарама-қарсы бағытта сермеу; 5 - бастапқы қалып. 5. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол белде. 1 - екі қолды жоғары көтеру; 2 - қолды белге қойып жартылай отыру; 3 - 4 - бастапқы қалып.					
29	Мен епті баламын	Балаларды сап түзеп жүргенде қолды жан-жаққа созып тік тұру; 2-2,5 м арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты дәлдеп лақтыруға үйрету; балаларда заттар арасымен жүру; биіктіктен секіру дағдыларын дамыту; негізгі қимылдарды жетілдіру арқылы	Балалар музыка әуенімен сапта бір-бірлеп жүреді. Бірінің артынан бірі сап түзеп жүреді. Сап түзеп жүргенде қолды жан-жаққа созып тік тұрады. Педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен, өкшемен, заттар арасымен жүреді. Тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі, денелерін тік ұстап жүреді. Біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	Жалпы дамыту жаттығулары (кішкентай доптармен) 1. Бастапқы қалып: дене тік, доп оң қолдарында 1-2-балалар қолдарын жандарына созып, жоғары көтереді, допты сол қолдарына салады; 3-4-қолдарын төмен түсіріп, бастапқы қалыпқа келу (жаттығу сол қолымен орындалады), 5-6 рет қайталанады; 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, доп оң қолдарында 1-2. оң аяқты көтеріп, бүгілген оң аяқтың астынан допты сол қолға салады; 3-4. Бастапқы	1) биіктіктен секіру; 2) 2-2,5 м арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты дәлдеп лақтыру.	"Аюлар мен аралар" қимылды ойыны. "Күн мен Түн" ойыны.	Тыныс алу жаттығуы "О-у-м" дыбыстары.	1	09.11.2022

		балалардың қимыл тәжірибелері н байыту.		қалыпқа келу. (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 5 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, доп оң қолдарында 1-отыру, қолдарын алдына созып, допты сол қолдарына салу; 2- Бастапқы қалыпқа келу. (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 5 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: тізені бүгіп, өкшемен отыру, доп оң қолдарында 1-3. допты өзінен оң жаққа түзу домалату; 4- допты алып, тіктелу, допты сол қолға салу (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 5 рет қайталанады). 5. Бастапқы қалып: жерге отырып, аяқты бірге түзу кою, доп аяқ жақта, қолдарымен артқа қарай жер тіреу; 1-2- аяқты түзу жоғары көтеріп, допты домалату және ұстап алу; 3-4- Бастапқы қалып:					

				жаттығу орташа қарқында орындалады (жаттығу 5 рет қайталанады). 6. Бастапқы қалып: дене тік, допты екі қолмен төменде ұстау; допты лақтыру және ұстап алу (жаттығу 5 рет қайталанады). 7. Бастапқы қалып: дене тік, доп оң қолдарында. Оң және сол аяқтарымен айнала оңға, солға педагогтің 1-8 дейін санауы бойынша секіру.					
30	Мен епті баламын пысықтау	Балаларды сап түзеп жүргенде қолды жан-жаққа созып тік тұруды; 2-2,5 м арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты дәлдеп лақтыруға үйретуді; балаларда заттар арасымен	Балалар музыка әуенімен сапта бір-бірлеп жүреді. Бірінің артынан бірі сап түзеп жүреді. Сап түзеп жүргенде қолды жан-жаққа созып тік тұрады. Педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен, өкшемен, заттар арасымен жүреді. Тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй	Жалпы дамыту жаттығулары (кішкентай доптармен) 1. Бастапқы қалып: дене тік, доп оң қолдарында 1-2-балалар қолдарын жандарына созып, жоғары көтереді, допты сол қолдарына салады; 3-4-қолдарын төмен түсіріп, бастапқы қалыпқа келу (жаттығу сол қолымен орындалады), 5-6 рет	1) биіктіктен секіру; 2) 2-2,5 м арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты дәлдеп лақтыру.	"Аюлар мен аралар" қимылды ойыны. "Күн мен Түн" ойыны.	Тыныс алу жаттығуы "О-у-м" дыбыстары.	1	11.11.2022

		жүруді; биіктіктен секіру дағдыларын дамытуды; негізгі қимылдарды жетілдіру арқылы балалардың қимыл тәжірибелері н байытуды пысықтау.	жүріске түседі, денелерін тік ұстап жүреді. Біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	қайталанады; 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, доп оң қолдарында 1-2. оң аяқты көтеріп, бүгілген оң аяқтың астынан допты сол қолға салады; 3-4. Бастапқы қалыпқа келу. (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 5 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, доп оң қолдарында 1-отыру, қолдарын алдына созып, допты сол қолдарына салу; 2- Бастапқы қалыпқа келу. (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 5 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: тізені бүгіп, өкшемен отыру, доп оң қолдарында 1-3. допты өзінен оң жаққа түзу домалату; 4- допты алып, тіктелу, допты сол қолға салу (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 5 рет қайталанады). 5. Бастапқы қалып: жерге отырып, аяқты					

				бірге түзу қою, доп аяқ жақта, қолдарымен артқа қарай жер тіреу; 1-2- аяқты түзу жоғары көтеріп, допты домалату және ұстап алу; 3-4- Бастапқы қалып: жаттығу орташа қарқында орындалады (жаттығу 5 рет қайталанады). 6. Бастапқы қалып: дене тік, допты екі қолмен төменде ұстау; допты лақтыру және ұстап алу (жаттығу 5 рет қайталанады). 7. Бастапқы қалып: дене тік, доп оң қолдарында. Оң және сол аяқтарымен айнала оңға, солға педагогтің 1-8 дейін санауы бойынша секіру.					
31	5 метр қашықтықтан тік нысанаға таяқты лақтыру	Балаларды 5 метр қашықтықтан тік нысанаға таяқ лақтыруға үйрету; гимнастикалық	Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі жүреді, қозғалыс кезінде екіден, бірден тізбекке тұрады. Бір-бірінің артына сапқа тұрып екпін	1. Бастапқы қалып: аяқ арасы сәл алшақ, қол белде. 1 - иықты алға қозғау; 2 - бастапқы қалыпқа келу; 3 - иықты артқа қозғау; 4 - бастапқы қалыпқа келу (6 рет қайталау)	1) 5 метр қашықтықтан тік нысанаға таяқ лақтыру; 2) гимнастикалық орындықтың үстімен қолдарын белдеріне қойып, бір жанымен	"Күн мен түн" қимылды ойыны. "Паровоз қалай жүреді?" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығуы "Мимика".	1	14.11.2022

		орындықтың үстімен қолдарын белдеріне қойып, бір жанымен шапшаң қадаммен жүріп өтуге жаттықтыру; бір-бірінің артына сапқа тұрып екпін мен бағытты өзгерте отырып, «паровоз» болып жүруге дағдыландыру; ептілік пен жылдамдық қасиеттерін қалыптастыру.	мен бағытты өзгерте отырып, «паровоз» болып, денелерін тік ұстап жүреді.	2. Бастапқы қалып: аяқ арасы сәл алшақ, қол төменде. 1- оң аяқты алға созып, оңға қарай иіліп, қолды бүге, саусақтарды қозғау; 2 - бастапқы қалыпқа келу; 3 - сол аяқты алға созып, солға қарай иіліп, қолды бүге, саусақтарды қозғау; 4 - бастапқы қалыпқа келу (6 рет қайталау). 3. Бастапқы қалып: аяқ арасы сәл алшақ, қол төменде. 1 - сол аяқты алға созып, оң қолды жоғары көтере, сол қолды алға соза, сол қолды, оң қолға тигізу; 2 - бастапқы қалыпқа келу; 3 - оң аяқты алға созып, оң қолды жоғары көтере, сол қолды алға соза, сол қолды, оң қолға тигізу; 4 - бастапқы қалыпқа келу (6 рет қайталау). 4. Бастапқы қалып: аяқ арасы сәл алшақ, қол белде. 1- екі аяқты бірге ұстап, қолды 2 жаққа соза, иықты қозғау; 2	шапшаң қадаммен жүріп өту.				

				- бастапқы қалыпқа келу (6 рет қайталау). 5. Бастапқы қалып: аяқ арасы сәл алшақ, қол төменде. 1 - аяқты айқастыра тұрып, қолды белге ұстап, иықты алға, артқа қозғау; 2 - бастапқы қалыпқа келу (6 рет қайталау). 6. Бастапқы қалып: аяқ арасы сәл алшақ, қол белде. 1 - екі аяқты кезек көтеріп, қолды белге ұстап, орнында шоқырақтау; 2 - бастапқы қалыпқа келу (6 рет қайталау).					
32	Мергендікті шындайық	Балаларды оң және сол аяқтарымен кезектесіп заттар арасымен (арақашықтығы 3 м) жүгіруге үйрету; балаларда сап түзеп жүргенде қолды жан-жаққа созып тік тұру; 2-2,5 м арақашықтық	Балалар музыка әуенімен сапта бір-бірлеп жүреді. Бірінің артынан бірі сап түзеп жүреді. Сап түзеп жүргенде қолды жан-жаққа созып тік тұрады. Педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен, өкшемен, заттар арасымен жүреді. Тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй	1. Бастапқы қалып: дене тік, қол белде 1-оңға адым жасап, қолдарын жанына жіберу; 2-Бастапқы қалыпқа келу. (дәл осы жаттығу сол жаққа да қайталанады және 5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол белде 1-оңға еңкейіп, сол қолын басына қою; 2-Бастапқы қалыпқа келу. (дәл осы жаттығу сол жаққа	1) 2-2,5 м арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты дәлдеп лақтыру; 2) оң және сол аяқтарымен кезектесіп заттар арасымен (арақашықтығы 3 м) жүгіру.	"Көңілді секіреміз" қимылды ойыны. "Алысқа лақтыр" қимылды ойыны.	Тыныс алу жаттығулары "Тынығайық".		16.11.2022

		тағы нысанаға құм салынған қапшықты дәлдеп лақтыру дағдыларын дамыту;	жүріске түседі, денелерін тік ұстап жүреді. Біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	қайталанады және 5 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: дене тік, қол белде 1-2-отырып, қолдарын алға созу; 3-4-бастапқы қалып (жаттығу 5 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: жерде отырып, қолдарын артқа түзу тірейді; 1-аяқтарын түзу ұстап, жоғары көтеру "бұрыш" жасау (иықтарын қушитпау); 2-бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 5 рет қайталанады). 5. Бастапқы қалып: тізеге отырып, қолды белге қою; 1-денені оңға бұрып, оң қолды сол жақ аяқтың өкшесіне тигізу; 2- бастапқы қалыпқа келу. (3-4 - жаттығу сол жаққа орындалады, жаттығу 5 рет қайталанады). 6. Бастапқы қалып: арқаға жатып, қолдарын бастарына қою. 1-оң аяғын түзу көтеріп, саусақтарын					

				башпайларға тигізу; 2-бастапқы қалыпқа келу. (3-4 - жаттығу сол жаққа орындалады, жаттығу 5 рет қайталанады). 7.Бастапқы қалып: дене тік, қол белде. 1-4 -дейін санау арқылы оң жаққа секіру, 5-8 санау арқылы сол жаққа секіру, 9-12 - екі аяқпен секіру, кідіріс жасап, жаттығуды 2-3 рет қайталау.					
33	Түрлі нысандарды көздеп түсіру	Балаларды адымдап алға қарай жүру; доғаның астымен қолына допты ұстап еңбектеу (биіктігі 50 см); тепе-теңдікті сақтай отырып, орындық үстімен текшелерден аттап жүруге үйрету; дене жаттығуларының орындауға қызығушылық танытуға	Балалар музыка әуенімен, педагогтің белгісі бойынша адымдап алға қарай жүреді. Педагог белгісі бойынша тоқтайды. Сап болып бірінің соңынан бірі жүреді. Тізені жоғары көтеріп жүреді, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түсіп, аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді.	Жалпы дамыту жаттығулары (жалауармен) 1. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар жалауларын оң жаққа сермеп, "желбіре" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып. 1.3. Балалар жалауларын сол жаққа сермеп, "желбіре" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып. 1.4. Бастапқы қалып. (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік,	1) доғаның астымен қолына допты ұстап еңбектеу (биіктігі 50 см); 2) орындық үстімен текшелерден аттап жүру.	"Кім тез қимылдайды" қимылды ойыны.	Тыныс алу жаттығулары "Бұлттар".	1	18.11.2022

		ынталандыру .	Біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	қол төменде. 2.1. Қолдарын жоғары көтеріп, жалауларын сермеп "жаса" деген сөзді айтады. 2.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып - жерде отырады, аяқ алшақ, жалаулар тізе үстінде. 3.1. Жерге шалқасынан жатып, жалауларын жоғары желбіретіп "тербе" деген сөзді айтады. 3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып - аяқ бірге, дене бос, қол төменде. 4.1. Жалауды көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).					
34	Алға жылжи отырып бір аяқпен секіру	Балаларды алға жылжи отырып бір аяқпен секіру, екінші аяқпен үрмелі допты	Педагог: - Топ басшысы, баянат бер! (баянат беру) - Балалар, музыка әуенімен менің белгі беруім бойынша тізені	Жалпы дамыту жаттығулары "Қара жорға" 1. Бастапқы қалып: аяқ арасы сәл алшақ, қол белде. 1 - иықты алға қозғау; 2 - бастапқы	1) алға жылжи отырып бір аяқпен секіру, екінші аяқпен үрмелі допты алға домалату; 2) биіктігі 40 см арқанның	"Соқпа доп" қимылды ойыны "Допты домалат" пысықтау ойыны	Тыныс алу жаттығуы "О-у- м" дыбыстары	1	21.11.2022

		алға домалатуға үйрету; биіктігі 40 см арқанның астынан қолды жерге және денені арқанға тигізбей, бір қырымен еңбектеу дағдыларына жаттықтыру; бір-бірінің артына сапқа тұрып екпін мен бағытты өзгерте отырып, «паровоз» болып жүруге дағдыландыру; ерік сапаларын арттыру.	жоғары көтеріп жүреміз, жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреміз, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түсеміз және аяқтың ұшымен денелерімізді тік ұстап жүреміз. Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі жүреді, қозғалыс кезінде екіден, бірден тізбекке тұрады. Бір-бірінің артына сапқа тұрып екпін мен бағытты өзгерте отырып, «паровоз» болып, денелерін тік ұстап жүреді. - Балалар, тақтаға қараңдаршы, алдында біз паровоз сияқты қалай тіркесіп жүрдік? Сендер де біріңнің артыңнан бірің осылай тіркесіп, «паровоз» болып жүруді қайталауларың керек.	қалыпқа келу; 3 - иықты артқа қозғау; 4 - бастапқы қалыпқа келу (6 рет қайталау) 2. Бастапқы қалып: аяқ арасы сәл алшақ, қол төменде. 1- оң аяқты алға созып, оңға қарай иіліп, қолды бүге, саусақтарды қозғау; 2 - бастапқы қалыпқа келу; 3 - сол аяқты алға созып, солға қарай иіліп, қолды бүге, саусақтарды қозғау; 4 - бастапқы қалыпқа келу (6 рет қайталау). 3. Бастапқы қалып: аяқ арасы сәл алшақ, қол төменде. 1 - сол аяқты алға созып, оң қолды жоғары көтере, сол қолды алға соза, сол қолды, оң қолға тигізу; 2 - бастапқы қалыпқа келу; 3 - оң аяқты алға созып, оң қолды жоғары көтере, сол қолды алға соза, сол қолды, оң қолға тигізу; 4 - бастапқы қалыпқа келу (6 рет қайталау). 4. Бастапқы қалып: аяқ арасы сәл алшақ,	астынан қолды жерге және денені арқанға тигізбей, бір қырымен еңбектеу.				

			Жүріп келе жатып, тізбек құрады және қайтадан сапқа тұрып, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	қол белде. 1- екі аяқты бірге ұстап, қолды 2 жаққа соза, иықты қозғау; 2 - бастапқы қалыпқа келу (6 рет қайталау). 5. Бастапқы қалып: аяқ арасы сәл алшақ, қол төменде. 1 - аяқты айқастыра тұрып, қолды белге ұстап, иықты алға, артқа қозғау; 2 - бастапқы қалыпқа келу (6 рет қайталау). 6. Бастапқы қалып: аяқ арасы сәл алшақ, қол белде. 1 - екі аяқты кезек көтеріп, қолды белге ұстап, орнында шоқырақтау; 2 - бастапқы қалыпқа келу (6 рет қайталау).					
35	Бір аяқпен кезек-кезек секіру	Балаларды түрлі жылдамдықпен - баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5-2 мин тоқтаусыз жүгіру; қосалқы қадаммен арқан бойымен	Балалар педагогтің белгісі бойынша сапқа тұрады. Сапта бірінің соңынан бірі жүреді. Аяқтың ұшымен, өкшемен, заттар арасымен жүреді. Педагогтің белгісі бойынша шашырап жүгіреді. Жай қалыпқа түсіп,	1. Бастапқы қалып: дене тік, қол белде 1.1. - оңға адым жасап, қолдарын жанына жіберу; 2.1. - бастапқы қалыпқа келу. (дәл осы жаттығу сол жаққа да қайталанады және 5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол белде	1) баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5-2 мин тоқтаусыз жүгіру; 2) қосалқы қадаммен арқан бойымен тепе-теңдікті сақтап жүру; 3) көлбеу басқышпен өрмелеп гимнастикалық	"Қасқыр мен қояндар" қимылды ойыны.	Тыныс алу жаттығуы "Тыныш, ақырын, баппен тыныс аламыз".	1	23.11.2022

		тепе-теңдікті сақтап жүруге үйрету; көлбеу басқышпен өрмелеп гимнастикалық қабырғаға өтіп, сатыдан ұстай отырып қайта түсу дағдыларын дамыту.	сапта бір қатармен тұрады. Біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын дайындалады.	2.1. - оңға еңкейіп, сол қолын басына қою; 2.2. - бастапқы қалыпқа келу. (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 5 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: дене тік, қол белде 3.1 - отырып, қолдарын алға созу; 3.2. - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 5 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: жерде отырып, қолдарын артқа түзу тірейді; 3.1. - аяқтарын түзу ұстап, жоғары көтеру "бұрыш" жасау; 3.2. - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 5 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: тізеге отырып, қолды белге қою; 4.1. - денені оңға бұрып, оң қолды сол жақ аяқтың өкшесіне тигізу; 4.2. - бастапқы қалып (3-4 - жаттығу сол жаққа орындалады, жаттығу 5 рет	қабырғаға өтіп, сатыдан ұстай отырып қайта түсу.				

				қайталанады). 5. Бастапқы қалып: арқаға жатып, қолдарын бастарына қою. 5.1 - оң аяғын түзу көтеріп, саусақтарын башпайларға тигізу; 5.2. - бастапқы қалып (3-4 - жаттығу сол жаққа орындалады, жаттығу 5 рет қайталанады). 5.3. Бастапқы қалып: дене тік, қол белде. 1- 4- дейін санау арқылы оң жаққа секіру, 5-8 санау арқылы сол жаққа секіру, 9-12 - екі аяқпен секіру, кідіріс жасап, жаттығуды 2-3 рет қайталау.					
36	Бір аяқпен кезек-кезек секіруді пысықтау	Балаларды түрлі жылдамдықпен - баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5-2 мин тоқтаусыз жүгіруді; қосалқы қадаммен арқан бойымен тепе-теңдікті	Балалар педагогтің белгісі бойынша сапқа тұрады. Сапта бірінің соңынан бірі жүреді. Аяқтың ұшымен, өкшемен, заттар арасымен жүреді. Педагогтің белгісі бойынша шашырап жүгіреді. Жай қалыпқа түсіп, сапта бір	1. Бастапқы қалып: дене тік, қол белде 1.1. - оңға адым жасап, қолдарын жанына жіберу; 2.1. - бастапқы қалыпқа келу. (дәл осы жаттығу сол жаққа да қайталанады және 5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол белде 2.1. - оңға еңкейіп,	1) баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5-2 мин тоқтаусыз жүгіру; 2) қосалқы қадаммен арқан бойымен тепе-теңдікті сақтап жүру; 3) көлбеу басқышпен өрмелеп гимнастикалық қабырғаға өтіп,	"Қасқыр мен қояндар" қимылды ойыны.	Тыныс алу жаттығуы "Тыныш, ақырын, баппен тыныс аламыз".	1	25.11.2022

		сақтап жүруге үйретуді; көлбеу басқышпен өрмелеп гимнастикалық қабырғаға өтіп, сатыдан ұстай отырып қайта түсу дағдыларын дамытуды пысықтау.	қатармен тұрады. Біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын дайындалады.	сол қолын басына қою; 2.2. - бастапқы қалыпқа келу. (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 5 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: дене тік, қол белде 3.1 - отырып, қолдарын алға созу; 3.2. - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 5 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: жерде отырып, қолдарын артқа түзу тірейді; 3.1. - аяқтарын түзу ұстап, жоғары көтеру "бұрыш" жасау; 3.2. - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 5 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: тізеге отырып, қолды белге қою; 4.1. - денені оңға бұрып, оң қолды сол жақ аяқтың өкшесіне тигізу; 4.2. - бастапқы қалып (3-4 - жаттығу сол жаққа орындалады, жаттығу 5 рет қайталанады).	сатыдан ұстай отырып қайта түсу.				

				5. Бастапқы қалып: арқаға жатып, қолдарын бастарына қою. 5.1 - оң аяғын түзу көтеріп, саусақтарын башпайларға тигізу; 5.2. - бастапқы қалып (3-4 - жаттығу сол жаққа орындалады, жаттығу 5 рет қайталанады). 5.3. Бастапқы қалып: дене тік, қол белде. 1- 4- дейін санау арқылы оң жаққа секіру, 5-8 санау арқылы сол жаққа секіру, 9-12 - екі аяқпен секіру, кідіріс жасап, жаттығуды 2-3 рет қайталау.					
37	Биіктігі 60 см кедергі заттар арқылы өрмелеп өту	Балаларды биіктігі 60 см кедергі заттар арқылы өрмелеп өтуге үйрету; сапта бірінің артынан бірі арақашықтықты сақтап, бағытты өзгертіп жүгіруге дағдыландыру; қатарынан	Бір-бірінің артына, қатарынан тізіліп, жұптасып тізбекке тұру арқылы аяқты артқа қарай тізеден бүгіп, тізені жоғары көтеріп жүреді, жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй	1.Бастапқы қалып: дене тік, қол белде 1 - оңға адым жасап, қолдарын жанына жіберу; 2 - бастапқы қалып (дәл осы жаттығу сол жаққа да қайталанады және 5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол белде 1 - оңға еңкейіп, сол қолын басына қою; 2 - бастапқы қалып	1) биіктігі 60 см кедергі заттар арқылы өрмелеп өту; 2) кегельдер арасымен бір аяқтап секіру.	"Қаппен секіру" қимылды ойыны. "Маймылдар" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығулары "Шар".	1	28.11.2022

		тізіліп сапқа тұрып бірінші-екінші болып санау жүргізу және нөмірлер бойынша топқа бірігу дағдыларын қалыптастыру; кегельдер арасымен бір аяқтап секіру дағдыларына жаттықтыру; ерік сапаларына тәрбиелеу.	жүріске түседі және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді. Жүріп келе жатып, тізбек құрады және қайтадан сапқа тұрып, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	(дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 5 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: дене тік, қол белде 1 - 2 - отырып, қолдарын алға созу; 3 - 4 - бастапқы қалып (жаттығу 5 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: жерде отырып, қолдарын артқа түзу тірейді; 1 - аяқтарын түзу ұстап, жоғары көтеру "бұрыш" жасау (иықтарын қушитпау); 2 - бастапқы қалып (жаттығу 5 рет қайталанады). 5. Бастапқы қалып: тізеге отырып, қолды белге қою; 1- денені оңға бұрып, оң қолды сол жақ аяқтың өкшесіне тигізу; 2- бастапқы қалып (3-4 - жаттығу сол жаққа орындалады, жаттығу 5 рет қайталанады). 6. Бастапқы қалып: арқаға жатып, қолдарын бастарына қою.					

				1- оң аяғын түзу көтеріп, саусақтарын башпайларға тигізу; 2 - бастапқы қалып (3-4 - жаттығу сол жаққа орындалады, жаттығу 5 рет қайталанады). 7. Бастапқы қалып: дене тік, қол белде. 1 - 4 - дейін санау арқылы оң жаққа секіру, 5-8 санау арқылы сол жаққа секіру, 9-12 - екі аяқпен секіру, кідіріс жасап, жаттығуды 2-3 рет қайталау.					
38	Арақашықты сақтаймыз	Балаларды қадамды алмастыра жүру; орнынан биіктікке секіру; қимылды ойын арқылы балаларда құрсаудың ішіне кіру(биіктігі 50 см), көлбеу басқышқа шығу; шеңбер жасағанда- қолды жан-	Педагог белгісі бойынша балалар сап болып бірінің соңынан бірі жүреді. Аяқтың ұшымен, өкшемен, тізені жоғары көтеріп жүреді; жүгіреді. Педагогтің белгісі бойынша балалар қадамды алмастыра жүреді. Педагогтің белгісі бойынша балалар шеңбер жасап тұрады. Шеңбер жасағанда - қолды жан-жаққа	1.Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, таяқша төменде. 1 - таяқшаларын жоғары көтереді; 2 - бастарына қояды; 3 - таяқшаны жоғары көтереді; 4 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 4 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, таяқша төменде. 1 - таяқшаларын жоғары көтереді; 2 - қолын түзу ұстап, оң жаққа иіледі; 3 - таяқшаны жоғары	Орнынан биіктікке секіру.	"Жылдам!" қимылды ойыны.	Тыныс алу жаттығулары "Тынығайық".		30.11.2022

		жаққа созып тік тұру дағдыларын қалыптастыру.	созып тік тұрады. Жай қалыпқа түсіп, шеңбер бойымен жүреді. Біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	көтеріп, тіктеледі; 4 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, таяқша төменде. 1 - 2 - отырып, таяқшаларын жоғары көтереді; 3 - 4 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 4 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: дене тік, таяқшаны артқа ұстайды. 1 - 2 - таяқшаны жоғары көтеру; 3 - 4 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 4 рет қайталанады). 5. Бастапқы қалып: жерде отырады, аяқ алшақ, таяқшалар бас жағында. 1 - таяқшаларын жоғары көтереді; 2 - иіліп, таяқты оң аяғының басына тигізеді; 3 - тіктеліп, таяқты жоғары көтеру; 4 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 4 рет қайталанады). 6. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, таяқша төменде. 1 - таяқты жоғары ұстап,					

				аяқты алшақ ұстап, секіру; 2 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 4 рет қайталанады). 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, қолды бүгіп, таяқшаны көкірек тұсында ұстау. 1 - таяқты жоғары ұстап, аяғын оң жаққа аяқтың ұшымен қою; 2 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 4 рет қайталанады).					
39	Қаппен қалай секіреді?	Балаларды жүру мен жүгіруді қайталап кезектестіру; арқаннан аттап секіру; допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5-2 м) басынан асыра лақтыруға үйрету; қадамды алмастыра жүру дағдыларын дамыту.	Музыка әуенімен балалар қадамды алмастыра жүреді, жүру мен жүгіруді қайталап кезектестіреді. Педагогтің белгісі бойынша балалар аяқтың ұшымен, өкішемен, тізені жоғары көтеріп жүреді; жүгіреді. Жай қалыпқа түсіп, біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларына дайындалады.	1. Бастапқы қалып: дене тік, қол белде 1 - оңға адым жасап, қолдарын жанына жіберу; 2 - бастапқы қалып (дәл осы жаттығу сол жаққа да қайталанады және 5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол белде 1 - оңға еңкейіп, сол қолын басына қою; 2 - бастапқы қалып (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 5 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып:	1) арқаннан аттап секіру; 2) допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5-2 м) басынан асыра лақтыру.	"Ұйқыдағы түлкі!" ойыны. "Кеглилерді құлату" ойыны.	Тыныс алу жаттығулары.	1	02.12.2022

			дене тік, қол белде 1 - 2 - отырып, қолдарын алға созу; 3 - 4 - бастапқы қалып (жаттығу 5 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: жерде отырып, қолдарын артқа түзу тірейді; 1 - аяқтарын түзу ұстап, жоғары көтеру "бұрыш" жасау (иықтарын қушитпау); 2 - бастапқы қалып (жаттығу 5 рет қайталанады). 5. Бастапқы қалып: тізеге отырып, қолды белге қою; 1- денені оңға бұрып, оң қолды сол жақ аяқтың өкшесіне тигізу; 2- бастапқы қалып (3- 4 - жаттығу сол жаққа орындалады, жаттығу 5 рет қайталанады). 6. Бастапқы қалып: арқаға жатып, қолдарын бастарына қою. 1- оң аяғын түзу көтеріп, саусақтарын башпайларға тигізу; 2 - бастапқы қалып (3-4 - жаттығу сол					

				жаққа орындалады, жаттығу 5 рет қайталанады). 7. Бастапқы қалып: дене тік, қол белде. 1 - 4 - дейін санау арқылы оң жаққа секіру, 5-8 санау арқылы сол жаққа секіру, 9-12 - екі аяқпен секіру, кідіріс жасап, жаттығуды 2-3 рет қайталау.					
40	Хоп-фитболдармен секіру	Балаларды хоп-фитболдармен (секіргіш гимнастикалық доптар) секіруге үйрету; допты екі қолымен жоғары лақтыру және алақанмен шапалақтап ұтып алуға жаттықтыру; сапта бірінің артынан бірі арақашықтықты сақтап, бағытты өзгертіп жүгіруге дағдыландыру; қатарынан	Бір-бірінің артына, қатарынан тізіліп, жұптасып тізбекке тұру арқылы аяқты артқа қарай тізеден бүгіп, тізені жоғары көтеріп жүреді, жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді. Жүріп келе жатып, тізбек құрады және қайтадан сапқа	1.Бастапқы қалып: дене тік, қол белде 1 - оңға адым жасап, қолдарын жанына жіберу; 2 - бастапқы қалып (дәл осы жаттығу сол жаққа да қайталанады және 5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол белде 1 - оңға еңкейіп, сол қолын басына қою; 2 - бастапқы қалып (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 5 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: дене тік, қол белде 1 - 2 - отырып, қолдарын алға созу; 3 - 4 - бастапқы	1) хоп-фитболдармен (секіргіш гимнастикалық доптар) секіру; 2) допты екі қолымен жоғары лақтыру және алақанмен шапалақтап ұтып алу.	"Көк жалау" қимылды ойыны. "Кім чемпион?" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығулары "Бұлттар".	1	05.12.2022

		тізіліп сапқа тұрып бірінші-екінші болып санау жүргізу және нөмірлер бойынша топқа бірігу дағдыларын қалыптастыру.	тұрып, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	қалып (жаттығу 5 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: жерде отырып, қолдарын артқа түзу тірейді; 1 - аяқтарын түзу ұстап, жоғары көтеру "бұрыш" жасау (иықтарын қушитпау); 2 - бастапқы қалып (жаттығу 5 рет қайталанады). 5. Бастапқы қалып: тізеге отырып, қолды белге қою; 1- денені оңға бұрып, оң қолды сол жақ аяқтың өкшесіне тигізу; 2- бастапқы қалып (3-4 - жаттығу сол жаққа орындалады, жаттығу 5 рет қайталанады). 6. Бастапқы қалып: арқаға жатып, қолдарын бастарына қою. 1- оң аяғын түзу көтеріп, саусақтарын башпайларға тигізу; 2 - бастапқы қалып (3-4 - жаттығу сол жаққа орындалады, жаттығу 5 рет қайталанады). 7. Бастапқы қалып:					

				дене тік, қол белде. 1 - 4 - дейін санау арқылы оң жаққа секіру, 5-8 санау арқылы сол жаққа секіру, 9-12 - екі аяқпен секіру, кідіріс жасап, жаттығуды 2-3 рет қайталау.					
41	Бір, екі.. секіреміз!	Балаларда сап түзеуден бір қатармен қайта тұру дағдыларын дамыту; балаларды түзу бағытта (арақашықтығы 6 м) секіру; асықты дәлдеп лақтыруға үйрету; қимылды ойын арқылы берілген бағытқа допты оң және сол аяқпен домалату іскерліктерін жетілдіру.	Педагог белгісі бойынша балалар түзеледі. Бір қатарға сапқа тұрады. Қатар бойымен алға қадам басып жүреді. Бір қатармен қайта сап түзеп тұрады. Педагог белгісі бойынша бірінің соңынан бірі жүреді. Тізені жоғары көтеріп жүреді, жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді. Жүріп келе жатып, тізбек құрады және	1.Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, қолды жанына жіберу. 1 - қолдарымен иықтарын құшақтап, саусақтарын жұму; 2 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 4 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, қол белде. 1 - оң аяқты ұшымен алдына қою; 2 - бастапқы қалыпқа келу. (Осы жаттығу сол жақпен қайталанады, 4 рет). 3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, қолды жанына жіберу. 1 - 2 - алға еңкейіп, саусақтарын еденге тигізу; 3 - 4 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 4 рет	1) түзу бағытта (арақашықтығы 6 м) секіру; 2) асықты дәлдеп лақтыру.	"Футбол" қимылды ойыны. "Ұстап ал" қимылды ойыны.	Тыныс алу жаттығулары.	1	07.12.2022

			қайтадан сапқа тұрып, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	қайталанады). 4. Бастапқы қалып: арқаға жатып, қолды дене тұсында ұстау. 1 - тізені бүгіп, қолымен құшақтап, басын тізесіне тигізу; 2 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 3 рет қайталанады). 5. Бастапқы қалып: арқаға жатып, қолды дене тұсында ұстау. Бүгілген аяқтарымен "велосипед" тебу, 1-8 сандары аралығында санау арқылы аяқтарын айналдыру; үзіліс жасап, қайта айналдыру. 6. Бастапқы қалып: аяқты қайшылап отыру, қол белде. 1 - денені оң жаққа бұрып, оң қолын жанына жіберу; 2 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу сол жаққа қайталанады, 4 рет). 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, қол белде. 1 - 4 дейін санап, оң аяқпен секіру, 5-8 дейін санап, сол аяқпен секіру, балалар педагогтің санауы бойынша					

				секіру жаттығуларын орындайды, арасында үзіліс жасап, қайтадан секіреді. 2 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 4 рет қайталанады).					
42	Бір, екі.. секіреміз! пысықтау	Балаларда сап түзеуден бір қатармен қайта тұру дағдыларын дамытуды; балаларды түзу бағытта (арақашықтығы 6 м) секіруді; асықты дәлдеп лақтыруға үйрету; қимылды ойын арқылы берілген бағытқа допты оң және сол аяқпен домалату іскерліктерін жетілдіруді пысықтау.	Педагог белгісі бойынша балалар түзеледі. Бір қатарға сапқа тұрады. Қатар бойымен алға қадам басып жүреді. Бір қатармен қайта сап түзеп тұрады. Педагог белгісі бойынша бірінің соңынан бірі жүреді. Тізені жоғары көтеріп жүреді, жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді. Жүріп келе жатып, тізбек құрады және қайтадан сапқа тұрып, біртіндеп	1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, қолды жанына жіберу. 1 - қолдарымен иықтарын құшақтап, саусақтарын жұму; 2 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 4 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, қол белде. 1 - оң аяқты ұшымен алдына қою; 2 - бастапқы қалыпқа келу. (Осы жаттығу сол жақпен қайталанады, 4 рет). 3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, қолды жанына жіберу. 1 - 2 - алға еңкейіп, саусақтарын еденге тигізу; 3 - 4 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 4 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып:	1) түзу бағытта (арақашықтығы 6 м) секіру; 2) асықты дәлдеп лақтыру.	"Футбол" қимылды ойыны. "Ұстап ал" қимылды ойыны.	Тыныс алу жаттығулары.	1	09.12.2022

		жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	арқаға жатып, қолды дене тұсында ұстау. 1 - тізені бүгіп, қолымен құшақтап, басын тізесіне тигізу; 2 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 3 рет қайталанады). 5. Бастапқы қалып: арқаға жатып, қолды дене тұсында ұстау. Бүгілген аяқтарымен "велосипед" тебу, 1-8 сандары аралығында санау арқылы аяқтарын айналдыру; үзіліс жасап, қайта айналдыру. 6. Бастапқы қалып: аяқты қайшылап отыру, қол белде. 1 - денені оң жаққа бұрып, оң қолын жанына жіберу; 2 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу сол жаққа қайталанады, 4 рет). 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, қол белде. 1 - 4 дейін санап, оң аяқпен секіру, 5-8 дейін санап, сол аяқпен секіру, балалар педагогтің санауы бойынша секіру жаттығуларын орындайды, арасында					

				үзіліс жасап, қайтадан секіреді. 2 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 4 рет қайталанады).					
43	Арқаннан екпінмен қарғу	Балаларды арқаннан (жіптен) секіру кезінде тез және екпінмен қарғуға үйрету; сапта бірінің артынан бірі арақашықтық ты сақтап, бағытты өзгертіп жүгіруге дағдыландыр у; қатарынан тізіліп сапқа тұрып бірінші- екінші болып санау жүргізу және нөмірлер бойынша топқа бірігу дағдыларын қалыптастыр у; гимнастикал ық орындықта	Бір-бірінің артына, қатарынан тізіліп, жұптасып тізбекке тұру арқылы аяқты артқа қарай тізеден бүгіп, тізені жоғары көтеріп жүреді, жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді. Жүріп келе жатып, тізбек құрады және қайтадан сапқа тұрып, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	Жалпы дамыту жаттығулары (таяқшалармен) 1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, таяқша төменде. 1 - таяқшаларын жоғары көтереді; 2 - бастарына қояды; 3 - таяқшаны жоғары көтереді; 4 - бастапқы қалып (жаттығу 4 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, таяқша төменде. 1 - таяқшаларын жоғары көтереді; 2 - қолын түзу ұстап, оң жаққа иіледі; 3 - таяқшаны жоғары көтеріп, тіктеледі; 4 - бастапқы қалып (жаттығу 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, таяқша төменде. 1 - 2 - отырып, таяқшаларын жоғары көтереді; 3 - 4 - бастапқы қалып	1) арқаннан (жіптен) секіру кезінде тез және екпінмен қарғу; 2) гимнастикалық орындықта етпетінен екі қолымен тартылып, еңбектеу (орындықтың екі жағынан қолымен ұстау).	"Допты қуып жет" қимылды ойыны. "Автобус" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығулары "Тынығайық".	1	12.12.2022

		етпетінен екі қолымен тартылып, еңбектеуге жаттықтыру.		(жаттығу 4 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: дене тік, таяқшаны артқа ұстайды. 1 - 2 - таяқшаны жоғары көтеру; 3 - 4 - бастапқы қалып (жаттығу 4 рет қайталанады). 5. Бастапқы қалып: жерде отырады, аяқ алшақ, таяқшалар бас жағында. 1 - таяқшаларын жоғары көтереді; 2 - иіліп, таяқты оң аяғының басына тигізеді; 3 - тіктеліп, таяқты жоғары көтеру; 4 - бастапқы қалып (жаттығу 4 рет қайталанады). 6. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, таяқша төменде. 1 - таяқты жоғары ұстап, аяқты алшақ ұстап, секіру; 2 - бастапқы қалып (жаттығу 4 рет қайталанады). 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, қолды бүгіп, таяқшаны көкірек тұсында ұстау. 1 - таяқты жоғары ұстап, аяғын оң					

				жаққа аяқтың ұшымен қою; 2 - бастапқы қалып (жаттығу 4 рет қайталанады).					
44	Арқаннан тез қарғу	Балаларды заттардан аттап аяқ ұшымен жүру; оң және сол аяғын кезектестіріп секіру; кедергілер арасынан және қолды еденге тигізбей доға астынан еңбектеуге үйрету; балаларда сап түзеуден екі қатармен қайта тұру дағдыларын дамыту.	Педагог белгісі бойынша балалар сап болып бірінің соңынан бірі жүреді; аяқтың ұшымен, өкшемен, тізені жоғары көтеріп жүреді; жүгіреді. Жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі. Педагогтің белгісі бойынша балалар шеңбер жасап тұрады. Шеңберде оң және сол аяғын кезектестіріп секіреді. Аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді. Жүріп келе жатып, біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	1.Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, қолды жанына жіберу. 1 - қолдарымен иықтарын құшақтап, саусақтарын жұму; 2 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 4 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, қол белде. 1 - оң аяқты ұшымен алдына қою; 2 - бастапқы қалыпқа келу. (Осы жаттығу сол жақпен қайталанады, 4 рет). 3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, қолды жанына жіберу. 1 - 2 - алға еңкейіп, саусақтарын еденге тигізу; 3 - 4 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 4 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: арқаға жатып, қолды дене тұсында ұстау.	1) заттардан аттап аяқ ұшымен жүру; 2) кедергілер арасынан және қолды еденге тигізбей доға астынан еңбектеу.	"Тауық пен оның балапандары" қимылды ойыны. "Құрсаулар" қимылды ойыны.	Тыныс алу жаттығулары.		14.12.2022

			1 - тізені бүгіп, қолымен құшақтап, басын тізесіне тигізу; 2 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 3 рет қайталанады). 5. Бастапқы қалып: арқаға жатып, қолды дене тұсында ұстау. Бүгілген аяқтарымен "велосипед" тебу, 1-8 сандары аралығында санау арқылы аяқтарын айналдыру; үзіліс жасап, қайта айналдыру. 6. Бастапқы қалып: аяқты қайшылап отыру, қол белде. 1 - денені оң жаққа бұрып, оң қолын жанына жіберу; 2 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу сол жаққа қайталанады, 4 рет). 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, қол белде. 1 - 4 дейін санап, оң аяқпен секіру, 5-8 дейін санап, сол аяқпен секіру, балалар педагогтің санауы бойынша секіру жаттығуларын орындайды, арасында үзіліс жасап, қайтадан секіреді.					

				2 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 4 рет қайталанады).					
45	Бағытты өзгертіп жүру	Балаларды қолды еденге, құрсаудың шетіне тигізбей оң және сол жақ бүйірімен топталып құрсаудың ішінен өту; допты екі қолымен заттар арасымен жүргізуге (арақашықтығы 4 м) үйрету; балаларда бір орында тұрып секіру; сап түзеуден үш қатармен қайта тұру; оңға, солға бұрылу дағдыларын дамытуды жалғастыру.	Педагог белгісі бойынша балалар сап болып бірінің соңынан бірі жүреді; аяқтың ұшымен, өкшемен, тізені жоғары көтеріп жүреді; жүгіреді. Жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі. Аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді. Жүріп келе жатып, біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	Бастапқы қалып: аяқтары иық деңгейінде, қолдары кеуде алдында, шынтақтары бүгілген, саусақтары жұдырыққа түйілген. Осы күйінде қолдарын айналдыру қимылдарын орындайды. Қолдарын кезек-кезек айналдырады. Бастапқы қалып: аяқтары сәл ашылған, қолдары артқа қарай жіберілген. Отырып, қолдарынмен тізесін құшақтау, тұру, қолдарын артқа жіберу және т.с.с. Бастапқы қалып: аяқтарын ашып отыру, қолдары артқа жіберілген. Еңкейіп аяқтарының ұштарына қолдарын тигізу, тік тұру, қолдарды артқа қарай жіберу, қайтадан алғашқы қалыпқа келу. Бастапқы қалып: аяқтарын тік түзеп	1) қолды еденге, құрсаудың шетіне тигізбей оң және сол жақ бүйірімен топталып құрсаудың ішінен өту; 2) допты екі қолымен заттар арасымен жүргізу (арақашықтығы 4 м).	"Футбол" қимылды ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	19.12.2022

				отыру, қолдарын артқа тіреу. Оң аяқты көтеру, түсіру. Сол аяқты көтеру, түсіру. Бастапқы қалып: аяқтарды қосу, қолдарын беліне қою. Өзінің айналасында екі аяқпен секіру.					
46	Орнынан қос аяқтап қарғып, секіру	Балаларды орнынан қос аяқтап қарғып, 30 см биікке секіріп шығуға үйрету; қатарынан тізіліп сапқа тұрып бірінші-екінші болып санау жүргізу және нөмірлер бойынша топқа бірігу дағдыларын жетілдіру; гимнастикалық қабырғаның тақтайшаларынан ұстап, ажырамай, өрмелеуге жаттықтыру.	Бір-бірінің артына, қатарынан тізіліп, жұптасып тізбекке тұру арқылы аяқты артқа қарай тізеден бүгіп, тізені жоғары көтеріп жүреді, жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді. Жүріп келе жатып, тізбек құрады және қайтадан сапқа тұрып, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту	Жалпы дамыту жаттығулары (таяқшалармен) 1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, таяқша төменде. 1 - таяқшаларын жоғары көтереді; 2 - бастарына қояды; 3 - таяқшаны жоғары көтереді; 4 - бастапқы қалып (жаттығу 4 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, таяқша төменде. 1 - таяқшаларын жоғары көтереді; 2 - қолын түзу ұстап, оң жаққа иіледі; 3 - таяқшаны жоғары көтеріп, тіктеледі; 4 - бастапқы қалып (жаттығу 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге,	1) орнынан қос аяқтап қарғып, 30 см биікке секіріп шығу; 2) гимнастикалық қабырғаның тақтайшаларынан ұстап, ажырамай, өрмелеу.	"Төбеде доп қуу" қимылды ойыны. "Кенгуру" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығулары.	1	21.12.2022

			жаттығуларын жасауға тұрады.	таяқша төменде. 1 - 2 - отырып, таяқшаларын жоғары көтереді; 3 - 4 - бастапқы қалып (жаттығу 4 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: дене тік, таяқшаны артқа ұстайды. 1 - 2 - таяқшаны жоғары көтеру; 3 - 4 - бастапқы қалып (жаттығу 4 рет қайталанады). 5. Бастапқы қалып: жерде отырады, аяқ алшақ, таяқшалар бас жағында. 1 - таяқшаларын жоғары көтереді; 2 - иіліп, таяқты оң аяғының басына тигізеді; 3 - тіктеліп, таяқты жоғары көтеру; 4 - бастапқы қалып (жаттығу 4 рет қайталанады). 6. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, таяқша төменде. 1 - таяқты жоғары ұстап, аяқты алшақ ұстап, секіру; 2 - бастапқы қалып (жаттығу 4 рет қайталанады). 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге,					

				қолды бүгіп, таяқшаны көкірек тұсында ұстау. 1 - таяқты жоғары ұстап, аяғын оң жаққа аяқтың ұшымен қою; 2 - бастапқы қалып (жаттығу 4 рет қайталанады).					
47	Биікке секіріп шығу	Балаларды алға қарай жылжып, қос қолмен допты лақтырып, қайта қағып алу (арақашықты ғы 4–5 м); 20 см дейінгі биіктіктікке секіру; сап түзеуден үш қатармен қайта тұру; оңға, солға бұрылу дағдыларын дамытуды жалғастыру.	Педагог белгісі бойынша балалар сап болып бірінің соңынан бірі жүреді; аяқтың ұшымен, өкшемен, тізені жоғары көтеріп жүреді; жүгіреді. Жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі. Аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді. Жүріп келе жатып, біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	1.Бастапқы қалып: дене тік, қол белде 1 - оңға адым жасап, қолдарын жанына жіберу; 2 - бастапқы қалып (дәл осы жаттығу сол жаққа да қайталанады және 5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол белде 1 - оңға еңкейіп, сол қолын басына қою; 2 - бастапқы қалып (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 5 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: дене тік, қол белде 1 - 2 - отырып, қолдарын алға созу; 3 - 4 - бастапқы қалып (жаттығу 5 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып:	1) алға қарай жылжып, қос қолмен допты лақтырып, қайта қағып алу (арақашықтығы 4–5 м); 2) 20 см дейінгі биіктіктікке секіру.	"Торғай мен мысық" қимылды ойыны.	Тыныс алу жаттығулары "Жеделсаты".	1	23.12.2022

			жерде отырып, қолдарын артқа түзу тіреді; 1 - аяқтарын түзу ұстап, жоғары көтеру "бұрыш" жасау (иықтарын қушитпау); 2 - бастапқы қалып (жаттығу 5 рет қайталанады). 5. Бастапқы қалып: тізеге отырып, қолды белге қою; 1- денені оңға бұрып, оң қолды сол жақ аяқтың өкшесіне тигізу; 2- бастапқы қалып (3- 4 - жаттығу сол жаққа орындалады, жаттығу 5 рет қайталанады). 6. Бастапқы қалып: арқаға жатып, қолдарын бастарына қою. 1- оң аяғын түзу көтеріп, саусақтарын башпайларға тигізу; 2 - бастапқы қалып (3-4 - жаттығу сол жаққа орындалады, жаттығу 5 рет қайталанады). 7. Бастапқы қалып: дене тік, қол белде. 1 - 4 - дейін санау арқылы оң жаққа					

				секіру, 5-8 санау арқылы сол жаққа секіру, 9-12 - екі аяқпен секіру, кідіріс жасап, жаттығуды 2-3 рет қайталау.					
48	Биікке секіріп шығуды пысықтау	Балаларды алға қарай жылжып, қос қолмен допты лақтырып, қайта қағып алу (арақашықтығы 4–5 м); 20 см дейінгі биіктіктікке секіруді; сап түзеуден үш қатармен қайта тұруды; оңға, солға бұрылу дағдыларын дамытуды жалғастыруды пысықтау.	Педагог белгісі бойынша балалар сап болып бірінің соңынан бірі жүреді; аяқтың ұшымен, өкшемен, тізені жоғары көтеріп жүреді; жүгіреді. Жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі. Аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді. Жүріп келе жатып, біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	1. Бастапқы қалып: дене тік, қол белде 1 - оңға адым жасап, қолдарын жанына жіберу; 2 - бастапқы қалып (дәл осы жаттығу сол жаққа да қайталанады және 5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол белде 1 - оңға еңкейіп, сол қолын басына қою; 2 - бастапқы қалып (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 5 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: дене тік, қол белде 1 - 2 - отырып, қолдарын алға созу; 3 - 4 - бастапқы қалып (жаттығу 5 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: жерде отырып, қолдарын артқа түзу тірейді; 1 - аяқтарын түзу	1) алға қарай жылжып, қос қолмен допты лақтырып, қайта қағып алу (арақашықтығы 4–5 м); 2) 20 см дейінгі биіктіктікке секіру.	"Торғай мен мысық" қимылды ойыны.	Тыныс алу жаттығулары "Жеделсаты".	1	26.12.2022

			ұстап, жоғары көтеру "бұрыш" жасау (иықтарын кушитпау); 2 - бастапқы қалып (жаттығу 5 рет қайталанады). 5. Бастапқы қалып: тізеге отырып, қолды белге қою; 1- денені оңға бұрып, оң қолды сол жақ аяқтың өкшесіне тигізу; 2- бастапқы қалып (3-4 - жаттығу сол жаққа орындалады, жаттығу 5 рет қайталанады). 6. Бастапқы қалып: арқаға жатып, қолдарын бастарына қою. 1- оң аяғын түзу көтеріп, саусақтарын башпайларға тигізу; 2 - бастапқы қалып (3-4 - жаттығу сол жаққа орындалады, жаттығу 5 рет қайталанады). 7. Бастапқы қалып: дене тік, қол белде. 1 - 4 - дейін санау арқылы оң жаққа секіру, 5-8 санау арқылы сол жаққа секіру, 9-12 - екі аяқпен секіру, кідіріс					

				жасап, жаттығуды 2-3 рет қайталау.					
49	5 метр қашықтықтан допты жерге соғу	Балаларды 5 метр қашықтыққа алға жылжи отырып, оң және сол қолмен кезек-кезек допты жерге соғуға үйрету; сапта бірінің артынан бірі арқанша бойымен арақашықтықты сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілетін қалыптастыру; 50 см қашықтықта орнынан ұзындыққа секіруге жаттықтыру.	Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі жүреді, қозғалыс кезінде екіден, бірден тізбекке тұрады. Бір-бірінің артына, қатарынан тізіліп, жұптасып тізбекке тұру арқылы аяқты артқа қарай тізеден бүгіп, тізені жоғары көтеріп жүреді, жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді. Жүріп келе жатып, тізбек құрады және қайтадан сапқа тұрып, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	«Би» - бастапқы қалып: дене тік, аяқ қатар қойылады, орамал ұстаған қол төменде. 1 - қолдарын жоғары көтеріп, орамалдарын желпу; 2 - бастапқы қалыпқа келу; 3 - орамалмен айналып билеу; 4 - бастапқы қалыпқа келу. «Биші қыз» - бастапқы қалып: дене тік, аяқ қатар қойылады. 1 - қолды жоғары көтеріп, бір аяқтың ұшымен тұру; 2 - бастапқы қалыпқа келу. «Паровоз» - бастапқы қалып: дене тік, аяқ қатар қойылады, жұппен тұру. 1 - сызық бойымен бір-біріне қарсы жүру; 2 - сызық ортасына келгенде тарап кету; 3 - бастапқы қалыпқа келу. - «Қарлығаш» - бастапқы қалып: дене тік, аяқ қатар қойылады, қол	1) 5 метр қашықтыққа алға жылжи отырып, оң және сол қолмен кезек-кезек допты жерге соғу; 2) 50 см қашықтықта орнынан ұзындыққа секіру (6-8 рет).	"Бәйге" қимылды ұлттық ойыны. "Кенгуру" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығулары "Жеделсаты".	1	28.12.2022

			төменде. 1 - екі қолды екі қапталға жаю; 2 - бір аяқты артқа созып қарлығашты бейнелеу; 3 - бастапқы қалыпқа келу. - «Іздер» - бастапқы қалып: қол белде, аяқтың арасы сәл алшақ болады. 1 - аяқтарын біріктіріп, орындарында оң жаққа бір ізбен жүру; 2 - аяқтарын біріктіріп, орындарында сол жаққа бір ізбен жүру; 3 - бастапқы қалыпқа келу. - «Аққұтан» - бастапқы қалып: дене тік, аяқ қатар қойылады, қол төменде. 1 - бір аяқпен тұрып, қолмен тізеге дейін бүгілген сол аяқты ұстау; 2 - бастапқы қалыпқа келу; 3 - бір аяқпен тұрып, қолмен тізеге дейін бүгілген оң аяқты ұстау; 4 - бастапқы қалыпқа келу. - «Достар» - бастапқы қалып: дене тік, аяқ қатар қойылады,					

				жүппен тұрады. 1 - жұптар қолдарынан ұстап, ; 2 - жұптасып айналу; 3 - бастапқы қалыпқа келу.					
50	Кезек-кезек допты жерге соғу	Балаларда сызықтан аттап секіру; сап түзеуден үш қатармен қайта тұру; оңға, солға бұрылу; тұрған орнында айналу дағдыларын дамытуды жалғастыру; балаларды әр қадам сайын допты алдынан қолдан-қолға ауыстыра отырып орындық үстімен, кедір-бұдыр тақтай үстімен жүруге үйрету.	Педагог белгісі бойынша балалар сап болып бірінің соңынан бірі жүреді; аяқтың ұшымен, өкшемен, тізені жоғары көтеріп жүреді; жүгіреді. Жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі. Аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді. Жүріп келе жатып, біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	1.Бастапқы қалып: дене тік, қол белде 1 - оңға адым жасап, қолдарын жанына жіберу; 2 - бастапқы қалып (дәл осы жаттығу сол жаққа да қайталанады және 5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол белде 1 - оңға еңкейіп, сол қолын басына қою; 2 - бастапқы қалып (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 5 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: дене тік, қол белде 1 - 2 - отырып, қолдарын алға созу; 3 - 4 - бастапқы қалып (жаттығу 5 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: жерде отырып, қолдарын артқа түзу тірейді; 1 - аяқтарын түзу	1) сызықтан аттап секіру; 2) әр қадам сайын допты алдынан қолдан- қолға ауыстыра отырып орындық үстімен, кедір- бұдыр тақтай үстімен жүру.	"Заттар арасымен" қимылды ойыны. "Күн мен Түн" ойыны.	Тыныс алу жаттығулары "Тынығайық".		30.12.2022

			ұстап, жоғары көтеру "бұрыш" жасау (иықтарын кушитпау); 2 - бастапқы қалып (жаттығу 5 рет қайталанады). 5. Бастапқы қалып: тізеге отырып, қолды белге қою; 1- денені оңға бұрып, оң қолды сол жақ аяқтың өкшесіне тигізу; 2- бастапқы қалып (3-4 - жаттығу сол жаққа орындалады, жаттығу 5 рет қайталанады). 6. Бастапқы қалып: арқаға жатып, қолдарын бастарына қою. 1- оң аяғын түзу көтеріп, саусақтарын башпайларға тигізу; 2 - бастапқы қалып (3-4 - жаттығу сол жаққа орындалады, жаттығу 5 рет қайталанады). 7. Бастапқы қалып: дене тік, қол белде. 1 - 4 - дейін санау арқылы оң жаққа секіру, 5-8 санау арқылы сол жаққа секіру, 9-12 - екі аяқпен секіру, кідіріс					

				жасап, жаттығуды 2-3 рет қайталау.					
51	Допты жерге соғу ойындары	Балаларды әр қадам сайын допты артынан қолдан-қолға ауыстыра отырып орындық үстімен, кедір-бұдыр тақтай үстімен жүруге үйрету; балаларда қатарда - қолды алға созып тік тұру дағдыларын дамыту.	Педагог белгісі бойынша балалар сап болып бірінің соңынан бірі жүреді; аяқтың ұшымен, өкшемен, тізені жоғары көтеріп жүреді; жүгіреді. Жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі. Аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді. Жүріп келе жатып, біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, доп төменде. 1- допты екі қолдарымен жоғары көтереді, допқа қарап тыныс алу; 2- допты төмен түсіріп, тыныс шығару; 3- допты жоғары көтереді; 4- бастапқы қалып. Жаттығу 8-10 рет қайталанады. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, доп төменде. 1- оңға бұрылу, оң аяғының өкше тұсында жерге допты ұру және секірген допты ұстап алу; 2- бастапқы қалыпқа келу; 3-4 - осы жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, доп жерде. 1-4- допты табанмен алға-артқа жібермей, домалату; 3-4 - аяғын ауыстырып, жаттығуды қайталау. Жаттығу 5-6 рет қайталанады.	Әр қадам сайын допты артынан қолдан-қолға ауыстыра отырып орындық үстімен, кедір-бұдыр тақтай үстімен жүру.	"Допты жерге соқ!" қимылды ойыны.	Тыныс алу жаттығулары "Бұлттар".	1	04.01.2023

				4. Бастапқы қалып: отыру, аяқты алшақ қойып, допты жоғары ұстау. 1-3- иірім жасап, алға иілу, допты 3 рет аяғына ұру; 4- бастапқы қалып. Жаттығу 3-4 рет қайталанады. 5. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге. 1- тез жерге отырып, тізені алшақ ұстау және допты лақтыру; 2- тез тұрып, допты ұтып алу. Жаттығу 8 рет қайталанады. 6. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, допты бір қолымен ұстау, допты екі қолымен кезек-кезек жерге ұру. Жаттығуды 8 рет қайталау. 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, қолымен допты ұстау. Тізені жоғары көтеріп, орнында тұрып, секіру. Жаттығу 4 рет қайталанады.					
52	Екі тобық арасына доп қысып	Балаларды екі тобық арасына доп	Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі	1. Бастапқы қалып: аяқ бірге, арқан төменде	1) екі тобық арасына доп қысып алып	"Өз орыныңды тап" қимылды ойыны.	Тыныс алу жаттығулары "Бұлттар".	1	06.01.2023

	алып жүру	қысып алып жүруге үйрету; бір жағы 30-40 см биік еңкіс тақтайдың үстімен қолдарын жанына жіберіп, жүру дағдыларын қалыптастыру; саптағы ауыспалы жүру және жүгіру жаттығулары н дұрыс орындауға дағдыландыру.	жүреді, қозғалыс кезінде екіден, бірден тізбекке тұрады. Бір-бірінің артына, қатарынан тізіліп, жұптасып тізбекке тұру арқылы аяқты артқа қарай тізеден бүгіп, тізені жоғары көтеріп жүреді, жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді. Жүріп келе жатып, тізбек құрады және қайтадан сапқа тұрып, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	1 - басты оңға ию, 2 - бастапқы қалып; 3 - солға ию, 4 - бастапқы қалыпқа келу. 1 - басты оңға бұру, 2 - бастапқы қалып; 3 - солға бұру, 4 - бастапқы қалыпқа келу. 1 - жоғарыға қарау, 2 - бастапқы қалып; 3 - төменге қарау, 4 - бастапқы қалып; 2 рет қайталау 2. бастапқы қалып: аяқ бірге, арқан төменде 1 - арқанды алға ұстау, 2 - жоғарыға көтеру, 3 - алға, 4 - бастапқы қалып; 4 рет қайталау 3. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, арқан жоғарыда 1 - оң жаққа иілу, 2 - бастапқы қалып; 3 - сол жаққа иілу, 4 - бастапқы қалып; 4 рет қайталау 4. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, арқанды алға ұстау 1 - арқанмен бірге оңға бұрылу, 2 - бастапқы қалып; 3 - солға бұрылу, 4 - бастапқы қалып; 4	жүру; 2) бір жағы 30-40 см биік еңкіс тақтайдың үстімен қолдарын жанына жіберіп, жүру.	"Сарбаздар" пысықтау ойыны.			

				рет қайталау 5. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, арқан жоғарыда 1 - тізені бүкпей арқанды жерге қою, 2 - қол белде, аяқ алшақ тұру, 3 - тізені бүкпей арқанды алу, 4 - бастапқы қалып; 4 рет қайталау.					
53	Екі тобық арасына доп қысып алып жүруді пысықтау	Балаларда белгі бойынша бір қатармен бір- бірлеп, екінші жаққа бұрылу арқылы жүру; заттарды аттап өтіп бір-бірден бір қатарда жүгіру; арқан бойымен басына қапшықты қойып, бір жақ жанымен қырындап адымдап жүруге үйрету; қимылды ойын арқылы жұптасып тұрып, допты	Педагог белгісі бойынша балалар сап болып бірінің соңынан бірі жүреді; аяқтың ұшымен, өкшемен, тізені жоғары көтеріп жүреді; жүгіреді. Жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі. Аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді. Жүріп келе жатып, біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, лента ұстаған қолдары төменде. 1-4- таспаны екі қолдарымен ақырын жоғары көтеріп, саусақтарын қимылдату арқылы таспамен толқынды қимылдар жасайды; 5-6 - таспаларды қолымен тік ұстап, бір жанына екі шенбер жасайды; 7-8- осы жаттығуды келесі жаққа жасайды. Жаттығу 5- 6 рет қайталанады. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, таспа ұстаған қолдары жанында. 1- оңға бұрылу, сол қолын оң қолына тигізу; 2- бастапқы калыпқа келу; 3-4-	1) заттарды аттап өтіп бір-бірден бір қатарда жүгіру; 2) арқан бойымен басына қапшықты қойып, бір жақ жанымен қырындап адымдап жүру.	"Футбол" қимылды ойыны.	Тыныс алу жаттығуы "О-у- м" дыбыстары.	1	09.01.2023

		аяқпен бір-біріне домалату, аяқпен қатарынан бірнеше рет қабырғаға соғу іскерліктерін жетілдіру.		осы жаттығуды сол жаққа қайталау. 5-8 - таспа ұстаған қолдарымен саусақ бастарын қимылдата отырып, аяқтың ұшымен өзін айнала адымдау бұру; Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, лента ұстаған қолдарын жанына жіберу. 1- аяқты түзу ұстап, бір жанына қарай бұру, осы қимылмен бірге таспа ұстаған қолды төмен түсіріп, айқастырып қою; 2 - бастапқы қалып. 3- 4- аяғын ауыстырып, жаттығуды қайталау. Жаттығуды жасау кезінде аяқты бүкпей, тік ұстау керек. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 4. Бастапқы қалып: аяқ алшак, лента ұстаған қолдары төменде. 1-3- алға сәл иіліп, еңкею, қолды алдына түзу ұстап, таспа ұстаған қолдарының саусақтарын қимылдатып,					

			таспаларды толқындату; 4 - тез тіктеліп, таспа ұстаған қолдарын артына жіберу. Жаттығу 8 рет қайталанады. 5. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, лента ұстаған қолдарын артына түзу ұстау. 1- тізені бүге отырып, аяғын алдына қойып, таспа ұстаған қолдарын толқындатып, жоғары көтеру; 2- бастапқы қалып. 3-4- келесі аяғымен жаттығуды қайталау. Жаттығуды әр жағына 5-6 реттен қайталау. 6. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, таспа ұстаған қолдары төменде. 1-4 - таспа ұстаған қолдарын оңға - жоғары, солға - төмен қимылдата отырып, өзін айналу. Таспамен толқынды қимылдар жасау. Жаттығуды 4-5 рет қайталау. 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ,					

				лента ұстаған қолдары төменде. 1 - оң қолын жоғары, сол қолын артқа жіберу; 2 - қолдарын алмастырып, жаттығуды қайталау. Жаттығу 8-10 рет қайталанады.					
54	3 метр қашықтықтан тура бағытта доп домалату	Балаларды 3 метр қашықтықтан тура бағытта доп домалатуға үйрету; оқу қызметінде жаттығудың дәстүрлі емес түрлерін пайдалана отырып, аңдардың қимылдарын бейнебаян бойынша қайталауға үйрету; саптан шеңберге, шеңберден сапқа ауысу дағдыларын қалыптастыру; ептілік пен жылдамдыққа тәрбиелеу.	Педагог: - Топ басшысы, баянат бер! Топ басшысы: - Топ! Бір қатарға сапқа тұр! (топтың сапқа тұрғызылуы) - Түзел! Тік тұр! Рет-ретімен санал! (топтың 1-шіден бастап соңына дейін. Соңғы нөмірлі саптан шықпай өз нөмірін айтып, «санақ аяқталды» деп жауап береді). - Түзелу ортаға! (баянат беру) - Балалар, бір орында тұрып және қозғалыс барысында сапқа тұру түрлерін, сапта түзу жүру түрлерін музыка әуенімен және	Жалпы дамыту жаттығулары (арқанмен) 1. Бастапқы қалып: аяқ бірге, арқан төменде 1 - басты оңға ию, 2 - бастапқы қалып; 3 - солға ию, 4 - бастапқы қалыпқа келу. 1 - басты оңға бұру, 2 - бастапқы қалып; 3 - солға бұру, 4 - бастапқы қалыпқа келу. 1 - жоғарыға қарау, 2 - бастапқы қалып; 3 - төменге қарау, 4 - бастапқы қалып; 2 рет қайталау 2. бастапқы қалып: аяқ бірге, арқан төменде 1 - арқанды алға ұстау, 2 - жоғарыға көтеру, 3 - алға, 4 - бастапқы қалып; 4 рет қайталау	1) 3 метр қашықтықтан тура бағытта доп домалату; 2) аңдардың қимылдарын салу.	"Торғайлар мен мысық" қимылды ойыны. "Жылан" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығуы "О-у-м" дыбыстары.	1	11.01.2023

			сөзін тыңдап, орындаймыз. - Жарайсыңдар, балалар! - Балалар, енді жүріп келе жатып, денелерімізді тік ұстап жүреміз, жарайсыңдар, жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрайық!	3. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, арқан жоғарыда 1 - оң жаққа иілу, 2 - бастапқы қалып; 3 - сол жаққа иілу, 4 - бастапқы қалып; 4 рет қайталау 4. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, арқанды алға ұстау 1 - арқанмен бірге оңға бұрылу, 2 - бастапқы қалып; 3 - солға бұрылу, 4 - бастапқы қалып; 4 рет қайталау 5. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, арқан жоғарыда 1 - тізені бүкпей арқанды жерге қою, 2 - қол белде, аяқ алшақ тұру, 3 - тізені бүкпей арқанды алу, 4 - бастапқы қалып; 4 рет қайталау					
55	Доппен жаттығулар	Балаларды тізені жоғары көтере отырып секіргіштен аттау арқылы жүру; 4 м арақашықтық тан қапшықты тік нысанаға	Педагог белгісі бойынша балалар сап болып бірінің соңынан бірі жүреді; аяқтың ұшымен, өкшемен, тізені жоғары көтеріп жүреді; жүгіреді. Жәй қалыпқа түсіп, тез	Жалпы дамыту жаттығулары (арқанмен) 1 - басты оңға ию, 2 - бастапқы қалып; 3 - солға ию, 4 - бастапқы қалыпқа келу. 1 - басты оңға бұру, 2 - бастапқы қалып; 3 - солға бұру, 4 -	1) тізені жоғары көтере отырып секіргіштен аттау арқылы жүру; 2) 4 м арақашықтықтан қапшықты тік нысанаға иықтан асырып, оң қолмен лақтыру.	"Хоккей" ойыны. "Алысқа лақтыр" аз қимылды ойыны.	Тыныс алу жатығулары.		13.01.2023

		иықтан асырып, оң қолмен лақтыруға үйрету; сап түзеуден үш қатармен қайта тұру; оңға, солға бұрылу дағдыларын дамытуды жалғастыру; жұптасып тұрып шайбаны бір-біріне сырғанату іскерліктерін жетілдіру.	ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі. Аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді. Жүріп келе жатып, біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	бастапқы қалыпқа келу. 1 - жоғарыға қарау, 2 - бастапқы қалып; 3 - төменге қарау, 4 - бастапқы қалып; 2 рет қайталау 2. бастапқы қалып: аяқ бірге, арқан төменде 1 - арқанды алға ұстау, 2 - жоғарыға көтеру, 3 - алға, 4 - бастапқы қалып; 4 рет қайталау 3. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, арқан жоғарыда 1 - оң жаққа иілу, 2 - бастапқы қалып; 3 - сол жаққа иілу, 4 - бастапқы қалып; 4 рет қайталау 4. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, арқанды алға ұстау 1 - арқанмен бірге оңға бұрылу, 2 - бастапқы қалып; 3 - солға бұрылу, 4 - бастапқы қалып; 4 рет қайталау 5. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, арқан жоғарыда 1 - тізені бүкпей арқанды жерге қою, 2 - қол белде, аяқ алшақ тұру, 3 - тізені					

				бүкпей арқанды алу, 4 - бастапқы қалып; 4 рет қайталау					
56	Доппен эстафетала р	Балаларды құрсауларды айналдырып, олардың ішінен өтуге үйрету; жүру барысында жұптасып және қайтадан бір қатарға тұру; тізені жоғары көтере отырып жүгіру дағдыларын дамыту.	Педагог белгісі бойынша балалар сап болып бірінің соңынан бірі жүреді; аяқтың ұшымен, өкшемен, тізені жоғары көтеріп жүреді; жүгіреді. Жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі. Аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді. Жүріп келе жатып, біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	Жалпы дамыту жаттығулары (таспалармен) 1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, лента ұстаған қолдары төменде. 1-4- таспаны екі қолдарымен ақырын жоғары көтеріп, саусақтарын қимылдату арқылы таспамен толқынды қимылдар жасайды; 5-6 - таспаларды қолымен тік ұстап, бір жанына екі шеңбер жасайды; 7-8- осы жаттығуды келесі жаққа жасайды. Жаттығу 5- 6 рет қайталанады. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, таспа ұстаған қолдары жанында. 1- оңға бұрылу, сол қолын оң қолына тигізу; 2- бастапқы калыпқа келу; 3-4- осы жаттығуды сол жаққа қайталау. 5-8 - таспа ұстаған қолдарымен саусақ бастарын қимылдата	Құрсауларды айналдырып, олардың ішінен өту.	"Тезірек" қимылды ойыны. "Қолмен допты домалату" қимылды ойыны.	Тыныс алу жаттығулары "Шар".	1	16.01.2023

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

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

				алмастырып, жаттығуды қайталау. Жаттығу 8-10 рет қайталанады.					
57	Бөрене үстімен төрт тағандап еңбектеу	Балаларды бөрене үстімен алақан мен табанға сүйене отырып төрт тағандап еңбектеуге үйрету; оқу қызметінде қимылдың дәстүрлі емес түрлерін пайдалана отырып, құстардың қимылдарын қайталауға жаттықтыру; ептілік және ерік сапаларына тәрбиелеу.	Педагог: - Топ басшысы, баянат бер! Топ басшысы: - Топ! Бір қатарға сапқа тұр! (топтың сапқа тұрғызылуы) - Түзел! Тік тұр! Рет-ретімен санал! (топтың 1- шіден бастап соңына дейін. Соңғы нөмірлі саптан шықпай өз нөмірін айтып, «санақ аяқталды» деп жауап береді). - Түзелу ортаға! (баянат беру) - Балалар, бір орында тұрып және қозғалыс барысында сапқа тұру түрлерін, сапта түзу жүру түрлерін музыка әуенімен және сөзін тыңдап, орындаймыз. - Жарайсыңдар, балалар! - Балалар, енді	Жалпы дамыту жаттығулары - «Би» - бастапқы қалып: дене тік, аяқ қатар қойылады, орамал ұстаған қол төменде. 1 - қолдарын жоғары көтеріп, орамалдарын желпу; 2 - бастапқы қалыпқа келу; 3 - орамалмен айналып билеу; 4 - бастапқы қалыпқа келу. - «Биші қыз» - бастапқы қалып: дене тік, аяқ қатар қойылады. 1 - қолды жоғары көтеріп, бір аяқтың ұшымен тұру; 2 - бастапқы қалыпқа келу. - «Паровоз» - бастапқы қалып: дене тік, аяқ қатар қойылады, жұппен тұру. 1 - сызық бойымен бір-біріне қарсы жүру; 2 - сызық ортасына келгенде тарап кету; 3 - бастапқы қалыпқа	1) бөрене үстімен алақан мен табанға сүйене отырып төрт тағандап еңбектеу; 2) құстардың қимылдарын қайталау.	"Өз орыныңды тап" қимылды ойыны. "Торғай" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығуы "Мимика".	1	18.01.2023

жүріп келе
жатып,
денелерімізді тік
ұстап жүреміз,
жарайсыңдар,
жалпы дамыту
жаттығуларын
жасауға тұрайық!

келу.
- «Қарлығаш» -
бастапқы қалып: дене
тік, аяқ қатар
қойылады, қол
төменде.
1 - екі қолды екі
қапталға жаю; 2 - бір
аяқты артқа созып
қарлығашты
бейнелеу; 3 -
бастапқы қалыпқа
келу.
- «Іздер» - бастапқы
қалып: қол белде,
аяқтың арасы сәл
алшақ болады. 1 -
аяқтарын біріктіріп,
орындарында оң
жаққа бір ізбен жүру;
2 - аяқтарын
біріктіріп,
орындарында сол
жаққа бір ізбен жүру;
3 - бастапқы қалыпқа
келу.
- «Аққұтан» -
бастапқы қалып: дене
тік, аяқ қатар
қойылады, қол
төменде.
1 - бір аяқпен тұрып,
қолмен тізеге дейін
бүгілген сол аяқты
ұстау; 2 - бастапқы
қалыпқа келу; 3 - бір
аяқпен тұрып, қолмен
тізеге дейін бүгілген
оң аяқты ұстау; 4 -

				бастапқы қалыпқа келу. - «Достар» - бастапқы қалып: дене тік, аяқ қатар қойылады, жұппен тұрады. 1 - жұптар қолдарынан ұстап, ; 2 - жұптасып айналу; 3 - бастапқы қалыпқа келу.					
58	Еңбектеу жаттығулары	Балаларды 2 мин. дейін заттардың арасымен үздіксіз жүгіру; қысқа секіртпемен қос аяқтап секіру; арқаға қапшық қойып төрт тағандап еңбектеуге үйрету; музыка ырғағына сәйкес түрлі қарқында қимылдар жасауға ынталандыру; балаларда сап түзеуден үш қатармен қайта тұру; оңға, солға	Педагог белгісі бойынша балалар сап болып бірінің соңынан бірі жүреді; аяқтың ұшымен, өкшемен, тізені жоғары көтеріп жүреді; жүгіреді. Жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі. Аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді. Жүріп келе жатып, біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	1 - басты оңға ию, 2 - бастапқы қалып; 3 - солға ию, 4 - бастапқы қалыпқа келу. 1 - басты оңға бұру, 2 - бастапқы қалып; 3 - солға бұру, 4 - бастапқы қалыпқа келу. 1 - жоғарыға қарау, 2 - бастапқы қалып; 3 - төменге қарау, 4 - бастапқы қалып; 2 рет қайталау 2. бастапқы қалып: аяқ бірге, арқан төменде 1 - арқанды алға ұстау, 2 - жоғарыға көтеру, 3 - алға, 4 - бастапқы қалып; 4 рет қайталау 3. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, арқан жоғарыда 1 - оң жаққа иілу, 2 -	1) 2 мин. дейін заттардың арасымен үздіксіз жүгіру; 2) қысқа секіртпемен қос аяқтап секіру; 3) арқаға қапшық қойып төрт тағандап еңбектеу.	"Межелі орын" қимылды ойыны.	Тыныс алу жаттығуы "Тыныш, ақырын, баппен тыныс аламыз".	1	20.01.2023

		бұрылу дағдыларын дамытуды жалғастыру.		бастапқы қалып; 3 - сол жаққа иілу, 4 - бастапқы қалып; 4 рет қайталау 4. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, арқанды алға ұстау 1 - арқанмен бірге оңға бұрылу, 2 - бастапқы қалып; 3 - солға бұрылу, 4 - бастапқы қалып; 4 рет қайталау 5. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, арқан жоғарыда 1 - тізені бүкпей арқанды жерге қою, 2 - қол белде, аяқ алшақ тұру, 3 - тізені бүкпей арқанды алу, 4 - бастапқы қалып; 4 рет қайталау.					
59	Еңбектеу жаттығуларын пысықтау	Балаларды 2 мин. дейін заттардың арасымен үздіксіз жүгіруді; қысқа секіртпемен қос аяқтап секіруді; арқаға қапшық қойып төрт тағандап еңбектеуге	Педагог белгісі бойынша балалар сап болып бірінің соңынан бірі жүреді; аяқтың ұшымен, өкшемен, тізені жоғары көтеріп жүреді; жүгіреді. Жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй	1 - басты оңға ию, 2 - бастапқы қалып; 3 - солға ию, 4 - бастапқы қалыпқа келу. 1 - басты оңға бұру, 2 - бастапқы қалып; 3 - солға бұру, 4 - бастапқы қалыпқа келу. 1 - жоғарыға қарау, 2 - бастапқы қалып; 3 - төменге қарау, 4 - бастапқы қалып; 2 рет қайталау	1) 2 мин. дейін заттардың арасымен үздіксіз жүгіру; 2) қысқа секіртпемен қос аяқтап секіру; 3) арқаға қапшық қойып төрт тағандап еңбектеу.	"Межелі орын" қимылды ойыны.	Тыныс алу жаттығуы "Тыныш, ақырын, баппен тыныс аламыз".	1	23.01.2023

		үйретуді; музыка ырғағына сәйкес түрлі қарқында қимылдар жасауға ынталандыруды; балаларда сап түзеуден үш қатармен қайта тұруды; оңға, солға бұрылу дағдыларын дамытуды жалғастыруды пысықтау.	жүріске түседі. Аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді. Жүріп келе жатып, біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	2. бастапқы қалып: аяқ бірге, арқан төменде 1 - арқанды алға ұстау, 2 - жоғарыға көтеру, 3 - алға, 4 - бастапқы қалып; 4 рет қайталау 3. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, арқан жоғарыда 1 - оң жаққа иілу, 2 - бастапқы қалып; 3 - сол жаққа иілу, 4 - бастапқы қалып; 4 рет қайталау 4. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, арқанды алға ұстау 1 - арқанмен бірге оңға бұрылу, 2 - бастапқы қалып; 3 - солға бұрылу, 4 - бастапқы қалып; 4 рет қайталау 5. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, арқан жоғарыда 1 - тізені бүкпей арқанды жерге қою, 2 - қол белде, аяқ алшақ тұру, 3 - тізені бүкпей арқанды алу, 4 - бастапқы қалып; 4 рет қайталау.					
60	Кедергі заттар арасымен	Балаларды кедергі заттар	Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі	Жалпы дамыту жаттығулары (шығыршықтармен)	1) кедергі заттар арасымен хоп-фитболмен	"Торғайлар мен мысық" қимылды	Тыныс алу жаттығулары "Тынығайық".	1	25.01.2023

	хоп-фитболмен жүгіру	арасымен хоп-фитболмен жүгіруге үйрету; 3 м қашықтықтан допты екі қолымен басынан асыра себетке лақтыруға дағдыландыру; төзімділік пен ерік сапаларына тәрбиелеу.	жүреді, қозғалыс кезінде екіден, бірден тізбекке тұрады. Бір-бірінің артына, қатарынан тізіліп, жұптасып тізбекке тұру арқылы аяқты артқа қарай тізеден бүгіп, тізені жоғары көтеріп жүреді, жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді. Жүріп келе жатып, тізбек құрады және қайтадан сапқа тұрып, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	1.Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, шығыршықты ортасынан екі қолымен алдына ұстау. 1 - 2 - шығыршықты қолымен аяғына дейін бұрап, айналдыру; 3 - 4 - бастапқы қалып (жаттығу 5-6 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, шығыршықты ортасынан екі қолымен төменде ұстау. 1 - отыру, шығыршықты жоғары көтеру; 2 - бастапқы қалып (жаттығу 7-8 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: аяқты иық деңгейінде ұстап, шығыршықты оң қолымен төменде ұстау. 1 - қолдарын жанына жіберу; 2 - қолдарын жоғары көтеріп, шығыршықты екінші қолына салу; 3 - қолдарын жанына жіберу; 4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды келесі	жүгіру; 2) 3 м қашықтықтан допты екі қолымен басынан асыра себетке немесе шеңберге лақтыру.	ойыны. "Допты дәлдеп лақтыр" пысықтау ойыны.			

			қолымен орындау (жаттығу 6-8 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: аяқты табан деңгейінде ұстап, шығыршықты оң қолымен төменде ұстау. 1 - сол аяғын бүгіп, көтеру, аяқтың астынан шығыршықты келесі қолға салу; 2 - қолын жіберіп, бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды сол жаққа қайталау (жаттығу 6 рет қайталанады). 5. Бастапқы қалып: аяқты иық деңгейінде ұстап, шығыршықты ортасынан екі қолымен төменде ұстау. 1 - түзу қолдарын алға ұстау; 2 - еңкейіп, шығыршықты жерге тигізу; 3 - тіктеліп, шығыршықты алдына әкел; 4 - бастапқы қалыпқа келу (жаттығу 5-6 рет қайталанады). 6. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, шығыршықты					

				басына, екі қолды беліне қою. 1 - оң аяғын жанына қою; 2 - сол аяғын орнына қою; 3 - сол аяғын жанына қою; 4 - оң аяғын орнына қою; 5-6 - бастапқы қалып (жаттығу 5-6 рет қайталанады). 7. Бастапқы қалып: шығыршық жерде, аяқ бірге, қолды белге қою. Шығыршықты айналып, 1-4-ке дейін оңға және 5-8-ге дейін солға секіру (жаттығу 3-4 рет қайталанады).					
61	Кедергілерді асу жаттығулары	Балаларды доптан аттап бір жанымен жүру; жылдамдыққа, кегльдер арасымен жүре отырып, жүрумен алмастыра отырып 100-120 м қашықтыққа жүгіруге үйрету; 4 м арақашықтықтан	Педагог белгісі бойынша балалар сап болып бірінің соңынан бірі жүреді; аяқтың ұшымен, өкшемен, тізені жоғары көтеріп жүреді; жүгіреді. Жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі. Аяқтың ұшымен денелерін тік	Жалпы дамыту жаттығулары (шығыршықтармен) 1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, шығыршықты ортасынан екі қолымен алдына ұстау. 1 - 2 - шығыршықты қолымен аяғына дейін бұрап, айналдыру; 3 - 4 - бастапқы қалып (жаттығу 5-6 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ,	1) доптан аттап бір жанымен жүру; 2) жылдамдыққа, кегльдер арасымен жүре отырып, жүрумен алмастыра отырып 100-120 м қашықтыққа жүгіру; 3) 4 м арақашықтықтан қапшықты тік нысанаға иықтан асырып, оң қолмен лақтыру.	"Хоккей" ойыны. "Қар ұлпалары" эстафета ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.		27.01.2023

		қапшықты тік нысанаға иықтан асырып, оң қолмен лақтыру дағдыларын дамыту; сап түзеуден үш қатармен қайта тұру; оңға, солға бұрылу дағдыларын дамытуды жалғастыру; жұптасып тұрып шайбаны бір- біріне сырғанату іскерліктерін жетілдіру.	ұстап жүреді. Жүріп келе жатып, біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	шығыршықты ортасынан екі қолымен төменде ұстау. 1 - отыру, шығыршықты жоғары көтеру; 2 - бастапқы қалып (жаттығу 7-8 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: аяқты иық деңгейінде ұстап, шығыршықты оң қолымен төменде ұстау. 1 - қолдарын жанына жіберу; 2 - қолдарын жоғары көтеріп, шығыршықты екінші қолына салу; 3 - қолдарын жанына жіберу; 4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды келесі қолымен орындау (жаттығу 6-8 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: аяқты табан деңгейінде ұстап, шығыршықты оң қолымен төменде ұстау. 1 - сол аяғын бүгіп, көтеру, аяқтың астынан шығыршықты келесі қолға салу; 2 - қолын жіберіп, бастапқы					

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

				айналып, 1-4-ке дейін оңға және 5-8-ге дейін солға секіру (жаттығу 3-4 рет қайталанады).					
62	Кедергілерді асу эстафеталары	Балаларды орындықтан еңбектеп өтуді жүрумен алмастыруға үйрету; балаларда доптан аттап бір жанымен жүру; жылдамдыққа, кегльдер арасымен жүре отырып, жүрумен алмастыра отырып 100-120 м қашықтыққа жүгіру; сап түзеп жүргенде қолды жан-жаққа созып тік тұру іскерліктерін дамыту.	Балалар музыка әуенімен сапта бір-бірлеп жүреді. Бірінің артынан бірі сап түзеп жүреді. Сап түзеп жүргенде қолды жан-жаққа созып тік тұрады. Педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен, өкшемен, заттар арасымен жүреді. Тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі, денелерін тік ұстап жүреді. Біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	Жалпы дамыту жаттығулары (секіртпемен) Бастапқы қалып: негізгі тұрыс, екіге бөлінген секіртпе төменде. 1-2-секіртпені жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен тұру; 3-4-бастапқы қалып: аяқтарын сәл ашып тұру, секіртпе төменде. 1-оң жаққа бір қадам жасап, секіртпені жоғары көтеру; 2-оңға иілу; 3-тік түзелу, секіртпені жоғары көтеру; 4-бастапқы қалып. Бастапқы қалып: негізгі тұрыс, секіртпені екі бүктеп ұстап, төмен түсіріп тұру. 1-2- отыру, секіртпені жоғары көтеру; 3-4-бастапқы қалып. Бастапқы қалып: аяқты иықтың деңгейінде қою,	1) орындықтан еңбектеп өтуді жүрумен алмастыру; 2) доптан аттап бір жанымен жүру; 3) жылдамдыққа, кегльдер арасымен жүре отырып, жүрумен алмастыра отырып 100-120 м қашықтыққа жүгіру.	"Кім тез жүгіреді?" қимылды ойыны.	Тыныс алу жаттығуы "Тыныш, ақырын, баппен тыныс аламыз".	1	30.01.2023

				секіртпе иықта. 1- денені оңға бұру; 2-бастапқы қалып. Бастапқы қалып: аяқты сәл ашып, секіртпені арт жаққа ұстап тұру. Секіртпені алға қарай айналдыра отырып, кішкене үзіліс жасап, екі аяқты ауыстыра отырып, бір орында қос аяқпен секіру.					
63	Кедергі заттар арасымен допты домалату	Балаларды кедергі заттар арасымен іші толтырылған допты домалатуға үйрету; бір орыннан (қашықтығы 60 см) ұзындыққа секіруге жаттықтыру, ептілік пен шыдамдылыққа тәрбиелеу.	Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі жүреді, қозғалыс кезінде екіден, бірден тізбекке тұрады. Бір-бірінің артына, қатарынан тізіліп, жұптасып тізбекке тұру арқылы аяқты артқа қарай тізеден бүгіп, тізені жоғары көтеріп жүреді, жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі және аяқтың ұшымен	Жалпы дамыту жаттығулары (шығыршықтармен) 1.Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, шығыршықты ортасынан екі қолымен алдына ұстау. 1 - 2 - шығыршықты қолымен аяғына дейін бұрап, айналдыру; 3 - 4 - бастапқы қалып (жаттығу 5-6 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, шығыршықты ортасынан екі қолымен төменде ұстау. 1 - отыру, шығыршықты жоғары көтеру; 2 -	1) кедергі заттар арасымен іші толтырылған допты домалату, 2) бір орыннан (қашықтығы 60 см) ұзындыққа секіру.	"Құрсауды ұста" қимылды ойыны. "Допты дәлдеп домалат" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығулары "Бұлттар".	1	01.02.2023

			денелерін тік ұстап жүреді. Жүріп келе жатып, тізбек құрады және қайтадан сапқа тұрып, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	бастапқы қалып (жаттығу 7-8 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: аяқты иық деңгейінде ұстап, шығыршықты оң қолымен төменде ұстау. 1 - қолдарын жанына жіберу; 2 - қолдарын жоғары көтеріп, шығыршықты екінші қолына салу; 3 - қолдарын жанына жіберу; 4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды келесі қолымен орындау (жаттығу 6-8 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: аяқты табан деңгейінде ұстап, шығыршықты оң қолымен төменде ұстау. 1 - сол аяғын бүгіп, көтеру, аяқтың астынан шығыршықты келесі қолға салу; 2 - қолын жіберіп, бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды сол жаққа қайталау (жаттығу 6 рет қайталанады). 5. Бастапқы қалып: аяқты иық деңгейінде					

				ұстап, шығыршықты ортасынан екі қолымен төменде ұстау. 1 - түзу қолдарын алға ұстау; 2 - еңкейіп, шығыршықты жерге тигізу; 3 - тіктеліп, шығыршықты алдына әкел; 4 - бастапқы қалыпқа келу (жаттығу 5-6 рет қайталанады). 6. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, шығыршықты басына, екі қолды беліне қою. 1 - оң аяғын жанына қою; 2 - сол аяғын орнына қою; 3 - сол аяғын жанына қою; 4 - оң аяғын орнына қою; 5-6 - бастапқы қалып (жаттығу 5-6 рет қайталанады). 7. Бастапқы қалып: шығыршық жерде, аяқ бірге, қолды белге қою. Шығыршықты айналып, 1-4-ке дейін оңға және 5-8-ге дейін солға секіру (жаттығу 3-4 рет қайталанады).					
64	Кедергі	Балаларды 4	Балалар сапта	Жалпы дамыту	1) 4 м	"Арқан тарту"	Тыныс алу	1	03.02.2023

заттар арасымен допты домалатуды пысықтау	м арақашықтықтан қапшықты тік нысанаға иықтан асырып, сол қолмен лақтыруға үйрету; балаларда қысқа секіртпемен қос аяқтап секіру; арқаға қапшық қойып төрт тағандап еңбектеу дағдыларын жетілдіру; аяқтың ұшымен, өкшемен, табанмен, табанның ішкі жағымен, тізені жоғары көтеріп, ұсақ және алшақ адымдап жүру; жұптасып бір қатармен жүгіру; баянат (рапорт) қабылдау	бірінің соңынан бірі аяқтың ұшымен, аяқтың ұшымен, өкшемен, табанмен, табанның ішкі жағымен, тізені жоғары көтеріп, ұсақ және алшақ адымдап жүреді. Педагогтің көрсетуі бойынша бүгілген аяқты жоғары көтеріп жүреді, жұптасып бір қатармен жүгіреді. Жәй қалыпқа түсіп, жүреді. Біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	жаттығулары (гимнастикалық таяқшалармен) Бастапқы қалып: негізгі тұрыс, таяқшаны қолмен ұстау. 1-таяқшаны алға созу; 2-оң қолды төмен түсіріп, сол қолдағы таяқшаны тігінен ұстап, жоғары көтеру; 3-таяқшаны алдыға созып ұстау; 4-сол қолды төмен түсіріп, таяқшаны оң қолға ауыстырып, таяқшаны жоғары көтеру; 5-таяқшаны алдыға созып ұстау; 6-бастапқы қалыпқа келу. Бастапқы қалып: аяқтың арасын ашып тұру, екі қолды шынтақтан бүгіп, таяқшаны кеуде тұста ұстау. 1-2-алға иілу, еденге қолды тигізу; 3-4- бастапқы қалыпқа оралу. Бастапқы қалып: негізгі тұрыс, таяқша еденде жатады. 1-оң аяқпен	арақашықтықтан қапшықты тік нысанаға иықтан асырып, сол қолмен лақтыру; 2) қысқа секіртпемен қос аяқтап секіру; 3) арқаға қапшық қойып төрт тағандап еңбектеу.	қимылды ойыны.	жаттығуы.		

		дағдыларын жетілдіру.		таяқшаны аттап, алға бір адым жасау; 2-сол аяқты оның қасына алып келу; 3-оң аяқпен таяқшаны аттап, артқа бір адым жасау; 4-сол аяқпен артқа бір адым жасау. Бастапқы қалып: тізерлеп тұру, таяқшаның екі шетінен ұстап, жауырынға қойып тұру. 1- таяқшаны жоғары көтеру; 2-оңға иілу; 3-түзу тұрып, таяқшаны жоғары көтеру; 4-бастапқы қалып. Дәл солай сол жақпен орындалады.					
65	Түрлі биіктіктегі заттардан қос аяқтап секіру	Балаларды түрлі биіктік деңгейдегі заттар арқылы қос аяқтап секіруге үйрету; биіктігі 25 см таяқтың (арқанша) астынан еңбектеп өтуге	Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі жүреді, қозғалыс кезінде екіден, бірден тізбекке тұрады. Бір-бірінің артына, қатарынан тізіліп, жұптасып тізбекке тұру арқылы аяқты артқа қарай тізеден бүгіп,	Жалпы дамыту жаттығулары (лентамен) 1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, лента ұстаған қолдары төменде. 1 - 4 - лентаны екі қолдарымен ақырын жоғары көтеріп, саусақтарын қимылдату арқылы лентамен толқынды қимылдар жасайды; 5	1) түрлі биіктік деңгейдегі заттар арқылы қос аяқтап секіру; 2) биіктігі 25 см таяқтың (арқанша) астынан еңбектеп өту.	"Кім епті?" қимылды ойыны. "Кенгуру" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығуы "О-у-м" дыбыстары.	1	06.02.2023

		жаттықтыру; ептілік пен жылдамдыққа тәрбиелеу.	тізені жоғары көтеріп жүреді, жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді. Жүріп келе жатып, тізбек құрады және қайтадан сапқа тұрып, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	- 6 - ленталарды қолымен тік ұстап, бір жанына екі шеңбер жасайды; 7 - 8 - бастапқы қалып (жаттығу 5-6 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, лента ұстаған қолдары жанында. 1 - оңға бұрылу, сол қолын оң қолына тигізу; 2 - бастапқы қалыпқа келу; 3 - 4 - осы жаттығуды сол жаққа қайталау. 5 - 8 - лента ұстаған қолдарымен саусақ бастарын қимылдата отырып, аяқтың ұшымен өзін айнала адымдау бұру; 9 - 10 - бастапқы қалып (жаттығу 5-6 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, лента ұстаған қолдарын жанына жіберу. 1 - аяқты түзу ұстап, бір жанына қарай бұру, осы қимылмен бірге лента ұстаған қолды төмен түсіріп, айқастырып қою; 2 - бастапқы қалып; 3 - 4 - аяғын ауыстырып,					

			жаттығуды қайталау. Жаттығуды жасау кезінде аяқты бүкпей, тік ұстау керек (жаттығу 5-6 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, лента ұстаған қолдары төменде. 1 - 3 - алға сәл иіліп, еңкею, қолды алдына түзу ұстап, лента ұстаған қолдарының саусақтарын қимылдатып, ленталарды толқындату; 4 - тез тіктеліп, лента ұстаған қолдарын артына жіберу; 5 - 6 - бастапқы қалып (жаттығу 8 рет қайталанады). 5. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, лента ұстаған қолдарын артына түзу ұстау. 1 - тізені бүге отырып, аяғын алдына қойып, лента ұстаған қолдарын толқындатып, жоғары көтеру; 2 - бастапқы қалып; 3 - 4 - келесі аяғымен жаттығуды қайталау (жаттығуды әр					

				жағына 5-6 реттен қайталау). 6. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, лента ұстаған қолдары төменде. 1-4 - лента ұстаған қолдарын оңға - жоғары, солға - төмен қимылдата отырып, өзін айналду; лентамен толқынды қимылдар жасау; 5 - 6 - бастапқы қалып (жаттығуды 4-5 рет қайталау). 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, лента ұстаған қолдары төменде. 1 - оң қолын жоғары, сол қолын артқа жіберу; 2 - қолдарын алмастырып, жаттығуды қайталау; 3 - 4 - бастапқы қалып (жаттығу 8-10 рет қайталанады). 8. Тыныс алу гимнастикасы.					
66	Кірпіштерден жерге қос аяқтап секіру жаттығулары	Балаларда доптан аттап бір жанымен жүру; жылдамдыққа, кегльдер арасымен жүре	Педагог белгісі бойынша балалар сап түзеп бірінің соңынан бірі жүреді. Педагогтің белгі беруі бойынша шашырап жүреді.	1. "Зырылдауық" жаттығуы. Бастапқы қалып: аяқ сәл алшақ, қол төмен. 1- қолды екі жаққа созу. 2- екі қолды кеуде тұсына әкеліп, бір-	1) доптан аттап бір жанымен жүру; 2) жылдамдыққа, кегльдер арасымен жүре отырып, жүрумен алмастыра	"Көңілді секіреміз" қимылды ойыны "Алысқа лақтыр" аз қимылды ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.		08.02.2023

		отырып, жүрумен алмастыра отырып 100-120 м қашықтыққа жүгіру; орындықтан еңбектеп өтуді жүрумен алмастыру дағдыларын дамыту; ойындар мен жаттығулар арқылы дене шынықтыруға қызығушылықтарын ояту.	Баяу қарқында шеңбер бойымен жүгіреді. Жай қалыпқа түсіп, дем алады. Біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	бірінен айналдырып, "р-р-р" деп айту. 3- екі жаққа созу. 4- бастапқы қалыпқа келіп, "төмен"деу. Бастапқы кезде қолды ақырын айналдыру, біртіндеп жылдам айналдыру (5 рет). 2. "Тізені шапалақтау" жаттығуы. Бастапқы қалып: аяқ иық деңгейінде, қол артта. 1-2-оң тізеге (сол) еңкейіп, "шарт"деу. 3-4-бастапқы қалып.(5 рет). 3. "Созыл" жаттығуы. Бастапқы қалып: өкшеде отыру, қол иықта. 1-2 рет тізеге көтерілу (тұру), қолды жоғары созу, созыла жоғары қолға қарау. 3-4-бастапқы қалыпқа келу. (4-5 рет). 4. "Сағаттың тілі" жаттығуы. Бастапқы қалып: аяқты айқастыра	отырып 100-120 м қашықтыққа жүгіру; 3) орындықтан еңбектеп өтуді жүрумен алмастыру.				

				отыру, қол белде. 1- оңға еңкейіп "тик" деу. 2-бастапқы қалыпқа келіп, "так" деу. 3-солға еңкейіп, "тик" деу. 4-бастапқы қалыпқа келіп, "так" деу. (6 рет). 5. "Зырылдауық" жаттығуы. Бастапқы қалып: аяқ сәл алшақ, қол төмен 10-12 рет өзін айнала, 10-12 рет секіру. Жеңіл серіппелі секіру. 4-5 рет қайталау, бағытты өзгерте секіруді жүрумен алмастыру. Жүріп келе жатқан аяқтың ұшына көтеріле қолды жоғары көтеріп, демді ішке тарту, қолды босаңсытып, алға қарай еңкейіп, дем шығару.					
67	Заттар үстіне және олардан жерге секіру эстафеталары	Балаларды ұзын секіртпемен қос аяқтап секіру; допты бір қолмен еденнен	Педагог белгісі бойынша балалар сап болып бірінің соңынан бірі жүреді; аяқтың ұшымен, өкшемен, тізені	Жалпы дамыту жаттығулары (құрсаумен) 1.Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, құрсау төменде (құрсаудың шетінен	1) ұзын секіртпемен қос аяқтап секіру; 2) допты бір қолмен еденнен ыршытып, қос қолмен қағып	"Қолмен допты домалату" қимылды ойыны. "Құрсаудан өт" қимылды ойыны.	Релаксация.	1	10.02.2023

		ыршытып, қос қолмен қағып алуға үйрету; сап түзеуден үш қатармен қайта тұру; оңға, солға бұрылу дағдыларын дамытуды жалғастыру.	жоғары көтеріп жүреді; жүгіреді. Жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі. Аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді. Жүріп келе жатып, біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	екі қолымен ұстау). 1-құрсауды екі қолдарымен алдына қояды; 2- құрсауды жоғары көтереді; 3- құрсауды алдына қояды ; 4- бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6 рет қайталанады. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, құрсау төменде. 1-құрсауды жоғары көтереді; 2-қолды түзу ұстап, оңға иілу; 3-құрсауды жоғары көтереді; 4-4- бастапқы қалыпқа келу. Осы жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады. 3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, құрсауды бүгілген қолымен көкірегіне қою. 1-2-отырып, құрсауды алдына шығару; 3-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6 рет қайталанады. 4. Бастапқы қалып: еденге отыру, құрсауды бүгілген қолымен көкірегіне қою.	алу.				

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

				Жаттығу 6 рет қайталанады.					
68	Гимнастикалық сатыда түрлі тәсілмен өрмелеу	Балаларды гимнастикалық сатыда түрліше тәсілмен өрмелеуге үйрету; 7 м қашықтыққа дейін алға жылжи отырып, аяқтан аяққа секіруге жаттықтыру; ерік сапалары мен жылдамдыққа тәрбиелеу.	Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі жүреді, қозғалыс кезінде екіден, бірден тізбекке тұрады. Бір-бірінің артына, қатарынан тізіліп, жұптасып тізбекке тұру арқылы аяқты артқа қарай тізеден бүгіп, тізені жоғары көтеріп жүреді, жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді. Жүріп келе жатып, тізбек құрады және қайтадан сапқа тұрып, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	Жалпы дамыту жаттығулары (лентамен) 1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, лента ұстаған қолдары төменде. 1 - 4 - лентаны екі қолдарымен ақырын жоғары көтеріп, саусақтарын қимылдату арқылы лентамен толқынды қимылдар жасайды; 5 - 6 - ленталарды қолымен тік ұстап, бір жанына екі шеңбер жасайды; 7 - 8 - бастапқы қалып (жаттығу 5-6 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, лента ұстаған қолдары жанында. 1 - оңға бұрылу, сол қолын оң қолына тигізу; 2 - бастапқы қалыпқа келу; 3 - 4 - осы жаттығуды сол жаққа қайталау. 5 - 8 - лента ұстаған қолдарымен саусақ бастарын қимылдата отырып, аяқтың ұшымен өзін айнала	1)гимнастикалық сатыда түрліше тәсілмен өрмелеу; 2)7 м қашықтыққа дейін алға жылжи отырып, аяқтан аяққа секіру.	"Допты қуып жет" қимылды ойыны. "Маймыл" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығулары.	1	13.02.2023

			адымдау бұру; 9 - 10 - бастапқы қалып (жаттығу 5-6 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, лента ұстаған қолдарын жанына жіберу. 1 - аяқты түзу ұстап, бір жанына қарай бұру, осы қимылмен бірге лента ұстаған қолды төмен түсіріп, айқастырып қою; 2 - бастапқы қалып; 3 - 4 - аяғын ауыстырып, жаттығуды қайталау. Жаттығуды жасау кезінде аяқты бүкпей, тік ұстау керек (жаттығу 5-6 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, лента ұстаған қолдары төменде. 1 - 3 - алға сәл иіліп, еңкею, қолды алдына түзу ұстап, лента ұстаған қолдарының саусақтарын қимылдатып, ленталарды толқындату; 4 - тез тіктеліп, лента ұстаған қолдарын артына жіберу; 5 - 6 - бастапқы қалып					

				(жаттығу 8 рет қайталанады). 5. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, лента ұстаған қолдарын артына түзу ұстау. 1 - тізені бүге отырып, аяғын алдына қойып, лента ұстаған қолдарын толқындатып, жоғары көтеру; 2 - бастапқы қалып; 3 - 4 - келесі аяғымен жаттығуды қайталау (жаттығуды әр жағына 5-6 реттен қайталау). 6. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, лента ұстаған қолдары төменде. 1-4 - лента ұстаған қолдарын оңға - жоғары, солға - төмен қимылдата отырып, өзін айналу; лентамен толқынды қимылдар жасау; 5 - 6 - бастапқы қалып (жаттығуды 4-5 рет қайталау). 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, лента ұстаған қолдары төменде. 1 - оң қолын жоғары, сол қолын артқа					

				жіберу; 2 - қолдарын алмастырып, жаттығуды қайталау; 3 - 4 - бастапқы қалып (жаттығу 8-10 рет қайталанады). 8. Тыныс алу гимнастикасы.					
69	Қалай өрмелей аласындар?	Балаларды 3-4 доғаның астынан еңбектеп өтуге үйрету; балаларда ұзын секіртпемен қос аяқтап секіру; допты бір қолмен еденнен ыршытып, қос қолмен қағып алу дағдыларын дамыту; бір орында тұрып секіру; сап түзеуден үш қатармен қайта тұру; оңға, солға бұрылу дағдыларын дамытуды жалғастыру.	Педагог белгісі бойынша балалар сап болып бірінің соңынан бірі жүреді; аяқтың ұшымен, өкшемен, тізені жоғары көтеріп жүреді; жүгіреді. Жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі. Аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді. Жүріп келе жатып, біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	Жалпы дамыту жаттығулары (құрсаумен) 1.Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, құрсау төменде (құрсаудың шетінен екі қолымен ұстау). 1-құрсауды екі қолдарымен алдына қояды; 2- құрсауды жоғары көтереді; 3- құрсауды алдына қояды ; 4- бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6 рет қайталанады. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, құрсау төменде. 1-құрсауды жоғары көтереді; 2-қолды түзу ұстап, оңға иілу; 3-құрсауды жоғары көтереді; 4-4- бастапқы қалыпқа келу. Осы жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады.	1) 3-4 доғаның астынан еңбектеп өту; 2) ұзын секіртпемен қос аяқтап секіру; 3) допты бір қолмен еденнен ыршытып, қос қолмен қағып алу.	"Доға астынан" қимылды ойыны. "Қап тасиық" ойыны.	"Алып және ергежейлі" тыныс алу жаттығуы.	1	15.02.2023

			3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, құрсауды бүгілген қолымен көкірегіне қою. 1-2-отырып, құрсауды алдына шығару; 3-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6 рет қайталанады. 4. Бастапқы қалып: еденге отыру, құрсауды бүгілген қолымен көкірегіне қою. 1-құрсау ұстаған қолымен оң аяғына иілу; 2-бастапқы қалып. Жаттығу сол жағына қайталанады. Жаттығу 6 рет қайталанады. 5. Бастапқы қалып: жерге арқасымен жатып, құрсауды түзу ұстап, басынан асыра қою. 1-2-тізені бүгіп, құрсаудың шетіне тигізу; 3-4-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 6. Бастапқы қалып: құрсаудың ішінде тұру. Педагогтің 1-8 дейін санауы бойынша					

				кұрсаудан шығып секіру, қайтадан құрсауға секіру. Жаттығуды 3-4 рет қайталау. 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, құрсау төменде (құрсаудың шетінен екі қолымен ұстау). 1-құрсауды алға қою, оң аяғын ұшына артқа қою; 2- бастапқы қалып. Жаттығу сол жағына қайталанады. Жаттығу 6 рет қайталанады.					
70	"Қалай өрмелей аласыңдар?" пысықтау	Балаларды 3-4 доғаның астынан еңбектеп өтуге үйретуді; балаларда ұзын секіртпемен қос аяқтап секіруді; допты бір қолмен еденнен ыршытып, қос қолмен қағып алу дағдыларын дамытуды; бір орында	Педагог белгісі бойынша балалар сап болып бірінің соңынан бірі жүреді; аяқтың ұшымен, өкшемен, тізені жоғары көтеріп жүреді; жүгіреді. Жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі. Аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді. Жүріп келе	Жалпы дамыту жаттығулары (құрсаумен) 1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, құрсау төменде (құрсаудың шетінен екі қолымен ұстау). 1-құрсауды екі қолдарымен алдына қояды; 2- құрсауды жоғары көтереді; 3- құрсауды алдына қояды; 4- бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6 рет қайталанады. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, құрсау төменде.	1) 3-4 доғаның астынан еңбектеп өту; 2) ұзын секіртпемен қос аяқтап секіру; 3) допты бір қолмен еденнен ыршытып, қос қолмен қағып алу.	"Доға астынан" қимылды ойыны. "Қап тасиық" ойыны.	"Алып және ергежейлі" тыныс алу жаттығуы.	1	17.02.2023

		тұрып секіруді; сап түзеуден үш қатармен қайта тұруды; оңға, солға бұрылу дағдыларын дамытуды жалғастыруды пысықтау.	жатып, біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	1-құрсауды жоғары көтереді; 2-қолды түзу ұстап, оңға иілу; 3-құрсауды жоғары көтереді; 4-4-бастапқы қалыпқа келу. Осы жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады. 3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, құрсауды бүгілген қолымен көкірегіне қою. 1-2-отырып, құрсауды алдына шығару; 3-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6 рет қайталанады. 4. Бастапқы қалып: еденге отыру, құрсауды бүгілген қолымен көкірегіне қою. 1-құрсау ұстаған қолымен оң аяғына иілу; 2-бастапқы қалып. Жаттығу сол жағына қайталанады. Жаттығу 6 рет қайталанады. 5. Бастапқы қалып: жерге арқасымен жатып, құрсауды түзу ұстап, басынан асыра қою. 1-2-тізені бүгіп,					

				кұрсаудың шетіне тигізу; 3-4-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 6. Бастапқы қалып: құрсаудың ішінде тұру. Педагогтің 1-8 дейін санауы бойынша құрсаудан шығып секіру, қайтадан құрсауға секіру. Жаттығуды 3-4 рет қайталау. 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, құрсау төменде (құрсаудың шетінен екі қолымен ұстау). 1-құрсауды алға қою, оң аяғын ұшына артқа қою; 2-бастапқы қалып. Жаттығу сол жағына қайталанады. Жаттығу 6 рет қайталанады.					
71	Кедергі заттар арасымен фитбол домалату	Балаларды кедергі заттар арасымен фитбол домалатуға үйрету; сапта жүріп келе жатып, қолға арналған	Балалар сапта бірінің артынан бірі бір бағытта жүріп және жүгіреді, педагогтің белгісі бойынша жүріп және жүгіріп келе жатып, басқа бағытқа ауысады;	Жалпы дамыту жаттығулары (шығыршықтармен) 1.Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, шығыршықты ортасынан екі қолымен алдына ұстау. 1 - 2 - шығыршықты	1) кедергі заттар арасымен фитбол домалату; 2) бір-бірінен 50 см қашықтықта орналасқан құрсауларға секіру.	"Киік" қимылды ойыны. "Құрсауға секір" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығулары "Бұлттар".	1	20.02.2023

		жаттығуларды жасауға және шашырап жүгіруге жаттықтыру; бір-бірінен 50 см қашықтықта орналасқан құрсауларға секіруге дағдыландыру; ерік және жылдамдық сапаларына тәрбиелеу.	жүріп келе жатып, қолға арналған жаттығуларды жасайды және шашырап жүгіреді; үш қатарға тұрып, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	қолымен аяғына дейін бұрап, айналдыру; 3 - 4 - бастапқы қалып (жаттығу 5-6 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, шығыршықты ортасынан екі қолымен төменде ұстау. 1 - отыру, шығыршықты жоғары көтеру; 2 - бастапқы қалып (жаттығу 7-8 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: аяқты иық деңгейінде ұстап, шығыршықты оң қолымен төменде ұстау. 1 - қолдарын жанына жіберу; 2 - қолдарын жоғары көтеріп, шығыршықты екінші қолына салу; 3 - қолдарын жанына жіберу; 4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды келесі қолымен орындау (жаттығу 6-8 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: аяқты табан деңгейінде ұстап, шығыршықты оң					

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

				қою; 5-6 - бастапқы қалып (жаттығу 5-6 рет қайталанады). 7. Бастапқы қалып: шығыршық жерде, аяқ бірге, қолды белге қою. Шығыршықты айналып, 1-4-ке дейін оңға және 5-8-ге дейін солға секіру (жаттығу 3-4 рет қайталанады).					
72	Фитболмен ойнайық	Балаларды бағытсыз ирелеңдеп жүгіру; жіптің бойымен басына қапшықты қойып, бір жақ жанымен қырындап адымдап жүруге үйрету; педагогтың тапсырмаларын орындай отырып, жүру және жүгіру кезінде сапта тұрып бір қатардан үш қатар құру іскерліктерін	Педагог белгісі бойынша балалар сапқа тұрады. Сапта бірінің соңынан бірі жүріп, аяқтың ұшымен, өкшемен, тізені көтеріп жүреді; жүріп келе жатып, қолға арналған жаттығуларды жасайды және шашырап жүгіреді. Жүру және жүгіру кезінде сапта тұрып бір қатардан үш қатар құрады. Педагог: - 1,2,3 - ке санал! - 2-шілер алға бір қадам бас!	Жалпы дамыту жаттығулары (таяқшалармен) 1.Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, таяқша төменде. 1-таяқшаны екі қолдарымен көкірек тұсына қояды; 2-таяқшаны жоғары көтереді; 3-көкірек тұсына қояды ; 4-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6-7 рет қайталанады. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, құрсау төменде. 1-таяқшаны жоғары көтереді; 2-таяқшаны түзу ұстап, оң аяққа иілу; 3-таяқшаны жоғары көтереді; 4-бастапқы қалыпқа келу. Осы жаттығуды	1) бағытсыз ирелеңдеп жүгіру; 2) жіптің бойымен басына қапшықты қойып, бір жақ жанымен қырындап адымдап жүру.	"Жылғалардан су ақты" қимылды ойыны.	"Жел үрледі" тыныс алу жаттығуы.		22.02.2023

		жетілдіру.	- 3-шілер артқа бір қадам бас! - Үш қатар, залдың бойымен алға қадам бас! - 1,2,3..! - Жарайсыңдар!	сол жаққа қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады. 3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, таяқшаны иыққа қою. 1-отырып, бас пен арқаны тік ұстау; 2-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 4. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, таяқша төменде. 1-таяқшаны жоғары көтеру; 2-таяқша ұстаған қолымен оңға (солға) иілу; 3-таяқшаны жоғары ұстап, тіктелу; 4-бастапқы қалып. Жаттығу 6-8 рет қайталанады. 5. Бастапқы қалып: жерге ептетінен жатып, таяқшаны бүгілген қолдарымен алдына қою. 1-2-таяқшаны жоғары көтеріп, артқа бүгілу; 3-4-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 6. Бастапқы қалып: таяқшаның алдында тұрып, қолды төменде ұстау. Таяқшаны айналып,					

				оңға-солға секіру. Жаттығуды 3-4 рет қайталау. 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, таяқша жерде. Таяқшаны аттап, оңға-солға секіру. Жаттығу 3-4 рет қайталанады.					
73	Бұлттар секілді қалықтаймыз	Балаларды кегльдер арасымен жүре отырып, 40 см қашықтықта қойылған жіптерден аттап жүруге үйрету; бағытсыз ирелеңдеп жүгіру; жіптің бойымен басына қапшықты қойып, бір жақ жанымен қырындап адымдап жүру дағдыларын дамыту; педагогтың тапсырмаларын орындай	Педагог белгісі бойынша балалар сапқа тұрады. Сапта бірінің соңынан бірі жүріп, аяқтың ұшымен, өкшемен, тізені көтеріп жүреді; жүріп келе жатып, қолға арналған жаттығуларды жасайды және шашырап жүгіреді. Жүру және жүгіру кезінде сапта тұрып бір қатардан үш қатар құрады. Педагог: - 1,2,3 - ке санал! - 2-шілер алға бір қадам бас! - 3-шілер артқа бір қадам бас! - Үш қатар,	Жалпы дамыту жаттығулары (шығыршықтармен) 1.Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, шығыршықты ортасынан екі қолымен алдына ұстау. 1 - 2 - шығыршықты қолымен аяғына дейін бұрап, айналдыру; 3 - 4 - бастапқы қалып (жаттығу 5-6 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, шығыршықты ортасынан екі қолымен төменде ұстау. 1 - отыру, шығыршықты жоғары көтеру; 2 - бастапқы қалып (жаттығу 7-8 рет қайталанады).	1) бағытсыз ирелеңдеп жүгіру; 2) жіптің бойымен басына қапшықты қойып, бір жақ жанымен қырындап адымдап жүру; 3) кегльдер арасымен жүре отырып, 40 см қашықтықта қойылған жіптерден аттап жүру.	"Эстафета" ойыны. "Көңілді секіреміз" қимылды ойыны.	"Зырылдауық" тыныс алу жаттығуы.	1	24.02.2023

		отырып, жүру және жүгіру кезінде сапта тұрып бір қатардан үш қатар құру іскерліктерін жетілдіру.	залдың бойымен алға қадам бас! - 1,2,3..! - Жарайсыңдар!	3. Бастапқы қалып: аяқты иық деңгейінде ұстап, шығыршықты оң қолымен төменде ұстау. 1 - қолдарын жанына жіберу; 2 - қолдарын жоғары көтеріп, шығыршықты екінші қолына салу; 3 - қолдарын жанына жіберу; 4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды келесі қолымен орындау (жаттығу 6-8 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: аяқты табан деңгейінде ұстап, шығыршықты оң қолымен төменде ұстау. 1 - сол аяғын бүгіп, көтеру, аяқтың астынан шығыршықты келесі қолға салу; 2 - қолын жіберіп, бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды сол жаққа қайталау (жаттығу 6 рет қайталанады). 5. Бастапқы қалып: аяқты иық деңгейінде ұстап, шығыршықты ортасынан екі қолымен төменде					

				ұстау. 1 - түзу қолдарын алға ұстау; 2 - еңкейіп, шығыршықты жерге тигізу; 3 - тіктеліп, шығыршықты алдына әкел; 4 - бастапқы қалыпқа келу (жаттығу 5-6 рет қайталанады). 6. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, шығыршықты басына, екі қолды беліне қою. 1 - оң аяғын жанына қою; 2 - сол аяғын орнына қою; 3 - сол аяғын жанына қою; 4 - оң аяғын орнына қою; 5-6 - бастапқы қалып (жаттығу 5-6 рет қайталанады). 7. Бастапқы қалып: шығыршық жерде, аяқ бірге, қолды белге қою. Шығыршықты айналып, 1-4-ке дейін оңға және 5-8-ге дейін солға секіру (жаттығу 3-4 рет қайталанады).					
74	"Шелек ұстап жүгіру"	Балаларды су құйылған шелекті екі қолына ұстап	Балалар бірінің артынан бірі қатарға тұрып, шеңбер бойымен	Жалпы дамыту жаттығулары (шығыршықтармен) 1.Бастапқы қалып:	1) су құйылған шелек ұстап жүгіру; 2) кегельдердің	"Торғайлар мен мысық" қимылды ойыны.	Тыныс алу жаттығулары "Жеделсаты".	1	27.02.2023

		жүгіруге үйрету; шеңбердегі бағытты өзгертіп, кері бағытқа қарай текшелердің арасымен шашырап жүру және жүгіру жаттығуларын орындау дағдыларын жетілдіру; кегельдердің арасымен төрт тағандап еңбектеуге жаттықтыру; ептілік пен шыдамдылыққа тәрбиелеу.	арақашықтықты сақтап, бағытты өзгертіп жүреді және жүгіреді; педагогтің белгі беруі бойынша шеңбердегі бағытты өзгертіп, кері бағытқа қарай текшелердің арасымен шашырап жүру және жүгіру жаттығуларын орындайды; жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрып, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	дене тік, аяқ алшақ, шығыршықты ортасынан екі қолымен алдына ұстау. 1 - 2 - шығыршықты қолымен аяғына дейін бұрап, айналдыру; 3 - 4 - бастапқы қалып (жаттығу 5-6 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, шығыршықты ортасынан екі қолымен төменде ұстау. 1 - отыру, шығыршықты жоғары көтеру; 2 - бастапқы қалып (жаттығу 7-8 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: аяқты иық деңгейінде ұстап, шығыршықты оң қолымен төменде ұстау. 1 - қолдарын жанына жіберу; 2 - қолдарын жоғары көтеріп, шығыршықты екінші қолына салу; 3 - қолдарын жанына жіберу; 4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды келесі қолымен орындау	арасымен төрт тағандап еңбектеу.	"Шелектегі су" пысықтау ойыны.			

			(жаттығу 6-8 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: аяқты табан деңгейінде ұстап, шығыршықты оң қолымен төменде ұстау. 1 - сол аяғын бүгіп, көтеру, аяқтың астынан шығыршықты келесі қолға салу; 2 - қолын жіберіп, бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды сол жаққа қайталау (жаттығу 6 рет қайталанады). 5. Бастапқы қалып: аяқты иық деңгейінде ұстап, шығыршықты ортасынан екі қолымен төменде ұстау. 1 - түзу қолдарын алға ұстау; 2 - еңкейіп, шығыршықты жерге тигізу; 3 - тіктеліп, шығыршықты алдына әкел; 4 - бастапқы қалыпқа келу (жаттығу 5-6 рет қайталанады). 6. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, шығыршықты басына, екі қолды					

				беліне қою. 1 - оң аяғын жанына қою; 2 - сол аяғын орнына қою; 3 - сол аяғын жанына қою; 4 - оң аяғын орнына қою; 5-6 - бастапқы қалып (жаттығу 5-6 рет қайталанады). 7. Бастапқы қалып: шығыршық жерде, аяқ бірге, қолды белге қою. Шығыршықты айналып, 1-4-ке дейін оңға және 5-8-ге дейін солға секіру (жаттығу 3-4 рет қайталанады).					
75	Кегльдер арасымен төрт тағандап еңбектеу	Балаларды бір аяқтан екінші аяққа алға айналдыра отырып және қос аяқтап ыршып секіруді алмастырып алға, артқа секіруге үйрету; балаларда кегльдер арасымен жүре отырып, 40 см	Педагог белгісі бойынша балалар сап болып бірінің соңынан бірі жүреді; аяқтың ұшымен, өкшемен, тізені жоғары көтеріп жүреді; жүгіреді. Жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі. Аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді.	Жалпы дамыту жаттығулары (таяқшалармен) 1.Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, таяқша төменде. 1-таяқшаны екі қолдарымен көкірек тұсына қояды; 2-таяқшаны жоғары көтереді; 3-көкірек тұсына қояды ; 4-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6-7 рет қайталанады. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, құрсау төменде. 1-таяқшаны жоғары	1) бір аяқтан екінші аяққа алға айналдыра отырып және қос аяқтап ыршып секіруді алмастырып алға, артқа секіру; 2) кегльдер арасымен жүре отырып, 40 см қашықтықта қойылған жіптерден аттап жүру.	"Баскетбол" ойыны. "Қасқыр мен қояндар" қимылды ойыны.	"Қауырсын" тыныс алу жаттығуы.	1	01.03.2023

		қашықтықта қойылған жіптерден аттап жүру дағдыларын дамыту; кеуде тұсынан қос қолдап допты лақтыру; ойынды командамен ойнауға ынталандыру.	Жүріп келе жатып, біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	көтереді; 2-таяқшаны түзу ұстап, оң аяққа иілу; 3-таяқшаны жоғары көтереді; 4-бастапқы қалыпқа келу. Осы жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады. 3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, таяқшаны иыққа қою. 1-отырып, бас пен арқаны тік ұстау; 2-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 4. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, таяқша төменде. 1-таяқшаны жоғары көтеру; 2-таяқша ұстаған қолымен оңға (солға) иілу; 3-таяқшаны жоғары ұстап, тіктелу; 4-бастапқы қалып. Жаттығу 6-8 рет қайталанады. 5. Бастапқы қалып: жерге ептетінен жатып, таяқшаны бүгілген қолдарымен алдына қою. 1-2-таяқшаны жоғары көтеріп, артқа бүгілу; 3-4-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 5-6 рет					

				қайталанады. 6. Бастапқы қалып: таяқшаның алдында тұрып, қолды төменде ұстау. Таяқшаны айналып, оңға-солға секіру. Жаттығуды 3-4 рет қайталау. 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, таяқша жерде. Таяқшаны аттап, оңға-солға секіру. Жаттығу 3-4 рет қайталанады.					
76	Кегльдер арасымен төрт тағандап еңбектеуді пысықтау	Балаларды бір аяқтан екінші аяққа алға айналдыра отырып және қос аяқтап ыршып секіруді алмастырып алға, артқа секіруге үйретуді; балаларда кегльдер арасымен жүре отырып, 40 см қашықтықта қойылған жіптерден	Педагог белгісі бойынша балалар сап болып бірінің соңынан бірі жүреді; аяқтың ұшымен, өкшемен, тізені жоғары көтеріп жүреді; жүгіреді. Жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі. Аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді. Жүріп келе жатып, біртіндеп жалпы дамыту	Жалпы дамыту жаттығулары (таяқшалармен) 1.Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, таяқша төменде. 1-таяқшаны екі қолдарымен көкірек тұсына қояды; 2-таяқшаны жоғары көтереді; 3-көкірек тұсына қояды ; 4-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6-7 рет қайталанады. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, құрсау төменде. 1-таяқшаны жоғары көтереді; 2-таяқшаны түзу ұстап, оң аяққа иілу; 3-таяқшаны	1) бір аяқтан екінші аяққа алға айналдыра отырып және қос аяқтап ыршып секіруді алмастырып алға, артқа секіру; 2) кегльдер арасымен жүре отырып, 40 см қашықтықта қойылған жіптерден аттап жүру.	"Баскетбол" ойыны. "Қасқыр мен қояндар" қимылды ойыны.	"Қауырсын" тыныс алу жаттығуы.	1	03.03.2023

		аттап жүру дағдыларын дамытуды; кеуде тұсынан қос қолдап допты лақтыру; ойынды командамен ойнауға ынталандыруды пысықтау.	жаттығуларын жасауға тұрады.	жоғары көтереді; 4-бастапқы қалыпқа келу. Осы жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады. 3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, таяқшаны иыққа қою. 1-отырып, бас пен арқаны тік ұстау; 2-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 4. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, таяқша төменде. 1-таяқшаны жоғары көтеру; 2-таяқша ұстаған қолымен оңға (солға) иілу; 3-таяқшаны жоғары ұстап, тіктелу; 4-бастапқы қалып. Жаттығу 6-8 рет қайталанады. 5. Бастапқы қалып: жерге ептетінен жатып, таяқшаны бүгілген қолдарымен алдына қою. 1-2-таяқшаны жоғары көтеріп, артқа бүгілу; 3-4-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 6. Бастапқы қалып: таяқшаның алдында					

				тұрып, қолды төменде ұстау. Таяқшаны айналып, оңға-солға секіру. Жаттығуды 3-4 рет қайталау. 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, таяқша жерде. Таяқшаны аттап, оңға-солға секіру. Жаттығу 3-4 рет қайталанады.					
77	Қамшы ұстап шоқырақтап жүру	Балаларды қамшы ұстап шоқырақтап жүруге және аттай шоқырақтап жүрген кезде ұсақ заттар (қолорамалға түйілген тиындар) алып жүруге үйрету; бір-бірінен 40 см қашықтықта орналасқан қысқа арқаншалардан жанымен секіруге жаттықтыру; ерік сапаларына тәрбиелеу.	Балалар сапта арақашықтықты сақтап, дене қалпын тік ұстап, біртіндеп бір-бірден қатарға тұрады; педагогтің белгі беруі бойынша жай жүрісті жылдам жүріске өзгертеді; даңғараның жиі дыбысына қысқа, кібірттік адымдарды және даңғараның сирек дыбысына кең адымдарды жасайды; заттардың (текше, кегель) арасынан шашырап жүреді және жүгіріп, біртіндеп төрт	Жалпы дамыту жаттығулары "Қара жорға" 1. Бастапқы қалып: аяқ арасы сәл алшақ, қол белде. 1 - иықты алға қозғау; 2 - бастапқы қалыпқа келу; 3 - иықты артқа қозғау; 4 - бастапқы қалыпқа келу (6 рет қайталау) 2. Бастапқы қалып: аяқ арасы сәл алшақ, қол төменде. 1- оң аяқты алға созып, оңға қарай иіліп, қолды бүге, саусақтарды қозғау; 2 - бастапқы қалыпқа келу; 3 - сол аяқты алға созып, солға қарай иіліп, қолды бүге, саусақтарды қозғау; 4	1) қамшы ұстап шоқырақтап жүру; 2) бір-бірінен 40 см қашықтықта орналасқан қысқа арқаншалардан жанымен секіру.	"Арқан тарту" қимылды ойыны. "Қара жорға" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығулары "Тынығайық".	1	06.03.2023

			қатарға тұрады, қатарда жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	- бастапқы қалыпқа келу (6 рет қайталау). 3. Бастапқы қалып: аяқ арасы сәл алшақ, қол төменде. 1 - сол аяқты алға созып, оң қолды жоғары көтере, сол қолды алға соза, сол қолды, оң қолға тигізу; 2 - бастапқы қалыпқа келу; 3 - оң аяқты алға созып, оң қолды жоғары көтере, сол қолды алға соза, сол қолды, оң қолға тигізу; 4 - бастапқы қалыпқа келу (6 рет қайталау). 4. Бастапқы қалып: аяқ арасы сәл алшақ, қол белде. 1- екі аяқты бірге ұстап, қолды 2 жаққа соза, иықты қозғау; 2 - бастапқы қалыпқа келу (6 рет қайталау). 5. Бастапқы қалып: аяқ арасы сәл алшақ, қол төменде. 1 - аяқты айқастыра тұрып, қолды белге ұстап, иықты алға, артқа қозғау; 2 - бастапқы қалыпқа келу (6 рет қайталау). 6. Бастапқы қалып: аяқ арасы сәл алшақ,					

				қол белде. 1 - екі аяқты кезек көтеріп, қолды белге ұстап, орнында шоқырақтау; 2 - бастапқы қалыпқа келу (6 рет қайталау).					
78	Затпен жаттығу жасау икемділігі	Балаларды гимнастикалық қабырғаның басына дейін сатыдан аттамай өрмелеп, басқа аралыққа ауысып төменге түсуге үйрету; балаларда бір аяқтан екінші аяққа алға айналдыра отырып және қос аяқтап ыршып секіру дағдыларын дамыту; аяқтың ұшымен, өкшемен, табанмен, табанның ішкі жағымен,	Балалар сапта бірінің соңынан бірі аяқтың ұшымен, аяқтың ұшымен, өкшемен, табанмен, табанның ішкі жағымен, тізені жоғары көтеріп, ұсақ және алшақ адымдап жүреді. Педагогтің көрсетуі бойынша бүгілген аяқты жоғары көтеріп жүреді, жұптасып бір қатармен жүгіреді. Жәй қалыпқа түсіп, жүреді. Біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	Жалпы дамыту жаттығулары (таяқшалармен) 1.Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, таяқша төменде. 1-таяқшаны екі қолдарымен көкірек тұсына қояды; 2-таяқшаны жоғары көтереді; 3-көкірек тұсына қояды ; 4-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6-7 рет қайталанады. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, құрсау төменде. 1-таяқшаны жоғары көтереді; 2-таяқшаны түзу ұстап, оң аяққа иілу; 3-таяқшаны жоғары көтереді; 4-бастапқы қалыпқа келу. Осы жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады. 3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, таяқшаны иыққа қою.	1) гимнастикалық қабырғаның басына дейін сатыдан аттамай өрмелеп, басқа аралыққа ауысып төменге түсу; 2) бір аяқтан екінші аяққа алға айналдыра отырып және қос аяқтап ыршып секіру.	"Өрмекші" ойыны. "Еңбектейік қане біз" қимылды ойыны.	"Жел үрледі" тыныс алу жаттығуы.		10.03.2023

		тізені жоғары көтеріп, ұсақ және алшақ адымдап жүру; жұптасып бір қатармен жүгіру; баянат (рапорт) қабылдау дағдыларын жетілдіру.		1-отырып, бас пен арқаны тік ұстау; 2-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 4. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, таяқша төменде. 1-таяқшаны жоғары көтеру; 2-таяқша ұстаған қолымен оңға (солға) иілу; 3-таяқшаны жоғары ұстап, тіктелу; 4-бастапқы қалып. Жаттығу 6-8 рет қайталанады. 5. Бастапқы қалып: жерге ептетінен жатып, таяқшаны бүгілген қолдарымен алдына қою. 1-2-таяқшаны жоғары көтеріп, артқа бүгілу; 3-4-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 6. Бастапқы қалып: таяқшаның алдында тұрып, қолды төменде ұстау. Таяқшаны айналып, оңға-солға секіру. Жаттығуды 3-4 рет қайталау. 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, таяқша жерде.					

				Таяқшаны аттап, оңға-солға секіру. Жаттығу 3-4 рет қайталанады.					
79	Жаттығуға затты таңдаймын	Балаларды бір орында және 6-8 м қашықтыққа алға қарай жылжу арқылы секіруге үйрету; гимнастикал ық қабырғаның басына дейін сатыдан аттамай өрмелеп, басқа аралыққа ауысып төменге түсу дағдыларын жетілдіру; сап түзеуден үш қатармен қайта тұру; оңға, солға бұрылу дағдыларын дамытуды жалғастыру.	Педагог белгісі бойынша балалар сап болып бірінің соңынан бірі жүреді; аяқтың ұшымен, өкшемен, тізені жоғары көтеріп жүреді; жүгіреді. Жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі. Аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді. Жүріп келе жатып, біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	Жалпы дамыту жаттығулары (құрсаумен) 1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, құрсау төменде (құрсаудың шетінен екі қолымен ұстау). 1-құрсауды екі қолдарымен алдына қояды; 2- құрсауды жоғары көтереді; 3- құрсауды алдына қояды ; 4- бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6 рет қайталанады. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, құрсау төменде. 1-құрсауды жоғары көтереді; 2-қолды түзу ұстап, оңға иілу; 3-құрсауды жоғары көтереді; 4-4- бастапқы қалыпқа келу. Осы жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады. 3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, құрсауды бүгілген қолымен көкірегіне	1) бір орында және 6-8 м қашықтыққа алға қарай жылжу арқылы секіру; 2) гимнастикалық қабырғаның басына дейін сатыдан аттамай өрмелеп, басқа аралыққа ауысып төменге түсу.	"Күн мен жаңбыр" қимылды ойыны. "Арқан тарту" ойыны.	"Зырылдауық" тыныс алу жаттығуы.	1	13.03.2023

			қою. 1-2-отырып, кұрсауды алдына шығару; 3-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6 рет қайталанады. 4. Бастапқы қалып: еденге отыру, кұрсауды бүгілген қолымен көкірегіне қою. 1-кұрсау ұстаған қолымен оң аяғына иілу; 2-бастапқы қалып. Жаттығу сол жағына қайталанады. Жаттығу 6 рет қайталанады. 5. Бастапқы қалып: жерге арқасымен жатып, құрсауды түзу ұстап, басынан асыра қою. 1-2-тізені бүгіп, кұрсаудың шетіне тигізу; 3-4-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 6. Бастапқы қалып: кұрсаудың ішінде тұру. Педагогтің 1-8 дейін санауы бойынша кұрсаудан шығып секіру, қайтадан кұрсауға секіру. Жаттығуды 3-4 рет					

				қайталау. 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, құрсау төменде (құрсаудың шетінен екі қолымен ұстау). 1-құрсауды алға қою, оң аяғын ұшына артқа қою; 2- бастапқы қалып. Жаттығу сол жағына қайталанады. Жаттығу 6 рет қайталанады.					
80	Биікке ілінген затқа секіріп қол тигізу	Балаларды 25 см биікке ілінген затқа (таспаға) жүгіріп келіп жоғары секіріп қол тигізуге үйрету; үрілген доптардың арасымен аяқтың ұшымен жүруге жаттықтыру; ерік сапаларын қалыптастыру.	Балалар саптан қатарға бірінің артынан бірі арақашықтықты сақтап, дене қалпын тік ұстап тұрады; қатарда жүріп келе жатып, екеуден жұптасады; жұппен жүріп келе жатып, қайтадан қатарға бір-бірден тұрады және педагогтің белгі беруі бойынша шашырап жүру, жүгіру жаттығуларын орындайды; біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту	Жалпы дамыту жаттығулары "Қара жорға" 1. Бастапқы қалып: аяқ арасы сәл алшақ, қол белде. 1 - иықты алға қозғау; 2 - бастапқы қалыпқа келу; 3 - иықты артқа қозғау; 4 - бастапқы қалыпқа келу (6 рет қайталау) 2. Бастапқы қалып: аяқ арасы сәл алшақ, қол төменде. 1- оң аяқты алға созып, оңға қарай иіліп, қолды бүге, саусақтарды қозғау; 2 - бастапқы қалыпқа келу; 3 - сол аяқты алға созып, солға қарай иіліп, қолды бүге,	1) 25 см биікке ілінген затқа (таспаға) жүгіріп келіп жоғары секіріп қол тигізу; 2) үрілген доптардың арасымен аяқтың ұшымен жүру.	"Арқан тарту" қимылды ойыны. "Айгөлек" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығулары "Шар".	1	15.03.2023

			жаттығуларын жасауға тұрады.	саусақтарды қозғау; 4 - бастапқы қалыпқа келу (6 рет қайталау). 3. Бастапқы қалып: аяқ арасы сәл алшақ, қол төменде. 1 - сол аяқты алға созып, оң қолды жоғары көтере, сол қолды алға соза, сол қолды, оң қолға тигізу; 2 - бастапқы қалыпқа келу; 3 - оң аяқты алға созып, оң қолды жоғары көтере, сол қолды алға соза, сол қолды, оң қолға тигізу; 4 - бастапқы қалыпқа келу (6 рет қайталау). 4. Бастапқы қалып: аяқ арасы сәл алшақ, қол белде. 1- екі аяқты бірге ұстап, қолды 2 жаққа соза, иықты қозғау; 2 - бастапқы қалыпқа келу (6 рет қайталау). 5. Бастапқы қалып: аяқ арасы сәл алшақ, қол төменде. 1 - аяқты айқастыра тұрып, қолды белге ұстап, иықты алға, артқа қозғау; 2 - бастапқы қалыпқа келу (6 рет қайталау). 6. Бастапқы қалып:					

				аяқ арасы сәл алшақ, қол белде. 1 - екі аяқты кезек көтеріп, қолды белге ұстап, орнында шоқырақтау; 2 - бастапқы қалыпқа келу (6 рет қайталау).					
81	Жүгіріп келіп жоғары секіру	Балаларды кегльдер арасымен жүре отырып, 40 см қашықтықта қойылған жіптерден оң және сол аяқты алмастыра отырып, жүруге үйрету; бір орында және 6-8 м қашықтыққа алға қарай жылжу арқылы секіру іскерліктерін дамыту; өздеріне таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем де,	Педагог белгісі бойынша балалар сап болып бірінің соңынан бірі жүреді; аяқтың ұшымен, өкшемен, тізені жоғары көтеріп жүреді; жүгіреді. Жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі. Аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді. Жүріп келе жатып, біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	Жалпы дамыту жаттығулары (кішкентай доптармен) 1.Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, оң қолымен допты төменде ұстау. 1-допты оң қолымен ұстап, қолдарын жанына жіберу; 2-допты жоғары көтеріп, келесі қолына салу; 3-қолдарын жанына жіберу; 4-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды 6-7 рет қайталау. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, оң қолымен допты төменде ұстау. 1-оң аяққа иілу; 2-3-допты оң аяққа, содан кейін сол аяққа домалату; 4-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды 6 рет қайталау.	1) кегльдер арасымен жүре отырып, 40 см қашықтықта қойылған жіптерден оң және сол аяқты алмастыра отырып, жүру; 2) бір орында және 6-8 м қашықтыққа алға қарай жылжу арқылы секіру.	"Торғайлардың балапандары мен мысық" қимылды ойыны. "Қолмен допты домалату" қимылды ойыны.	"Әтеш" тыныс алу жаттығуы.	1	17.03.2023

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

				қолға ұстау. 1-допты еденге ұрып, екі қолымен ұтып алу. Жаттығуды 8-10 рет қайталау. 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, допты оң қолға ұстау. Допты жоғары лақтырып, ұтып алу. Жаттығуды 5-6 рет қайталау. 8. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, допты оң қолға ұстау. 1-8 дейін санау арқылы алға жылжи отырып, екі аяғымен секіру, бұрылып, екі аяғымен қайтадан секіру. Жаттығуды 3-4 рет қайталау.					
82	Жүгіріп келіп жоғары секіруді пысықтау	Балаларды кегльдер арасымен жүре отырып, 40 см қашықтықта қойылған жіптерден оң және сол аяқты алмастыра отырып, жүруге үйретуді; бір орында және	Педагог белгісі бойынша балалар сап болып бірінің соңынан бірі жүреді; аяқтың ұшымен, өкшемен, тізені жоғары көтеріп жүреді; жүгіреді. Жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі.	Жалпы дамыту жаттығулары (кішкентай доптармен) 1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, оң қолымен допты төменде ұстау. 1-допты оң қолымен ұстап, қолдарын жанына жіберу; 2- допты жоғары көтеріп, келесі қолына салу; 3- қолдарын жанына жіберу; 4-бастапқы	1) кегльдер арасымен жүре отырып, 40 см қашықтықта қойылған жіптерден оң және сол аяқты алмастыра отырып, жүру; 2) бір орында және 6-8 м қашықтыққа алға қарай жылжу арқылы секіру.	"Торғайлардың балапандары мен мысық" қимылды ойыны. "Қолмен допты домалату" қимылды ойыны.	"Әтеш" тыныс алу жаттығуы.	1	20.03.2023

		6-8 м қашықтыққа алға қарай жылжу арқылы секіру іскерліктерін дамытуды; өздеріне таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем де, ырғақты етіп орындауды пысықтау.	Аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді. Жүріп келе жатып, біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	қалыпқа келу. Жаттығуды 6-7 рет қайталау. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, оң қолымен допты төменде ұстау. 1-оң аяққа иілу; 2-3- допты оң аяққа, содан кейін сол аяққа домалату; 4-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды 6 рет қайталау. 3. Бастапқы қалып: тіземен тұру, допты екі қолымен ұстау. 1-2-өкшеге отырып, денесін оң жаққа бұру және допты еденге тигізу; 3-4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды 5-6 рет қайталау. 4. Бастапқы қалып: еденге отырып, допты екі аяқтың арасына қысып ұстап, қолдарын артқа тіреу. 1-2-аяқтарын түзу ұстап, допты түсіріп алмай, жоғары көтеру; 2-3-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды 5-7 рет қайталау. 5. Бастапқы қалып: жерге шалқасынан жатып, қолдарын					

				түзу ұстап, допты басынан асыра қою. 1-2-қолдарын түзу ұстап, жоғары көтеріп, допты оң аяғына тигізу; 3-4-бастапқы қалыпқа келу. Осы жаттығуды сол аяқпен қайталау. Жаттығуды 5-7 рет қайталау. 6. Бастапқы қалып: аяқтардың арасы сәл алшақ, допты оң қолға ұстау. 1-допты еденге ұрып, екі қолымен ұтып алу. Жаттығуды 8-10 рет қайталау. 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, допты оң қолға ұстау. Допты жоғары лақтырып, ұтып алу. Жаттығуды 5-6 рет қайталау. 8. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, допты оң қолға ұстау. 1-8 дейін санау арқылы алға жылжи отырып, екі аяғымен секіру, бұрылып, екі аяғымен қайтадан секіру. Жаттығуды 3-4 рет қайталау.					
83	Жіп арқылы	Балаларды жіп арқылы	Педагог: - Топ басшысы,	Жалпы дамыту жаттығулары	1) жіп арқылы бір-біріне бастан	"Ұшқыштар" қимылды	Тыныс алу жаттығулары	1	24.03.2023

	бір-біріне допты лақтыру	бір-біріне бастан асырып доп лақтыруға үйрету; бір жағы 50 см биік еңкіс тақтайдың үстімен құм салынған қапшаны көкірегіне ұстап, жоғары-төмен жүруге жаттықтыру; заттардың арасымен жүру және жүгіру жаттығулары н орындау дағдыларын қалыптастыру.	баянат бер! Топ басшысы: - Топ! Бір қатарға сапқа тұр! (топтың сапқа тұрғызылуы) - Түзел! Тік тұр! Рет-ретімен санал! (топтың 1-шіден бастап соңына дейін. Соңғы нөмірлі саптан шықпай өз нөмірін айтып, «санақ аяқталды» деп жауап береді). - Түзелу ортаға! (баянат беру) - Балалар, заттардың арасымен жүру және жүгіру жаттығуларын музыка әуенімен орындаймыз. - Жарайсыңдар, балалар! - Балалар, енді жүріп келе жатып, денелерімізді тік ұстап жүреміз, жарайсыңдар, жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрайық!	(таяқшалармен) 1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, таяқша төменде. 1 - таяқшаны екі қолдарымен көкірек тұсына қояды; 2 - таяқшаны жоғары көтереді; 3 - көкірек тұсына қояды ; 4 - бастапқы қалып (жаттығу 6-7 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, құрсау төменде. 1 - таяқшаны жоғары көтереді; 2 - таяқшаны түзу ұстап, оң аяққа иілу; 3 - таяқшаны жоғары көтереді; 4 - бастапқы қалып (жаттығу 6-7 рет қайталанады). Осы жаттығуды сол жаққа қайталау. 3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, таяқшаны иыққа қою. 1 - отырып, бас пен арқаны тік ұстау; 2 - бастапқы қалып (жаттығу 6-7 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, таяқша төменде. 1 - таяқшаны жоғары	асырып доп лақтыру; 2) бір жағы 50 см биік еңкіс тақтайдың үстімен құм салынған қапшаны көкірегіне ұстап, жоғары-төмен жүру.	ойыны. "Лақтыр да, қағып ал" пысықтау ойыны.	"Шар".		

				көтеру; 2 - таяқша ұстаған қолымен оңға (солға) иілу; 3 - таяқшаны жоғары ұстап, тіктелу; 4 - бастапқы қалып (жаттығу 6-8 рет қайталанады). 5. Бастапқы қалып: жерге ептетінен жатып, таяқшаны бүгілген қолдарымен алдына қою. 1 - 2 - таяқшаны жоғары көтеріп, артқа бүгілу; 3 - 4 - бастапқы қалып (жаттығу 5-6 рет қайталанады). 6. Бастапқы қалып: таяқшаның алдында тұрып, қолды төменде ұстау. Таяқшаны айналып, оңға-солға секіру. Жаттығуды 3-4 рет қайталау. 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, таяқша жерде. Таяқшаны аттап, оңға-солға секіру. Жаттығу 3-4 рет қайталанады.					
84	Допты бір-бірінен асырып лақтыру	Балаларды гимнастикалық орындық үстімен	Педагог белгісі бойынша балалар сап түзеп бірінің соңынан бірі	Жалпы дамыту жаттығулары (кішкентай доптармен)	Гимнастикалық орындық үстімен арақашықтығы баладан екі қадам	"Тауық пен қора" қимылды ойыны. "Бадминтон"	"Көбелек" тыныс алу жаттығуы.		27.03.2023

	жаттығуын пысықтау	арақашықтығы баладан екі қадам қашықтықта қойылған толтырылған доптардан аттап жүруге үйрету; воланды ракеткамен белгілі бір жаққа бағыттай отырып, қағып лақтыру; педагогпен жұптасып ойнау.	жүреді. Педагогтің белгі беруі бойынша шашырап жүреді. Баяу қарқында шеңбер бойымен жүгіреді. Жай қалыпқа түсіп, дем алады. Біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	1.Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, оң қолымен допты төменде ұстау. 1-допты оң қолымен ұстап, қолдарын жанына жіберу; 2-допты жоғары көтеріп, келесі қолына салу; 3-қолдарын жанына жіберу; 4-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды 6-7 рет қайталау. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, оң қолымен допты төменде ұстау. 1-оң аяққа иілу; 2-3-допты оң аяққа, содан кейін сол аяққа домалату; 4-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды 6 рет қайталау. 3. Бастапқы қалып: тіземен тұру, допты екі қолымен ұстау. 1-2-өкшеге отырып, денесін оң жаққа бұру және допты еденге тигізу; 3-4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды 5-6 рет қайталау. 4. Бастапқы қалып: еденге отырып, допты екі аяқтың	қашықтықта қойылған толтырылған доптардан аттап жүру.	ойыны.			

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

				дене тік, аяқ алшақ, допты оң қолға ұстау. 1-8 дейін санау арқылы алға жылжи отырып, екі аяғымен секіру, бұрылып, екі аяғымен қайтадан секіру. Жаттығуды 3-4 рет қайталау.					
85	Допты бір-бірінен асырып лақтыру жаттығуын пысықтау	Балаларды арақашықтығы 40 см құрсаудан келесі құрсауға бір аяқтап секіруге үйрету; гимнастикалық орындық үстімен арақашықтығы баладан екі қадам қашықтықта қойылған доптардан аттап жүру іскерліктерін жетілдіру; балаларда сап түзеуден төрт қатармен қайта тұру; оңға, солға бұрылу	Педагог белгісі бойынша балалар сап болып бірінің соңынан бірі жүреді; аяқтың ұшымен, өкшемен, тізені жоғары көтеріп жүреді; жүгіреді. Жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі. Аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді. Жүріп келе жатып, біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	Жалпы дамыту жаттығулары (таяқшалармен) 1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, таяқша төменде. 1 - таяқшаны екі қолдарымен көкірек тұсына қояды; 2 - таяқшаны жоғары көтереді; 3 - көкірек тұсына қояды; 4 - бастапқы қалып (жаттығу 6-7 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, құрсау төменде. 1 - таяқшаны жоғары көтереді; 2 - таяқшаны түзу ұстап, оң аяққа иілу; 3 - таяқшаны жоғары көтереді; 4 - бастапқы қалып (жаттығу 6-7 рет қайталанады). Осы жаттығуды сол жаққа қайталау.	1) арақашықтығы 40 см құрсаудан келесі құрсауға бір аяқтап секіру; 2) гимнастикалық орындық үстімен арақашықтығы баладан екі қадам қашықтықта қойылған доптардан аттап жүру.	"Заттар арасымен" қимылды ойыны "Городки" ойыны.	"Бақбақ" тыныс алу жаттығуы.	1	29.03.2023

		дағдыларын дамыту.		3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, таяқшаны иыққа қою. 1 - отырып, бас пен арқаны тік ұстау; 2 - бастапқы қалып (жаттығу 6-7 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, таяқша төменде. 1 - таяқшаны жоғары көтеру; 2 - таяқша ұстаған қолымен оңға (солға) иілу; 3 - таяқшаны жоғары ұстап, тіктелу; 4 - бастапқы қалып (жаттығу 6-8 рет қайталанады). 5. Бастапқы қалып: жерге ептетінен жатып, таяқшаны бүгілген қолдарымен алдына қою. 1 - 2 - таяқшаны жоғары көтеріп, артқа бүгілу; 3 - 4 - бастапқы қалып (жаттығу 5-6 рет қайталанады). 6. Бастапқы қалып: таяқшаның алдында тұрып, қолды төменде ұстау. Таяқшаны айналып, оңға-солға секіру. Жаттығуды 3-4 рет қайталау.					

				7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, таяқша жерде. Таяқшаны аттап, оңға-солға секіру. Жаттығу 3-4 рет қайталанады.					
86	Гимнастикалық бөрене үстінде жаттығу жасау	Балаларды гимнастикалық бөрене үстінде тепе-теңдік сақтай отырып жаттығу жасауға үйрету; қатарда бір-біріне қарама-қарсы тұрып, құрсауды домалатуға жаттықтыру; заттардың арасымен жүру және жүгіру жаттығулары н орындауға дағдыландыру.	Педагог: - Топ басшысы, баянат бер! Топ басшысы: - Топ! Бір қатарға сапқа тұр! (топтың сапқа тұрғызылуы) - Түзел! Тік тұр! Рет-ретімен санал! (топтың 1-шіден бастап соңына дейін. Соңғы нөмірлі саптан шықпай өз нөмірін айтып, «санақ аяқталды» деп жауап береді). - Түзелу ортаға! (баянат беру) - Балалар, заттардың арасымен жүру және жүгіру жаттығуларын музыка әуенімен орындаймыз. - Жарайсыңдар, балалар! - Балалар, енді	Жалпы дамыту жаттығулары (таяқшалармен) 1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, таяқша төменде. 1 - таяқшаны екі қолдарымен көкірек тұсына қояды; 2 - таяқшаны жоғары көтереді; 3 - көкірек тұсына қояды ; 4 - бастапқы қалып (жаттығу 6-7 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, құрсау төменде. 1 - таяқшаны жоғары көтереді; 2 - таяқшаны түзу ұстап, оң аяққа иілу; 3 - таяқшаны жоғары көтереді; 4 - бастапқы қалып (жаттығу 6-7 рет қайталанады). Осы жаттығуды сол жаққа қайталау. 3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге,	1) гимнастикалық бөрене үстінде тепе-теңдік сақтай отырып жаттығу жасау; 2) қатарда бір-біріне қарама-қарсы тұрып, құрсауды домалату.	"Аяғымызбен жер тебеміз" қимылды ойыны. "Құрсау қуу" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығулары "Сыбызғы". "Денсаулықты нығайтамыз" ойыны.	1	31.03.2023

			жүріп келе жатып, денелерімізді тік ұстап жүреміз, жарайсыңдар, жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрайық!	таяқшаны иыққа қою. 1 - отырып, бас пен арқаны тік ұстау; 2 - бастапқы қалып (жаттығу 6-7 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, таяқша төменде. 1 - таяқшаны жоғары көтеру; 2 - таяқша ұстаған қолымен оңға (солға) иілу; 3 - таяқшаны жоғары ұстап, тіктелу; 4 - бастапқы қалып (жаттығу 6-8 рет қайталанады). 5. Бастапқы қалып: жерге ептетінен жатып, таяқшаны бүгілген қолдарымен алдына қою. 1 - 2 - таяқшаны жоғары көтеріп, артқа бүгілу; 3 - 4 - бастапқы қалып (жаттығу 5-6 рет қайталанады). 6. Бастапқы қалып: таяқшаның алдында тұрып, қолды төменде ұстау. Таяқшаны айналып, оңға-солға секіру. Жаттығуды 3-4 рет қайталау. 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ,					

				таяқша жерде. Таяқшаны аттап, оңға-солға секіру. Жаттығу 3-4 рет қайталанады.					
87	Тепе-теңдікті сақтаймыз	Балаларды допты бір қолымен жоғары лақтырып, бір қолымен қағып алуға үйрету; балаларда арақашықтығы 40 см құрсаудан келесі құрсауға бір аяқтап секіру; сап түзеуден төрт қатармен қайта тұру; воланды ракеткамен белгілі бір жаққа бағыттай отырып, қағып лақтыру дағдыларын дамыту.	Педагог белгісі бойынша балалар сап болып бірінің соңынан бірі жүреді; аяқтың ұшымен, өкшемен, тізені жоғары көтеріп жүреді; жүгіреді. Жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі. Аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді. Жүріп келе жатып, біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	Жалпы дамыту жаттығулары (таяқшалармен) 1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, таяқша төменде. 1 - таяқшаны екі қолдарымен көкірек тұсына қояды; 2 - таяқшаны жоғары көтереді; 3 - көкірек тұсына қояды; 4 - бастапқы қалып (жаттығу 6-7 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, құрсау төменде. 1 - таяқшаны жоғары көтереді; 2 - таяқшаны түзу ұстап, оң аяққа иілу; 3 - таяқшаны жоғары көтереді; 4 - бастапқы қалып (жаттығу 6-7 рет қайталанады). Осы жаттығуды сол жаққа қайталау. 3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, таяқшаны иыққа қою. 1 - отырып, бас пен	1) допты бір қолымен жоғары лақтырып, бір қолымен қағып алу; 2) арақашықтығы 40 см құрсаудан келесі құрсауға бір аяқтап секіру.	"Бадминтон" ойыны. "Өртүрлі қимыл жаса" қимылды ойыны.	"Қауырсын" тыныс алу жаттығуы.	1	03.04.2023

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

				оңға-солға секіру. Жаттығу 3-4 рет қайталанады.					
88	"Тепе-теңдікті сақтаймыз" пысықтау	Балаларды допты бір қолымен жоғары лақтырып, бір қолымен қағып алуға үйретуді; балаларда арақашықтығы 40 см құрсаудан келесі құрсауға бір аяқтап секіру; сап түзеуден төрт қатармен қайта тұруды; воланды ракеткамен белгілі бір жаққа бағыттай отырып, қағып лақтыру дағдыларын дамытуды пысықтау.	Педагог белгісі бойынша балалар сап болып бірінің соңынан бірі жүреді; аяқтың ұшымен, өкшемен, тізені жоғары көтеріп жүреді; жүгіреді. Жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі. Аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді. Жүріп келе жатып, біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	Жалпы дамыту жаттығулары (таяқшалармен) 1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, таяқша төменде. 1 - таяқшаны екі қолдарымен көкірек тұсына қояды; 2 - таяқшаны жоғары көтереді; 3 - көкірек тұсына қояды; 4 - бастапқы қалып (жаттығу 6-7 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, құрсау төменде. 1 - таяқшаны жоғары көтереді; 2 - таяқшаны түзу ұстап, оң аяққа иілу; 3 - таяқшаны жоғары көтереді; 4 - бастапқы қалып (жаттығу 6-7 рет қайталанады). Осы жаттығуды сол жаққа қайталау. 3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, таяқшаны иыққа қою. 1 - отырып, бас пен арқаны тік ұстау; 2 - бастапқы қалып	1) допты бір қолымен жоғары лақтырып, бір қолымен қағып алу; 2) арақашықтығы 40 см құрсаудан келесі құрсауға бір аяқтап секіру.	"Бадминтон" ойыны. "Өртүрлі қимыл жаса" қимылды ойыны.	"Қауырсын" тыныс алу жаттығуы.	1	05.04.2023

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

				қайталанады.					
89	"Қолды алға-артқа сермеп, құм толтырылған қапшықты лақтыру"	Балаларды қолды алға-артқа сермей отырып, құм толтырылған қапшықты нысананың ортасына лақтыруға үйрету; бір орында тұрып және қозғалыс барысында сапқа тұру түрлерін, сапта түзу жүру түрлерін орындауға дағдыландыру; қолын басына қойып, гимнастикалық орындықтың үстінде аяқтың ұшымен жүруге жаттықтыру.	Педагог: - Топ басшысы, баянат бер! Топ басшысы: - Топ! Бір қатарға сапқа тұр! (топтың сапқа тұрғызылуы) - Түзел! Тік тұр! Рет-ретімен санал! (топтың 1-шіден бастап соңына дейін. Соңғы нөмірлі саптан шықпай өз нөмірін айтып, «санақ аяқталды» деп жауап береді). - Түзелу ортаға! (баянат беру) - Балалар, бір орында тұрып және қозғалыс барысында сапқа тұру түрлерін, сапта түзу жүру түрлерін музыка әуенімен және сөзін тыңдап, орындаймыз. - Жарайсындар, балалар! - Балалар, енді жүріп келе жатып, денелерімізді тік	Жалпы дамыту жаттығулары (құрсаумен) 1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, құрсау төменде (құрсаудың шетінен екі қолымен ұстау). 1 - құрсауды екі қолдарымен алдына қояды; 2 - құрсауды жоғары көтереді; 3 - құрсауды алдына қояды ; 4 - бастапқы қалып (жаттығу 6 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, құрсау төменде. 1 - құрсауды жоғары көтереді; 2 - қолды түзу ұстап, оңға иілу; 3 - құрсауды жоғары көтереді; 4 - 4 - бастапқы қалып (жаттығу 6 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, құрсауды бүгілген қолымен көкірегіне қою. 1 - 2 - отырып, құрсауды алдына шығару; 3 - бастапқы қалыпқа келу (жаттығу 6 рет	1) қолды алға-артқа сермей отырып, құм толтырылған қапшықты нысананың ортасына лақтыру; 2) қолын басына қойып, гимнастикалық орындықтың үстінде аяқтың ұшымен жүру.	"Мысық пен тышқан" қимылды ойыны. "Қап тасиық" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығулары "Бұлттар".	1	07.04.2023

ұстап жүреміз,
жарайсыңдар,
жалпы дамыту
жаттығуларын
жасауға тұрайық!

қайталанады).

4. Бастапқы қалып:
еденге отыру,
құрсауды бүгілген
қолымен көкірегіне
қою.

1 - құрсау ұстаған
қолымен оң аяғына
иілу; 2 - бастапқы
қалып (жаттығу сол
жағына қайталанады
және 6 рет
қайталанады).

5. Бастапқы қалып:
жерге арқасымен
жатып, құрсауды түзу
ұстап, басынан асыра
қою.

1 - 2 - тізені бүгіп,
құрсаудың шетіне
тигізу; 3 - 4 -
бастапқы қалыпқа
келу (жаттығу 6 рет
қайталанады).

6. Бастапқы қалып:
құрсаудың ішінде
тұру.

Педагогтің 1-8 дейін
санауы бойынша
құрсаудан шығып
секіру, қайтадан
құрсауға секіру
(жаттығу 3-4 рет
қайталанады).

7. Бастапқы қалып:
дене тік, аяқ алшақ,
құрсау төменде
(құрсаудың шетінен
екі қолымен ұстау).

				1 - құрсауды алға қою, оң аяғын ұшына артқа қою; 2 - бастапқы қалып (жаттығу 6 рет қайталанады).					
90	Тепе-теңдікті сақтап, құм толтырылған қапшықты лақтыру	Балаларды арақашықтығы 40 см құрсаудан келесі құрсауға қос аяқтап секіру; кегльдер арасымен жүре отырып, 40 см қашықтықта қойылған жіптерден оң және сол аяқты алмастыра отырып жүруге үйрету; допты бір қолымен жоғары лақтырып, бір қолымен қағып алу іскерліктерін дамытуды жалғастыру.	Педагог белгісі бойынша балалар сап болып бірінің соңынан бірі жүреді; аяқтың ұшымен, өкшемен, тізені жоғары көтеріп жүреді; жүгіреді. Жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі. Аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді. Жүріп келе жатып, біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	Жалпы дамыту жаттығулары (құрсаумен) 1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, құрсау төменде (құрсаудың шетінен екі қолымен ұстау). 1 - құрсауды екі қолдарымен алдына қояды; 2 - құрсауды жоғары көтереді; 3 - құрсауды алдына қояды; 4 - бастапқы қалып (жаттығу 6 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, құрсау төменде. 1 - құрсауды жоғары көтереді; 2 - қолды түзу ұстап, оңға иілу; 3 - құрсауды жоғары көтереді; 4 - бастапқы қалып (жаттығу 6 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, құрсауды бүгілген қолымен көкірегіне қою.	1) арақашықтығы 40 см құрсаудан келесі құрсауға қос аяқтап секіру; 2) кегльдер арасымен жүре отырып, 40 см қашықтықта қойылған жіптерден оң және сол аяқты алмастыра отырып жүру; 3) допты бір қолымен жоғары лақтырып, бір қолымен қағып алу.	"Допты бер де тұр" қимылды ойыны. "Орнымызға тез жылдам!" қимылды ойыны.	"Әтеш" тыныс алу жаттығуы.	1	10.04.2023

			1 - 2 - отырып, құрсауды алдына шығару; 3 - бастапқы қалыпқа келу (жаттығу 6 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: еденге отыру, құрсауды бүгілген қолымен көкірегіне қою. 1 - құрсау ұстаған қолымен оң аяғына иілу; 2 - бастапқы қалып (жаттығу сол жағына қайталанады және 6 рет қайталанады). 5. Бастапқы қалып: жерге арқасымен жатып, құрсауды түзу ұстап, басынан асыра қою. 1 - 2 - тізені бүгіп, құрсаудың шетіне тигізу; 3 - 4 - бастапқы қалыпқа келу (жаттығу 6 рет қайталанады). 6. Бастапқы қалып: құрсаудың ішінде тұру. Педагогтің 1-8 дейін санауы бойынша құрсаудан шығып секіру, қайтадан құрсауға секіру (жаттығу 3-4 рет қайталанады).					

				7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, құрсау төменде (құрсаудың шетінен екі қолымен ұстау). 1 - құрсауды алға қою, оң аяғын ұшына артқа қою; 2 - бастапқы қалып (жаттығу 6 рет қайталанады).					
91	Тепе-теңдікті сақтап, құм толтырылған қапшықты лақтыруды пысықтау	Балаларды арақашықтығы 40 см құрсаудан келесі құрсауға қос аяқтап секіру; кегльдер арасымен жүре отырып, 40 см қашықтықта қойылған жіптерден оң және сол аяқты алмастыра отырып жүруге үйрету; допты бір қолымен жоғары лақтырып, бір қолымен	Педагог белгісі бойынша балалар сап болып бірінің соңынан бірі жүреді; аяқтың ұшымен, өкшемен, тізені жоғары көтеріп жүреді; жүгіреді. Жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі. Аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді. Жүріп келе жатып, біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	Жалпы дамыту жаттығулары (құрсаумен) 1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, құрсау төменде (құрсаудың шетінен екі қолымен ұстау). 1 - құрсауды екі қолдарымен алдына қояды; 2 - құрсауды жоғары көтереді; 3 - құрсауды алдына қояды; 4 - бастапқы қалып (жаттығу 6 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, құрсау төменде. 1 - құрсауды жоғары көтереді; 2 - қолды түзу ұстап, оңға иілу; 3 - құрсауды жоғары көтереді; 4 - бастапқы қалып (жаттығу 6 рет қайталанады).	1) арақашықтығы 40 см құрсаудан келесі құрсауға қос аяқтап секіру; 2) кегльдер арасымен жүре отырып, 40 см қашықтықта қойылған жіптерден оң және сол аяқты алмастыра отырып жүру; 3) допты бір қолымен жоғары лақтырып, бір қолымен қағып алу.	"Допты бер де тұр" қимылды ойыны. "Орнымызға тез жылдам!" қимылды ойыны.	"Әтеш" тыныс алу жаттығуы.	1	12.04.2023

		қағып алу іскерліктерін дамытуды жалғастыруды пысықтау.		3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, құрсауды бүгілген қолымен көкірегіне қою. 1 - 2 - отырып, құрсауды алдына шығару; 3 - бастапқы қалыпқа келу (жаттығу 6 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: еденге отыру, құрсауды бүгілген қолымен көкірегіне қою. 1 - құрсау ұстаған қолымен оң аяғына иілу; 2 - бастапқы қалып (жаттығу сол жағына қайталанады және 6 рет қайталанады). 5. Бастапқы қалып: жерге арқасымен жатып, құрсауды түзу ұстап, басынан асыра қою. 1 - 2 - тізені бүгіп, құрсаудың шетіне тигізу; 3 - 4 - бастапқы қалыпқа келу (жаттығу 6 рет қайталанады). 6. Бастапқы қалып: құрсаудың ішінде тұру. Педагогтің 1-8 дейін санауы бойынша					

				кұрсаудан шығып секіру, қайтадан құрсауға секіру (жаттығу 3-4 рет қайталанады). 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, құрсау төменде (құрсаудың шетінен екі қолымен ұстау). 1 - құрсауды алға қою, оң аяғын ұшына артқа қою; 2 - бастапқы қалып (жаттығу 6 рет қайталанады).					
92	Құм толтырылған қапшықты лақтыру жаттығуын пысықтау	Балаларды белгіленген жерге дейін жылдамдыққа (ұзындығы 20 м) жүгіруге үйрету; арақашықтығы 40 см құрсаудан келесі құрсауға қос аяқтап секіру; кегльдер арасымен жүре отырып, 40 см қашықтықта қойылған	Балалар музыка әуенімен сапта бір-бірлеп жүреді. Бірінің артынан бірі сап түзеп жүреді. Сап түзеп жүргенде қолды жан-жаққа созып тік тұрады. Педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен, өкшемен, заттар арасымен жүреді. Тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі, денелерін тік ұстап жүреді. Біртіндеп жүріп	Жалпы дамыту жаттығулары (секіртпемен) 1.Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, секіртпені екі бүктеп төменде ұстау. 1 - оң аяқты ұшына қойып, секіртпені жоғары көтеру; 2 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды сол аяқпен қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, секіртпені төменде ұстау. 1 - секіртпені жоғары ұстау; 2 - оңға бұрылу; 3 - тіктелу; 4	1) белгіленген жерге дейін жылдамдыққа (ұзындығы 20 м) жүгіру; 2) арақашықтығы 40 см құрсаудан келесі құрсауға қос аяқтап секіру; 3) кегльдер арасымен жүре отырып, 40 см қашықтықта қойылған жіптерден оң және сол аяқты алмастыра отырып жүру.	"Орнымызға тез жылдам!" қимылды ойыны. "Доға астынан" қимылды ойыны.	"Көбелек" тыныс алу жаттығуы.	1	14.04.2023

		жіптерден оң және сол аяқты алмастыра отырып жүру дағдыларын дамыту.	келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	- бастапқы қалыпқа келу. Осы жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады. 3. Бастапқы қалып: аяқты алшақ ұстап, отыру, секіртпені жоғары ұстау. 1-2 - еңкейіп, секіртпені аяқтың ұшына қою; 3 - 4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6-7 рет қайталанады. 4. Бастапқы қалып: тіземен отырып, секіртпені төменде ұстау. 1 - 2 - оң жамбасқа отыру, секіртпені алдына шығару; 3 - 4 - бастапқы қалып. Жаттығуды сол жақ жамбасқа қайталау. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 5. Бастапқы қалып: жерге етпетінен жатып, бүгілген қолымен секіртпені ұстап, алдына қою. 1-2 - бүгіліп, қолдарын алдына-жоғары созу; 3-4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6 рет қайталанады. 6. Бастапқы қалып:					

				дене тік, аяқ алшақ, қол төменде, секіртпе жерде. Секіртпемен айналып секіру. Жаттығуды 8-10 рет қайталау. 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, секіртпе төменде (секіртпенің екі жағынан екі қолымен ұстау). 1 - секіртпені алға қою, оң аяғын ұшына артқа қою; 2 - бастапқы қалып. Жаттығу сол жағына қайталанады. Жаттығу 6 рет қайталанады.					
93	Бір аяқты серпу арқылы орындыққа қарғып шығу	Балаларды бірнеше қадам аттап барып бір аяқты серпу арқылы орындыққа қарғып шығуға үйрету; бір орында тұрып және қозғалыс барысында сапқа тұру түрлерін, сапта түзу жүру	Педагог: - Топ басшысы, баянат бер! Топ басшысы: - Топ! Бір қатарға сапқа тұр! (топтың сапқа тұрғызылуы) - Түзел! Тік тұр! Рет-ретімен санал! (топтың 1-шіден бастап соңына дейін. Соңғы нөмірлі саптан шықпай өз нөмірін айтып, «санақ аяқталды» деп жауап	Жалпы дамыту жаттығулары (құрсаумен) 1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, құрсау төменде (құрсаудың шетінен екі қолымен ұстау). 1 - құрсауды екі қолдарымен алдына қояды; 2 - құрсауды жоғары көтереді; 3 - құрсауды алдына қояды ; 4 - бастапқы қалып (жаттығу 6 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ,	1) бірнеше қадам аттап барып бір аяқты серпу арқылы орындыққа қарғып шығу; 2) қысқа секіртпелермен бір орында тұрып және 12 м қашықтыққа жылжи отырып, секіру.	"Торғайлар мен мысық" қимылды ойыны. "Жарыс" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығулары "Жеделсаты".	1	17.04.2023

		түрлерін орындауға жаттықтыру; қысқа секіртпелермен бір орында тұрып және 12 м қашықтыққа жылжи отырып, секіру жаттығуларын жасауға дағдыландыру.	береді). - Түзелу ортаға! (баянат беру) - Балалар, бір орында тұрып және қозғалыс барысында сапқа тұру түрлерін, сапта түзу жүру түрлерін музыка әуенімен және сөзін тыңдап, орындаймыз. - Жарайсыңдар, балалар! - Балалар, енді жүріп келе жатып, денелерімізді тік ұстап жүреміз, жарайсыңдар, жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрайық!	құрсау төменде. 1 - құрсауды жоғары көтереді; 2 - қолды түзу ұстап, оңға иілу; 3 - құрсауды жоғары көтереді; 4 - 4 - бастапқы қалып (жаттығу 6 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, құрсауды бүгілген қолымен көкірегіне қою. 1 - 2 - отырып, құрсауды алдына шығару; 3 - бастапқы қалыпқа келу (жаттығу 6 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: еденге отыру, құрсауды бүгілген қолымен көкірегіне қою. 1 - құрсау ұстаған қолымен оң аяғына иілу; 2 - бастапқы қалып (жаттығу сол жағына қайталанады және 6 рет қайталанады). 5. Бастапқы қалып: жерге арқасымен жатып, құрсауды түзу ұстап, басынан асыра қою. 1 - 2 - тізені бүгіп, құрсаудың шетіне					

				тигізу; 3 - 4 - бастапқы қалыпқа келу (жаттығу 6 рет қайталанады). 6. Бастапқы қалып: құрсаудың ішінде тұру. Педагогтің 1-8 дейін санауы бойынша құрсаудан шығып секіру, қайтадан құрсауға секіру (жаттығу 3-4 рет қайталанады). 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, құрсау төменде (құрсаудың шетінен екі қолымен ұстау). 1 - құрсауды алға қою, оң аяғын ұшына артқа қою; 2 - бастапқы қалып (жаттығу 6 рет қайталанады).					
94	Бір аяқты серпу арқылы орындыққа қарғып шығуды пысықтау	Балаларды қырлы бөренелерден аттау арқылы орташа қарқынмен бір-бірлеп бір қатарда жүгіруге үйрету; балаларда белгіленген жерге дейін	Педагог белгісі бойынша балалар сап болып бірінің соңынан бірі жүреді; аяқтың ұшымен, өкшемен, тізені жоғары көтеріп жүреді; жүгіреді. Жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен	Жалпы дамыту жаттығулары (секіртпемен) 1.Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, секіртпені екі бүктеп төменде ұстау. 1 - оң аяқты ұшына қойып, секіртпені жоғары көтеру; 2 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды сол аяқпен қайталау.	1) қырлы бөренелерден аттау арқылы орташа қарқынмен бір-бірлеп бір қатарда жүгіру; 2) белгіленген жерге дейін жылдамдыққа (ұзындығы 20 м) жүгіру.	"Қап тасиық" ойыны. "Қасқыр мен қояндар" қимылды ойыны.	"Бақбақ" тыныс алу жаттығуы.	1	19.04.2023

		жылдамдыққа (ұзындығы 20 м) жүгіру дағдыларын қалыптастыруды жалғастыру; епті болуға тәрбиелеу.	жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі. Аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді. Жүріп келе жатып, біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	Жаттығу 6 рет қайталанады. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, секіртпені төменде ұстау. 1 - секіртпені жоғары ұстау; 2 - оңға бұрылу; 3 - тіктелу; 4 - бастапқы қалыпқа келу. Осы жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады. 3. Бастапқы қалып: аяқты алшақ ұстап, отыру, секіртпені жоғары ұстау. 1-2 - еңкейіп, секіртпені аяқтың ұшына қою; 3 - 4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6-7 рет қайталанады. 4. Бастапқы қалып: тіземен отырып, секіртпені төменде ұстау. 1 - 2 - оң жамбасқа отыру, секіртпені алдына шығару; 3 - 4 - бастапқы қалып. Жаттығуды сол жақ жамбасқа қайталау. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 5. Бастапқы қалып: жерге етпетінен жатып, бүгілген					

				қолымен секіртпені ұстап, алдына қою. 1-2 - бүгіліп, қолдарын алдына-жоғары созу; 3-4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6 рет қайталанады. 6. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, қол төменде, секіртпе жерде. Секіртпемен айналып секіру. Жаттығуды 8-10 рет қайталау. 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, секіртпе төменде (секіртпенің екі жағынан екі қолымен ұстау). 1 - секіртпені алға қою, оң аяғын ұшына артқа қою; 2 - бастапқы қалып. Жаттығу сол жағына қайталанады. Жаттығу 6 рет қайталанады.					
95	Затты 5 метр қашықтықта тұрған нысанаға көздеп лақтыру	Балаларды 5 метр қашықтықтан тік нысанаға көздеп зат лақтыруға үйрету; 5 м қашықтықтағы жалаушаға	Бір-бірінің артына, қатарынан тізіліп, жұптасып тізбекке тұру арқылы бір орында қос аяқтап секіреді, жәй қалыпқа	Жалпы дамыту жаттығулары (лентамен) 1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, лента ұстаған қолдары төменде. 1 - 4 - лентаны екі қолдарымен ақырын	1) 5 метр қашықтықтан тік нысанаға көздеп зат лақтыру; 2) 5 м қашықтықтағы жалаушаға екі аяғымен жылжи отырып, секіру.	"Тап та, үндеме" аз қимылды ойыны. "Лақтыр да, қағып ал" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығулары "Дабыл мен даңғара".	1	21.04.2023

		екі аяғымен жылжи отырып, секіруге жаттықтыру; секірудің әртүрлі түрлерін орындауда тепе-теңдікті сақтай отырып, өзгермелі жағдайларда секіру дағдыларын қалыптастыру.	түсіп, тез ойналған музыка әуенімен секіреді, бір орында айналып, секіреді. Жүріп келе жатып, тізбек құрады және қайтадан сапқа тұрып, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	жоғары көтеріп, саусақтарын қимылдату арқылы лентамен толқынды қимылдар жасайды; 5 - 6 - ленталарды қолымен тік ұстап, бір жанына екі шенбер жасайды; 7 - 8 - бастапқы қалып (жаттығу 5-6 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, лента ұстаған қолдары жанында. 1 - оңға бұрылу, сол қолын оң қолына тигізу; 2 - бастапқы қалыпқа келу; 3 - 4 - осы жаттығуды сол жаққа қайталау. 5 - 8 - лента ұстаған қолдарымен саусақ бастарын қимылдата отырып, аяқтың ұшымен өзін айнала адымдау бұру; 9 - 10 - бастапқы қалып (жаттығу 5-6 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, лента ұстаған қолдарын жанына жіберу. 1 - аяқты түзу ұстап, бір жанына қарай бұру, осы қимылмен					

			бірге лента ұстаған қолды төмен түсіріп, айқастырып қою; 2 - бастапқы қалып; 3 - 4 - аяғын ауыстырып, жаттығуды қайталау. Жаттығуды жасау кезінде аяқты бүкпей, тік ұстау керек (жаттығу 5-6 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, лента ұстаған қолдары төменде. 1 - 3 - алға сәл иіліп, еңкею, қолды алдына түзу ұстап, лента ұстаған қолдарының саусақтарын қимылдатып, ленталарды толқындату; 4 - тез тіктеліп, лента ұстаған қолдарын артына жіберу; 5 - 6 - бастапқы қалып (жаттығу 8 рет қайталанады). 5. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, лента ұстаған қолдарын артына түзу ұстау. 1 - тізені бүге отырып, аяғын алдына қойып, лента ұстаған қолдарын толқындатып,					

				жоғары көтеру; 2 - бастапқы қалып; 3 - 4 - келесі аяғымен жаттығуды қайталау (жаттығуды әр жағына 5-6 реттен қайталау). 6. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, лента ұстаған қолдары төменде. 1-4 - лента ұстаған қолдарын оңға - жоғары, солға - төмен қимылдата отырып, өзін айналу; лентамен толқынды қимылдар жасау; 5 - 6 - бастапқы қалып (жаттығуды 4-5 рет қайталау). 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, лента ұстаған қолдары төменде. 1 - оң қолын жоғары, сол қолын артқа жіберу; 2 - қолдарын алмастырып, жаттығуды қайталау; 3 - 4 - бастапқы қалып (жаттығу 8-10 рет қайталанады). 8. Тыныс алу гимнастикасы.					
96	Затты 5 метр қашықтықт	Балаларды 5 метр қашықтықтан	Бір-бірінің артына, қатарынан тізіліп,	Жалпы дамыту жаттығулары (лентамен)	1) 5 метр қашықтықтан тік нысанаға көздеп	"Тап та, үндеме" аз қимылды ойыны.	Тыныс алу жаттығулары "Дабыл мен	1	24.04.2023

	а тұрған нысанаға көздеп лақтыруды пысықтау	тік нысанаға көздеп зат лақтыруға үйретуді; 5 м қашықтықтағы жалаушаға екі аяғымен жылжи отырып, секіруге жаттықтыруды; секірудің әртүрлі түрлерін орындауда тепе-теңдікті сақтай отырып, өзгермелі жағдайларда секіру дағдыларын қалыптастыру уды пысықтау.	жұптасып тізбекке тұру арқылы бір орында қос аяқтап секіреді, жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен секіреді, бір орында айналып, секіреді. Жүріп келе жатып, тізбек құрады және қайтадан сапқа тұрып, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, лента ұстаған қолдары төменде. 1 - 4 - лентаны екі қолдарымен ақырын жоғары көтеріп, саусақтарын қимылдату арқылы лентамен толқынды қимылдар жасайды; 5 - 6 - ленталарды қолымен тік ұстап, бір жанына екі шеңбер жасайды; 7 - 8 - бастапқы қалып (жаттығу 5-6 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, лента ұстаған қолдары жанында. 1 - оңға бұрылу, сол қолын оң қолына тигізу; 2 - бастапқы қалыпқа келу; 3 - 4 - осы жаттығуды сол жаққа қайталау. 5 - 8 - лента ұстаған қолдарымен саусақ бастарын қимылдата отырып, аяқтың ұшымен өзін айнала адымдау бұру; 9 - 10 - бастапқы қалып (жаттығу 5-6 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге,	зат лақтыру; 2) 5 м қашықтықтағы жалаушаға екі аяғымен жылжи отырып, секіру.	"Лақтыр да, қағып ал" пысықтау ойыны.	даңғара".		

			лента ұстаған қолдарын жанына жіберу. 1 - аяқты түзу ұстап, бір жанына қарай бұру, осы қимылмен бірге лента ұстаған қолды төмен түсіріп, айқастырып қою; 2 - бастапқы қалып; 3 - 4 - аяғын ауыстырып, жаттығуды қайталау. Жаттығуды жасау кезінде аяқты бүкпей, тік ұстау керек (жаттығу 5-6 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, лента ұстаған қолдары төменде. 1 - 3 - алға сәл иіліп, еңкею, қолды алдына түзу ұстап, лента ұстаған қолдарының саусақтарын қимылдатып, ленталарды толқындату; 4 - тез тіктеліп, лента ұстаған қолдарын артына жіберу; 5 - 6 - бастапқы қалып (жаттығу 8 рет қайталанады). 5. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, лента ұстаған қолдарын артына					

			түзу ұстау. 1 - тізені бүге отырып, аяғын алдына қойып, лента ұстаған қолдарын толқындатып, жоғары көтеру; 2 - бастапқы қалып; 3 - 4 - келесі аяғымен жаттығуды қайталау (жаттығуды әр жағына 5-6 реттен қайталау). 6. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, лента ұстаған қолдары төменде. 1-4 - лента ұстаған қолдарын оңға - жоғары, солға - төмен қимылдата отырып, өзін айналу; лентамен толқынды қимылдар жасау; 5 - 6 - бастапқы қалып (жаттығуды 4-5 рет қайталау). 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, лента ұстаған қолдары төменде. 1 - оң қолын жоғары, сол қолын артқа жіберу; 2 - қолдарын алмастырып, жаттығуды қайталау; 3 - 4 - бастапқы қалып (жаттығу 8-10 рет қайталанады).					

				8. Тыныс алу гимнастикасы.					
97	Кім зерек?	Балаларды үш қатарға қайта сап түзеу арқылы (жолай кегльді алу); қырынан қойылған сатының тақтайшалары арасынан еңбектеп өтуге үйрету; балаларда қырлы бөренелерден аттау арқылы орташа қарқынмен бір-бірлеп бір қатарда жүгіру дағдыларын пысықтау; ойындар мен жаттығулар арқылы дене шынықтыруға қызығушылықтарын ояту.	Педагог белгісі бойынша балалар сап болып бірінің соңынан бірі жүреді; аяқтың ұшымен, өкшемен, тізені жоғары көтеріп жүреді; жүгіреді. Жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі. Аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді. Жүріп келе жатып, біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	Жалпы дамыту жаттығулары (секіртпемен) 1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, секіртпені екі бүктеп төменде ұстау. 1 - оң аяқты ұшына қойып, секіртпені жоғары көтеру; 2 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды сол аяқпен қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, секіртпені төменде ұстау. 1 - секіртпені жоғары ұстау; 2 - оңға бұрылу; 3 - тіктелу; 4 - бастапқы қалыпқа келу. Осы жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады. 3. Бастапқы қалып: аяқты алшақ ұстап, отыру, секіртпені жоғары ұстау. 1-2 - еңкейіп, секіртпені аяқтың ұшына қою; 3 - 4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6-7	1) қырынан қойылған сатының тақтайшалары арасынан еңбектеп өту; 2) қырлы бөренелерден аттау арқылы орташа қарқынмен бір-бірлеп бір қатарда жүгіру.	"Нысанаға дәл тигіз" қимылды ойыны. "Тордан допты өткізу" қимылды ойыны.	"Зырылдауық" тыныс алу жаттығуы.		26.04.2023

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

				артқа қою; 2 - бастапқы қалып. Жаттығу сол жағына қайталанады. Жаттығу 6 рет қайталанады.					
98	Кім жылдам?	Балаларды екпінмен биіктікке секіру; бір-бірінің қолдарынан ұстап жұптасып айналуға үйрету; жұптасып айналған кезде тепе-теңдікті сақтауға тәрбиелеу; балаларда үш қатарға қайта сап түзеу арқылы (жолай кегльді алу); қырынан қойылған сатының тақтайшалары арасынан еңбектеп өту дағдыларын дамыту.	Педагог белгісі бойынша балалар сап болып бірінің соңынан бірі жүреді; аяқтың ұшымен, өкшемен, тізені жоғары көтеріп жүреді; жүгіреді. Жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі. Аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді. Жүріп келе жатып, біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	Жалпы дамыту жаттығулары (доптармен) 1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, допты оң қолымен ұстау. 1 - қолдарын жанына жіберу; 2 - қолдарын алға созып, допты сол қолға салу; 3 - қолдарын жанына жіберу; 4 - бастапқы қалып. Жаттығуды сол аяқпен қайталау. Жаттығу 6-7 рет қайталанады. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, допты оң қолымен ұстау. 1 - алға иілу, допты жерге екі аяқтың арасына қою; 2 - тіктеліп, қолын беліне қою; 3 - алға иілу, допты сол қолымен алу; 4 - тіктелу, допты сол қолымен ұстау. Осы жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 7-	1) екпінмен биіктікке секіру; 2) бір-бірінің қолдарынан ұстап жұптасып айналу; 3) қырынан қойылған сатының тақтайшалары арасынан еңбектеп өту.	"Кедергілерден оңай өтеміз" қимылды ойыны. "Допты домалату" аз қимылды ойыны.	"Сыбызғы" тыныс алу жаттығуы.	1	28.04.2023

			8 рет қайталанады. 3. Бастапқы қалып: тізеге отырып, допты оң қолымен ұстау. 1 - 3 - допты денесін айналдырып секірту; 4 - допты сол қолымен алу. Жаттығуды сол қолымен орындау. Жаттығу әр жаққа 4 рет қайталанады. 4. Бастапқы қалып: аяқты алшақ, допты оң қолымен төменде ұстау. 1 - отыру, қолдарын алға созу, допты сол қолына салу; 2 - тұрып, бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6-7 рет қайталанады. 5. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, допты оң қолымен ұстау. 1 - қолдарын жанына созу; 2 - қолдарын артқа қойып, допты сол қолына салу; 3 - қолдарын жанына созу; 4 - допты сол қолына ұстап, бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды сол қолымен орындау. Жаттығу 6-8 рет қайталанады. 6. Бастапқы қалып:					

				дене тік, аяқ алшақ, допты екі қолымен төменде ұстау. Допты жоғары лақтыру (3-4 рет), кідіріс жасап, қайта лақтыру (3-4 рет). 7. Бастапқы қалып:дене тік, аяқ алшақ, допты оң қолымен ұстау. Педагогтің 1-8-ге дейін санауы бойынша аяқты алшақ және қайшылап секіру, кідіріс жасап, қайта секіру. Жаттығу 3-4 рет қайталанады.					
99	Арқаннан бір қырымен секіру	Балаларды арқан арқылы қос аяқтап жанымен секіруге үйрету; допты бір-біріне екі қолымен көкірек тұсынан лақтыруға жаттықтыру; секірудің әртүрлі түрлерін орындауда тепе-теңдікті	Бір-бірінің артына, қатарынан тізіліп, жұптасып тізбекке тұру арқылы бір орында қос аяқтап секіреді, жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен секіреді, бір орында айналып, секіреді. Жүріп келе жатып, тізбек құрады және қайтадан сапқа тұрып, біртіндеп	Жалпы дамыту жаттығулары (лентамен) 1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, лента ұстаған қолдары төменде. 1 - 4 - лентаны екі қолдарымен ақырын жоғары көтеріп, саусақтарын қимылдату арқылы лентамен толқынды қимылдар жасайды; 5 - 6 - ленталарды қолымен тік ұстап, бір жанына екі шеңбер жасайды; 7 - 8 - бастапқы қалып	1) арқан арқылы қос аяқтап жанымен секіру; 2) допты бір-біріне екі қолымен көкірек тұсынан лақтыру.	"Арқан тарту" қимылды ойыны. "Допты қуып жет" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығулары "Бұлттар".	1	03.05.2023

		сақтай отырып, өзгермелі жағдайларда секіру дағдыларын жетілдіру.	жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	(жаттығу 5-6 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, лента ұстаған қолдары жанында. 1 - оңға бұрылу, сол қолын оң қолына тигізу; 2 - бастапқы калыпқа келу; 3 - 4 - осы жаттығуды сол жаққа қайталау. 5 - 8 - лента ұстаған қолдарымен саусақ бастарын қимылдата отырып, аяқтың ұшымен өзін айнала адымдау бұру; 9 - 10 - бастапқы қалып (жаттығу 5-6 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, лента ұстаған қолдарын жанына жіберу. 1 - аяқты түзу ұстап, бір жанына қарай бұру, осы қимылмен бірге лента ұстаған қолды төмен түсіріп, айқастырып қою; 2 - бастапқы қалып; 3 - 4 - аяғын ауыстырып, жаттығуды қайталау. Жаттығуды жасау кезінде аяқты бүкпей, тік ұстау керек (жаттығу 5-6 рет					

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

				қолдары төменде. 1-4 - лента ұстаған қолдарын оңға - жоғары, солға - төмен қимылдата отырып, өзін айналу; лентамен толқынды қимылдар жасау; 5 - 6 - бастапқы қалып (жаттығуды 4-5 рет қайталау). 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, лента ұстаған қолдары төменде. 1 - оң қолын жоғары, сол қолын артқа жіберу; 2 - қолдарын алмастырып, жаттығуды қайталау; 3 - 4 - бастапқы қалып (жаттығу 8-10 рет қайталанады). 8. Тыныс алу гимнастикасы.					
100	Арқан арқылы жанымен секіруді пысықтау	Балаларды сап түзеу арқылы жылдамдыққа ирелендеп жүгіру; екпінмен ұзындыққа секіру; көтеріңкі заттың үстімен жүру кезінде тепе-	Педагог белгісі бойынша балалар сап болып бірінің соңынан бірі жүреді; аяқтың ұшымен, өкшемен, тізені жоғары көтеріп жүреді; жүгіреді. Жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен	Жалпы дамыту жаттығулары (құрсаумен) 1. Бастапқы қалып: құрсаудың ішінде денені тік, аяқты алшақ, қолды төменде ұстау. 1 - құрсаудың ішінде отыру; 2 - құрсауды екі жанынан ұстап, бел деңгейіне әкелу; 3 - құрсаудың ішіне	1) екпінмен ұзындыққа секіру; 2) көтеріңкі заттың үстімен жүру кезінде тепе-теңдікті сақтау; 3) қырынан қойылған сатының тақтайшалары арасынан	"Эстафета" қимылды ойыны.	"Көбелек" тыныс алу жаттығуы.	1	05.05.2023

		теңдікті сақтауға үйрету; үш қатарға қайта сап түзеу арқылы (жолай кегльді алу); қырынан қойылған сатының тақтайшалары арасынан еңбектеп өту дағдыларын дамыту.	жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі. Аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді. Жүріп келе жатып, біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	отырып, оны жерге қою; 4 - басапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6-7 рет қайталанады. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, құрсауды тігінен артына ұстау. 1 - 2 - денені оңға бұру; 3 - 4 - бастапқы қалыпқа келу. Осы жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады. 3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, құрсауды жоғары жағынан екі қолымен ұстап, тігінен жерге қою. 1 - 2 - құрсауға сүйене тұрып, оң аяғын артқа ұстау; 3 - 4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды сол жақ аяғына қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады. 4. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, бүгілген қолымен құрсауды алдына ұстау. 1 - 2 - отыру, құрсауды алдына шығару; 3 - 4 - бастапқы қалып. Жаттығуды сол жақ	еңбектеп өту				

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

				қайталанады.					
101	Құрсауды тура бағытта домалату	Балаларды құрсауды тура бағытта домалатуға үйрету; гимнастикалық орындықтың үстімен бүйірлік адыммен жүру, ортасына келгенде отыру және тұрып, қайта жүруге жаттықтыру; сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін және баянат (рапорт) қабылдау дағдыларын әрі қарай жетілдіру.	Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі жүреді, қозғалыс кезінде екіден, бірден тізбекке тұрады. Бір-бірінің артына, қатарынан тізіліп, жұптасып тізбекке тұру арқылы аяқты артқа қарай тізеден бүгіп, тізені жоғары көтеріп жүреді, жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді. Жүріп келе жатып, тізбек құрады және қайтадан сапқа тұрып, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	Жалпы дамыту жаттығулары "Қара жорға" 1. Бастапқы қалып: аяқ арасы сәл алшақ, қол белде. 1 - иықты алға қозғау; 2 - бастапқы қалыпқа келу; 3 - иықты артқа қозғау; 4 - бастапқы қалыпқа келу (6 рет қайталау) 2. Бастапқы қалып: аяқ арасы сәл алшақ, қол төменде. 1- оң аяқты алға созып, оңға қарай иіліп, қолды бүге, саусақтарды қозғау; 2 - бастапқы қалыпқа келу; 3 - сол аяқты алға созып, солға қарай иіліп, қолды бүге, саусақтарды қозғау; 4 - бастапқы қалыпқа келу (6 рет қайталау). 3. Бастапқы қалып: аяқ арасы сәл алшақ, қол төменде. 1 - сол аяқты алға созып, оң қолды жоғары көтере, сол қолды алға соза, сол қолды, оң қолға тигізу; 2 - бастапқы қалыпқа келу;	1) құрсауды тура бағытта домалату; 2) гимнастикалық орындықтың үстімен бүйірлік адыммен жүру, ортасына келгенде отыру және тұрып, қайта жүру.	"Мысық пен тышқан" қимылды ойыны. "Құрсауды ұста" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығулары "Тынығайық".	1	08.05.2023

				3 - оң аяқты алға созып, оң қолды жоғары көтере, сол қолды алға соза, сол қолды, оң қолға тигізу; 4 - бастапқы қалыпқа келу (6 рет қайталау). 4. Бастапқы қалып: аяқ арасы сәл алшақ, қол белде. 1- екі аяқты бірге ұстап, қолды 2 жаққа соза, иықты қозғау; 2 - бастапқы қалыпқа келу (6 рет қайталау). 5. Бастапқы қалып: аяқ арасы сәл алшақ, қол төменде. 1 - аяқты айқастыра тұрып, қолды белге ұстап, иықты алға, артқа қозғау; 2 - бастапқы қалыпқа келу (6 рет қайталау). 6. Бастапқы қалып: аяқ арасы сәл алшақ, қол белде. 1 - екі аяқты кезек көтеріп, қолды белге ұстап, орнында шоқырақтау; 2 - бастапқы қалыпқа келу (6 рет қайталау).					
102	Құрсауды тура бағытта домалатуд	Балаларды құрсауды тура бағытта домалатуға	Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі жүреді, қозғалыс	Жалпы дамыту жаттығулары "Қара жорға" 1. Бастапқы қалып:	1) құрсауды тура бағытта домалату; 2) гимнастикалық	"Мысық пен тышқан" қимылды ойыны.	Тыныс алу жаттығулары "Тынығайық".	1	10.05.2023

	ы пысықтау	үйрету; гимнастикал ық орындықтың үстімен бүйірлік адыммен жүру, ортасына келгенде отыру және тұрып, қайта жүруге жаттықтыру; сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін және баянат (рапорт) қабылдау дағдыларын әрі қарай жетілдіру.	кезінде екіден, бірден тізбекке тұрады. Бір- бірінің артына, қатарынан тізіліп, жұптасып тізбекке тұру арқылы аяқты артқа қарай тізеден бүгіп, тізені жоғары көтеріп жүреді, жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді. Жүріп келе жатып, тізбек құрады және қайтадан сапқа тұрып, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	аяқ арасы сәл алшақ, қол белде. 1 - иықты алға қозғау; 2 - бастапқы қалыпқа келу; 3 - иықты артқа қозғау; 4 - бастапқы қалыпқа келу (6 рет қайталау) 2. Бастапқы қалып: аяқ арасы сәл алшақ, қол төменде. 1- оң аяқты алға созып, оңға қарай иіліп, қолды бүге, саусақтарды қозғау; 2 - бастапқы қалыпқа келу; 3 - сол аяқты алға созып, солға қарай иіліп, қолды бүге, саусақтарды қозғау; 4 - бастапқы қалыпқа келу (6 рет қайталау). 3. Бастапқы қалып: аяқ арасы сәл алшақ, қол төменде. 1 - сол аяқты алға созып, оң қолды жоғары көтере, сол қолды алға соза, сол қолды, оң қолға тигізу; 2 - бастапқы қалыпқа келу; 3 - оң аяқты алға созып, оң қолды жоғары көтере, сол қолды алға соза, сол қолды, оң қолға тигізу; 4 - бастапқы	орындықтың үстімен бүйірлік адыммен жүру, ортасына келгенде отыру және тұрып, қайта жүру.	"Құрсауды ұста" пысықтау ойыны.			

				қалыпқа келу (6 рет қайталау). 4. Бастапқы қалып: аяқ арасы сәл алшақ, қол белде. 1- екі аяқты бірге ұстап, қолды 2 жаққа соза, иықты қозғау; 2 - бастапқы қалыпқа келу (6 рет қайталау). 5. Бастапқы қалып: аяқ арасы сәл алшақ, қол төменде. 1 - аяқты айқастыра тұрып, қолды белге ұстап, иықты алға, артқа қозғау; 2 - бастапқы қалыпқа келу (6 рет қайталау). 6. Бастапқы қалып: аяқ арасы сәл алшақ, қол белде. 1 - екі аяқты кезек көтеріп, қолды белге ұстап, орнында шоқырақтау; 2 - бастапқы қалыпқа келу (6 рет қайталау).					
103	Құрсаумен жаттығулар	Балаларды бір орыннан ұзындыққа секіру; түзу бағытта шоқырақтап жүруге үйрету; балаларда көтеріңкі	Педагог белгісі бойынша балалар сап болып бірінің соңынан бірі жүреді; аяқтың ұшымен, өкшемен, тізені жоғары көтеріп жүреді; жүгіреді. Жәй қалыпқа	Жалпы дамыту жаттығулары (доптармен) 1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, допты оң қолымен ұстау. 1 - қолдарын жанына жіберу; 2 - қолдарын алға созып, допты	1) бір орыннан ұзындыққа секіру; 2) түзу бағытта шоқырақтап жүру; 3) көтеріңкі заттың үстімен жүру.	"Жарысайық" қимылды ойыны.	"Зырылдауық" тыныс алу жаттығуы.	1	12.05.2023

		заттың үстімен жүру; сап түзеу арқылы жылдамдыққа ирелендеп жүгіру дағдыларын дамыту; бұрын үйретілген жаттығуларды қайталау, қимыл біліктері мен дағдыларын жетілдіру.	түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі. Аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді. Жүріп келе жатып, біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	сол қолға салу; 3 - қолдарын жанына жіберу; 4 - бастапқы қалып. Жаттығуды сол аяқпен қайталау. Жаттығу 6-7 рет қайталанады. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, допты оң қолымен ұстау. 1 - алға иілу, допты жерге екі аяқтың арасына қою; 2 - тіктеліп, қолын беліне қою; 3 - алға иілу, допты сол қолымен алу; 4 - тіктелу, допты сол қолымен ұстау. Осы жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 7-8 рет қайталанады. 3. Бастапқы қалып: тізеге отырып, допты оң қолымен ұстау. 1 - 3 - допты денесін айналдырып секірту; 4 - допты сол қолымен алу. Жаттығуды сол қолымен орындау. Жаттығу әр жаққа 4 рет қайталанады. 4. Бастапқы қалып: аяқты алшақ, допты оң қолымен төменде ұстау. 1 - отыру, қолдарын					

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

				секіру. Жаттығу 3-4 рет қайталанады.					
104	Кұрсаумен жаттығуларды пысықтау	Балаларды бір орыннан ұзындыққа секіру; түзу бағытта шоқырақтап жүруге үйрету; балаларда көтеріңкі заттың үстімен жүру; сап түзеу арқылы жылдамдыққа ирелеңдеп жүгіру дағдыларын дамыту; бұрын үйретілген жаттығуларды қайталау, қимыл біліктері мен дағдыларын жетілдіру.	Педагог белгісі бойынша балалар сап болып бірінің соңынан бірі жүреді; аяқтың ұшымен, өкшемен, тізені жоғары көтеріп жүреді; жүгіреді. Жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі. Аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді. Жүріп келе жатып, біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	Жалпы дамыту жаттығулары (доптармен) 1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, допты оң қолымен ұстау. 1 - қолдарын жанына жіберу; 2 - қолдарын алға созып, допты сол қолға салу; 3 - қолдарын жанына жіберу; 4 - бастапқы қалып. Жаттығуды сол аяқпен қайталау. Жаттығу 6-7 рет қайталанады. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, допты оң қолымен ұстау. 1 - алға иілу, допты жерге екі аяқтың арасына қою; 2 - тіктеліп, қолын беліне қою; 3 - алға иілу, допты сол қолымен алу; 4 - тіктелу, допты сол қолымен ұстау. Осы жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 7-8 рет қайталанады. 3. Бастапқы қалып: тізеге отырып, допты оң қолымен ұстау.	1) бір орыннан ұзындыққа секіру; 2) түзу бағытта шоқырақтап жүру; 3) көтеріңкі заттың үстімен жүру.	"Жарысайық" қимылды ойыны.	"Зырылдауық" тыныс алу жаттығуы.	1	15.05.2023

				1 - 3 - допты денесін айналдырып секірту; 4 - допты сол қолымен алу. Жаттығуды сол қолымен орындау. Жаттығу әр жаққа 4 рет қайталанады. 4. Бастапқы қалып: аяқты алшақ, допты оң қолымен төменде ұстау. 1 - отыру, қолдарын алға созу, допты сол қолына салу; 2 - тұрып, бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6-7 рет қайталанады. 5. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, допты оң қолымен ұстау. 1 - қолдарын жанына созу; 2 - қолдарын артқа қойып, допты сол қолына салу; 3 - қолдарын жанына созу; 4 - допты сол қолына ұстап, бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды сол қолымен орындау. Жаттығу 6-8 рет қайталанады. 6. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, допты екі қолымен төменде ұстау. Допты жоғары					

				лақтыру (3-4 рет), кідіріс жасап, қайта лақтыру (3-4 рет). 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, допты оң қолымен ұстау. Педагогтің 1-8-ге дейін санауы бойынша аяқты алшақ және қайшылап секіру, кідіріс жасап, қайта секіру. Жаттығу 3-4 рет қайталанады.					
105	Құрсаумен эстафеталау	Балаларды көлденең бөрене бойымен жүру және жүгіруге үйрету; "Қарлығаш" жаттығуын орындау; балаларда қос аяқтап секіру дағдыларын дамыту; сап түзеу және сапқа қайта тұрудың бұрын игерілген әдістерін қайталау және	Педагог белгісі бойынша балалар сап болып бірінің соңынан бірі жүреді; аяқтың ұшымен, өкшемен, тізені жоғары көтеріп жүреді; жүгіреді. Жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі. Аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді. Жүріп келе жатып, біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын	Жалпы дамыту жаттығулары (доптармен) 1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, допты оң қолымен ұстау. 1 - қолдарын жанына жіберу; 2 - қолдарын алға созып, допты сол қолға салу; 3 - қолдарын жанына жіберу; 4 - бастапқы қалып. Жаттығуды сол аяқпен қайталау. Жаттығу 6-7 рет қайталанады. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, допты оң қолымен ұстау. 1 - алға иілу, допты жерге екі аяқтың	1) көлденең бөрене бойымен жүру және жүгіру; 2) "Қарлығаш" жаттығуын орындау; 3) қос аяқтап секіру.	"Эстафета" қимылды ойыны. "Жылғалардан су ақты" қимылды ойыны.	"Жел үрледі" тыныс алу жаттығуы.	1	17.05.2023

		жетілдіру.	жасауға тұрады.	арасына қою; 2 - тіктеліп, қолын беліне қою; 3 - алға иілу, допты сол қолымен алу; 4 - тіктелу, допты сол қолымен ұстау. Осы жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 7-8 рет қайталанады. 3. Бастапқы қалып: тізеге отырып, допты оң қолымен ұстау. 1 - 3 - допты денесін айналдырып секірту; 4 - допты сол қолымен алу. Жаттығуды сол қолымен орындау. Жаттығу әр жаққа 4 рет қайталанады. 4. Бастапқы қалып: аяқты алшақ, допты оң қолымен төменде ұстау. 1 - отыру, қолдарын алға созу, допты сол қолына салу; 2 - тұрып, бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6-7 рет қайталанады. 5. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, допты оң қолымен ұстау. 1 - қолдарын жанына созу; 2 - қолдарын артқа қойып, допты сол қолына салу; 3 -					

				қолдарын жанына созу; 4 - допты сол қолына ұстап, бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды сол қолымен орындау. Жаттығу 6-8 рет қайталанады. 6. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, допты екі қолымен төменде ұстау. Допты жоғары лақтыру (3-4 рет), кідіріс жасап, қайта лақтыру (3-4 рет). 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, допты оң қолымен ұстау. Педагогтің 1-8-ге дейін санауы бойынша аяқты алшақ және қайшылап секіру, кідіріс жасап, қайта секіру. Жаттығу 3-4 рет қайталанады.					
106	Құрсаумен эстафеталарды пысықтау	Балаларды көлденең бөрене бойымен жүру және жүгіруге үйрету; "Қарлығаш" жаттығуын орындау;	Педагог белгісі бойынша балалар сап болып бірінің соңынан бірі жүреді; аяқтың ұшымен, өкшемен, тізені жоғары көтеріп жүреді; жүгіреді. Жәй қалыпқа	Жалпы дамыту жаттығулары (доптармен) 1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, допты оң қолымен ұстау. 1 - қолдарын жанына жіберу; 2 - қолдарын алға созып, допты	1) көлденең бөрене бойымен жүру және жүгіру; 2) "Қарлығаш" жаттығуын орындау; 3) қос аяқтап секіру.	"Эстафета" қимылды ойыны. "Жылғалардан су ақты" қимылды ойыны.	"Жел үрледі" тыныс алу жаттығуы.	1	19.05.2023

		балаларда қос аяқтап секіру дағдыларын дамыту; сап түзеу және сапқа қайта тұрудың бұрын игерілген әдістерін қайталау және жетілдіруді пысықтау.	түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі. Аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді. Жүріп келе жатып, біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	сол қолға салу; 3 - қолдарын жанына жіберу; 4 - бастапқы қалып. Жаттығуды сол аяқпен қайталау. Жаттығу 6-7 рет қайталанады. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, допты оң қолымен ұстау. 1 - алға иілу, допты жерге екі аяқтың арасына қою; 2 - тіктеліп, қолын беліне қою; 3 - алға иілу, допты сол қолымен алу; 4 - тіктелу, допты сол қолымен ұстау. Осы жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 7-8 рет қайталанады. 3. Бастапқы қалып: тізеге отырып, допты оң қолымен ұстау. 1 - 3 - допты денесін айналдырып секірту; 4 - допты сол қолымен алу. Жаттығуды сол қолымен орындау. Жаттығу әр жаққа 4 рет қайталанады. 4. Бастапқы қалып: аяқты алшақ, допты оң қолымен төменде ұстау. 1 - отыру, қолдарын					

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

				секіру. Жаттығу 3-4 рет қайталанады.					
107	Доға астынан өту кезінде топтасу	Балаларды доға астынан өту кезінде топтасуға үйрету; қолын беліне қойып, үрілген доптардан аттап жүруге жаттықтыру; сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін және баянат (рапорт) қабылдау дағдыларын қалыптастыру; ептілік пен жылдамдықты арын арттыру.	Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі шеңбер жасап жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ішімен және сыртымен жүреді, жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі және денелерін тік ұстап жүреді. Біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	Жалпы дамыту жаттығулары "Қара жорға" 1. Бастапқы қалып: аяқ арасы сәл алшақ, қол белде. 1 - иықты алға қозғау; 2 - бастапқы қалыпқа келу; 3 - иықты артқа қозғау; 4 - бастапқы қалыпқа келу (6 рет қайталау) 2. Бастапқы қалып: аяқ арасы сәл алшақ, қол төменде. 1- оң аяқты алға созып, оңға қарай иіліп, қолды бүге, саусақтарды қозғау; 2 - бастапқы қалыпқа келу; 3 - сол аяқты алға созып, солға қарай иіліп, қолды бүге, саусақтарды қозғау; 4 - бастапқы қалыпқа келу (6 рет қайталау). 3. Бастапқы қалып: аяқ арасы сәл алшақ, қол төменде. 1 - сол аяқты алға созып, оң қолды жоғары көтере, сол қолды алға соза, сол қолды, оң қолға тигізу; 2 - бастапқы	1) доға астынан өту кезінде топтасу; 2) қолын беліне қойып, үрілген доптардан аттап жүру.	"Ұшты - ұшты" аз қимылды ойыны. "Жұлдызқұрт" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығулары "Шар".	1	22.05.2023

				қалыпқа келу; 3 - оң аяқты алға созып, оң қолды жоғары көтере, сол қолды алға соза, сол қолды, оң қолға тигізу; 4 - бастапқы қалыпқа келу (6 рет қайталау). 4. Бастапқы қалып: аяқ арасы сәл алшақ, қол белде. 1- екі аяқты бірге ұстап, қолды 2 жаққа соза, иықты қозғау; 2 - бастапқы қалыпқа келу (6 рет қайталау). 5. Бастапқы қалып: аяқ арасы сәл алшақ, қол төменде. 1 - аяқты айқастыра тұрып, қолды белге ұстап, иықты алға, артқа қозғау; 2 - бастапқы қалыпқа келу (6 рет қайталау). 6. Бастапқы қалып: аяқ арасы сәл алшақ, қол белде. 1 - екі аяқты кезек көтеріп, қолды белге ұстап, орнында шоқырақтау; 2 - бастапқы қалыпқа келу (6 рет қайталау).					
108	Доға астынан өту кезінде	Балаларды аяқтың оң бүйірімен (3	Педагог белгісі бойынша балалар сап болып бірінің	Жалпы дамыту жаттығулары (жалаушалармен)	1) аяқтың оң бүйірімен (3 рет), одан соң 180	"Жарысайық" қимылды ойыны.	"Қауырсын" тыныс алу жаттығуы.	1	24.05.2023

	топтасуды пысықтау	рет), одан соң 180 градусқа бұрылып, сол бүйірімен секіру; көлбеу бөрене бойымен жүру және жүгіруге үйрету; "Қарлығаш" жаттығуын орындау.	соңынан бірі жүреді; аяқтың ұшымен, өкшемен, тізені жоғары көтеріп жүреді; жүгіреді. Жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі. Аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді. Жүріп келе жатып, біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, жалауша төменде. 1-оң қолды жоғары көтеріп, сол қолды жанына жіберу; 2-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды келесі қолмен қайталау. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, жалауша төменде. 1-жалаушаларды жанына ұстап, оң аяғымен алға адым жасау; 2-бастапқы қалыпқа келу. Осы жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 3. Бастапқы қалып: аяқты алшақ ұстап, жалаушаны иыққа қою. 1-2-отырып, жалаушаны алға қою; 3-4-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6 рет қайталанады. 4. Бастапқы қалып: тіземен отырып, жалаушаны иыққа қою. 1-оң қолындағы жалаушаны тік ұстап, оң жаққа бұрылу; 2-	градусқа бұрылып, сол бүйірімен секіру; 2) көлбеу бөрене бойымен жүру; 3) көлбеу бөрене бойымен жүгіру.	"Қарлығаш" жаттығуын орындау.			

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

				орташа қарқында орындалады. Жаттығу сол жағына қайталанады. Жаттығу 2-3 рет қайталанады.					

Әдіскер Бекеева А.С.



Утверждаю
Заведующая ЧУ Детского сада
«Камшат-1»
—Сикымбекова К.А.

Календарно-тематический план инструктора по физической культуре

Учреждение образования ЧУ Детский сад «Камшат-1»
Группа: дошкольная группа «Ягодки» «Радуга»
Возраст детей: дети 5-и лет
Период составления плана: 2022 - 2023 учебный год.
ФИО педагога: Миркадилов М.М.

Календарно-тематический план инструктора по физической культуре									
№	Тема ОД	Цель ОД	Вводная часть, перестроения	Общеразвивающие упражнения	Основные виды движений	Подвижные игры	Малоподвижные игры, упражнения на дыхание	Кол-во часов	Дата
1	"Ходьба по доске шагом".	Учить детей ходьбе по доске на носочках и пятках; упражнять в катании и быстром броске мяча; воспитывать ловкость и скорость, волевые качества при выполнении	Построение в шеренгу по команде. По команде, по сигналу: ходьба в колонне по одному по сигналу. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием	Общеразвивающие упражнения с платочками. "Танец" - исходное положение: туловище прямо, ноги вместе, руки внизу, держат платок.	Основные виды движений: - ходьба на носочках и пятках по доске; - катание и бросание мяча.	Подвижная игра "Сайгак". Цель: развивать скорость, реакцию, дружелюбие. Игра на закрепление "Как едет Паровоз?" Цель игры:	Дыхательное упражнение "Шар" . Цель: развивать умение правильно дышать, выравнивать дыхание.	1	02.09.2022

		упражнений.	коленей. Бег, ходьба с восстановлен ием дыхания. Перестроение в несколько колонн.	1- поднять руки вверх, развести платочки; 2- прийти в исходное положение; 3- помахали платочками; 4- прийти в исходное положение. "Девочка- танцовщица " - исходное положение: туловище прямо, ноги вместе. 1- поднять руки вверх и встать на носочки одной ноги; 2- прийти в исходное положение. "Паровоз" - исходное положение: стоя, туловище прямо, ноги вместе, дети стоят в парах. 1- идти по линии друг		учить детей ходить, как паровоз, стоя друг за другом и пересказыват ь стихотворны е строки.			

				против друга; 2- расходятся, когда линия доходит до середины; 3 - прийти в исходное положение. "Ласточка" - исходное положение: туловище прямо, ноги вместе, руки внизу. 1- вытянуть обе руки в стороны ; 2- показать ласточку с вытянутой назад одной ногой; 3- возвращение в исходное положение. "Следы" - исходное положение: стоя, руки на поясе, одна нога отведена немного в сторону. 1- ходьба по одному						

				следа в правую сторону на местах, совмеща ноги; 2- ходьба по одному следа в левую сторону на местах, совмеща ноги; 3- возвращение в исходное положение. "Цапля" - исходное положение: стоя, туловище прямо, ноги вместе, руки внизу. 1 - стоя на одной ноге и держа левую ногу согнутой рукой до колена; 2 - исходное положение; 3- стоя на одной ноге и держа правую ногу						

				согнутой рукой до колена; 4- исходное положение. "Друзья" - исходное положение: стоя, туловище прямо, ноги вместе, дети стоят парами. 1- парами взявшись за руки; 2- парное вращение; 3- исходное положение.					
2	"Бросаем мяч быстро".	Продолжать формировать у детей умения стоять в строю в один ряд, ходить; продолжать формировать навыки бега враспынную; учить метать мяч двумя руками вверх, над веревкой; развивать навыки метания	Построение в шеренгу по команде. По команде, по сигналу: ходьба в колонне по одному по сигналу. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием коленей. Бег, ходьба с	Общеразвив ающие упражнения с веревкой. 1. Упражнение "Протяни веревку". Исходное положение: ноги врозь, удерживая с обоих концов веревку и опуская ее	Основные виды движений: - метание мяча двумя руками вверх, над веревкой.	Упражнение "Брось через веревку". Цель: отрабатывать навыки метания через горизонтальн о натянутую веревку. Подвижная игра "Баскетбол". Цель:	Дыхательные упражнения "Давайте отдохнем". Цель: развивать умения равномерно дышать.	1	05.09.2022

		мяча двумя руками из-за груди через спортивные игры.	восстановлением дыхания. Перестроение в несколько колонн.	вниз. 1-2- поднять руки с веревкой наверх, посмотреть на нее. 3-4- прийти в исходное положение, сказать "вниз". 2. Упражнение "Поворот". Исходное положение: стопа на уровне плеча, удерживая с обоих концов веревку и удержанием вдоль плеча. 1- поворот вправо, вытягивание руки вправо. 3. Упражнение "Немного посидеть". Исходное положение: удержание веревки с		развивать вестибулярный аппарата, основную группу мышц, глазомер, реакцию, навыки прыжков.				

				двух концов. 1-2- слегка присесть, держать спину прямо, поднять пятку, вытянуть руки вперед в положении, удерживая нить с двух сторон, держать голову прямо. 3-4- исходное положение. 4. Упражнение "Наклон". Исходное положение: ноги на уровне плеч, руки с веревкой у затылка. 1- вытягивание веревки вверх в удерживаемом положении.					

				2- наклон вправо. 3- исходное положение. 4- наклон влево. 5. "Согнуться, разогнуться" . Исходное положение: лежа на спине, руки вдоль туловища, концы веревки в обеих руках. 1-3- наклон назад, подъем веревки вверх. 4- исходное положение.					
3	"Паровоз мчится вперед".	Продолжать учить детей бегу в один ряд; прыжки с продвижением вперед на расстояние 3-4 м; обучение ползанию из-под веревки высотой 40 см, не касаясь	Построение в шеренгу по команде. По команде, по сигналу: ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, на пятках, с	Общеразвивающие упражнения 1. Упражнение "Юла". Исходное положение: ноги врозь, руки внизу. 1- разводят	Основные виды движений: - ползание боком, не касаясь руками пола из-под веревки высотой 40 см;	Игра "Веселые мячи". Цель: отрабатывать навыки бросания мяча друг другу двумя руками от груди.	Дыхательное упражнение "Облака". Цель: развивать дыхательные навыки.	1	07.09.2022

		руками пола; продолжать формировать у детей навыки ходьбы на пятках, на носочках; развивать навыки метания мяча двумя руками от груди друг к другу через спортивные игры.	высоким подниманием коленей. Бег, бег врассыпную с перестроением в колонну (2-3 раза), ходьба с восстановлением дыхания. Перестроение в несколько колонн.	руки в стороны. 2- поднести обе руки к груди, повернуться друг к другу и сказать "р-р-р". 3- вытягивание рук в стороны. 4- исходное положение и сказать "вниз". Плавное вращение рук в начале, плавное быстрое вращение (5 раз). 2. Упражнение "Хлопки в коленях". Исходное положение: ноги на уровне плеч, руки сзади. 1-2- наклониться к правому колену	- прыжки с продвижением вперед на расстояние 3-4 м.	Подвижная игра "Быстро на место!" Цель: развивать скорость, быстроту, реакцию, умение двигаться по сигналу.			

				(левому) и сказать "условие". 3-4- исходное положение (5 раз). 3. Упражнение "Растягивайся". Исходное положение: сидя на пятках, рука на плече. 1-2- подняться на колени (встать), вытянуть руки вверх, посмотреть на руки вверх, растянуться. 3-4- исходное положение (4-5 раз). 4. Упражнение "Стрелки часов". Исходное положение: сидя с перекрещива						

				нием ног, руки на поясе. 1- наклониться вправо и сказать "тик". 2- исходное положение и сказать "так". 3- наклониться влево и сказать "тик". 4- исходное положение и сказать "так" (6 раз). 5. Упражнение "Пружина". Исходное положение: ноги слегка расставлены , руки внизу. Прыжки 10- 12 раз. Легкий пружинный прыжок. Повторение 4-5 раз, чередование прыжков с ходьбой с					

				изменением направления. Ходьба на носочках с подниманием руки вверх, вдох, расслабить руки, наклон вперед и выдох.					
4	"Строение человеческого тела. Закрепление".	Развивать представление о строении тела человека, его особенностях; закреплять навыки бега в колонне по одному, навыки бросания мяча от груди, совершенствовать физические качества, развивать организованность, коммуникативные навыки.	Построение в шеренгу по команде. По команде, по сигналу: ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием коленей. Бег, бег врассыпную с перестроением в колонну (2-3 раза), ходьба с восстановлением дыхания. Перестроение в несколько колонн.	Общеразвивающие упражнения 1. Упражнение "Юла". Исходное положение: ноги врозь, руки внизу. 1- разводят руки в стороны. 2- поднести обе руки к груди, повернуться друг к другу и сказать "р-р-р". 3- вытягивание рук в стороны. 4- исходное	Основные виды движений: - ползание боком, не касаясь руками пола из-под веревки высотой 40 см; - прыжки с продвижением вперед на расстояние 3-4 м.	Игра "Веселые мячи". Цель: отрабатывать навыки бросания мяча друг другу двумя руками от груди. Игра "Платок". Игра-эстафета: "Донеси яичко в ложке".	Дыхательное упражнение "Облака". Цель: развивать дыхательные навыки.	1	09.09.2022

				положение и сказать "вниз". Плавное вращение рук в начале, плавное быстрое вращение (5 раз). 2. Упражнение "Хлопки в коленях". Исходное положение: ноги на уровне плеч, руки сзади. 1-2- наклониться к правому колену (левому) и сказать "усло вие". 3-4- исходное положение (5 раз). 3. Упражнение "Растягивай ся". Исходное положение: сидя на						

				пятках, рука на плече. 1-2- подняться на колени (встать), вытянуть руки вверх, посмотреть на руки вверх, растянуться. 3-4- исходное положение (4-5 раз). 4. Упражнение "Стрелки часов". Исходное положение: сидя с перекрещиванием ног, руки на поясе. 1- наклониться вправо и сказать "тик". 2- исходное положение и сказать "так". 3- наклониться влево и					

				сказать "тик". 4- исходное положение и сказать "так" (6 раз). 5. Упражнение "Пружина". Исходное положение: ноги слегка расставлены, руки внизу. Прыжки 10-12 раз. Легкий пружинный прыжок. Повторение 4-5 раз, чередование прыжков с ходьбой с изменением направления. Ходьба на носочках с подниманием руки вверх, вдох, расслабить руки, наклон вперед и выдох.					
5	"Ходьба на	Формировать у	Построение в	Общеразвив	Основные	Игра	Упражнение на	1	12.09.2022

	четвереньках, толкание мяча головой".	детей умение самостоятельно стоять в строю и правила приема рапорта (рапорта); учить толкать мяч головой, двигаясь на четвереньках; упражнять в навыках переворачивания и бросания мяча в кольцо, удерживаемое партнером; воспитывать ловкость и меткость.	шеренгу по команде. Повороты направо, налево, кругом, направо, марш на месте. По команде, по сигналу: ходьба в колонне по одному. Ходьба на внешней, на внутренней сторонах стоп. Бег, бег врассыпную с перестроением в колонну (2-3 раза), ходьба с восстановлением дыхания. Перестроение в несколько колонн.	ающие упражнения без предмета. Исходное положение: стоя, туловище держим прямо, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-4- повернуть голову вправо, прийти в исходное положение. 1-4- повернуть голову влево, прийти в исходное положение. Исходное положение: стоя, туловище прямо, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-2- повернуть тело вправо,	виды движений: - ходьба на четвереньках, толкание мяча головой; - перевороты и бросание мяча в кольцо, которое держит его партнер.	"Прокати и быстро брось мяч". Цель: отрабатывать навыки метания мяча в цель. Игра "Передай мяч быстро". Цель: отрабатывать навыки передачи мяча по сигналу, умения держать, передавать дальше; развивать желание работать на результат.	дыхание "Перо". Цель: развивать органы дыхания.		

				прийти в исходное положение. 3-4- поворот влево, возвращение в исходное положение (упражнение повторяется 3-4 раза). Исходное положение: стоя, туловище прямо, ноги на ширине плеч, руки на поясе 1- наклон на правую ногу. 2- наклон к центру. 3- наклон на левую ногу. 4- прийти в исходное положение (упражнение повторяется 3-4 раза). Исходное положение: стоя, туловище прямое, ноги на ширине					

				плеч, руки на поясе 1-4- прыжки на правой ноге. 1-4- прыжки на левой ноге. 1-4- прыжки на двух ногах.					
6	"Спорт - красота жизни".	Развитие у детей навыков метания мяча двумя руками вверх, над веревкой; ползания из-под веревки высотой 40 см, не касаясь руками пола; стоя в строю в один ряд, переход из обычной ходьбы в бег врассыпную; прыжки с продвижением вперед на расстояние 3-4 м.	Построение в шеренгу по команде. Повороты направо, налево, кругом, направо, марш на месте. По команде, по сигналу: ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием коленей, Бег, бег врассыпную с перестроение м в колонну (2-3раза),	Общеразвив ающие упражнения с гимнастичес кими палками. Исходное положение: основная стойка, палка в руках. 1- вытянуть палку вперед; 2- опустить правую руку и поднять ее вверх, держа палку в левой руке вертикально ; 3- удерживать	Основные виды движений: - метание мяча двумя руками вверх, над веревкой; - ползание из- под нити высотой 40 см, не касаясь руками пола; - прыжки с продвижением вперед на расстояние 3-4 м.	Игра на отработку "Брось за веревку". Цель: отрабатывать навыки метания через горизонтальн о натянутую веревку. Подвижная игра "Пустое место". Цель: развивать реакцию, внимание, быстроту.	Дыхательное упражнение "Дышим спокойно, медленно". Цель: развивать умение выравнивать дыхание.	1	14.09.2022

			ходьба с восстановлением дыхания. Перестроение в несколько колонн.	палку, вытянув ее вперед; 4- опустить левую руку вниз, переложить палку в правую, поднять палку вверх; 5- удерживать палку, вытянув ее вперед; 6- исходное положение. Исходное положение: ноги расставить, согнув обе руки в локтях, держа палку на уровне груди. 1-2- наклон вперед, касание рук к полу; 3-4- возвращение в исходное положение. Исходное положение:					

				основная стойка, палка лежит на полу. 1- сделать шаг вперед, пропуская палку правой ногой; 2- поднесите левую ногу к нему; 3- сделать шаг назад, пропуская палку правой ногой; 4- сделать шаг назад левой ногой. Исходное положение: стоя на коленях, держась за края палки и положив ее на лопатку. 1- поднять палочку; 2- изгиб вправо; 3- встаньте прямо и поднимите палку вверх;						

				4- исходное положение. То же самое выполняется с левой стороны.					
7	"Ходьба по канату переменным шагом".	Учить детей ходить переменным шагом по канату; прививать правила приема рапорта(рапорта); формировать умение самостоятельно стоять в строю; упражнять в навыках перехода из дуги в наклон; совершенствовать навыки перехода из строя в ряд, из ряда в строю.	Построение в шеренгу по команде. Повороты направо, налево, кругом, направо, марш на месте. По команде, по сигналу: ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, на пятках, ходьба с переходом в бег. Бег, с переходом в ходьбу, ходьба с восстановлением дыхания. Перестроение в несколько колонн.	Общеразвивающие упражнения со скакалкой 1. Упражнение "Вытяните скакалку". Исходное положение: ноги врозь, придерживать скакалку рукой за самый край. 1- захват скакалки рукой до самого края и вытягивание руки вперед; 2- поднять вверх; 3- поднести к груди; 4 - исходное положение. 2. Упражнение "Стрелки	Основные виды движений: - ходьба по канату переменным шагом; - подлезание под дугу.	Подвижная игра "Зайка беленький сидит". Цель игры: привить детям скорость и ловкость. Игра "Волки и козлята". Цель игры: воспитание у детей быстроты и наблюдательности.	Дыхательное упражнение "Облака". Цель: развивать умение выравнивать дыхание.	1	16.09.2022

				часов": Исходное положение: ноги слегка расставлены , придержива я скакалку с двух сторон, поднимая руки вверх. 1- наклон вправо; 2- исходное положение; 3- наклон влево; 4- исходное положение. 3. Упражнение "Немного посидим". Исходное положение: скакалка сложенная пополам, руки внизу. 1-2- слегка присесть на колени, подняв руки вверх прыжком; 2- исходное положение. 4.					

				Упражнение "Сгибание, разгибание". Исходное положение: лежа, скакалка сложена пополам, держа его за два края, в вытянутом вперед положении. 1-3- наклон назад,однов ременный подъем ноги вверх, руки вперед прыжками (вытянув ноги); 4- исходное положение. 5. Упражнение "Наклон". Исходное положение: ноги на уровне плеч, держа скакалку за два конца, руки опущены вниз.						

				1- ходьба по предметам; 2- свободный прыжок со скакалкой.					
8	"Бросание мяча от пола вверх".	Учить детей ходьбе с высоким подниманием колен; бегать парами в один ряд; отбрасывать мяч от пола вверх и бить двумя руками (4-5 раз); приучать к правилам приема команды (команды); совершенствовать умения стоять в два ряда.	Построение в шеренгу по команде. Повороты направо, налево, кругом, направо, марш на месте. По команде, по сигналу: ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, на пятках, на внешней, на внутренней стороной стопы, с высоким подниманием коленей, шаги с выпадами вперед. Бег по одному, бег в парах, бег с переходом в	Общеразвивающие упражнения. 1. Исходное положение: основная стойка, пятки вместе, носки врозь, руки вдоль туловища. 1 - 4- повернуть голову вправо, И.П. 1 - 4- повернуть голову влево, И.П. (7-8 раз). 2. Исходное положение: основная стойка, пятки вместе, носки врозь, руки вдоль туловища. 1 - 2-	Основные виды движений: - бросать мяч от пола вверх и отбивать двумя руками (4-5 раз).	Подвижная игра "Отдай мяч и встань". Цель: развивать навыки действий с мячом, реакцию, внимание, дружелюбие.	Дыхательное упражнение "Шар". Цель: развивать умение выравнивать дыхание.	1	19.09.2022

			ходьбу, ходьба с восстановлен ием дыхания. Перестроение в несколько колонн.	повернуть тело вправо, И.П. 3 - 4- поворот влево, И.П. (7-8 раз). 3. Исходное положение: основная стойка, пятки вместе, носки врозь, руки вдоль туловища. 1- наклон на правую ногу; 2- наклон к центру; 3- наклон на левую ногу; 4- исходное положение (7-8 раз). 4. Исходное положение: основная стойка, пятки вместе, носки врозь, руки вдоль туловища, 1 - 4- прыжки на правой ноге;						

				1 - 4-прыжки на левой ноге; 1 - 4-прыжки на двух ногах. (7-8 раз)					
9	"В строй становись!"	Обучение детей ползанию на гимнастической скамейке на животе; ходьба с высоким подниманием колен; ходьба на носочках, на пятках, на внутренней стороне стопы, с поднятыми вверх коленями, мелкими и большими шагами; бег в парах в один ряд; совершенствование навыков приема рапорта (рапорта).	Построение в шеренгу по команде. Повороты направо, налево, кругом, направо, марш на месте. По команде, по сигналу: ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, на пятках, на внешней, на внутренней стороной стопы, с высоким подниманием коленей, шаги с выпадами вперед. Бег по одному, бег в парах, бег с	Общеразвивающие упражнения. Исходное положение: основная стойка, руки опущены вниз. "Вот какие мы высокие!" - поднять руки вверх, присесть и положить руки на колени. "Вот какие мы маленькие!" - возвращаются к основной стойке Исходное положение: сидя, упираясь	Основные виды движений: - ползание на животе по гимнастической скамейке.	Подвижная игра "Делай разные движения". Цель: развивать основные движения, умения действовать в паре.	Дыхательное упражнение. Цель: развивать умение выравнивать дыхание.	1	21.09.2022

			переходом в ходьбу, ходьба с восстановлением дыхания. Перестроение в несколько колонн.	руками назад, объединяют ноги и вытягивают их вперед. Сгибание ног, подтягивание коленей к себе и разгибание ног. Исходное положение: лежа на спине, положив руки на плечи. Вытяните руки вперед, покажите и положите ладони назад, плавая как "рыба". Исходное положение: основная стойка, руки пущены вниз. Прыгают на месте как "воробей".						

10	"Органы чувств человека. Закрепление".	Развивать представления об органах чувств, их особенностях; закреплять навыки ползания на гимнастической скамейке на животе, навыки бега в парах; совершенствовать физические качества, развивать организованность, коммуникативные навыки.	Построение в шеренгу по команде. Повороты направо, налево, кругом, направо, марш на месте. По команде, по сигналу: ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, на пятках, на внешней, на внутренней стороной стопы, с высоким подниманием коленей, шаги с выпадами вперед. Бег по одному, бег в парах, бег с переходом в ходьбу, ходьба с восстановлением дыхания. Перестроение в несколько колонн.	Общеразвивающие упражнения. Исходное положение: основная стойка, руки опущены вниз. "Вот какие мы высокие!" - поднять руки вверх, присесть и положить руки на колени. "Вот какие мы маленькие!" - возвращаются к основной стойке. Исходное положение: сидя, упираясь руками назад, объединяют ноги и вытягивают их вперед. Сгибание ног,	Основные виды движений: - ползание на животе по гимнастической скамейке.	Подвижная игра "Делай разные движения". Цель: развивать основные движения, умения действовать в паре.	Дыхательное упражнение. Цель: развивать умение выравнивать дыхание. Игра "Определи на вкус".	1	23.09.2022

			Упражнение "Вопрос - ответ".	подтягивание коленей к себе и разгибание ног. Исходное положение: лежа на спине, положив руки на плечи. Вытяните руки вперед, покажите и положите ладони назад, плавая как "рыба". Исходное положение: основная стойка, руки пущены вниз. Прыгают на месте как "воробей".					
11	"Подлезание под веревку прямо и боком".	Приучать детей к правилам подачи рапорта; учить ползать прямо и с боком под веревкой; приучать ходьбе, полностью	Построение в шеренгу по команде. Повороты направо, налево, кругом, направо,	Общеразвивающие упражнения со скакалкой. 1. Упражнение "Вытяните	Основные виды движений: - подлезание под веревку прямо и боком; - ходьба вдоль	Подвижная игра "Подними". Цель: развивать силу, ловкость, реакцию,	Дыхательное упражнение. Цель: развивать умение выравнивать дыхание.	1	26.09.2022

		касясь подошвой пола; повышать волевые качества.	марш на месте. По команде, по сигналу: ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием коленей, шаги с выпадами вперед. Бег по одному, бег приставным шагом правым, левым боком вперед, бег с переходом в ходьбу, ходьба с восстановлением дыхания. Перестроение в несколько колонн.	скакалку". Исходное положение: ноги врозь, придерживать скакалку рукой за самый край. 1- захват скакалки рукой до самого края и вытягивание руки вперед; 2- поднять вверх; 3- поднести к груди; 4 - исходное положение. 2. Упражнение "Стрелки часов": Исходное положение: ноги слегка расставлены, придерживая скакалку с двух сторон, поднимая руки вверх. 1- наклон вправо; 2- исходное	палок, полностью касаясь ногами пола.	умение действовать дружно. Игра-отработка "Коршун и цыплята". Цель: развивать реакцию, быстроту, умение дружно действовать дружно.			

				положение; 3- наклон влево; 4- исходное положение. 3. Упражнение "Немного посидим". Исходное положение: скакалка сложенная пополам, руки внизу. 1-2- слегка присесть на колени, подняв руки вверх прыжком; 2- исходное положение. 4. Упражнение "Сгибание, разгибание". Исходное положение: лежа, скакалка сложена пополам, держа его за два края, в вытянутом вперед положении.						

				1-3- наклон назад,одновременный подъем ноги вверх, руки вперед прыжками (вытянув ноги); 4- исходное положение. 5. Упражнение "Наклон". Исходное положение: ноги на уровне плеч, держа скакалку за два конца, руки опущены вниз. 1- ходьба по предметам; 2- свободный прыжок со скакалкой.					
12	"Давай, попробуем силы".	Упражнять детей в перешагивании предметов; в беге "змейкой" между предметами,	Построение в шеренгу по команде. Повороты направо, налево, кругом,	Общеразвивающие упражнения. Исходное положение: основная стойка, руки	Основные виды движений - бег "змейкой" между предметами,	Подвижная игра "Прокати мяч руками". Цель: развивать способности	Дыхательное упражнение "Облака". Цель: развивать умение выравнивать	1	28.09.2022

		поставленными в одну линию; в катании мяча между предметами, поставленными в один ряд; совершенствоваться навыки приема команды (команды).	направо, марш на месте. По команде, по сигналу: ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, на пятках, на внешней, на внутренней стороной стопы, с высоким подниманием коленей, ходьба мелким шагом, шаги с выпадами вперед. Бег по одному, бег в парах, бег с переходом в ходьбу, ходьба с восстановлением дыхания. Перестроение в несколько колонн.	опущены внизу. "Вот какие мы высокие!" - поднять руки вверх, присесть и положить руки на колени. "Вот какие мы маленькие!" - возвращаются к основной стойке Исходное положение: сидя, упираясь руками назад, объединяют ноги и вытягивают их вперед. Сгибание ног, подтягивание коленей к себе и разгибание ног. Исходное положение:	поставленным и на одну линию; - катание мяча между предметами, расположенными в один ряд.	манипулировать с мячом, прокатывать в цель; развивать глазомер, меткость.	дыхание.		

				лежа на спине, положив руки на плечи. Вытяните руки вперед, покажите и положите ладони назад, плавая как "рыба". Исходное положение: основная стойка, руки пущены вниз. Прыгают на месте как "воробей".					
13	"Ползание по гимнастической скамейке с опорой на локти и колени".	Упражнять детей в ползании по гимнастической скамейке с опорой на локти и колени; совершенствовать умение самостоятельно стоять в строю; формировать навыки катания мяча сидя и стоя;	Построение в шеренгу по команде. Повороты направо, налево, кругом, направо, марш на месте. По команде, по сигналу: ходьба в колонне по одному.	Общеразвивающие упражнения с маленькими мячами. 1. Исходное положение: ноги врозь, туловище прямо, мячи в руках внизу. 1.1- поднять руки с	Основные виды движений: - ходьба по гимнастической скамейке с опорой на локти и колени; - катание мяча сидя и стоя.	Подвижная игра "Помоги!" Цель: развивать скорость, быстроту, внимание, реакцию. Игра "Тополь". Цель: развивать умения	Дыхательное упражнение "Облака". Цель: развивать умение выравнивать дыхание.	1	30.09.2022

		воспитывать ловкость и скорость, волевые качества.	Ходьба на носках, на пятках, на внешней, на внутренней стороной стопы, с высоким подниманием коленей, ходьба в полуприседе, ходьба в полный присед. Бег по одному, бег с переходом в ходьбу, ходьба с восстановлением дыхания. Перестроение в несколько колонн.	мячами вверх, поворот вправо; 1.2- возвращение в исходное положение. 1.3- поднять руки с мячом вверх, поворот влево; 1.2- прийти в исходное положение (упражнение повторяется 5 раз). 2. Исходное положение: ноги врозь, туловище прямо, мячи в руках внизу. 2.1- встань на ноги, поднять руки вверх, помахать руками с мячами; 2.2- прийти в исходное положение (упражнение		ходить по гимнастической скамейке, действовать по правилам.			

				повторяется 5 раз). 3.Исходное положение: ноги врозь, туловище прямо, мячи в руках внизу 3.1- полусидя на земле, поднять руки вверх и показать свои мячи; 3.2- прийти в исходное положение (упражнение повторяется 4 раза). 4. Исходное положение: ноги врозь, туловище прямо, мячи в руках внизу. 4.1- прыжки (вправо и влево) с держанием мяча перед грудью. 4.2- прийти в исходное положение					

				(упражнение повторяется 5 раза).					
14	"Маленькие мячики".	Учить детей прыгать на двух ногах, зажимая мешочек между коленями; упражнять детей в беге "змейкой" между предметами, поставленными в одну линию; раскатывать мяч между предметами, поставленными в один ряд; перешагивать через предметы; совершенствовать навыки приема команды (команды).	Построение в шеренгу по команде. Повороты направо, налево, кругом, направо, марш на месте. По команде, по сигналу: ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, на пятках, на внешней, на внутренней стороной стопы, с высоким подниманием коленей, ходьба мелкими шагами, ходьба с большими выпадами вперед. Бег по одному, бег в	Общеразвивающие упражнения 1. Исходное положение: ноги врозь, туловище прямо, руки внизу. 1.1. Вытянуть руки вперед, раскрыть и разжать ладони. 1.2. Исходное положение. (упражнение повторяется 5-6 раз). 2. Исходное положение: ноги врозь, туловище прямо, руки на уровне груди. 2.1. Завести правую ногу назад, обе руки вытянуть назад.	Основные виды движений: - бег "змейкой" между предметами, поставленным и на одну линию; - катание мяча между предметами, расположенными в один ряд; - прыжок двумя ногами, зажимая мешок между коленями.	Подвижная игра "Поймай". Цель: развивать двигательные навыки, скорость, реакцию.	Дыхательное упражнение "Листья". Цель: развивать умение выравнивать дыхание.	1	03.10.2022

			парах, бег с переходом в ходьбу, ходьба с выстановлением дыхания. Перестроение в несколько колонн.	2.2. Исходное положение (это же упражнение повторяется слева и повторяется 4 раза). 3. Исходное положение: ноги вместе, туловище прямо, руки внизу. 3.1. Стоя на месте, повернуть голову вправо. 3.2. Исходное положение (то же упражнение повторяется слева и повторяется 5 раз). 4. Исходное положение: ноги врозь, туловище прямо, руки на уровне груди. 4.1. Развести руки в					

				стороны. 4.2. Исходное положение (упражнение повторяется 6 раз). 5. Исходное положение: ноги вместе, тещловище прямо, руки внизу. 5.1. Держать руки внизу, ноги расставлены, стоя на месте, покачиваться на месте, как пингвины. 5.2. Исходное положение (упражнение повторяется 5 раз).					
15	"Помоги друзьям".	Учить детей ходить в разных темпах; бегать перепрыгивая через предметы; прыгать между предметами на двух ногах	Построение в шеренгу по команде. Повороты направо, налево, кругом, направо,	Общеразвивающие упражнения с листочками. 1. Исходное положение: ноги врозь,	Основные виды движений: - прыжки между предметами двумя ногами (расстояние 4	Подвижная игра "Войди в ворота". Цель: развивать умения манипулировать с	Дыхательное упражнение "Листья". Цель: развивать умение выравнивать дыхание.	1	05.10.2022

		(дистанция 4 м); развивать навыки катания мяча между предметами, поставленными в один ряд.	марш на месте. По команде, по сигналу: ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, на пятках, на внешней, на внутренней стороной стопы, с высоким подниманием коленей, ходьба мелкими шагами, ходьба с большими выпадами вперед. Бег по одному, бег в парах, бег с переходом в ходьбу, ходьба с восстановлен ием дыхания. Перестроение в несколько колонн.	туловище держим прямо, листья на руках внизу. 1.1. Дети листочками поднимают руки вверх, поворачива ют вправо и развешивают. 1.2. Исходное положение. 1.3. Дети листочками поворачива ют налево и развешивают. 1.4. Исходное положение (упражнение повторяется 5 раз). 2. Исходное положение: ноги врозь, туловище держим прямо, руки внизу 2.1. Встаньте на носочки, поднимите руки вверх и	м); - катание мяча между предметами, расположенны е в один ряд.	обручем, умение проходить в обруч одним боком.			

				взмахните листьями. 2.2. Исходное положение (упражнение повторяется 5 раз). 3. Исходное положение: ноги вместе, туловище держим прямо, листья внизу 3.1. Полусидя на земле, поднимают руки вверх и развешивают листья. 3.2. Исходное положение (упражнение повторяется 4 раза). 4. Исходное положение: ноги вместе, тело свободно, руки внизу 4.1. Прыжки на месте (справа и слева) с					

				удержанием листьев на груди. 4.2. Исходное положение (упражнение повторяется 5 раз).					
16	"Красота тела". Закрепление.	Формировать у детей элементарные знания о строении человеческого тела; закреплять навыки перестроения в несколько колонн, умения манипулировать с обручем, умение проходить в обруч одним боком; совершенствовать физические качества, развивать организованность, коммуникативные навыки; прививать осознанное отношение к	Построение в шеренгу по команде. Повороты направо, налево, кругом, направо, марш на месте. По команде, по сигналу: ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, на пятках, на внешней, на внутренней стороной стопы, с высоким подниманием коленей, ходьба мелкими шагами,	Общеразвивающие упражнения с листочками. 1. Исходное положение: ноги врозь, туловище держим прямо, листья на руках внизу. 1.1. Дети листочками поднимают руки вверх, поворачивают вправо и развешивают. 1.2. Исходное положение. 1.3. Дети листочками поворачивают налево и развешивают.	Основные виды движений: - прыжки между предметами двумя ногами (расстояние 4 м); - катание мяча между предметами, расположенны е в один ряд.	Подвижная игра "Войди в ворота". Цель: развивать умения манипулировать с обручем, умение проходить в обруч одним боком. Подвижная игра "Веселые мячи".	Дыхательное упражнение "Листья". Цель: развивать умение выравнивать дыхание. Релаксация "Танец".	1	07.10.2022

		своему здоровью.	ходьба с большими выпадами вперед. Бег по одному, бег в парах, бег с переходом в ходьбу, ходьба с восстановлен ием дыхания. Перестроение в несколько колонн.	1.4. Исходное положение (упражнение повторяется 5 раз). 2. Исходное положение: ноги врозь, туловище держим прямо, руки внизу 2.1. Встаньте на носочки, поднимите руки вверх и взмахните листьями. 2.2. Исходное положение (упражнение повторяется 5 раз). 3. Исходное положение: ноги вместе, туловище держим прямо, листья внизу 3.1. Полусидя на земле, поднимают руки вверх и					

				развешивают листья. 3.2. Исходное положение (упражнение повторяется 4 раза). 4. Исходное положение: ноги вместе, тело свободно, руки внизу 4.1. Прыжки на месте (справа и слева) с удержанием листьев на груди. 4.2. Исходное положение (упражнение повторяется 5 раз).					
17	"Прыжки на месте на двух ногах вокруг себя".	Учить детей совершать круговые прыжки на одном месте; совершенствовать умение самостоятельно стоять в строю; приучать к	Построение в шеренгу по команде. Повороты направо, налево, кругом, направо, марш на месте.	Общеразвивающие упражнения с маленькими мячами. 1. Исходное положение: ноги врозь, туловище	Основные двигательные упражнения: - прыжок вокруг себя на месте; - ходьба по наклонной доске.	Подвижная игра "Найди свое место". Цель: развивать внимание, реакцию, быстроту, дружелюбие.	Дыхательное упражнение "Шар". Цель: развивать умение выравнивать дыхание.	1	10.10.2022

		ходьбе по наклонной доске; воспитывать ловкость.	По команде, по сигналу: ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, на пятках, на внешней, на внутренней стороной стопы, с высоким подниманием коленей, ходьба мелкими шагами, ходьба с большими выпадами вперед. Бег по одному, бег с перешагиванием через предметы, бег с переходом в ходьбу, ходьба с восстановлением дыхания. Перестроение в несколько колонн.	прямо, мячи в руках внизу. 1.1- поднять руки с мячами вверх, поворот вправо; 1.2- возвращение в исходное положение. 1.3- поднять руки с мячом вверх, поворот влево; 1.2- прийти в исходное положение (упражнение повторяется 5 раз). 2. Исходное положение: ноги врозь, туловище прямо, мячи в руках внизу. 2.1- встань на ноги, поднять руки вверх, помахать руками с		Игра на отработку "Всадники". Цель: развивать быстроту, реакцию, ориентировку в пространстве.				

				мячами; 2.2- прийти в исходное положение (упражнение повторяется 5 раз). 3.Исходное положение: ноги врозь, туловище прямо, мячи в руках внизу 3.1- полусидя на земле, поднять руки вверх и показать свои мячи; 3.2- прийти в исходное положение (упражнение повторяется 4 раза). 4. Исходное положение: ноги врозь, туловище прямо, мячи в руках внизу. 4.1- прыжки (вправо и влево) с держанием						

				мяча перед грудью. 4.2- прийти в исходное положение (упражнение повторяется 5 раза).					
18	"Всадники".	Продолжать развивать у детей навыки прыжков на двух ногах; прыжки между предметами на двух ногах (расстояние 4 м); зажимать мешочек между коленями и продолжать развивать навыки прыжков на двух ногах; побуждать выполнять движения в разных темпах в соответствии с ритмом музыки.	Построение в шеренгу по команде. Повороты направо, налево, кругом, направо, марш на месте. По команде, по сигналу: ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, на пятках, на внешней, на внутренней стороной стопы, с высоким подниманием коленей, ходьба в полуприседе, ходьба в полный	Общеразвивающие упражнения со скакалкой. 1. Упражнение "Вытяните скакалку". Исходное положение: ноги врозь, придерживать скакалку рукой за самый край. 1- захват скакалки рукой до самого края и вытягивание руки вперед; 2- поднять вверх; 3- поднести к груди; 4 - исходное положение.	Основные виды движений: - прыжки между предметами на двух ногах (расстояние 4 м); - прыжки на двух ногах, зажимая мешок между коленями.	Подвижная игра "Пройди через обруч". Цель: развивать умения манипулировать с обручем, умение проходить в обруч одним боком; развивать дружелюбие.	Дыхательное упражнение "Дышим спокойно, медленно, спокойно". Цель: развивать умение выравнивать дыхание.	1	12.10.2022

			присед. Бег по одному, бег смейкой между предметами, бег с переходом в ходьбу, ходьба с восстановлен ием дыхания. Перестроение в несколько колонн.	2. Упражнение "Стрелки часов": Исходное положение: ноги слегка расставлены , придержива я скакалку с двух сторон, поднимая руки вверх. 1- наклон вправо; 2- исходное положение; 3- наклон влево; 4- исходное положение. 3. Упражнение "Немного посидим". Исходное положение: скакалка сложенная пополам, руки внизу. 1-2- слегка присесть на колени, подняв руки вверх прыжком;						

				2- исходное положение. 4. Упражнение "Сгибание, разгибание". Исходное положение: лежа, скакалка сложена пополам, держа его за два края, в вытянутом вперед положении. 1-3- наклон назад,одновременный подъем ноги вверх, руки вперед прыжками (вытянув ноги); 4- исходное положение. 5. Упражнение "Наклон". Исходное положение: ноги на уровне плеч, держа скакалку за два конца,						

				руки опущены вниз. 1- ходьба по предметам; 2- свободный прыжок со скакалкой.					
19	"Перепрыгивание через палки на двух ногах".	Учить детей прыгать по команде на двух ногах, спускаться на носочках, соблюдать координацию движений рук и ног; совершенствовать навыки перекатывания на коврике; навыки перехода из строя в ряд, из ряда в ряд.	Построение в шеренгу по команде. Повороты направо, налево, кругом, направо, марш на месте. По команде, по сигналу: ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, на пятках, на внешней, на внутренней стороной стопы, с высоким подниманием коленей, ходьба мелкими шагами,	Общеразвивающие упражнения с листочками. 1. Исходное положение: ноги врозь, туловище держим прямо, листья на руках внизу. 1.1. Дети листочками поднимают руки вверх, поворачивают вправо и развешивают. 1.2. Исходное положение. 1.3. Дети листочками поворачивают налево и развешивают.	Основные виды движений: - перепрыгивание на двух ногах через шнуры; - перекатывание на коврике.	Подвижная игра "Топаем ногами". Цель: развивать мышцы ног, вестибулярный аппарат, умение двигаться по сигналу. Игра "Самолеты". Цель: развивать двигаться по правилам, сигналу, развивать ориентировку в пространстве, дружелюбие.	Дыхательная гимнастика "Дудочка". Цель: развивать навыки равномерного дыхания.	1	14.10.2022

			ходьба с большими выпадами вперед. Бег по одному, бег с перешагиванием через предметы, быстрый, медленный бег с переходом в ходьбу, ходьба с восстановлением дыхания. Перестроение в несколько колонн.	1.4. Исходное положение (упражнение повторяется 5 раз). 2. Исходное положение: ноги врозь, туловище держим прямо, руки внизу 2.1. Встаньте на носочки, поднимите руки вверх и взмахните листьями. 2.2. Исходное положение (упражнение повторяется 5 раз). 3. Исходное положение: ноги вместе, туловище держим прямо, листья внизу 3.1. Полусидя на земле, поднимают руки вверх и						

				развешивают листья. 3.2. Исходное положение (упражнение повторяется 4 раза). 4. Исходное положение: ноги вместе, тело свободно, руки внизу 4.1. Прыжки на месте (справа и слева) с удержанием листьев на груди. 4.2. Исходное положение (упражнение повторяется 5 раз).					
20	"Прыжки по команде".	Учить детей ходить в разных темпах; останавливаться по сигналу педагога, менять направление движения; учить бить мяч по стенке и стучать	Построение в шеренгу по команде. Повороты направо, налево, кругом, направо, марш на месте.	Общеразвивающие упражнения со скакалкой. 1. Упражнение "Вытяните скакалку". Исходное	Основные виды движений: - удар мяча о стену и ловля двумя руками; - бег между предметам.	Подвижная игра "Давайте поползем". Цель: развивать основную группу мышц, навыки	Упражнение "Дышим спокойно, медленно, спокойно". Цель: развивать навыки равномерного дыхания.	1	17.10.2022

		двумя руками; развивать навыки бега между предметами.	По команде, по сигналу: ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, на пятках, на внешней, на внутренней стороной стопы, с высоким подниманием коленей. Бег по одному, прыжки через предметы с продвижение м вперед, бег змейкой, бег в рассыпную, бег с переходом в ходьбу, ходьба с восстановлением дыхания. Перестроение в несколько колонн.	положение: ноги врозь, придерживать скакалку рукой за самый край. 1- захват скакалки рукой до самого края и вытягивание руки вперед; 2- поднять вверх; 3- поднести к груди; 4 - исходное положение. 2. Упражнение "Стрелки часов": Исходное положение: ноги слегка расставлены , придерживая скакалку с двух сторон, поднимая руки вверх. 1- наклон вправо; 2- исходное положение; 3- наклон		ползания.			

				влево; 4- исходное положение. 3. Упражнение "Немного посидим". Исходное положение: скакалка сложенная пополам, руки внизу. 1-2- слегка присесть на колени, подняв руки вверх прыжком; 2- исходное положение. 4. Упражнение "Сгибание, разгибание". Исходное положение: лежа, скакалка сложена пополам, держа его за два края, в вытянутом вперед положении. 1-3- наклон назад,однов					

				ременный подъем ноги вверх, руки вперед прыжками (вытянув ноги); 4- исходное положение. 5. Упражнение "Наклон". Исходное положение: ноги на уровне плеч, держа скакалку за два конца, руки опущены вниз. 1- ходьба по предметам; 2- свободный прыжок со скакалкой.					
21	"Сохраняем равновесие".	Развивать у детей умения ползать под гимнастической скамейкой; учить подбрасывать воланную ракетку в определенную	Построение в шеренгу по команде. Повороты направо, налево, кругом, направо, марш на	Общеразвивающие упражнения со скакалкой. 1. Упражнение "Вытяните скакалку".	Основные виды движений: - ползание под гимнастическо й скамейкой.	Игра "Бадминтон". Цель: развивать навыки игры с помощью ракетки, развивать реакцию,	Дыхательное упражнение "Дышим спокойно, медленно, спокойно". Цель: развивать умение	1	19.10.2022

		сторону; останавливаться под сигналу педагога, ходьба с изменением направления движения; ползать "змейкой" между предметами, поставленными в одну линию.	месте. По команде, по сигналу: ходьба в колонне по одному. Ходьба с изменением направления (180 градусов), ходьба на носках, на пятках, ходьба с перешагивани ем через предметы, ходьба мелкими шагами, ходьба с большими выпадами вперед. Бег по одному, бег змейкой, бег с ускорением по сигналу, бег с переходом в ходьбу, ходьба с восстановлен ием дыхания. Перестроение в несколько	Исходное положение: ноги врозь, придержива ть скакалку рукой за самый край. 1- захват скакалки рукой до самого края и вытягивание руки вперед; 2- поднять вверх; 3- поднести к груди; 4 - исходное положение. 2. Упражнение "Стрелки часов": Исходное положение: ноги слегка расставлены , придержива я скакалку с двух сторон, поднимая руки вверх. 1- наклон вправо; 2- исходное положение;	ловкость, вестибулярн ый аппарат. Подвижная игра "Прыгаем весело". Цель: отрабатывать навыки прыжков с продвижение м вперед, развивать дружелюбие, желание достигать результат сообща,	выравнивать дыхание.		

			колонн.	3- наклон влево; 4- исходное положение. 3. Упражнение "Немного посидим". Исходное положение: скакалка сложенная пополам, руки внизу. 1-2- слегка присесть на колени, подняв руки вверх прыжком; 2- исходное положение. 4. Упражнение "Сгибание, разгибание". Исходное положение: лежа, скакалка сложена пополам, держа его за два края, в вытянутом вперед положении. 1-3- наклон						

				назад,одновременный подъем ноги вверх, руки вперед прыжками (вытянув ноги); 4- исходное положение. 5. Упражнение "Наклон". Исходное положение: ноги на уровне плеч, держа скакалку за два конца, руки опущены вниз. 1- ходьба по предметам; 2- свободный прыжок со скакалкой.					
22	"Чистота личности".Закрепление.	Развивать представления о том, что соблюдение правил гигиены – важное средство сохранения	Построение в шеренгу по команде. Повороты направо, налево, кругом, направо,	Общеразвивающие упражнения со скакалкой. 1. Упражнение "Вытяните	Основные виды движений: - удар мяча о стену и ловля двумя руками; - ползание под гимнастическо	Игра "Белый лютый, серый лютый" ("Ақ серек, көк серек").	Упражнение "Дышим спокойно, медленно, спокойно". Цель: развивать навыки	1	21.10.2022

		здоровья человека; закреплять навыки выполнения поворотов в шеренге, умения ударять мяч о стену, ловить двумя руками; совершенствовать физические качества, развивать организованность, коммуникативные навыки; воспитывать культуру здоровья.	марш на месте. По команде, по сигналу: ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, на пятках, на внешней, на внутренней стороной стопы, с высоким подниманием коленей. Бег по одному, прыжки через предметы с продвижением вперед, бег змейкой, бег враспыну, бег с переходом в ходьбу, ходьба с восстановлением дыхания. Перестроение в несколько колонн.	скакалку". Исходное положение: ноги врозь, придерживать скакалку рукой за самый край. 1- захват скакалки рукой до самого края и вытягивание руки вперед; 2- поднять вверх; 3- поднести к груди; 4 - исходное положение. 2. Упражнение "Стрелки часов": Исходное положение: ноги слегка расставлены, придерживая скакалку с двух сторон, поднимая руки вверх. 1- наклон вправо; 2- исходное	й скамейкой.		равномерного дыхания.		

				положение; 3- наклон влево; 4- исходное положение. 3. Упражнение "Немного посидим". Исходное положение: скакалка сложенная пополам, руки внизу. 1-2- слегка присесть на колени, подняв руки вверх прыжком; 2- исходное положение. 4. Упражнение "Сгибание, разгибание". Исходное положение: лежа, скакалка сложена пополам, держа его за два края, в вытянутом вперед положении.					

				1-3- наклон назад,одновременный подъем ноги вверх, руки вперед прыжками (вытянув ноги); 4- исходное положение. 5. Упражнение "Наклон". Исходное положение: ноги на уровне плеч, держа скакалку за два конца, руки опущены вниз. 1- ходьба по предметам; 2- свободный прыжок со скакалкой.					
23	"Ходьба боком в одну сторону с мешочком на голове".	Учить детей ходить по канату боком, положив на голову мешочек, и совершенствовать навыки	Построение в шеренгу по команде. Повороты направо, налево, кругом,	Общеразвивающие упражнения со шнурами. 1. Исходное положение: ноги вместе,	Основные виды движений: - ходьба по канату с мешочком на голове, держа	Подвижная игра "Воробушки и кот". Цель: развивать навыки игры	Дыхательная гимнастика "Лифт". Цель: развивать умение выравнивать	1	24.10.2022

		прямого катания мяча; упражнять в навыках перехода из строя в круг, из круга в строю.	направо, марш на месте. По команде, по сигналу: ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, на пятках, на внешней, на внутренней стороной стопы, с высоким подниманием коленей. Бег по одному, бег приставными шагами правым, левым боком вперед, бег змейкой, бег врассыпную, бег с переходом в ходьбу, ходьба с восстановлением дыхания. Перестроение в несколько колонн.	шнур внизу. 1- наклон головы вправо, 2 - исходное положение; 3- наклон влево, 4 - исходное положение. (7-8 раз) 1- поворот головы вправо, 2- исходное положение; 3- поворот влево, 4- исходное положение. (7-8 раз) 1- посмотреть вверх, 2- исходное положение; 3- вниз. просмотр, 4- исходное положение. (7-8 раз) 2. Исходное положение: ноги вместе, шнур внизу. 1- держать шнур впереди, 2-	руками за пояс; - катание мяча прямо.	по правилам, умения двигаться в соответствии с сюжетом, развивать ловкость, реакцию, силу. Игра-отработка "Погоня за мячом на крыше". Цель игры: развивать умения детей быстрой самостоятельной двигательной деятельности ; воспитывать организованность.	дыхание.		

				поднимать вверх, 3- идти вперед, 4- исходное положение; повторить. (6-7раз) 3. Исходное положение: ноги в стороны, шнур выше 1- наклон вправо, 2- исходное положение; 3- наклон влево, 4- исходное положение. (6-7раз) 4. Исходное положение: ноги в стороны, шнур выше. 1- поворот вправо вместе со шнуром, 2- исходное положение; 3- поворот налево, 4- исходное положение. (5-6 раз) 5. Исходное					

				положение: ноги в стороны, веревка выше 1- положить веревку на пол, не сгибая колени, 2- руки на поясе, ноги в стороны, 3- взять шнур без сгибания колена, 4- исходное положение. (5-6 раз)					
24	"Мой веселый звонкий мяч".	Продолжать формировать у детей навыки бега враспынную; бега через препятствия; ползания под дугой (высота 50 см); повороты на одном месте вправо, влево.	Построение в шеренгу по команде. Повороты направо, налево, кругом, направо, марш на месте. По команде, по сигналу: ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, на	Общеразвивающие упражнения 1. Исходное положение: ноги на уровне плеч, руки перед грудью, локти согнуты, пальцы сжаты в кулак. В таком состоянии выполняют	Основные виды движений: - бег через препятствия; - подлезание под дугу (высота 50 см).	Подвижная игра "Из-под дуги". Цель: отрабатывать навыки подлезания под дугу, развивать основную группу мышц, внимание, дружелюбие. Подвижная игра "Легко	Дыхательное упражнение "Листья". Цель: развивать умение выравнивать дыхание.	1	26.10.2022

			пятках, на внешней, на внутренней стороной стопы. Бег по одному, с высоким подниманием коленей, с подбрасыванием пяток назад, бег приставными шагами правым, левым боком вперед, бег змейкой, бег врассыпную, бег с переходом в ходьбу, ходьба с восстановлением дыхания. Перестроение в несколько колонн.	вращательные движения руками. Поочередно поворачивают руки. 2. Исходное положение: ноги врозь, руки направлены назад. Сесть, обнять руками колени, встать, отпустить руки назад и т. д. 3. Исходное положение: сидя, ноги расставлены, руки опущены назад. Наклонившись, коснуться кончиками пальцев рук, встать прямо, отпустить руки назад, снова прийти в	преодолеваем препятствия". Цель: отрабатывать навыки бегать через препятствия, развивать скорость, быстроту, реакцию, силу.				

				исходное положение. 4. Исходное положение: сидя с прямыми выпрямленными ногами, упираясь руками назад. Поднять правую ногу, опустить вниз. Поднять левую ногу, опустить вниз. 5. Исходное положение: соединить ноги, положить руки на пояс. Прыжки на двух ногах вокруг себя.					
25	"Бег между палками, расположенными в один ряд".	Учить детей бегать между палками, расположенным и в один ряд на высоту 50 см; упражнять в	Построение в шеренгу по команде. Повороты направо, налево, кругом,	Общеразвивающие упражнения. 1. Исходное положение: туловище держим	Основные виды движений: - бег между палками, расположенными в один ряд;	Подвижная игра "Догони меня". Цель. развивать навыки бега, скорость,	Дыхательные упражнения по методу молчания. Цель: развивать умение	1	28.10.2022

		ходьбе друг за другом в строю, поднимая колени; упражнять в ходьбе и ведении мяча по полу между кеглями, расположенным и в один ряд (5 м); воспитывать ловкость и скорость.	направо, марш на месте. По команде, по сигналу: ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, на пятках, на внешней, на внутренней стороной стопы. Бег по одному, с высоким подниманием коленей, с подбрасыванием пяток назад, бег приставными шагами правым, левым боком вперед, бег змейкой, бег с переходом в ходьбу, ходьба с восстановлением дыхания. Перестроение в несколько колонн.	прямо, руки снизу. 1- положить обе руки на плечи; 2- поднять руки вверх и встать на кончики левой ноги; 3- вытянуть обе руки в стороны; 4- сесть, обняв оба колена; 5- исходное положение. (4-5 раз) 2. Исходное положение: ноги врозь, туловище держим прямо, руки внизу. 1 -вытянуть груди с вытянутыми в стороны обеими руками; 2- полуприседание с вытянутыми вперед обеими руками; 3- сжатие	- ведение мяча ударяя об пол между кеглями, поставленным и в один ряд (5 м).	быстроту. Игра на отработку "Доведи мяч до цели". Цель: развивать навыки манипуляции с мячом, умения двигаясь вперед, отбивания мяча о пол.	самостоятельно выравнивать дыхание.		

				кулака, сгибание локтя, поочередное поднятие локтя; 4 - исходное положение. (4-5 раз) 3. Исходное положение: ноги врозь, туловище держим прямо, руки внизу. 1- поднять обе руки вверх; 2- коснуться кончиками пальцев рук; 3-4- сделать полукруг снизу-вверх крест-накрест; 5- исходное положение. (5-6 раз) 4. Исходное положение: ноги врозь, туловище держим прямо, руки внизу. 1 - 2- махи					

				левой рукой, левой ногой в противоположном направлении ; 3-4- махи правой рукой, правой ногой в противоположном направлении ; 5- исходное положение. (5-6 раз) 5. Исходное положение: ноги врозь, туловище держим прямо, руки внизу. 1- поднять обе руки вверх; 2- полусесть, положив руки на талию; 3 - 4- исходное положение. (5-6 раз)					
26	"Построение в несколько	Учить детей лазанию по	Построение в шеренгу по	Общеразвивающие	Основные виды	Подвижная игра	Дыхательное упражнение	1	31.10.2022

	рядов".	наклонной доске прикрепленной к гимнастической стенке и опускаться обратно, удерживая ступеньку; продолжать формировать у детей навыки метания волана ракеткой в определенную сторону; прививать интерес к физической культуре через игры и упражнения.	команде. Повороты направо, налево, кругом, направо, марш на месте. По команде, по сигналу: ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, на пятках, на внешней, на внутренней стороной стопы. Бег по одному, с высоким подниманием коленей, с подбрасыванием пяток назад, бег приставными шагами правым, левым боком вперед, бег змейкой, бег врассыпную, бег с переходом в ходьбу,	упражнения с гимнастическими палками. Исходное положение: основная стойка, палка в руках. 1- вытянуть палку вперед; 2- опустить правую руку и поднять ее вверх, держа палку в левой руке вертикально ; 3- удерживать палку, вытянув ее вперед; 4- опустить левую руку вниз, переложить палку в правую, поднять палку вверх; 5- удерживать палку,	движений: - лазание по наклонной лестнице, пройти по гимнастическо й стенке и снова спуститься по лестнице.	"Охотник и зайцы". Цель: совершенствовать умения в метании мяча в цель, развивать реакцию, силу, ориентировку в пространстве. Игра "Бадминтон". Цель: развивать навыки игры с помощью ракетки, развивать реакцию, ловкость, вестибулярный аппарат.	"Дышим спокойно, медленно, спокойно". Цель: развивать умение выравнивать дыхание.		

			ходьба с восстановлением дыхания. Перестроение в несколько колонн.	вытянув ее вперед; 6- исходное положение. Исходное положение: ноги расставить, согнув обе руки в локтях, держа палку на уровне груди. 1-2- наклон вперед, касание рук к полу; 3-4- возвращение в исходное положение. Исходное положение: основная стойка, палка лежит на полу. 1- сделать шаг вперед, пропуская палку правой ногой; 2- поднесите левую ногу к нему; 3- сделать						

				шаг назад, пропуская палку правой ногой; 4- сделать шаг назад левой ногой. Исходное положение: стоя на коленях, держась за края палки и положив ее на лопатку. 1- поднять палочку; 2- изгиб вправо; 3- встаньте прямо и поднимите палку вверх; 4- исходное положение. То же самое выполняется с левой стороны.					
27	"Игры-эстафеты в несколько рядов".	Упражнять детей в ходьбе между предметами; упражнять в прыжках в высоту;	Построение в шеренгу по команде. Повороты направо, налево, кругом,	Общеразвивающие упражнения с мячами. 1. Исходное положение: ноги врозь,	Основные виды движений: - лазание по наклонной лестнице, пройти по	Подвижная игра "Сбей кеглю". Цель: совершенствовать навыки прокатывани	Дыхательное упражнение "Листья". Цель: развивать умение выравнивать	1	02.11.2022

		совершенствовать умения лазать по наклонной лестнице, переходить по гимнастической стенке и вновь спускаться по ступенькам; прививать интерес к физической культуре через игры и упражнения.	направо, марш на месте. По команде, по сигналу: ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, на пятках, на внешней, на внутренней стороны стопы, ходьба с высоким подниманием коленей, ходьба между предметами. Бег по одному, с высоким подниманием коленей, с подбрасыванием пяток назад, бег приставными шагами правым, левым боком вперед, бег врассыпную, бег с переходом в ходьбу, ходьба с	туловище держим прямо, руки внизу. 1.1. Дети поднимают мячи вверх и скрещивают обе руки. 1.2. Исходное положение. (Упражнение повторяется 4-5 раз) 2. Исходное положение: ноги врозь, туловище держим прямо, руки внизу. 2.1. Поднимает руки на плечи и ставит мяч. 2.2. Исходное положение. (Упражнение повторяется 4 раза) 3. Исходное положение сидя на	гимнастической стенке и снова спуститься по лестнице; - прыжки с высоты.	я мяча в цель, дыхание. Подвижная игра "Хитрая лиса". Цель: развивать умения двигаться по правилам игры, по сигналу, развивать реакцию, внимание.		

			восстановлен ием дыхания. Перестроение в несколько колонн.	полу, ноги расставлены , руки, держат мяч, находятся рядом. 3.1. Собирает ноги и обнимает руками, держащими мяч. 3.2. Исходное положение. (Упражнени е повторяется 3 раза) 4. Исходное положение: ноги вместе, тело свободно, руки внизу. 4.1. Прыжки стоя на месте, держа мячи на груди. 4.2. Исходное положение. (Упражнени е повторяется					

				3 раза)					
28	"Режим дня". Закрепление.	Раскрыть взаимозависимость здорового образа жизни и соблюдения режима дня; закреплять навыки бега приставными шагами правым, левым боком вперед, навыки лазания по наклонной лестнице, по гимнастической стенке; совершенствоваться физические качества, развивать организованность, коммуникативные навыки; формировать осознанного отношения к своему здоровью.	Построение в шеренгу по команде. Повороты направо, налево, кругом, направо, марш на месте. По команде, по сигналу: ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, на пятках, на внешней, на внутренней стороны стопы, ходьба с высоким подниманием коленей, ходьба между предметами. Бег по одному, с высоким подниманием коленей, с подбрасыванием пяток назад, бег приставными	Общеразвивающие упражнения с мячами. 1. Исходное положение: ноги врозь, туловище держим прямо, руки внизу. 1.1. Дети поднимают мячи вверх и скрещивают обе руки. 1.2. Исходное положение. (Упражнение повторяется 4-5 раз) 2. Исходное положение: ноги врозь, туловище держим прямо, руки внизу. 2.1. Поднимает руки на плечи и ставит мяч. 2.2.	Основные виды движений: - лазание по наклонной лестнице, пройти по гимнастической стенке и снова спуститься по лестнице; - прыжки с высоты.	Подвижная игра "Охотник и зайцы". Цель: совершенствовать умения в метании мяча в цель, развивать реакцию, силу, ориентировку в пространстве. Игра "Перетягивание каната" ("Аркан тарту"). Цель: развивать силу, выдержку, командный дух.	Дыхательное упражнение "Дышим спокойно, медленно, спокойно". Цель: развивать умение выравнивать дыхание.	1	04.11.2022

			шагами правым, левым боком вперед, бег враспынную, бег с переходом в ходьбу, ходьба с восстановлен ием дыхания. Перестроение в несколько колонн.	Исходное положение. (Упражнени е повторяется 4 раза) 3. Исходное положение сидя на полу, ноги расставлены , руки, держющие мяч, находятся рядом. 3.1. Собирает ноги и обнимает руками, держащими мяч. 3.2. Исходное положение. (Упражнени е повторяется 3 раза) 4. Исходное положение: ноги вместе, тело свободно, руки внизу. 4.1. Прыжки стоя на						

				месте, держа мячи на груди. 4.2. Исходное положение. (Упражнени е повторяется 3 раза)					
29	"Ползание на животе".	Учить детей ползать на животе под палками, расположенных рядами на высоте 50 см; упражнять в сгибании ног назад в коленях и подъеме коленей вверх, стоя парами, друг за другом; приучать ходьбе боком под шнур, не касаясь тела; формировать волевые качества.	Построение в шеренгу по команде. Повороты направо, налево, кругом, направо, марш на месте. По команде, по сигналу: ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, на пятках, на внешней, на внутренней стороне стопы. Бег по одному, с высоким подниманием коленей, с	Общеразвив ающие упражнения. 1. Исходное положение: туловище держим прямо, руки снизу. 1- положить обе руки на плечи; 2- поднять руки вверх и встать на кончики левой ноги; 3- вытянуть обе руки в сторону; 4- сесть, обняв оба колена; 5- исходное положение. (4-5 раз) 2. Исходное положение:	Основные виды движений: - ползание на животе под палками, расположенны ми рядами на высоте 50 см; - подлезание под шнур боком, не касаясь телом шнура.	Подвижная национальная игра "Байга". Цель: развивать навыки движений в парах, развивать умения согласовыват ь действия согласно правилам. Игра на отработку "Эстафета". Цель: развивать навыки бега с ускорением, развивать ловкость, ориентировку в пространстве.	Дыхательное упражнение звуки "О-у-м". Цель: развивать умения дышать глубоко, выравнивать дыхание.	1	07.11.2022

			подбрасывани ем пяток назад, бег приставными шагами правым, левым боком вперед, бег враспынную, бег с переходом в ходьбу, ходьба с восстановлен ием дыхания. Перестроение в несколько колонн.	ноги врозь, туловище держим прямо, руки внизу. 1 -вытянуть грудь с вытянутыми в стороны обеими руками; 2- полуприседа ние с вытянутыми вперед обеими руками; 3- сжатие кулака, сгибание локтя, поочередное поднятие локтя; 4 - исходное положение. (4-5 раз) 3. Исходное положение: ноги врозь, туловище держим прямо, руки внизу. 1- поднять обе руки вверх; 2- коснуться						

				кончиками пальцев рук; 3-4- сделать полукруг снизу-вверх крест- накрест; 5- исходное положение. (5-6 раз) 4. Исходное положение: ноги врозь, туловище держим прямо, руки внизу. 1 - 2- махи левой рукой, левой ногой в противополо жном направлении ; 3-4- махи правой рукой, правой ногой в противополо жном направлении ; 5- исходное положение. (5-6 раз) 5. Исходное положение:						

				ноги врозь, туловище держим прямо, руки внизу. 1- поднять обе руки вверх; 2- полусесть, положив руки на талию; 3 - 4- исходное положение. (5-6 раз)					
30	"Я ловкий".	Упражнять детей в ходьбе строем с вытянутыми в стороны руками; упражнять в метании мешка с песком в цель на расстоянии 2-2,5 м; развивать у детей навыки ходьбы между предметами; прыгать с высоты; обогащать двигательный опыт детей путем совершенствования основных движений.	Построение в шеренгу по команде. Повороты направо, налево, кругом, направо, марш на месте. По команде, по сигналу: ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, на пятках, на внешней, на внутренней стороне стопы.	Общеразвивающие упражнения с маленькими мячиками. 1. Исходное положение: туловище прямое, мяч на правой руке. 1-2- дети вытягивают руки в стороны, поднимают вверх, помещают мяч в левую руку; 3-4 -	Основные виды движений: - прыжки с высоты; - метание мешка с песком в цель на расстоянии 2-2,5 м.	Подвижная игра "Медведи и пчелы". Цель: отрабатывать навыки движений в пространстве согласно правилам игры; развивать быстроту, реакцию, дружелюбие. Игра "День и ночь". Цель: отрабатывать навыки	Дыхательное упражнение звуки "О-у-м". Цель: развивать умения дышать глубоко, выравнивать дыхание.	1	09.11.2022

			Бег по одному, с высоким подниманием коленей, с подбрасыванием пяток назад, бег приставными шагами правым, левым боком вперед, с ускорением, легкий бег, бег с переходом в ходьбу, ходьба с восстановлением дыхания. Перестроение в несколько колонн.	опустить руки, исходное положение (упражнение выполняется левой рукой), повторить 5-6 раз. 2. Исходное положение: ноги врозь, туловище прямое, мяч в правой руке. 1-2- поднимите правую ногу и под согнутую правую ногу положите мяч в левую руку; 3-4- исходное положение (упражнение повторяется слева и повторяется 5 раз). 3. Исходное положение: ноги врозь, туловище		движений в пространстве согласно правилам игры; развивать умения играть согласованно в составе команд.			

				прямое, мяч в правой руке. 1- сидя, вытянув руки перед собой, положить мяч в левую руку; 2- исходное положение (упражнение повторяется слева и повторяется 5 раз). 4. Исходное положение: сидя на пятках, согнув колени, мяч в правой руке. 1-3- катание мяча прямо от себя в правую сторону; 4- взять мяч, развернуть, положить мяч в левую руку (упражнение повторяется слева и						

				повторяется 5 раз). 5. Исходное положение: сидя на полу, поставив ноги прямо вместе, мяч лежит на боку ноги, руки назад опора земли. 1-2- катание и ловля мяча с прямым подъемом ноги вверх; 3-4- исходное положение: упражнение выполняется в среднем темпе (упражнение повторяется 5 раз). 6. Исходное положение: туловище прямое, ведение мяча двумя руками снизу; метание и захват мяча						

				(упражнение повторяется 5 раз). 7. Исходное положение: туловище прямое, мяч на правой руке. Прыжки правой и левой ногой по окружности вправо, влево по счету педагога от 1 до 8.					
31	"Метание палки в цель на расстоянии 5 метров".	Учить детей метать палки в вертикальную цель с расстояния 5 метров; упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке быстрым шагом в одну сторону, положив руки на пояс; упражнять в ходьбе на «паровозе» с изменением акцента и	Построение в шеренгу по команде. Повороты направо, налево, кругом, направо, марш на месте. По команде, по сигналу: ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, на пятках, на	Общеразвивающие упражнения "Кара жорға". 1. Исходное положение: ноги врозь, руки на поясе. 1- движение плеча вперед; 2- Возвращение в исходное положение; 3- движение плеча назад;	Основные виды движений: - метание палки в вертикальную цель с расстояния 5 метров; - ходьба по гимнастической скамейке быстрым шагом в одну сторону, руки на поясе.	Игра "День и ночь". Цель: отрабатывать навыки движений в пространстве согласно правилам игры; развивать умения играть согласованно в составе команд. Игра "Как	Упражнение "Мимика". Цель: развивать мимику лица, навыки выравнивания дыхания.	1	11.11.2022

		направления в строю друг за другом; формировать ловкость и скоростные качества.	внешней, на внутренней стороне стопы. Бег по одному, с высоким подниманием коленей, с подбрасыванием пяток назад, бег приставными шагами правым, левым боком вперед, без сменой направления (180 градусов), бег с переходом в ходьбу, ходьба с восстановлением дыхания. Перестроение в несколько колонн.	4- возвращение в исходное положение. (6-7 раз) 2. Исходное положение: ноги врозь, рука опущены вниз. 1- вытянуть правую ногу вперед, согнуть ее вправо, согнуть руку, двигать пальцами; 2- прийти в исходное положение; 3- вытянуть левую ногу вперед, согнуть левую, согнуть руку, двигать пальцами; 4- прийти в исходное положение. (6 раз) 3. Исходное положение:		едет паровоз?". Цель: отрабатывать навыки движений в соответствии с текстом, двигаться в разных направлениях в колонне сверстников.			

				ноги врозь, рука опущены вниз. 1- вытянуть левую ногу вперед, поднять правую руку вверх, вытянуть левую руку вперед, коснуться левой руки, правой руки; 2-прийти в исходное положение. (5-6 раз) 3- вытянуть правую ногу вперед, поднять правую руку вверх, вытянуть левую руку вперед, коснуться левой руки, правой руки; 4 - прийти в исходное положение. (6 раз) 4. Исходное положение:					

				ноги врозь, рука опущены вниз. 1- держать обе ноги вместе, вытянув руки в 2 стороны, двигать плечами; 2- прийти в исходное положение (6 раз). 5. Исходное положение: ноги врозь, рука опущены вниз. 1- стоя с перекрещива нием ног, держа руки за талию, двигать плечами вперед, назад; 2- прийти в исходное положение (6 раз). 6. Исходное положение: ноги врозь,						

				руки на поясе. 1- поднять обе ноги поочередно, держа руки за талию, на месте; 2- прийти в исходное положение (6 раз).					
32	"Учимся метать".	Учить детей бегать между предметами (дистанция 3 м) поочередно на правой и левой ногах; развивать у детей навыки прямого броска с вытянутыми в стороны руками в строю; метания мешка с песком в цель на расстоянии 2-2,5 м.	Построение в шеренгу по команде. Повороты направо, налево, направо, марш на месте. По команде, по сигналу: ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, на пятках, на внешней, на внутренней стороне стопы. Бег по одному, с высоким	Общеразвивающие упражнения. 1. Исходное положение: туловище прямое, руки на поясе. 1- сделать шаг вправо и вытянуть руки в сторону; 2- исходное положение. (Упражнение повторяется налево и повторяется 5 раз). 2. Исходное положение: ноги врозь,	Основные виды движений: - метание мешка с песком в цель на расстоянии 2 - 2,5 м; - прыжки поочередно между предметами (дистанция 3 м) на правой и левой ногах,	Подвижная игра "Прыгаем весело". Цель: отрабатывать навыки выполнения прыжков с одной ноги на другую до намеченного рубежа. Подвижная игра "Брось далеко". Цель: развивать умения метать мячи правой рукой на дальность.	Дыхательные упражнения "Давайте отдохнем". Цель. развивать навыки самостоятельного выравнивания дыхания.	1	14.11.2022

			подниманием коленей, с подбрасыванием пяток назад, бег приставными шагами правым, левым боком вперед, с ускорением, легкий бег, бег с переходом в ходьбу, ходьба с восстановлением дыхания. Перестроение в несколько колонн.	туловище держим прямо, руки на поясе 1- наклониться вправо и положить левую руку на голову; 2- исходное положение. (Это же упражнение повторяется налево и повторяется 5 раз). 3. Исходное положение: туловище прямое, руки на поясе 1-2- сидя, вытянув руки вперед; 3-4- исходное положение. (Упражнение повторяется 5 раз). 4. Исходное положение: сидя на полу,						

				упираясь руками в спину; 1- сделать "угол", держа ноги прямыми и поднимая вверх (не напрягать плечи); 2- исходное положение. (Упражнени е повторяется 5 раз). 5. Исходное положение: сидя, руки на поясе; 1- повернуть туловище вправо и ударить правой рукой по пятке левой ноги; 2- исходное положение. (Упражнени е 3-4 выполняется слева, упражнение повторяется 5 раз).						

				6. Исходное положение: лежа на спине, руки на голове. 1- поднять правую ногу прямо и коснуться пальцами ног; 2- исходное положение. (Упражнение 3-4 выполняется слева, упражнение повторяется 5 раз). 7. Исходное положение: туловище прямое, руки на поясе. Прыжки в правую сторону с подсчетом до 1-4, прыжки в левую с подсчетом 5-8, 9-12 - прыжки на двух ногах, пауза и						

				повторение упражнения 2-3 раза.					
33	"Попади точно в различные цели".	Ходьба детей шагами вперед; ползание под дугой, держа мяч в руках (высота 50 см); обучение ходьбе по скамейке перешагивая через кубики, сохраняя равновесие; стимулирование интереса к выполнению физических упражнений.	Построение в шеренгу по команде. Повороты направо, налево, кругом, направо, марш на месте. По команде, по сигналу: ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, на пятках, на внешней, на внутренней стороне стопы. Бег по одному, с высоким подниманием коленей, с подбрасыванием пятки назад, бег приставными шагами правым, левым боком	Общеразвивающие упражнения. 1. Исходное положение: ноги врозь, туловище держим прямо, руки внизу. 1.1. Дети поднимают мячи вверх и скрещивают обе руки. 1.2. Исходное положение. (Упражнение повторяется 4-5 раз) 2. Исходное положение: ноги врозь, туловище держим прямо, руки внизу. 2.1. Поднимает руки на плечи и ставит мяч.	Основные виды движений: - ползание под дугой, держа мяч в руках (высота 50 см); - ходьба по скамейке перешагивая через кубики.	Подвижная игра "Кто быстрее двигается?". Цель: развивать навыки подлезания в обруч, развивать вестибулярный аппарат.	Дыхательные упражнения "Давайте отдохнем". Цель. развивать навыки самостоятельного выравнивания дыхания.	1	16.11.2022

			вперед, с ускорением, легкий бег, бег с переходом в ходьбу, ходьба с восстановлением дыхания. Перестроение в несколько колонн.	2.2. Исходное положение. (Упражнение повторяется 4 раза) 3. Исходное положение сидя на полу, ноги расставлены, руки, держащие мяч, находятся рядом. 3.1. Собирает ноги и обнимает руками, держащими мяч. 3.2. Исходное положение. (Упражнение повторяется 3 раза) 4. Исходное положение: ноги вместе, тело свободно, руки внизу. 4.1. Прыжки						

				стоя на месте, держа мячи на груди. 4.2. Исходное положение. (Упражнение повторяется 3 раза)					
34	"Виды закаливания". Закрепление.	Рассмотреть некоторые формы закаливания, закреплять навыки подлезания под дугу, держа мяч в руках, навыки прыжков на правой и левой ногах; совершенствовать физические качества, развивать организованность, коммуникативные навыки; способствовать стремлению вести здоровый образ жизни.	Построение в шеренгу по команде. Повороты направо, налево, кругом, направо, марш на месте. По команде, по сигналу: ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, на пятках, на внешней, на внутренней стороне стопы. Бег по одному, с высоким подниманием	Общеразвивающие упражнения. 1. Исходное положение: ноги врозь, туловище держим прямо, руки внизу. 1.1. Дети поднимают мячи вверх и скрещивают обе руки. 1.2. Исходное положение. (Упражнение повторяется 4-5 раз) 2. Исходное положение: ноги врозь, туловище	Основные виды движений: - ползание под дугой, держа мяч в руках (высота 50 см); - прыжки поочередно между предметами (дистанция 3 м) на правой и левой ногах.	Подвижная игра "День — ночь". Цель: развивать умения метать мячи правой рукой на дальность. Подвижная игра "Удочка".	Дыхательное упражнение "Облака". Цель: развивать умение выравнивать дыхание.	1	18.11.2022

			коленей, с подбрасыванием пяток назад, бег приставными шагами правым, левым боком вперед, с ускорением, легкий бег, бег с переходом в ходьбу, ходьба с восстановлением дыхания. Перестроение в несколько колонн.	держим прямо, руки внизу. 2.1. Поднимает руки на плечи и ставит мяч. 2.2. Исходное положение. (Упражнение повторяется 4 раза) 3. Исходное положение сидя на полу, ноги расставлены, руки, держащие мяч, находятся рядом. 3.1. Собирает ноги и обнимает руками, держащими мяч. 3.2. Исходное положение. (Упражнение повторяется						

				3 раза) 4. Исходное положение: ноги вместе, тело свободно, руки внизу. 4.1. Прыжки стоя на месте, держа мячи на груди. 4.2. Исходное положение. (Упражнение повторяется 3 раза)					
35	"Прыжки с продвижением вперед".	Научить детей прыжкам на одной ноге с продвижением вперед, катанию надувного мяча на другой ноге; упражнять в навыках ползания боком из-под веревки высотой 40 см, не касаясь руками пола и телом к веревке; упражнять в ходьбе «паровозом» с	Построение в шеренгу по команде. Повороты направо, налево, кругом, направо, марш на месте. По команде, по сигналу: ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, на пятках, на	Общеразвивающие упражнения "Кара жорга". 1. Исходное положение: ноги врозь, руки на поясе. 1- движение плеча вперед; 2- Возвращение в исходное положение; 3- движение плеча назад;	Основные виды движений: - прыжки на одной ноге с продвижением вперед, катание надувного мяча вперед на другой ноге; - ползания боком из-под веревки высотой 40 см, не касаясь руками пола и	Подвижная игра "Удар мячом". Цель: развивать навыки быстрого бега, бега с ускорением, развивать выносливость, ловкость, ориентировку в пространстве. Игра "Прокати	Дыхательное упражнение звуки "О-у-м". Цель: развивать умения дышать глубоко, выравнивать дыхание.	1	21.11.2022

		изменением направления в строю друг за другом; повышать волевые качества.	внешней, на внутренней стороне стопы. Бег по одному, с высоким подниманием коленей, с подбрасыванием пяток назад, бег приставными шагами правым, левым боком вперед, бег со сменой направления (180 градусов), бег с переходом в ходьбу, ходьба с восстановлением дыхания. Перестроение в несколько колонн.	4- возвращение в исходное положение. (6-7 раз) 2. Исходное положение: ноги врозь, рука опущены вниз. 1- вытянуть правую ногу вперед, согнуть ее вправо, согнуть руку, двигать пальцами; 2- прийти в исходное положение; 3- вытянуть левую ногу вперед, согнуть левую, согнуть руку, двигать пальцами; 4- прийти в исходное положение. (6 раз) 3. Исходное положение:	телом к веревке.	мяч". Цель: отрабатывать навыки прокатывания мяча.			

				ноги врозь, рука опущены вниз. 1- вытянуть левую ногу вперед, поднять правую руку вверх, вытянуть левую руку вперед, коснуться левой руки, правой руки; 2-прийти в исходное положение. (5-6 раз) 3- вытянуть правую ногу вперед, поднять правую руку вверх, вытянуть левую руку вперед, коснуться левой руки, правой руки; 4 - прийти в исходное положение. (6 раз) 4. Исходное положение:						

				ноги врозь, рука опущены вниз. 1- держать обе ноги вместе, вытянув руки в 2 стороны, двигать плечами; 2- прийти в исходное положение (6 раз). 5. Исходное положение: ноги врозь, рука опущены вниз. 1- стоя с перекрещива нием ног, держа руки за талию, двигать плечами вперед, назад; 2- прийти в исходное положение (6 раз). 6. Исходное положение: ноги врозь,						

				руки на поясе. 1- поднять обе ноги поочередно, держа руки за талию, на месте; 2- прийти в исходное положение (6 раз).					
36	"Переменный прыжок на одной ноге".	Бег детей с разной скоростью - медленный, быстрый, в среднем темпе 1,5-2 мин без остановки; обучение ходьбе по канату с запасным шагом с сохранением равновесия; развитие навыков повторного спуска по наклонной ступеньке с переходом на гимнастическую стенку и удержанием реек лестницы.	Построение в шеренгу по команде. Повороты направо, налево, кругом, направо, марш на месте. По команде, по сигналу: ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, на пятках, на внешней, на внутренней стороне стопы. Бег по одному, с высоким	Общеразвивающие упражнения. 1. Исходное положение: туловище прямое, руки на поясе. 1- сделать шаг вправо и вытянуть руки в сторону; 2- исходное положение. (Упражнение повторяется налево и повторяется 5 раз). 2. Исходное положение: ноги врозь,	Основные виды движений: - бег в медленном, быстром, среднем темпе 1,5-2 мин без остановки; - ходьба с поддержанием равновесия по канату с запасным шагом; - подняться по наклонной лестнице, пройти по гимнастической стенке и снова спуститься по лестнице.	Подвижная игра "Волк и зайцы". Цель: отрабатывать навыки движений в пространстве согласно правилам игры; развивать быстроту, реакцию, дружелюбие.	Дыхательное упражнение "Дышим спокойно, медленно, спокойно". Цель: развивать умение выравнивать дыхание.	1	23.11.2022

			подниманием коленей, с подбрасыванием пяток назад, бег приставными шагами правым, левым боком вперед, бег враспынную, бег с переходом в ходьбу, ходьба с восстановлением дыхания. Перестроение в несколько колонн.	туловище держим прямо, руки на поясе 1- наклониться вправо и положить левую руку на голову; 2- исходное положение. (Это же упражнение повторяется налево и повторяется 5 раз). 3. Исходное положение: туловище прямое, руки на поясе 1-2- сидя, вытянув руки вперед; 3-4- исходное положение. (Упражнение повторяется 5 раз). 4. Исходное положение: сидя на полу,						

			упираясь руками в спину; 1- сделать "угол", держа ноги прямыми и поднимая вверх (не напрягать плечи); 2- исходное положение. (Упражнени е повторяется 5 раз). 5. Исходное положение: сидя, руки на поясе; 1- повернуть туловище вправо и ударить правой рукой по пятке левой ноги; 2- исходное положение. (Упражнени е 3-4 выполняется слева, упражнение повторяется 5 раз).						

				6. Исходное положение: лежа на спине, руки на голове. 1- поднять правую ногу прямо и коснуться пальцами ног; 2- исходное положение. (Упражнение 3-4 выполняется слева, упражнение повторяется 5 раз). 7. Исходное положение: туловище прямое, руки на поясе. Прыжки в правую сторону с подсчетом до 1-4, прыжки в левую с подсчетом 5-8, 9-12 - прыжки на двух ногах, пауза и						

				повторение упражнения 2-3 раза.					
37	"Лазание по препятствующим предметам высотой 50 см".	Развивать у детей навыки чередования шагов; прыжков в высоту с места; через подвижную игру входить в обруч (высота 50 см), выходить на наклонную лестницу; при выполнении круга стоять прямо с вытянутыми в стороны руками.	Построение в шеренгу по команде. Повороты направо, налево, кругом, направо, марш на месте. По команде, по сигналу: ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, на пятках, на внешней, на внутренней стороне стопы. Бег по одному, с высоким подниманием коленей, бег приставными шагами правым, левым боком вперед, с чередованием с ходьбой, бег	Общеразвивающие упражнения. 1. Исходное положение: туловище держим прямо, руки на поясе 1- сделать шаг вправо и отправить руки в сторону; 2- исходное положение (то же упражнение повторяется и слева и повторяется 5 раз). 2. Исходное положение: ноги врозь, туловище держим прямо, руки на поясе 1- наклониться вправо и положить левую руку	Основные виды движений: - лазание по препятствующим предметам высотой 60 см; - прыжок между кеглями на одной ноге.	Подвижная игра "Прыжки с мешком". Цель: развивать навыки прыжков, развивать силу, внимание, вестибулярный аппарат. Игра "Обезьяны". Цель: развивать навыки преодолевания препятствий, развивать дружелюбие.	Дыхательное упражнение "Шар". Цель: развивать умение выравнивать дыхание.	1	25.11.2022

			с переходом в ходьбу, ходьба с восстановлением дыхания. Перестроение в несколько колонн.	на голову; 2- исходное положение (это же упражнение повторяется слева и повторяется 5 раз). 3. Исходное положение: туловище держим прямо, руки на поясе 1 - 2- сидя, вытянув руки вперед; 3 - 4- исходное положение (упражнение повторяется 5 раз). 4. Исходное положение: сидя на полу, упираясь руки за спину; 1- сделать "угол", держа ноги прямыми и поднимая вверх (не напрягать					

				плечи); 2- исходное положение (упражнение повторяется 5 раз). 5. Исходное положение: сидя на полу, руки на поясе; 1- повернуть туловище вправо и ударить правой рукой по пятке левой ноги; 2- исходное положение (упражнение 3-4 выполняется слева, упражнение повторяется 5 раз). 6. Исходное положение: лежа на спине, руки на голове. 1- поднять правую ногу прямо и коснуться пальцами					

				ног; 2- Исходное положение (упражнение 3-4 выполняется слева, упражнение повторяется 5 раз). 7. Исходное положение: туловище держим прямо, руки на поясе 1- прыжки в правую сторону с подсчетом до 4, прыжки в левую с подсчетом 5-8, 9-12 - Прыжки на двух ногах, пауза и повторение упражнения 2-3 раза.					
38	"Соблюдаем дистанцию".	Обучение детей повторному чередованию ходьбы и бега; прыжкам через скакалку;	Построение в шеренгу по команде. Повороты направо, налево,	Общеразвивающие упражнения с палочками. 1. Исходное положение:	Основные виды движений: - прыжки в высоту с места.	Подвижная игра "Быстро!" Цель. развивать навыки	Дыхательные упражнения "Давайте отдохнем". Цель. развивать	1	28.11.2022

		метанию мяча обеими руками друг другу (дистанция 1,5 - 2 м) над головой; развитие навыков чередования шагов.	кругом, направо, марш на месте. По команде, по сигналу: ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, на пятках, на внешней, на внутренней стороне стопы. Бег по одному, с высоким подниманием коленей, бег приставными шагами правым, левым боком вперед, с чередованием с ходьбой, бег с переходом в ходьбу, ходьба с восстановлен ием дыхания. Перестроение в несколько колонн.	туловище прямое, ноги вместе, палка внизу. 1- поднимает палочку вверх; 2 - ставит на голову; 3 - поднимает палочку вверх; 4- исходное положение (упражнение повторяется 4 раза). 2. Исходное положение: туловище прямое, ноги врозь, палка внизу. 1- поднимает палку вверх; 2- держит руку прямо и наклоняется вправо; 3- поднимает палку вверх и выпрямляе тс я; 4- исходное		прыгать через препятствия, подлезать под обруч.	навыки самостоятельно го выравнивания дыхания.		

				положение (упражнение повторяется 4 раза). 3. Исходное положение: туловище прямое, ноги вместе, палка внизу. 1-2- сидя, поднимают палки вверх; 3 - 4- приходя в исходное положение (упражнение повторяется 4 раза). 4. Исходное положение: туловище держат прямо, палку держат за спиной. 1 - 2- поднять палку вверх; 3 - 4- исходное положение (упражнение повторяется 4 раза). 5. Исходное						

				положение: сидит на полу, ноги в стороны, палочки на голове. 1- поднимает палку вверх; 2- наклоняется и ударяет палку о голову правой ноги; 3- выпрямляется и поднимает палку вверх; 4- исходное положение (упражнение повторяется 4 раза). 6.Исходное положение: туловище прямое, ноги вместе, палка внизу. 1- прыжок, держа палку высоко, держа ногу далеко; 2- исходное положение						

				(упражнение повторяется 4 раза). 7. Исходное положение: туловище прямое, ноги вместе, руки согнуты, держат палку на уровне груди. 1- держать палку вверх и положить на правую ногу, вытянуть носочек ; 2- исходное положение (упражнение повторяется 4 раза).					
39	"Как прыгать с мешочком?"	Продолжать развивать умение повторно чередовать ходьбу и бег; прыжкам через скакалку; метанию мяча обеими руками друг другу (дистанция 1,5 - 2 м) над	Построение в шеренгу по команде. Повороты направо, налево, кругом, направо, марш на месте. По команде, по сигналу:	Общеразвивающие упражнения. 1. Исходное положение: туловище держим прямо, руки на поясе 1- сделать шаг вправо и отправить	Основные виды движений: - прыжки через скакалку; - бросать мяч обеими руками друг другу (расстояние 1,5-2 м) из-за	Игра "Спящая лиса". Цель: отрабатывать навыки движений в пространстве согласно правилам игры; развивать	Дыхательные упражнения "Давайте отдохнем". Цель. развивать навыки самостоятельного выравнивания дыхания.	1	30.11.2022

		головой; развитие навыков чередования шагов.	ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, на пятках, на внешней, на внутренней стороне стопы. Бег по одному, с высоким подниманием коленей, бег приставными шагами правым, левым боком вперед, с чередованием с ходьбой, бег с переходом в ходьбу, ходьба с восстановлен ием дыхания. Перестроение в несколько колонн.	руки в сторону; 2- исходное положение (то же упражнение повторяется и слева и повторяется 5 раз). 2. Исходное положение: ноги врозь, туловище держим прямо, руки на поясе 1- наклониться вправо и положить левую руку на голову; 2- исходное положение (это же упражнение повторяется слева и повторяется 5 раз). 3. Исходное положение:т уловище держим прямо, руки на поясе 1 - 2- сидя,	головы.	быстроту, реакцию, дружелюбие. Игра "Сбей кегли". Цель: развивать навыки прокатывани я по прямой, развивать глазомер, меткость.			

				вытянув руки вперед; 3 - 4- исходное положение (упражнение повторяется 5 раз). 4. Исходное положение: сидя на полу, упираясь руки за спину; 1- сделать "угол", держа ноги прямыми и поднимая вверх (не напрягать плечи); 2- исходное положение (упражнение повторяется 5 раз). 5. Исходное положение: сидя на полу, руки на поясе; 1- повернуть туловище вправо и ударить правой						

				рукой по пятке левой ноги; 2- исходное положение (упражнение 3-4 выполняется слева, упражнение повторяется 5 раз). 6. Исходное положение: лежа на спине, руки на голове. 1- поднять правую ногу прямо и коснуться пальцами ног; 2- Исходное положение (упражнение 3-4 выполняется слева, упражнение повторяется 5 раз). 7. Исходное положение: туловище держим прямо, руки на поясе						

				1- прыжки в правую сторону с подсчетом до 4, прыжки в левую с подсчетом 5-8, 9-12 - Прыжки на двух ногах, пауза и повторение упражнения 2-3 раза.					
40	"Культура питания". Закрепление.	Показать значение правильного питания, витаминов для развития организма; закреплять навыки прыжков через скакалку, умение бросать мяч обеими руками друг другу (расстояние 1,5-2 м) из-за головы; совершенствовать физические качества, развивать организованность	Построение в шеренгу по команде. Повороты направо, налево, кругом, направо, марш на месте. По команде, по сигналу: ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, на пятках, на внешней, на внутренней стороне стопы.	Общеразвивающие упражнения. 1. Исходное положение: туловище держим прямо, руки на поясе 1- сделать шаг вправо и отправить руки в сторону; 2- исходное положение (то же упражнение повторяется и слева и повторяется 5 раз).	Основные виды движений: - прыжки через скакалку; - бросать мяч обеими руками друг другу (расстояние 1,5-2 м) из-за головы.	Игра "Спящая лиса". Цель: отрабатывать навыки движений в пространстве согласно правилам игры; развивать быстроту, реакцию, дружелюбие. Подвижная игра "Кто быстрее добежит до флажка". Цель: азвивать	Дыхательное упражнение "Шар". Цель: развивать умение выравнивать дыхание.	1	02.12.2022

		ь, коммуникативн ые навыки; развивать навыки здорового образа жизни.	Бег по одному, с высоким подниманием коленей, бег приставными шагами правым, левым боком вперед, с чередованием с ходьбой, бег с переходом в ходьбу, ходьба с восстановлен ием дыхания. Перестроение в несколько колонн. Упражнение "Верно - неверно".	2. Исходное положение: ноги врозь, туловище держим прямо, руки на поясе 1- наклониться вправо и положить левую руку на голову; 2- исходное положение (это же упражнение повторяется слева и повторяется 5 раз). 3. Исходное положение:т уловище держим прямо, руки на поясе 1 - 2- сидя, вытянув руки вперед; 3 - 4- исходное положение (упражнение повторяется 5 раз). 4. Исходное положение:		скорость, быстроту, чувство соревновател ьности.			

				сидя на полу, упираясь руки за спину; 1- сделать "угол", держа ноги прямыми и поднимая вверх (не напрягать плечи); 2- исходное положение (упражнение повторяется 5 раз). 5. Исходное положение: сидя на полу, руки на поясе; 1- повернуть туловище вправо и ударить правой рукой по пятке левой ноги; 2- исходное положение (упражнение 3-4 выполняется слева, упражнение						

				повторяется 5 раз). 6. Исходное положение: лежа на спине, руки на голове. 1- поднять правую ногу прямо и коснуться пальцами ног; 2- Исходное положение (упражнение 3-4 выполняется слева, упражнение повторяется 5 раз). 7. Исходное положение: туловище держим прямо, руки на поясе 1- прыжки в правую сторону с подсчетом до 4, прыжки в левую с подсчетом 5-8, 9-12 - Прыжки на						

				двух ногах, пауза и повторение упражнения 2-3 раза.					
41	"Прыжки с Хоп-фитболами".	Учить детей прыгать с хоп-фитболами (прыжковые гимнастические мячи); упражнять в метании мяча вверх обеими руками и хлопках в ладоши; упражнять в беге с изменением направления, соблюдая дистанцию друг за другом в строю; формировать навыки подсчета первого-второго подряд в строю и объединения в группу по номерам.	Построение в шеренгу по команде. Повороты направо, налево, кругом, направо, марш на месте. По команде, по сигналу: ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, на пятках, на внешней, на внутренней стороне стопы. Бег по одному, с высоким подниманием коленей, бег приставными шагами правым, левым боком вперед, со	Общеразвивающие упражнения. 1. Исходное положение: туловище держим прямо, руки на поясе 1- сделать шаг вправо и отправить руки в сторону; 2- исходное положение (то же упражнение повторяется и слева и повторяется 5 раз). 2. Исходное положение: ноги врозь, туловище держим прямо, руки на поясе 1- наклониться вправо и	Основные виды движений: - прыжки с хоп-фитболами (прыжковые гимнастические мячи); - бросать мяч обеими руками вверх и хлопая в ладоши поймать его.	Подвижная игра "Синий флаг". Цель: развивать внимание, быстроту, реакцию, умение соблюдать правила. Игра "Кто чемпион?" Цель. развивать навыки прокатывания мяча по прямой, развивать меткость, глазомер.	Дыхательное упражнение "Облака". Цель: развивать умение выравнивать дыхание.	1	05.12.2022

			сменой направления (180 градусов, 2-3 раза), бег с переходом в ходьбу, ходьба с восстановлением дыхания. Перестроение в несколько колонн.	положить левую руку на голову; 2- исходное положение (это же упражнение повторяется слева и повторяется 5 раз). 3. Исходное положение: туловище держим прямо, руки на поясе 1 - 2- сидя, вытянув руки вперед; 3 - 4- исходное положение (упражнение повторяется 5 раз). 4. Исходное положение: сидя на полу, упираясь руки за спину; 1- сделать "угол", держа ноги прямыми и поднимая						

				вверх (не напрягать плечи); 2- исходное положение (упражнение повторяется 5 раз). 5. Исходное положение: сидя на полу, руки на поясе; 1- повернуть туловище вправо и ударить правой рукой по пятке левой ноги; 2- исходное положение (упражнение 3-4 выполняется слева, упражнение повторяется 5 раз). 6. Исходное положение: лежа на спине, руки на голове. 1- поднять правую ногу прямо и						

				коснуться пальцами ног; 2- Исходное положение (упражнение 3-4 выполняется слева, упражнение повторяется 5 раз). 7. Исходное положение: туловище держим прямо, руки на поясе 1- прыжки в правую сторону с подсчетом до 4, прыжки в левую с подсчетом 5-8, 9-12 - Прыжки на двух ногах, пауза и повторение упражнения 2-3 раза.					
42	"Раз, два, прыгни!"	Развитие у детей навыков перестановки из строя в ряд;	Построение в шеренгу по команде. Повороты	Общеразвивающие упражнения 1. Исходное	Основные виды движений: - прыжки в	Подвижная игра "Футбол". Цель:	Дыхательное упражнение "Дышим спокойно,	1	07.12.2022

		прыжки детей в прямом направлении (дистанция 6 м); обучение метанию асика; совершенствование умений катать мяч правой и левой ногой в заданном направлении с помощью подвижной игры.	направо, налево, кругом, направо, марш на месте. По команде, по сигналу: ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, на пятках, на внешней, на внутренней стороне стопы. Бег по одному, с высоким подниманием коленей, бег с подбрасыванием пяток назад, бег приставными шагами правым, левым боком вперед, со сменой направления (180 градусов, 2-3 раза), бег с переходом в ходьбу, ходьба с	положение: туловище прямое, ноги вместе, руки в стороны. 1- обхватить руками плечи и разжать пальцы; 2- исходное положение. (Упражнение повторяется 4 раза) 2. Исходное положение: туловище прямое, ноги вместе, руки на поясе. 1- поставить правую ногу вперед на носочек; 2- исходное положение. (Упражнение повторяется слева, 4 раза) 3. Исходное положение: туловище прямое, ноги вместе, руки	прямом направлении (расстояние 6 м); - метание асика в цель.	развивать навыки игры с мячом, катания с помощью ног; развивать меткость, ловкость, реакцию, умение играть в паре. Подвижная игра "Поймай". Цель: развивать ловкость, внимание, умение играть согласованно.	медленно, спокойно". Цель: развивать умение выравнивать дыхание.		

			восстановлен ием дыхания. Перестроение в несколько колонн.	в стороны. 1-2- наклониться вперед и коснуться пальцами пола; 3 - 4- исходное положение. (Упражнени е повторяется 4 раза) 4. Исходное положение: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1- согнуть колени, обнять руками и прижать голову к коленям; 2- исходное положение. (упражнение повторяется 3 раза) 5. Исходное положение: лежа на спине, руки вдоль туловища. Катание на					

				"велосипеде " с согнутыми ногами, вращение ног путем подсчета 1- 8; пауза и велосипед. 6. Исходное положение: сидя, ноги скрещены, руки на поясе. 1- повернуть тело вправо и вытянуть правую руку в сторону; 2- исходное положение. (Упражнени е повторяется слева, 4 раза) 7. Исходное положение: туловище прямое, ноги вместе, руки на поясе. Считать до 1-4, прыгать правой ногой, считать до						

				5-8, прыгать левой ногой, дети выполняют прыжковые упражнения по счету педагога, делают паузу между ними и снова прыгают. 2- исходное положение. (Упражнение повторяется 4 раза)					
43	"Перепрыгивание через шнур".	Учить детей быстро перепрыгивать через веревки; упражнять в беге, соблюдая дистанцию, меняя направление в строю; упражнять в ходьбе на гимнастической скамейке, подтягиваясь обеими руками на гимнастической	Построение в шеренгу по команде. Повороты направо, налево, кругом, направо, марш на месте. По команде, по сигналу: ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, на пятках, на	Общеразвивающие упражнения. 1. Исходное положение: туловище прямое, ноги вместе, руки в стороны. 1- обхватить руками плечи и разжать пальцы; 2- исходное положение. (Упражнение	Основные виды движений: - быстро перепрыгивать через шнур; - ползание на гимнастической скамейке, подтягиваясь обеими руками (удержание руками с обеих сторон скамьи).	Подвижная игра "Догони мяч". Цель: развивать внимание, реакцию, быстроту, ловкость. Игра на отработку "Автобус". Цель: развивать навыки перелезания через шнур,	Дыхательное упражнение "Дышим спокойно, медленно, спокойно". Цель: развивать умение выравнивать дыхание.	1	09.12.2022

		скамейке.	внешней, на внутренней стороне стопы. Бег по одному, с высоким подниманием коленей, бег с подбрасывани ем пяток назад, бег приставными шагами правым, левым боком вперед, со сменой направления (180 градусов, 2-3 раза), бег с переходом в ходьбу, ходьба с восстановлен ием дыхания. Перестроение в несколько колонн.	повторяется 4 раза) 2. Исходное положение: туловище прямое, ноги вместе, руки на поясе. 1- поставить правую ногу вперед на носочек; 2- исходное положение. (Упражнени е повторяется слева, 4 раза) 3. Исходное положение: туловище прямое, ноги вместе, руки в стороны. 1-2- наклониться вперед и коснуться пальцами пола; 3 - 4- исходное положение. (Упражнени е повторяется 4 раза) 4. Исходное		навыки быстрой, медленной ходьбы, навыки игры по правилам.			

				положение: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1- согнуть колени, обнять руками и прижать голову к коленям; 2- исходное положение. (упражнение повторяется 3 раза) 5. Исходное положение: лежа на спине, руки вдоль туловища. Катание на "велосипеде " с согнутыми ногами, вращение ног путем подсчета 1- 8; пауза и велосипед. 6. Исходное положение: сидя, ноги скрещены, руки на						

				поясе. 1- повернуть тело вправо и вытянуть правую руку в сторону; 2- исходное положение. (Упражнени е повторяется слева, 4 раза) 7. Исходное положение: туловище прямое, ноги вместе, руки на поясе. Считать до 1-4, прыгать правой ногой, считать до 5-8, прыгать левой ногой, дети выполняют прыжковые упражнения по счету педагога, делают паузу между ними и снова прыгают. 2- исходное						

				положение. (Упражнение повторяется 4 раза)					
44	"Быстро спрыгиваем с каната".	Обучение детей ходьбе на носочках перешагивая через предметы; прыжкам с чередованием правой и левой ног; ползанию через препятствие и из-под дуги, не касаясь руками пола; развитие у детей навыков перестановки из строения в два ряда.	Построение в шеренгу по команде. Повороты направо, налево, кругом, направо, марш на месте. По команде, по сигналу: ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, на пятках, на внешней, на внутренней стороне стопы, перешагивани е через предметы. Прыжки на правой, на левой ногам поочередно. Бег по одному, со сменой	Общеразвив ающие упражнения. 1. Исходное положение: туловище прямое, ноги вместе, руки в стороны. 1- обхватить руками плечи и разжать пальцы; 2- исходное положение. (Упражнени е повторяется 4 раза) 2. Исходное положение: туловище прямое, ноги вместе, руки на поясе. 1- поставить правую ногу вперед на носочек; 2- исходное положение.	Основные виды движений: - ходьба на носочках перешагивая через предметы; - ползать между препятствиям и и под дугой, не касаясь руками пола.	Подвижная игра "Наседка и цыплята". Цель: отрабатывать навыки движений в пространстве согласно правилам игры; развивать быстроту, реакцию, дружелюбие. Подвижная игра "Обручи". Цель: развивать навыки прокатывани я обруча вертикально по прямой в паре со сверстником.	Дыхательное упражнение "Ветер". Цель: развивать умение выравнивать дыхание.	1	12.12.2022

			направления (180 градусов, 2-3 раза), бег с переходом в ходьбу, ходьба с восстановлением дыхания. Перестроение в несколько колонн.	(Упражнение повторяется слева, 4 раза) 3. Исходное положение: туловище прямое, ноги вместе, руки в стороны. 1-2- наклониться вперед и коснуться пальцами пола; 3 - 4- исходное положение. (Упражнение повторяется 4 раза) 4. Исходное положение: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1- согнуть колени, обнять руками и прижать голову к коленям; 2- исходное положение.						

				(упражнение повторяется 3 раза) 5. Исходное положение: лежа на спине, руки вдоль туловища. Катание на "велосипеде" с согнутыми ногами, вращение ног путем подсчета 1-8; пауза и велосипед. 6. Исходное положение: сидя, ноги скрещены, руки на поясе. 1- повернуть тело вправо и вытянуть правую руку в сторону; 2-исходное положение. (Упражнение повторяется слева, 4 раза) 7. Исходное						

				положение: туловище прямое, ноги вместе, руки на поясе. Считать до 1-4, прыгать правой ногой, считать до 5-8, прыгать левой ногой, дети выполняют прыжковые упражнения по счету педагога, делают паузу между ними и снова прыгают. 2- исходное положение. (Упражнение повторяется 4 раза)					
45	"Бег с изменением направления".	Продолжать развивать у детей навыки: прыжки с места на место; перестановки из строя в три ряда; повороты	Построение в шеренгу по команде. Повороты направо, налево, кругом, направо,	Общеразвивающие упражнения. 1. Исходное положение: ноги на уровне плеч, руки перед	Основные виды движений: - пройти через обруч, сгруппировавшись с правой и левой	Подвижная игра "Футбол". Цель: развивать навыки игры с мячом, катания с	Дыхательное упражнение "Вдыхаем воздух". Цель: развивать умение выравнивать	1	14.12.2022

		вправо, влево, с группировкой по правой и левой стороне, не касаясь руками пола, края обруча; ведение мяча двумя руками между предметами (дистанция 4 м).	марш на месте. По команде, по сигналу: ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, на пятках, на внешней, на внутренней стороне стопы. Бег по одному, с высоким подниманием коленей, бег с подбрасыванием пяток назад, бег приставными шагами правым, левым боком вперед, со сменой направления (180 градусов, 2-3 раза), бег с переходом в ходьбу, ходьба с восстановлением дыхания. Перестроение в несколько	грудью, локти согнуты, пальцы сжаты в кулак. В таком состоянии выполняют вращательные движения руками. Поочередно поворачивают руки. 2. Исходное положение: ноги врозь, руки направлены назад. Сесть, обнять руками колени, встать, отпустить руки назад и т. д. 3. Исходное положение: сидя, ноги расставлены, руки опущены назад. Наклонившись,	стороны, не касаясь руками пола, края обруча; - ведение мяча двумя руками между предметами (расстояние 4 м).	помощью ног; развивать меткость, ловкость.	дыхание.		

			колонн.	коснуться кончиками пальцев рук, встать прямо, отпустить руки назад, снова прийти в исходное положение. 4. Исходное положение: сидя с прямыми выпрямленными ногами, упираясь руками назад. Поднять правую ногу, опустить вниз. Поднять левую ногу, опустить вниз. 5. Исходное положение: соединить ноги, положить руки на пояс. Прыжки на двух ногах						

				вокруг себя."					
46	"Прыжки с места на двух ногах".	Научить детей прыгать на двух ногах в высоту 20 см; совершенствовать умения построения в ряд рассчитавшись на первый - второй и объединяться по номерам; упражнять в лазании по гимнастической стенке не пропуская за реек.	Построение в шеренгу по команде. Повороты направо, налево, кругом, направо, марш на месте. По команде, по сигналу: ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, на пятках, на внешней, на внутренней стороне стопы. Прыжки на правой, на левой ногам поочередно. Бег по одному, со сменой направления (180 градусов, 2-3 раза), бег с переходом в ходьбу, ходьба с	Общеразвивающие упражнения с палочками. 1. Исходное положение: туловище прямое, ноги вместе, палка внизу. 1- поднимает палочку вверх; 2 - ставит на голову; 3 - поднимает палочку вверх; 4- исходное положение (упражнение повторяется 4 раза). 2. Исходное положение: туловище прямое, ноги врозь, палка внизу. 1- поднимает палку вверх; 2- держит руку прямо	Основные виды движений: - прыжок с места на высоту 30 см на двух ногах; - лазание по гимнастической стенке на пропуская реек.	Подвижная игра "Догони мяч на крыше» Цель игры: развивать умение детей быстрой самостоятельной двигательной деятельности ; воспитывать организованность. Игра на отработку "Кенгуру". Цель: развивать мышцы ног, вестибулярный аппарат, силу.	Дыхательное упражнение "Вдыхаем воздух". Цель: развивать умение выравнивать дыхание.	1	19.12.2022

			восстановлен ием дыхания. Перестроение в несколько колонн. и наклоняется вправо; 3- поднимает палку вверх и выпрямляется; 4- исходное положение (упражнение повторяется 4 раза). 3. Исходное положение: туловище прямое, ноги вместе, палка внизу. 1-2- сидя, поднимают палки вверх; 3 - 4- приходя в исходное положение (упражнение повторяется 4 раза). 4. Исходное положение: туловище держат прямо, палку держат за спиной. 1 - 2-						

				поднять палку вверх; 3 - 4- исходное положение (упражнение повторяется 4 раза). 5.Исходное положение: сидит на полу, ноги в стороны, палочки на голове. 1- поднимает палку вверх; 2- наклоняется и ударяет палку о голову правой ноги; 3- выпрямляется и поднимает палку вверх; 4- исходное положение (упражнение повторяется 4 раза). 6.Исходное положение: туловище прямое, ноги						

				вместе, палка внизу. 1- прыжок, держа палку высоко, держа ногу далеко; 2- исходное положение (упражнение повторяется 4 раза). 7. Исходное положение: туловище прямое, ноги вместе, руки согнуты, держат палку на уровне груди. 1- держать палку вверх и положить на правую ногу, вытянуть носочек ; 2- исходное положение (упражнение повторяется 4 раза).					
47	"Прыжки в высоту".	Продолжать развивать у детей навыки	Построение в шеренгу по команде.	Общеразвивающие упражнения.	Основные виды движений:	Подвижная игра "Воробушки	Дыхательная гимнастика "Лифт".	1	21.12.2022

		движения вперед, бросания мяча двумя руками и повторного удара (дистанция 4-5 м); прыжка на высоту до 20 см; перестановки из строя в три ряда; поворота направо, налево.	Повороты направо, налево, кругом, направо, марш на месте. По команде, по сигналу: ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, на пятках, на внешней, на внутренней стороне стопы. Прыжки с продвижением вперед на двух ногах, на правой, на левой ногам поочередно. Бег по одному, бег с переходом в ходьбу, ходьба с восстановлением дыхания. Перестроение в несколько колонн.	1. Исходное положение: туловище держим прямо, руки на поясе 1- сделать шаг вправо и отправить руки в сторону; 2- исходное положение (то же упражнение повторяется и слева и повторяется 5 раз). 2. Исходное положение: ноги врозь, туловище держим прямо, руки на поясе 1- наклониться вправо и положить левую руку на голову; 2- исходное положение (это же упражнение повторяется слева и	- двигаться вперед, бросать мяч обеими руками и снова отбивать (дистанция 4-5 м); - прыжки на высоту до 20 см.	и кот". Цель: развивать навыки игры по правилам, умения двигаться в соответствии с сюжетом, развивать ловкость, реакцию, силу.	Цель: развивать умение выравнивать дыхание.		

				повторяется 5 раз). 3. Исходное положение: т уловище держим прямо, руки на поясе 1 - 2- сидя, вытянув руки вперед; 3 - 4- исходное положение (упражнение повторяется 5 раз). 4. Исходное положение: сидя на полу, упираясь руки за спину; 1- сделать "угол", держа ноги прямыми и поднимая вверх (не напрягать плечи); 2- исходное положение (упражнение повторяется 5 раз). 5. Исходное						

				положение: сидя на полу, руки на поясе; 1- повернуть туловище вправо и ударить правой рукой по пятке левой ноги; 2- исходное положение (упражнение 3-4 выполняется слева, упражнение повторяется 5 раз). 6. Исходное положение: лежа на спине, руки на голове. 1- поднять правую ногу прямо и коснуться пальцами ног; 2- Исходное положение (упражнение 3-4 выполняется слева,						

				упражнение повторяется 5 раз). 7. Исходное положение: туловище держим прямо, руки на поясе 1- прыжки в правую сторону с подсчетом до 4, прыжки в левую с подсчетом 5-8, 9-12 - Прыжки на двух ногах, пауза и повторение упражнения 2-3 раза.					
48	"Бросание и ловля мяча с продвижением вперед на расстоянии 5 метров".	Научить детей в ведении мяча левой и правой рукой ударяя об пол, с продвижением вперед на расстоянии 5 метров, формировать умение бегать в строю, соблюдая дистанцию друг	Построение в шеренгу по команде. Повороты направо, налево, кругом, направо, марш на месте. По команде, по сигналу: ходьба в	Общеразвивающие упражнения. "Танец" - исходное положение: туловище прямое, ноги вместе, руки с платком внизу. 1- поднять руки вверх,	Основные виды движений: - удар мяча об пол поочередно правой и левой рукой с продвижением вперед на расстояние 5 метров; - прыжки в	Подвижная национальная игра "Байга". Цель: развивать умение двигаться согласно правилам игры, развивать быстроту, реакцию,	Дыхательная гимнастика "Лифт". Цель: развивать умение выравнивать дыхание.	1	23.12.2022

		за другом вдоль каната, меняя направление; упражнять в прыжках в длину с места на расстоянии 50 см.	колонне по одному. Ходьба на носках, на пятках, на внешней, на внутренней стороне стопы. Прыжки приставным шагом правым и левым боком вперед поочередно. Бег по одному, бег с переходом в ходьбу, ходьба с восстановлением дыхания. Перестроение в несколько колонн.	развести платочки; 2- прийти в исходное положение; 3- помахать платочками; 4- прийти в исходное положение. "Девочка-танцовщица" - исходное положение: туловище прямое, ноги вместе. 1- поднять руки вверх и встать на носочки; 2- прийти в исходное положение. "Паровоз" - исходное положение: туловище прямое, ноги вместе, стоя в парах. 1- идти вдоль линии друг против друга; 2- расходиться, когда линия доходит до	длину с места на расстоянии 50 см (6-8 раз).	дружелюбие. Игра на отработку "Кенгуру". Цель: развивать мышцы ног, реакцию, силу.			

				середины; 3-исходное положение. "Ласточка" - исходное положение: туловище прямое, ноги вместе, руки внизу. 1 - вытянуть руки в стороны; 2-показывают ласточку с вытянутой назад одной ногой; 3-исходное положение. "Следы" - исходное положение: рука на поясе, ноги врозь. 1-ходьба по одному следу в правую сторону на местах, совмещая ноги; 2 - ходьба по одному следу в левую					

				сторону на местах, совмещающая ноги; 3-исходное положение. "Цапля" - исходное положение: туловище прямое, ноги вместе, руки внизу. 1 - стоя на одной ноге и держа левую ногу согнутой рукой до колена; 2-исходное положение; 3- стоя на одной ноге и держа правую ногу согнутой рукой до колена; 4-исходное положение. "Друзья" - исходное положение: туловище прямое, ноги вместе, стоят						

				парами. 1-парами взявшись за руки; 2- парным вращением; 3- исходное положение.					
49	"Удар мяча о землю поочередно".	Учить детей прыжкам через линию; перестроение из строя в три ряда; поворот направо, налево; продолжать развивать навыки вращения в положении стоя; учить детей ходить по скамейке, по ребристой доске, чередую мяч на каждом шагу из рук в руки.	Построение в шеренгу по команде. Повороты направо, налево, кругом, направо, марш на месте. По команде, по сигналу: ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, на пятках, на внешней, на внутренней стороне стопы. Прыжки приставным шагом правым и левым боком вперед поочередно.	Общеразвив ающие упражнения. 1. Исходное положение: туловище держим прямо, руки на поясе 1- сделать шаг вправо и отправить руки в сторону; 2- исходное положение (то же упражнение повторяется и слева и повторяется 5 раз). 2. Исходное положение: ноги врозь, туловище держим прямо, руки на поясе	Основные виды движений: - прыжки через линию; - ходьба по скамейке, по ребристой доске с переносом мяча из рук в руки на каждом шагу.	Подвижная игра "Между предметами". Цель: отрабатывать навыки прокатывани я мяча между предметами. Игра "День и ночь". Цель: отрабатывать навыки движений в пространстве согласно правилам игры; развивать умения играть согласованно в составе команд.	Дыхательные упражнения "Давайте отдохнем". Цель: развивать навыки самостоятельно го выравнивания дыхания.	1	26.12.2022

			Бег по одному, бег с переходом в ходьбу, ходьба с восстановлением дыхания. Перестроение в несколько колонн.	1- наклониться вправо и положить левую руку на голову; 2- исходное положение (это же упражнение повторяется слева и повторяется 5 раз). 3. Исходное положение: туловище держим прямо, руки на поясе 1 - 2- сидя, вытянув руки вперед; 3 - 4- исходное положение (упражнение повторяется 5 раз). 4. Исходное положение: сидя на полу, упираясь руки за спину; 1- сделать "угол",						

				держа ноги прямыми и поднимая вверх (не напрягать плечи); 2- исходное положение (упражнение повторяется 5 раз). 5. Исходное положение: сидя на полу, руки на поясе; 1- повернуть туловище вправо и ударить правой рукой по пятке левой ноги; 2- исходное положение (упражнение 3-4 выполняется слева, упражнение повторяется 5 раз). 6. Исходное положение: лежа на спине, руки на голове.						

				1- поднять правую ногу прямо и коснуться пальцами ног; 2- Исходное положение (упражнение 3-4 выполняется слева, упражнение повторяется 5 раз). 7. Исходное положение: туловище держим прямо, руки на поясе 1- прыжки в правую сторону с подсчетом до 4, прыжки в левую с подсчетом 5-8, 9-12 - Прыжки на двух ногах, пауза и повторение упражнения 2-3 раза.					
50	"Игры удар	Учить детей на	Построение в	Общеразвив	Основные	Подвижная	Дыхательное	1	28.12.2022

	мяча о землю".	каждом шагу ходить по скамейке, по ребристой доске с переносом мяча из рук в руки; развивать у детей навыки вертикального стояния с вытянутыми вперед руками.	шеренгу по команде. Повороты направо, налево, кругом, направо, марш на месте. По команде, по сигналу: ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, на пятках, на внешней, на внутренней стороне стопы. Прыжки приставным шагом правым и левым боком вперед поочередно. Бег по одному, бег с переходом в ходьбу, ходьба с восстановлением дыхания. Перестроение в несколько колонн.	ающие упражнения с мячом. 1. Исходное положение: туловище прямое, ноги врозь, мяч внизу. 1-поднимает мяч вверх обеими руками, вдох, глядя на мяч; 2- опускает мяч и выдох; 3- поднимает мяч вверх; 4- исходное положение. Упражнение повторяется 8-10 раз. 2. Исходное положение: туловище прямое, ноги врозь, мяч внизу. 1-поворот вправо, удар мяча о землю в пяточной части правой ноги	виды движений: - ходьба по скамейке, по ребристой доске с переходом мяча из рук в руки на каждом шагу.	игра "Бей мяч о землю!" Цель: развивать навыки ходьбы с отбиванием мяча о землю, навыки бега с разным темпом.	упражнение "Облака". Цель: развивать умение выравнивать дыхание.		

				и перехват прыгающего мяча; 2 - исходное положение; 3-4- повторение этого упражнения в левую сторону. Упражнение повторяется 5-6 раз. 3. Исходное положение: туловище прямое, ноги вместе, мяч на полу. 1-4- перекатывание мяча ступней вперед-назад без передачи; 3-4- перестановка ног и повторение упражнения. Упражнение повторяется 5-6 раз. 4. Исходное положение: сидя,						

				расставив ноги и держа мяч высоко. 1-3- сделать наклон вперед, ударить мячом в ногу 3 раза; 4- исходное положение. Упражнение повторяется 3-4 раза. 5. Исходное положение: туловище прямое, ноги вместе. 1 - быстро встать на пол, держать колени в стороне и бросать мяч; 2 - быстро встать и поймать мяч. Упражнение повторяется 8 раз. 6. Исходное положение: туловище прямое, ноги вместе,						

				ведение мяча одной рукой, удар мяча по полу поочередно обеими руками. Повторить упражнение 8 раз. 7. Исходное положение: туловище прямое, ноги вместе, мяч в руках. Поднять колено вверх, Встаньте на место и прыгайте. Упражнение повторяется 4 раза.					
51	"Польза витаминов". Закрепление	Цель: закреплять знания детей о пользе овощей и фруктов для жизни человека; закреплять умения перестраиваться в несколько колонн, навыки удара мяча об	Построение в шеренгу по команде. Повороты направо, налево, кругом, направо, марш на месте. По команде,	Общеразвивающие упражнения с мячом. 1. Исходное положение: туловище прямое, ноги врозь, мяч внизу. 1-поднимает	Основные виды движений: - ходьба по скамейке, по ребристой доске с переходом мяча из рук в руки на каждом шагу;	Ритмическое упражнение "В гости мы пришли к соседу". Игра "День и ночь". Цель: отрабатывать навыки движений в	Дыхательное упражнение "Облака". Цель: развивать умение выравнивать дыхание. Упражнение "Польза фруктов".	1	30.12.2022

		пол поочередно правой и левой рукой с продвижением вперед на расстояние 5 м; совершенствовать физические качества; развивать навыки здорового образа жизни.	по сигналу: ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, на пятках, на внешней, на внутренней стороне стопы. Прыжки приставным шагом правым и левым боком вперед поочередно. Бег по одному, бег с переходом в ходьбу, ходьба с восстановлением дыхания. Перестроение в несколько колонн.	мяч вверх обеими руками, вдох, глядя на мяч; 2- опускает мяч и выдох; 3- поднимает мяч вверх; 4- исходное положение. Упражнение повторяется 8-10 раз. 2. Исходное положение: туловище прямое, ноги врозь, мяч внизу. 1-поворот вправо, удар мяча о землю в пяточной части правой ноги и перехват прыгающего мяча; 2 - исходное положение; 3-4- повторение этого упражнения в левую	- удар мяча об пол поочередно правой и левой рукой с продвижением вперед на расстояние 5 метров.	пространстве согласно правилам игры; развивать умения играть согласованно в составе команд.				

				сторону. Упражнение повторяется 5-6 раз. 3. Исходное положение: туловище прямое, ноги вместе, мяч на полу. 1-4- перекатыван ие мяча ступней вперед-назад без передачи; 3- 4- перестановк а ног и повторение упражнения. Упражнение повторяется 5-6 раз. 4. Исходное положение: сидя, расставив ноги и держа мяч высоко. 1-3- сделать наклон вперед, ударить мячом в ногу 3 раза;						

				4- исходное положение. Упражнение повторяется 3-4 раза. 5. Исходное положение: туловище прямое, ноги вместе. 1 - быстро встать на пол, держать колено в стороне и бросать мяч; 2 - быстро встать и поймать мяч. Упражнение повторяется 8 раз. 6. Исходное положение: туловище прямое, ноги вместе, ведение мяча одной рукой, удар мяча по полу поочередно обеими руками. Повторить упражнение						

				8 раз. 7. Исходное положение: туловище прямое, ноги вместе, мяч в руках. Поднять колено вверх, Встаньте на место и прыгайте. Упражнение повторяется 4 раза.					
52	"Ходьба с мячом зажатым между двумя ногами".	Учить детей держать мяч между двумя ногами; формировать навыки ходьбы с упором рук в стороны над наклонной доской высотой 30-40 см; правильно выполнять чередующиеся в строю упражнения на ходьбу и бег.	Построение в шеренгу по команде. Повороты направо, налево, кругом, направо, марш на месте. По команде, по сигналу: ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, на пятках, на внешней, на внутренней стороне	Общеразвивающие упражнения со скакалкой. 1. Упражнение "Вытяните скакалку". Исходное положение: ноги врозь, придерживать скакалку рукой за самый край. 1- захват скакалки рукой до самого края и	Основные виды движений: - ведение мяча мяч между двумя ногами; - ходьбы с упором рук в стороны над наклонной доской высотой 30-40 см.	Подвижная игра "Найди свое место". Цель: развивать внимание, реакцию, быстроту, дружелюбие. Игра на отработку "Солдаты". Цель: отрабатывать навыки ходьбы по наклонной доске, сохраняя осанку,	Дыхательное упражнение "Облака". Цель: развивать умение выравнивать дыхание.	1	04.01.2023

			стопы. Прыжки приставным шагом правым и левым боком вперед поочередно. Бег с ускорением по одному с переходом с спокойную ходьбу (2-3 раза), ходьба с восстановлением дыхания. Перестроение в несколько колонн.	вытягивание руки вперед; 2- поднять вверх; 3- поднести к груди; 4 - исходное положение. 2. Упражнение "Стрелки часов": Исходное положение: ноги слегка расставлены , придерживая скакалку с двух сторон, поднимая руки вверх. 1- наклон вправо; 2- исходное положение; 3- наклон влево; 4- исходное положение. 3. Упражнение "Немного посидим". Исходное положение: скакалка сложенная		равновесие.				

				пополам, руки внизу. 1-2- слегка присесть на колени, подняв руки вверх прыжком; 2- исходное положение. 4. Упражнение "Сгибание, разгибание". Исходное положение: лежа, скакалка сложена пополам, держа его за два края, в вытянутом вперед положении. 1-3- наклон назад,однов ременный подъем ноги вверх, руки вперед прыжками (вытянув ноги); 4- исходное положение. 5. Упражнение						

				"Наклон". Исходное положение: ноги на уровне плеч, держа скакалку за два конца, руки опущены вниз. 1- ходьба по предметам; 2- свободный прыжок со скакалкой.					
53	"Отработка переноса мяча между двумя лодыжками".	Упражнять детей в ходьбе по сигналу в один ряд с поворотом в другой; бегать перешагивая через предметы в один ряд по одному; учить ходить по канату с мешком на голове, боком, шаг за шагом; совершенствоваться в подвижной игре в парах стоя, катать мяч ногами друг на друга, несколько	Построение в шеренгу по команде. Повороты направо, налево, кругом, направо, марш на месте. По команде, по сигналу: ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, на пятках, на внешней, на внутренней	Общеразвивающие упражнения с лентами. 1-4 - делает волнистые движения лентой, аккуратно поднимая ленту вверх обеими руками и двигая пальцами; 5-6 - делает два круга в одну сторону, держа ленты	Основные виды движений: - бегать по одному в один ряд, перешагивая через предметы; - ходьба шагом по канату боком, положив на голову мешочек.	Цель: развивать навыки игры с мячом, катания с помощью ног; развивать меткость, ловкость, реакцию, умение играть в паре.	Дыхательное упражнение звуки "О-у-м". Цель: развивать умения дышать глубоко, выравнивать дыхание.	1	06.01.2023

		раз подряд ударять ногой о стену.	стороне стопы. Прыжки приставным шагом правым и левым боком вперед поочередно. Бег с ускорением по одному с переходом с спокойную ходьбу (2-3 раза), ходьба с восстановлением дыхания. Перестроение в несколько колонн.	прямыми руками; 7-8- выполняет это упражнение на следующую сторону. Упражнение повторяется 5-6 раз. 2. Исходное положение: туловище прямое, ноги врозь, руки рядом с лентой. 1- поворот вправо, касание левой руки к правой; 2 - исходное положение; 3-4- повторение этого упражнения в левую сторону. 5-8-вращение вокруг себя кончиком ноги с движением пальцев рук, удерживаю						

				щих ленту; упражнение повторяется 5-6 раз. 3. Исходное положение: туловище прямое, ноги вместе, ленты в руках внизу. 1-держать ногу прямо, повернуть в одну сторону, вместе с этим движением опустить и перекрестит ь руку, удерживаю щую ленту; 2- исходное положение. 3 - 4- повторить упражнение, переставляя ноги. При выполнении упражнения необходимо держат ь ногу в вертикально м						

				положении, не сгибая ее. Упражнение повторяется 5-6 раз. 4. Исходное положение: ноги в стороны, ленты в руках внизу. 1-3- слегка наклониться вперед, наклониться, , держать руки прямыми перед собой, двигать пальцами рук, держащих ленту, размахивать лентами; 4- быстро выпрямиться и отправить руки, держащие ленту, за спину. Упражнение повторяется 8 раз. 5. Исходное						

				положение: туловище прямое, ноги вместе, руки с лентой держат за спиной прямо. 1- встать на колени, поставить ноги перед собой, поднять руки, держат ленту, вверх; 2- Исходное положение. 3-4- повторить упражнение со следующей ногой. Повторить упражнение по 5-6 раз в каждую сторону. 6. Исходное положение: туловище прямое, ноги врозь, руки с лентой внизу. 1-4 -					

				вращение руками, удерживающими ленту, с движением вправо - вверх, влево-вниз. Делать волнистые движения лентой. Повторить упражнение 4-5 раз. 7. Исходное положение: туловище прямое, ноги врозь, руки с лентой внизу. 1- направить правую руку вверх, левую-назад; 2- повторить упражнение, подставив руки. Упражнение повторяется 8-10 раз.					
54	"Катание мяча в прямом	Учить детей катать мяч в прямом	Построение в шеренгу по команде.	Общеразвивающие упражнения	Основные виды движений:	Подвижная игра "Воробушки	Дыхательное упражнение звуки "О-у-м".	1	09.01.2023

	направлении с расстояния 3 метра".	направлении с расстояния 3 метра; учить повторять движения зверей по видео, используя нетрадиционные формы упражнений в учебной деятельности; формировать навыки перехода из строя в круг, из круга в строю; воспитывать ловкость и скорость.	Повороты направо, налево, кругом, направо, марш на месте. По команде, по сигналу: ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, на пятках, на внешней, на внутренней стороне стопы. Прыжки приставным шагом правым и левым боком вперед поочередно. Бег со сменой темпа (2-3 раза), ходьба с восстановлением дыхания. Перестроение в несколько колонн.	со скакалкой. 1. Упражнение "Вытяните скакалку". Исходное положение: ноги врозь, придерживать скакалку рукой за самый край. 1- захват скакалки рукой до самого края и вытягивание руки вперед; 2- поднять вверх; 3- поднести к груди; 4 - исходное положение. 2. Упражнение "Стрелки часов": Исходное положение: ноги слегка расставлены, придерживая скакалку с двух сторон,	- катание мяча в прямом направлении с расстояния 3 метра; - показ движений зверей.	и кот". Цель: развивать навыки игры по правилам, умения двигаться в соответствии с сюжетом, развивать ловкость, реакцию, силу. Игра на отработку "Змейка". Цель: развивать навыки ползания, отрабатывать навыки выполнения основных видов движений.	Цель: развивать умения дышать глубоко, выравнивать дыхание.		

				поднимая руки вверх. 1- наклон вправо; 2- исходное положение; 3- наклон влево; 4- исходное положение. 3. Упражнение "Немного посидим". Исходное положение: скакалка сложенная пополам, руки внизу. 1-2- слегка присесть на колени, подняв руки вверх прыжком; 2- исходное положение. 4. Упражнение "Сгибание, разгибание". Исходное положение: лежа, скакалка сложена пополам,						

				держа его за два края, в вытянутом вперед положении. 1-3- наклон назад,одновременный подъем ноги вверх, руки вперед прыжками (вытянув ноги); 4- исходное положение. 5. Упражнение "Наклон". Исходное положение: ноги на уровне плеч, держа скакалку за два конца, руки опущены вниз. 1- ходьба по предметам; 2- свободный прыжок со скакалкой.					
55	"Упражнения с мячом".	Упражнять детей в ходьбе	Построение в шеренгу по	Общеразвивающие	Основные виды	Игра "Хоккей".	Дыхательное упражнение	1	11.01.2023

		через скакалку, поднимая колено вверх; упражнять в метании мешка, мяча правой рукой в вертикальную цель выше плеча; перестраиваться из строя в три ряда; продолжать развивать навыки поворота вправо, влево; совершенствовать умения скользить шайбу друг к другу в парах.	команде. Повороты направо, налево, кругом, направо, марш на месте. По команде, по сигналу: ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, на пятках, на внешней, на внутренней стороне стопы. Прыжки приставным шагом правым и левым боком вперед поочередно. Бег со сменой темпа (2-3 раза), ходьба с восстановлением дыхания. Перестроение в несколько колонн.	упражнения со скакалкой. 1. Упражнение "Вытяните скакалку". Исходное положение: ноги врозь, придерживать скакалку рукой за самый край. 1- захват скакалки рукой до самого края и вытягивание руки вперед; 2- поднять вверх; 3- поднести к груди; 4 - исходное положение. 2. Упражнение "Стрелки часов": Исходное положение: ноги слегка расставлены, придерживая скакалку с	движений: - ходьба через скакалку с поднятием колена вверх; - метание мешка правой рукой с расстояния 4 м над плечом в вертикальную цель.	Цель: отрабатывать навыки прокатывания шайбы напротив стоящему игроку; развивать ловкость, меткость, умение играть в паре. Малоподвижная игра "Брось далеко". Цель: развивать навыки метания мяча вдале одной рукой; развивать желание добиваться цели.	звуки "О-у-м". Цель: развивать умения дышать глубоко, выравнивать дыхание.		

			двух сторон, поднимая руки вверх. 1- наклон вправо; 2- исходное положение; 3- наклон влево; 4- исходное положение. 3. Упражнение "Немного посидим". Исходное положение: скакалка сложенная пополам, руки внизу. 1-2- слегка присесть на колени, подняв руки вверх прыжком; 2- исходное положение. 4. Упражнение "Сгибание, разгибание". Исходное положение: лежа, скакалка сложена						

				пополам, держа его за два края, в вытянутом вперед положении. 1-3- наклон назад,однов ременный подъем ноги вверх, руки вперед прыжками (вытянув ноги); 4- исходное положение. 5. Упражнение "Наклон". Исходное положение: ноги на уровне плеч, держа скакалку за два конца, руки опущены вниз. 1- ходьба по предметам; 2- свободный прыжок со скакалкой.					
56	"Эстафеты с	Учить детей	Построение в	Общеразвив	Основные	Подвижная	Дыхательное	1	13.01.2023

	мячом".	вращать обручи и проходить через них; стоять в паре и снова в один ряд во время ходьбы; развивать навыки бега, поднимая колени вверх.	шеренгу по команде. Повороты направо, налево, кругом, направо, марш на месте. По команде, по сигналу: ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, на пятках, на внешней, на внутренней стороне стопы. Прыжки приставным шагом правым и левым боком вперед поочередно. Бег со сменой темпа (2-3 раза), ходьба с восстановлением дыхания. Перестроение в несколько колонн.	ающие упражнения с лентами. 1-4 - делает волнистые движения лентой, аккуратно поднимая ленту вверх обеими руками и двигая пальцами; 5-6 - делает два круга в одну сторону, держа ленты прямыми руками; 7-8- выполняет это упражнение на следующую сторону. Упражнение повторяется 5-6 раз. 2. Исходное положение: туловище прямое, ноги врозь, руки рядом с лентой. 1- поворот	виды движений: - вращать обручи и проходить через них.	игра "Быстрее". Цель: совершенствовать навыки бега с ускорением, развивать скорость, быстроту, основные группы мышц. Подвижная игра "Прокати мяч руками". Цель: отрабатывать навыки прокатывания мяча по сигналу; развивать реакцию, ловкость, глазомер.	упражнение "Шар". Цель: развивать умение выравнивать дыхание.		

				вправо, касание левой руки к правой; 2 - исходное положение; 3-4- повторение этого упражнения в левую сторону. 5-8-вращение вокруг себя кончиком ноги с движением пальцев рук, удерживающих ленту; упражнение повторяется 5-6 раз. 3. Исходное положение: туловище прямое, ноги вместе, ленты в руках внизу. 1-держат ногу прямо, повернуть в одну сторону, вместе с этим движением					

				опустить и перекрестить руку, удерживающую ленту; 2- исходное положение. 3 - 4- повторить упражнение, переставляя ноги. При выполнении упражнения необходимо держать ногу в вертикальном положении, не сгибая ее. Упражнение повторяется 5-6 раз. 4. Исходное положение: ноги в стороны, ленты в руках внизу. 1-3- слегка наклониться вперед, наклониться, держать руки прямыми перед собой,						

				двигать пальцами рук, держащих ленту, размахивать лентами; 4- быстро выпрямиться и отправить руки, держащие ленту, за спину. Упражнение повторяется 8 раз. 5. Исходное положение: туловище прямое, ноги вместе, руки с лентой держать за спиной прямо. 1- встать на колени, поставить ноги перед собой, поднять руки, держащие ленту, вверх; 2- Исходное						

				положение. 3-4- повторить упражнение со следующей ногой. Повторить упражнение по 5-6 раз в каждую сторону. 6. Исходное положение: туловище прямое, ноги врозь, руки с лентой внизу. 1-4 - вращение руками, удерживаю щими ленту, с движением вправо - вверх, влево-вниз. Делать волнистые движения лентой. Повторить упражнение 4-5 раз. 7. Исходное положение: туловище прямое, ноги						

				врозь, руки с лентой внизу. 1- направить правую руку вверх, левую-назад; 2- повторить упражнение, подставив руки. Упражнение повторяется 8-10 раз.					
57	"Безопасность в доме". Закрепление.	Расширить и уточнить знания детей о безопасном поведении в доме; закреплять умения вращать обручи и проходить через них, метать мешок правой рукой с расстояния 4 м в вертикальную цель; совершенствовать физические качества.	Построение в шеренгу по команде. Повороты направо, налево, кругом, направо, марш на месте. По команде, по сигналу: ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, на пятках, на внешней, на внутренней стороне стопы.	Общеразвивающие упражнения с лентами. 1-4 - делает волнистые движения лентой, аккуратно поднимая ленту вверх обеими руками и двигая пальцами; 5-6 - делает два круга в одну сторону, держа ленты прямыми руками; 7-8-	Основные виды движений: - вращать обручи и проходить через них; - метание мешка правой рукой с расстояния 4 м над плечом в вертикальную цель.	Подвижная игра "Быстрее". Цель: совершенствовать навыки бега с ускорением, развивать скорость, быстроту, основные группы мышц. Подвижная игра "Прокати мяч руками". Цель: отрабатывать навыки прокатывани	Дыхательное упражнение "Шар". Цель: развивать умение выравнивать дыхание.	1	16.01.2023

			Прыжки приставным шагом правым и левым боком вперед поочередно. Бег со сменой темпа (2-3 раза), ходьба с восстановлением дыхания. Перестроение в несколько колонн. Упражнение "Что можно и что нельзя, когда один дома".	выполняет это упражнение на следующую сторону. Упражнение повторяется 5-6 раз. 2. Исходное положение: туловище прямое, ноги врозь, руки рядом с лентой. 1- поворот вправо, касание левой руки к правой; 2 - исходное положение; 3-4- повторение этого упражнения в левую сторону. 5-8-вращение вокруг себя кончиком ноги с движением пальцев рук, удерживающих ленту; упражнение		я мяча по сигналу; развивать реакцию, ловкость, глазомер. Подвижная игра "Паровоз". Цель: развивать гибкость, ловкость, двигательные навыки, чувств сплоченности .				

				повторяется 5-6 раз. 3. Исходное положение: туловище прямое, ноги вместе, ленты в руках внизу. 1-держать ногу прямо, повернуть в одну сторону, вместе с этим движением опустить и перекрестит ь руку, удерживаю щую ленту; 2- исходное положение. 3 - 4- повторить упражнение, переставляя ноги. При выполнении упражнения необходимо держать ногу в вертикально м положении, не сгибая ее.						

				Упражнение повторяется 5-6 раз. 4. Исходное положение: ноги в стороны, ленты в руках внизу. 1-3- слегка наклониться вперед, наклониться, держать руки прямыми перед собой, двигать пальцами рук, держащих ленту, размахивать лентами; 4- быстро выпрямиться и отправить руки, держащие ленту, за спину. Упражнение повторяется 8 раз. 5. Исходное положение: туловище						

				прямое, ноги вместе, руки с лентой держать за спиной прямо. 1- встать на колени, поставить ноги перед собой, поднять руки, держащие ленту, вверх; 2- Исходное положение. 3-4- повторить упражнение со следующей ногой. Повторить упражнение по 5-6 раз в каждую сторону. 6. Исходное положение: туловище прямое, ноги врозь, руки с лентой внизу. 1-4 - вращение руками,						

				удерживаю щими ленту, с движением вправо - вверх, влево-вниз. Делать волнистые движения лентой. Повторить упражнение 4-5 раз. 7. Исходное положение: туловище прямое, ноги врозь, руки с лентой внизу. 1- направить правую руку вверх, левую- назад; 2- повторить упражнение, подставив руки. Упражнение повторяется 8-10 раз.					
58	"Ходьба на четвереньках по бревну".	Учить детей ползать по бревну на четвереньках, опираясь на	Построение в шеренгу по команде. Повороты направо,	Общеразвив ающие упражнения "Танец" - исходное	Основные виды движений: - ползание по бревну на	Подвижная игра "Найди свое место". Цель: развивать	Упражнение "Мимика". Цель: развивать мимику лица,	1	18.01.2023

		ладони и ноги; используя нетрадиционные формы движений в учебной деятельности упражнять в повторении движений птиц, воспитывать ловкость и волевые качества.	налево, кругом, направо, марш на месте. По команде, по сигналу: ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, на пятках, на внешней, на внутренней стороне стопы. Прыжки приставным шагом правым и левым боком вперед поочередно. Бег со сменой темпа (2-3 раза), ходьба с восстановлением дыхания. Перестроение в несколько колонн.	положение: туловище прямо, ноги вместе, руки внизу, держат платок. 1 - поднять руки вверх, развести платочки; 2 - прийти в исходное положение; 3 - помахали платочками; 4 - прийти в исходное положение. "Девочка-танцовщица" - исходное положение: туловище прямо, ноги вместе. 1 - поднять руки вверх и встать на носочки одной ноги; 2 - прийти в исходное положение. "Паровоз"-исходное положение: стоя,	четвереньках, опираясь на ладони и подошву; - повторение движений птиц.	навыки бега с ускорением, развивать внимание, реакцию, силу, ловкость, дружелюбие. Игра на отработку "Воробей". Цель: развивать умения двигаться боком в одну сторону, сохраняя равновесие, развивать желание добиваться качества исполнения движения.	навыки выравнивания дыхания.		

				туловище прямо, ноги вместе, дети стоят в парах. 1 - идти по линии друг против друга; 2 - расходятся, когда линия доходит до середины; 3 - прийти в исходное положение. "Ласточка" - исходное положение: туловище прямо, ноги вместе, руки внизу. 1 - вытянуть обе руки в стороны ; 2 - показать ласточку с вытянутой назад одной ногой; 3 - возвращение в исходное положение. "Следы" - исходное положение: стоя, руки						

				на поясе, одна нога отведена немного в сторону. 1 - ходьба по одному следу в правую сторону на местах, совмещающая ноги; 2 - ходьба по одному следу в левую сторону на местах, совмещающая ноги; 3 - возвращение в исходное положение. "Цапля" - исходное положение: стоя, туловище прямо, ноги вместе, руки внизу. 1 - стоя на одной ноге и держа левую ногу согнутой рукой до						

				колена; 2 - исходное положение; 3 - стоя на одной ноге и держа правую ногу согнутой рукой до колена; 4 - исходное положение. "Друзья" - исходное положение: стоя, туловище прямо, ноги вместе, дети стоят парами. 1- парами взявшись за руки; 2 - парное вращение; 3 - исходное положение.					
59	"Различные упражнения по ползанию, подлезанию".	Учить детей непрерывному бегу до 2 мин между предметами; двойному прыжку с короткой скакалкой;	Построение в шеренгу по команде. Повороты направо, налево, кругом, направо, марш на	Общеразвивающие упражнения со скакалкой. 1. Упражнение "Вытяните скакалку".	Основные виды движений: - непрерывный бег между предметами (2 мин.); - прыжок	Подвижная игра "Место назначения". Цель: совершенствовать навыки ползания на четвереньках по заданному	Дыхательное упражнение "Дышим спокойно, медленно, спокойно". Цель: развивать умение	1	20.01.2023

		обучение ползанию на четвереньках с положенными на спину мешками; мотивация к выполнению движений в разных темпах в соответствии с ритмом музыки; перестроение из строя в три ряда; продолжение развития навыков поворота направо, налево.	месте. По команде, по сигналу: ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, на пятках, на внешней, на внутренней стороне стопы. Прыжки приставным шагом правым и левым боком вперед поочередно. Бег со сменой темпа (2-3 раза), ходьба с восстановлением дыхания. Перестроение в несколько колонн.	Исходное положение: ноги врозь, придерживать скакалку рукой за самый край. 1- захват скакалки рукой до самого края и вытягивание руки вперед; 2- поднять вверх; 3- поднести к груди; 4 - исходное положение. 2. Упражнение "Стрелки часов": Исходное положение: ноги слегка расставлены, придерживая скакалку с двух сторон, поднимая руки вверх. 1- наклон вправо; 2- исходное положение;	двумя ногами с короткой скакалкой; - ползание на четвереньках, положив на спину мешочек.	направлению; развивать соревновательных дух, дружелюбие.	выравнивать дыхание.		

				3- наклон влево; 4- исходное положение. 3. Упражнение "Немного посидим". Исходное положение: скакалка сложенная пополам, руки внизу. 1-2- слегка присесть на колени, подняв руки вверх прыжком; 2- исходное положение. 4. Упражнение "Сгибание, разгибание". Исходное положение: лежа, скакалка сложена пополам, держа его за два края, в вытянутом вперед положении. 1-3- наклон						

				назад,одновременный подъем ноги вверх, руки вперед прыжками (вытянув ноги); 4- исходное положение. 5. Упражнение "Наклон". Исходное положение: ноги на уровне плеч, держа скакалку за два конца, руки опущены вниз. 1- ходьба по предметам; 2- свободный прыжок со скакалкой.					
60	"Бег хоп-фитболом между предметами".	Учить детей бегать по хоп-фитболу между предметами; приучать с расстояния 3 м бросать мяч обеими руками	Построение в шеренгу по команде. Повороты направо, налево, кругом, направо,	Общеразвивающие упражнения с кольцами. 1. Исходное положение: туловище прямо, ноги	Основные виды движений: - бег с хоп-фитболом между предметами; - бросать мяч	Подвижная игра "Воробушки и кот". Цель: развивать навыки игры по правилам,	Дыхательные упражнения "Давайте отдохнем". Цель: развивать навыки самостоятельно	1	23.01.2023

		над головой в корзину; воспитывать выносливость и волевые качества.	марш на месте. По команде, по сигналу: ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, на пятках, на внешней, на внутренней стороне стопы. Прыжки приставным шагом правым и левым боком вперед поочередно. Бег со сменой темпа (2-3 раза), ходьба с восстановлением дыхания. Перестроение в несколько колонн.	врозь, держа кольцо перед собой обеими руками от центра. 1 - 2- вращение кольца руками до конца; 3 - 4- исходное положение (упражнение повторяется 5-6 раз). 2. Исходное положение: туловище прямо, ноги врозь, держать кольцо от центра обеими руками ниже. 1- сидя, подъем кольца вверх; 2- исходное положение (упражнение повторяется 7-8 раз). 3. Исходное положение:	с расстояния 3 м обеими руками над головой в корзину или круг.	умения двигаться в соответствии с сюжетом, развивать ловкость, реакцию, силу. Игра-отработка "Метание мяча в цель" Цель: развивать навыки метания в цель, развивать меткость, глазомер.	го выравнивания дыхания.		

				держать ногу на уровне плеча и правой рукой удерживать кольцо внизу. 1- отправить руки в стороны; 2- поднять руки вверх и положить кольцо в другую руку; 3- отправить руки в сторону; 4- исходное положение. Выполнение упражнения следующей рукой (упражнение повторяется 6-8 раз). 4. Исходное положение: держать ногу на уровне стопы и правой рукой					

				удерживать кольцо внизу. 1- согнуть и поднять левую ногу, под ноги вставить кольцо в следующую руку; 2- отпустить руку и прийти в исходное положение. Повторить упражнение слева (упражнение повторяется 6 раз). 5. Исходное положение: держите ногу на уровне плеча и держите кольцо ниже середины двумя руками. 1- держать прямые руки вперед; 2- наклониться и ударить					

				кольцо о землю; 3- выпрямиться и держать кольцо перед собой; 4- исходное положение (упражнение повторяется 5-6 раз). 6. Исходное положение: туловище прямо, ноги врозь, кольцо на голове, обе руки на поясе. 1- поставить правую ногу рядом; 2- поставить левую ногу на место; 3- поставить левую ногу рядом; 4- поставить правую ногу на место; 5- 6- исходное положение (упражнение повторяется 5-6 раз). 7. Исходное						

				положение: на месте кольца, ноги вместе, руки на поясе. Прыжки вправо до 1-4 и влево до 5-8 с вращением кольца (упражнение повторяется 3-4 раза).					
61	"Упражнения через препятствия".	Обучение детей ходьбе с мячом в одну сторону; скоростному бегу на дистанцию 100-120 м, чередуя с ходьбой между кеглями; развитие навыков метания мешка с расстояния 4 м в вертикальную цель через плечо и правой рукой; перестановка из строя в три ряда; продолжение развития навыков поворота направо, налево;	Построение в шеренгу по команде. Повороты направо, налево, кругом, направо, марш на месте. По команде, по сигналу: ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, на внутренней стороне.	Общеразвивающие упражнения с кольцами. 1. Исходное положение: туловище прямо, ноги врозь, держа кольцо перед собой обеими руками от центра. 1 - 2- вращение кольца руками до конца; 3 - 4- исходное положение (упражнение повторяется	Основные виды движений: - ходьба с мячом боком; - бег на дистанцию 100-120 м со скоростью, в чередовании с ходьбой между кеглями; - метание мешка правой рукой с расстояния 4 м над плечом в вертикальную цель.	Игра "Хоккей". Цель: отрабатывать навыки прокатывания шайбы напротив стоящему игроку; развивать ловкость, меткость, умение играть в паре. Игра-эстафета "Снежинки". Цель: развивать навыки игры по правилам,	Дыхательные упражнения "Давайте отдохнем". Цель: развивать навыки самостоятельного выравнивания дыхания.	1	25.01.2023

		совершенствование умения скользить шайбу друг к другу в парах.	Прыжки приставным шагом правым и левым боком вперед поочередно. Бег с высоким подниманием колена, без с подпрасыванием пяток назад. Бег со сменой направления (2-3 раза), ходьба с восстановлением дыхания. Перестроение в несколько колонн.	5-6 раз). 2. Исходное положение: туловище прямо, ноги врозь, держать кольцо от центра обеими руками ниже. 1- сидя, подъем кольца вверх; 2- исходное положение (упражнение повторяется 7-8 раз). 3. Исходное положение: держать ногу на уровне плеча и правой рукой удерживать кольцо внизу. 1- отправить руки в стороны; 2- поднять руки вверх и положить		ориентировку в пространстве; развивать дух соревновательности.			

				кольцо в другую руку; 3-отправить руки в сторону; 4-исходное положение. Выполнение упражнения следующей рукой (упражнение повторяется 6-8 раз). 4. Исходное положение: держать ногу на уровне стопы и правой рукой удерживать кольцо внизу. 1- согнуть и поднять левую ногу, под ноги вставить кольцо в следующую руку; 2- отпустить руку и прийти в исходное						

				положение. Повторить упражнение слева (упражнение повторяется 6 раз). 5. Исходное положение: держите ногу на уровне плеча и держите кольцо ниже середины двумя руками. 1- держать прямые руки вперед; 2- наклониться и ударить кольцо о землю; 3- выпрямитьс я и держать кольцо перед собой; 4- исходное положение (упражнение повторяется 5-6 раз). 6. Исходное положение: туловище прямо, ноги						

				врозь, кольцо на голове, обе руки на поясе. 1- поставить правую ногу рядом; 2- поставить левую ногу на место; 3- поставить левую ногу рядом; 4- поставить правую ногу на место; 5- 6- исходное положение (упражнение повторяется 5-6 раз). 7. Исходное положение: на месте кольца, ноги вместе, руки на поясе. Прыжки вправо до 1- 4 и влево до 5-8 с вращением кольца (упражнение повторяется 3-4 раза).					

62	"Эстафеты через препятствия".	Учить детей чередовать ползание со скамейкой с ходьбой; развивать у детей умение ходить с мячом в одну сторону; бегать на скорость, между кеглями, на расстояние 100-120 м, чередуя с ходьбой; стоять прямо, вытянув руки из стороны в сторону при построении строя.	Построение в шеренгу по команде. Повороты направо, налево, кругом, направо, марш на месте. По команде, по сигналу: ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, на внутренней стороне. Прыжки приставным шагом правым и левым боком вперед поочередно. Бег с высоким подниманием колена, без с подпрасыванием пяток назад. Бег со сменой направления	Общеразвивающие упражнения со скакалкой (2). 1. Исходное положение: основная стойка, скакалка сложенная вдвое внизу. 1-2- поднять скакалку вверх и встаньте на носочек; 3-4- исходное положение: ноги врозь, скакалка внизу. 2. Исходное положение: основная стойка, скакалка сложенная вдвое внизу. 1-сделать шаг вправо и поднять скакалку вверх; 2-наклон вправо; 3-встать	Основные виды движений: - чередование ползания на скамейке с ходьбой; - ходьба с мячом боком; - бег на дистанцию 100-120 м со скоростью, в чередовании с ходьбой между кеглями.	Подвижная игра "Кто быстрее добежит?". Цель: развивать навыки бега с ускорением, силу, быстроту, ловкость, дружелюбие.	Дыхательные упражнения "Давайте отдохнем". Цель: развивать навыки самостоятельного выравнивания дыхания.	1	27.01.2023

			(2-3 раза), ходьба с восстановлен ием дыхания. Перестроение в несколько колонн.	прямо, скакалку поднять вверх; 4- исходное положение. основная стойка, скакалка сложенная вдвое внизу. 3. Исходное положение: сидя, скакалка сложенная вдвое перед собой. 1-2- сидя, поднять скакалку вверх; 3-4- исходное положение. 4. Исходное положение: ноги на уровне плеч, скакалка на плече. 1- поворот тела вправо; 2- исходное положение.н оги врозь, скакалка за спиной. 5. Прыжки						

				на двух ногах в одном месте с чередование м двух ног, делая небольшую паузу, вращая скакалку вперед.					
63	"Мероприяти я по безопасности дома". Закрепление.	Отрабатывать навыки по соблюдению правил безопасного поведения у себя дома; закреплять умения чередовать ползание на скамейке с ходьбой, умение ходить с мячом боком, навыки бега на дистанцию 100- 120 м со скоростью, в чередовании с ходьбой между кеглями; совершенствовать физические качества.	Построение в шеренгу по команде. Повороты направо, налево, кругом, направо, марш на месте. По команде, по сигналу: ходьба в колонне по одному. Ходьба на носах, на пятках, на внешней стороне стопы, на внутренней стороне. Прыжки приставным	Общеразвив ающие упражнения со скакалкой (2). 1. Исходное положение: основная стойка, скакалка сложенная вдвое внизу. 1-2- поднять скакалку вверх и встаньте на носочек; 3-4- исходное положение: ноги врозь, скакалка внизу. 2. Исходное положение:	Основные виды движений: - чередование ползания на скамейке с ходьбой; - ходьба с мячом боком; - бег на дистанцию 100-120 м со скоростью, в чередовании с ходьбой между кеглями.	Подвижная игра "Кто быстрее добежит?". Цель: развивать навыки бега с ускорением, силу, быстроту, ловкость, дружелюбие. Игра "Летает – не летает". Цель: развивать реакцию, вестибулярн ый аппарат.	Дыхательные упражнения "Давайте отдохнем". Цель: развивать навыки самостоятельно го выравнивания дыхания. Выразительное рассказывание "Сказки о маленьком драконе".	1	30.01.2023

			шагом правым и левым боком вперед поочередно. Бег с высоким подниманием колена, без с подпрасыванием пяток назад. Бег со сменой направления (2-3 раза), ходьба с восстановлением дыхания. Перестроение в несколько колонн. Упражнение "Вопрос - ответ", "Правила общения с опасными предметами".	основная стойка, скакалка сложенная вдвое внизу. 1-сделать шаг вправо и поднять скакалку вверх; 2-наклон вправо; 3-встать прямо, скакалку поднять вверх; 4- исходное положение. основная стойка, скакалка сложенная вдвое внизу. 3. Исходное положение: сидя, скакалка сложенная вдвое перед собой. 1-2- сидя, поднять скакалку вверх; 3-4-исходное положение. 4. Исходное						

				положение: ноги на уровне плеч, скакалка на плече. 1- поворот тела вправо; 2- исходное положение. ноги врозь, скакалка за спиной. 5. Прыжки на двух ногах в одном месте с чередованием двух ног, делая небольшую паузу, вращая скакалку вперед.					
64	"Катание мяча между предметами".	Учить детей катать мяч между предметами; упражнять в прыжках в длину с места (расстояние 60 см), воспитывать ловкость и выносливость.	Построение в шеренгу по команде. Повороты направо, налево, кругом, направо, марш на месте. По команде, по сигналу:	Общеразвивающие упражнения с кольцами. 1. Исходное положение: туловище прямо, ноги врозь, держа кольцо перед собой обеими	Основные виды движений: - катание мяча, между предметами, - прыжки в длину с места (дистанция 60 см).	Подвижная игра "Держи обруч". Цель: развивать умение прокатывать обруч в вертикальном положении, развивать ловкость,	Дыхательное упражнение "Облака". Цель: развивать умение выравнивать дыхание.	1	01.02.2023

			ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, на пятках, с выпадом одной ноги вперед поочередно, полуприседе, в полном приседе. Бег со сменой направления (2-3 раза), ходьба с восстановлением дыхания. Перестроение в несколько колонн.	руками от центра. 1 - 2- вращение кольца руками до конца; 3 - 4- исходное положение (упражнение повторяется 5-6 раз). 2. Исходное положение: туловище прямо, ноги врозь, держать кольцо от центра обеими руками ниже. 1- сидя, подъем кольца вверх; 2- исходное положение (упражнение повторяется 7-8 раз). 3. Исходное положение: держать ногу на уровне плеча и		желание соблюдать правила игры. Игра "Прокати мяч в цель". Цель: совершенствовать навыки прокатывания мяча в цель.				

				правой рукой удерживать кольцо внизу. 1- отправить руки в стороны; 2- поднять руки вверх и положить кольцо в другую руку; 3- отправить руки в сторону; 4- исходное положение. Выполнение упражнения следующей рукой (упражнение повторяется 6-8 раз). 4. Исходное положение: держат ногу на уровне стопы и правой рукой удерживать кольцо внизу. 1- согнуть и						

				поднять левую ногу, под ноги вставить кольцо в следующую руку; 2- отпустить руку и прийти в исходное положение. Повторить упражнение слева (упражнение повторяется 6 раз). 5. Исходное положение: держите ногу на уровне плеча и держите кольцо ниже середины двумя руками. 1- держать прямые руки вперед; 2- наклониться и ударить кольцо о землю; 3- выпрямиться и держать						

				кольцо перед собой; 4- исходное положение (упражнение повторяется 5-6 раз). 6. Исходное положение: туловище прямо, ноги врозь, кольцо на голове, обе руки на поясе. 1- поставить правую ногу рядом; 2- поставить левую ногу на место; 3- поставить левую ногу рядом; 4- поставить правую ногу на место; 5- 6- исходное положение (упражнение повторяется 5-6 раз). 7. Исходное положение: на месте кольца, ноги вместе, руки						

				на поясе. Прыжки вправо до 1-4 и влево до 5-8 с вращением кольца (упражнение повторяется 3-4 раза).					
65	"Отработать прокатывание мяча между фишками".	Научить детей метанию мешочка левой рукой с расстояния 4 м над плечом в вертикальную цель; прыгать на двух ногах короткими прыжками; совершенствование навыков ползания на четвереньках с наложением мешочков на спину; ходьба маленькими и большими шагами, подняв ноги ходьба на пятках, на носочках, на внутренней стороне стопы, с высоким	Построение в шеренгу по команде. Повороты направо, налево, кругом, направо, марш на месте. По команде, по сигналу: ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, на пятках, с выпадом одной ноги вперед поочередно, полуприседе, в полном приседе. Бег со сменой направления	Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. Исходное положение: основная стойка, палка в руках. 1- вытянуть палку вперед; 2- опустить правую руку и поднять ее вверх, держа палку в левой руке вертикально; 3- удерживать палку,	Основные виды движений: - метание мешочка левой рукой с расстояния 4 м над плечом в вертикальную цель; - короткий прыжок на двух ногах; - ползание на четвереньках, положив на спину мешок.	Подвижная игра "Перетягивание каната". Цель: развивать умения детей цепко держать канат, проявлять силу, ловкость, выдержку, развивать соревновательных дух, дружелюбие.	Дыхательное упражнение "Воздушный шар". Цель: развивать органы дыхательного аппарата, навыки выравнивания дыхания.	1	03.02.2023

		подниманием колен; бег парами в один ряд; совершенствование навыков приема команд (команды).	(2-3 раза), ходьба с восстановлением дыхания. Перестроение в несколько колонн.	вытянув ее вперед; 4- опустить левую руку вниз, перелодить палку в правую, поднять палку вверх; 5- удерживать палку, вытянув ее вперед; 6- исходное положение. Исходное положение: ноги расставить, согнув обе руки в локтях, держа палку на уровне груди. 1-2- наклон вперед, касание рук к полу; 3-4- возвращение в исходное положение. Исходное положение: основная					

				стойка, палка лежит на полу. 1- сделать шаг вперед, пропуская палку правой ногой; 2- поднесите левую ногу к нему; 3- сделать шаг назад, пропуская палку правой ногой; 4- сделать шаг назад левой ногой. Исходное положение: стоя на коленях, держась за края палки и положив ее на лопатку. 1- поднять палочку; 2- изгиб вправо; 3- встаньте прямо и поднимите палку вверх; 4- исходное						

				положение. То же самое выполняется с левой стороны.					
66	"Прыжки на двух ногах через предметы разной высоты".	Учить детей прыгать двумя ногами через предметы разной высоты; упражнять в ползании под палкой (скакалкой) высотой 25 см; воспитывать ловкость и скорость.	Построение в шеренгу по команде. Повороты направо, налево, кругом, направо, марш на месте. По команде, по сигналу: ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, на пятках, на внутренней стороне стопы, ходьба с выступом ноги вперед. Бег с ускорением с переходом в ходьбу, ходьба с восстановлен ием дыхания. Перестроение в несколько	Общеразвив ающие упражнения с лентами. 1-4 - делает волнистые движения лентой, аккуратно поднимая ленту вверх обеими руками и двигая пальцами; 5- 6 - делает два круга в одну сторону, держа ленты прямыми руками; 7-8- выполняет это упражнение на следующую сторону. Упражнение повторяется 5-6 раз. 2. Исходное	Основные виды движений: - прыжки двумя ногами через предметы разной высоты; - ползание под скакалкой высотой 25 см.	Подвижная игра "Кто ловкий?" Цель: развивать навыки подлезания под палку, веревку; развивать ловкость, внимание, глазомер, мышцы спины, ног и рук. Игра на отработку "Кенгуру". Цель: развивать мышцы ног, реакцию, силу.	Дыхательное упражнение звуки "О-у-м". Цель: развивать умения дышать глубоко, выравнивать дыхание.	1	06.02.2023

			КОЛОНН.	положение: туловище прямое, ноги врозь, руки рядом с лентой. 1- поворот вправо, касание левой руки к правой; 2 - исходное положение; 3-4- повторение этого упражнения в левую сторону. 5-8-вращение вокруг себя кончиком ноги с движением пальцев рук, удерживающих ленту; упражнение повторяется 5-6 раз. 3. Исходное положение: туловище прямое, ноги вместе, ленты в руках внизу. 1-держать						

				ногу прямо, повернуть в одну сторону, вместе с этим движением опустить и перекрестить руку, удерживающую ленту; 2- исходное положение. 3 - 4- повторить упражнение, переставляя ноги. При выполнении упражнения необходимо держать ногу в вертикальном положении, не сгибая ее. Упражнение повторяется 5-6 раз. 4. Исходное положение: ноги в стороны, ленты в руках внизу. 1-3- слегка						

				наклониться вперед, наклониться , держать руки прямыми перед собой, двигать пальцами рук, держащих ленту, размахивать лентами; 4- быстро выпрямитьс я и отправить руки, держащие ленту, за спину. Упражнение повторяется 8 раз. 5. Исходное положение: туловище прямое, ноги вместе, руки с лентой держат за спиной прямо. 1- встать на колени, поставить ноги перед						

				собой, поднять руки, держачие ленту, вверх; 2- Исходное положение. 3-4- повторить упражнение со следующей ногой. Повторить упражнение по 5-6 раз в каждую сторону. 6. Исходное положение: туловище прямое, ноги врозь, руки с лентой внизу. 1-4 - вращение руками, удерживаю щими ленту, с движением вправо - вверх, влево-вниз. Делать волнистые движения лентой.						

				Повторить упражнение 4-5 раз. 7. Исходное положение: туловище прямое, ноги врозь, руки с лентой внизу. 1- направить правую руку вверх, левую-назад; 2- повторить упражнение, подставив руки. Упражнение повторяется 8-10 раз.					
67	"Прыжки на двух ногах через кубики".	Ходьба с мячом в одну сторону; бег на скорость, на дистанцию 100-120 м с чередованием ходьбы с ходьбой между кеглями; развитие навыков чередования ползания со скамейки с ходьбой;	Построение в шеренгу по команде. Повороты направо, налево, кругом, направо, марш на месте. По команде, по сигналу: ходьба в колонне по одному.	Общеразвивающие упражнения 1. Упражнение "Юла". Исходное положение: ноги врозь, руки внизу. 1- разводят руки в стороны. 2- поднести обе руки к	Основные виды движений: - метание мешочка левой рукой с расстояния 4 м над плечом в вертикальную цель; - короткий прыжок на двух ногах; - ползание на	Подвижная игра "Прыгаем весело". Цель. развивать навыки прыжков на месте с широко расставленными ногами; развивать выносливость, силу,	Дыхательные упражнения. "Почувствуй запах". Цель: развивать органы дыхания, умения выравнивать дыхание.	1	08.02.2023

		пробуждение интереса к физической культуре через игры и упражнения.	Ходьба на носках, на пятках, на внутренней стороне стопы, ходьба с выступом ноги вперед. Бег с ускорением с переходом в ходьбу, ходьба с восстановлением дыхания. Перестроение в несколько колонн.	грудь, повернуться друг к другу и сказать "р-р-р". 3- вытягивание рук в стороны. 4- исходное положение и сказать "вниз". Плавное вращение рук в начале, плавное быстрое вращение (5 раз). 2. Упражнение "Хлопки в коленях". Исходное положение: ноги на уровне плеч, руки сзади. 1-2- наклониться к правому колену (левому) и сказать "условие". 3-4-	четвереньках, положив на спину мешок.	соревновательных дух. Игра малой подвижности "Брось далеко". Цель: развивать навыки метания мяча вдаль; развивать желание добиваться цели, меткость, глазомер, мышцы рук, и спины.			

				исходное положение (5 раз). 3. Упражнение "Растягивайся". Исходное положение: сидя на пятках, рука на плече. 1-2- подняться на колени (встать), вытянуть руки вверх, посмотреть на руки вверх, растянуться. 3-4- исходное положение (4-5 раз). 4. Упражнение "Стрелки часов". Исходное положение: сидя с перекрещиванием ног, руки на поясе. 1-						

				наклониться вправо и сказать "тик". 2- исходное положение и сказать "так". 3- наклониться влево и сказать "тик". 4- исходное положение и сказать "так" (6 раз). 5. Упражнение "Пружина". Исходное положение: ноги слегка расставлены , руки внизу. Прыжки 10- 12 раз. Легкий пружинный прыжок. Повторение 4-5 раз, чередование прыжков с ходьбой с изменением направления . Ходьба на						

				носочках с поднимание м руки вверх, вдох, расслабить руки, наклон вперед и выдох.					
68	"Эстафеты с прыжками на предметы и спрыгиванием на землю на двух ногах".	Учить детей выполнять прыжки длинными прыжками на двух ногах; махать мячом одной рукой с пола, сбивать двумя руками; перестраиваться из строя в три ряда; продолжать развивать навыки поворота вправо, влево.	Построение в шеренгу по команде. Повороты направо, налево, кругом, направо, марш на месте. По команде, по сигналу: ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, на пятках, на внутренней стороне стопы, ходьба с выступом ноги вперед. Бег с ускорением с переходом в ходьбу, ходьба с восстановлен	Общеразвивающие упражнения с обручами. 1. Исходное положение: туловище прямое, ноги врозь, живот внизу (держаться обеими руками за край обруча). 1- кладет обруч перед собой обеими руками; 2- поднимает обруч вверх; 3- ставит обруч перед собой; 4- исходное положение. Упражнение повторяется	Основные виды движений: - ходьба мячом боком; - бег на дистанцию 100-120 м с переходом на скорость, с ходьбой между кеглями; - чередование ползания со стула с ходьбой.	Подвижная игра "Прокати мяч руками". Цель: совершенствовать навыки прокатывания мяча; развивать ловкость, глазомер. Подвижная игра "Пройди через обруч". Цель: закреплять навыки подлезания в обруч; развивать основную группу мышц.	Дыхательные упражнения. "Почувствуй запах". Цель: развивать органы дыхания, умения выравнивать дыхание.	1	10.02.2023

			ием дыхания. Перестроение в несколько колонн.	6 раз. 2. Исходное положение: туловище прямое, ноги врозь, обруч внизу. 1- поднимает обруч вверх; 2- держит руку прямо и наклоняется вправо; 3- поднимает обруч вверх; 4- исходное положение. Повторите это упражнение налево. Упражнение повторяется 6 раз. 3. Исходное положение: туловище прямое, ноги вместе, обруч с согнутыми руками положить на грудь. 1-2- выносить						

				перед обручем, сидя; 3-исходное положение. Упражнение повторяется 6 раз. 4. Исходное положение: сидя на полу, лежа на груди согнутой рукой. 1- сгибание правой ноги руками, удерживающими обруч; 2- исходное положение. Упражнение повторяется на левой стороне. Упражнение повторяется 6 раз. 5. Исходное положение: лежа на полу спиной, держа обруч прямо над головой. 1-2- согнуть						

				колено и коснуться края обруча; 3-4- исходное положение. Упражнение повторяется 5-6 раз. 6. Исходное положение: стоя внутри обруча. Прыжки из обруча по подсчету педагога до 1-8, повторные прыжки в обруч. Повторить упражнение 3-4 раза. 7. Исходное положение: туловище прямое, ноги врозь, обруч внизу (держаться обеими руками за край обруча). 1- обруч вперед, поставить					

				правую ногу на носочек назад; 2-исходное положение. Упражнение повторяется на левой стороне. Упражнение повторяется 6 раз.					
69	"Безопасность на дороге". Закрепление	Систематизировать знания правил поведения на улице, правил дорожного движения; закреплять навыки бега на дистанцию 100-120 м с переходом на скорость, с ходьбой между кеглями, умения ползать на четвереньках, положив на спину мешок; развивать умение сосредотачиваться, проявлять отзывчивость.	Построение в шеренгу по команде. Повороты направо, налево, кругом, направо, марш на месте. По команде, по сигналу: ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, на пятках, на внутренней стороне стопы, ходьба с выступом ноги вперед. Бег с ускорением с	Общеразвивающие упражнения с обручами. 1. Исходное положение: туловище прямое, ноги врозь, живот внизу (держаться обеими руками за край обруча). 1- кладет обруч перед собой обеими руками; 2- поднимает обруч вверх; 3- ставит обруч перед собой; 4-	Основные виды движений: - ходьба мячом боком; - бег на дистанцию 100-120 м с переходом на скорость, с ходьбой между кеглями; - ползание на четвереньках, положив на спину мешок. Упражнение "Мы - шоферы" , "Что можно, что нельзя?"	Подвижная игра "Прокати мяч руками". Цель: совершенствовать навыки прокатывания мяча; развивать ловкость, глазомер. Подвижная игра "Пройди через обруч". Цель: закреплять навыки подлезания в обруч; развивать основную группу мышц.	Дыхательные упражнения. "Почувствуй запах". Цель: развивать органы дыхания, умения выравнивать дыхание. Игра "Это я, это я, это все мои друзья!" (дети должны показывать движения).	1	13.02.2023

			переходом в ходьбу, ходьба с восстановлением дыхания. Перестроение в несколько колонн.	исходное положение. Упражнение повторяется 6 раз. 2. Исходное положение: туловище прямое, ноги врозь, обруч внизу. 1- поднимает обруч вверх; 2- держит руку прямо и наклоняется вправо; 3- поднимает обруч вверх; 4- исходное положение. Повторите это упражнение налево. Упражнение повторяется 6 раз. 3. Исходное положение: туловище прямое, ноги вместе, обруч с согнутыми руками					

				положить на грудь. 1-2- выносить перед обручем, сидя; 3- исходное положение. Упражнение повторяется 6 раз. 4. Исходное положение: сидя на полу, лежа на груди согнутой рукой. 1- сгибание правой ноги руками, удерживающими обруч; 2- исходное положение. Упражнение повторяется на левой стороне. Упражнение повторяется 6 раз. 5. Исходное положение: лежа на полу спиной,						

				держа обруч прямо над головой. 1-2- согнуть колени и коснуться края обруча; 3-4- исходное положение. Упражнение повторяется 5-6 раз. 6. Исходное положение: стоя внутри обруча. Прыжки из обруча по подсчету педагога до 1-8, повторные прыжки в обруч. Повторить упражнение 3-4 раза. 7. Исходное положение: туловище прямое, ноги врозь, обруч внизу (держаться обеими руками за край						

				обруча). 1- обруч вперед, поставить правую ногу на носочек назад; 2- исходное положение. Упражнение повторяется на левой стороне. Упражнение повторяется 6 раз.					
70	"Лазание по гимнастической лестнице разными способами".	Учить детей лазать по гимнастической лестнице различными способами; упражнять в прыжках с ноги на ногу с продвижением вперед на расстояние до 7 м; воспитывать волевые качества и скорость.	Построение в шеренгу по команде. Повороты направо, налево, кругом, направо, марш на месте. По команде, по сигналу: ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колена, с	Общеразвивающие упражнения с лентами. 1-4 - делает волнистые движения лентой, аккуратно поднимая ленту вверх обеими руками и двигая пальцами; 5-6 - делает два круга в одну сторону, держа ленту прямыми	Основные виды движений: - длинный прыжок на двух ногах; - отбивание мяча одной рукой от пола двумя руками.	Подвижная игра "Догони мяч". Цель: развивать навыки быстрого бега, ловкость, умение держать мяч. Игра "Обезьяны". Цель: развивать навыки преодоления препятствий, развивать	Дыхательное упражнение "Дышим спокойно, медленно, спокойно". Цель: развивать умение выравнивать дыхание.	1	15.02.2023

			выпадом ноги вперед. Прыжки с продвижением вперед на двух ногах. Бег с переходом в ходьбу, ходьба с восстановлением дыхания. Перестроение в несколько колонн.	руками; 7-8- выполняет это упражнение на следующую сторону. Упражнение повторяется 5-6 раз. 2. Исходное положение: туловище прямое, ноги врозь, руки рядом с лентой. 1- поворот вправо, касание левой руки к правой; 2 - исходное положение; 3-4- повторение этого упражнения в левую сторону. 5-8-вращение вокруг себя кончиком ноги с движением пальцев рук, удерживающих ленту;		дружелюбие.				

				упражнение повторяется 5-6 раз. 3. Исходное положение: туловище прямое, ноги вместе, ленты в руках внизу. 1-держать ногу прямо, повернуть в одну сторону, вместе с этим движением опустить и перекрестить руку, удерживающую ленту; 2- исходное положение. 3 - 4- повторить упражнение, переставляя ноги. При выполнении упражнения необходимо держать ногу в вертикальном положении,						

				не сгибая ее. Упражнение повторяется 5-6 раз. 4. Исходное положение: ноги в стороны, ленты в руках внизу. 1-3- слегка наклониться вперед, наклониться, держать руки прямыми перед собой, двигать пальцами рук, держащих ленту, размахивать лентами; 4- быстро выпрямиться и отправить руки, держащие ленту, за спину. Упражнение повторяется 8 раз. 5. Исходное положение:						

				туловище прямое, ноги вместе, руки с лентой держат за спиной прямо. 1- встать на колени, поставить ноги перед собой, поднять руки, держат ленту, вверх; 2- Исходное положение. 3-4- повторить упражнение со следующей ногой. Повторить упражнение по 5-6 раз в каждую сторону. 6. Исходное положение: туловище прямое, ноги врозь, руки с лентой внизу. 1-4 - вращение					

				руками, удерживаю щими ленту, с движением вправо - вверх, влево-вниз. Делать волнистые движения лентой. Повторить упражнение 4-5 раз. 7. Исходное положение: туловище прямое, ноги врозь, руки с лентой внизу. 1- направить правую руку вверх, левую- назад; 2- повторить упражнение, подставив руки. Упражнение повторяется 8-10 раз.					
71	"Как вы можете лазить?"	Учить детей ползать под 3-4 дугами; развивать у	Построение в шеренгу по команде. Повороты	Общеразвив ающие упражнения с обручами.	Основные виды движений: - лазание по	Подвижная игра "Из-под дуги". Цель:	Дыхательное упражнение "Великан и карлик".	1	17.02.2023

		детей навыки прыжка длинными прыжками на двух ногах; развивать навыки отбивания мяча одной рукой о пол; прыгать стоя на месте; перестраиваться из строя в три ряда; продолжать развивать навыки поворота вправо, влево.	направо, налево, кругом, направо, марш на месте. По команде, по сигналу: ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колена, с выпадом ноги вперед. Прыжки с продвижением вперед на двух ногах. Бег с переходом в ходьбу, ходьба с восстановлением дыхания. Перестроение в несколько колонн.	1. Исходное положение: туловище прямое, ноги врозь, живот внизу (держаться обеими руками за край обруча). 1- кладет обруч перед собой обеими руками; 2- поднимает обруч вверх; 3- ставит обруч перед собой; 4- исходное положение. Упражнение повторяется 6 раз. 2. Исходное положение: туловище прямое, ноги врозь, обруч внизу. 1- поднимает обруч вверх; 2- держит руку прямо и	гимнастический лестницы различными способами; - прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед на расстояние до 7 м.	совершенствовать навыки подлезания под дугу; развивать мышцы спины, ног и рук. Игра "Перенеси мешочек". Цель: закреплять навыки ходьбы с мешочком на голове; развивать чувство равновесия, ловкость, внимательность.	Цель: развивать навыки дыхания, выравнивания его.		

				наклоняется вправо; 3- поднимает обруч вверх; 4- исходное положение. Повторите это упражнение налево. Упражнение повторяется 6 раз. 3. Исходное положение: туловище прямое, ноги вместе, обруч с согнутыми руками положить на грудь. 1-2- выносить перед обручем, сидя; 3- исходное положение. Упражнение повторяется 6 раз. 4. Исходное положение: сидя на полу, лежа на груди						

				согнутой рукой. 1- сгибание правой ноги руками, удерживающими обруч; 2- исходное положение. Упражнение повторяется на левой стороне. Упражнение повторяется 6 раз. 5. Исходное положение: лежа на полу спиной, держа обруч прямо над головой. 1-2- согнуть колено и коснуться края обруча; 3-4- исходное положение. Упражнение повторяется 5-6 раз. 6. Исходное положение: стоя внутри обруча.						

				Прыжки из обруча по подсчету педагога до 1-8, повторные прыжки в обруч. Повторить упражнение 3-4 раза. 7. Исходное положение: туловище прямое, ноги врозь, обруч внизу (держаться обеими руками за край обруча). 1- обруч вперед, поставить правую ногу на носочек назад; 2- исходное положение. Упражнение повторяется на левой стороне. Упражнение повторяется 6 раз.						

72	"Катание фитбола между предметами".	Учить детей катать фитбол между предметами- препятствиями; находясь в строю, упражнять в выполнении упражнений для рук и беге с разбегом; приучать к прыжкам в обручи, расположенные на расстоянии 50 см друг от друга; воспитывать волевые и скоростные качества.	Построение в шеренгу по команде. Повороты направо, налево, кругом, направо, марш на месте. По команде, по сигналу: ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колена, с поочередным выпадом ноги вперед. Прыжки с продвижение м вперед на двух ногах. Бег змейкой, бег с чередованием подскоком на месте по сигналу (3-4 раза), ходьба с восстановлен ием дыхания.	Общеразвив ающие упражнения с кольцами. 1. Исходное положение: туловище прямо, ноги врозь, держа кольцо перед собой обеими руками от центра. 1 - 2- вращение кольца руками до конца; 3 - 4- исходное положение (упражнение повторяется 5-6 раз). 2. Исходное положение: туловище прямо, ноги врозь, держат кольцо от центра обеими руками ниже. 1- сидя, подъем кольца	Основные виды движений: - катание на фитболе между препятствующ ими предметами; - прыжки в обручи, расположенны е на расстоянии 50 см друг от друга.	Подвижная игра "Сайгак". Цель: развивать у детей привычку играть по правилам, развивать внимание, реакцию, ловкость, умение играть в команде. Игра "Прыгай в обруч". Цель: совершенств овать навыки прыжков из обруча в обруч; развивать силу, ловкость, быстроту.	Дыхательное упражнение "Облака". Цель: развивать умение выравнивать дыхание.	1	20.02.2023

			Перестроение в несколько колонн. вверх; 2-исходное положение (упражнение повторяется 7-8 раз). 3. Исходное положение: держать ногу на уровне плеча и правой рукой удерживать кольцо внизу. 1- отправить руки в стороны; 2- поднять руки вверх и положить кольцо в другую руку; 3- отправить руки в сторону; 4- исходное положение. Выполнение упражнения следующей рукой (упражнение повторяется 6-8 раз).						

				4. Исходное положение: держать ногу на уровне стопы и правой рукой удерживать кольцо внизу. 1- согнуть и поднять левую ногу, под ноги вставить кольцо в следующую руку; 2- отпустить руку и прийти в исходное положение. Повторить упражнение слева (упражнение повторяется 6 раз). 5. Исходное положение: держите ногу на уровне плеча и держите кольцо ниже						

				середины двумя руками. 1- держать прямые руки вперед; 2- наклониться и ударить кольцо о землю; 3- выпрямитьс я и держать кольцо перед собой; 4- исходное положение (упражнение повторяется 5-6 раз). 6. Исходное положение: туловище прямо, ноги врозь, кольцо на голове, обе руки на поясе. 1- поставить правую ногу рядом; 2- поставить левую ногу на место; 3- поставить левую ногу рядом; 4- поставить						

				правую ногу на место; 5-6- исходное положение (упражнение повторяется 5-6 раз). 7. Исходное положение: на месте кольца, ноги вместе, руки на поясе. Прыжки вправо до 1-4 и влево до 5-8 с вращением кольца (упражнение повторяется 3-4 раза).					
73	"Поиграем с фитболом".	Упражнять детей в беге змейкой без направления; упражнять в ходьбе друг за другом, положив мешочек на голову вдоль веревки; выполняя задания педагога, при ходьбе и беге совершенствоват	Построение в шеренгу по команде. Повороты направо, налево, кругом, направо, марш на месте. По команде, по сигналу: ходьба в колонне по одному.	Общеразвивающие упражнения с палочками. 1. Исходное положение: туловище прямое, ноги вместе, палка внизу. 1- поднимает палочку вверх; 2 - ставит на	Основные виды движений: - бег змейкой без направления; - ходьба друг за другом, положив мешочек на голову вдоль веревки.	Подвижная игра "С гор побежали ручки". Цель: совершенствовать навыки прыжков из обруча в обруч; развивать силу, ловкость, быстроту; развивать	Дыхательное упражнение "Ветер дует". Цель: развивать умение выравнивать дыхание.	1	22.02.2023

		ь умения перестраиваться из строя в три ряда.	Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колена, с поочередным выпадом ноги вперед. Прыжки с продвижением вперед на двух ногах. Бег змейкой, бег с чередованием подскоком на месте по сигналу (3-4 раза), ходьба с восстановлением дыхания. Перестроение в несколько колонн.	голову; 3 - поднимает палочку вверх; 4- исходное положение (упражнение повторяется 4 раза). 2. Исходное положение: туловище прямое, ноги врозь, палка внизу. 1- поднимает палку вверх; 2- держит руку прямо и наклоняется вправо; 3- поднимает палку вверх и выпрямляется; 4- исходное положение (упражнение повторяется 4 раза). 3. Исходное положение: туловище прямое, ноги вместе,		желание играть дружно.				

				палка внизу. 1-2- сидя, поднимают палки вверх; 3 - 4- приходя в исходное положение (упражнение повторяется 4 раза). 4.Исходное положение: туловище держат прямо, палку держат за спиной. 1 - 2- поднять палку вверх; 3 - 4- исходное положение (упражнение повторяется 4 раза). 5.Исходное положение: сидит на полу, ноги в стороны, палочки на голове. 1- поднимает палку вверх;						

				2-наклоняется и ударяет палку о голову правой ноги; 3-выпрямляется и поднимает палку вверх; 4- исходное положение (упражнение повторяется 4 раза). 6.Исходное положение: туловище прямое, ноги вместе, палка внизу. 1- прыжок, держа палку высоко, держа ногу далеко; 2- исходное положение (упражнение повторяется 4 раза). 7. Исходное положение: туловище прямое, ноги вместе, руки согнуты,						

				держат палку на уровне груди. 1- держать палку вверх и положить на правую ногу, вытянуть носочек ; 2- исходное положение (упражнение повторяется 4 раза).					
74	"Плывем, как облака".	Обучение детей ходьбе между кеглями, перешагивая между веревками, поставленных на расстоянии 40 см; бег змейкой без направления; развитие навыков ходьбы шагом вдоль веревки с наклоном в одну сторону, положив на голову мешочек; выполняя задания педагога,	Построение в шеренгу по команде. Повороты направо, налево, кругом, направо, марш на месте. По команде, по сигналу: ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колена, с	Общеразвивающие упражнения с кольцами. 1. Исходное положение: туловище прямо, ноги врозь, держа кольцо перед собой обеими руками от центра. 1 - 2- вращение кольца руками до конца; 3 - 4- исходное положение	Основные виды движений: - бег змейкой без направления; - ходьба шагом вдоль веревки с наклоном в одну сторону, положив на голову мешочек; - ходьбе между кеглями, перешагивая между веревками, поставленных	Игра "Эстафета". Цель: закреплять умения детей ходить друг за другом вдоль веревки к намеченному педагогом рубежу, прикладывая к голове мешочек. Подвижная игра "Прыгаем весело". Цель:	Дыхательное упражнение "Вертушка". Цель: развивать органы дыхания, умение дышать ровно.	1	24.02.2023

		совершенствовать умения перестраиваться из строя в три ряда при ходьбе и беге.	поочередным выпадом ноги вперед. Прыжки с продвижением вперед на двух ногах. Бег змейкой, бег с чередованием подскоком на месте по сигналу (3-4 раза), ходьба с восстановлением дыхания. Перестроение в несколько колонн.	(упражнение повторяется 5-6 раз). 2. Исходное положение: туловище прямо, ноги врозь, держать кольцо от центра обеими руками ниже. 1- сидя, подъем кольца вверх; 2- исходное положение (упражнение повторяется 7-8 раз). 3. Исходное положение: держать ногу на уровне плеча и правой рукой удерживать кольцо внизу. 1- отправить руки в стороны; 2- поднять	на расстоянии 40 см.	совершенствовать навыки прыжков с одной ноги на другую до установленного рубежа; развивать силу, ловкость, выносливость.			

				руки вверх и положить кольцо в другую руку; 3-отправить руки в сторону; 4-исходное положение. Выполнение упражнения следующей рукой (упражнение повторяется 6-8 раз). 4. Исходное положение: держать ногу на уровне стопы и правой рукой удерживать кольцо внизу. 1- согнуть и поднять левую ногу, под ноги вставить кольцо в следующую руку; 2- отпустить руку и						

				прийти в исходное положение. Повторить упражнение слева (упражнение повторяется 6 раз). 5. Исходное положение: держите ногу на уровне плеча и держите кольцо ниже середины двумя руками. 1- держать прямые руки вперед; 2- наклониться и ударить кольцо о землю; 3- выпрямиться и держать кольцо перед собой; 4- исходное положение (упражнение повторяется 5-6 раз). 6. Исходное положение:						

				туловище прямо, ноги врозь, кольцо на голове, обе руки на поясе. 1- поставить правую ногу рядом; 2- поставить левую ногу на место; 3- поставить левую ногу рядом; 4- поставить правую ногу на место; 5- 6- исходное положение (упражнение повторяется 5-6 раз). 7. Исходное положение: на месте кольца, ноги вместе, руки на поясе. Прыжки вправо до 1- 4 и влево до 5-8 с вращением кольца (упражнение повторяется					

				3-4 раза).					
75	"Безопасность на улице". Закрепление	Цель: систематизировать знания о безопасности на улице, приобретенные через социальный опыт ребенка; закреплять навыки бега змейкой без направления, навыки ходьбы между кеглями, перешагивая между веревками, поставленных на расстоянии 40 см, навыки ходьбы друг за другом, положив мешочек на голову вдоль веревки; совершенствовать физические качества.	Построение в шеренгу по команде. Повороты направо, налево, кругом, направо, марш на месте. По команде, по сигналу: ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колена, с поочередным выпадом ноги вперед. Прыжки с продвижением вперед на двух ногах. Бег змейкой, бег с чередованием подскоком на месте по сигналу (3-4 раза), ходьба с	Общеразвивающие упражнения с кольцами. 1. Исходное положение: туловище прямо, ноги врозь, держа кольцо перед собой обеими руками от центра. 1 - 2-вращение кольца руками до конца; 3 - 4-исходное положение (упражнение повторяется 5-6 раз). 2. Исходное положение: туловище прямо, ноги врозь, держать кольцо от центра обеими руками ниже. 1- сидя,	Основные виды движений: - бег змейкой без направления; - ходьбе между кеглями, перешагивая между веревками, поставленных на расстоянии 40 см; - ходьба друг за другом, положив мешочек на голову вдоль веревки.	Игра "Эстафета". Цель: закреплять умения детей ходить друг за другом вдоль веревки к намеченному педагогом рубежу, прикладывая к голове мешочек. Подвижная игра "Прыгаем весело". Цель: совершенствовать навыки прыжков с одной ноги на другую до установленного рубежа; развивать силу, локость, выносливость.	Дыхательное упражнение "Вертушка". Цель: развивать органы дыхания, умение дышать ровно. Игры "Мы по улице шагаем", "Можно - нельзя".	1	
									27.02.2023

			восстановлен ием дыхания. Перестроение в несколько колонн. Упражнение "Вопрос- ответ".	подъем кольца вверх; 2- исходное положение (упражнение повторяется 7-8 раз). 3. Исходное положение: держат ногу на уровне плеча и правой рукой удерживать кольцо внизу. 1- отправить руки в стороны; 2- поднять руки вверх и положить кольцо в другую руку; 3- отправить руки в сторону; 4- исходное положение. Выполнение упражнения следующей рукой (упражнение					

				повторяется 6-8 раз). 4. Исходное положение: держать ногу на уровне стопы и правой рукой удерживать кольцо внизу. 1- согнуть и поднять левую ногу, под ноги вставить кольцо в следующую руку; 2- отпустить руку и прийти в исходное положение. Повторить упражнение слева (упражнение повторяется 6 раз). 5. Исходное положение: держите ногу на уровне плеча и						

				держите кольцо ниже середины двумя руками. 1- держать прямые руки вперед; 2- наклониться и ударить кольцо о землю; 3- выпрямиться и держать кольцо перед собой; 4- исходное положение (упражнение повторяется 5-6 раз). 6. Исходное положение: туловище прямо, ноги врозь, кольцо на голове, обе руки на поясе. 1- поставить правую ногу рядом; 2- поставить левую ногу на место; 3- поставить левую ногу						

				рядом; 4- поставить правую ногу на место; 5- 6- исходное положение (упражнение повторяется 5-6 раз). 7. Исходное положение: на месте кольца, ноги вместе, руки на поясе. Прыжки вправо до 1- 4 и влево до 5-8 с вращением кольца (упражнение повторяется 3-4 раза).					
76	"Бег с ведром".	Учить детей бегать, держа ведра с водой в двух руках; совершенствовать навыки выполнения беговых упражнений, в беге в обратном направлении между разбросанными	Построение в шеренгу по команде. Повороты направо, налево, кругом, направо, марш на месте. По команде, по сигналу: ходьба в	Общеразвивающие упражнения с кольцами. 1. Исходное положение: туловище прямо, ноги врозь, держа кольцо перед собой обеими руками от	Основные виды движений: - бег, держа ведро с водой; - ползание между кеглями на четвереньках.	Подвижная игра "Воробушки и кот". Цель: развивать навыки игры по правилам, умения двигаться в соответствии с сюжетом, развивать	Дыхательная гимнастика "Лифт". Цель: развивать умение выравнивать дыхание.	1	01.03.2023

		кубиками с изменением направления в круге; упражнять в ползании на четвереньках между кеглями; воспитывать ловкость и выносливость.	колонне по одному. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колена, с поочередным выпадом ноги вперед. Прыжки с продвижением вперед на двух ногах. Бег змейкой, бег со сменой направления (180 градусов 3-4 раза), ходьба с восстановлением дыхания. Перестроение в несколько колонн.	центра. 1 - 2- вращение кольца руками до конца; 3 - 4- исходное положение (упражнение повторяется 5-6 раз). 2. Исходное положение: туловище прямо, ноги врозь, держать кольцо от центра обеими руками ниже. 1- сидя, подъем кольца вверх; 2- исходное положение (упражнение повторяется 7-8 раз). 3. Исходное положение: держать ногу на уровне плеча и правой		ловкость, реакцию, силу. Игра "Вода в ведре". Цель: отрабатывать навыки усвоения основных видов движений; развивать дух соревновательности.			

				рукой удерживать кольцо внизу. 1- отправить руки в стороны; 2- поднять руки вверх и положить кольцо в другую руку; 3- отправить руки в сторону; 4- исходное положение. Выполнение упражнения следующей рукой (упражнение повторяется 6-8 раз). 4. Исходное положение: держат ногу на уровне стопы и правой рукой удерживать кольцо внизу. 1- согнуть и поднять						

				левую ногу, под ноги вставить кольцо в следующую руку; 2- отпустить руку и прийти в исходное положение. Повторить упражнение слева (упражнение повторяется 6 раз). 5. Исходное положение: держите ногу на уровне плеча и держите кольцо ниже середины двумя руками. 1- держать прямые руки вперед; 2- наклониться и ударить кольцо о землю; 3- выпрямиться и держать кольцо					

				перед собой; 4- исходное положение (упражнение повторяется 5-6 раз). 6. Исходное положение: туловище прямо, ноги врозь, кольцо на голове, обе руки на поясе. 1- поставить правую ногу рядом; 2- поставить левую ногу на место; 3- поставить левую ногу рядом; 4- поставить правую ногу на место; 5- 6- исходное положение (упражнение повторяется 5-6 раз). 7. Исходное положение: на месте кольца, ноги вместе, руки на поясе.						

				Прыжки вправо до 1-4 и влево до 5-8 с вращением кольца (упражнение повторяется 3-4 раза).					
77	"Ползание на четвереньках между кеглями".	Учить детей прыгать вперед и назад с одной ноги на другую с поворотом вперед и чередованием прыжков на двух ногах; развивать у детей навыки ходьбы через кегли по шнуру, расставленным на расстоянии 40 см; метать мяч двумя руками от груди; стимулировать игру командой.	Построение в шеренгу по команде. Повороты направо, налево, кругом, направо, марш на месте. По команде, по сигналу: ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колена, с поочередным выпадом ноги вперед. Прыжки с продвижением вперед на двух ногах.	Общеразвивающие упражнения с палочками. 1. Исходное положение: туловище прямое, ноги вместе, палка внизу. 1- поднимает палочку вверх; 2 - ставит на голову; 3 - поднимает палочку вверх; 4- исходное положение (упражнение повторяется 4 раза). 2. Исходное положение: туловище прямое, ноги	Основные виды движений: - прыжки вперед и назад с поворотом с одной ноги на другую и чередованием прыжков на двух ногах; - ходьбы через кегли по шнуру, расставленным на расстоянии 40 см.	Подвижная игра "Баскетбол". Цель: развивать вестибулярный аппарат, основную группу мышц, глазомер, реакцию, навыки прыжков. Подвижная игра "Волк и зайцы". Цель: отрабатывать навыки движений в пространстве согласно правилам игры; развивать быстроту,	Дыхательное упражнение "Перо". Цель: развивать органы дыхания.	1	03.03.2023

			Бег змейкой, бег со сменой направления (180 градусов 3-4 раза), ходьба с восстановлением дыхания. Перестроение в несколько колонн.	врозь, палка внизу. 1- поднимает палку вверх; 2- держит руку прямо и наклоняется вправо; 3- поднимает палку вверх и выпрямляется; 4- исходное положение (упражнение повторяется 4 раза). 3. Исходное положение: туловище прямое, ноги вместе, палка внизу. 1-2- сидя, поднимают палки вверх; 3 - 4- приходя в исходное положение (упражнение повторяется 4 раза). 4. Исходное положение:	реакцию, дружелюбие.				

				туловище держат прямо, палку держат за спиной. 1 - 2- поднять палку вверх; 3 - 4- исходное положение (упражнение повторяется 4 раза). 5. Исходное положение: сидит на полу, ноги в стороны, палочки на голове. 1- поднимает палку вверх; 2- наклоняется и ударяет палку о голову правой ноги; 3- выпрямляется и поднимает палку вверх; 4- исходное положение						

				(упражнение повторяется 4 раза). 6. Исходное положение: туловище прямое, ноги вместе, палка внизу. 1- прыжок, держа палку высоко, держа ногу далеко; 2- исходное положение (упражнение повторяется 4 раза). 7. Исходное положение: туловище прямое, ноги вместе, руки согнуты, держат палку на уровне груди. 1- держать палку вверх и положить на правую ногу, вытянуть носочек ; 2- исходное положение						

				(упражнение повторяется 4 раза).					
78	"Ходьба поскоками с кнутом".	Учить детей ходить с кнутом в руке и при ходьбе поскоками подбирать мелкие предметы (монеты в платочках); упражнять в прыжках боком через короткую веревку, расположенной на расстоянии 40 см друг от друга; воспитывать волевые качества.	Построение в шеренгу по команде. Повороты направо, налево, кругом, направо, марш на месте. По команде, по сигналу: ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колена. Прыжки приставным шагом правым, левым боком вперед поочередно, прыжки с одной ноги на другую с поворотом вперед на двух ногах.	Общеразвивающие упражнения "Кара жорга". 1. Исходное положение: ноги врозь, руки на поясе. 1- движение плеча вперед; 2- Возвращение в исходное положение; 3- движение плеча назад; 4- возвращение в исходное положение. (6-7 раз) 2. Исходное положение: ноги врозь, рука опущены вниз. 1- вытянуть правую ногу вперед, согнуть ее вправо,	Основные виды движений: - ходьба поскоками с кнутом в руке; - прыжки боком через короткие скакалки, расположенные на расстоянии 40 см друг от друга.	Игра "Перетяни канат". Цель: развивать умения детей цепко держать канат, проявлять силу, ловкость, выдержку, развивать соревновательных дух, дружелюбие. Игра "Кара жорга". Цель: развивать умение двигаться в такт музыке, умение быть ловкими, быстрыми при ходьбе по кругу.	Дыхательные упражнения "Давайте отдохнем". Цель. развивать навыки самостоятельного выравнивания дыхания.	1	06.03.2023

			Бег со сменой темпа (3-4 раза), ходьба с восстановлением дыхания. Перестроение в несколько колонн.	согнуть руку, двигать пальцами; 2- прийти в исходное положение; 3- вытянуть левую ногу вперед, согнуть левую, согнуть руку, двигать пальцами; 4- прийти в исходное положение. (6 раз) 3. Исходное положение: ноги врозь, рука опущены вниз. 1- вытянуть левую ногу вперед, поднять правую руку вверх, вытянуть левую руку вперед, коснуться левой руки, правой руки;					

				2-прийти в исходное положение. (5-6 раз) 3- вытянуть правую ногу вперед, поднять правую руку вверх, вытянуть левую руку вперед, коснуться левой руки, правой руки; 4 - прийти в исходное положение. (6 раз) 4. Исходное положение: ноги врозь, рука опущены вниз. 1- держать обе ноги вместе, вытянув руки в 2 стороны, двигать плечами; 2- прийти в исходное положение (6 раз).						

				5. Исходное положение: ноги врозь, рука опущены вниз. 1- стоя с перекрещиванием ног, держа руки за талию, двигать плечами вперед, назад; 2- прийти в исходное положение (6 раз). 6. Исходное положение: ноги врозь, руки на поясе. 1- поднять обе ноги поочередно, держа руки за талию, на месте; 2- прийти в исходное положение (6 раз).					
79	"Умение делать упражнения с	Учить детей подниматься по ступенькам до	Построение в шеренгу по команде.	Общеразвивающие упражнения	Основные виды движений:	Игра "Паучок" . Цель:	Дыхательное упражнение "Ветер дует".	1	10.03.2023

	предметом".	верха гимнастической стенки и опускаться вниз, переходя на другой интервал; развивать у детей навыки прыжков с одной ноги на другую с поворотом вперед на двух ногах; ходить маленькими и большими шагами, на носочках, на пятках, на ступне, а внутренней стороне стопы, с высоким подниманием колен; бегать парами в один ряд; совершенствовать навыки приема команд (команды).	Повороты направо, налево, кругом, направо, марш на месте. По команде, по сигналу: ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колена. Прыжки приставным шагом правым, левым боком вперед поочередно, прыжки с одной ноги на другую с поворотом вперед на двух ногах. Бег со сменой темпа (3-4 раза), ходьба с восстановлением дыхания. Перестроение	с палочками. 1. Исходное положение: туловище прямое, ноги вместе, палка внизу. 1- поднимает палочку вверх; 2 - ставит на голову; 3 - поднимает палочку вверх; 4- исходное положение (упражнение повторяется 4 раза). 2. Исходное положение: туловище прямое, ноги врозь, палка внизу. 1- поднимает палку вверх; 2- держит руку прямо и наклоняется вправо; 3- поднимает палку вверх и	- подъем по лестнице до верха гимнастической стенки и спуск с переходом на другой пролет; - прыжки с одной ноги на другую с поворотом вперед на двух ногах.	совершенствовать навыки лазания по гимнастической стенке; развивать мышцы спины, рук и ног, ловкость и силу. Подвижная игра "Давайте проползем". Цель: отрабатывать навыки ползания, развивать основную группу мышц, силу.	Цель: развивать умение выравнивать дыхание."		

			в несколько колонн. выпрямляется; 4-исходное положение (упражнение повторяется 4 раза). 3. Исходное положение: туловище прямое, ноги вместе, палка внизу. 1-2- сидя, поднимают палки вверх; 3 - 4-приходя в исходное положение (упражнение повторяется 4 раза). 4. Исходное положение: туловище держат прямо, палку держат за спиной. 1 - 2-поднять палку вверх; 3 - 4-исходное положение (упражнение						

				повторяется 4 раза). 5.Исходное положение: сидит на полу, ноги в стороны, палочки на голове. 1- поднимает палку вверх; 2- наклоняется и ударяет палку о голову правой ноги; 3- выпрямляется и поднимает палку вверх; 4- исходное положение (упражнение повторяется 4 раза). 6.Исходное положение: туловище прямое, ноги вместе, палка внизу. 1- прыжок, держа палку высоко, держа ногу					

				далеко; 2- исходное положение (упражнение повторяется 4 раза). 7. Исходное положение: туловище прямое, ноги вместе, руки согнуты, держат палку на уровне груди. 1- держать палку вверх и положить на правую ногу, вытянуть носочек ; 2- исходное положение (упражнение повторяется 4 раза).					
80	"Незнакомцы на улице". Закрепление	Физкультура-безопасность "Незнакомцы на улице". Цель: закреплять правила поведения при общении с незнакомыми	Построение в шеренгу по команде. Повороты направо, налево, кругом, направо, марш на	Общеразвивающие упражнения "Кара жорга". 1. Исходное положение: ноги врозь, руки на	Основные виды движений: - ходьба поскоками с кнутом в руке; - прыжки боком через короткие	Игра "Кара жорга". Цель: развивать умение двигаться в такт музыке, умение быть ловкими,	Дыхательные упражнения "Давайте отдохнем". Цель. развивать навыки самостоятельного	1	13.03.2023

		лицами на улице; закреплять навыки ходьбы поскоками с кнутом в руке, умения прыгать боком через короткие скакалки, расположенные на расстоянии 40 см друг от друга, умения прыгать с одной ноги на другую с поворотом вперед на двух ногах; совершенствовать физические качества.	месте. По команде, по сигналу: ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колена. Прыжки приставным шагом правым, левым боком вперед поочередно, прыжки с одной ноги на другую с поворотом вперед на двух ногах. Бег со сменой темпа (3-4 раза), ходьба с восстановлением дыхания. Перестроение в несколько колонн. Упражнение "Быстро встаньте", "Воспрос -	поясе. 1- движение плеча вперед; 2- Возвращение в исходное положение; 3- движение плеча назад; 4- возвращение в исходное положение. (6-7 раз) 2. Исходное положение: ноги врозь, рука опущены вниз. 1- вытянуть правую ногу вперед, согнуть ее вправо, согнуть руку, двигать пальцами; 2- прийти в исходное положение; 3- вытянуть левую ногу вперед, согнуть левую, согнуть	скакалки, расположенные на расстоянии 40 см друг от друга; - прыжки с одной ноги на другую с поворотом вперед на двух ногах.	быстрыми при ходьбе по кругу. Подвижная игра: "Не упади". Цель: развивать вестибулярный аппарат, ловкость, внимательность.	выравнивания дыхания. Игра-упражнение "Ручейки, озёра, моря и океаны". Цель: закреплять представления об окружающем мире.		

			ответ".	руку, двигать пальцами; 4- прийти в исходное положение. (6 раз) 3. Исходное положение: ноги врозь, рука опущены вниз. 1- вытянуть левую ногу вперед, поднять правую руку вверх, вытянуть левую руку вперед, коснуться левой руки, правой руки; 2-прийти в исходное положение. (5-6 раз) 3- вытянуть правую ногу вперед, поднять правую руку вверх, вытянуть левую руку вперед,						

				коснуться левой руки, правой руки; 4 - прийти в исходное положение. (6 раз) 4. Исходное положение: ноги врозь, рука опущены вниз. 1- держать обе ноги вместе, вытянув руки в 2 стороны, двигать плечами; 2- прийти в исходное положение (6 раз). 5. Исходное положение: ноги врозь, рука опущены вниз. 1- стоя с перекрещива нием ног, держа руки за талию, двигать плечами						

				вперед, назад; 2- прийти в исходное положение (6 раз). 6. Исходное положение: ноги врозь, руки на поясе. 1- поднять обе ноги поочередно, держа руки за талию, на месте; 2- прийти в исходное положение (6 раз).					
81	"Выбирай предмет для упражнения".	Учить детей прыгать на одном месте и с продвижением вперед на расстояние 6-8 м; совершенствовать навыки лазания по лестнице до верха гимнастической стенки и спуска с переходом на другой	Построение в шеренгу по команде. Повороты направо, налево, кругом, направо, марш на месте. По команде, по сигналу: ходьба в колонне по одному. Ходьба на	Общеразвивающие упражнения с обручами. 1. Исходное положение: туловище прямое, ноги врозь, живот внизу (держаться обеими руками за край обруча). 1- кладет	Основные виды движений: - прыжки на месте и с продвижением вперед на расстояние 6-8 м; - подъем по лестнице до верха гимнастической стенки и спуск с переходом на	Подвижная игра "Солнышко и дождик". Цель: отрабатывать навыки бега по сигналу с ускорением; развивать реакцию, ловкость, ориентировку в пространстве.	Дыхательное упражнение "Вертушка". Цель: развивать органы дыхания, умение дышать ровно.	1	15.03.2023

		интервал; перестраиваться из строя в три ряда; продолжать развивать навыки поворота направо, налево.	носках, на пятках, с высоким подниманием колена. Прыжки приставным шагом правым, левым боком вперед поочередно, прыжки с одной ноги на другую с поворотом вперед на двух ногах. Бег со сменой темпа (3-4 раза), ходьба с восстановлением дыхания. Перестроение в несколько колонн.	обруч перед собой обеими руками; 2- поднимает обруч вверх; 3- ставит обруч перед собой; 4- исходное положение. Упражнение повторяется 6 раз. 2. Исходное положение: туловище прямое, ноги врозь, обруч внизу. 1- поднимает обруч вверх; 2- держит руку прямо и наклоняется вправо; 3- поднимает обруч вверх; 4- исходное положение. Повторите это упражнение налево. Упражнение повторяется	другой пролет.	Игра "Перетяни канат". Цель: развивать умения детей цепко держать канат, проявлять силу, ловкость, выдержку, развивать соревновательных дух, дружелюбие.			

				6 раз. 3. Исходное положение: туловище прямое, ноги вместе, обруч с согнутыми руками положить на грудь. 1-2- выносить перед обручом, сидя; 3- исходное положение. Упражнение повторяется 6 раз. 4. Исходное положение: сидя на полу, лежа на груди согнутой рукой. 1- сгибание правой ноги руками, удерживающими обруч; 2- исходное положение. Упражнение повторяется на левой						

				стороне. Упражнение повторяется 6 раз. 5. Исходное положение: лежа на полу спиной, держа обруч прямо над головой. 1-2- согнуть колено и коснуться края обруча; 3-4- исходное положение. Упражнение повторяется 5-6 раз. 6. Исходное положение: стоя внутри обруча. Прыжки из обруча по подсчету педагога до 1-8, повторные прыжки в обруч. Повторить упражнение 3-4 раза. 7. Исходное					

				положение: туловище прямое, ноги врозь, обруч внизу (держаться обеими руками за край обруча). 1- обруч вперед, поставить правую ногу на носочек назад; 2- исходное положение. Упражнение повторяется на левой стороне. Упражнение повторяется 6 раз.					
82	"Прыжки вверх до предмета, висящего на высоте 25 см".	Учить детей прыгать вверх до предмета, висящего на высоте 25 см; упражнять в ходьбе между надувными мячами; формировать волевые качества.	Построение в шеренгу по команде. Повороты направо, налево, кругом, направо, марш на месте. По команде, по сигналу:	Общеразвивающие упражнения "Қара жорға". 1. Исходное положение: ноги врозь, руки на поясе. 1- движение плеча	Основные виды движений: - бегом и прыжком дотронуться до предмета (ленты), висящего на высоте 25 см; - ходьба между	Игра "Перетяни канат". Цель: развивать умения детей цепко держать канат, проявлять силу, ловкость,	Дыхательное упражнение "Шар". Цель: развивать умение выравнивать дыхание.	1	17.03.2023

			ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колена. Прыжки приставным шагом правым, левым боком вперед поочередно, прыжки с продвижением вперед на двух ногах. Бег со сменой темпа (3-4 раза), ходьба с восстановлением дыхания. Перестроение в несколько колонн.	вперед; 2- Возвращение в исходное положение; 3- движение плеча назад; 4- возвращение в исходное положение. (6-7 раз) 2. Исходное положение: ноги врозь, рука опущены вниз. 1- вытянуть правую ногу вперед, согнуть ее вправо, согнуть руку, двигать пальцами; 2- прийти в исходное положение; 3- вытянуть левую ногу вперед, согнуть левую, согнуть руку, двигать пальцами; 4-	надувными мячами с на носочках.	выдержку, развивать соревновательных дух, дружелюбие. Игра "Айголек". Цель: развивать навыки игры в командах, закреплять навыки бега с ускорением; способствовать дружеским отношениям; развивать ловкость, смекалку, силу.			

				прийти в исходное положение. (6 раз) 3. Исходное положение: ноги врозь, рука опущены вниз. 1- вытянуть левую ногу вперед, поднять правую руку вверх, вытянуть левую руку вперед, коснуться левой руки, правой руки; 2-прийти в исходное положение. (5-6 раз) 3- вытянуть правую ногу вперед, поднять правую руку вверх, вытянуть левую руку вперед, коснуться левой руки, правой руки;						

				4 - прийти в исходное положение. (6 раз) 4. Исходное положение: ноги врозь, рука опущены вниз. 1- держать обе ноги вместе, вытянув руки в 2 стороны, двигать плечами; 2- прийти в исходное положение (6 раз). 5. Исходное положение: ноги врозь, рука опущены вниз. 1- стоя с перекрещиванием ног, держа руки за талию, двигать плечами вперед, назад; 2- прийти в						

				исходное положение (6 раз). 6. Исходное положение: ноги врозь, руки на поясе. 1- поднять обе ноги поочередно, держа руки за талию, на месте; 2- прийти в исходное положение (6 раз).					
83	"Прыжок вверх с разбега".	Учить детей ходить по кеглям, чередуя правую и левую ноги из шнуров, расставленных на расстоянии 40 см; развивать умения прыгать на месте и с продвижением вперед на расстояние 6-8 м; выполнять знакомые им физические упражнения под музыку грациозно и	Построение в шеренгу по команде. Повороты направо, налево, направо, марш на месте. По команде, по сигналу: ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, на пятках, с высоким	Общеразвивающие упражнения с маленькими мячами. 1. Исходное положение: ноги врозь, туловище прямо, мячи в руках внизу. 1.1- поднять руки с мячами вверх, поворот вправо;	Основные виды движений - ходьба между кеглями, чередуя правую и левую ноги из веревок, поставленных на расстоянии 40 см; - прыжки на месте и с продвижением вперед на расстояние 6-8 м;.	Подвижная игра "Воробушки и кот". Цель: развивать навыки игры по правилам, умения двигаться в соответствии с сюжетом, развивать ловкость, реакцию, силу. Подвижная игра	Дыхательное упражнение "Петух". Цель: развивать умения согласовывать дыхание с движениями, совершенствовать умение дышать равномерно.	1	20.03.2023

		ритмично.	подниманием колена. Прыжки приставным шагом правым, левым боком вперед поочередно, прыжки с продвижением вперед на двух ногах. Бег со сменой темпа (3-4 раза), ходьба с восстановлением дыхания. Перестроение в несколько колонн.	1.2- возвращение в исходное положение. 1.3- поднять руки с мячом вверх, поворот влево; 1.2- прийти в исходное положение (упражнение повторяется 5 раз). 2. Исходное положение: ноги врозь, туловище прямо, мячи в руках внизу. 2.1- встань на ноги, поднять руки вверх, помахать руками с мячами; 2.2- прийти в исходное положение (упражнение повторяется 5 раз). 3. Исходное положение:		"Прокати мяч руками". Цель: совершенствовать навыки прокатывания мяча; развивать ловкость, глазомер.				

				ноги врозь, туловище прямо, мячи в руках внизу 3.1- полусидя на земле, поднять руки вверх и показать свои мячи; 3.2- прийти в исходное положение (упражнение повторяется 4 раза). 4. Исходное положение: ноги врозь, туловище прямо, мячи в руках внизу. 4.1- прыжки (вправо и влево) с держанием мяча перед грудью. 4.2- прийти в исходное положение (упражнение повторяется 5 раза).						

84	"Бросание мяча друг другу через шнур".	Учить детей перебрасывать мяч через шнур друг к другу; упражнять в ходьбе вверх-вниз, держа на груди мешок с песком по наклонной доске высотой 50 см с одной стороны; формировать навыки выполнения упражнений по ходьбе и бегу между предметами.	Построение в шеренгу по команде. Повороты направо, налево, кругом, направо, марш на месте. По команде, по сигналу: ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колена, ходьба между предметами. Прыжки приставным шагом правым, левым боком вперед поочередно, прыжки с продвижением вперед на двух ногах. Бег, бег лицом вперед, спиной вперед по	Общеразвивающие упражнения гимнастическими палками (2). 1. Исходное положение: туловище прямое, ноги врозь, палка внизу. 1- палку кладут обеими руками на грудь; 2- палку поднимают вверх; 3 - ставят на грудь; 4- Исходное положение (упражнение повторяется 6-7 раз). 2. Исходное положение: туловище прямое, ноги врозь. 1- поднимает палку вверх; 2 - держит палку прямо и сгибает	Основные виды движений: - метание мяча друг другу через шнур; - ходьба вверх-вниз, держа на груди мешок с песком по наклонной доске высотой 50 см с одной стороны.	Подвижная игра "Летчики". Цель игры: учить детей бегать не ударяясь друг о друга, двигаться по знаку; развивать умение правильно ориентироваться в пространстве. Игра "Брось и поймай". Цель: развивать ловкость и быстроту, умение внимательно слушать знак, данный педагогом.	Дыхательное упражнение "Шар". Цель: развивать умение выравнивать дыхание.	1	27.03.2023

			сигналу поочередно (3-4 раза), ходьба с восстановлением дыхания. Перестроение в несколько колонн.	правую ногу; 3 - поднимает палку вверх; 4-Исходное положение (упражнение повторяется 6-7 раз). Это упражнение повторяется на левую сторону. 3. Исходное положение: сидя, туловище прямое, ноги вместе, палка на плече. 1- сидя, держать голову и спину прямо; 2- Исходное положение (упражнение повторяется 6-7 раз). 4. Исходное положение: туловище прямое, ноги врозь, палка внизу. 1- поднять						

				палку вверх; 2 - согнуть руку, удерживаю щую палку вправо (влево); 3 - держат палку вверх и выпрямить; 4-Исходное положение (упражнение повторяется 6-8 раз). 5. Исходное положение: лежа на полу, положить палку перед собой согнутыми руками. 1 - 2- поднять палку вверх и согнуть назад; 3 - 4- Исходное положение (упражнение повторяется 5-6 раз). 6. Исходное положение: стоять перед						

				палочкой и держать руку внизу. Прыжки вправо-влево, вращая палку. Повторить упражнение 3-4 раза. 7. Исходное положение: туловище прямое, ноги врозь, палка на полу. Минув палочку вправо-влево, прыжок. Упражнение повторяется 3-4 раза.					
85	"Бросание мяча друг другу".	Учить детей ходить по гимнастической скамейке с набивными мячами, расставленными на расстоянии двух шагов от ребенка; сбивать волана ракеткой в определенную	Построение в шеренгу по команде. Повороты направо, налево, кругом, направо, марш на месте. По команде, по сигналу:	Общеразвивающие упражнения с маленькими мячами. 1. Исходное положение: ноги врозь, туловище прямо, мячи в руках	Основные виды движений: - ходьба по гимнастической скамейке с мячами, расположенными на расстоянии двух шагов от ребенка;	Эстафета "Проползание в отсеке "космического корабля"". Цель: совершенствовать навыки ползания, подлезания под дугу; развивать	Дыхательное упражнение "Бабочка". Цель: развивать органы дыхания, умение выравнивать дыхание.	1	29.03.2023

		сторону; играть в паре с педагогом.	ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колена, ходьба между предметами. Прыжки приставным шагом правым, левым боком вперед поочередно, прыжки с продвижением вперед на двух ногах. Бег, бег лицом вперед, спиной вперед по сигналу поочередно (3-4 раза), ходьба с восстановлением дыхания. Перестроение в несколько колонн.	внизу. 1.1- поднять руки с мячами вверх, поворот вправо; 1.2- возвращение в исходное положение. 1.3- поднять руки с мячом вверх, поворот влево; 1.2- прийти в исходное положение (упражнение повторяется 5 раз). 2. Исходное положение: ноги врозь, туловище прямо, мячи в руках внизу. 2.1- встань на ноги, поднять руки вверх, помахать руками с мячами; 2.2- прийти	- ходьба по гимнастической лестнице с перешагиванием через мячи, лежащие на расстоянии двух шагов друг от друга.	координацию движений. Игра "Бадминтон". Цель: развивать навыки игры с помощью ракетки, развивать реакцию, локость, вестибулярный аппарат.					

				в исходное положение (упражнение повторяется 5 раз). 3.Исходное положение: ноги врозь, туловище прямо, мячи в руках внизу 3.1- полусидя на земле, поднять руки вверх и показать свои мячи; 3.2- прийти в исходное положение (упражнение повторяется 4 раза). 4. Исходное положение: ноги врозь, туловище прямо, мячи в руках внизу. 4.1- прыжки (вправо и влево) с держанием мяча перед грудью.						

				4.2- прийти в исходное положение (упражнение повторяется 5 раза).					
86	"Упражнения в бросании мяча друг другу".	Обучение детей прыжкам из обруча на 40 см в обруч на одной ноге; совершенствование умений ходить по гимнастической скамейке с набивными мячами, расставленными на расстоянии двух шагов от ребенка; развитие у детей навыков перестроения в четыре ряда из строя; поворота направо, налево.	Построение в шеренгу по команде. Повороты направо, налево, кругом, направо, марш на месте. По команде, по сигналу: ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колена, ходьба между предметами. Прыжки приставным шагом правым, левым боком вперед поочередно, прыжки с	Общеразвивающие упражнения с палочками. 1. Исходное положение: туловище прямое, ноги вместе, палка внизу. 1- поднимает палочку вверх; 2 - ставит на голову; 3 - поднимает палочку вверх; 4- исходное положение (упражнение повторяется 4 раза). 2. Исходное положение: туловище прямое, ноги врозь, палка внизу. 1-	Основные виды движений: - прыжок из обруча на расстояние 40 см в следующий обруч на одной ноге; - ходьба по гимнастической скамейке с мячами, расположенными на расстоянии двух шагов от ребенка.	Подвижная игра "Между предметами". Цель: отрабатывать навыки прокатывания мяча между предметами. Игра "Городки". Цель: развивать навыки метания палки вдаль, в цель; развивать ловкость, силу, глазомер и меткость.	Дыхательное упражнение "Одуванчик". Цель: развивать органы дыхания, умение дышать глубоко, равномерно.	1	31.03.2023

			продвижение м вперед на двух ногах. Бег, бег лицом вперед, спиной вперед по сигналу поочередно (3-4 раза), ходьба с восстановлен ием дыхания. Перестроение в несколько колонн.	поднимает палку вверх; 2- держит руку прямо и наклоняется вправо; 3- поднимает палку вверх и выпрямляе тс я; 4- исходное положение (упражнение повторяется 4 раза). 3. Исходное положение: туловище прямое, ноги вместе, палка внизу. 1-2- сидя, поднимают палки вверх; 3 - 4- приходя в исходное положение (упражнение повторяется 4 раза). 4. Исходное положение: туловище держат прямо,						

				палку держат за спиной. 1 - 2- поднять палку вверх; 3 - 4- исходное положение (упражнение повторяется 4 раза). 5.Исходное положение: сидит на полу, ноги в стороны, палочки на голове. 1- поднимает палку вверх; 2- наклоняется и ударяет палку о голову правой ноги; 3- выпрямляется и поднимает палку вверх; 4- исходное положение (упражнение повторяется 4 раза).						

				6.Исходное положение: туловище прямое, ноги вместе, палка внизу. 1- прыжок, держа палку высоко, держа ногу далеко; 2- исходное положение (упражнение повторяется 4 раза). 7. Исходное положение: туловище прямое, ноги вместе, руки согнуты, держат палку на уровне груди. 1- держать палку вверх и положить на правую ногу, вытянуть носочек ; 2- исходное положение (упражнение повторяется 4 раза).						

87	"Безопасность в погоду". Закрепление.	Развивать понимание взаимосвязи важности соблюдения правил безопасности в связи с изменением погоды; отрабатывать навыки прыжков приставным шагом правым, левым боком вперед поочередно; закреплять навыки ходьбы по гимнастической скамейке с мячами, умения прыгать из обруча на расстоянии 40 см в следующий обруч на одной ноге; совершенствовать физические качества.	Построение в шеренгу по команде. Повороты направо, налево, кругом, направо, марш на месте. По команде, по сигналу: ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колена, ходьба между предметами. Прыжки приставным шагом правым, левым боком вперед поочередно, прыжки с продвижением вперед на двух ногах. Бег, бег лицом вперед, спиной вперед по	Общеразвивающие упражнения с маленькими мячами. 1. Исходное положение: ноги врозь, туловище прямо, мячи в руках внизу. 1.1- поднять руки с мячами вверх, поворот вправо; 1.2- возвращение в исходное положение. 1.3- поднять руки с мячом вверх, поворот влево; 1.2- прийти в исходное положение (упражнение повторяется 5 раз). 2. Исходное положение: ноги врозь,	Основные виды движений: - ходьба по гимнастической скамейке с мячами, расположенными на расстоянии двух шагов от ребенка; - ходьба по гимнастической лестнице с перешагиванием через мячи, лежащие на расстоянии двух шагов друг от друга; - прыжок из обруча на расстоянии 40 см в следующий обруч на одной ноге.	Игра "Бадминтон". Цель: развивать навыки игры с помощью ракетки, развивать реакцию, ловкость, скорость. Игра "Солнышко и дождик". Цель: развивать реакцию, ловкость, скорость.	Дыхательное упражнение "Бабочка". Цель: развивать органы дыхания, умение выравнивать дыхание. Игра "Что не так?".	1	03.04.2023

			сигналу поочередно (3-4 раза), ходьба с восстановлением дыхания. Перестроение в несколько колонн. Упражнение "Улыбка".	туловище прямо, мячи в руках внизу. 2.1- встань на ноги, поднять руки вверх, помахать руками с мячами; 2.2- прийти в исходное положение (упражнение повторяется 5 раз). 3.Исходное положение: ноги врозь, туловище прямо, мячи в руках внизу 3.1- полусидя на земле, поднять руки вверх и показать свои мячи; 3.2- прийти в исходное положение (упражнение повторяется 4 раза). 4. Исходное						

				положение: ноги врозь, туловище прямо, мячи в руках внизу. 4.1- прыжки (вправо и влево) с держанием мяча перед грудью. 4.2- прийти в исходное положение (упражнение повторяется 5 раза).					
88	"Выполнение упражнения на гимнастической скамейке".	Учить детей выполнять упражнения на гимнастической скамейке, сохраняя равновесие; упражнять в катании обруча, стоя напротив друг друга в ряду; упражнять в ходьбе и беге между предметами.	Построение в шеренгу по команде. Повороты направо, налево, кругом, направо, марш на месте. По команде, по сигналу: ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, на пятках, с высоким	Общеразвивающие упражнения гимнастическими палками (2). 1. Исходное положение: туловище прямое, ноги врозь, палка внизу. 1- палку кладут обеими руками на грудь; 2- палку поднимают	Основные виды движений: - упражнять в равновесии на гимнастической скамейке; - катание обруча, стоя напротив друг друга в ряду.	Подвижная игра "Топаем ногами по земле". Цель: закреплять умение ходить в кругу, соответствующее тексту, выполняя движения. Иgra "Погоня за обручем". Цель: отрабатывать навыки	Дыхательное упражнение "Дудочка". Цель: развивать органы дыхания, умение дышать равномерно.	1	05.04.2023

			подниманием колена, на внешней стороне стопы, на внутренней. Прыжки приставным шагом правым, левым боком вперед поочередно. Бег, бег лицом вперед, спиной вперед по сигналу поочередно (3-4 раза), ходьба с восстановлением дыхания. Перестроение в несколько колонн.	вверх; 3 - ставят на грудь; 4- Исходное положение (упражнение повторяется 6-7 раз). 2. Исходное положение: туловище прямое, ноги врозь. 1- поднимает палку вверх; 2 - держит палку прямо и сгибает правую ногу; 3 - поднимает палку вверх; 4- Исходное положение (упражнение повторяется 6-7 раз). Это упражнение повторяется на левую сторону. 3. Исходное положение: сидя, туловище прямое, ноги вместе,		быстрой самостоятельной двигательной деятельности, умение прокатывать обруч, бегать с ускорением, пробегать сквозь него; развивать ловкость, быстроту, реакцию.				

				палка на плече. 1- сидя, держать голову и спину прямо; 2- Исходное положение (упражнение повторяется 6-7 раз). 4. Исходное положение: туловище прямое, ноги врозь, палка внизу. 1- поднять палку вверх; 2 - согнуть руку, удерживающую палку вправо (влево); 3 - держать палку вверх и выпрямить; 4-Исходное положение (упражнение повторяется 6-8 раз). 5. Исходное положение: лежа на						

				полу, положить палку перед собой согнутыми руками. 1 - 2- поднять палку вверх и согнуть назад; 3 - 4- Исходное положение (упражнение повторяется 5-6 раз). 6. Исходное положение: стоять перед палочкой и держать руку внизу. Прыжки вправо- влево, вращая палку. Повторить упражнение 3-4 раза. 7. Исходное положение: туловище прямое, ноги врозь, палка на полу. Минуту палочку					

				вправо-влево, прыжок. Упражнение повторяется 3-4 раза.					
89	"Сохраняем равновесие".	Учить детей перебрасывать мяч одной рукой вверх и ловить одной рукой; развивать у детей навыки прыжка из обруча на расстоянии 40 см в следующий обруч на одной ноге; перестраиваться из строя в четыре ряда; метать волан ракеткой в определенную сторону.	Построение в шеренгу по команде. Повороты направо, налево, кругом, направо, марш на месте. По команде, по сигналу: ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колена, на внешней стороне стопы, на внутренней. Прыжки приставным шагом правым, левым боком вперед	Общеразвивающие упражнения с палочками. 1. Исходное положение: туловище прямое, ноги вместе, палка внизу. 1- поднимает палочку вверх; 2 - ставит на голову; 3 - поднимает палочку вверх; 4- исходное положение (упражнение повторяется 4 раза). 2. Исходное положение: туловище прямое, ноги врозь, палка внизу. 1-	Основные виды движений: - бросать мяч одной рукой вверх, а одной рукой ловить; - прыжок из обруча в обруч на расстоянии 40 см в следующий обруч на одной ноге.	Игра "Бадминтон". Цель: развивать навыки игры с помощью ракетки, развивать реакцию, локость, вестибулярный аппарат. Подвижная игра "Делай разные движения". Цель: совершенствовать умения выполнять основные виды движений, движений по сигналу.	Дыхательное упражнение "Перья". Цель: развивать органы дыхания.	1	07.04.2023

			поочередно. Бег, бег лицом вперед, спиной вперед по сигналу поочередно (3-4 раза), ходьба с восстановлен ием дыхания. Перестроение в несколько колонн.	поднимает палку вверх; 2- держит руку прямо и наклоняется вправо; 3- поднимает палку вверх и выпрямляе тс я; 4- исходное положение (упражнение повторяется 4 раза). 3. Исходное положение: туловище прямое, ноги вместе, палка внизу. 1-2- сидя, поднимают палки вверх; 3 - 4- приходя в исходное положение (упражнение повторяется 4 раза). 4. Исходное положение: туловище держат прямо,						

				палку держат за спиной. 1 - 2- поднять палку вверх; 3 - 4- исходное положение (упражнение повторяется 4 раза). 5.Исходное положение: сидит на полу, ноги в стороны, палочки на голове. 1- поднимает палку вверх; 2- наклоняется и ударяет палку о голову правой ноги; 3- выпрямляется и поднимает палку вверх; 4- исходное положение (упражнение повторяется 4 раза).						

				6.Исходное положение: туловище прямое, ноги вместе, палка внизу. 1- прыжок, держа палку высоко, держа ногу далеко; 2- исходное положение (упражнение повторяется 4 раза). 7. Исходное положение: туловище прямое, ноги вместе, руки согнуты, держат палку на уровне груди. 1- держать палку вверх и положить на правую ногу, вытянуть носочек ; 2- исходное положение (упражнение повторяется 4 раза).						

90	"Бросание мешочков с песком, взмахивая руки вперед - назад".	Учить детей бросать мешочек с песком в центр мишени, взмахивая руками вперед-назад; упражнять в выполнении строевых приемов, прямых движений в строю, стоя на месте и в движении; упражнять в ходьбе на гимнастической скамейке, положив руки на голову.	Построение в шеренгу по команде. Повороты направо, налево, кругом, направо, марш на месте. По команде, по сигналу: ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колена, на внешней стороне стопы, на внутренней. Прыжки приставным шагом правым, левым боком вперед поочередно, прыжки влево-вправо поочередно с продвижением вперед. Бег с высоким	Общеразвивающие упражнения с обручами. 1. Исходное положение: туловище прямое, ноги врозь, живот внизу (держаться обеими руками за край обруча). 1- кладет обруч перед собой обеими руками; 2- поднимает обруч вверх; 3- ставит обруч перед собой; 4- исходное положение. Упражнение повторяется 6 раз. 2. Исходное положение: туловище прямое, ноги врозь, обруч внизу. 1- поднимает	Основные виды движений: - бросание мешка с песком в центр мишени, взмахивая руками вперед-назад; - ходьба по гимнастической скамейке, положив руки за голову.	Подвижная игра "Кот и мышь". Цель: развивать навыки игры по правилам, умения двигаться в соответствии с сюжетом, развивать ловкость, реакцию, силу. Игра "Перенеси мешочек". Цель: закреплять навыки ходьбы с мешочком на голове; развивать чувство равновесия, ловкость, внимательность.	Дыхательное упражнение "Перо". Цель: развивать органы дыхания.	1	10.04.2023

			подниманием коленей, в забрасывание м пяток назад, бег ускорением, ходьба с восстановлением дыхания. Перестроение в несколько колонн.	обруч вверх; 2- держит руку прямо и наклоняется вправо; 3- поднимает обруч вверх; 4- исходное положение. Повторите это упражнение налево. Упражнение повторяется 6 раз. 3. Исходное положение: туловище прямое, ноги вместе, обруч с согнутыми руками положить на грудь. 1-2- выносить перед обручем, сидя; 3- исходное положение. Упражнение повторяется 6 раз. 4. Исходное						

				положение: сидя на полу, лежа на груди согнутой рукой. 1- сгибание правой ноги руками, удерживаю щими обруч; 2- исходное положение. Упражнение повторяется на левой стороне. Упражнение повторяется 6 раз. 5. Исходное положение: лежа на полу спиной, держа обруч прямо над головой. 1-2- согнуть колени и коснуться края обруча; 3-4- исходное положение. Упражнение повторяется 5-6 раз.						

				6. Исходное положение: стоя внутри обруча. Прыжки из обруча по подсчету педагога до 1-8, повторные прыжки в обруч. Повторить упражнение 3-4 раза. 7. Исходное положение: туловище прямое, ноги врозь, обруч внизу (держаться обеими руками за край обруча). 1- обруч вперед, поставить правую ногу на носочек назад; 2- исходное положение. Упражнение повторяется на левой стороне.						

				Упражнение повторяется 6 раз.					
91	"Быстро на место!".	Обучение детей бегу на скорость (длина 20 м) до места назначения; прыжки на двух ногах из обруча в обруч, расположенных на расстоянии 40 см; развитие навыков ходьбы между кеглями с чередованием правой и левой ног из шнуров расставленных на расстоянии 40 см.	Построение в шеренгу по команде. Повороты направо, налево, кругом, направо, марш на месте. По команде, по сигналу: ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колена, на внешней стороне стопы, на внутренней. Прыжки приставным шагом правым, левым боком вперед поочередно, прыжки влево-вправо	Общеразвивающие упражнения (со скакалками) 1. Исходное положение: туловище прямое, ноги врозь, скакалки в два сложения держать внизу. 1 - поднять скакалку вверх, положив правую ногу на носочек; 2 - исходное положение. Повторить упражнение левой ногой. Упражнение повторяется 6 раз. 2. Исходное положение: туловище прямое, ноги	Основные виды движений: - бег на скорость (длина 20 м) до места назначения; - прыжки на двух ногах из обруча в обруч, расположенных на расстоянии 40 см; - ходьба между кеглями, чередуя правую и левую ноги через шнуры, расставленных на расстоянии 40 см.	Подвижная игра "Быстро на место!". Цель: совершенствовать умения бегать с равной скоростью в разном направлении, умение играть по сигналу, по правилам. Подвижная игра "Из-под дуги". Цель: отрабатывать навыки подлезания под дугу, умение играть в команде, развивать дух соперничества, дружелюбие.	Дыхательное упражнение "Бабочка". Цель: развивать органы дыхания, умение выравнивать дыхание.	1	12.04.2023

			поочередно с продвижением вперед. Бег с высоким подниманием коленей, в забрасывании пяток назад, бег ускорением, ходьба с восстановлением дыхания. Перестроение в несколько колонн.	врозь, скакалка внизу. 1 - держать скакалку вверх; 2 - повернуть направо; 3 - выпрямиться; 4- исходное положение. Повторить это упражнение налево. Упражнение повторяется 6 раз. 3. Исходное положение: ноги врозь, сидя, держать скакалку вверх. 1-2 - наклониться, поставить скакалку на носочек; 3-4 - исходное положение. Упражнение повторяется 6-7 раз. 4. Исходное положение:						

				сидя на коленях, держать скакалку внизу. 1-2 - сидя на правом бедре, выставляя скакалку перед собой; 3-4 - Исходное положение. Повторить упражнение на левом бедре. Упражнение повторяется 5-6 раз. 5. Исходное положение: лежа на полу, согнутой рукой придерживать скакалку и ставить перед собой. 1-2 - согнуться и вытянуть руки перед собой-вверх; 3-4 - исходное						

				положение. Упражнение повторяется 6 раз. 6. Исходное положение: туловище прямое, ноги врозь, руки внизу, Прыжки на месте. Прыжки через скакалку в обход. Повторить упражнение 8-10 раз. 7. Исходное положение: туловище прямое, ноги врозь, прыжок внизу (захват двумя руками с обеих сторон прыжка). 1 - поставить скакалку вперед, поставить правую ногу						

				на носочек назад; 2 - исходное положение. Упражнение повторяется на левой стороне. Упражнение повторяется 6 раз.					
92	"Дай мяч".	Продолжать развивать умения детей прыгать из обруча в обруч на расстоянии 40 см на двух ногах; ходить между кеглями, чередуя правую и левую ноги через шнуры, расставленных на расстоянии 40 см; бросать мяч одной рукой вверх и ловить одной рукой.	Построение в шеренгу по команде. Повороты направо, налево, кругом, направо, марш на месте. По команде, по сигналу: ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колена, на внешней стороне стопы, на внутренней. Прыжки	Общеразвивающие упражнения с обручами. 1. Исходное положение: туловище прямое, ноги врозь, живот внизу (держаться обеими руками за край обруча). 1- кладет обруч перед собой обеими руками; 2- поднимает обруч вверх; 3- ставит обруч перед собой; 4- исходное	Основные виды движений: - прыжок двумя ногами из обруча в обруч, расположенных на расстоянии 40 см; - ходьба между кеглями, чередуя правую и левую ноги через шнуры, расставленных на расстоянии 40 см; - бросать мяч одной рукой вверх, а одной рукой ловить.	Подвижная игра "Дай мяч". Цель: отрабатывать умения держать, передавать мяч, развивать умение играть дружно, слаженно. Подвижная игра "Быстро на место!". Цель: совершенствовать умения бегать с равной скоростью в разном направлении,	Дыхательное упражнение "Петух". Цель: развивать умения согласовывать дыхание с движениями, совершенствовать умение дышать равномерно.	1	14.04.2023

			приставным шагом правым, левым боком вперед поочередно, прыжки влево-вправо поочередно с продвижением вперед. Бег с высоким подниманием коленей, в забрасывании пятки назад, бег ускорением, ходьба с восстановлением дыхания. Перестроение в несколько колонн.	положение. Упражнение повторяется 6 раз. 2. Исходное положение: туловище прямое, ноги врозь, обруч внизу. 1- поднимает обруч вверх; 2- держит руку прямо и наклоняется вправо; 3- поднимает обруч вверх; 4- исходное положение. Повторите это упражнение налево. Упражнение повторяется 6 раз. 3. Исходное положение: туловище прямое, ноги вместе, обруч с согнутыми руками положить на		умение играть по сигналу, по правилам.				

				грудь. 1-2- выносить перед обручем, сидя; 3- исходное положение. Упражнение повторяется 6 раз. 4. Исходное положение: сидя на полу, лежа на груди согнутой рукой. 1- сгибание правой ноги руками, удерживаю щими обруч; 2- исходное положение. Упражнение повторяется на левой стороне. Упражнение повторяется 6 раз. 5. Исходное положение: лежа на полу спиной, держа обруч						

				прямо над головой. 1-2- согнуть колено и коснуться края обруча; 3-4- исходное положение. Упражнение повторяется 5-6 раз. 6. Исходное положение: стоя внутри обруча. Прыжки из обруча по подсчету педагога до 1-8, повторные прыжки в обруч. Повторить упражнение 3-4 раза. 7. Исходное положение: туловище прямое, ноги врозь, обруч внизу (держаться обеими руками за край обруча).						

				1- обруч вперед, поставить правую ногу на носочек назад; 2- исходное положение. Упражнение повторяется на левой стороне. Упражнение повторяется 6 раз.					
93	"Опасные животные". Закрепление.	Учить детей понимать состояние и поведение опасных животных, закреплять навыки бега на скорость (длина 20 м) до места назначения, навыки ходьбы между кеглями, чередую правую и левую ноги через шнуры, умение бросать мяч одной рукой вверх, а одной рукой ловить; совершенствовать двигательные	Построение в шеренгу по команде. Повороты направо, налево, кругом, направо, марш на месте. По команде, по сигналу: ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колена, на внешней	Общеразвив ающие упражнения (со скалками) 1. Исходное положение: туловище прямое, ноги врозь, скалки в два сложения держат внизу. 1 - поднять скалку вверх, положив правую ногу на носочек;	Основные виды движений: - бег на скорость (длина 20 м) до места назначения; - ходьба между кеглями, чередую правую и левую ноги через шнуры, расставленных на расстоянии 40 см; - бросать мяч одной рукой вверх, а одной рукой ловить.	Подвижная игра "Быстро на место!". Цель: совершенств овать умения бегать с равной сокостью в разном направлении, умение играть по сигналу, по правилам. Игра "Платок". Цель: развивать навыки игры по правилам, скорость,	Дыхательное упражнение "Бабочка". Цель: развивать органы дыхания, умение выравнивать дыхание. Пантомимичес кое упражнение "Дикие животные".	1	17.04.2023

		навыки. стороне стопы, на внутренней. Прыжки приставным шагом правым, левым боком вперед поочередно, прыжки влево-вправо поочередно с продвижением вперед. Бег с высоким подниманием коленей, в забрасывании пяток назад, бег ускорением, ходьба с восстановлением дыхания. Перестроение в несколько колонн.	2 - исходное положение. Повторить упражнение левой ногой. Упражнение повторяется 6 раз. 2. Исходное положение: туловище прямое, ноги врозь, скакалка внизу. 1 - держать скакалку вверх; 2 - повернуть направо; 3 - выпрямиться; 4- исходное положение. Повторить это упражнение налево. Упражнение повторяется 6 раз. 3. Исходное положение: ноги врозь, сидя, держать скакалку вверх.		реакцию, быстроту, ловкость.				

				1-2 - наклониться , поставить скакалку на носочек; 3-4 - исходное положение. Упражнение повторяется 6-7 раз. 4. Исходное положение: сидя на коленях, держат скакалку внизу. 1-2 - сидя на правом бедре, выставляя скакалку перед собой; 3-4 - Исходное положение. Повторить упражнение на левом бедре. Упражнение повторяется 5-6 раз. 5. Исходное положение: лежа на полу, согнутой						

				рукой придержива ть скакалку и ставить перед собой. 1-2 - согнуться и вытянуть руки перед собой-вверх; 3-4 - исходное положение. Упражнение повторяется 6 раз. 6. Исходное положение: туловище прямое, ноги врозь, руки внизу, Прыжки на месте. Прыжки через скакалку в обход. Повторить упражнение 8-10 раз. 7. Исходное положение: туловище прямое, ноги врозь, прыжок внизу						

				(захват двумя руками с обеих сторон прыжка). 1 - поставить скакалку вперед, поставить правую ногу на носочек назад; 2 - исходное положение. Упражнение повторяется на левой стороне. Упражнение повторяется 6 раз.					
94	"Прыжки на стул со взмахом одной ноги".	Обучение детей после выполнения нескольких шагов прыжкам на скамейку с взмахом ноги; упражнять в выполнении строевых приемов в строю, стоя на месте и в движении;	Построение в шеренгу по команде. Повороты направо, налево, кругом, направо, марш на месте. По команде, по сигналу: ходьба в колонне по	Общеразвивающие упражнения с обручами. 1. Исходное положение: туловище прямое, ноги врозь, живот внизу (держаться обеими руками за край	Основные виды движений: - сделав несколько шагов, прыгнуть на стул, размахивая одной ногой; - прыжки короткими прыжками, стоя на месте	Подвижная игра "Воробушки и кот". Цель: развивать навыки игры по правилам, умения двигаться в соответствии с сюжетом, развивать ловкость,	Дыхательная гимнастика "Лифт". Цель: развивать умение выравнивать дыхание.	1	19.04.2023

		упражнять в прыжковых упражнениях короткими прыжками, стоя на месте и передвигаясь на расстояние до 12 м.	одному. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колена, на внешней стороне стопы, на внутренней. Прыжки приставным шагом правым, левым боком вперед поочередно, прыжки влево-вправо поочередно с продвижением вперед. Бег с высоким подниманием коленей, в забрасывании пяток назад, бег, ходьба с восстановлением дыхания. Перестроение в несколько колонн.	обруча). 1- кладет обруч перед собой обеими руками; 2- поднимает обруч вверх; 3- ставит обруч перед собой; 4- исходное положение. Упражнение повторяется 6 раз. 2. Исходное положение: туловище прямое, ноги врозь, обруч внизу. 1- поднимает обруч вверх; 2- держит руку прямо и наклоняется вправо; 3- поднимает обруч вверх; 4- исходное положение. Повторите это упражнение налево.	и двигаясь на расстояние 12 м.	реакцию, силу. Игра "Соревнование". Цель: отрабатывать навыки выполнения основных видов движений в соперничестве, развивать скорость, силу, ловкость, ориентировку в пространстве; воспитывать стремление играть по правилам, дружелюбие.			

				Упражнение повторяется 6 раз. 3. Исходное положение: туловище прямое, ноги вместе, обруч с согнутыми руками положить на грудь. 1-2- выносить перед обручом, сидя; 3- исходное положение. Упражнение повторяется 6 раз. 4. Исходное положение: сидя на полу, лежа на груди согнутой рукой. 1- сгибание правой ноги руками, удерживающими обруч; 2- исходное положение. Упражнение					

				повторяется на левой стороне. Упражнение повторяется 6 раз. 5. Исходное положение: лежа на полу спиной, держа обруч прямо над головой. 1-2- согнуть колено и коснуться края обруча; 3-4- исходное положение. Упражнение повторяется 5-6 раз. 6. Исходное положение: стоя внутри обруча. Прыжки из обруча по подсчету педагога до 1-8, повторные прыжки в обруч. Повторить упражнение						

				3-4 раза. 7. Исходное положение: туловище прямое, ноги врозь, обруч внизу (держаться обеими руками за край обруча). 1- обруч вперед, поставить правую ногу на носочек назад; 2- исходное положение. Упражнение повторяется на левой стороне. Упражнение повторяется 6 раз.					
95	"Отработка прыжка на стул с помощью рывка одной ногой".	Учить детей бегать по ребристой доске в среднем темпе по одному в один ряд; продолжать формировать у детей навыки бега на скорость	Построение в шеренгу по команде. Повороты направо, налево, кругом, направо, марш на месте.	Общеразвивающие упражнения гимнастическими палками (2). 1. Исходное положение: туловище прямое, ноги	Основные виды движений: - бег ребристой доске строем друг за другом в среднем темпе; - бег до места	Подвижная игра "Волк и зайцы". Цель: отрабатывать навыки движений в пространстве согласно правилам	Дыхательное упражнение "Одуванчик". Цель: развивать органы дыхания, умение дышать глубоко, равномерно.	1	21.04.2023

		(длина 20 м) до места назначения; воспитывать ловкость.	По команде, по сигналу: ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колена, на внешней стороне стопы, на внутренней. Прыжки приставным шагом правым, левым боком вперед поочередно, прыжки влево-вправо поочередно с продвижением вперед. Бег с высоким подниманием коленей, в забрасывании пяток назад, бег, ходьба с восстановлением дыхания. Перестроение в несколько колонн.	врозь, палка внизу. 1- палку кладут обеими руками на грудь; 2- палку поднимают вверх; 3 - ставят на грудь; 4- Исходное положение (упражнение повторяется 6-7 раз). 2. Исходное положение: туловище прямое, ноги врозь. 1- поднимает палку вверх; 2 - держит палку прямо и сгибает правую ногу; 3 - поднимает палку вверх; 4-Исходное положение (упражнение повторяется 6-7 раз). Это упражнение	назначения на скорость (длина 20 м).	игры; развивать быстроту, реакцию, дружелюбие. Игра "Перенеси мешочек". Цель: закреплять навыки ходьбы с мешочком на голове; развивать чувство равновесия, ловкость, внимательность.			

				повторяется на левую сторону. 3. Исходное положение: сидя, туловище прямое, ноги вместе, палка на плече. 1- сидя, держать голову и спину прямо; 2- Исходное положение (упражнение повторяется 6-7 раз). 4. Исходное положение: туловище прямое, ноги врозь, палка внизу. 1- поднять палку вверх; 2 - согнуть руку, удерживающую палку вправо (влево); 3 - держать палку вверх и						

				выпрямить; 4-Исходное положение (упражнение повторяется 6-8 раз). 5. Исходное положение: лежа на полу, положить палку перед собой согнутыми руками. 1 - 2- поднять палку вверх и согнуть назад; 3 - 4- Исходное положение (упражнение повторяется 5-6 раз). 6. Исходное положение: стоять перед палочкой и держать руку внизу. Прыжки вправо- влево, вращая палку. Повторить упражнение						

				3-4 раза. 7. Исходное положение: туловище прямое, ноги врозь, палка на полу. Минуту палочку вправо-влево, прыжок. Упражнение повторяется 3-4 раза.					
96	"Метание предмета в вертикальную цель с расстояния 5 метров".	Учить детей метать предметы в вертикальную цель с расстояния 5 метров; упражнять в прыжках, передвигаясь на двух ногах к флажку на расстоянии 5 м; формировать навыки прыжков в разных условиях, сохраняя равновесие при выполнении различных видов прыжков.	Построение в шеренгу по команде. Повороты направо, налево, кругом, направо, марш на месте. По команде, по сигналу: ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колена. Прыжки	Общеразвивающие упражнения с лентами. 1. Исходное положение: туловище прямо, ноги врозь, руки с лентой внизу. 1 - 4-аккуратно приподнимает ленту обеими руками вверх и, двигая пальцами, совершает волнистые	Основные виды движений: - метание предмета в вертикальную цель с расстояния 5 метров; - прыжки с продвижением на двух ногах к флажку на дистанции 5 м.	Малоподвижная игра "Угадай и промолчи". Цель: развивать восприятие, внимание, реакцию, единство, умение соблюдать правила безопасности во время игры. Игра "Брось и поймай". Цель: развивать у детей	Дыхательное упражнение "Бубен и барабан". Цель: развивать навыки равномерного дыхания.	1	24.04.2023

			приставным шагом правым, левым боком вперед поочередно, прыжки на одной ноге поочередно с продвижением вперед, прыжки влево-вправо поочередно с продвижением вперед. Бег, бег с изменением темпа, ходьба с восстановлением дыхания. Перестроение в несколько колонн.	движения лентой; 5-6- держит ленты руками вертикально и делает два круга в одну сторону; 7- 8- Исходное положение (упражнение повторяется 5-6 раз). 2. Исходное положение: туловище прямо, ноги врозь, руки рядом с лентой. 1-поворот вправо, касание левой руки к правой; 2- исходное положение; 3 - 4- повторение этого упражнения в левую сторону. 5 - 8- махи вокруг себя, двигая кончиками		ловкость, быстроту, умение внимательно слушать знак, данный педагогом.				

				пальцев рук, удерживающими ленту; 9-10-исходное положение (упражнение повторяется 5-6 раз). 3. Исходное положение: туловище прямо, ноги вместе, руки с лентой рядом. 1-держать ногу прямо, повернуть в одну сторону, вместе с этим движением опустить и перекрестить руку, удерживающую ленту; 2- исходное положение; 3 - повторить упражнение, подставив ногу 4. При выполнении упражнения						

				необходимо держать ноги в вертикально м положении, не сгибая их (упражнение повторяется 5-6 раз). 4. Исходное положение: ноги врозь, руки с лентой внизу. 1-3-слегка наклониться вперед, наклониться , держать руки прямо перед собой, двигать пальцами рук, держащих ленту, размахивать лентами; 4 - быстро выпрямиться и отправить руки, держащие ленту, за спину; 5-6-						

				исходное положение (упражнение повторяется 8 раз). 5. Исходное положение: туловище прямо, ноги вместе, руки с лентой держать за спиной прямо. 1- согнуть колено, поставить ногу перед собой, поднять руки, держащие ленту, вверх; 2- исходное положение; 3 - 4- повторить упражнение со следующей ногой (повторить упражнение по 5-6 раз в каждую сторону). 6. Исходное						

				положение: туловище прямое, ноги врозь, руки с лентой внизу. 1 - 4- вращение руками, удерживаю щими ленту, с движением вправо - вверх, влево-вниз; выполнение волнистых движений лентой; 5 - 6 - исходное положение (повторение упражнения 4-5 раз). 7. Исходное положение: туловище прямое, ноги врозь, руки с лентой внизу. 1- направить правую руку вверх, левую руку назад; 2- повторить упражнение, подставив руки; 3 - 4-					

				исходное положение (упражнение повторяется 8-10 раз). 8. Дыхательная гимнастика.					
97	"Кто умнее?"	Упражнять детей в перестановке в три ряда (получение попутного кегля); упражнять в ползании между перекладинами; отработать у детей навыки бега по ребристой доске в среднем темпе один за другим; прививать интерес к физической культуре через игры и упражнения.	Построение в шеренгу по команде. Повороты направо, налево, кругом, направо, марш на месте. По команде, по сигналу: ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колена. Прыжки приставным шагом правым, левым боком вперед поочередно, прыжки на	Общеразвивающие упражнения со скакалками (3) 1. Исходное положение: туловище прямое, ноги врозь, скакалки в два сложения держать внизу. 1- поднять скакалку вверх, положив правую ногу на носочек; 2- исходное положение. Повторить упражнение левой ногой. Упражнение повторяется	Основные виды движений: - ползание между рейками по ребристой доске; - ходьба по ребристой доске строем друг за другом в среднем темпе; - лазание по гимнастическо й лестнице.	Подвижная игра "Попади точно в цель". Цель: развивать умение прокатывать мяч в цель с помощью ноги; развивать стремление играть по правилам, дружно. Подвижная игра "Передача мяча из сетки". Цель: отрабатывать навыки бросания мяча через метку друг к другу;	Дыхательное упражнение "Вертушка". Цель: развивать органы дыхания, умение дышать ровно.	1	26.04.2023

			одной ноге поочередно с продвижением вперед, прыжки влево-вправо поочередно с продвижением вперед. Бег, бег с изменением темпа, ходьба с восстановлением дыхания. Перестроение в несколько колонн.	6 раз. 2. Исходное положение: туловище прямое, ноги врозь, скакалка внизу. 1-держат скакалку вверх; 2 - повернуть направо; 3 - выпрямиться; 4- исходное положение. Повторить это упражнение налево. Упражнение повторяется 6 раз. 3. Исходное положение: ноги врозь, сидя, держать скакалку вверх. 1-2- наклониться, поставить скакалку на носочек; 3 - 4- исходное положение.		развивать реакцию, ловкость.				

				Упражнение повторяется 6-7 раз. 4. Исходное положение: сидя на коленях, держать скакалку внизу. 1 - 2-сидя на правом бедре, выставляя скакалку перед собой; 3 - 4-исходное положение. Повторить упражнение на левом бедре. Упражнение повторяется 5-6 раз. 5. Исходное положение: лежа на полу, согнутой рукой придерживать скакалку и ставить перед собой. 1-2-согнуться и						

				вытянуть руки перед собой-вверх; 3-4- исходное положение. Упражнение повторяется 6 раз. 6. Исходное положение: туловище прямое, ноги врозь, руки внизу, прыжки на месте. Прыжки через скакалку в обход. Повторить упражнение 8-10 раз. 7. Исходное положение: туловище прямое, ноги врозь, прыжок внизу (захват двумя руками с обеих сторон прыжка). 1-поставить						

				скакалку вперед, поставить правую ногу на носочек назад; 2-исходное положение. Упражнение повторяется на левой стороне. Упражнение повторяется 6 раз.					
98	"Опасные насекомые". Закрепление.	Формировать представление о разных насекомых, в том числе опасных для человека; закреплять умения метать предмет в вертикальную цель с расстояния 5 метров, умение ползать между рейками по ребристой доске, умение лазать по гимнастической лестнице; развивать навыки	Построение в шеренгу по команде. Повороты направо, налево, кругом, направо, марш на месте. По команде, по сигналу: ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колена. Прыжки	Общеразвивающие упражнения с лентами. 1. Исходное положение: туловище прямо, ноги врозь, руки с лентой внизу. 1 - 4-аккуратно приподнимает ленту обеими руками вверх и, двигая пальцами, совершает волнистые	Основные виды движений: - метание предмета в вертикальную цель с расстояния 5 метров; - ползание между рейками по ребристой доске; - лазание по гимнастической лестнице.	Малоподвижная игра "Угадай и промолчи". Цель: развивать восприятие, внимание, реакцию, единство, умение соблюдать правила безопасности во время игры. Игра "Брось и поймай". Цель: развивать у детей ловкость, быс	Дыхательное упражнение "Бубен и барабан". Цель: развивать навыки равномерного дыхания. Упражнение "Гусеница" (координация речи с движением).	1	28.04.2023

		безопасного поведения в природе.	приставным шагом правым, левым боком вперед поочередно, прыжки на одной ноге поочередно с продвижением вперед, прыжки влево-вправо поочередно с продвижением вперед. Бег, бег с изменением темпа, ходьба с восстановлением дыхания. Перестроение в несколько колонн. Упражнение "Вопрос - ответ".	движения лентой; 5-6- держит ленты руками вертикально и делает два круга в одну сторону; 7- 8- Исходное положение (упражнение повторяется 5-6 раз). 2. Исходное положение: туловище прямо, ноги врозь, руки рядом с лентой. 1-поворот вправо, касание левой руки к правой; 2- исходное положение; 3 - 4- повторение этого упражнения в левую сторону. 5 - 8- махи вокруг себя, двигая кончиками		троту, умение внимательно слушать знак, данный педагогом. "Айголек" - национальная игра. Цель: развивать ловкость, дружелюбие.			

				пальцев рук, удерживающими ленту; 9-10-исходное положение (упражнение повторяется 5-6 раз). 3. Исходное положение: туловище прямо, ноги вместе, руки с лентой рядом. 1-держать ногу прямо, повернуть в одну сторону, вместе с этим движением опустить и перекрестить руку, удерживающую ленту; 2- исходное положение; 3 - повторить упражнение, подставив ногу 4. При выполнении упражнения						

				необходимо держать ноги в вертикально м положении, не сгибая их (упражнение повторяется 5-6 раз). 4. Исходное положение: ноги врозь, руки с лентой внизу. 1-3-слегка наклониться вперед, наклониться , держать руки прямо перед собой, двигать пальцами рук, держащих ленту, размахивать лентами; 4 - быстро выпрямиться и отправить руки, держащие ленту, за спину; 5-6-						

				исходное положение (упражнение повторяется 8 раз). 5. Исходное положение: туловище прямо, ноги вместе, руки с лентой держать за спиной прямо. 1- согнуть колено, поставить ногу перед собой, поднять руки, держащие ленту, вверх; 2- исходное положение; 3 - 4- повторить упражнение со следующей ногой (повторить упражнение по 5-6 раз в каждую сторону). 6. Исходное						

				положение: туловище прямое, ноги врозь, руки с лентой внизу. 1 - 4- вращение руками, удерживаю щими ленту, с движением вправо - вверх, влево-вниз; выполнение волнистых движений лентой; 5 - 6 - исходное положение (повторение упражнения 4-5 раз). 7. Исходное положение: туловище прямое, ноги врозь, руки с лентой внизу. 1- направить правую руку вверх, левую руку назад; 2- повторить упражнение, подставив руки; 3 - 4-					

				исходное положение (упражнение повторяется 8-10 раз). 8. Дыхательная гимнастика.					
99	"Кто быстрее?"	Развивать умения прыгать в высоту с разбега, умения вращаться в парах, держась за руки друг друга; развивать умения сохранять равновесие при парном вращении; развивать навыки перестраивания в три ряда (взять попутный кегль), ползания по ребристой доске.	Построение в шеренгу по команде. Повороты направо, налево, кругом, направо, марш на месте. По команде, по сигналу: ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колена. Прыжки приставным шагом правым, левым боком вперед поочередно, прыжки на	Общеразвивающие упражнения с мячами (2). 1. Исходное положение: туловище прямое, ноги врозь, мяч в правой руке. 1- отпустить руки вниз; 2- вытянуть руки вперед и положить мяч в левую руку; 3- отпустить руки вниз; 4- исходное положение. Повторить упражнение левой ногой. Упражнение повторяется 6-7 раз. 2. Исходное положение:	Основные виды движений: - прыжки в высоту с разбега; - парное вращение, держа друг друга за руки; - ползание по ребристой доске.	Подвижная игра "Легко преодолеваем препятствия". Цель: совершенствовать навыки преодоления препятствий в ходьбе, прыжках, беге в разном направлении. Подвижная игра "Прокати мяч". Цель: совершенствовать навыки прокатывания мяча в цель; развивать ловкость, глазомер.	Дыхательное упражнение "Дудочка". Цель: развивать органы дыхания, умение дышать равномерно.	1	03.05.2023

			одной ноге поочередно с продвижением вперед, прыжки влево-вправо поочередно с продвижением вперед. Бег, бег с изменением темпа, ходьба с восстановлением дыхания. Перестроение в несколько колонн.	туловище прямое, ноги врозь, мяч в правой руке. 1- наклон вперед, мяч на полу между двумя ногами; 2 - выпрямиться, поставить руки на пояс; 3 - наклон вперед, взять мяч левой рукой; 4-наклон, взять мяч в левую руку. Повторите это упражнение налево. Упражнение повторяется 7-8 раз. 3. Исходное положение: держать мяч правой рукой, сидя на коленях. 1 - 3- удар мячом, вращая свое тело; 4-						

				взять мяч на левую руку. Выполнение упражнения левой рукой. Упражнение повторяется 4 раза в каждую сторону. 4. Исходное положение: держать ногу врозь, мяч в правой руке внизу. 1- сесть, вытянуть руки вперед, положить мяч в левую руку; 2- встать, исходное положение. Упражнение повторяется 6-7 раз. 5. Исходное положение: ноги врозь, держать мяч правой рукой. 1- вытянуть руки в стороны; 2- положить						

				руки назад и положить мяч в левую руку; 3-вытянуть руки в сторону; 4-взять мяч в левую руку и прийти в исходное положение. Выполнение упражнения левой рукой. Упражнение повторяется 6-8 раз. 6. Исходное положение: туловище прямое, ноги врозь, ведение мяча двумя руками снизу. Метание мяча вверх (3-4 раза), отдохнуть и повторный бросок (3-4 раза). 7. Исходное положение: туловище прямое, ноги					

				врозь, мяч удерживается правой рукой. Прыжки с отрывом и ножками по счету педагога до 1-8, с задержкой и перепрыгиванием. Упражнение повторяется 3-4 раза.					
10 0	"Прыжки через скакалку боком".	Учить детей прыгать через скакалку на двух ногах; упражнять в броске мяча друг другу двумя руками от груди; совершенствовать навыки прыжков в разных ситуациях, сохраняя равновесие при выполнении различных видов прыжков.	Построение в шеренгу по команде. Повороты направо, налево, кругом, направо, марш на месте. По команде, по сигналу: ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колена, на	Общеразвивающие упражнения с лентами. 1. Исходное положение: туловище прямо, ноги врозь, руки с лентой внизу. 1 - 4- аккуратно приподнимает ленту обеими руками вверх и, двигая пальцами, совершает	Основные виды движений: - прыжки через скакалку на двух ногах боком; - бросать мяч друг другу обеими руками от груди.	Игра "Перетяни канат". Цель: развивать умения детей цепко держать канат, проявлять силу, ловкость, выдержку, развивать соревновательных дух, дружелюбие. Игра "Догони мяч". Цель:	Дыхательное упражнение "Облака". Цель: развивать умение выравнивать дыхание.	1	05.05.2023

			внешней стороне стопы, на внутренней. Прыжки приставным шагом правым, левым боком вперед поочередно, прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Бег в колонне по одному, бег парами поочередно по сигналу (3-4 раза), ходьба с восстановлением дыхания. Перестроение в несколько колонн.	волнистые движения лентой; 5-6- держит ленты руками вертикально и делает два круга в одну сторону; 7-8- Исходное положение (упражнение повторяется 5-6 раз). 2. Исходное положение: туловище прямо, ноги врозь, руки рядом с лентой. 1-поворот вправо, касание левой руки к правой; 2-исходное положение; 3 - 4- повторение этого упражнения в левую сторону. 5 - 8- махи вокруг себя, двигая		совершенствовать навыки бросания мяча вдаль, ловли его с ускорением и ловкостью; развивать умение играть по правилам, сигналу.				

				кончиками пальцев рук, удерживающими ленту; 9-10-исходное положение (упражнение повторяется 5-6 раз). 3. Исходное положение: туловище прямо, ноги вместе, руки с лентой рядом. 1-держать ногу прямо, повернуть в одну сторону, вместе с этим движением опустить и перекрестить руку, удерживающую ленту; 2- исходное положение; 3 - повторить упражнение, подставив ногу 4. При выполнении						

				упражнения необходимо держать ноги в вертикально м положении, не сгибая их (упражнение повторяется 5-6 раз). 4. Исходное положение: ноги врозь, руки с лентой внизу. 1-3-слегка наклониться вперед, наклониться , держать руки прямо перед собой, двигать пальцами рук, держащих ленту, размахивать лентами; 4 - быстро выпрямитьс я и отправить руки, держащие ленту, за						

				спину; 5-6-исходное положение (упражнение повторяется 8 раз). 5. Исходное положение: туловище прямо, ноги вместе, руки с лентой держать за спиной прямо. 1- согнуть колено, поставить ногу перед собой, поднять руки, держащие ленту, вверх; 2- исходное положение; 3 - 4- повторить упражнение со следующей ногой (повторить упражнение по 5-6 раз в каждую сторону).						

				6. Исходное положение: туловище прямое, ноги врозь, руки с лентой внизу. 1 - 4-вращение руками, удерживающими ленту, с движением вправо - вверх, влево-вниз; выполнение волнистых движений лентой; 5 - 6 - исходное положение (повторение упражнения 4-5 раз). 7. Исходное положение: туловище прямое, ноги врозь, руки с лентой внизу. 1- направить правую руку вверх, левую руку назад; 2- повторить упражнение, подставив						

				руки; 3 - 4-исходное положение (упражнение повторяется 8-10 раз). 8. Дыхательная гимнастика.					
10 1	"Прыжки боком через канат".	Упражнять детей в быстром беге змейкой строим; прыжках в длину с разбега; упражнять в соблюдении равновесия при ходьбе по приподнятому предмету; развивать навыки перестраивания в три ряда (взять кегли); ползание по ребристой доске.	Построение в шеренгу по команде. Повороты направо, налево, кругом, направо, марш на месте. По команде, по сигналу: ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колена, на внешней стороне стопы, на внутренней. Прыжки приставным шагом	Общеразвивающие упражнения с обручами. 1. Исходное положение: туловище прямое, ноги врозь, живот внизу (держаться обеими руками за край обруча). 1- кладет обруч перед собой обеими руками; 2- поднимает обруч вверх; 3- ставит обруч перед собой; 4- исходное положение. Упражнение	Основные виды движений: - прыжки в длину с разбега; - сохранение равновесия при ходьбе по приподнятому предмету; - ползание между рейками лестницы.	Игра "Эстафета". Цель: закреплять умения детей ходить друг за другом вдоль веревки к намеченному педагогом рубежу, прикладывая к голове мешочек, а также другие виды движений, предусмотренных правилами игры.	Дыхательное упражнение "Бабочка". Цель: развивать органы дыхания, умение выравнивать дыхание.	1	08.05.2023

			правым, левым боком вперед поочередно, прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Бег в колонне по одному, бег парами поочередно по сигналу (3-4 раза), ходьба с восстановлением дыхания. Перестроение в несколько колонн.	повторяется 6 раз. 2. Исходное положение: туловище прямое, ноги врозь, обруч внизу. 1- поднимает обруч вверх; 2- держит руку прямо и наклоняется вправо; 3- поднимает обруч вверх; 4- исходное положение. Повторите это упражнение налево. Упражнение повторяется 6 раз. 3. Исходное положение: туловище прямое, ноги вместе, обруч с согнутыми руками положить на грудь. 1-2-					

				выносить перед обручем, сидя; 3-исходное положение. Упражнение повторяется 6 раз. 4. Исходное положение: сидя на полу, лежа на груди согнутой рукой. 1- сгибание правой ноги руками, удерживающими обруч; 2- исходное положение. Упражнение повторяется на левой стороне. Упражнение повторяется 6 раз. 5. Исходное положение: лежа на полу спиной, держа обруч прямо над головой.						

				1-2- согнуть колено и коснуться края обруча; 3-4- исходное положение. Упражнение повторяется 5-6 раз. 6. Исходное положение: стоя внутри обруча. Прыжки из обруча по подсчету педагога до 1-8, повторные прыжки в обруч. Повторить упражнение 3-4 раза. 7. Исходное положение: туловище прямое, ноги врозь, обруч внизу (держаться обеими руками за край обруча). 1- обруч вперед,						

				поставить правую ногу на носочек назад; 2-исходное положение. Упражнение повторяется на левой стороне. Упражнение повторяется 6 раз.					
10 2	"Катание обруча в прямом направлении".	Обучение детей катанию обруча в прямом направлении; ходьба по гимнастической скамейке боковым шагом, сидя и стоя в середине; дальнейшее совершенствование умения самостоятельно стоять в строю и навыков приема команды.	Построение в шеренгу по команде. Повороты направо, налево, кругом, направо, марш на месте. По команде, по сигналу: ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колена, ходьба со сменой кружения на	Общеразвивающие упражнения "Кара жорға". 1. Исходное положение: ноги врозь, руки на поясе. 1- движение плеча вперед; 2- Возвращение в исходное положение; 3- движение плеча назад; 4- возвращение в исходное положение. (6-7 раз) 2. Исходное	Основные виды движений: - катание обруча в прямом направлении; - ходьба по гимнастической скамейке боковым шагом, сидя в середине и стоя, ходьба.	Подвижная игра "Кот и мышь". Цель: развивать навыки игры по правилам, умения двигаться в соответствии с сюжетом, развивать ловкость, реакцию, силу. Подвижная игра "Держи обруч". Цель: развивать умение прокатывать обруч в	Дыхательные упражнения "Давайте отдохнем". Цель: развивать навыки самостоятельного выравнивания дыхания.	1	10.05.2023

			месте по сигналу, ходьба. Бег, бег лицом вперед, спиной вперед по сигналу поочередно (3-4 раза), ходьба с восстановлением дыхания. Перестроение в несколько колонн."	положение: ноги врозь, рука опущены вниз. 1- вытянуть правую ногу вперед, согнуть ее вправо, согнуть руку, двигать пальцами; 2- прийти в исходное положение; 3- вытянуть левую ногу вперед, согнуть левую, согнуть руку, двигать пальцами; 4- прийти в исходное положение. (6 раз) 3. Исходное положение: ноги врозь, рука опущены вниз. 1- вытянуть левую ногу		вертикальном положении, развивать ловкость, желание соблюдать правила игры.			

				вперед, поднять правую руку вверх, вытянуть левую руку вперед, коснуться левой руки, правой руки; 2-прийти в исходное положение. (5-6 раз) 3- вытянуть правую ногу вперед, поднять правую руку вверх, вытянуть левую руку вперед, коснуться левой руки, правой руки; 4 - прийти в исходное положение. (6 раз) 4. Исходное положение: ноги врозь, рука опущены вниз. 1- держать обе ноги						

				вместе, вытянув руки в 2 стороны, двигать плечами; 2- прийти в исходное положение (6 раз). 5. Исходное положение: ноги врозь, рука опущены вниз. 1- стоя с перекрещиванием ног, держа руки за талию, двигать плечами вперед, назад; 2- прийти в исходное положение (6 раз). 6. Исходное положение: ноги врозь, руки на поясе. 1- поднять обе ноги поочередно, держа руки						

				за талию, на месте; 2- прийти в исходное положение (6 раз).					
10 3	"Безопасность в природе". Закрепление.	Способствовать развитию понимания правил безопасного поведения в природе; закреплять навыки парного вращения, держа друг друга за руки, совершенствовать умение сохранять равновесие при ходьбе по приподнятому предмету, умение ползать между рейками лестницы; воспитывать культуру поведения в природе.	Построение в шеренгу по команде. Повороты направо, налево, кругом, направо, марш на месте. По команде, по сигналу: ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колена. Прыжки приставным шагом правым, левым боком вперед поочередно, прыжки на одной ноге поочередно с	Общеразвивающие упражнения с мячами (2). 1. Исходное положение: туловище прямое, ноги врозь, мяч в правой руке. 1- отпустить руки вниз; 2- вытянуть руки вперед и положить мяч в левую руку; 3- отпустить руки вниз; 4- исходное положение. Повторить упражнение левой ногой. Упражнение повторяется 6-7 раз. 2. Исходное положение: туловище прямое, ноги	Основные виды движений: - парное вращение, держа друг друга за руки; - сохранение равновесия при ходьбе по приподнятому предмету; - ползание между рейками лестницы.	Подвижная игра "Прокати мяч". Цель: совершенствовать навыки прокатывания мяча в цель; развивать ловкость, глазомер. Игра "Брось и поймай". Игра "Колечко". Цель. развивать внимание, ловкость, реакцию, двигательные навыки.	Дыхательное упражнение "Дудочка". Цель: развивать органы дыхания, умение дышать равномерно. Упражнение "Цветы". Цель: развивать пантомимические способности.	1	12.05.2023

			продвижение м вперед, прыжки влево-вправо поочередно с продвижение м вперед. Бег, бег с изменением темпа, ходьба с восстановлен ием дыхания. Перестроение в несколько колонн. Упражнение "Вопрос - ответ".	врозь, мяч в правой руке. 1- наклон вперед, мяч на полу между двумя ногами; 2 - выпрямитьс я, поставить руки на пояс; 3 - наклон вперед, взять мяч левой рукой; 4-наклон, взять мяч в левую руку. Повторите это упражнение налево. Упражнение повторяется 7-8 раз. 3. Исходное положение: держат мяч правой рукой, сидя на коленях. 1 - 3- удар мячом, вращая свое тело; 4- взять мяч на левую руку.							

				Выполнение упражнения левой рукой. Упражнение повторяется 4 раза в каждую сторону. 4. Исходное положение: держать ногу врозь, мяч в правой руке внизу. 1- сесть, вытянуть руки вперед, положить мяч в левую руку; 2- встать, исходное положение. Упражнение повторяется 6-7 раз. 5. Исходное положение: ноги врозь, держать мяч правой рукой. 1- вытянуть руки в стороны; 2- положить руки назад и положить						

				мяч в левую руку; 3-вытянуть руки в сторону; 4-взять мяч в левую руку и прийти в исходное положение. Выполнение упражнения левой рукой. Упражнение повторяется 6-8 раз. 6. Исходное положение: туловище прямое, ноги врозь, ведение мяча двумя руками снизу. Метание мяча вверх (3-4 раза), отдохнуть и повторный бросок (3-4 раза). 7. Исходное положение: туловище прямое, ноги врозь, мяч удерживаетс					

				я правой рукой. Прыжки с отрывом и ножками по счету педагога до 1-8, с задержкой и перепрыгива нием. Упражнение повторяется 3-4 раза.					
10 4	"Упражнения с обручами".	Отрабатывать навыки прыжков в длину с места, умения ходить в прямом направлении, ходьбы по приподнятому предмету, скоростного бега змейкой строим; совершенствоват ь самостоятельно выполнять ранее обученные упражнения, совершенствоват ь двигательные умения и навыки.	Построение в шеренгу по команде. Повороты направо, налево, кругом, направо, марш на месте. По команде, по сигналу: ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колена, ходьба со сменой	Общеразвив ающие упражнения с обручами. 1. Исходное положение: туловище прямое, ноги врозь, живот внизу (держаться обеими руками за край обруча). 1- кладет обруч перед собой обеими руками; 2- поднимает обруч вверх; 3- ставит	Основные двигательные упражнения: - прыжки в длину с места; - ходьба в прямом направлений; - ходьба по приподнятому предмету.	Подвижная игра "Посоревнуе мся". Цель: развивать умение ходить приставным шагом, положив мешочек на голову, вдоль веревки, с одной стороны; развивать умение выполнять прыжок из обруча в обруч на двух ногах.	Дыхательное упражнение "Вертушка". Цель: развивать органы дыхания, умение дышать ровно.	1	15.05.2023

			кружения на месте по сигналу, ходьба. Бег, бег лицом вперед, спиной вперед по сигналу поочередно (3-4 раза), ходьба с восстановлением дыхания. Перестроение в несколько колонн."	обруч перед собой; 4- исходное положение. Упражнение повторяется 6 раз. 2. Исходное положение: туловище прямое, ноги врозь, обруч внизу. 1- поднимает обруч вверх; 2- держит руку прямо и наклоняется вправо; 3- поднимает обруч вверх; 4- исходное положение. Повторите это упражнение налево. Упражнение повторяется 6 раз. 3. Исходное положение: туловище прямое, ноги вместе, обруч с						

				согнутыми руками положить на грудь. 1-2- выносить перед обручем, сидя; 3- исходное положение. Упражнение повторяется 6 раз. 4. Исходное положение: сидя на полу, лежа на груди согнутой рукой. 1- сгибание правой ноги руками, удерживающими обруч; 2- исходное положение. Упражнение повторяется на левой стороне. Упражнение повторяется 6 раз. 5. Исходное положение: лежа на						

				полу спиной, держа обруч прямо над головой. 1-2- согнуть колени и коснуться края обруча; 3-4- исходное положение. Упражнение повторяется 5-6 раз. 6. Исходное положение: стоя внутри обруча. Прыжки из обруча по подсчету педагога до 1-8, повторные прыжки в обруч. Повторить упражнение 3-4 раза. 7. Исходное положение: туловище прямое, ноги врозь, обруч внизу (держаться обеими					

				руками за край обруча). 1- обруч вперед, поставить правую ногу на носочек назад; 2- исходное положение. Упражнение повторяется на левой стороне. Упражнение повторяется 6 раз.					
10 5	"Эстафеты с обручем".	Обучение детей ходьбе и бегу по горизонтальному бревну; развитие у детей навыков прыжков на двух ногах; повторение и совершенствование ранее освоенных приемов построения и перестановки в строю.	Построение в шеренгу по команде. Повороты направо, налево, кругом, направо, марш на месте. По команде, по сигналу: ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, на пятках, с высоким	Общеразвивающие упражнения с мячами (2). 1. Исходное положение: туловище прямое, ноги врозь, мяч в правой руке. 1- отпустить руки вниз; 2- вытянуть руки вперед и положить мяч в левую руку; 3- отпустить руки вниз; 4-	Основные виды движений: - ходьба и бег по горизонтальному бревну; - прыжки на двух ногах.	Игра "Эстафета". Цель: закреплять умения детей ходить друг за другом вдоль веревки к намеченному педагогом рубежу, прикладывая к голове мешочек, а также другие виды движений, предусмотренные	Дыхательное упражнение "Ветер дует". Цель: развивать умение выравнивать дыхание."	1	17.05.2023

			подниманием колена, ходьба со сменой кружения на месте по сигналу, ходьба. Бег, бег лицом вперед, спиной вперед по сигналу поочередно (3-4 раза), ходьба с восстановлением дыхания. Перестроение в несколько колонн."	исходное положение. Повторить упражнение левой ногой. Упражнение повторяется 6-7 раз. 2. Исходное положение: туловище прямое, ноги врозь, мяч в правой руке. 1- наклон вперед, мяч на полу между двумя ногами; 2 - выпрямиться, поставить руки на пояс; 3 - наклон вперед, взять мяч левой рукой; 4-наклон, взять мяч в левую руку. Повторите это упражнение налево. Упражнение повторяется 7-8 раз.		нных правилами игры. Подвижная игра "Вода из ручья". Цель: отрабатывать навыки прыжков через обручи до намеченного рубежа.			

				3. Исходное положение: держать мяч правой рукой, сидя на коленях. 1 - 3- удар мячом, вращая свое тело; 4- взять мяч на левую руку. Выполнение упражнения левой рукой. Упражнение повторяется 4 раза в каждую сторону. 4. Исходное положение: держать ногу врозь, мяч в правой руке внизу. 1- сесть, вытянуть руки вперед, положить мяч в левую руку; 2- встать, исходное положение. Упражнение повторяется 6-7 раз.						

				5. Исходное положение: ноги врозь, держать мяч правой рукой. 1- вытянуть руки в стороны; 2- положить руки назад и положить мяч в левую руку; 3- вытянуть руки в сторону; 4- взять мяч в левую руку и прийти в исходное положение. Выполнение упражнения левой рукой. Упражнение повторяется 6-8 раз. 6. Исходное положение: туловище прямое, ноги врозь, ведение мяча двумя руками снизу. Метание						

				мяча вверх (3-4 раза), отдохнуть и повторный бросок (3-4 раза). 7. Исходное положение: т уловище прямое, ноги врозь, мяч удерживается правой рукой. Прыжки с отрывом и ножками по счету педагога до 1-8, с задержкой и перепрыгиванием. Упражнение повторяется 3-4 раза.					
10 6	"Группировка при прохождении под дугой".	Учить детей группироваться при прохождении под дугой; упражнять в перешагивании через надувные мячи, положив руки на пояс; формировать	Построение в шеренгу по команде. Повороты направо, налево, кругом, направо, марш на месте. По команде,	Общеразвивающие упражнения "Кара жорга". 1. Исходное положение: ноги врозь, руки на поясе. 1- движение	Основные виды движений: - группировка при прохождении под дугой; - положив руку на талию, перешагивание через мячи.	Малоподвижная игра "Летит - не летит". Цель игры: развивать внимание, мышление, наблюдательность, реакцию,	Дыхательное упражнение "Шар". Цель: развивать умение выравнивать дыхание.	1	19.05.2023

		умение самостоятельно стоять в строю и навыкам приема команды; повышать ловкость и скорость.	по сигналу: ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колена, ходьба на внешней, на внутренний стороне стоп, ходьба со сменой кружения на месте по сигналу, ходьба. Бег, ходьба с восстановлением дыхания. Перестроение в несколько колонн.	плеча вперед; 2- Возвращение в исходное положение; 3- движение плеча назад; 4- возвращение в исходное положение. (6-7 раз) 2. Исходное положение: ноги врозь, рука опущены вниз. 1- вытянуть правую ногу вперед, согнуть ее вправо, согнуть руку, двигать пальцами; 2- прийти в исходное положение; 3- вытянуть левую ногу вперед, согнуть левую, согнуть руку, двигать		ловкость. Игра "Гусеницы". Цель: отрабатывать навыки в выполнении упражнений в подлезании по дугам, развивать дух соревновательности.				

			пальцами; 4- прийти в исходное положение. (6 раз) 3. Исходное положение: ноги врозь, рука опущены вниз. 1- вытянуть левую ногу вперед, поднять правую руку вверх, вытянуть левую руку вперед, коснуться левой руки, правой руки; 2-прийти в исходное положение. (5-6 раз) 3- вытянуть правую ногу вперед, поднять правую руку вверх, вытянуть левую руку вперед, коснуться левой руки,						

				правой руки; 4 - прийти в исходное положение. (6 раз) 4. Исходное положение: ноги врозь, рука опущены вниз. 1- держать обе ноги вместе, вытянув руки в 2 стороны, двигать плечами; 2- прийти в исходное положение (6 раз). 5. Исходное положение: ноги врозь, рука опущены вниз. 1- стоя с перекрещива нием ног, держа руки за талию, двигать плечами вперед, назад; 2-						

				прийти в исходное положение (6 раз). 6. Исходное положение: ноги врозь, руки на поясе. 1- поднять обе ноги поочередно, держа руки за талию, на месте; 2- прийти в исходное положение (6 раз).					
10 7	"Отработка группировки при прохождении под дугой".	Прыжки с правой стороны ноги (3 раза), затем с левой стороны с поворотом на 180 градусов; обучение ходьбе и бегу по наклонному бревну; выполнение упражнения "Ласточка".	Построение в шеренгу по команде. Повороты направо, налево, кругом, направо, марш на месте. По команде, по сигналу: ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, на пятках, с	Общеразвивающие упражнения. 1. Исходное положение: туловище прямое, ноги врозь, флажок внизу. 1- поднять правую руку вверх и направить левую руку в сторону; 2- исходное положение.	Основные виды движений: - прыжки с правой стороны ноги (3 раза), затем с поворотом на 180 градусов, с левой стороны; - ходьба по наклонному бревну; - бег по наклонному бревну.	Подвижная игра "Посоревнуемся". Цель: совершенствовать навыки ходьбы боком, положив мешочек на голову вдоль веревки; навыки прыжков на двух ногах из обруча в обруч;	Дыхательное упражнение "Перо". Цель: развивать органы дыхания.	1	22.05.2023

			высоким подниманием колена, ходьба на внешней, на внутренний стороне стоп, ходьба со сменой кружения на месте по сигналу, ходьба. Бег, ходьба с восстановлением дыхания. Перестроение в несколько колонн.	Выполнение упражнения следующей рукой. Упражнение повторяется 5-6 раз. 2. Исходное положение: туловище прямое, ноги врозь, флажок внизу. 1- сделать шаг вперед правой ногой, держа флажки рядом; 2- исходное положение. Повторите это упражнение на левую сторону. Упражнение повторяется 5-6 раз. 3. Исходное положение: держать ногу врозь, положить флажок на плечо. 1-2-		развивать силу, ловкость, скорость, вестибулярный аппарат. Упражнение "Ласточка". Цель: развивать чувство равновесия, мышцы спины, ног, растяжку.				

				поставить флажок вперед, сидя; 3-4 - исходное положение. Упражнение повторяется 6 раз. 4. Исходное положение: сидя на коленях, положить флажок на плечо. 1- поворот вправо, держать флажок в правой руке вертикально ; 2- исходное положение. Повторить упражнение на левую сторону. Упражнение повторяется 6 раз. 5. Исходное положение: сидя на полу, держась за ноги,						

				положить флажки на плечи. 1- наклониться и дотронуться до кончиков ног руками, держащими флажок; 2- исходное положение. Упражнение повторяется 5-6 раз. 6. Исходное положение: лежа на спине, руки на уровне туловища. 1- поднять правую ногу прямо, опустить флажок, держа его руками прямо; 2- исходное положение. Повторить упражнение на левую сторону. Упражнение повторяется						

				5-6 раз. 7. Исходное положение: туловище прямое, ноги врозь, флажок внизу. 1- ноги врозь, держать флажки рядом, 8 прыжков; 2- прыгнуть и прийти в исходное положение. Выполняется в среднем темпе по счету педагога. Упражнение повторяется на левую сторону. Упражнение повторяется 2-3 раза.					
10 8	"Опасные растения". Закрепление	Развивать у детей представления о правилах безопасности при наблюдении незнакомых,	Построение в шеренгу по команде. Повороты направо, налево, кругом,	Общеразвивающие упражнения. 1. Исходное положение: туловище прямое, ноги	Основные виды движений: - ходьба и бег по горизонтальному бревну;	Упражнение "Ласточка". Цель: развивать чувство равновесия, мышцы	Дыхательное упражнение "Перо". Цель: развивать органы дыхания.	1	24.05.2023

		опасных растений в природе; закреплять навыки ходьбы и бега по горизонтальному бревну, умения прыгать с правой стороны ноги (3 раза), затем с поворотом на 180 градусов, с левой стороны, навыки перешагивания через мячи, держа руки на поясе; укреплять дружбу и сотрудничество.	направо, марш на месте. По команде, по сигналу: ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колена, ходьба на внешней, на внутренней стороне стоп, ходьба со сменой кружения на месте по сигналу, ходьба. Бег, ходьба с восстановлением дыхания. Перестроение в несколько колонн. Игра-упражнение "Правила поведения в лесу".	врозь, флажок внизу. 1- поднять правую руку вверх и направить левую руку в сторону; 2- исходное положение. Выполнение упражнения следующей рукой. Упражнение повторяется 5-6 раз. 2. Исходное положение: туловище прямое, ноги врозь, флажок внизу. 1- сделать шаг вперед правой ногой, держа флажки рядом; 2- исходное положение. Повторите это упражнение на левую сторону.	- прыжки с правой стороны ноги (3 раза), затем с поворотом на 180 градусов, с левой стороны; - перешагивания через мячи, руки на поясе.	спины, ног, растяжку. Игра "У медведя во бору". Цель: развивать реакцию, ловкость, быстроту, навык увертывания, навыки игры по правилам.	Пантомимическое упражнение "В лесу". Цель: развивать пантомимическое умение способности, навыки коммуникации.		

				Упражнение повторяется 5-6 раз. 3. Исходное положение: держать ногу врозь, положить флажок на плечо. 1-2- поставить флажок вперед, сидя; 3-4 - исходное положение. Упражнение повторяется 6 раз. 4. Исходное положение: сидя на коленях, положить флажок на плечо. 1- поворот вправо, держать флажок в правой руке вертикально ; 2- исходное положение. Повторить упражнение						

				на левую сторону. Упражнение повторяется 6 раз. 5. Исходное положение: сидя на полу, держась за ноги, положить флажки на плечи. 1- наклониться и дотронуться до кончиков ног руками, держащими флажок; 2- исходное положение. Упражнение повторяется 5-6 раз. 6. Исходное положение: лежа на спине, руки на уровне туловища. 1- поднять правую ногу прямо, опустить флажок,						

				держа его руками прямо; 2- исходное положение. Повторить упражнение на левую сторону. Упражнение повторяется 5-6 раз. 7. Исходное положение: туловище прямое, ноги врозь, флажок внизу. 1- ноги врозь, держат флажки рядом, 8 прыжков; 2- прыгнуть и прийти в исходное положение. Выполняетс я в среднем темпе по счету педагога. Упражнение повторяется на левую сторону.						

				Упражнение повторяется 2-3 раза.					
							ИТОГО:	108 часов	

Методист Бекеева А.С. 



Бекітемін:
«Камшат-1» балабақшасы
жеке мекемесінің меңгерушісі
Сықымбекова К. А.

Дене шынықтыру нұсқаушысының күнтізбелік-тақырыптық жоспары

Білім беру ұйымы «Камшат-1» балабақшасы жеке мекемесі

Топ: «Нұршуақ», «Ботақан» ересек топ

Балалардың жасы: 4 жас.

Жоспардың құрылу кезеңі: 2022-2023 оқу жылы.

№	ҮІӨ тақырыбы	ҮІӨ мақсаты	Кіріспе жаттығулары, қайта құрылу	Жалпы дамыту жаттығулары	Негізгі қимылдар	Қимыл-қозғалыс ойындары	Ақ қимыл ойындары, тыныс алы жаттығулары	Сағат саны	Күні
1	Қатар түзеп сапқа тұру	Балаларды қатар түзеп сапқа бір-бірден және бірінің артынан бірі тұрып жүру, жүгіру жаттығуларын жасауға үйрету; бір тізбекте сапта жүру және бір тізбекте жүгіру	Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі сап түзеп жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен жүреді және жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі,	Жалпы дамыту жаттығулары 1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол бел тұсында 1.1. Балалар қолдарын алдарына созып, алақандарын ашып: "міне" дейді. 1.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 5-6 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол көкірек тұсында	1) бала адымындай қашықтықта қойылған текшелерден аттай отырып, гимнастикалық орындық үстімен жүру; - балаға ыңғайлы үлкен үрмелі допты домалата отырып, мәрелі жерге жету.	"Кенгуру" қимыл ойыны. "Қай жануар қалай секіреді?" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығулары.	1	02.09.2022

		дағдыларына жаттықтыру; бала адымындай қашықтықта қойылған текшелерден аттай отырып, гимнастикалық орындық үстімен жүру және балаға ыңғайлы үлкен үрмелі допты домалата отырып, мәрелі жерге жету ептілігін жетілдіру.	денелерін тік ұстап жүреді.	2.1. Аяқтарын сәл бүгіп, қолдарын иек тұсына көтеріп "міне" дейді. 3. Бастапқы қалып: жерге отырып, аяқтарын алшақ қояды, дене бос, қол иек тұсында. 3.1. Жерге отырған қалыпта қолдарын шапалақтайды. 3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 5 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене тік, қол көкірек тұсында. 4.1. Бір орында тұрып секіру, қолдарын көкірек тұсында ұстап, алақандарын жұму. 4.2. Бастапқы қалып: алақандарын ашу "міне" дейді (жаттығу 5 рет қайталанады).					
2	Ұйымшыл балалар	Балаларды сапта бір-бірлеп жүру; заттар	Балалар музыка әуенімен сапта бір-бірлеп жүреді.	Жалпы дамыту жаттығулары (гимнастикалық таяқшалармен)	Заттар арасымен доптарды домалату.	"Заттар арасымен" қимыл ойыны. "Күн мен Түн"	Тыныс алу жаттығулары.	1	05.09.2022

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

				аяқты оның қасына алып келу; 3-оң аяқпен таяқшаны аттап, артқа бір адым жасау; 4-сол аяқпен артқа бір адым жасау. Бастапқы қалып: тізерлеп тұру, таяқшаның екі шетінен ұстап, жауырынға қойып тұру. 1- таяқшаны жоғары көтеру; 2- оңға иілу; 3-түзу тұрып, таяқшаны жоғары көтеру; 4- бастапқы қалып. Дәл солай сол жақпен орындалады.					
3	Достар жұптары	Балаларды допты жоғары лақтыруға үйрету; сапта бір-бірлеп жүру; қимылды ойын арқылы заттар арасымен доптарды домалату	Балалар музыка әуенімен сапта бір-бірлеп жүреді. Бірінің артынан бірі сап түзеп жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен жүреді және жәй қалыпқа түсіп, тез айналған	Жалпы дамыту жаттығулары 1."Зырылдауық" жаттығуы. Бастапқы қалып: аяқ сәл алшақ, қол төмен. 1 - қолды екі жаққа созу. 2 - екі қолды кеуде тұсына әкеліп, бір-бірінен айналдырып, "р-р-р" деп айту.	Допты жоғары лақтыру.	"Баскетбол", "Заттар арасымен" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары.	1	07.09.2022

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

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

				демді ішке тарту, қолды босаңсытып, алға қарай еңкейіп, дем шығару.					
4	Бір-бірден қатарға тұру	Балаларды бір- бірден қатарға тұруға үйрету; қатарға өз еріктерімен тұру қабілетін қалыптастыру; ұзындыққа екі аяғымен секіру және еденде жатып, оңға және солға кезек- кезек домалау дағдысын жетілдіру; қатарда жүріп келе жатып педагогтің белгі беруі бойынша пингвин сияқты жүру дағдыларына жаттықтыру.	Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі шеңбер жасап жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша пингвиндер сияқты жүреді және жәй қалыпқа түсіп, тез айналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі және денелерін тік ұстап жүреді.	Жалпы дамыту жаттығулары 1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол бел тұсында 1.1.Балалар қолдарын алдарына созып, алақандарын ашып: "міне" дейді. 1.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 5-6 рет қайталанады). 2.Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол көкірек тұсында 2.1. Аяқтарын сәл бүгіп, қолдарын иек тұсына көтеріп "міне " дейді. 3. Бастапқы қалып: жерге отырып, аяқтарын алшақ қояды, дене бос, қол иек тұсында. 3.1.Жерге отырған қалыпта қолдарын шапалақтайды.	1) ұзындыққа екі аяғымен секіру; 2) еденде жатып, оңға және солға кезек-кезек домалау.	"Күнді ұтып алайық" қимыл ойыны. "Пингвин" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығулары.	1	09.09.2022

				3.2.Бастапқы қалып. (жаттығу 5 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене тік, қол көкірек тұсында. 4.1. Бір орында тұрып секіру, қолдарын көкірек тұсында ұстап, алақандарын жұму. 4.2. Бастапқы қалып: алақандарын ашу "міне" дейді (жаттығу 5 рет қайталанады).					
5	Қатардан қалма	Балаларды сапта бір-бірлеп жүру, жүруді жүгірумен кезектестіруге үйрету; 8 м дейінгі қашықтықта заттар арасымен тура бағыт бойынша төрттағандап еңбектеуге үйрету;	Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі сап түзеп жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша жүруді жүгірумен кезектестіреді. Бірқалыпты жүгіріп келе жатып, жай қалыпқа түседі.	Жалпы дамыту жаттығулары (текшелермен) Бастапқы қалып: тұру, қолдар төмен түсірілген. Қолды екі жаққа созу, жоғары көтеру, аяқтың ұшымен тұру, бастапқы қалыпқа оралу. Бастапқы қалып: отыру, аяқтарды бірге қою, қолдарды тізеге қою. Бір жаққа қарай	8 м дейінгі қашықтықта заттар арасымен тура бағыт бойынша төрттағандап еңбектеу.	"Кедергілерден өт" қимыл ойыны. "Көңілді жүгірейік" ойыны.	Тыныс алу жаттығулары.	1	12.09.2022

		қимылды ойын арқылы бірқалыпты жүгіру дағдыларын дамыту.		бұрылу, текшелерді еденге ұру, денені түзу ұстап тұру. Дәл солай екінші жақпен орындалады. Бастапқы қалып: тұру, қолдар түсірілген. "Шеге қағып жатырмыз",- деп, жартылай отырып, текшені еденге ақырындап ұру; бастапқы қалыпқа оралу. Бастапқы қалып: қолды алдыға созып, етпетімен жату. Екі қолды екі жаққа созу, алға қарау, мұнда қолды бүкпеуге тырысу керек, бастапқы қалыпқа оралу.					
6	Қатарда жүріс түрлері	Балаларда бір-бірден қатарға тұру; жүруді жүгірумен кезектестіру дағдыларын дамыту; орындықта	Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі сап түзеп жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша жүруді жүгірумен	Жалпы дамыту жаттығулары (жіппен) 1."Жіпті соз" жаттығуы. Бастапқы қалып: аяқ сәл алшақ, жіптің екі шетінен керіп ұстап,	Орындықта көлденеңінен еңбектеу.	"Кедергілерден өт", "Түрлі таспаларды әкелеміз" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары.	1	14.09.2022

		көлденеңінен еңбектеуге үйрету; қимылды ойындар арқылы 8 м дейінгі қашықтықта заттар арасымен тура бағыт бойынша төрттағандап еңбектеуге үйрету.	кезектестіреді. Бірқалыпты жүгіріп келе жатып, жай қалыпқа түседі.	төмен түсіріп тұру. 1-2-жіпті жоғары көтеру, оған қарау. 3-4- бастапқы қалыпқа келу, "төмен"деу. 2. "Бұрылу" жаттығуы. Бастапқы қалып: аяқ иық деңгейінде, жіптің екі шетінен керіп ұстап, иық бойында ұстап тұру. 1- оңға бұрылу, қолды оң жаққа созу. 2-бастапқы қалып, сол жаққа орындау. 3. "Сәл отыру" жаттығуы. Бастапқы қалып: жіптің екі шетінен ұстап тұру. 1-2-сәл отыру,арқаны түзу ұстап, өкшені көтеру, жіпті екі жағынан ұстаған күйде қолды алға созу, басты тік ұстау. 3-4-бастапқы қалып.					

				4."Еңкею" жаттығуы. Бастапқы қалып: аяқ иық деңгейінде, қолды жіппен желке тұсында ұстау. 1-жіпті ұстаған күйде жоғары созу. 2-оңға еңкею. 3-бастапқы қалып. 4- сол жаққа орындау. 5. "Бүгілу, майысу". Бастапқы қалып: етпетінен жату, жіп тура созылыңқы қолда. 1-3-артқа қарай майысу, жіпті жоғары көтеру. 4-бастапқы қалып.					
7	Бір орыннан биікке секіру	Балаларды қатарда бірінің артынан бірі аяқтың ұшымен және өкшемен жүруге үйрету; сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін	Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі шеңбер жасап жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен жүреді және жәй қалыпқа түсіп,	Жалпы дамыту жаттығулары 1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол бел тұсында 1.1.Балалар қолдарын алдарына созып, алақандарын ашып: "міне" дейді. 1.2. Бастапқы қалып.	Бір орыннан биікке секіру және доғадан бір қырымен өту мен жерде домалау.	"Күн мен жаңбыр" қимыл ойыны. "Қоян" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығулары.	1	16.09.2022

		қалыптастыру; бір орыннан биікке секіру және доғадан бір қырымен өту мен жерде домалау дағдысына жаттықтыру.	тез айналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі және және өкшемен денелерін тік ұстап жүреді.	(жаттығу 5-6 рет қайталанады). 2.Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол көкірек тұсында 2.1. Аяқтарын сәл бүгіп, қолдарын иек тұсына көтеріп "міне " дейді. 3. Бастапқы қалып: жерге отырып, аяқтарын алшақ қояды, дене бос, қол иек тұсында. 3.1.Жерге отырған қалыпта қолдарын шапалақтайды. 3.2.Бастапқы қалып. (жаттығу 5 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене тік, қол көкірек тұсында. 4.1. Бір орында тұрып секіру, қолдарын көкірек тұсында ұстап, алақандарын жұму. 4.2. Бастапқы қалып: алақандарын ашу "міне" дейді (жаттығу 5 рет қайталанады).					

8	Шынықсаң - шымыр боласың	Балаларды құрсауларды домалатуға үйрету; сапта бір-бірлеп жүру, жүруді жүгірумен кезектестіру іскреліктерін жетілдіру; қимылды ойындар арқылы орындықта көлденеңінен еңбектеу дағдыларын дамыту. Балалар музыка әуенімен сапта бір-бірлеп жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша жүруді жүгірумен кезектестіреді. Бірқалыпты жүгіріп келе жатып, жай қалыпқа түседі.	Балалар музыка әуенімен сапта бір-бірлеп жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша жүруді жүгірумен кезектестіреді. Бірқалыпты жүгіріп келе жатып, жай қалыпқа түседі.	Жалпы дамыту жаттығулары 1. "Секіртпені сөз" жаттығуы. Бастапқы қалып: аяқ сәл алшақ, жіпті қолмен ең шетінен ұстау. 1-секіртпені қолмен ең шетінен ұстап, қолды алға созу. 2-жоғары көтеру, 3-кеуде тұсына әкелу. 4- б.қ. келу. 2. "Сағаттың тілі" жаттығуы: Бастапқы қалып: аяқ сәл алшақ, секіртпені екі шетінен ұстап, қолды жоғары көтеру. 1-оңға еңкею. 2-бастапқы қалыпқа келу. 3-солға еңкею. 4-бастапқы қалыпқа келу. 3. "Сәл отыру" жаттығуы. Бастапқы қалып:	Құрсауларды домалату.	"Заттар арасымен", "Көңілді еңбекте" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары.	1	19.09.2022

		түседі.		екіге бүктелген секіртпе, қол төменде. 1-2- тізені алшақ, секіртпемен қолды жоғары көтере сәл отыру. 2-бастапқы қалыпқа келу. 4. "Бүгілу, майысу" жаттығуы. Бастапқы қалып: екіге бүктелген секіртпені екі шетінен ұстап, алға созған күйде етпетінен жату. 1-3-артқа қарай иілу, бір мезгілде аяқты өтере (аяқтың ұшын соза) секіртпемен қолды алға, жоғары көтеру. 4-бастапқы қалыпқа келу. 5. "Еңкею" жаттығуы. Бастапқы қалып: аяқ иық деңгейінде, секіртпені екі ұшынан ұстап, қолды						

				төмен түсіріп тұру. 1-заттарды аттап жүру. 2-секіртпемен еркін секіру.					
9	Біз алғырмыз	Балаларды аяқтың ұшымен жүгіру; гимнастикалық орындықпен тепе-теңдікті сақтап жүруге үйрету; сапта бір-бірлеп жүру дағдыларын дамыту; қол мен аяқ қимылын үйлестіру; балаларда қимылды ойындар арқылы құрсауларды домалату дағдыларын жетілдіру.	Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі шеңбер жасап жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша ара қашықтықты сақтап, аяқтың ұшымен жүгіреді.	Жалпы дамыту жаттығулары Бастапқы қалып: негізгі тұрыс, қолдарын төмен түсіріп тұру. "Міне, біз қандай биікпіз!",- деп қолдарын жоғары көтеру, отыру және қолдарын тізесіне қою. "Міне, біз қандай кішкентаймыз!",- деп, бастапқы қалыпқа келу. Бастапқы қалып: қолдарын артқа тіреліп, аяқтарын біріктіріп, алға созып отыру. Аяқтарын бүгу, тізесін өзіне қарай тарту және аяқтарын созу. Бастапқы қалып: қолдарын иектеріне	Гимнастикалық орындықпен тепе-теңдікті сақтап жүру.	"Гимнасшылар" ойыны. "Заттар арасымен" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары.	1	21.09.2022

				қойып, етпетімен жату. Қолдарын алға созу, нұсқаушыға көрсету және алақандарын артқа қойып, "балық" болып жүзеді. Бастапқы қалып: негізгі тұрыс, қолдарын еркін төмен түсіріп тұру. Орындарында "торғайша" секіреді.					
10	Бөренемен төрт тағандап жүру	Балаларды қатарда бірінің артынан бірі жүруге жаттықтыру; сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру; сапта тұрып, тізені жоғары көтеріп адымдауға үйрету; бөрене бойымен төрт тағандап жүру және жіптің бойымен	Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі шеңбер жасап жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен жүреді және жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі және және аяқтың ұшымен	Жалпы дамыту жаттығулары 1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол бел тұсында 1.1. Балалар қолдарын алдарына созып, алақандарын ашып: "міне" дейді. 1.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 5-6 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол көкірек тұсында 2.1. Аяқтарын сәл бүгіп, қолдарын иек тұсына көтеріп "міне"	Бөрене үстімен төрт тағандап жүру және жердегі жіптің бойымен табанды жерге толық тигізіп, ұсақ адыммен жүру.	"Арқан тарту қимыл ойыны. "Маймылдар" пысықтау ойыны	Тыныс алу жаттығулары.	1	23.09.2022

		табанды жерге толық тигізіп, ұсақ адыммен жүруге дағдыландыру.	денелерін тік ұстап жүреді.	дейді. 3. Бастапқы қалып: жерге отырып, аяқтарын алшақ қояды, дене бос, қол иек тұсында. 3.1. Жерге отырған қалыпта қолдарын шапалақтайды. 3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 5 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене тік, қол көкірек тұсында. 4.1. Бір орында тұрып секіру, қолдарын көкірек тұсында ұстап, алақандарын жұму. 4.2. Бастапқы қалып: алақандарын ашу "міне" дейді (жаттығу 5 рет қайталанады).					
11	Кедергіден өту амалдары	Балаларды бір орында тұрып секіру; допты бір-біріне төменнен лақтыру және қағып алуға	Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі шеңбер жасап жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша	Жалпы дамыту жаттығулары Бастапқы қалып: негізгі тұрыс, қолдарын төмен түсіріп тұру. "Міне, біз қандай	1) бір орында тұрып секіру; 2) допты бір-біріне төменнен лақтыру және қағып алу (1,5 м қашықтықта).	"Секірейік көңілді" ойыны. "Доп кімде?" қимыл ойыны.	"Бір мұрын қуысымен тыныста" тыныс алу жаттығуы.	1	26.09.2022

		(1,5 м қашықтықта) үйрету; аяқтың ұшымен жүгіру техникасын жетілдіру.	ара қашықтықты сақтап, аяқтың ұшымен жүгіреді, жай қалыпқа түседі.	биікпіз!",- деп қолдарын жоғары көтеру, отыру және қолдарын тізесіне қою. "Міне, біз қандай кішкентаймыз!",- деп, бастапқы қалыпқа келу. Бастапқы қалып: қолдарын артқа тіреліп, аяқтарын біріктіріп, алға созып отыру. Аяқтарын бүгу, тізесін өзіне қарай тарту және аяқтарын созу. Бастапқы қалып: қолдарын иектеріне қойып, етпетімен жату. Қолдарын алға созу, нұсқаушыға көрсету және алақандарын артқа қойып, "балық" болып жүзеді. Бастапқы қалып: негізгі тұрыс, қолдарын еркін төмен түсіріп тұру. Орындарында "торғайша" секіреді.					

12	Кедергілерден өту ойындары	Балаларды тізені жоғары көтеріп жүгіруге үйрету; гимнастикалық орындықпен жүру; допты бір-біріне төменнен лақтыру және қағып алуға (1,5 м қашықтықта) дағдыларын дамыту; тепе-теңдікті сақтауға ынталандыру.	Балалар музыка әуенімен сапта бір-бірлеп жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен жүреді және жәй қалыпқа түсіп, тез айналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі және жәй аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді.	Жалпы дамыту жаттығулары 1.Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде 1.1.балалар қолдарын алдарына созып, алақандарын ашып-жұмады; 1.2.Бастапқы қалып. (жаттығу 5-6 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол көкірек тұсында 2.1.оң аяқтарын артқа қойып, екі қолдарын да артқа созады 2.2.Бастапқы қалып (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, қол төменде 3.1.Орындарында тұрып, бастарын алдымен оңға бұрады 3.2. Бастапқы қалып (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады	Тізені жоғары көтеріп жүгіру.	"Гимнастшылар" ойыны. "Доп кімде?" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары.	1	28.09.2022

				және 5 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене бос, қол көкірек тұсында 4.1. қолдарын жандарына созады; 4.2. Бастапқы қалып (жаттығу 6 рет қайталанады) 5. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, қол төменде 5.1. қолдарын жандарында ұстап, бір орында тұрып, пингвин сияқты айналу 5.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 5 рет қайталанады).					
13	Саршұнақта й жылдам болайық	Балаларды қатарда бірінің артынан бірі аяқтың ұшымен және өкшемен жүруге жаттықтыру; сапқа өз еріктерімен	Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жәй қалыпқа түсіп,	Жалпы дамыту жаттығулары "Күзгі жапырақтар" 1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қолдағы жапырақтар төменде 1.1. балалар жапырақтарымен қолдарын жоғары	Негізгі қимыл жаттығулары 1) ілулі тұрған заттың басына тию арқылы жоғары секіру; 2) допты аяқты қайшылап отырып-тұрып домалату;	"Саршұнақ" қимыл ойыны. "Ара" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығулары.	1	30.09.2022

		тұру қабілетін жетілдіру; ілулі тұрған заттың басына тию арқылы жоғары секіру және допты аяқты қайшылап отырып-тұрып домалату дағдысына үйрету.	тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді.	көтеріп, оң жаққа бұрылып, желбіретеді; 1.2. Бастапқы қалып. 1.3. балалар жапырақтарымен сол жаққа бұрылып, желбіретеді; 1.2. Бастапқы қалып. 1.4. Бастапқы қалып. (жаттығу 5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде 2.1. аяқтың ұшына тұрып, қолдарын жоғары көтеріп, жапырақтарын сермейді; 2.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 5 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: аяқтары бірге, дене тік, жапырақтар төменде 3.1. жерге жартылай отырып, қолдарын жоғары көтеріп, жапырақтарын желбіретеді;	3) гимнастикалық тақтайтың үстімен қолдарын екі жандарыңа жайып, жүру.				

				3.2. Бастапқы қалып.(жаттығу 4 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, қол төменде 4.1. жапырақтарын көкірек тұсында ұстап, бір орында айналып секіру (оң және сол жаққа). 4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 5 рет қайталанады).					
14	Күздің қызықтары	Балаларды жүруді секірумен кезектестіруге үйрету; басқа қап қойып, заттарды аттап өтуге үйрету; сапта бір-бірлеп жүру; бір орында тұрып секіру дағдыларын дамыту.	Балалар музыка әуенімен сапта бір-бірлеп жүреді. Педагогтың көрсетуі бойынша аяқтың ұшымен жүреді. Бірқалыпты жүгіреді, жәй қалыпқа түсіп денелерін тік ұстап жүреді.	Жалпы дамыту жаттығулары (жапырақтармен) 1.Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қолдағы жапырақтар төменде 1.1.балалар жапырақтарымен қолдарын жоғары көтеріп, оң жаққа бұрылып, желбіретеді; 1.2. Бастапқы қалып. 1.3. балалар жапырақтарымен сол жаққа бұрылып,	1) жүруді секірумен кезектестіру; 2) басқа қап қойып, заттарды аттап өту.	"Басына қап қою", "Құрсауға дейін жүгір" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары.	1	03.10.2022

				желбіретеді; 1.4. Бастапқы қалып. (жаттығу 5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде 2.1. аяқтың ұшына тұрып, қолдарын жоғары көтеріп, жапырақтарын сермейді; 2.2.Бастапқы қалып (жаттығу 5 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: аяқтары бірге, дене тік, жапырақтар төменде 3.1. жерге жартылай отырып, қолдарын жоғары көтеріп, жапырақтарын желбіретеді; 3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, қол төменде 4.1. жапырақтарын көкірек тұсында					

				ұстап, бір орында айналып секіру (оң және сол жаққа). 4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 5 рет қайталанады).					
15	Күзгі жолдар үстіндегі ойындар	Балаларды кіші және үлкен қадаммен жүгіру; тақтайда көлденеңінен еңбектеуге үйрету; басқа қап қойып, заттарды аттап өту, өту, бұрылу дағдыларын дамыту.	Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, кіші және үлкен қадаммен жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді. Жүріп келе жатып, шеңбер құрады.	Жалпы дамыту жаттығулары (секіртпемен) Бастапқы қалып: негізгі тұрыс, екіге бөлінген секіртпе төменде. 1-2-секіртпені жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен тұру; 3-4-бастапқы қалып: аяқтарын сәл ашып тұру, секіртпе төменде. 1-оң жаққа бір қадам жасап, секіртпені жоғары көтеру; 2-оңға иілу; 3-тік түзелу, секіртпені жоғары көтеру; 4-бастапқы қалып. Бастапқы қалып: негізгі тұрыс, секіртпені екі бүктеп	1) кіші және үлкен қадаммен жүгіру; 2) тақтайда көлденеңінен еңбектеу.	"Көңілді еңбекте", "Басына қапшық қою" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары.	1	05.10.2022

				ұстап, төмен түсіріп тұру. 1-2- отыру, секіртпені жоғары көтеру; 3-4-бастапқы қалып. Бастапқы қалып: аяқты иықтың деңгейінде қою, секіртпе иықта. 1- денені оңға бұру; 2-бастапқы қалып. Бастапқы қалып: аяқты сәл ашып, секіртпені арт жаққа ұстап тұру. Секіртпені алға қарай айналдыра отырып, кішкене үзіліс жасап, екі аяқты ауыстыра отырып, бір орында қос аяқпен секіру.					
16	Еңкіс тақтайдың үстімен жүрелеп жүру	Балаларды сапта дене қалпын тік ұстап, педагогтің белгі беруі бойынша "Тіктел!", "Түзел!", "Тік тұр!"	Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жәй қалыпқа түсіп,	Жалпы дамыту жаттығулары "Күзгі жапырақтар" 1.Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қолдағы жапырақтар төменде 1.1.балалар жапырақтарымен қолдарын жоғары	1) жерде жатқан жіпті табанымен көлденеңнен басып жүру; 2) кубиктен аттап, жоғары секіру; 3) еңкіс тақтайдың үстімен жүрелеп	"Чемпион" қимыл ойыны.	"Аю мен аралар" пысықтау ойыны.	1	07.10.2022

		сөздерімен қимылдарды бұлжытпай орындауға үйрету; бірінің артынан бірі аяқтың ұшымен және өкшемен жүруге жаттықтыру; қатардан сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру; жерде жатқан жіпті табанымен көлденеңнен басып жүру арқылы кубиктен аттап, жоғары секіру және еңкіс тақтайдың үстімен жүрелеп жүруге дағдыландыру.	тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді.	көтеріп, оң жаққа бұрылып, желбіретеді; 1.2.Бастапқы қалып. 1.3. балалар жапырақтарымен сол жаққа бұрылып, желбіретеді; 1.2.Бастапқы қалып. 1.4. Бастапқы қалып. (жаттығу 5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде 2.1. аяқтың ұшына тұрып, қолдарын жоғары көтеріп, жапырақтарын сермейді; 2.2. Бастапқы қалып: (жаттығу 5 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: аяқтары бірге, дене тік, жапырақтар төменде 3.1. жерге жартылай отырып, қолдарын жоғары көтеріп, жапырақтарын желбіретеді;	жүру.				

				3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, қол төменде 4.1. жапырақтарын көкірек тұсында ұстап, бір орында айналып секіру (оң және сол жаққа). 4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 5 рет қайталанады).					
17	Тақтай үстімен біз қалай жүре білеміз	Балаларды екі аяқпен секіру (2–3 рет жүрумен кезектестіре отырып, 10 рет секіру); оң және сол қолымен көлденең нысанаға (2–2,5 м қашықтықтан) допты лақтыруға үйрету; жүруді секірумен	Балалар музыка әуенімен сап түзеп педагогтің соңынан жүреді. Жүріп келе жатып, тоқтайды, екі аяқпен 10 рет секіреді. 2-3 рет жүреді де, қайтадан екі аяқпен 10 рет секіреді. Педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен	Жалпы дамыту жаттығулары (жапырақтармен) 1.Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қолдағы жапырақтар төменде 1.1.балалар жапырақтарымен қолдарын жоғары көтеріп, оң жаққа бұрылып, желбіретеді; 1.2. Бастапқы қалып. 1.3. балалар жапырақтарымен сол жаққа бұрылып,	Оң және сол қолымен көлденең нысанаға (2–2,5 м қашықтықтан) допты лақтыру.	"Көңілді еңбекте" қимыл ойыны. "Кім шақырғанын анықта!" ойыны.	"Өз тынысымызды тындайық" тыныс алу жаттығуы.	1	10.10.2022

		кезектестіру; тақтайда көлденеңінен еңбектеу дағдыларын жетілдіру.	жүреді, жәй қалыпқа түсіп жүреді.	желбіретеді; 1.4. Бастапқы қалып. (жаттығу 5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде 2.1. аяқтың ұшына тұрып, қолдарын жоғары көтеріп, жапырақтарын сермейді; 2.2.Бастапқы қалып (жаттығу 5 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: аяқтары бірге, дене тік, жапырақтар төменде 3.1. жерге жартылай отырып, қолдарын жоғары көтеріп, жапырақтарын желбіретеді; 3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, қол төменде 4.1. жапырақтарын көкірек тұсында					

				ұстап, бір орында айналып секіру (оң және сол жаққа). 4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 5 рет қайталанады).					
18	Баланс сақтай аламыз	Балаларды сапта бір-бірлеп жүгіруге; гимнастикалық қабырға бойынша жоғары-төмен кезектескен қадаммен өрмелеуге үйрету; кіші және үлкен қадаммен жүгіру; екі аяқпен секіру (2–3 рет жүрумен кезектестіре отырып, 10 рет секіру); дағдыларын жетілдіру.	Балалар музыка әуенімен бір-бірлеп жүгіреді; кіші және үлкен қадаммен жүгіреді, арақашықтықты сақтайды. Жай қалыпқа түсіп, шеңбер бойымен жүреді. Жүріп келе жатыр екі аяқпен секіреді. 10 рет секіреді. 2-3 рет жүріп, қайтадан секіреді.	Жалпы дамыту жаттығулары (секіртпемен) Бастапқы қалып: негізгі тұрыс, екіге бөлінген секіртпе төменде. 1-2-секіртпені жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен тұру; 3-4-бастапқы қалып: аяқтарын сәл ашып тұру, секіртпе төменде. 1-оң жаққа бір қадам жасап, секіртпені жоғары көтеру; 2-оңға иілу; 3-тік түзелу, секіртпені жоғары көтеру; 4-бастапқы қалып. Бастапқы қалып: негізгі тұрыс, секіртпені екі бүктеп	Гимнастикалық қабырға бойынша жоғары-төмен кезектескен қадаммен өрмелеу.	"Өрт сөндірушілер", "Доптар жарысы" қимыл ойындары.	Тыныс алу жаттығулары.	1	12.10.2022

				ұстап, төмен түсіріп тұру. 1-2- отыру, секіртпені жоғары көтеру; 3-4-бастапқы қалып. Бастапқы қалып: аяқты иықтың деңгейінде қою, секіртпе иықта. 1- денені оңға бұру; 2-бастапқы қалып. Бастапқы қалып: аяқты сәл ашып, секіртпені арт жаққа ұстап тұру. Секіртпені алға қарай айналдыра отырып, кішкене үзіліс жасап, екі аяқты ауыстыра отырып, бір орында қос аяқпен секіру.					
19	Допты қақпаға дәлдеп домалату	Балаларды сапта дене қалпын тік ұстап, педагогтің белгі беруі бойынша "Тіктел!", "Түзел!", "Тік тұр!"	Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жәй қалыпқа түсіп,	Жалпы дамыту жаттығулары "Көбелектер" 1.Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде 1.1.балалар көбелектерін жоғары көтеріп, екі қолдарын қайшылайды.	1) бөрененің үстімен қолдарын жанына жіберіп; 2) допты қақпаға дәлдеп домалату: 3) губка төсеніштің үстінде аунап, домалау.	"Ара доп" қимыл ойыны. "Сарбаз" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығулары.	1	14.10.2022

		сөздерімен қимылдарды бұлжытпай орындауға жаттықтыру; қатардан сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру; бөрененің үстімен қолдарын жанына жіберіп, дене тепе-теңдігін сақтай жүре отырып, допты қақпаға дәлдеп домалату және губка төсеніштің үстінде аунап, домалау дағдысын жетілдіру; саптан қатарға, қатардан сапқа ауысу дағдыларын әрі қарай жетілдіру.	тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді.	1.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде 2.1. қолдарын иыққа көтеріп, көбелек киілген қолдарын жыбырлатады. 2.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 6 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: жерде отырады, аяқ алшақ, көбелек киілген қолдары екі жанында. 3.1. аяқтарын жинап, көбелек киілген қолдарымен құшақтайды. 3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 5 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, қол төменде 4.1. көбелектерін көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру.					

				4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 5 рет қайталанады).					
20	Епті баламыз	Балаларды табан мен алақанға сүйеніп төрт тағандап еңбектеуге үйрету; бір- бірлеп жүгіру; кіші және үлкен қадаммен жүгіру; екі аяқпен секіру (2–3 рет жүрумен кезектестіре отырып, 10 рет секіру); сапқа тұру дағдыларын жетілдіру.	Педагог белгісі бойынша балалар сапқа тұрады; сапта бір-бірлеп жүгіреді. Музыка әуенімен кіші және үлкен қадаммен жүгіреді, арақашықтықты сақтайды. Жай қалыпқа түсіп, шеңбер бойымен жүреді. Жүріп келе жатыр екі аяқпен секіреді. 10 рет секіреді. 2-3 рет жүріп, қайтадан секіреді.	Жалпы дамыту жаттығулары Бастапқы қалып: аяқтары иық деңгейінде, қолдары кеуде алдында, шынтактары бүгілген, саусақтары жұдырыққа түйілген. Осы күйінде қолдарын айналдыру қимылдарын орындайды. Қолдарын кезек-кезек айналдырады. Бастапқы қалып: аяқтары сәл ашылған, қолдары артқа қарай жіберілген. Отырып, қолдарынмен тізесін құшақтау, тұру, қолдарын артқа жіберу және т.с.с. Бастапқы қалып: аяқтарын ашып отыру, қолдары артқа жіберілген.	Табан мен алақанға сүйеніп төрт тағандап еңбектеу.	"Кешігіп қалма", "Өз түсінді тап!" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары.	1	17.10.2022

				Еңкейіп аяқтарының ұштарына қолдарын тигізу, тік тұру, қолдарды артқа қарай жіберу, қайтадан алғашқы қалыпқа келу. Бастапқы қалып: аяқтарын тік түзеп отыру, қолдарын артқа тіреу. Оң аяқты көтеру, түсіру. Сол аяқты көтеру, түсіру. Бастапқы қалып: аяқтарды қосу, қолдарын беліне қою. Өзінің айналасында екі аяқпен секіру.					
21	Мергендер жарысы	Балаларды сапқа құрылымын өзгертіп қайта тұруға; 2–3 метрлік қашықтықта алға ұмтыла қос аяқпен секіруге үйрету; қимылды	Педагог белгісі бойынша балалар сапқа тұрады; сап құрылымын өзгертіп қайтада тұрады. Шеңбер бойымен жүреді. Музыка әуенімен әдемі адымдар жасап, аяқтың ұшымен	Жалпы дамыту жаттығулары Бастапқы қалып: аяқтары иық деңгейінде, қолдары кеуде алдында, шынтақтары бүгілген, саусақтары жұдырыққа түйілген. Осы күйінде қолдарын айналдыру қимылдарын	2-3 метрлік қашықтықта алға ұмтыла қос аяқпен секіру.	"Кешігіп қалма", "Алыптар мен құртақандар" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары. "Дем алайық" ойыны.	1	19.10.2022

		ойындар арқылы табан мен алақанға сүйеніп төрт тағандап еңбектеу іскерліктерін жетілдіру; дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын ояту.	және өкшемен жүреді, жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді.	орындайды. Қолдарын кезек-кезек айналдырады. Бастапқы қалып: аяқтары сәл ашылған, қолдары артқа қарай жіберілген. Отырып, қолдарынмен тізесін құшақтау, тұру, қолдарын артқа жіберу және т.с.с. Бастапқы қалып: аяқтарын ашып отыру, қолдары артқа жіберілген. Еңкейіп аяқтарының ұштарына қолдарын тигізу, тік тұру, қолдарды артқа қарай жіберу, қайтадан алғашқы қалыпқа келу. Бастапқы қалып: аяқтарын тік түзеп отыру, қолдарын артқа тіреу. Оң аяқты көтеру, түсіру. Сол аяқты көтеру, түсіру. Бастапқы қалып: аяқтарды қосу,					

				қолдарын беліне қою. Өзінің айналасында екі аяқпен секіру.					
22	Алға жүрелеп жылжу	Балаларды сапта дене қалпын тік ұстап, педагогтің белгі беруі бойынша "Тіктел!", "Түзел!", "Тік тұр!" сөздерімен қимылдарды бұлжытпай орындауға жаттықтыру; қатардан сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру; алға жүрелеп жылжи отырып, екі аяғымен жерде жатқан таяқшалардан аттап, секіруге үйрету және допты аяқты	Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша пингвин сияқты жүріп және жүгіреді, музыка әуенімен жәй жүріске түседі және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді. Жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрады.	Жалпы дамыту жаттығулары "Көбелектер" 1.Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде 1.1.балалар көбелектерін жоғары көтеріп, екі қолдарын қайшылайды. 1.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде 2.1.қолдарын иыққа көтеріп, көбелек киілген қолдарын жыбырлатады. 2.2. Бастапқы қалып.(жаттығу 6 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып; жерде отырады, аяқ алшақ, көбелек киілген қолдары екі жанында.	1) алға жүрелеп жылжу; 2) екі аяғымен жерде жатқан таяқшалардан аттап, секіру; 3) допты аяқты қайшылап отырып-тұрып домалату.	"Торғай мен мысық" қимыл ойыны. "Құстар" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	21.10.2022

		қайшылап отырып-тұрып домалату дағдысын жетілдіру.		3.1. аяқтарын жинап, көбелек киілген қолдарымен құшақтайды. 3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 5 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, қол төменде 4.1. көбелектерін көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 5 рет қайталанады).					
23	Арақашықты сақтау амалдары	Балаларды ойлы-қырлы тақтаймен жүру кезінде тепе-теңдікті сақтауға; 1,5-2 метр арақашықтықтан кегльдерді қағып түсіруге үйрету; сапқа құрылымын өзгертіп қайта тұруға; 2-3	Педагог белгісі бойынша балалар сапқа тұрады; сап құрылымын өзгертіп қайтада тұрады. Шеңбер бойымен жүреді. Музыка әуенімен әдемі адымдар жасап, аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жәй	Жалпы дамыту жаттығулары 1.Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік қол төменде. 1.2. қолды алға көтеру. 1.3. саусатарын бүгіп, қолдарын айналдыра қимылдау. 1.4. Бастапқы қалыпқа келу. 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, қол белде.	Ойлы-қырлы тақтаймен жүру.	"Қос аяқпен секір" қимыл ойыны. Кеглилерді құлату ойыны.	Тыныс алу жаттығулары.	1	24.10.2022

		метрлік қашықтықта алға ұмтыла қос аяқпен секіру дағдыларын дамыту.	қалыпқа түсіп, тез айналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді.	2.1. Кезекпен екі жаққа бұрылғанда екі қолды екі жаққа жіберу. 2.2. Оңға, солға иілу. 2.3. қолдың ұшын аяқтың ұшына жеткізу. 2.4. Бастапқы қалыпқа келу. 3. Аяқтың ұшымен көтерілу 3.1. Екі аяқты кезекпен алға өкшемен топылдату. 3.2. Содан кейін ұшымен топылдату. 3.3. Бастапқы қалыпқа келу.					
24	Саптарда кім бар?	Балаларды тепе-теңдікті сақтай отырып, қолын жоғары көтеріп тақтай бойымен жүруге үйрету; қимылды ойындар арқылы түрлі	Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгісі бойынша жүреді, түрлі бағытта жүгіреді. Жай қалыпқа түсіп, аяқтың ұшымен денелерін тік	Жалпы дамыту жаттығулары (гимнастикалық таяқшалармен) Бастапқы қалып: негізгі тұрыс, таяқшаны қолмен ұстау. 1-таяқшаны алға созу; 2-оң қолды төмен түсіріп, сол қолдағы	Тепе-теңдікті сақтай отырып, қолын жоғары көтеріп тақтай бойымен жүру.	"Ұйқыдағы түлкі!" ойыны. "Кеглилерді құлату" ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	26.10.2022

		бағытта жүгіру; 1,5-2 метр арақашықтықтан кегльдерді қағып түсіру іскерліктерін жетілдіру.	ұстап жүреді. Педагог белгісі бойынша шапшаң және баяу қарқынмен жүгіреді.	таяқшаны тігінен ұстап, жоғары көтеру; 3-таяқшаны алдыға созып ұстау; 4-сол қолды төмен түсіріп, таяқшаны оң қолға ауыстырып, таяқшаны жоғары көтеру; 5-таяқшаны алдыға созып ұстау; 6-бастапқы қалыпқа келу. Бастапқы қалып: аяқтың арасын ашып тұру, екі қолды шынтақтан бүгіп, таяқшаны кеуде тұста ұстау. 1-2-алға иілу, еденге қолды тигізу; 3-4- бастапқы қалыпқа оралу. Бастапқы қалып: негізгі тұрыс, таяқша еденде жатады. 1-оң аяқпен таяқшаны аттап, алға бір адым жасау; 2-сол аяқты оның қасына алып келу; 3-оң аяқпен					

				таяқшаны аттап, артқа бір адым жасау; 4-сол аяқпен артқа бір адым жасау. Бастапқы қалып: тізерлеп тұру, таяқшаның екі шетінен ұстап, жауырынға қойып тұру. 1- таяқшаны жоғары көтеру; 2-оңға иілу; 3-түзу тұрып, таяқшаны жоғары көтеру; 4-бастапқы қалып. Дәл солай сол жақпен орындалады.					
25	Кедергілерден секіру	Балаларды сапта бірінің артынан бірі тізені жоғары көтеріп жүруге жаттықтыру; сапта шашырап жүгіру дағдыларына машықтау; сапқа өз	Балалар музыка әуені бойынша менің артымнан әдемі адым жасап жүреміз, жарайсыңдар! Енді менің белгі беруім бойынша тізені жоғары көтеріп жүреміз, жәй қалыпқа түсіп, тез	Жалпы дамыту жаттығулары (кішкентай доптармен) 1. Бастапқы қалып: дене тік, доп оң қолдарында 1-2 - балалар қолдарын жандарына созып, жоғары көтереді, допты сол қолдарына салады;	1) гимнастикалық тақтаймен жүріп келе жатып, қолындағы кішкентай допты оң қолдан сол қолға ауыстыру, алдына және артына ұстап, ауыстыру; 2) бір қатарға қойылған (5 м)	"Қоян" қимыл ойыны. "Ұшты-ұшты" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	28.10.2022

		еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру; гимнастикалық тақтаймен жүріп келе жатып, қолындағы кішкентай допты оң қолдан сол қолға ауыстыру, алдына және артына ұстап, ауыстыру; бір қатарға қойылған (5 м) кеглилардың арасымен оң және сол аяқпен кезек секіру дағдысына үйрету.	ойналған музыка әуенімен жүгіреміз, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түсеміз және аяқтың ұшымен денелерімізді тік ұстап жүреміз. Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді.	3-4 - қолдарын төмен түсіріп, бастапқы қалыпқа келу (жаттығу сол қолымен орындалады), 5-6 рет қайталанады; 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, доп оң қолдарында 1-2. оң аяқты көтеріп, бүгілген оң аяқтың астынан допты сол қолға салады; 3-4. Бастапқы қалып. (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 5 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, доп оң қолдарында 1- отыру, қолдарын алдына созып, допты сол қолдарына салу; 2 - Бастапқы қалып. (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 5 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: тізені бүгіп, өкшемен	кеглилардың арасымен оң және сол аяқпен кезек секіру; 3) сапта 3 метр қашықтықта аяқтарын алшақ қойып, допты екі қолымен бір-біріне қарама-қарсы тұрып лақтыру.				

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

				7. Бастапқы қалып: дене тік, доп оң қолдарында. Оң және сол аяқтарымен айнала оңға, солға педагогтің 1-8 дейін санауы бойынша секіру.					
26	Кедергілерден сүрінбей өтіп көр	Балаларды қимылды ойындар арқылы түрлі бағытта жүгіруге; допты екі қолымен бастан асыра кедергі арқылы лақтыруға үйрету (2 м қашықтықтан); балаларда сапта бір-бірлеп жүру, жүруді жүгірумен кезектестіру дағдыларын әрі қарай дамыту; қол	Балалар музыка әуенімен сапта бір-бірлеп жүреді. Педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жәй қалыпқа түсіп, музыка әуенімен жүруді жүгірумен кезектестіреді. Жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді.	Жалпы дамыту жаттығулары 1.Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік қол төменде. 1.2. қолды алға көтеру. 1.3. саусатарын бүгіп, қолдарын айналдыра қимылдау. 1.4. Бастапқы қалыпқа келу. 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, қол белде. 2.1. Кезекпен екі жаққа бұрылғанда екі қолды екі жаққа жіберу. 2.2. Оңға, солға иілу. 2.3. қолдың ұшын аяқтың ұшына жеткізу. 2.4. Бастапқы	Допты екі қолымен бастан асыра кедергі арқылы лақтыру.	"Допты қуалап ұста!", "Қасқыр мен қояндар" қимыл ойыны.	"Ауа шары" тыныс алу жаттығуы.	1	31.10.2022

		мен аяқ қимылын үйлестіру, бой түзулігін дұрыс сақтауға үйрету.		қалыпқа келу. 3. Аяқтың ұшымен көтерілу 3.1. Екі аяқты кезекпен алға өкшемен топылдату. 3.2. Содан кейін ұшымен топылдату. 3.3. Бастапқы қалыпқа келу.					
27	Озамын десең - зерек бол	Балаларды қатарға бір-бірден сапқа тұруға; 1-1,5 минут ішінде баяу қарқынмен үздіксіз жүгіруге үйрету; балаларда жүруді секірумен кезектестіру; допты екі қолымен бастан асыра кедергі арқылы лақтыру дағдыларын	Балалар бір-бірден сапқа тұрады. Педагогтің белгісі бойынша шеңбер бойымен бірінің соңынан бірі жүреді. Педагогтің белгісінен кейін 1-1,5 минут баяу қарқынмен үздіксіз жүгіреді. Жай қалыпқа түсіп, шеңбер бойымен дем шығарып жүреді.	Жалпы дамыту жаттығулары 1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар доптарын жоғары көтеріп, екі қолды қайшылайды. 1.2. Бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Қолдарын иыққа көтеріп, допты қояды. 2.2. Бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 4 рет	Допты екі қолымен бастан асыра кедергі арқылы лақтыру.	"Тордан допты өткізу" ойыны. "Кедергілерден оңай өтеміз" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	02.11.2022

		әрі қарай дамыту; қол мен аяқ қимылын үйлестіру, бой түзулігін дұрыс сақтауға үйрету.		қайталанады). 3. Бастапқы қалып жерде отырады, аяқ алшақ, доп ұстаған қолдары екі жанында. 3.1. Аяқтарын жинап, доп ұстаған қолдарымен құшақтайды. 3.2. Бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, қол төменде. 4.1. Доптарын көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 3 рет қайталанады).					
28	Пингвинше қос аяқтап секіру	Балаларды сапта бірінің артынан бірі аяқтың ұшымен және өкшемен жүруге жаттықтыру;	Балалар музыка әуені бойынша менің артымнан әдемі адым жасап жүреміз, жарайсыңдар! Енді менің белгі беруім бойынша	Жалпы дамыту жаттығулары (кішкентай доптармен) 1. Бастапқы қалып: дене тік, доп оң қолдарында 1-2-балалар қолдарын	1) құрсауға денесін тигізбей, бір жанымен кіру; 2) құм салынған қапшаны басына қойып, кубиктерден	"Пойыз" қимыл ойыны. "Машина" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	04.11.2022

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

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

				қолмен төменде ұстау; допты лақтыру және ұстап алу (жаттығу 5 рет қайталанады). 7. Бастапқы қалып: дене тік, доп оң қолдарында. Оң және сол аяқтарымен айнала оңға, солға педагогтің 1-8 дейін санауы бойынша секіру.					
29	Сан түрлі секіре аламыз	Балаларды шапшаң және баяу қарқынмен жүгіру; гимнастикалық қабырға бойынша аралықтан аралыққа өрмелеуге үйрету; балаларда қатарға бір-бірден сапқа тұру дағдыларын дамыту; бой	Балалар бір-бірден сапқа тұрады. Педагогтің белгісі бойынша шеңбер бойымен бірінің соңынан бірі жүреді. Педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жәй қалыпқа түсіп, музыка әуенімен шапшаң және баяу қарқынмен	Жалпы дамыту жаттығулары 1.Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік қол төменде. 1.2. қолды алға көтеру. 1.3. саусатарын бүгіп, қолдарын айналдыра қимылдау. 1.4. Бастапқы қалыпқа келу. 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, қол белде. 2.1. Кезекпен екі жаққа бұрылғанда екі қолды екі жаққа жіберу.	Гимнастикалық қабырға бойынша аралықтан аралыққа өрмелеу.	"Өрт сөндірушілер", "Ирелендеген соқпақ жол" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	07.11.2022

		түзулігін дұрыс сақтау.	жүгіреді. Жәй жүріске түседі және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді.	2.2. Оңға, солға иілу. 2.3. қолдың ұшын аяқтың ұшына жеткізу. 2.4. Бастапқы қалыпқа келу. 3. Аяқтың ұшымен көтерілу 3.1. Екі аяқты кезекпен алға өкшемен топылдату. 3.2. Содан кейін ұшымен топылдату. 3.3. Бастапқы қалыпқа келу.					
30	Ойын шартын ұстанайық	Балаларды қолдарын көтергендегі биіктіктен жоғары ілінген нәрсеге орнынан секіру арқылы затты жанап өтуге үйрету; балаларда 1-1,5 минут ішінде баяу қарқынмен үздіксіз жүгіру;	Балалар бір-бірден сапқа тұрады. Педагогтің белгісі бойынша шеңбер бойымен бірінің соңынан бірі жүреді. Педагогтің белгісінен кейін 1-1,5 минут баяу қарқынмен үздіксіз жүгіреді. Жай қалыпқа түсіп,	Жалпы дамыту жаттығулары (кішкентай доптармен) 1. Бастапқы қалып: дене тік, доп оң қолдарында 1-2-балалар қолдарын жандарына созып, жоғары көтереді, допты сол қолдарына салады; 3-4-қолдарын төмен түсіріп, бастапқы қалыпқа келу (жаттығу сол	1) қолдарын көтергендегі биіктіктен жоғары ілінген нәрсеге орнынан секіру арқылы затты жанап өту; 2) гимнастикалық қабырға бойынша аралықтан аралыққа өрмелеу.	"Өрт сөндірушілер", "Аюлар және аралар" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	09.11.2022

		гимнастикалы қ қабырға бойынша аралықтан аралыққа өрмелеу дағдыларын дамыту.	шеңбер бойымен дем шығарып жүреді. Жүруді секірумен кезектестіреді.	қолымен орындалады), 5-6 рет қайталанады; 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, доп оң қолдарында 1-2. оң аяқты көтеріп, бүгілген оң аяқтың астынан допты сол қолға салады; 3-4. Бастапқы қалыпқа келу. (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 5 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, доп оң қолдарында 1-отыру, қолдарын алдына созып, допты сол қолдарына салу; 2- Бастапқы қалыпқа келу. (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 5 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: тізені бүгіп, өкшемен отыру, доп оң қолдарында 1-3. допты өзінен оң					

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

				сол аяқтарымен айнала оңға, солға педагогтің 1-8 дейін санауы бойынша секіру.					
31	Бір жанымен шапшаң қадаммен жүру	Балаларды сапта бірінің артынан бірі бастарын төмен түсірмей, аяқтары шалыныспай, аяқ, қол қимылын сәйкестендіріп , еркін шашырап жүру мен жүгіруге үйрету; шенберде жүріп келе жатып, сапқа екі-екіден тұру қабілетін жетілдіру; гимнастикалы қ орындықтың үстімен қолдарын	Балалар музыка әуенімен сапта бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша тақтада көрсетілген аңдардың қимылын сәйкестендіріп, еркін қимылмен көрсетеді.	Жалпы дамыту жаттығулары 1. Бастапқы қалып: дене тік, қол белде 1-оңға адым жасап, қолдарын жанына жіберу; 2-Бастапқы қалыпқа келу. (дәл осы жаттығу сол жаққа да қайталанады және 5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол белде 1-оңға еңкейіп, сол қолын басына қою; 2-Бастапқы қалыпқа келу. (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 5 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: дене тік, қол белде 1-2-отырып, қолдарын алға созу;	1) гимнастикалық орындықтың үстімен қолдарын белдеріне қойып, бір жанымен шапшаң қадаммен жүру; 2) жерде 50 см қашықтықта жатқан арқаншалардан (4-5 дана) екі аяғымен секіру; 3) допты екі қолымен 3 м қашықтықта сапта тұрып, көкірегінен лақтыру (баскетболша лақтыру тәсілімен).	"Кім тез жүгіреді?" қимыл ойыны. "Сұр көжек" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	11.11.2022

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

				көтеріп, саусақтарын башпайларға тигізу; 2-бастапқы қалыпқа келу. (3-4 - жаттығу сол жаққа орындалады, жаттығу 5 рет қайталанады). 7.Бастапқы қалып: дене тік, қол белде. 1-4 -дейін санау арқылы оң жаққа секіру, 5-8 санау арқылы сол жаққа секіру, 9-12 - екі аяқпен секіру, кідіріс жасап, жаттығуды 2-3 рет қайталау.					
32	Аңдар жүрістеріне еліктейік	Балаларды педагогтің түрлі нұсқаулары бойынша жүгіруге үйрету; 4-5 сызық арқылы орнынан ұзындыққа секіруге (сызықтардың арақашықтығы 40–50 см)	Балалар музыка әуенімен бір-бірден сапқа тұрады. Педагогтің белгісі бойынша шеңбер бойымен жүреді. Шапшаң жүгіреді, баяу жүгіреді, әртүрлі бағытта шашырап жүгіреді.	Жалпы дамыту жаттығулары 1. Бастапқы қалып: дене тік, қол белде 1-оңға адым жасап, қолдарын жанына жіберу; 2-Бастапқы қалыпқа келу. (дәл осы жаттығу сол жаққа да қайталанады және 5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік,	1) 4-5 сызық арқылы орнынан ұзындыққа секіру (сызықтардың арақашықтығы 40–50 см); 2) қолдарын көтергендегі биіктіктен жоғары ілінген нәрсеге орнынан секіру арқылы затты жанап өту.	"Ұстап ал" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	14.11.2022

		үйрету; балаларда қолдарын көтергендегі биіктіктен жоғары ілінген нәрсеге орнынан секіру арқылы затты жанап өту дағдыларын жетілдіру.		қол белде 1-оңға еңкейіп, сол қолын басына қою; 2-Бастапқы қалыпқа келу. (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 5 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: дене тік, қол белде 1-2-отырып, қолдарын алға созу; 3-4-бастапқы қалып (жаттығу 5 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: жерде отырып, қолдарын артқа түзу тірейді; 1-аяқтарын түзу ұстап, жоғары көтеру "бұрыш" жасау (иықтарын кушитпау); 2-бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 5 рет қайталанады). 5. Бастапқы қалып: тізеге отырып, қолды белге қою; 1-денені оңға бұрып, оң қолды сол жақ						

				аяқтың өкшесіне тигізу; 2- бастапқы қалыпқа келу. (3-4 - жаттығу сол жаққа орындалады, жаттығу 5 рет қайталанады). 6. Бастапқы қалып: арқаға жатып, қолдарын бастарына қою. 1-оң аяғын түзу көтеріп, саусақтарын башпайларға тигізу; 2-бастапқы қалыпқа келу. (3-4 - жаттығу сол жаққа орындалады, жаттығу 5 рет қайталанады). 7.Бастапқы қалып: дене тік, қол белде. 1-4 -дейін санау арқылы оң жаққа секіру, 5-8 санау арқылы сол жаққа секіру, 9-12 - екі аяқпен секіру, кідіріс жасап, жаттығуды 2-3 рет қайталау.					
33	Ойын жүргізуші	Балаларды бір орында оңға,	Балалар музыка әуенімен бір-	Жалпы дамыту жаттығулары	1) 4-5 сызық арқылы орнынан	"Ұстап ал" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	16.11.2022

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

				үстінде. 3.1. Жерге шалқасынан жатып, жалауларын жоғары желбіретіп "тербе" деген сөзді айтады. 3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып - аяқ бірге, дене бос, қол төменде. 4.1. Жалауды көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).					
34	Арқан астынан еңбектеу	Балаларды сапта бірінің артынан бірі бастарын төмен түсірмей, аяқтары шалыныспай, аяқ, қол қимылын сәйкестендіріп, еркін шашырап	Балалар музыка әуенімен сапта бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша "Маша мен аю" ертегісіндегі кейіпкерлердің қимылдарын қайталайды, бастарын төмен түсірмей,	Жалпы дамыту жаттығулары 1. Бастапқы қалып: дене тік, қол белде 1.1. - оңға адым жасап, қолдарын жанына жіберу; 2.1. - бастапқы қалыпқа келу. (дәл осы жаттығу сол жаққа да қайталанады және 5 рет қайталанады).	1) биіктігі 40 см арқанның астынан қолды жерге және денені арқанға тигізбей, бір қырымен еңбектеу; 2) 5 м қашықтықта орналасқан затқа дейін оң және сол аяқпен кезек	"Кім тез жүгіреді?" қимыл ойыны. "Сарбаздар" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	18.11.2022

		жүру мен жүгіруге жаттықтыру; шеңберде жүріп келе жатып, сапқа екі-екіден тұру қабілетін жетілдіру; биіктігі 40 см арқанның астынан қолды жерге және денені арқанға тигізбей, бір қырымен еңбектеу, 5 м қашықтықта орналасқан затқа дейін оң және сол аяқпен кезек секіру, гимнастикалық орындықтың үстімен құм салынған қапшаларды басына қойып, дене тепе-теңдігін сақтап жүру	аяқтары шалыныспай, аяқ, қол қимылын сәйкестендіріп, еркін жүгіру қимылдары көрсетіледі.	2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол белде 2.1. - оңға еңкейіп, сол қолын басына қою; 2.2. - бастапқы қалыпқа келу. (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 5 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: дене тік, қол белде 3.1 - отырып, қолдарын алға созу; 3.2. - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 5 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: жерде отырып, қолдарын артқа түзу тірейді; 3.1. - аяқтарын түзу ұстап, жоғары көтеру "бұрыш" жасау; 3.2. - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 5 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып:	секіру; 3) гимнастикалық орындықтың үстімен құм салынған қапшаларды басына қойып, дене тепе-теңдігін сақтап жүру.				

		дағдыларына үйрету.		тізеге отырып, қолды белге қою; 4.1. - денені оңға бұрып, оң қолды сол жақ аяқтың өкшесіне тигізу; 4.2. - бастапқы қалып (3-4 - жаттығу сол жаққа орындалады, жаттығу 5 рет қайталанады). 5. Бастапқы қалып: арқаға жатып, қолдарын бастарына қою. 5.1 - оң аяғын түзу көтеріп, саусақтарын башпайларға тигізу; 5.2. - бастапқы қалып (3-4 - жаттығу сол жаққа орындалады, жаттығу 5 рет қайталанады). 5.3. Бастапқы қалып: дене тік, қол белде. 1- 4- дейін санау арқылы оң жаққа секіру, 5-8 санау арқылы сол жаққа секіру, 9-12 - екі аяқпен секіру, кідіріс жасап, жаттығуды 2-3					

				рет қайталау.					
35	Иілгіш боламыз	Балаларды жетекшімен ауыса отырып жүгіруге; құрсаудан еңбектеп өтуге үйрету; балаларда бір орында оңға, солға бұрылып секіру іскерліктерін жетілдіру.	Балалар музыка әуенімен бір-бірлеп сапқа тұрады. Шеңбер бойымен жүреді, біртіндеп жүгіреді. Педагог жетекшіні ауыстырып отырады. Балалар жетекшімен ауыса отырып жүгіреді.	Жалпы дамыту жаттығулары (жалаулармен) 1. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар жалауларын оң жаққа сермеп, "желбіре" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып. 1.3. Балалар жалауларын сол жаққа сермеп, "желбіре" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып. 1.4. Бастапқы қалып. (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Қолдарын жоғары көтеріп, жалауларын сермеп "жаса" деген сөзді айтады. 2.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4 рет	1) бір орында оңға, солға бұрылып секіру; 2) құрсаудан еңбектеп өту.	"Кім тез қимылдайды", "Кім жылдам?" қимыл ойындары.	Тыныс алу жаттығуы.	1	21.11.2022

				қайталанады). 3. Бастапқы қалып - жерде отырады, аяқ алшақ, жалаулар тізе үстінде. 3.1. Жерге шалқасынан жатып, жалауларын жоғары желбіретіп "тербе" деген сөзді айтады. 3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып - аяқ бірге, дене бос, қол төменде. 4.1. Жалауды көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).					
36	Қимылдарды қалай танымыз?	Балаларды 20-25 см биіктікке секіру; гимнастикалық қабырға бойынша оңға, солға ауысу арқылы	Балалар музыка әуенімен бір-бірлеп сапқа тұрады. Шеңбер бойымен жүреді, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүгіреді.	Жалпы дамыту жаттығулары 1. Бастапқы қалып: дене тік, қол белде 1.1. - оңға адым жасап, қолдарын жанына жіберу; 2.1. - бастапқы қалыпқа келу. (дәл	1) 20-25 см биіктікке секіру; 2) гимнастикалық қабырға бойынша оңға, солға ауысу арқылы өрмелеу.	"Өрт сөндірушілер", "Ұядағы құстар" қимыл ойындары.	Тыныс алу жаттығуы.	1	23.11.2022

		өрмелеуге үйрету; аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүгіру, кіші және үлкен қадаммен жүгіру дағдыларын дамыту.	Музыка әуенімен кіші және үлкен қадаммен жүгіреді.	осы жаттығу сол жаққа да қайталанады және 5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол белде 2.1. - оңға еңкейіп, сол қолын басына қою; 2.2. - бастапқы қалыпқа келу. (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 5 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: дене тік, қол белде 3.1 - отырып, қолдарын алға созу; 3.2. - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 5 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: жерде отырып, қолдарын артқа түзу тіреді; 3.1. - аяқтарын түзу ұстап, жоғары көтеру "бұрыш" жасау; 3.2. - бастапқы					

				қалыпқа келу. (жаттығу 5 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: тізеге отырып, қолды белге қою; 4.1. - денені оңға бұрып, оң қолды сол жақ аяқтың өкшесіне тигізу; 4.2. - бастапқы қалып (3-4 - жаттығу сол жаққа орындалады, жаттығу 5 рет қайталанады). 5. Бастапқы қалып: арқаға жатып, қолдарын бастарына қою. 5.1 - оң аяғын түзу көтеріп, саусақтарын башпайларға тигізу; 5.2. - бастапқы қалып (3-4 - жаттығу сол жаққа орындалады, жаттығу 5 рет қайталанады). 5.3. Бастапқы қалып: дене тік, қол белде. 1- 4- дейін санау арқылы оң жаққа секіру, 5-8 санау					

				арқылы сол жаққа секіру, 9-12 - екі аяқпен секіру, кідіріс жасап, жаттығуды 2-3 рет қайталау.					
37	Еңкіс тақтайдың үстімен жүру	Балаларды сапта бірінің артынан бірі арақашықтықты сақтап, бағытты өзгертіп жүгіруге дағдыландыру; сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру; еңкіс тақтайдың үстімен қолдарын жанына жіберіп, тура жүруге, жердегі кедергі жолақтардан (жолақтар арақашықтығы 50 см) екі	Балалар педагогпен бірге аюдың жүрісін сала отырып, музыка әуенімен сапта бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жәй қалыпқа түсіп, тез айналған музыка әуенімен жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, аяқтары шалыныспай, аяқ, қол қимылын сәйкестендіріп, еркін жүгіру қимылдары	Жалпы дамыту жаттығулары (таяқшалармен) 1.Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, таяқша төменде. 1 - таяқшаларын жоғары көтереді; 2 - бастарына қояды; 3 - таяқшаны жоғары көтереді; 4 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 4 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшак, таяқша төменде. 1 - таяқшаларын жоғары көтереді; 2 - қолын түзу ұстап, оң жаққа иіледі; 3 - таяқшаны жоғары көтеріп, тіктеледі; 4 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 4 рет қайталанады).	1) еңкіс тақтайдың үстімен қолдарын жанына жіберіп, тура жүру; 2) жердегі кедергі жолақтардан (жолақтар арақашықтығы 50 см) екі аяқпен аттап, секіру; 3) бір-біріне қарама-қарсы тұрып, допты бастарынан асыра лақтыру.	"Аю қалай жүгіреді?" қимыл ойыны. "Сарбаздар" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	25.11.2022

		аяқпен екі аяқпен аттап, секіруде және бір-біріне қарама-қарсы тұрып, допты бастарынан асыра лақтыруға үйрету.	көрсетіледі.	3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, таяқша төменде. 1 - 2 - отырып, таяқшаларын жоғары көтереді; 3 - 4 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 4 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: дене тік, таяқшаны артқа ұстайды. 1 - 2 - таяқшаны жоғары көтеру; 3 - 4 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 4 рет қайталанады). 5. Бастапқы қалып: жерде отырады, аяқ алшак, таяқшалар бас жағында. 1 - таяқшаларын жоғары көтереді; 2 - иіліп, таяқты оң аяғының басына тигізеді; 3 - тіктеліп, таяқты жоғары көтеру; 4 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 4 рет қайталанады). 6. Бастапқы қалып:					

				дене тік, аяқ бірге, таяқша төменде. 1 - таяқты жоғары ұстап, аяқты алшақ ұстап, секіру; 2 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 4 рет қайталанады). 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, қолды бүгіп, таяқшаны көкірек тұсында ұстау. 1 - таяқты жоғары ұстап, аяғын оң жаққа аяқтың ұшымен қою; 2 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 4 рет қайталанады).					
38	Тепе-теңдікті сақтайық	Балаларды қатарға екеуден тұруға; допты алысқа дәлдеп лақтыру(3,5–6,5 м кем емес); сызықтар арасымен (15 см арақашықтық)	Балалар залдың ортасына қарай жүретін бұрыштың шетінде қатар болып бір-бірден тұрады. Педагог екі баланы залдың ортасына жақындауға шақырады, олар	Жалпы дамыту жаттығулары (таяқшалармен) 1.Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, таяқша төменде. 1 - таяқшаларын жоғары көтереді; 2 - бастарына қояды; 3 - таяқшаны жоғары көтереді; 4 - бастапқы қалыпқа келу.	1) допты алысқа дәлдеп лақтыру(3,5–6,5 м кем емес); 2) сызықтар арасымен (15 см арақашықтық)жүру.	"Кедергілерден оңай өтеміз" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	28.11.2022

		тепе-теңдікті сақтап жүруге үйрету; допты аяқтарымен бір-біріне домалату дағдыларын жетілідіру.	бұрылып, тікелей педагогке қарай бағытталады. Педагогтің белгісінен кейін балалар тоқтайды. Келесі екі бала дәл осындай әрекеттерді орындайды. Балаларды екі қатарға бөлу соңғы екі бала орнына келгенше дейін жүреді.	(жаттығу 4 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, таяқша төменде. 1 - таяқшаларын жоғары көтереді; 2 - қолын түзу ұстап, оң жаққа иіледі; 3 - таяқшаны жоғары көтеріп, тіктеледі; 4 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, таяқша төменде. 1 - 2 - отырып, таяқшаларын жоғары көтереді; 3 - 4 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 4 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: дене тік, таяқшаны артқа ұстайды. 1 - 2 - таяқшаны жоғары көтеру; 3 - 4 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 4 рет қайталанады). 5. Бастапқы қалып:					

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

				қайталанады).					
39	Досқа нені үйретемін?	Балаларды аяқтың ұшымен тұру; қолын беліне қойып, бір аяқпен тұруға; көлбеу тақтаймен (ені 2 см, биіктігі 30-35 см) жоғары және төмен жүруге үйрету; қатарға екеуден тұру дағдыларын дамыту.	Балалар залдың ортасына қарай жүретін бұрыштың шетінде қатар болып бір-бірден тұрады. Педагог екі баланы залдың ортасына жақындауға шақырады, олар бұрылып, тікелей педагогке қарай бағытталады. Педагогтің белгісінен кейін балалар тоқтайды. Келесі екі бала дәл осындай әрекеттерді орындайды. Балаларды екі қатарға бөлу соңғы екі бала орнына келгенше дейін жүреді.	Жалпы дамыту жаттығулары (таяқшалармен) 1.Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, таяқша төменде. 1 - таяқшаларын жоғары көтереді; 2 - бастарына қояды; 3 - таяқшаны жоғары көтереді; 4 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 4 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, таяқша төменде. 1 - таяқшаларын жоғары көтереді; 2 - қолын түзу ұстап, оң жаққа иіледі; 3 - таяқшаны жоғары көтеріп, тіктеледі; 4 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, таяқша төменде. 1 - 2 - отырып,	1) аяқтың ұшымен тұру; қолын беліне қойып, бір аяқпен тұру; 2) көлбеу тақтаймен (ені 2 см, биіктігі 30-35 см) жоғары және төмен жүру;	"Баскетбол" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	30.11.2022

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

				секіру; 2 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 4 рет қайталанады). 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, қолды бүгіп, таяқшаны көкірек тұсында ұстау. 1 - таяқты жоғары ұстап, аяғын оң жаққа аяқтың ұшымен қою; 2 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 4 рет қайталанады).					
40	Төрт тағандап еңбектеу	Балаларды сапта бірінің артынан бірі арақашықтықты сақтап, дене қалпын тексеріп, қатарға тұрғызуға үйрету; педагогтің белгісі бойынша жетекшінің саптың соңындағы	Балалар музыка әуенімен сапта бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, аяқтары	Жалпы дамыту жаттығулары (таяқшалармен) 1.Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, таяқша төменде. 1 - таяқшаларын жоғары көтереді; 2 - бастарына қояды; 3 - таяқшаны жоғары көтереді; 4 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 4 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ,	1) 5 м қашықтыққа дейін аяқтан аяққа секіру; 2) допты екі қолымен жоғары лақтыру және алақанмен шапалақтап ұтып алу; 3) кеглилардың арасымен денесін тигізбей, төрт тағандап еңбектеу.	"Көк жалау" қимыл ойыны. "Чемпион" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	02.12.2022

		баланың қолынан ұстап, шеңберге өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру; шеңбер бойымен жүре отырып, белгі бойынша тоқтау және келесі бағытқа қайта жүру және белгі бойынша жүгіру; бағытты ауыстыра отырып, жүру және белгі бойынша жүгіруге дағдыландыру ; 5 м қашықтыққа дейін аяқтан аяққа секіру, допты екі қолымен жоғары лақтыру және	шалыныспай, аяқ, қол қимылын сәйкестендіріп, еркін жүгіру қимылдары көрсетіледі.	таяқша төменде. 1 - таяқшаларын жоғары көтереді; 2 - қолын түзу ұстап, оң жаққа иіледі; 3 - таяқшаны жоғары көтеріп, тіктеледі; 4 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, таяқша төменде. 1 - 2 - отырып, таяқшаларын жоғары көтереді; 3 - 4 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 4 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: дене тік, таяқшаны артқа ұстайды. 1 - 2 - таяқшаны жоғары көтеру; 3 - 4 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 4 рет қайталанады). 5. Бастапқы қалып: жерде отырады, аяқ алшак, таяқшалар бас жағында. 1 - таяқшаларын					

		алақанмен шапалақтап ұтып алу, кеглилардың арасымен денесін тигізбей, төрт тағандап еңбектеуге жаттықтыру; шеңберден сапқа ауысу дағдыларын әрі қарай жетілдіру.		жоғары көтереді; 2 - иіліп, таяқты оң аяғының басына тигізеді; 3 - тіктеліп, таяқты жоғары көтеру; 4 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 4 рет қайталанады). 6. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, таяқша төменде. 1 - таяқты жоғары ұстап, аяқты алшақ ұстап, секіру; 2 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 4 рет қайталанады). 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, қолды бүгіп, таяқшаны көкірек тұсында ұстау. 1 - таяқты жоғары ұстап, аяғын оң жаққа аяқтың ұшымен қою; 2 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 4 рет қайталанады).					
41	Сапты бұзбай	Балаларды көлбеу	Балалар музыка әуенімен	Жалпы дамыту жаттығулары	1) көлбеу тақтаймен (ені 2	"Допты домалату" аз	Тыныс алу жаттығуы.	1	05.12.2022

	еңбектейміз	тақтаймен (ені 2 см, биіктігі 30-35 см) жоғары және төмен жүгіруге; орта жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40-50 метрге жүгіруге үйрету; балаларда аяқтың ұшымен тұру; қолын беліне қойып, бір аяқпен тұру; қатарға екеуден тұру дағдыларын дамыту.	шеңбер бойымен жүреді. Шеңберде тұрып педагогтің соңынан қайталайды. Педагог аяқтың ұшымен тұру, қолын беліне қойып, бір аяқпен тұру жаттығуларын көрсетеді.	1.Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, қолды жанына жіберу. 1 - қолдарымен иықтарын құшақтап, саусақтарын жұму; 2 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 4 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, қол белде. 1 - оң аяқты ұшымен алдына қою; 2 - бастапқы қалыпқа келу. (Осы жаттығу сол жақпен қайталанады, 4 рет). 3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, қолды жанына жіберу. 1 - 2 - алға еңкейіп, саусақтарын еденге тигізу; 3 - 4 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 4 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: арқаға жатып, қолды	см, биіктігі 30-35 см) жоғары және төмен жүгіру; 2) орта жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40-50 метрге жүгіру.	қимылойыны.			

				дене тұсында ұстау. 1 - тізені бүгіп, қолымен құшақтап, басын тізесіне тигізу; 2 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 3 рет қайталанады). 5. Бастапқы қалып: арқаға жатып, қолды дене тұсында ұстау. Бүгілген аяқтарымен "велосипед" тебу, 1-8 сандары аралығында санау арқылы аяқтарын айналдыру; үзіліс жасап, қайта айналдыру. 6. Бастапқы қалып: аяқты қайшылап отыру, қол белде. 1 - денені оң жаққа бұрып, оң қолын жанына жіберу; 2 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу сол жаққа қайталанады, 4 рет). 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, қол белде. 1 - 4 дейін санап, оң аяқпен секіру, 5-8					

				дейін санап, сол аяқпен секіру, балалар педагогтің санауы бойынша секіру жаттығуларын орындайды, арасында үзіліс жасап, қайтадан секіреді. 2 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 4 рет қайталанады).					
42	Озаттар эстафеталары	Балаларды қатарға үшеуден тұрып, сапты қайтадан құруға үйрету; көлбеу тақтаймен жоғары және төмен жүру, жүгіру дағдыларын дамыту; дене шынықтыруға қызығушылығын арттыру.	Балалар залдың ортасына қарай жүретін бұрыштың шетінде қатар болып бір-бірден тұрады. Педагог үш баланы залдың ортасына жақындауға шақырады, олар бұрылып, тікелей педагогке қарай бағытталады. Педагогтің белгісінен кейін балалар тоқтайды.	Жалпы дамыту жаттығулары 1.Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, қолды жанына жіберу. 1 - қолдарымен иықтарын құшақтап, саусақтарын жұму; 2 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 4 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, қол белде. 1 - оң аяқты ұшымен алдына қою; 2 - бастапқы қалыпқа келу. (Осы жаттығу	1) көлбеу тақтаймен жоғары және төмен жүру; 2) көлбеу тақтаймен жоғары және төмен жүгіру.	"Эстафета" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары. "Дем алайық" ойыны.	1	07.12.2022

			Келесі үш бала дәл осындай әрекеттерді орындайды. Балаларды үш қатарға бөлу соңғы үш бала орнына келгенше дейін жүреді.	сол жақпен қайталанады, 4 рет). 3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, қолды жанына жіберу. 1 - 2 - алға еңкейіп, саусақтарын еденге тигізу; 3 - 4 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 4 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: арқаға жатып, қолды дене тұсында ұстау. 1 - тізені бүгіп, қолымен құшақтап, басын тізесіне тигізу; 2 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 3 рет қайталанады). 5. Бастапқы қалып: арқаға жатып, қолды дене тұсында ұстау. Бүгілген аяқтарымен "велосипед" тебу, 1-8 сандары аралығында санау арқылы аяқтарын айналдыру; үзіліс жасап, қайта айналдыру. 6. Бастапқы қалып:					

				аяқты қайшылап отыру, қол белде. 1 - денені оң жаққа бұрып, оң қолын жанына жіберу; 2 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу сол жаққа қайталанады, 4 рет). 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, қол белде. 1 - 4 дейін санап, оң аяқпен секіру, 5-8 дейін санап, сол аяқпен секіру, балалар педагогтің санауы бойынша секіру жаттығуларын орындайды, арасында үзіліс жасап, қайтадан секіреді. 2 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 4 рет қайталанады).					
43	"Тепе-теңдікті сақтап жүру"	Балаларды сапта бірінің артынан бірі арақашықтықты сақтап, бағытты	Балалар музыка әуенімен сапта бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша	Жалпы дамыту жаттығулары 1.Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, қолды жанына жіберу.	1) 2,5 м қашықтыққа допты екі қолымен төменнен лақтыру;	"Кім епті?" қимыл ойыны."Санта клаус" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	09.12.2022

		өзгертіп жүруге жаттықтыру; сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру; қатарда келе жатып, педагогтің белгі беруі бойынша тоқтап, "фигуралар" жасау; жүру, шашырап жүру және жүгіру; сапта тұрып, 2,5 м қашықтыққа допты екі қолымен төменнен лақтыру, гимнастикалық орындықта етпетінен екі қолымен тартылып, еңбектеу (орындықтың екі жағынан	тоқтап, "фигуралар" жасау; жүру, шашырап жүру және жүгіру; жаттығуларын аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жәй қалыпқа түсіп, тез айналған музыка әуенімен жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, аяқтары шалыныспай, аяқ, қол қимылын сәйкестендіріп, еркін жүгіру қимылдары көрсетіледі.	1 - қолдарымен иықтарын құшақтап, саусақтарын жұму; 2 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 4 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, қол белде. 1 - оң аяқты ұшымен алдына қою; 2 - бастапқы қалыпқа келу. (Осы жаттығу сол жақпен қайталанады, 4 рет). 3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, қолды жанына жіберу. 1 - 2 - алға еңкейіп, саусақтарын еденге тигізу; 3 - 4 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 4 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: арқаға жатып, қолды дене тұсында ұстау. 1 - тізені бүгіп, қолымен құшақтап, басын тізесіне тигізу;	2) гимнастикалық орындықта етпетінен екі қолымен тартылып, еңбектеу (орындықтың екі жағынан қолымен ұстау); 3) гимнастикалық орындықтың үстімен құм салынған қапшаны бастарына қойып, екі қолдарын жанына жіберіп (немесе белде), тепе-теңдікті сақтап жүру.				

		қолымен ұстау) және гимнастикалық орындықтың үстімен құм салынған қапшаны бастарына қойып, екі қолдарын жанына жіберіп (немесе белде), тепе-теңдікті сақтап жүруге үйрету; саптан шеңберге, шеңберден сапқа ауысу дағдыларын әрі қарай жетілдіру.		2 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 3 рет қайталанады). 5. Бастапқы қалып: арқаға жатып, қолды дене тұсында ұстау. Бүгілген аяқтарымен "велосипед" тебу, 1-8 сандары аралығында санау арқылы аяқтарын айналдыру; үзіліс жасап, қайта айналдыру. 6. Бастапқы қалып: аяқты қайшылап отыру, қол белде. 1 - денені оң жаққа бұрып, оң қолын жанына жіберу; 2 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу сол жаққа қайталанады, 4 рет). 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, қол белде. 1 - 4 дейін санап, оң аяқпен секіру, 5-8 дейін санап, сол аяқпен секіру, балалар педагогтің санауы бойынша					

				секіру жаттығуларын орындайды, арасында үзіліс жасап, қайтадан секіреді.					
44	Шырша ойыншығын қолға ұстап	Балаларды бір аяқпен секіру (шамамен 4–5 рет оң және сол аяқпен); 1,5 м қашықтықтан тігінен (нысана ортасының биіктігі 1,5 м) нысанаға дәлдеп лақтыруға үйрету; қатарға үшеуден тұрып, сапты қайтадан құру дағдыларын дамыту.	Балалар залдың ортасына қарай жүретін бұрыштың шетінде қатар болып бір-бірден тұрады. Педагог үш баланы залдың ортасына жақындауға шақырады, олар бұрылып, тікелей педагогке қарай бағытталады. Педагогтің белгісінен кейін балалар тоқтайды. Келесі үш бала дәл осындай әрекеттерді орындайды. Балаларды үш қатарға бөлу соңғы үш бала	Жалпы дамыту жаттығулары Бастапқы қалып: аяқтары иық деңгейінде, қолдары кеуде алдында, шынтақтары бүгілген, саусақтары жұдырыққа түйілген. Осы күйінде қолдарын айналдыру қимылдарын орындайды. Қолдарын кезек-кезек айналдырады. Бастапқы қалып: аяқтары сәл ашылған, қолдары артқа қарай жіберілген. Отырып, қолдарынмен тізесін құшақтау, тұру, қолдарын артқа жіберу және т.с.с. Бастапқы қалып: аяқтарын ашып отыру, қолдары артқа	1) бір аяқпен секіру (шамамен 4-5 рет оң және сол аяқпен); 2) 1,5 м қашықтықтан тігінен (нысана ортасының биіктігі 1,5 м) нысанаға дәлдеп лақтыру.	"Торғайлар мен мысық" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	12.12.2022

			орнына келгенше дейін жүреді.	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.					
45	Шеңбердегі қызықтар	Балаларды қысқа секіртпемен секіруге (демалу үзілістері бар 2-3 реттен 10 секіру) үйрету; бір аяқпен секіру (шамамен 4–5	Балалар залдың ортасына қарай жүретін бұрыштың шетінде қатар болып бір-бірден тұрады. Педагог екі баланы залдың ортасына жақындауға	Жалпы дамыту жаттығулары 1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік қол төменде. 1.2. қолды алға көтеру. 1.3. саусатарын бүгіп, қолдарын айналдыра қимылдау. 1.4. Бастапқы	1) бір аяқпен секіру (шамамен 4–5 рет оң және сол аяқпен); 2) қысқа секіртпемен секіруге (демалу үзілістері бар 2-3 реттен 10 секіру).	"Бұлақтан өтейік" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	14.12.2022

		рет оң және сол аяқпен); қатарға екеуден тұрып, сапты қайтадан құру дағдыларын дамыту.	шақырады, олар бұрылып, тікелей педагогке қарай бағытталады. Педагогтің белгісінен кейін балалар тоқтайды. Келесі екі бала дәл осындай әрекеттерді орындайды. Балаларды екі қатарға бөлу соңғы екі бала орнына келгенше дейін жүреді.	қалыпқа келу. 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, қол белде. 2.1. Кезекпен екі жаққа бұрылғанда екі қолды екі жаққа жіберу. 2.2. Оңға, солға иілу. 2.3. қолдың ұшын аяқтың ұшына жеткізу. 2.4. Бастапқы қалыпқа келу. 3. Аяқтың ұшымен көтерілу 3.1. Екі аяқты кезекпен алға өкшемен топылдату. 3.2. Содан кейін ұшымен топылдату. 3.3. Бастапқы қалыпқа келу.					
46	Гимнастикалық қабырғамен өрмелеу	Балаларды сапқа бір-бірден тұрғызу; бірінің артынан бірі және екеуден қолдарынан ұстап, шеңбер	Балалар сапқа бір-бірден тұрып, бірінің артынан бірі және екеуден қолдарынан ұстап, шеңбер бойымен арақашықтықты	Жалпы дамыту жаттығулары 1.Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, қолды жанына жіберу. 1 - қолдарымен иықтарын құшақтап, саусақтарын жұму; 2	1) гимнастикалық қабырғаның тақтайшаларынан ұстап, ажырамай, өрмелеу; 2) гимнастикалық орындықтың үстімен баланың екі адымындай	"Допты дәлдеп лақтыр" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	19.12.2022

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

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

47	Аяз-Ата сыйлығына жетейік	Балаларды тепе-теңдікті сақтай отырып, бөренемен жүруге; қолдың түрлі қалпымен үрленген доптан (бір-бірінен қашық қойылған 5-6 доп арқылы кезекпен) аттап өтуге үйрету; балаларда сапта бір-бірлеп жүру, жүруді жүгірумен кезектестіру дағдыларын әрі қарай дамыту.	Балалар музыка әуенімен сапта бір-бірлеп жүреді. Педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жәй қалыпқа түсіп, музыка әуенімен жүруді жүгірумен кезектестіреді. Жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді. Жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрады.	Жалпы дамыту жаттығулары Бастапқы қалып: аяқтары иық деңгейінде, қолдары кеуде алдында, шынтақтары бүгілген, саусақтары жұдырыққа түйілген. Осы күйінде қолдарын айналдыру қимылдарын орындайды. Қолдарын кезек-кезек айналдырады. Бастапқы қалып: аяқтары сәл ашылған, қолдары артқа қарай жіберілген. Отырып, қолдарынмен тізесін құшақтау, тұру, қолдарын артқа жіберу және т.с.с. Бастапқы қалып: аяқтарын ашып отыру, қолдары артқа жіберілген. Еңкейіп аяқтарының ұштарына қолдарын тигізу, тік тұру, қолдарды артқа қарай	1) бөренемен жүру; 2) қолдың түрлі қалпымен үрленген доптан аттап өту.	"Қап тасиық" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	21.12.2022

				жіберу, қайтадан алғашқы қалыпқа келу. Бастапқы қалып: аяқтарын тік түзеп отыру, қолдарын артқа тіреу. Оң аяқты көтеру, түсіру. Сол аяқты көтеру, түсіру. Бастапқы қалып: аяқтарды қосу, қолдарын беліне қою. Өзінің айналасында екі аяқпен секіру.					
48	Аяз-атамен ойындар жарысы	Балаларды қолын беліне қойып, екі жаққа айналуға; еденнен 20-25 см көтерілген баспалдақ тақтайдан аттап өтуге үйрету; тепе-теңдікті сақтау қабілеттерін дамыту.	Балалар сапқа бір-бірден тұрып, бірінің артынан бірі және екеуден қолдарынан ұстап, шеңбер бойымен арақашықтықты сақтап, бағытты өзгертіп жүреді және жүгіреді; педагогтің белгі беруі бойынша оң және сол жаққа бұрылып,	Жалпы дамыту жаттығулары 1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік қол төменде. 1.2. қолды алға көтеру. 1.3. саусатарын бүгіп, қолдарын айналдыра қимылдау. 1.4. Бастапқы қалыпқа келу. 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, қол белде. 2.1. Кезекпен екі жаққа бұрылғанда екі	1) қолын беліне қойып, екі жаққа айналу; 2) еденнен 20-25 см көтерілген баспалдақ тақтайдан аттап өту.	"Өз үйінді тап!" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	23.12.2022

			шашырап жүру және жүгіру жаттығуларын орындайды; жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрады.	қолды екі жаққа жіберу. 2.2. Оңға, солға иілу. 2.3. қолдың ұшын аяқтың ұшына жеткізу. 2.4. Бастапқы қалыпқа келу. 3. Аяқтың ұшымен көтерілу 3.1. Екі аяқты кезекпен алға өкшемен топылдату. 3.2. Содан кейін ұшымен топылдату. 3.3. Бастапқы қалыпқа келу.					
49	Ұзындыққа секіру	Балаларды сапта бірінің артынан бірі арқанша бойымен арақашықтықты сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілетіне жаттықтыру; саптың басы мен шетіндегі	Педагог балаларға сапта бірінің артынан бірі арқанша бойымен арақашықтықты сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру жаттығуын көрсетіп, саптың басы мен шетіндегі балаларды қолдарынан	Жалпы дамыту жаттығулары (доппен) 1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, доп төменде. 1- допты екі қолдарымен жоғары көтереді, допқа қарап тыныс алу; 2- допты төмен түсіріп, тыныс шығару; 3- допты жоғары көтереді; 4- бастапқы қалып.	1) 40 см қашықтықта орнынан ұзындыққа секіру (6-8 рет); 2) алдындағы допты баспен итеріп, доғаның астынан төрт тағандап еңбектеп өту; 3) допты жоғары лақтыру.	"Чемпион" қимыл ойыны. "Кенгуру" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	26.12.2022

		балаларды қолдарынан ұстау арқылы шеңбер жасауға дағдыландыру ; 40 см қашықтықта орнынан ұзындыққа секіруге (6-8 рет) дағдыландыру ; алдындағы допты баспен итеріп, доғаның астынан төрт тағандап еңбектеп өту және допты жоғары лақтыруға үйрету.	ұстау арқылы шеңбер жасауға дағдыландырады; еркін жүгіру қимылдары көрсетіледі, жылан жүріспен жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрып, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	Жаттығу 8-10 рет қайталанады. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, доп төменде. 1- оңға бұрылу, оң аяғының өкше тұсында жерге допты ұру және секірген допты ұстап алу; 2- бастапқы қалыпқа келу; 3-4 - осы жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, доп жерде. 1-4- допты табанмен алға-артқа жібермей, домалату; 3-4 - аяғын ауыстырып, жаттығуды қайталау. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 4. Бастапқы қалып: отыру, аяқты алшақ қойып, допты жоғары ұстау. 1-3- иірім жасап, алға иілу, допты 3 рет аяғына ұру; 4-					

				бастапқы қалып. Жаттығу 3-4 рет қайталанады. 5. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге. 1- тез жерге отырып, тізені алшақ ұстау және допты лақтыру; 2- тез тұрып, допты ұтып алу. Жаттығу 8 рет қайталанады. 6. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, допты бір қолымен ұстау, допты екі қолымен кезек-кезек жерге ұру. Жаттығуды 8 рет қайталау. 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, қолымен допты ұстау. Тізені жоғары көтеріп, орнында тұрып, секіру. Жаттығу 4 рет қайталанады.					
50	Қысқы ойындар	Балаларды сапта бір-бірден аяқтың	Педагогтің белгісі бойынша балалар сапқа	Жалпы дамыту жаттығулары (доппен)	Құрсауларды домалату.	"Құрсаулар" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	28.12.2022

		ұшымен жүруге; аяқтың ұшымен жүгіруге; құрсауларды домалатуға үйрету; қимылды ойындар үшін атрибуттарды пайдалануға ынталандыру.	тұрады. Бірінің соңынан бірі шеңбер бойымен жүреді. Педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен жүреді, жәй қалыпқа түсіп, тез айналған музыка әуенімен аяқтың ұшымен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі.	1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, доп төменде. 1- допты екі қолдарымен жоғары көтереді, допқа қарап тыныс алу; 2- допты төмен түсіріп, тыныс шығару; 3- допты жоғары көтереді; 4- бастапқы қалып. Жаттығу 8-10 рет қайталанады. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, доп төменде. 1- оңға бұрылу, оң аяғының өкше тұсында жерге допты ұру және секірген допты ұстап алу; 2- бастапқы қалыпқа келу; 3-4 - осы жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, доп жерде. 1-4- допты табанмен алға-артқа жібермей, домалату; 3-4 - аяғын					

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

				қолымен допты ұстау. Тізені жоғары көтеріп, орнында тұрып, секіру. Жаттығу 4 рет қайталанады.					
51	Қысқы эстафеталар	Балаларды бір орында тұрып екі аяқпен секіруге үйрету; балаларда сапта бір-бірден аяқтың ұшымен жүру; аяқтың ұшымен жүгіру дағдыларын дамыту; қимылды ойын арқылы құрсауларды домалату іскерліктерін жетілдіру.	Педагогтің белгісі бойынша балалар сапқа тұрады. Бірінің соңынан бірі шеңбер бойымен жүреді. Педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен жүреді, жәй қалыпқа түсіп, тез айналған музыка әуенімен аяқтың ұшымен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі.	Жалпы дамыту жаттығулары (доппен) 1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, доп төменде. 1- допты екі қолдарымен жоғары көтереді, допқа қарап тыныс алу; 2- допты төмен түсіріп, тыныс шығару; 3- допты жоғары көтереді; 4- бастапқы қалып. Жаттығу 8-10 рет қайталанады. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, доп төменде. 1- оңға бұрылу, оң аяғының өкше тұсында жерге допты ұру және секірген допты ұстап алу; 2-	Бір орында тұрып екі аяқпен секіру.	"Құрсаулар" қимыл ойыны. "Секіреміз көңілді" эстафета ойыны. (қаптармен)	Тыныс алу жаттығуы.	1	30.12.2022

				бастапқы қалыпқа келу; 3-4 - осы жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, доп жерде. 1-4- допты табанмен алға-артқа жібермей, домалату; 3-4 - аяғын ауыстырып, жаттығуды қайталау. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 4. Бастапқы қалып: отыру, аяқты алшақ қойып, допты жоғары ұстау. 1-3- иірім жасап, алға иілу, допты 3 рет аяғына ұру; 4- бастапқы қалып. Жаттығу 3-4 рет қайталанады. 5. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге. 1- тез жерге отырып, тізені алшақ ұстау және допты лақтыру; 2- тез тұрып, допты ұтып алу. Жаттығу 8					

				рет қайталанады. 6. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, допты бір қолымен ұстау, допты екі қолымен кезек-кезек жерге ұру. Жаттығуды 8 рет қайталау. 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, қолымен допты ұстау. Тізені жоғары көтеріп, орнында тұрып, секіру. Жаттығу 4 рет қайталанады.					
52	Жыланша жорғалау	Балаларды сапта бірінің артынан бірі арқанша бойымен арақашықтықты сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілетіне жаттықтыру; саптың басы	Балаларды сапта бірінің артынан бірі арқанша бойымен арақашықтықты сақтап, бағытты өзгертіп жүгіреді; саптың басы мен шетіндегі балалар қолдарынан ұстасып, шеңбер	Жалпы дамыту жаттығулары (доппен) 1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, доп төменде. 1- допты екі қолдарымен жоғары көтереді, допқа қарап тыныс алу; 2- допты төмен түсіріп, тыныс шығару; 3- допты жоғары көтереді; 4-	1) қойылған заттардың арасымен "жылан" тәрізді жорғалап еңбектеу; 2) 3 м қашықтықта алға жылжи отырып, екі аяқпен секіру; 3) бір жағы 20-30 см биік еңкіс тақтайдың	"Чемпион" қимыл ойыны. "Сарбаздар" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	04.01.2023

		мен шетіндегі балаларды қолдарынан ұстау арқылы шеңбер жасауға дағдыландыру; қойылған заттардың арасымен "жылан" тәрізді жорғалап еңбектеу дағдысын жетілдіру; 3 м қашықтықта алға жылжи отырып, екі аяқпен секіру дағдысын жетілдіру; бір жағы 20-30 см биік еңкіс тақтайдың үстімен қолдарын жанына жіберіп, жүруге үйрету.	жасайды; жылан жүріспен жүріп келе жатып, қайтадан сапқа тұрады.	бастапқы қалып. Жаттығу 8-10 рет қайталанады. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, доп төменде. 1- оңға бұрылу, оң аяғының өкше тұсында жерге допты ұру және секірген допты ұстап алу; 2- бастапқы калыпқа келу; 3-4 - осы жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, доп жерде. 1-4- допты табанмен алға-артқа жібермей, домалату; 3-4 - аяғын ауыстырып, жаттығуды қайталау. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 4. Бастапқы қалып: отыру, аяқты алшақ қойып, допты жоғары ұстау. 1-3- иірім жасап, алға иілу, допты 3 рет	үстімен қолдарын жанына жіберіп, жүру.				

				аяғына ұру; 4-бастапқы қалып. Жаттығу 3-4 рет қайталанады. 5. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге. 1- тез жерге отырып, тізені алшақ ұстау және допты лақтыру; 2- тез тұрып, допты ұтып алу. Жаттығу 8 рет қайталанады. 6. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, допты бір қолымен ұстау, допты екі қолымен кезек-кезек жерге ұру. Жаттығуды 8 рет қайталау. 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, қолымен допты ұстау. Тізені жоғары көтеріп, орнында тұрып, секіру. Жаттығу 4 рет қайталанады.					
53	Қар үстіндегі	Балаларды допты бір-	Педагогтің белгісі бойынша	Жалпы дамыту жаттығулары	1) бір орында тұрып екі аяқпен	"Допты қуалап ұста!", "Аңшы	Тыныс алу жаттығуы.	1	06.01.2023

жолдар	біріне төменнен лақтыру және оны қағып алуға үйрету; бір орында тұрып екі аяқпен секіру; балаларда сапта бір-бірден аяқтың ұшымен жүру; аяқтың ұшымен жүгіру дағдыларын әрі қарай дамыту.	балалар сапқа тұрады. Бірінің соңынан бірі шеңбер бойымен жүреді. Педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен жүреді, жәй қалыпқа түсіп, тез айналған музыка әуенімен аяқтың ұшымен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі. Жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрады.	(таспалармен) 1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, лента ұстаған қолдары төменде. 1-4- таспаны екі қолдарымен ақырын жоғары көтеріп, саусақтарын қимылдату арқылы таспамен толқынды қимылдар жасайды; 5-6 - таспаларды қолымен тік ұстап, бір жанына екі шеңбер жасайды; 7-8- осы жаттығуды келесі жаққа жасайды. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, таспа ұстаған қолдары жанында. 1- оңға бұрылу, сол қолын оң қолына тигізу; 2- бастапқы қалыпқа келу; 3-4- осы жаттығуды сол жаққа қайталау. 5-8 - таспа ұстаған қолдарымен саусақ	секіру; 2) допты бір-біріне төменнен лақтыру және оны қағып алу.	мен қояндар" қимыл ойындары.			

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

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

				жоғары, солға - төмен қимылдата отырып, өзін айналу. Таспамен толқынды қимылдар жасау. Жаттығуды 4-5 рет қайталау. 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, лента ұстаған қолдары төменде. 1 - оң қолын жоғары, сол қолын артқа жіберу; 2 - қолдарын алмастырып, жаттығуды қайталау. Жаттығу 8-10 рет қайталанады.					
54	Қар атысайық	Балаларды сапта бір-бірден өкшемен, табанмен жүруге; көлденең орындықта төрттағандап еңбектеуге үйрету; бір орында тұрып екі аяқпен	Педагогтің белгісі бойынша балалар сапқа тұрады. Бірінің соңынан бірі шеңбер бойымен жүреді. Педагогтің белгі беруі бойынша балалар сапта бір-бірден өкшемен,	Жалпы дамыту жаттығулары (таспалармен) 1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, лента ұстаған қолдары төменде. 1-4- таспаны екі қолдарымен ақырын жоғары көтеріп, саусақтарын қимылдату арқылы таспамен толқынды	1) бір орында тұрып екі аяқпен секіру; 2) көлденең орындықта төрттағандап еңбектеу.	"Кешігіп қалма" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	09.01.2023

		секіру; балаларда сапта бір-бірден аяқтың ұшымен жүру; аяқтың ұшымен жүгіру дағдыларын әрі қарай дамыту.	табанмен жүреді, аяқтың ұшымен жүреді, жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен аяқтың ұшымен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі.	қимылдар жасайды; 5-6 - таспаларды қолымен тік ұстап, бір жанына екі шеңбер жасайды; 7-8-осы жаттығуды келесі жаққа жасайды. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшак, таспа ұстаған қолдары жанында. 1- оңға бұрылу, сол қолын оң қолына тигізу; 2- бастапқы қалыпқа келу; 3-4-осы жаттығуды сол жаққа қайталау. 5-8 - таспа ұстаған қолдарымен саусақ бастарын қимылдата отырып, аяқтың ұшымен өзін айнала адымдау бұру; Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, лента ұстаған қолдарын жанына жіберу.					

				1- аяқты түзу ұстап, бір жанына қарай бұру, осы қимылмен бірге таспа ұстаған қолды төмен түсіріп, айқастырып қою; 2 - бастапқы қалып. 3- 4- аяғын ауыстырып, жаттығуды қайталау. Жаттығуды жасау кезінде аяқты бүкпей, тік ұстау керек. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 4. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, лента ұстаған қолдары төменде. 1-3- алға сәл иіліп, еңкею, қолды алдына түзу ұстап, таспа ұстаған қолдарының саусақтарын қимылдатып, таспаларды толқындату; 4 - тез тіктеліп, таспа ұстаған қолдарын артына жіберу. Жаттығу 8 рет қайталанады. 5. Бастапқы қалып:					

				дене тік, аяқ бірге, лента ұстаған қолдарын артына түзу ұстау. 1- тізені бүге отырып, аяғын алдына қойып, таспа ұстаған қолдарын толқындатып, жоғары көтеру; 2- бастапқы қалып. 3-4- келесі аяғымен жаттығуды қайталау. Жаттығуды әр жағына 5-6 реттен қайталау. 6. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, таспа ұстаған қолдары төменде. 1-4 - таспа ұстаған қолдарын оңға - жоғары, солға - төмен қимылдата отырып, өзін айналу. Таспамен толқынды қимылдар жасау. Жаттығуды 4-5 рет қайталау. 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, лента ұстаған қолдары төменде.					

				1 - оң қолын жоғары, сол қолын артқа жіберу; 2 - қолдарын алмастырып, жаттығуды қайталау. Жаттығу 8-10 рет қайталанады.					
55	Аңдардан ептіміз	Балаларды сапта бірінің артынан бірі арқанша бойымен арақашықтықты сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілетіне дағдыландыру; саптың басы мен шетіндегі балаларды қолдарынан ұстау арқылы шеңбер жасауға машықтандыру; оқу қызметінде бала денсаулығын	Балалар музыка әуенімен сапта бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, аяқтары шалыныспай, аяқ, қол қимылын сәйкестендіріп, еркін жүгіру қимылдары көрсетіледі, жылан жүріспен	Жалпы дамыту жаттығулары (лентамен) 1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, лента ұстаған қолдары төменде. 1-4 - лентаны екі қолдарымен ақырын жоғары көтеріп, саусақтарын қимылдату арқылы лентамен толқынды қимылдар жасайды; 5-6 - ленталарды қолымен тік ұстап, бір жанына екі шеңбер жасайды; 7-8 - осы жаттығуды келесі жаққа жасайды. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ,	Аңдардың қимылдарын салу.	"Мысық пен торғайлар" қимыл ойыны. "Жылан" пысықтау ойыны.		1	11.01.2023

		нығайтудың дәстүрлі емес түрлерін пайдалана отырып, аңдардың қимылдарын бейнебаян бойынша қайталауға үйрету.	жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрады.	лента ұстаған қолдары жанында. 1 - оңға бұрылу, сол қолын оң қолына тигізу; 2 - бастапқы калыпқа келу; 3 - 4 - осы жаттығуды сол жаққа қайталау. 5-8 - лента ұстаған қолдарымен саусақ бастарын қимылдата отырып, аяқтың ұшымен өзін айнала адымдау бұру; Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, лента ұстаған қолдарын жанына жіберу. 1 - аяқты түзу ұстап, бір жанына қарай бұру, осы қимылмен бірге лента ұстаған қолды төмен түсіріп, айқастырып қою; 2 - б.қ. 3 - 4 - аяғын ауыстырып, жаттығуды қайталау. Жаттығуды жасау кезінде аяқты бүкпей,						

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

				жаттығуды қайталау. Жаттығуды әр жағына 5-6 реттен қайталау. 6. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, лента ұстаған қолдары төменде. 1-4 - лента ұстаған қолдарын оңға - жоғары, солға - төмен қимылдата отырып, өзін айналу. Лентамен толқынды қимылдар жасау. Жаттығуды 4-5 рет қайталау. 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, лента ұстаған қолдары төменде. 1 - оң қолын жоғары, сол қолын артқа жіберу; 2 - қолдарын алмастырып, жаттығуды қайталау. Жаттығу 8-10 рет қайталанады. 8. Тыныс алу гимнастикасы.					
56	Аңдарға	Балаларды	Педагогтің	Жалпы дамыту	1) доптарды	"Құстар мен	"Бір мұрын	1	13.01.2023

	еліктеп жүреміз, секіреміз, жорғалаймыз	доптарды басынан асыра лақтыру және оны қағып алуға; гимнастикалық орындықпен тепе-теңдікті сақтап жүруге үйрету; балаларда сапта бір-бірден аяқтың ұшымен, өкшемен, табанмен жүру; аяқтың ұшымен жүгіру дағдыларын жетілдіру.	белгісі бойынша балалар сапқа тұрады. Бірінің соңынан бірі шеңбер бойымен жүреді. Педагогтің белгі беруі бойынша балалар сапта бір-бірден өкшемен, табанмен жүреді, аяқтың ұшымен жүреді, жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен аяқтың ұшымен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі.	жаттығулары (секіртпемен) Бастапқы қалып: негізгі тұрыс, екіге бөлінген секіртпе төменде. 1-2-секіртпені жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен тұру; 3-4-бастапқы қалып: аяқтарын сәл ашып тұру, секіртпе төменде. 1-оң жаққа бір қадам жасап, секіртпені жоғары көтеру; 2-оңға иілу; 3-тік түзелу, секіртпені жоғары көтеру; 4-бастапқы қалып. Бастапқы қалып: негізгі тұрыс, секіртпені екі бүктеп ұстап, төмен түсіріп тұру. 1-2- отыру, секіртпені жоғары көтеру; 3-4-бастапқы қалып. Бастапқы қалып: аяқты иықтың деңгейінде қою,	басынан асыра лақтыру және оны қағып алу; 2) гимнастикалық орындықпен тепе-теңдікті сақтап жүру.	жаңбыр" қимыл ойыны.	куысымен тыныста" тыныс алу жаттығуы.		

				секіртпе иықта. 1- денені оңға бұру; 2-бастапқы қалып. Бастапқы қалып: аяқты сәл ашып, секіртпені арт жаққа ұстап тұру. Секіртпені алға қарай айналдыра отырып, кішкене үзіліс жасап, екі аяқты ауыстыра отырып, бір орында қос аяқпен секіру.					
57	Аңдар туралы ойындар	Балаларды екеуден аяқтың ұшымен, өкшемен, табанмен жүруге; тізені жоғары көтеріп жүру; гимнастикалық орындықта қолдарымен тартылу арқылы ішімен еңбектеуге үйрету; аяқтың ұшымен жүгіру	Балалар бір қатарға тұрып, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жәй қалыпқа түсіп, тез айналған музыка әуенімен жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, аяқтары шалыныспай, аяқ, қол қимылын сәйкестендіріп,	Жалпы дамыту жаттығулары (гимнастикалық таяқшалармен) Бастапқы қалып: негізгі тұрыс, таяқшаны қолмен ұстау. 1-таяқшаны алға созу; 2-оң қолды төмен түсіріп, сол қолдағы таяқшаны тігінен ұстап, жоғары көтеру; 3-таяқшаны алдыға созып ұстау; 4-сол қолды төмен түсіріп, таяқшаны оң	Гимнастикалық орындықта қолдарымен тартылу арқылы ішімен еңбектеу.	"Эстафета" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	16.01.2023

		дағдыларын жетілдіру.	еркін жүгіру қимылдары көрсетіледі, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрады.	қолға ауыстырып, таяқшаны жоғары көтеру; 5-таяқшаны алдыға созып ұстау; 6-бастапқы қалыпқа келу. Бастапқы қалып: аяқтың арасын ашып тұру, екі қолды шынтақтан бүгіп, таяқшаны кеуде тұста ұстау. 1-2-алға иілу, еденге қолды тигізу; 3-4- бастапқы қалыпқа оралу. Бастапқы қалып: негізгі тұрыс, таяқша еденде жатады. 1-оң аяқпен таяқшаны аттап, алға бір адым жасау; 2-сол аяқты оның қасына алып келу; 3-оң аяқпен таяқшаны аттап, артқа бір адым жасау; 4-сол аяқпен артқа бір адым жасау. Бастапқы қалып: тізерлеп тұру,					

				таяқшаның екі шетінен ұстап, жауырыңға қойып тұру. 1- таяқшаны жоғары көтеру; 2-оңға иілу; 3-түзу тұрып, таяқшаны жоғары көтеру; 4-бастапқы қалып. Дәл солай сол жақпен орындалады.					
58	Құстардай қайраттым ыз	Балаларды сапта бірінің артынан бірі арқанша бойымен арақашықтықты сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілетіне дағдыландыру ; саптың басы мен шетіндегі балаларды қолдарынан ұстау арқылы шеңбер	Балалар музыка әуенімен сапта бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, аяқтары шалыныспай, аяқ, қол	Жалпы дамыту жаттығулары (лентамен) 1.Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, лента ұстаған қолдары төменде. 1-4 - лентаны екі қолдарымен ақырын жоғары көтеріп, саусақтарын қимылдату арқылы лентамен толқынды қимылдар жасайды; 5-6 - ленталарды қолымен тік ұстап, бір жанына екі шеңбер жасайды; 7-8	Құстардың қимылдарын қайталау.	"Мысық пен торғайлар" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	18.01.2023

		жасауға машықтандыру; оқу қызметінде бала денсаулығын нығайтудың дәстүрлі емес түрлерін пайдалана отырып, құстардың қимылдарын бейнебаян бойынша қайталауға үйрету.	қимылын сәйкестендіріп, еркін жүгіру қимылдары көрсетіледі, торғайдың жүрісімен жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрады.	- осы жаттығуды келесі жаққа жасайды. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, лента ұстаған қолдары жанында. 1 - оңға бұрылу, сол қолын оң қолына тигізу; 2 - бастапқы қалыпқа келу; 3 - 4 - осы жаттығуды сол жаққа қайталау. 5-8 - лента ұстаған қолдарымен саусақ бастарын қимылдата отырып, аяқтың ұшымен өзін айнала адымдау бұру; Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, лента ұстаған қолдарын жанына жіберу. 1 - аяқты түзу ұстап, бір жанына қарай бұру, осы қимылмен бірге лента ұстаған қолды төмен түсіріп,					

				айқастырып қою; 2 - б.қ. 3 - 4 - аяғын ауыстырып, жаттығуды қайталау. Жаттығуды жасау кезінде аяқты бүкпей, тік ұстау керек. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 4. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, лента ұстаған қолдары төменде. 1 - 3 - алға сәл иіліп, еңкею, қолды алдына түзу ұстап, лента ұстаған қолдарының саусақтарын қимылдатып, ленталарды толқындату; 4 - тез тіктеліп, лента ұстаған қолдарын артына жіберу. Жаттығу 8 рет қайталанады. 5. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, лента ұстаған қолдарын артына түзу ұстау. 1 - тізені бүге					

				отырып, аяғын алдына қойып, лента ұстаған қолдарын толқындатып, жоғары көтеру; 2 - б.қ. 3-4 - келесі аяғымен жаттығуды қайталау. Жаттығуды әр жағына 5-6 реттен қайталау. 6. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, лента ұстаған қолдары төменде. 1-4 - лента ұстаған қолдарын оңға - жоғары, солға - төмен қимылдата отырып, өзін айналу. Лентамен толқынды қимылдар жасау. Жаттығуды 4-5 рет қайталау. 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, лента ұстаған қолдары төменде. 1 - оң қолын жоғары, сол қолын артқа жіберу; 2 - қолдарын алмастырып, жаттығуды қайталау.					

				Жаттығу 8-10 рет қайталанады. 8. Тыныс алу гимнастикасы.					
59	Жылдам және епті құстар	Балаларды алға ұмтыла секіруге; сызықтар арасымен (10 см арақашықтық) тепе-теңдікті сақтап жүруге үйрету; балаларда аяқтың ұшымен, өкшемен, табанмен, тізені жоғары көтеріп жүруге; аяқтың ұшымен жүгіру; қимылды ойын арқылы гимнастикалық орындықта қолдарымен тартылу	Балалар сапқа тұрады. Бірінің соңынан бірі шеңбер бойымен жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен, өкшемен, табанмен, тізені жоғары көтеріп жүреді. Аяқтың ұшымен жүгіреді. Жәй қалыпқа түсіп, тез айналған музыка әуенімен жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, аяқтары шалыныспай, аяқ, қол қимылын сәйкестендіріп, еркін жүгіру	Жалпы дамыту жаттығулары 1."Зырылдауық" жаттығуы. Бастапқы қалып: аяқ сәл алшақ, қол төмен. 1- қолды екі жаққа созу. 2- екі қолды кеуде тұсына әкеліп, бір-бірінен айналдырып, "р-р-р" деп айту. 3- екі жаққа созу. 4- бастапқы қалыпқа келіп, "төмен"деу. Бастапқы кезде қолды ақырын айналдыру, біртіндеп жылдам айналдыру (5 рет). 2. "Тізені шапалақтау" жаттығуы. Бастапқы қалып: аяқ иық деңгейінде, қол артта. 1-2-оң тізеге (сол)	1) алға ұмтыла секіру; 2) сызықтар арасымен (10 см арақашықтық) тепе-теңдікті сақтап жүру.	"Эстафета" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	20.01.2023

		арқылы ішімен еңбектеу дағдыларын дамыту.	қимылдары көрсетіледі, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрады.	еңкейіп, "шарт"деу. 3-4-бастапқы қалып.(5 рет). 3. "Созыл" жаттығуы. Бастапқы қалып: өкшеде отыру, қол иықта. 1-2 рет тізеге көтерілу (тұру), қолды жоғары созу, созыла жоғары қолға қарау. 3-4-бастапқы қалыпқа келу. (4-5 рет). 4. "Сағаттың тілі" жаттығуы. Бастапқы қалып: аяқты аяқастыра отыру, қол белде. 1- оңға еңкейіп "тик" деу. 2-бастапқы қалыпқа келіп, "так" деу. 3-солға еңкейіп,"тик" деу. 4-бастапқы қалыпқа келіп, "так" деу. (6 рет). 5. "Зырылдауық"					

				жаттығуы. Бастапқы қалып: аяқ сәл алшақ, қол төмен 10-12 рет өзін айнала, 10-12 рет секіру. Жеңіл серіппелі секіру. 4-5 рет қайталау, бағытты өзгерте секіруді жүрумен алмастыру. Жүріп келе жатқан аяқтың ұшына көтеріле қолды жоғары көтеріп, демді ішке тарту, қолды босаңсытып, алға қарай еңкейіп, дем шығару.					
60	Қамқоршылар тобы	Балаларды допты еденге ұруға; допты жоғары лақтыруға үйрету; балаларда алға ұмтыла секіру;	Балалар сапқа тұрады. Бірінің соңынан бірі шеңбер бойымен жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша	Жалпы дамыту жаттығулары (текшелермен) Бастапқы қалып: тұру, қолдар төмен түсірілген. Қолды екі жаққа созу, жоғары көтеру, аяқтың	1) допты еденге ұру; 2) допты жоғары лақтыру; 3) алға ұмтыла секіру.	"Қолмен допты домалату" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары. "Дем алайық" ойыны.	1	23.01.2023

		аяқтың ұшымен, өкшемен, табанмен; тізені жоғары көтеріп жүруге; аяқтың ұшымен жүгіру іскерліктерін жетілдіру.	аяқтың ұшымен, өкшемен, табанмен, тізені жоғары көтеріп жүреді. Аяқтың ұшымен жүгіреді. Жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, аяқтары шалыныспай, аяқ, қол қимылын сәйкестендіріп, еркін жүгіру қимылдары көрсетіледі, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрады.	ұшымен тұру, бастапқы қалыпқа оралу. Бастапқы қалып: отыру, аяқтарды бірге қою, қолдарды тізеге қою. Бір жаққа қарай бұрылу, текшелерді еденге ұру, денені тұзу ұстап тұру. Дәл солай екінші жақпен орындалады. Бастапқы қалып: тұру, қолдар түсірілген. "Шеге қағып жатырмыз",- деп, жартылай отырып, текшені еденге ақырындап ұру; бастапқы қалыпқа оралу. Бастапқы қалып: қолды алдыға созып, етпетімен жату. Екі қолды екі жаққа созу, алға қарау, мұнда қолды бүкпеуге тырысу керек, бастапқы қалыпқа оралу.					

61	Допты екі қолымен лақтыру	Балаларды сапта бірінің артынан бірі арақашықтықты сақтап, бағытты өзгертіп жүру және жүгіруге дағдыландыру; педагогтің белгі беруі бойынша 1,5 мин қалыпты жағдайда жүгіруге үйрету; жүріп келе жатып, үш қатарға тұра білуге жаттықтыру; еңкіс тақтайдың (ені - 15 см, биіктігі - 30 см) үстімен қолдарын жанына жіберіп, тепе-теңдікті сақтап жүру (2-3 рет жүріп өту); жердегі	Балалар музыка әуенімен сапта бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша жылан жүріспен жүреді, жәй қалыпқа түсіп, тез айналған музыка әуенімен жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, аяқтары шалыныспай, аяқ, қол қимылын сәйкестендіріп, еркін жүгіру қимылдары көрсетіледі, жылан жүріспен жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан үш қатарға тұрады.	Жалпы дамыту жаттығулары (құрсаумен) 1.Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, құрсау төменде (құрсаудың шетінен екі қолымен ұстау). 1-құрсауды екі қолдарымен алдына қояды; 2- құрсауды жоғары көтереді; 3- құрсауды алдына қояды; 4- бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6 рет қайталанады. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, құрсау төменде. 1-құрсауды жоғары көтереді; 2-қолды түзу ұстап, оңға иілу; 3-құрсауды жоғары көтереді; 4-4- бастапқы қалыпқа келу. Осы жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады. 3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге,	1) еңкіс тақтайдың (ені - 15 см, биіктігі - 30 см) үстімен қолдарын жанына жіберіп, тепе-теңдікті сақтап жүру (2-3 рет жүріп өту); 2) жердегі кедергілерден (биіктігі - 10 см, 6-8 дана) аттап, секіру (2-3 рет аттап, секіру); 3) 2 м қашықтықтан допты екі қолымен басынан асыра себетке немесе шеңберге лақтыру .	"Допты дәлдеп лақтыр" қимыл ойыны. "Жылан" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығулары.	1	25.01.2023

		кедергілерден (биіктігі - 10 см, 6-8 дана) аттап, секіру (2-3 рет аттап, секіру) және 2 м қашықтықтан допты екі қолымен басынан асыра себетке немесе шеңберге лақтыру икемділіктерін жетілдіру.		кұрсауды бүгілген қолымен көкірегіне қою. 1-2-отырып, құрсауды алдына шығару; 3-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6 рет қайталанады. 4. Бастапқы қалып: еденге отыру, құрсауды бүгілген қолымен көкірегіне қою. 1-кұрсау ұстаған қолымен оң аяғына иілу; 2-бастапқы қалып. Жаттығу сол жағына қайталанады. Жаттығу 6 рет қайталанады. 5. Бастапқы қалып: жерге арқасымен жатып, құрсауды түзу ұстап, басынан асыра қою. 1-2-тізені бүгіп, құрсаудың шетіне тигізу; 3-4-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 5-6 рет қайталанады.					

				6. Бастапқы қалып: құрсаудың ішінде тұру. Педагогтің 1-8 дейін санауы бойынша құрсаудан шығып секіру, қайтадан құрсауға секіру. Жаттығуды 3-4 рет қайталау. 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, құрсау төменде (құрсаудың шетінен екі қолымен ұстау). 1-құрсауды алға қою, оң аяғын ұшына артқа қою; 2-бастапқы қалып. Жаттығу сол жағына қайталанады. Жаттығу 6 рет қайталанады.					
62	Доппен жаттығулар түрлері	Балаларды табанның ішкі жағымен жүруге; тізені жоғары көтеріп жүгіруге; көлбеу	Педагогтің белгісі бойынша балалар сапқа тұрады. Бірінің соңынан бірі шеңбер бойымен жүреді.	Жалпы дамыту жаттығулары (құрсаумен) 1.Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, құрсау төменде (құрсаудың шетінен екі қолымен ұстау).	Көлбеу орындықта төрттағандап еңбектеу.	"Жануарлар жүрісін сал" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары.	1	27.01.2023

		орындықта төрттағандап еңбектеуге үйрету; қимылды ойындарға деген қызығушылық тарын ояту.	Педагогтің белгі беруі бойынша балалар сапта бір-бірден өкшемен, табанмен жүреді, аяқтың ұшымен, табанның ішкі жағымен жүреді, жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен тізені жоғары көтеріп жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі. Жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрады.	1-кұрсауды екі қолдарымен алдына қояды; 2- құрсауды жоғары көтереді; 3- кұрсауды алдына қояды ; 4- бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6 рет қайталанады. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшак, кұрсау төменде. 1-кұрсауды жоғары көтереді; 2-қолды түзу ұстап, оңға иілу; 3-кұрсауды жоғары көтереді; 4-4- бастапқы қалыпқа келу. Осы жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады. 3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, кұрсауды бүгілген қолымен көкірегіне қою. 1-2-отырып, кұрсауды алдына шығару; 3-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6 рет					

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

				Жаттығуды 3-4 рет қайталау. 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, құрсау төменде (құрсаудың шетінен екі қолымен ұстау). 1-құрсауды алға қою, оң аяғын ұшына артқа қою; 2-бастапқы қалып. Жаттығу сол жағына қайталанады. Жаттығу 6 рет қайталанады.					
63	Доппен ойындар	Балаларды сапқа тұру, сап құрылымын өзгертіп қайта тұруға; допты екі қолымен басынан асыра лақтыруға үйрету; балаларда табанның ішкі жағымен жүру; тізені жоғары көтеріп жүгіру дағдыларын	Педагогтің белгісі бойынша балалар сапқа тұрады. Сап құрылымын өзгертіп қайта тұрады. Бірінің соңынан бірі шеңбер бойымен жүреді. Педагогтің белгі беруі бойынша балалар сапта бір-бірден өкшемен,	Жалпы дамыту жаттығулары (құрсаумен) 1.Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, құрсау төменде (құрсаудың шетінен екі қолымен ұстау). 1-құрсауды екі қолдарымен алдына қояды; 2- құрсауды жоғары көтереді; 3- құрсауды алдына қояды ; 4- бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6 рет	Допты екі қолымен басынан асыра лақтыру	"Пойыз" қимылды ойыны.	Тыныс алу жаттығулары.	1	30.01.2023

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

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

				оң аяғын ұшына артқа қою; 2-бастапқы қалып. Жаттығу сол жағына қайталанады. Жаттығу 6 рет қайталанады.					
64	Доғадан өрмелеу	Балалардың сапта бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтықты сақтап, бағытты өзгертіп жүру және жүгіру қабілетін жетілдіру; беттерін ішкі шеңберге бұрып, қол ұстасып, шеңбер бойымен жүру және жүгіру; педагогтің белгі беруі бойынша шашырап жүру және	Педагогтің белгі беруі бойынша балалар шашырап жүреді және жүгіреді, шашырап жүріп келе жатып, педагогтің "Бейне жаса!" белгі беруі бойынша бір орында тұрып, әртүрлі бейне жасайды). Балалар музыка әуенімен сапта бірінің артынан бірі жүреді, еркін жүгіру қимылдары көрсетіледі, шашырап жүріп келе жатып,	Жалпы дамыту жаттығулары (кұрсаумен) 1.Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, құрсау төменде (кұрсаудың шетінен екі қолымен ұстау). 1-кұрсауды екі қолдарымен алдына қояды; 2- құрсауды жоғары көтереді; 3-кұрсауды алдына қояды ; 4- бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6 рет қайталанады. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, құрсау төменде. 1-кұрсауды жоғары көтереді; 2-қолды түзу ұстап, оңға иілу; 3-кұрсауды жоғары	1) бір орыннан (қашықтығы 50 см) ұзындыққа секіру; 2) 6 м қашықтыққа дейін допты жерге ұрып, жүру; 3) топпен қолын жерге тигізбей доғадан өрмелеп өту.	"Допты дәлдеп лақтыр" қимыл ойыны. "Аэродром" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығулары.	1	01.02.2023

		жүгіру; шашырап жүріп келе жатып, педагогтің "Бейне жаса!" белгі беруі бойынша бір орында тұрып, әртүрлі бейне жасау; бір орыннан (қашықтығы 50 см) ұзындыққа секіру (8-10 рет); 6 м қашықтыққа дейін допты жерге ұрып, жүру (2-3 рет) және топпен қолын жерге тигізбей доғадан (биіктігі 40 см) өрмелеп (2-3 рет) өтуге жаттықтыру.	шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрады.	көтереді; 4-4- бастапқы қалыпқа келу. Осы жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады. 3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, кұрсауды бүгілген қолымен көкірегіне қою. 1-2-отырып, кұрсауды алдына шығару; 3-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6 рет қайталанады. 4. Бастапқы қалып: еденге отыру, кұрсауды бүгілген қолымен көкірегіне қою. 1-кұрсау ұстаған қолымен оң аяғына иілу; 2-бастапқы қалып. Жаттығу сол жағына қайталанады. Жаттығу 6 рет қайталанады. 5. Бастапқы қалып: жерге арқасымен жатып, құрсауды түзу					

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

65	Жұптасып шынығайық	Балаларды бір орында тұрып оңға, солға бұрылып секіруге үйрету; сапқа тұру, сап құрылымын өзгертіп қайта тұру дағдыларын жетілдіру; қимылды ойындарға деген қызығушылықтарын ояту.	Педагогтің белгісі бойынша балалар сапқа тұрады. Сап құрылымын өзгертіп қайта тұрады. Бірінің соңынан бірі шеңбер бойымен жүреді. Педагогтің белгі беруі бойынша балалар сапта бір-бірден өкшемен, табанмен жүреді, аяқтың ұшымен, табанның ішкі жағымен жүреді, жәй қалыпқа түсіп, тез айналған музыка әуенімен тізені жоғары көтеріп жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі.	Жалпы дамыту жаттығулары (таяқшалармен) 1.Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, таяқша төменде. 1-таяқшаны екі қолдарымен көкірек тұсына қояды; 2-таяқшаны жоғары көтереді; 3-көкірек тұсына қояды ; 4-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6-7 рет қайталанады. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, құрсау төменде. 1-таяқшаны жоғары көтереді; 2-таяқшаны түзу ұстап, оң аяққа иілу; 3-таяқшаны жоғары көтереді; 4-бастапқы қалыпқа келу. Осы жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады. 3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, таяқшаны иыққа қою. 1-отырып, бас пен	Бір орында тұрып оңға, солға бұрылып секіру.	"Нысанаға дәл тигіз" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	03.02.2023

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

				Жаттығуды 3-4 рет қайталау. 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, таяқша жерде. Таяқшаны аттап, оңға-солға секіру. Жаттығу 3-4 рет қайталанатын.					
66	Мықтылар жарысы	Балаларды аяқты бірге қойып секіру; допты бір қолымен кедергі арқылы лақтыруға үйрету; балаларда бір орында тұрып оңға, солға бұрылып секіру дағдыларын жетілдіру; дене шынықтыру құралдарын пайдалануға ынталандыру.	Балалар музыка әуенімен сапта бірінің артынан бірі жүреді, музыка әуенімен жүгіреді, қарқынды жылдамдатып жүгіреді; бастарын төмен түсірмей, аяқтары шалыныспай, аяқ, қол қимылын сәйкестендіріп, еркін жүгіреді, жай қалыпқа түсіп, біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларына дайындалады.	Жалпы дамыту жаттығулары (құрсаумен) 1.Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, құрсау төменде (құрсаудың шетінен екі қолымен ұстау). 1-құрсауды екі қолдарымен алдына қояды; 2- құрсауды жоғары көтереді; 3- құрсауды алдына қояды ; 4- бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6 рет қайталанатын. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, құрсау төменде. 1-құрсауды жоғары көтереді; 2-қолды	1) аяқты бірге қойып секіру; 2) допты бір қолымен кедергі арқылы лақтыру.	"Тордан допты өткізу" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	06.02.2023

				түзу ұстап, оңға иілу; 3-құрсауды жоғары көтереді; 4-4- бастапқы қалыпқа келу. Осы жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады. 3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, құрсауды бүгілген қолымен көкірегіне қою. 1-2-отырып, құрсауды алдына шығару; 3-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6 рет қайталанады. 4. Бастапқы қалып: еденге отыру, құрсауды бүгілген қолымен көкірегіне қою. 1-құрсау ұстаған қолымен оң аяғына иілу; 2-бастапқы қалып. Жаттығу сол жағына қайталанады. Жаттығу 6 рет қайталанады. 5. Бастапқы қалып:					

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

				қайталанады.					
67	Велотренажер "Велосипед"	Балалардың сапта бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтықты сақтап, бағытты өзгертіп жүру және жүгіру қабілетін жетілдіру; беттерін ішкі шеңберге бұрып, қол ұстасып, шеңбер бойымен жүру және жүгіру; педагогтің белгі беруі бойынша шашырап жүру және жүгіру; шашырап жүріп келе жатып, педагогтің "Бейне жаса!"	Балалардың сапта бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтықты сақтап, бағытты өзгертіп жүру және жүгіру жаттығуларын орындайды; беттерін ішкі шеңберге бұрып, қол ұстасып, шеңбер бойымен жүреді және жүгіреді; педагогтің белгі беруі бойынша шашырап жүріп және жүгіре отырып, педагогтің "Бейне жаса!" белгі беруі бойынша бір орында тұрып, әртүрлі бейне жасайды.	Жалпы дамыту жаттығулары (таяқшалармен) 1.Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, таяқша төменде. 1-таяқшаны екі қолдарымен көкірек тұсына қояды; 2-таяқшаны жоғары көтереді; 3-көкірек тұсына қояды ; 4-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6-7 рет қайталанады. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, құрсау төменде. 1-таяқшаны жоғары көтереді; 2-таяқшаны түзу ұстап, оң аяққа иілу; 3-таяқшаны жоғары көтереді; 4-бастапқы қалыпқа келу. Осы жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады. 3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге,	1) құм салынған қапшаны 3 м қашықтықтан оң қолымен (иық тұсынан) тік ұстап, нысанаға лақтыру; 2) биіктігі 40 см таяқтың (арқанша) астынан еңбектеп өту; 3) биіктігі 40 см арқаннан аттап жүру; 4) велотренажер "Велосипедімен" аяққа арналған жаттығулар орындау.	"Допты қуып жет" қимыл ойыны. "Велосипед" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	08.02.2023

		белгі беруі бойынша бір орында тұрып, әртүрлі бейне жасау; құм салынған қапшаны 3 м қашықтықтан оң қолымен (иық тұсынан) тік ұстап, нысанаға лақтыру (5-6 рет); биіктігі 40 см таяқтың (арқанша) астынан еңбектеп өту (2-3 рет) және биіктігі 40 см арқаннан аттап жүруге (2-3 рет), велотренажер "Велосипедпен" жаттықтыру.		таяқшаны иыққа қою. 1-отырып, бас пен арқаны тік ұстау; 2-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 4. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, таяқша төменде. 1-таяқшаны жоғары көтеру; 2-таяқша ұстаған қолымен оңға (солға) иілу; 3-таяқшаны жоғары ұстап, тіктелу; 4-бастапқы қалып. Жаттығу 6-8 рет қайталанады. 5. Бастапқы қалып: жерге ептетінен жатып, таяқшаны бүгілген қолдарымен алдына қою. 1-2-таяқшаны жоғары көтеріп, артқа бүгілу; 3-4-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 6. Бастапқы қалып: таяқшаның алдында тұрып, қолды төменде ұстау.					

				Таяқшаны айналып, оңға-солға секіру. Жаттығуды 3-4 рет қайталау. 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, таяқша жерде. Таяқшаны аттап, оңға-солға секіру. Жаттығу 3-4 рет қайталанады.					
68	Аяқтармен қимылдар түрлері	Балаларды ұсақ және алшақ адыммен жүру дағдыларын қалыптастыру; табан мен алақанға сүйеніп, төрттағандап еңбектеуге үйрету; балаларда аяқты бірге қойып секіру іскерліктерін дамыту.	Балалар қатарға бір-бірден сапқа тұрады. Сап болып бірінің артынан бірі жүреді. Қолдарын жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен жүреді. Педагогтің көрсетуі бойынша ұсақ және алшақ адыммен жүреді. Тез ойналған музыка әуенімен тізені жоғары көтеріп	Жалпы дамыту жаттығулары (таяқшалармен) 1.Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, таяқша төменде. 1-таяқшаны екі қолдарымен көкірек тұсына қояды; 2-таяқшаны жоғары көтереді; 3-көкірек тұсына қояды ; 4-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6-7 рет қайталанады. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, құрсау төменде. 1-таяқшаны жоғары көтереді; 2-таяқшаны	Табан мен алақанға сүйеніп, төрттағандап еңбектеу.	"Тауық пен оның балапандары" қимылды ойыны.	Тыныс алу жаттығулары.	1	10.02.2023

			жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі. Жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрады.	түзу ұстап, оң аяққа иілу; 3-таяқшаны жоғары көтереді; 4-бастапқы қалыпқа келу. Осы жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады. 3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, таяқшаны иыққа қою. 1-отырып, бас пен арқаны тік ұстау; 2-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 4. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, таяқша төменде. 1-таяқшаны жоғары көтеру; 2-таяқша ұстаған қолымен оңға (солға) иілу; 3-таяқшаны жоғары ұстап, тіктелу; 4-бастапқы қалып. Жаттығу 6-8 рет қайталанады. 5. Бастапқы қалып: жерге ептетінен жатып, таяқшаны бүгілген қолдарымен						

				алдына қою. 1-2-таяқшаны жоғары көтеріп, артқа бүгілу; 3-4-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 6. Бастапқы қалып: таяқшаның алдында тұрып, қолды төменде ұстау. Таяқшаны айналып, оңға-солға секіру. Жаттығуды 3-4 рет қайталау. 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, таяқша жерде. Таяқшаны аттап, оңға-солға секіру. Жаттығу 3-4 рет қайталанады.					
69	Жүгірушілер жарыстары	Балаларды аяқтарын алшақ қойып секіруге; 50 см жоғары көтерілген арқанның астынан оң бүйірмен алға еңбектеп	Балалар қатарға бір-бірден сапқа тұрады. Сап болып бірінің артынан бірі жүреді. Қолдарын жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен жүреді.	Жалпы дамыту жаттығулары (кішкентай доптармен) 1.Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, оң қолымен допты төменде ұстау. 1-допты оң қолымен ұстап, қолдарын	1) аяқтарын алшақ қойып секіру; 2) 50 см жоғары көтерілген арқанның астынан оң бүйірмен алға еңбектеп кіру.	"Қар ұлпалары" эстафета ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	13.02.2023

		кіруге үйрету; ұсақ және алшақ адыммен жүгіру дағдыларын әрі қарай дамыту.	Педагогтің көрсетуі бойынша ұсақ және алшақ адыммен жүреді. Тез ойналған музыка әуенімен тізені жоғары көтеріп жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі. Жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрады.	жанына жіберу; 2- допты жоғары көтеріп, келесі қолына салу; 3- қолдарын жанына жіберу; 4-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды 6-7 рет қайталау. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, оң қолымен допты төменде ұстау. 1-оң аяққа иілу; 2-3- допты оң аяққа, содан кейін сол аяққа домалату; 4-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды 6 рет қайталау. 3. Бастапқы қалып: тіземен тұру, допты екі қолымен ұстау. 1-2-өкшеге отырып, денесін оң жаққа бұру және допты еденге тигізу; 3-4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды 5-6 рет қайталау. 4. Бастапқы қалып: еденге отырып,					

				допты екі аяқтың арасына қысып ұстап, қолдарын артқа тіреу. 1-2-аяқтарын түзу ұстап, допты түсіріп алмай, жоғары көтеру; 2-3-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды 5-7 рет қайталау. 5. Бастапқы қалып: жерге шалқасынан жатып, қолдарын түзу ұстап, допты басынан асыра қою. 1-2-қолдарын түзу ұстап, жоғары көтеріп, допты оң аяғына тигізу; 3-4-бастапқы қалыпқа келу. Осы жаттығуды сол аяқпен қайталау. Жаттығуды 5-7 рет қайталау. 6. Бастапқы қалып: аяқтардың арасы сәл алшақ, допты оң қолға ұстау. 1-допты еденге ұрып, екі қолымен ұтып алу. Жаттығуды 8-10 рет қайталау.					

				7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, допты оң қолға ұстау. Допты жоғары лақтырып, ұтып алу. Жаттығуды 5-6 рет қайталау. 8. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, допты оң қолға ұстау. 1-8 дейін санау арқылы алға жылжи отырып, екі аяғымен секіру, бұрылып, екі аяғымен қайтадан секіру. Жаттығуды 3-4 рет қайталау.					
70	Гимнастикалық қабырғамен өрмелеу	Балалардың сапта бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтықты сақтап, бағытты өзгертіп жүру және жүгіру қабілетін жетілдіру; беттерін ішкі шеңберге	Балалардың сапта бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтықты сақтап, бағытты өзгертіп жүру және жүгіру жаттығуларын орындайды; беттерін ішкі шеңберге бұрып, қол	Жалпы дамыту жаттығулары (таяқшалармен) 1.Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, таяқша төменде. 1-таяқшаны екі қолдарымен көкірек тұсына қояды; 2-таяқшаны жоғары көтереді; 3-көкірек тұсына қояды ; 4-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6-7 рет	1) гимнастикалық қабырғамен әртүрлі тәсілдерді қолдана отырып, қолдарын жіңішке тақтайшалардан ажыратпай, төртінші жіңішке тақтайшаға дейін өрмелеп, қайта түсу; 2) гимнастикалық	"Допты қуып жет" қимыл ойыны. "Кенгуру" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	15.02.2023

		бұрып, қол ұстасып, шеңбер бойымен жүру және жүгіру; педагогтің белгі беруі бойынша шашырап жүру және жүгіру; гимнастикалық қабырғамен әртүрлі тәсілдерді қолдана отырып, қолдарын жіңішке тақтайшалардан ажыратпай, төртінші жіңішке тақтайшаға дейін өрмелеп, қайта түсу (2 рет өрмелеу); гимнастикалық орындықтың үстімен қолды белге қойып, бір аяқтың	ұстасып, шеңбер бойымен жүреді және жүгіреді; педагогтің белгі беруі бойынша шашырап жүріп және жүгіре отырып, біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	қайталанады. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, құрсау төменде. 1-таяқшаны жоғары көтереді; 2-таяқшаны түзу ұстап, оң аяққа иілу; 3-таяқшаны жоғары көтереді; 4-бастапқы қалыпқа келу. Осы жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады. 3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, таяқшаны иыққа қою. 1-отырып, бас пен арқаны тік ұстау; 2-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 4. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, таяқша төменде. 1-таяқшаны жоғары көтеру; 2-таяқша ұстаған қолымен оңға (солға) иілу; 3-таяқшаны жоғары ұстап, тіктелу; 4-бастапқы қалып.	орындықтың үстімен қолды белге қойып, бір аяқтың өкшесін екінші аяқтың ұшына қойып, жүру; 3) 6 м қашықтыққа дейін алға жылжи отырып, аяқтан аяққа секіру; 4) 8 м қашықтықта жүріп келе жатып, допты соғу.				

		өкшесін екінші аяқтың ұшына қойып, жүру (2-3 рет) және 6 м қашықтыққа дейін алға жылжи отырып, аяқтан аяққа секіру (2-3 рет), 8 м қашықтықта жүріп келе жатып, допты (баскетбол вариантындағы үлкен диаметрдегі доп) соғуға жаттықтыру.		Жаттығу 6-8 рет қайталанады. 5. Бастапқы қалып: жерге ептетінен жатып, таяқшаны бүгілген қолдарымен алдына қою. 1-2-таяқшаны жоғары көтеріп, артқа бүгілу; 3-4-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 6. Бастапқы қалып: таяқшаның алдында тұрып, қолды төменде ұстау. Таяқшаны айналып, оңға-солға секіру. Жаттығуды 3-4 рет қайталау. 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, таяқша жерде. Таяқшаны аттап, оңға-солға секіру. Жаттығу 3-4 рет қайталанады.					
71	Қол мен аяқтарымыз шымыр	Балаларды қозғалыс бағытын өзгертіп жүру;	Балалар қатарға бір-бірден сапқа тұрады. Сап болып бірінің	Жалпы дамыту жаттығулары (таяқшалармен) 1.Бастапқы қалып:	1) аяқтарын алшақ қойып секіру; 2) 50 см жоғары	"Кім тез жүгіреді?" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы "Тыныш, ақырын, баппен тыныс аламыз".	1	17.02.2023

		таяқтың астынан сол бүйірмен алға еңбектеп кіруге үйрету; балаларда аяқтарын алшақ қойып секіру; 50 см жоғары көтерілген арқанның астынан сол бүйірмен алға еңбектеп кіру дағдыларын дамыту.	артынан бірі жүреді. Қолдарын жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен жүреді. Педагогтің көрсетуі бойынша ұсақ және алшақ адыммен жүреді. Тез ойналған музыка әуенімен тізені жоғары көтеріп жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі. Педагогтің белгісі бойынша қозғалыс бағытын өзгертіп жүреді. Жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрады.	дене тік, аяқ алшақ, таяқша төменде. 1-таяқшаны екі қолдарымен көкірек тұсына қояды; 2-таяқшаны жоғары көтереді; 3-көкірек тұсына қояды ; 4-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6-7 рет қайталанады. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, құрсау төменде. 1-таяқшаны жоғары көтереді; 2-таяқшаны түзу ұстап, оң аяққа иілу; 3-таяқшаны жоғары көтереді; 4-бастапқы қалыпқа келу. Осы жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады. 3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, таяқшаны иыққа қою. 1-отырып, бас пен арқаны тік ұстау; 2-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 5-6 рет қайталанады.	көтерілген арқанның астынан сол бүйірмен алға еңбектеп кіру; 3) таяқтың астынан сол бүйірмен алға еңбектеп кіру.				

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

				таяқша жерде. Таяқшаны аттап, оңға-солға секіру. Жаттығу 3-4 рет қайталанады.					
72	Қанатпен тарту ойыны	Балаларды қатарға бір- бірден сапқа тұру; сапта бір-бірден түрлі бағытта жүгіру; таяқтың астынан оң бүйірмен алға еңбектеп кіруге үйрету.	Балалар қатарға бір-бірден сапқа тұрады. Сап болып бірінің артынан бірі жүреді. Қолдарын жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен жүреді. Педагогтің көрсетуі бойынша ұсақ және алшақ адыммен жүреді. Тез ойналған музыка әуенімен тізені жоғары көтеріп жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі. Педагогтің белгісі бойынша	Жалпы дамыту жаттығулары (кішкентай доптармен) 1.Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, оң қолымен допты төменде ұстау. 1-допты оң қолымен ұстап, қолдарын жанына жіберу; 2- допты жоғары көтеріп, келесі қолына салу; 3- қолдарын жанына жіберу; 4-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды 6-7 рет қайталау. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, оң қолымен допты төменде ұстау. 1-оң аяққа иілу; 2-3- допты оң аяққа, содан кейін сол аяққа	Таяқтың астынан оң бүйірмен алға еңбектеп кіру.	"Арқан тарту" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары. "Сабырлы доп" ойыны.	1	20.02.2023

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

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

				4 рет қайталау.					
73	Арқан үстімен адымдап жүру	Балаларды сапта бірінің артынан бірі бір бағытта жүру және жүгіруге жаттықтыру; педагогтің белгісі бойынша жүріп және жүгіріп келе жатып, басқа бағытқа ауысуға дағдыландыру; жүріп келе жатып, қолға арналған жаттығуларды жасауға және шашырап жүгіруге үйрету; үш қатарға тұру дағдыларына машықтандыру; құм салынған қапшаны	Балалар сапта бірінің артынан бірі бір бағытта жүріп және жүгіреді, педагогтің белгісі бойынша жүріп және жүгіріп келе жатып, басқа бағытқа ауысады; жүріп келе жатып, қолға арналған жаттығуларды жасайды және шашырап жүгіреді; үш қатарға тұрады.	Жалпы дамыту жаттығулары (кішкентай доптармен) 1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, оң қолымен допты төменде ұстау. 1 - допты оң қолымен ұстап, қолдарын жанына жіберу; 2 - допты жоғары көтеріп, келесі қолына салу; 3 - қолдарын жанына жіберу; 4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды 6-7 рет қайталау. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, оң қолымен допты төменде ұстау. 1 - оң аяққа иілу; 2-3 - допты оң аяққа, содан кейін сол аяққа домалату; 4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды 6 рет қайталау.	1) құм салынған қапшаны басына қойып, арқанның үстімен жанына адымдап жүру; - бір-бірінен 40 см қашықтықта орналасқан құрсауларға секіру; 2) бір-біріне қарама-қарсы тұрып, допты лақтыру және секіріп келген допты ұтып алу.	"Пойыз" қимылды ойыны. "Чемпион" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығулары.	1	22.02.2023

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

				келу. Осы жаттығуды сол аяқпен қайталау. Жаттығуды 5-7 рет қайталау. 6. Бастапқы қалып: аяқтардың арасы сәл алшақ, допты оң қолға ұстау. 1 - допты еденге ұрып, екі қолымен ұтып алу. Жаттығуды 8-10 рет қайталау. 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, допты оң қолға ұстау. Допты жоғары лақтырып, ұтып алу. Жаттығуды 5-6 рет қайталау. 8. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, допты оң қолға ұстау. 1-8 дейін санау арқылы алға жылжи отырып, екі аяғымен секіру, бұрылып, екі аяғымен қайтадан секіру. Жаттығуды 3-4 рет қайталау.					
74	Цирк атлеттеріні	Балаларды "жыланша"	Балалар қатарға бір-бірден сапқа	Жалпы дамыту жаттығулары	Аяқты алшақ қойып, біреуін-	"Көңілді секіреміз" қимыл	Тыныс алу жаттығулары.	1	24.02.2023

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

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

				6. Бастапқы қалып: аяқтардың арасы сәл алшақ, допты оң қолға ұстау. 1 - допты еденге ұрып, екі қолымен ұтып алу. Жаттығуды 8-10 рет қайталау. 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, допты оң қолға ұстау. Допты жоғары лақтырып, ұтып алу. Жаттығуды 5-6 рет қайталау. 8. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, допты оң қолға ұстау. 1-8 дейін санау арқылы алға жылжи отырып, екі аяғымен секіру, бұрылып, екі аяғымен қайтадан секіру. Жаттығуды 3-4 рет қайталау.					
75	Түрлі жолдармен жүре аламыз	Балаларды заттарды алысқа дәлдеп оң қолымен лақтыруға (3,5-6,5	Балалар қатарға бір-бірден сапқа тұрады. Сап болып бірінің артынан бірі жүреді.	Жалпы дамыту жаттығулары (кішкентай доптармен) Педагог: - Балалар, қатарда	Заттарды алысқа дәлдеп оң қолымен лақтыру (3,5-6,5 метрден кем емес).	"Алысқа лақтыр" аз қимыл ойыны. "Көңілді секіреміз" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	27.02.2023

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

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

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

				1-8 дейін санау арқылы алға жылжи отырып, екі аяғымен секіру, бұрылып, екі аяғымен қайтадан секіру. Жаттығуды 3-4 рет қайталау.					
76	Қапшаларды нысанаға лақтыру	Балаларды бірінің артынан бірі қатарға тұруға және сапқа тұрып, шеңбер бойымен арақашықтықты сақтап, бағытты өзгертіп жүреді және жүгіреді; педагогтің белгі беруі бойынша шеңбердегі бағытты өзгертіп, кубиктердің арасымен шашырап жүру және жүгіруге жаттықтыру; педагогтің белгі беруі бойынша шеңбердегі бағытты өзгертіп, кубиктердің арасымен шашырап жүру және жүгіруге	Балалар бірінің артынан бірі қатарға тұрып, шеңбер бойымен арақашықтықты сақтап, бағытты өзгертіп жүреді және жүгіреді; педагогтің белгі беруі бойынша шеңбердегі бағытты өзгертіп, кубиктердің арасымен шашырап жүру және жүгіру жаттығуларын орындайды; жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа	Жалпы дамыту жаттығулары (кішкентай доптармен) 1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, оң қолымен допты төменде ұстау. 1 - допты оң қолымен ұстап, қолдарын жанына жіберу; 2 - допты жоғары көтеріп, келесі қолына салу ; 3 - қолдарын жанына жіберу; 4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды 6-7 рет қайталау. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, оң қолымен допты төменде ұстау. 1 - оң аяққа иілу; 2-3 -	1) 30 см биіктіктен екпінмен секіру; 2) құм салынған қапшаларды иық тұсынан нысанаға оң және сол қолымен лақтыру; 3) кеглилардың арасымен төрт тағандап еңбектеу.	"Сарбаздар" қимыл ойыны. "Кенгуру" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	01.03.2023

		үйрету; 30 см биіктіктен екпінмен секіру (5-6 рет); құм салынған қапшаларды иық тұсынан нысанаға оң және сол қолымен лақтыру (5-6 рет) және кеглилардың арасымен төрт тағандап еңбектеуге жаттықтыру.	тұрады.	допты оң аяққа, содан кейін сол аяққа домалату; 4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды 6 рет қайталау. 3. Бастапқы қалып: тіземен тұру, допты екі қолымен ұстау. 1-2 - өкшеге отырып, денесін оң жаққа бұру және допты еденге тигізу; 3-4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды 5-6 рет қайталау. 4. Бастапқы қалып: еденге отырып, допты екі аяқтың арасына қысып ұстап, қолдарын артқа тіреу. 1-2 - аяқтарын түзу ұстап, допты түсіріп алмай, жоғары көтеру; 2-3 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды 5-7 рет қайталау. 5. Бастапқы қалып: жерге шалқасынан жатып, қолдарын түзу ұстап, допты					

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

				аяғымен қайтадан секіру. Жаттығуды 3-4 рет қайталау.					
77	Қақпашы бола аламыз ба?	Балаларды сапта бір-бірден бытырап жүру; затты жанау арқылы орнынан жоғары секіру; тепе-теңдікті сақтап тақтаймен жүруге үйрету; балаларда "жыланша" ирелеңдеп жүру; тізені жоғары көтеріп жүгіру; қозғалыс бағытын өзгертіп жүру дағдыларын әрі қарай дамыту.	Балалар қатарға бір-бірден сапқа тұрады. Сап болып бірінің артынан бірі жүреді. Қолдарын жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен, ұсақ және алшақ адыммен, "жыланша" ирелеңдеп жүреді. Тез ойналған музыка әуенімен тізені жоғары көтеріп жүгіреді. Педагогтің белгісі бойынша қозғалыс бағытын өзгертіп жүгіреді. Жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі.	Жалпы дамыту жаттығулары (құрсаумен) 1. Бастапқы қалып: құрсаудың ішінде денені тік, аяқты алшақ, қолды төменде ұстау. 1 - құрсаудың ішінде отыру; 2 - құрсауды екі жанынан ұстап, бел деңгейіне әкелу; 3 - құрсаудың ішіне отырып, оны жерге қою; 4 - басапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6-7 рет қайталанады. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, құрсауды тігінен артына ұстау. 1 - 2 - денені оңға бұру; 3 - 4 - бастапқы қалыпқа келу. Осы жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады.	1) затты жанау арқылы орнынан жоғары секіру; 2) тепе-теңдікті сақтап тақтаймен жүру.	Жалаушаны әкел (таяқ арқылы аттап өту) қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	03.03.2023

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

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

78	Футбол ойыны	Балаларды доғаның астынан оң бүйірмен алға еңбектеп кіруге үйрету; тізені жоғары көтеріп, сапта бір-бірден бытырап жүгіру; қозғалыс бағытын өзгертіп жүру дағдыларын әрі қарай дамыту; допты қақпаға домалату іскерліктерін қимылды ойындар арқылы дамыту.	Балалар қатарға бір-бірден сапқа тұрады. Сап болып бірінің артынан бірі жүреді. Қолдарын жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен, ұсақ және алшақ адыммен, "жыланша" ирелендеп жүреді. Тез ойналған музыка әуенімен тізені жоғары көтеріп жүгіреді. Педагогтің белгісі бойынша қозғалыс бағытын өзгертіп жүгіреді. Жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі. Педагогтің көрсетуі бойынша сапта бір-бірден	Жалпы дамыту жаттығулары (кұрсаумен) 1. Бастапқы қалып: құрсаудың ішінде денені тік, аяқты алшақ, қолды төменде ұстау. 1 - құрсаудың ішінде отыру; 2 - құрсауды екі жанынан ұстап, бел деңгейіне әкелу; 3 - құрсаудың ішіне отырып, оны жерге қою; 4 - басапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6-7 рет қайталанады. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, құрсауды тігінен артына ұстау. 1 - 2 - денені оңға бұру; 3 - 4 - бастапқы қалыпқа келу. Осы жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады. 3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, құрсауды жоғары жағынан екі қолымен	Доғаның астынан оң бүйірмен алға еңбектеп кіру.	"Футбол" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары "Шар".	1	06.03.2023

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

				жаттығуды сол аяғына қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады. 6. Бастапқы қалып: құрсаудың ішінде тұрып, қолын беліне қою. Педагогтің 20-ға дейін санауы бойынша құрсаудан шығып секіру, қайтадан құрсауға секіру. Жаттығуды 3-4 рет қайталау. 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, құрсау төменде (құрсаудың шетінен екі қолымен ұстау). 1 - құрсауды алға қою, оң аяғын ұшына артқа қою; 2 - бастапқы қалып. Жаттығу сол жағына қайталанады. Жаттығу 6 рет қайталанады.					
79	Аюша алақан мен табанды	Балаларды сапта арақашықтықт	Балалар сапта арақашықтықты сақтап, дене	Жалпы дамыту жаттығулары (құрсаумен)	1) гимнастикалық орындықтың үстімен "аюша"	"Арқан тарту" қимыл ойыны. "Айгөлек"	Тыныс алу жаттығулары.	1	10.03.2023

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

		жүру және жүгіру жаттығуларын орындауға машықтандыру; біртіндеп қатардан сапқа саптан қатарға ауысу дағдылары мен төрт қатарға тұра білу қабілетін қалыптастыру; гимнастикалық орындықтың үстімен "аюша" алақан мен табанды тіреп еңбектеуге (2 рет); гимнастикалық орындықтың үстімен қолын басына қойып, жанымен жүру, орындықтың ортасына келгенде отыру, тұрып		сүйене тұрып, оң аяғын артқа ұстау; 3 - 4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды сол жақ аяғына қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады. 4. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, бүгілген қолымен құрсауды алдына ұстау. 1 - 2 - отыру, құрсауды алдына шығару; 3 - 4 - бастапқы қалып. Жаттығуды сол жақ аяғына қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады. 5. Бастапқы қалып: жерге арқасымен жатып, құрсауды түзу ұстап, басынан асыра қою. 1 - оң тізесін бүгіп, құрсаудың шетіне тигізу; 2 - бастапқы қалыпқа келу. Осы жаттығуды сол аяғына қайталау. Жаттығу 6 рет					

		қайтадан жүру (2 рет); бір-бірінен 40 см қашықтықта орналасқан қысқа арқаншалардан жанымен секіру (2-3 рет) жаттығуларын жасауға дағдыландыру.		қайталанады. 6. Бастапқы қалып: құрсаудың ішінде тұрып, қолын беліне қою. Педагогтің 20-ға дейін санауы бойынша құрсаудан шығып секіру, қайтадан құрсауға секіру. Жаттығуды 3-4 рет қайталау. 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, құрсау төменде (құрсаудың шетінен екі қолымен ұстау). 1 - құрсауды алға қою, оң аяғын ұшына артқа қою; 2 - бастапқы қалып. Жаттығу сол жағына қайталанады. Жаттығу 6 рет қайталанады.					
80	Тауға шыққан альпинистер	Балаларды бытырап жүргізу; сапта бір-бірден түрлі бағытта жүгіру;	Балалар қатарға бір-бірден сапқа тұрады. Сап болып бірінің артынан бірі жүреді.	Жалпы дамыту жаттығулары (кішкентай доптармен) 1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік,	Гимнастикалық орындық арқылы еңбектеп өту.	"Ұшатын табақша" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары "Бұлттар".	1	13.03.2023

		гимнастикалы қ орындық арқылы еңбектеп өтуге үйрету; балаларда қатарға бір- бірден сапқа тұру; сапта бір-бірден бытырап жүгіру іскерліктерін дамыту.	Педагогтің көрсетуі бойынша сапта бір-бірден түрлі бағытта жүгіреді. Қолдарын жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен, ұсақ және алшақ адыммен, "жыланша" ирелендеп жүреді. Тез ойналған музыка әуенімен тізені жоғары көтеріп жүгіреді. Педагогтің белгісі бойынша қозғалыс бағытын өзгертіп, бытырап жүгіреді. Жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі. Жүріп келе жатып, шеңбер құрады және	қолдағы доптар төменде 1.1 - балалар доптарымен қолдарын жоғары көтеріп, оң жаққа бұрылады; 1.2 - бастапқы қалыпқа келу. 1.3 - балалар доптарымен сол жаққа бұрылады; 1.2 - бастапқы қалыпқа келу (жаттығу 5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде 2.1 - аяқтың ұшына тұрып, қолдарын жоғары көтеріп, доптарын сермейді; 2.2 - бастапқы қалыпқа келу (жаттығу 5 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: аяқтары бірге, дене тік, доптар төменде 3.1 - жерге жартылай отырып, қолдарын					

			қайтадан сапқа тұрып, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	жоғары көтеріп, доптарын көрсетеді; 3.2 - бастапқы қалыпқа келу (жаттығу 4 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, қол төменде 4.1 - доптарын көкірек тұсында ұстап, бір орында айналып секіру (оң және сол жаққа). 4.2 - бастапқы қалыпқа келу (жаттығу 5 рет қайталанады).					
81	Қол мен аяғымызды шынықтырайық	Балаларды қозғалыс бағытын өзгертіп, қосымша қадаммен алға жүру; тепе-теңдікті сақтап бөренемен жүруге үйрету; балаларда бытырап	Балалар қатарға бір-бірден сапқа тұрады. Сап болып бірінің артынан бірі жүреді. Педагогтің көрсетуі бойынша сапта бір-бірден түрлі бағытта жүгіреді. Қолдарын	Жалпы дамыту жаттығулары (кішкентай доптармен) 1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қолдағы доптар төменде 1.1 - балалар доптарымен қолдарын жоғары көтеріп, оң жаққа бұрылады;	1) қозғалыс бағытын өзгертіп, қосымша қадаммен алға жүру; 2) тепе-теңдікті сақтап бөренемен жүру.	"Межелі орын" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары "Тынығайық".	1	15.03.2023

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

				аяқ бірге, дене бос, қол төменде 4.1 - доптарын көкірек тұсында ұстап, бір орында айналып секіру (оң және сол жаққа). 4.2 - бастапқы қалыпқа келу (жаттығу 5 рет қайталанады).					
82	Қапшаны көлденең лақтыру	Балалардың саптан қатарға бірінің артынан бірі арақашықтықт ы сақтап, дене қалпын тік ұстап тұру қабілетін жетілдіру; жүріп келе жатып, қатарда жұппен тұра білуге үйрету; жұппен жүріп келе жатып, қайтадан қатарға бір- бірден тұра	Балалар саптан қатарға бірінің артынан бірі арақашықтықты сақтап, дене қалпын тік ұстап тұрады; қатарда жүріп келе жатып, екеуден жұптасады; жұппен жүріп келе жатып, қайтадан қатарға бір- бірден тұрады және педагогтің белгі беруі бойынша шашырап жүру,	Жалпы дамыту жаттығулары (құрсаумен) 1. Бастапқы қалып: құрсаудың ішінде денені тік, аяқты алшак, қолды төменде ұстау. 1 - құрсаудың ішінде отыру; 2 - құрсауды екі жанынан ұстап, бел деңгейіне әкелу; 3 - құрсаудың ішіне отырып, оны жерге қояу; 4 - басапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6-7 рет қайталанады. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшак,	1) құм салынған қапшаны 3 м қашықтықтан бір қолымен төменнен көлденең лақтыру; 2) таяқтың (арқаншаның) астынан оң және сол жағымен еңбектеу; 3) үрілген доптардың арасымен аяқтың ұшымен жүру.	"Арқан тарту" қимыл ойыны. "Айгөлек" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығулары.	1	17.03.2023

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

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

				1 - құрсауды алға қою, оң аяғын ұшына артқа қою; 2 - бастапқы қалып. Жаттығу сол жағына қайталанады. Жаттығу 6 рет қайталанады.					
83	Кімді мерген деп санаймыз?	Балаларды жұппен түрлі бағытта жүгіру; заттарды алысқа дәлдеп сол қолмен лақтыруға (3,5–6,5 метрден кем емес) үйрету; балаларда қозғалыс бағытын өзгертіп, қосымша қадаммен алға; бытырап жүру; сапта бір-бірден түрлі бағытта жүгіру іскерліктерін	Балалар қатарға бір-бірден сапқа тұрады. Сап болып бірінің артынан бірі жүреді. Педагогтің көрсетуі бойынша сапта бір-бірден түрлі бағытта жүгіреді. Қолдарын жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен, ұсақ және алшақ адыммен, "жыланша" ирелеңдеп жүреді. Тез ойналған музыка әуенімен тізені жоғары	Жалпы дамыту жаттығулары (құрсаумен) 1. Бастапқы қалып: құрсаудың ішінде денені тік, аяқты алшақ, қолды төменде ұстау. 1 - құрсаудың ішінде отыру; 2 - құрсауды екі жанынан ұстап, бел деңгейіне әкелу; 3 - құрсаудың ішіне отырып, оны жерге қою; 4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6-7 рет қайталанады. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, құрсауды тігінен артына ұстау. 1 - 2 - денені оңға	1) жұппен түрлі бағытта жүгіру; 2) заттарды алысқа дәлдеп сол қолмен лақтыру (3,5–6,5 метрден кем емес).	"Алысқа лақтыр" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	20.03.2023

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

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

				бастапқы қалып. Жаттығу сол жағына қайталанады. Жаттығу 6 рет қайталанады.					
84	Командаға ұпай жинайық	Балаларды жетекшінің ауысуымен жүгіру; гимнастикалық қабырға бойынша жоғары-төмен кезектескен қадаммен өрмелеуге үйрету; балаларда жүруді жүгірумен кезектестіру; жұппен түрлі бағытта жүгіру дағдыларын жетілдіру.	Балалар қатарға бір-бірден сапқа тұрады. Сап болып бірінің артынан бірі жүреді. Педагогтің көрсетуі бойынша сапта бір-бірден түрлі бағытта жүгіреді. Қолдарын жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен, ұсақ және алшақ адыммен, "жыланша" ирелеңдеп жүреді. Жүруді жүгірумен кезектестіреді. Тез ойналған музыка әуенімен тізені жоғары көтеріп	Жалпы дамыту жаттығулары (кішкентай доптармен) 1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қолдағы доптар төменде 1.1 - балалар доптарымен қолдарын жоғары көтеріп, оң жаққа бұрылады; 1.2 - бастапқы қалыпқа келу. 1.3 - балалар доптарымен сол жаққа бұрылады; 1.2 - бастапқы қалыпқа келу (жаттығу 5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде 2.1 - аяқтың ұшына	Гимнастикалық қабырға бойынша жоғары-төмен кезектескен қадаммен өрмелеу.	"Өрмекші" ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	24.03.2023

			жүгіреді. Педагогтің белгісі бойынша қозғалыс бағытын өзгертіп, бытырап жүгіреді. Жүппен түрлі бағытта жүгіреді. Жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі. Жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрып, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	тұрып, қолдарын жоғары көтеріп, доптарын сермейді; 2.2 - бастапқы қалыпқа келу (жаттығу 5 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: аяқтары бірге, дене тік, доптар төменде 3.1 - жерге жартылай отырып, қолдарын жоғары көтеріп, доптарын көрсетеді; 3.2 - бастапқы қалыпқа келу (жаттығу 4 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, қол төменде 4.1 - доптарын көкірек тұсында ұстап, бір орында айналып секіру (оң және сол жаққа). 4.2 - бастапқы қалыпқа келу (жаттығу 5 рет қайталанады).					
85	Еңкіс	Балалардың	Балалар музыка	Жалпы дамыту	1) бір жағы 50 см	"Ғарышкер"	Тыныс алу	1	27.03.2023

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

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

				7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, секіргіш төменде (секіргіштің екі жағынан екі қолымен ұстау). 1 - секіргішті алға қою, оң аяғын ұшына артқа қою; 2 - бастапқы қалып. Жаттығу сол жағына қайталанады. Жаттығу 6 рет қайталанады.					
86	Денемізбен баланс ұстайық	Балаларды жүруді секірумен кезектестіру; қарқынды жылдамдатып жүгіру; гимнастикалық қабырға бойынша оң аралықтан сол аралыққа ауысуға үйрету; қимылды ойын арқылы гимнастикалық	Балалар қатарға бір-бірден сапқа тұрады. Сап болып бірінің артынан бірі жүреді. Қолдарын жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен жүреді. Педагогтің белгісі бойынша жүруді секірумен кезектестіреді. Тез ойналған музыка әуенімен	Жалпы дамыту жаттығулары (секіртпемен) 1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, секіртпені екі бүктеп төменде ұстау. 1 - оң аяқты ұшына қойып, секіртпені жоғары көтеру; 2 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды сол аяқпен қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ,	Гимнастикалық қабырға бойынша оң аралықтан сол аралыққа ауысу.	"Өрмекші" ойыны.	Тыныс алу жаттығулары "Жапырақтар".	1	29.03.2023

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

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

87	Цирк шатыры астында	Балаларды қырлы тақтаймен жоғары-төмен жүруге үйрету; балаларда бытырап жүру; сапта бір-бірден түрлі бағытта жүгіру; қарқынды жылдамдатып жүгіру және секірумен кезектестіру дағдыларын әрі қарай дамыту.	Балалар сапқа тұрады. Сап болып бірінің соңынан бірі жүреді. Педагог белгісі бойынша жүруді секірумен кезектестіреді. Сапта бір-бірден түрлі бағытта, бытырап жүгіреді. Педагог белгісі бойынша қарқынды жылдамдатып жүгіреді. Жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі. Жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрып, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	Жалпы дамыту жаттығулары (секіртпемен) 1.Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшак, секіртпені екі бүктеп төменде ұстау. 1 - оң аяқты ұшына қойып, секіртпені жоғары көтеру; 2 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды сол аяқпен қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшак, секіртпені төменде ұстау. 1 - секіртпені жоғары ұстау; 2 - оңға бұрылу; 3 - тіктелу; 4 - бастапқы қалыпқа келу. Осы жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады. 3. Бастапқы қалып: аяқты алшак ұстап, отыру, секіртпені жоғары ұстау. 1-2 - еңкейіп,	Қырлы тақтаймен жоғары-төмен жүру.	"Қолмен допты домалату" кимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары "Шар".	1	31.03.2023

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

				Секіртпемен айналып секіру. Жаттығуды 8-10 рет қайталау. 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, секіртпе төменде (секіртпенің екі жағынан екі қолымен ұстау). 1 - секіртпені алға қою, оң аяғын ұшына артқа қою; 2 - бастапқы қалып. Жаттығу сол жағына қайталанады. Жаттығу 6 рет қайталанады.					
88	Құрсауға кіру	Балалардың саптан қатарға бірінің артынан бірі арақашықтықты сақтап, дене қалпын тік ұстап тұру қабілетін жетілдіру; жүріп келе жатып, қатарда жұппен тұра	Балалар саптан қатарға бірінің артынан бірі арақашықтықты сақтап, дене қалпын тік ұстап жүреді; жүріп келе жатып, қатарда жұппен тұрады; жұппен жүріп келе жатып, қайтадан қатарға бір-	Жалпы дамыту жаттығулары (қысқа секіргіштермен) 1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, секіргішті екі бүктеп төменде ұстау. 1 - оң аяқты ұшына қойып, секіргішті жоғары көтеру; 2 - б.қ. Жаттығуды сол аяқпен қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады.	1) қысқа секіргішті айналдыра отырып, 5-6 рет орнында секіру; 2) қатарда бір-біріне қарама-қарсы тұрып, құрсауды домалату; 3) құрсауға 3 рет кіру.	"Мысық пен тышқан" қимыл ойыны. "Қап тасиық" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	03.04.2023

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

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

				Жаттығу 6 рет қайталанады.					
89	Құрсаумен жаттығулар	Балаларды қырлы тақтаймен жоғары-төмен жүру және жүгіру; қарқынды жылдамдатып және ақырын жүгіруге үйрету; қатарға екеуден тұру дағдыларын әрі қарай дамыту; қозғалыс бағытын өзгертіп, қосымша қадаммен алға; бытырап жүру; сапта бір-бірден түрлі бағытта жүгіру; қарқынды жылдамдатып жүгіру және	Балалар педагогтің белгісі бойынша қозғалыс бағытын өзгертіп, қосымша қадаммен алға жүреді; сапта бір-бірден түрлі бағытта жүгіреді; қарқынды жылдамдатып жүгіреді. Жәй жүріске түседі. Жүруді секірумен кезектестіреді. Жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрып, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	Жалпы дамыту жаттығулары (доптармен) 1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, допты оң қолымен ұстау. 1 - қолдарын жанына жіберу; 2 - қолдарын алға созып, допты сол қолға салу; 3 - қолдарын жанына жіберу; 4 - бастапқы қалып. Жаттығуды сол аяқпен қайталау. Жаттығу 6-7 рет қайталанады. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, допты оң қолымен ұстау. 1 - алға иілу, допты жерге екі аяқтың арасына қою; 2 - тіктеліп, қолын беліне қою; 3 - алға иілу, допты сол қолымен алу; 4 - тіктелу, допты сол	Қырлы тақтаймен жоғары-төмен жүру және жүгіру.	"Құрсаудан өт" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары "Бұлттар".	1	05.04.2023

		жүруді секірумен кезектестіру дағдыларын әрі қарай жетілдіру.		қолымен ұстау. Осы жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 7-8 рет қайталанады. 3. Бастапқы қалып: тізеге отырып, допты оң қолымен ұстау. 1 - 3 - допты денесін айналдырып секірту; 4 - допты сол қолымен алу. Жаттығуды сол қолымен орындау. Жаттығу әр жаққа 4 рет қайталанады. 4. Бастапқы қалып: аяқты алшақ, допты оң қолымен төменде ұстау. 1 - отыру, қолдарын алға созу, допты сол қолына салу; 2 - тұрып, бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6-7 рет қайталанады. 5. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, допты оң қолымен ұстау. 1 - қолдарын жанына созу; 2 - қолдарын артқа қойып, допты					

				сол қолына салу; 3 - қолдарын жанына созу; 4 - допты сол қолына ұстап, бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды сол қолымен орындау. Жаттығу 6-8 рет қайталанады. 6. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшак, допты екі қолымен төменде ұстау. Допты жоғары лақтыру (3-4 рет), кідіріс жасап, қайта лақтыру (3-4 рет). 7. Бастапқы қалып:дене тік, аяқ алшак, допты оң қолымен ұстау. Педагогтің 1-8-ге дейін санауы бойынша аяқты алшак және қайшылап секіру, кідіріс жасап, қайта секіру. Жаттығу 3-4 рет қайталанады.					
90	Құрсаумен жарыстар	Балаларды бағытты	Балалар педагогтің	Жалпы дамыту жаттығулары	Затты тігінен (нысана	"Еңбектейік қане біз" қимыл	Релаксация.	1	07.04.2023

		өзгертіп жүруге; жай қарқында үздіксіз жүгіру; затты тігінен (нысана ортасының биіктігі 1,5 м) 1,5-2 м арақашықтықтан оң қолмен лақтыруға үйрету; қатарға екеуден тұру дағдыларын әрі қарай дамыту; қозғалыс бағытын өзгертіп, қосымша қадаммен алға; бытырап жүру; сапта бір-бірден түрлі бағытта жүгіру.	белгісі бойынша қозғалыс бағытын өзгертіп, қосымша қадаммен алға жүреді; сапта бір-бірден түрлі бағытта жүгіреді; қарқынды жылдамдатып жүгіреді. Жәй жүріске түседі. Жүруді секірумен кезектестіреді. Педагогтің көрсетуі бойынша балалар бағытты өзгертіп жүреді. Педагогтің белгісі бойынша жай қарқында үздіксіз жүгіреді. Жәй жүріске түседі. Жүріп келе жатып, біртіндеп жалпы дамыту	(доптармен) 1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, допты оң қолымен ұстау. 1 - қолдарын жанына жіберу; 2 - қолдарын алға созып, допты сол қолға салу; 3 - қолдарын жанына жіберу; 4 - бастапқы қалып. Жаттығуды сол аяқпен қайталау. Жаттығу 6-7 рет қайталанады. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, допты оң қолымен ұстау. 1 - алға иілу, допты жерге екі аяқтың арасына қою; 2 - тіктеліп, қолын беліне қою; 3 - алға иілу, допты сол қолымен алу; 4 - тіктелу, допты сол қолымен ұстау. Осы жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 7-8 рет қайталанады. 3. Бастапқы қалып:	ортасының биіктігі 1,5 м) 1,5-2 м арақашықтықтан оң қолмен лақтыру.	ойыны.			

			жаттығуларын жасауға тұрады. тізеге отырып, допты оң қолымен ұстау. 1 - 3 - допты денесін айналдырып секірту; 4 - допты сол қолымен алу. Жаттығуды сол қолымен орындау. Жаттығу әр жаққа 4 рет қайталанады. 4. Бастапқы қалып: аяқты алшақ, допты оң қолымен төменде ұстау. 1 - отыру, қолдарын алға созу, допты сол қолына салу; 2 - тұрып, бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6-7 рет қайталанады. 5. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, допты оң қолымен ұстау. 1 - қолдарын жанына созу; 2 - қолдарын артқа қойып, допты сол қолына салу; 3 - қолдарын жанына созу; 4 - допты сол қолына ұстап, бастапқы қалыпқа					

				келу. Жаттығуды сол қолымен орындау. Жаттығу 6-8 рет қайталанады. 6. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, допты екі қолымен төменде ұстау. Допты жоғары лақтыру (3-4 рет), кідіріс жасап, қайта лақтыру (3-4 рет). 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, допты оң қолымен ұстау. Педагогтің 1-8-ге дейін санауы бойынша аяқты алшақ және қайшылап секіру, кідіріс жасап, қайта секіру. Жаттығу 3-4 рет қайталанады.					
91	Жермен еңбектеу	Балаларды қатарда бірінің артынан бірі арақашықтықты сақтап, жүру және сапқа тұруға	Балалар қатарда бірінің артынан бірі арақашықтықты сақтап, жүреді және сапқа тұрады; саптан	Жалпы дамыту жаттығулары (доптармен) 1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, допты оң қолымен ұстау.	1) құм салынған қапшаны 3 м қашықтықтан иық деңгейінде бір қолымен лақтыру; 2) еденмен	"Мысық пен тышқан" қимыл ойыны. "Қап тасиық" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығулары.	1	10.04.2023

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

		қолын басына қойып, гимнастикалық орындықтың үстінде аяқтың ұшымен жүруге жаттықтыру.		қолымен алу. Жаттығуды сол қолымен орындау. Жаттығу әр жаққа 4 рет қайталанады. 4. Бастапқы қалып: аяқты алшақ, допты оң қолымен төменде ұстау. 1 - отыру, қолдарын алға созу, допты сол қолына салу; 2 - тұрып, бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6-7 рет қайталанады. 5. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, допты оң қолымен ұстау. 1 - қолдарын жанына созу; 2 - қолдарын артқа қойып, допты сол қолына салу; 3 - қолдарын жанына созу; 4 - допты сол қолына ұстап, бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды сол қолымен орындау. Жаттығу 6-8 рет қайталанады. 6. Бастапқы қалып:					

				дене тік, аяқ алшақ, допты екі қолымен төменде ұстау. Допты жоғары лақтыру (3-4 рет), кідіріс жасап, қайта лақтыру (3-4 рет). 7. Бастапқы қалып:дене тік, аяқ алшақ, допты оң қолымен ұстау. Педагогтің 1-8-ге дейін санауы бойынша аяқты алшақ және қайшылап секіру, кідіріс жасап, қайта секіру. Жаттығу 3-4 рет қайталанады.					
92	Жүру, еңбектеу және секіру жаттығулары	Балаларды 50-60 метрге жүгіруге үйрету; балаларда бағытты өзгертіп жүруге; жай қарқында үздіксіз жүгіру; затты тігінен	Балалар педагогтің белгісі бойынша қозғалыс бағытын өзгертіп, қосымша қадаммен алға жүреді; сапта бір-бірден түрлі бағытта жүгіреді;	Жалпы дамыту жаттығулары (құрсаумен) 1. Бастапқы қалып: құрсаудың ішінде денені тік, аяқты алшақ, қолды төменде ұстау. 1 - құрсаудың ішінде отыру; 2 - құрсауды екі жанынан ұстап, бел деңгейіне әкелу;	1) 50-60 метрге жүгіру; 2) затты тігінен (нысана ортасының биіктігі 1,5 м) 1,5-2 м арақашықтықтан оң қолмен лақтыру.	"Қап тасиық" ойыны.	Тыныс алу жаттығулары. "Дем алайық" ойыны.	1	12.04.2023

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

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

				қайтадан құрсауға секіру. Жаттығуды 3-4 рет қайталау. 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, құрсау төменде (құрсаудың шетінен екі қолымен ұстау). 1 - құрсауды алға қою, оң аяғын ұшына артқа қою; 2 - бастапқы қалып. Жаттығу сол жағына қайталанады. Жаттығу 6 рет қайталанады.					
93	Қимылдар тізбегі үзбе	Балаларды биіктігі 5-10 см 2-3 заттың үстінен кезектесе секіру; көлбеу тақтайда жоғары-төмен жүруге үйрету; қатарға үшеуден тұру дағдыларын қалыптастыруды	Балалар педагогтің белгісі бойынша қозғалыс бағытын өзгертіп, қосымша кадаммен алға жүреді; сапта бір-бірден түрлі бағытта жүгіреді; қарқынды жылдамдатып жүгіреді. Жәй	Жалпы дамыту жаттығулары (құрсаумен) 1. Бастапқы қалып: құрсаудың ішінде денені тік, аяқты алшақ, қолды төменде ұстау. 1 - құрсаудың ішінде отыру; 2 - құрсауды екі жанынан ұстап, бел деңгейіне әкелу; 3 - құрсаудың ішіне отырып, оны жерге қою; 4 - басапқы	1) 50-60 метрге жүгіру; 2) биіктігі 5-10 см 2-3 заттың үстінен кезектесе секіру; 3) көлбеу тақтайда жоғары-төмен жүру.	"Доға астынан" қимыл ойыны.	"Алып және ергежейлі" тыныс алу жаттығуы.	1	14.04.2023.

		жалғастыру; 50-60 метрге жүгіру іскерліктерін дамыту; қимылды ойындарға қызығушылық тарын ояту.	жүріске түседі. Жүруді секірумен кезектестіреді. Педагогтің көрсетуі бойынша балалар бағытты өзгертіп жүреді. Педагогтің белгісі бойынша жай қарқында үздіксіз жүгіреді. Жәй жүріске түседі. Жүріп келе жатып, біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	қалыпқа келу. Жаттығу 6-7 рет қайталанады. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, құрсауды тігінен артына ұстау. 1 - 2 - денені оңға бұру; 3 - 4 - бастапқы қалыпқа келу. Осы жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады. 3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, құрсауды жоғары жағынан екі қолымен ұстап, тігінен жерге қою. 1 - 2 - құрсауға сүйене тұрып, оң аяғын артқа ұстау; 3 - 4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды сол жақ аяғына қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады. 4. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, бүгілген қолымен құрсауды алдына ұстау.					

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

				7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, құрсау төменде (құрсаудың шетінен екі қолымен ұстау). 1 - құрсауды алға қою, оң аяғын ұшына артқа қою; 2 - бастапқы қалып. Жаттығу сол жағына қайталанады. Жаттығу 6 рет қайталанады.					
94	Секіртпеден секіру	Балаларды қатарда бірінің артынан бірі арақашықтықты сақтап, жүру және сапқа тұруға дағдыландыру; саптан қатарға ауысып, бір-бірден жүре отырып, педагогтің белгісі бойынша тапсырмаларды орындауға	Балалар қатарда бірінің артынан бірі арақашықтықты сақтап, жүреді және сапқа тұрады; саптан қатарға ауысып, бір-бірден жүре отырып, педагогтің белгісі бойынша тапсырмаларды орындайды; кубиктерден аттап жүреді және аттап секіріп,	Жалпы дамыту жаттығулары (доптармен) 1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, допты оң қолымен ұстау. 1 - қолдарын жанына жіберу; 2 - қолдарын алға созып, допты сол қолға салу; 3 - қолдарын жанына жіберу; 4 - бастапқы қалып. Жаттығуды сол аяқпен қайталау. Жаттығу 6-7 рет қайталанады. 2. Бастапқы қалып:	1) гимнастикалық қабырғаның жіңішке тақтайшасынан ұстап, жоғары өрмелеу және төмен түсу; 2) қысқа секіртпелермен бір орында тұрып және 8-10 м қашықтыққа жылжи отырып, секіру; 3) құм салынған қапшаны басына қойып, арқаншамен	"Пойыз" қимыл ойыны. "Эстафета" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығулары.	1	17.04.2023

		үйрету; кубиктерден аттап жүру және аттап секіруге жаттықтыру; гимнастикалы қ қабырғаның жіңішке тақтайшасына н ұстап, жоғары өрмелеу және төмен түсуге (2-3 рет) үйрету; қысқа секіртпелерме н бір орында тұрып және 8- 10 м қашықтыққа жылжи отырып, секіру және құм салынған қапшаны басына қойып, арқаншамен жанымен жүру (2-3 рет) жаттығуларын жасауға	біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	дене тік, аяқ алшақ, допты оң қолымен ұстау. 1 - алға иілу, допты жерге екі аяқтың арасына қою; 2 - тіктеліп, қолын беліне қою; 3 - алға иілу, допты сол қолымен алу; 4 - тіктелу, допты сол қолымен ұстау. Осы жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 7- 8 рет қайталанады. 3. Бастапқы қалып: тізеге отырып, допты оң қолымен ұстау. 1 - 3 - допты денесін айналдырып секірту; 4 - допты сол қолымен алу. Жаттығуды сол қолымен орындау. Жаттығу әр жаққа 4 рет қайталанады. 4. Бастапқы қалып: аяқты алшақ, допты оң қолымен төменде ұстау. 1 - отыру, қолдарын алға созу, допты сол	жанымен жүру.				

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

				Педагогтің 1-8-ге дейін санауы бойынша аяқты алшақ және қайшылап секіру, кідіріс жасап, қайта секіру. Жаттығу 3-4 рет қайталанады.					
95	Секіртпені игерейік	Балаларды 5 метрден 3 рет жүгіру; көлбеу тақтайда жоғары-төмен жүгіруге үйрету; қатарға үшеуден тұру дағдыларын қалыптастыруды жалғастыру; балаларды педагогпен бірге жаттығуларды орындауға, қимылды ойындарға қатысуға ынталандыру.	Балалар педагогтің белгісі бойынша қозғалыс бағытын өзгертіп, қосымша қадаммен алға жүреді; сапта бір-бірден түрлі бағытта жүгіреді; қарқынды жылдамдатып жүгіреді. Жәй жүріске түседі. Жүруді секірумен кезектестіреді. Педагогтің көрсетуі бойынша балалар бағытты	Жалпы дамыту жаттығулары (доптармен) 1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, допты оң қолымен ұстау. 1 - қолдарын жанына жіберу; 2 - қолдарын алға созып, допты сол қолға салу; 3 - қолдарын жанына жіберу; 4 - бастапқы қалып. Жаттығуды сол аяқпен қайталау. Жаттығу 6-7 рет қайталанады. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, допты оң қолымен ұстау. 1 - алға иілу, допты жерге екі аяқтың	1) 5 метрден 3 рет жүгіру; 2) көлбеу тақтайда жоғары-төмен жүгіру.	"Қасқыр мен қояндар" қимыл ойыны.	"Паровоз" тыныс алу жаттығуы.	1	19.04.2023

			өзгертіп жүреді. Педагогтің белгісі бойынша жай қарқында үздіксіз жүгіреді. Жәй жүріске түседі. Жүріп келе жатып, біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	арасына қою; 2 - тіктеліп, қолын беліне қою; 3 - алға иілу, допты сол қолымен алу; 4 - тіктелу, допты сол қолымен ұстау. Осы жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 7-8 рет қайталанады. 3. Бастапқы қалып: тізеге отырып, допты оң қолымен ұстау. 1 - 3 - допты денесін айналдырып секірту; 4 - допты сол қолымен алу. Жаттығуды сол қолымен орындау. Жаттығу әр жаққа 4 рет қайталанады. 4. Бастапқы қалып: аяқты алшақ, допты оң қолымен төменде ұстау. 1 - отыру, қолдарын алға созу, допты сол қолына салу; 2 - тұрып, бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6-7 рет қайталанады.					

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

				кідіріс жасап, қайта секіру. Жаттығу 3-4 рет қайталанады.					
96	Бірігіп шеңбер құрайық	Балаларды қарқынды өзгертіп жүру; 20-25 см биіктіктен секіруге үйрету; балаларда 5 метрден 3 рет жүгіру; көлбеу тақтайда жоғары-төмен жүгіру дағдыларын дамыту.	Балалар педагогтің белгісінен кейін сапқа тұрады. Сап болып бірінің соңынан бірі жүреді. Аяқтың ұшымен, табанмен жүреді. Жәй жүріске түсіп, педагогтің белгісі бойынша 5 метрден 3 рет жүгіреді. Жәй жүріске түседі. Жүріп келе жатып, біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	Жалпы дамыту жаттығулары (доптармен) 1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, допты оң қолымен ұстау. 1 - қолдарын жанына жіберу; 2 - қолдарын алға созып, допты сол қолға салу; 3 - қолдарын жанына жіберу; 4 - бастапқы қалып. Жаттығуды сол аяқпен қайталау. Жаттығу 6-7 рет қайталанады. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, допты оң қолымен ұстау. 1 - алға иілу, допты жерге екі аяқтың арасына қою; 2 - тіктеліп, қолын беліне қою; 3 - алға иілу, допты сол қолымен алу; 4 -	1) 20-25 см биіктіктен секіру; 2) көлбеу тақтайда жоғары-төмен жүгіру.	"Көңілді секіреміз" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары. "Дем алайық" ойыны.	1	21.04.2023

				тіктелу, допты сол қолымен ұстау. Осы жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 7-8 рет қайталанады. 3. Бастапқы қалып: тізеге отырып, допты оң қолымен ұстау. 1 - 3 - допты денесін айналдырып секірту; 4 - допты сол қолымен алу. Жаттығуды сол қолымен орындау. Жаттығу әр жаққа 4 рет қайталанады. 4. Бастапқы қалып: аяқты алшақ, допты оң қолымен төменде ұстау. 1 - отыру, қолдарын алға созу, допты сол қолына салу; 2 - тұрып, бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6-7 рет қайталанады. 5. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, допты оң қолымен ұстау. 1 - қолдарын жанына созу; 2 - қолдарын					

				артқа қойып, допты сол қолына салу; 3 - қолдарын жанына созу; 4 - допты сол қолына ұстап, бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды сол қолымен орындау. Жаттығу 6-8 рет қайталанады. 6. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, допты екі қолымен төменде ұстау. Допты жоғары лақтыру (3-4 рет), кідіріс жасап, қайта лақтыру (3-4 рет). 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, допты оң қолымен ұстау. Педагогтің 1-8-ге дейін санауы бойынша аяқты алшақ және қайшылап секіру, кідіріс жасап, қайта секіру. Жаттығу 3-4 рет қайталанады.					
97	Допты	Балалардың	Балалар саптан	Жалпы дамыту	1) қолын беліне	"Ғарышкер"	Тыныс алу	1	24.04.2023

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

		жүру, жүгіру жаттығуларын жасауға жаттықтыру; қолын беліне қойып, гимнастикалық орындықтың үстімен екі қадам жердегі үрілген доптан аттап жүруге жаттықтыру (2-3 рет); 4 м қашықтықтағы жалаушаға екі аяғымен жылжи отырып, секіру (2-3 рет) және 3 м қашықтықтан допты (диаметрі 8-10 см) қабырғаға бір қолымен лақтырып, екі қолымен ұтып алуға дағдыландыру (8-10 рет).	қайталанады. 4. Бастапқы қалып: тіземен отырып, жалаушаны иыққа қою. 1-оң қолындағы жалаушаны тік ұстап, оң жаққа бұрылу; 2-бастапқы қалып. Жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады. 5. Бастапқы қалып: жерге отырып, аяқтарын алшақ ұстау, жалаушаларды иыққа қою. 1-еңкейіп, жалауша ұстаған қолдарын аяқтың ұшына тигізу; 2-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 6. Бастапқы қалып: арқасынан жатып, қолды дене деңгейіне қою. 1-оң аяғын түзу көтеру, жалаушаны қолымен түзу ұстап, төмен түсіру; 2-бастапқы қалыпқа					

				келу. Жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, жалауша төменде. 1-аяқты алшақ, жалаушаларды жанына жіберіп, 8 рет секіру; 2-секіріп, бастапқы қалыпқа келу. Педагогтің санауы бойынша орташа қарқында орындалады. Жаттығу сол жағына қайталанады. Жаттығу 2-3 рет қайталанады.					
98	Доппен жаттығулар	Балаларды белгі бойынша тоқтап жүру; түрлі бағытта жүгіру; бөрене арқылы еңбектеп өтуге үйрету; қатарға үшеуден тұрып, сапты	Балалар залдың ортасына қарай жүретін бұрыштың шетінде қатар болып бір-бірден тұрады. Педагог үш баланы залдың ортасына жақындауға	Жалпы дамыту жаттығулары (жалаушалармен) 1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, жалауша төменде. 1-оң қолды жоғары көтеріп, сол қолды жанына жіберу; 2-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды	Бөрене арқылы еңбектеп өту.	"Допты бер де тұр" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	26.04.2023

		қайтадан құру дағдыларын қалыптастыруды жалғастыру; аяқтың ұшымен, өкшемен, табанмен, табанның ішкі жағымен, тізені жоғары көтеріп, ұсақ және алшақ адымдап жүру дағдыларын дамыту.	шақырады, олар бұрылып, тікелей педагогке қарай бағытталады. Педагогтің белгісінен кейін балалар тоқтайды. Келесі үш бала дәл осындай әрекеттерді орындайды. Балаларды үш қатарға бөлу соңғы үш бала орнына келгенше дейін жүреді. Педагогтің белгісі бойынша балалар қайтадан сап құрып тұрады. Сапта бірінің соңынан бірі аяқтың ұшымен, аяқтың ұшымен, өкшемен, табанмен, табанның ішкі жағымен, тізені	келесі қолмен қайталау. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, жалауша төменде. 1-жалаушаларды жанына ұстап, оң аяғымен алға адым жасау; 2-бастапқы қалыпқа келу. Осы жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 3. Бастапқы қалып: аяқты алшақ ұстап, жалаушаны иыққа қою. 1-2-отырып, жалаушаны алға қою; 3-4-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6 рет қайталанады. 4. Бастапқы қалып: тіземен отырып, жалаушаны иыққа қою. 1-оң қолындағы жалаушаны тік ұстап, оң жаққа бұрылу; 2-бастапқы қалып. Жаттығуды сол жаққа					

			жоғары көтеріп, ұсақ және алшақ адымдап жүреді. Педагогтің белгісі бойынша тоқтап жүреді, түрлі бағытта жүреді. Қайтадан қатарға бір-бірден тұрып, педагогтің белгі беруі бойынша шашырап жүру, жүгіру жаттығуларын жасап, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады. 5. Бастапқы қалып: жерге отырып, аяқтарын алшақ ұстау, жалаушаларды иыққа қою. 1-еңкейіп, жалауша ұстаған қолдарын аяқтың ұшына тигізу; 2-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 6. Бастапқы қалып: арқасынан жатып, қолды дене деңгейіне қою. 1-оң аяғын түзу көтеру, жалаушаны қолымен түзу ұстап, төмен түсіру; 2-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, жалауша төменде. 1-аяқты алшақ, жалаушаларды жанына жіберіп, 8 рет					

				секіру; 2-секіріп, бастапқы қалыпқа келу. Педагогтің санауы бойынша орташа қарқында орындалады. Жаттығу сол жағына қайталанады. Жаттығу 2-3 рет қайталанады.					
99	Допты ұстай алған кім?	Балаларды сызықпен тепе-теңдікті сақтап жүруге үйрету; балаларда белгі бойынша тоқтап жүру; түрлі бағытта жүгіру; қатарға үшеуден тұрып, сапты қайтадан құру; аяқтың ұшымен, өкшемен, табанмен, табанның ішкі жағымен, тізені жоғары	Балалар залдың ортасына қарай жүретін бұрыштың шетінде қатар болып бір-бірден тұрады. Педагог үш баланы залдың ортасына жақындауға шақырады, олар бұрылып, тікелей педагогке қарай бағытталады. Педагогтің белгісінен кейін балалар тоқтайды. Келесі үш бала	Жалпы дамыту жаттығулары (шығыршықтармен) 1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, шығыршықты ортасынан екі қолымен алдына ұстау. 1-2-шығыршықты қолымен аяғына дейін бұрап, айналдыру; 3-4-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, шығыршықты ортасынан екі қолымен төменде	Сызықпен тепе-теңдікті сақтап жүру.	"Орнымызға тез жылдам!" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	28.04.2023

		көтеріп, ұсақ және алшақ адымдап жүру дағдыларын дамыту.	дәл осындай әрекеттерді орындайды. Балаларды үш қатарға бөлу соңғы үш бала орнына келгенше дейін жүреді. Педагогтің белгісі бойынша балалар қайтадан сап құрып тұрады. Сапта бірінің соңынан бірі аяқтың ұшымен, аяқтың ұшымен, өкшемен, табанмен, табанның ішкі жағымен, тізені жоғары көтеріп, ұсақ және алшақ адымдап жүреді. Педагогтің белгісі бойынша тоқтап жүреді, түрлі бағытта жүреді. Қайтадан қатарға бір-	ұстау. 1-отыру, шығыршықты жоғары көтеру; 2-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 7-8 рет қайталанады. 3. Бастапқы қалып: аяқты иық деңгейінде ұстап, шығыршықты оң қолымен төменде ұстау. 1-қолдарын жанына жіберу; 2-қолдарын жоғары көтеріп, шығыршықты екінші қолына салу; 3-қолдарын жанына жіберу; 4-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды келесі қолымен орындау. Жаттығу 6-8 рет қайталанады. 4. Бастапқы қалып: аяқты табан деңгейінде ұстап, шығыршықты оң қолымен төменде ұстау. 1-сол аяғын бүгіп, көтеру, аяқтың					

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

				оң аяғын орнына қою. Жаттығу 6-7 рет қайталанады. 7. Бастапқы қалып: шығыршық жерде, аяқ бірге, қолды белге қою. Шығыршықты айналып, 1-4-ке дейін оңға және 5-8-ге дейін солға секіру. Жаттығу 3-4 рет қайталанады.					
10	Ұзындыққа екпінмен секіру	Балалардың саптан қатарға бірінің артынан бірі арақашықтықты сақтап, дене қалпын тік ұстап тұру қабілетін жетілдіру; қатарда жүріп келе жатып, жүру, жүгіру жаттығуларын дұрыс бағыт пен кері бағытта жасауға	Балалар саптан қатарға бірінің артынан бірі арақашықтықты сақтап, дене қалпын тік ұстап тұрып, қатармен жүреді, қатарда жүріп келе жатып, жүру, жүгіру жаттығуларын дұрыс бағыт пен кері бағытта жасайды; қатарда жүріп келе жатып,	Жалпы дамыту жаттығулары (жалаушалармен) 1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, жалауша төменде. 1-оң қолды жоғары көтеріп, сол қолды жанына жіберу; 2-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды келесі қолмен қайталау. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, жалауша төменде. 1-жалаушаларды	1) ұзындыққа екпінмен секіру; 2) допты бір-біріне екі қолымен көкірек тұсынан лақтыру; 3) "аюша" алақан мен табанды тіреп, түзу еңбектеу.	"Мені қуып жет" қимыл ойыны. "Бақбақ" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	03.05.2023

		үйрету; қатарда жүріп келе жатып, педагогтің белгі беруі бойынша арқаншалардан аттау және арқаншалардан аттап жүгіру жаттығуларын орындауға жаттықтыру; қайтадан қатарға бір-бірден тұра білуге және педагогтің белгі беруі бойынша шашырап жүру, жүгіру жаттығуларын жасауға дағдыландыру; ұзындыққа екпінмен секіруге үйрету (5-6 рет); допты (диаметрі 20 см) бір-біріне	педагогтің белгі беруі бойынша арқаншалардан аттап жүреді және арқаншалардан аттап жүгіреді; қайтадан қатарға бір-бірден тұрып, педагогтің белгі беруі бойынша шашырап жүру, жүгіру жаттығуларын жасап, біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	жанына ұстап, оң аяғымен алға адым жасау; 2-бастапқы қалыпқа келу. Осы жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 3. Бастапқы қалып: аяқты алшақ ұстап, жалаушаны иыққа қою. 1-2-отырып, жалаушаны алға қою; 3-4-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6 рет қайталанады. 4. Бастапқы қалып: тіземен отырып, жалаушаны иыққа қою. 1-оң қолындағы жалаушаны тік ұстап, оң жаққа бұрылу; 2-бастапқы қалып. Жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады. 5. Бастапқы қалып: жерге отырып, аяқтарын алшақ ұстау, жалаушаларды иыққа қою.					

		екі қолымен көкірек тұсынан лақтыру (8-10 рет); "аюша" алақан мен табанды тіреп, түзу еңбектеу.		1-еңкейіп, жалауша ұстаған қолдарын аяқтың ұшына тигізу; 2-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 6. Бастапқы қалып: арқасынан жатып, қолды дене деңгейіне қою. 1-оң аяғын түзу көтеру, жалаушаны қолымен түзу ұстап, төмен түсіру; 2-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, жалауша төменде. 1-аяқты алшақ, жалаушаларды жанына жіберіп, 8 рет секіру; 2-секіріп, бастапқы қалыпқа келу. Педагогтің санауы бойынша орташа қарқында орындалады. Жаттығу сол жағына					

				қайталанады. Жаттығу 2-3 рет қайталанады.					
101	Бақалар ойыны	Балаларды сапта тұрып оңға және солға бұрылыстар жасауға; затты көлденеңінен (2–2,5 м арақашықтықта) оң қолмен лақтыруға үйрету; балаларда аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп; ұсақ және алшақ адыммен жүгіру іскерліктерін жетілдіру.	Балалар сапқа тұрады. Педагогтің белгісі бойынша оңға және солға бұрылады. Сапта бірінің соңынан бірі жүреді. Педагог белгісінен кейін аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп; ұсақ және алшақ адыммен жүгіреді. Жай қалыпқа түсіп, шеңбер бойымен жүреді. Біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларына дайындалады.	Жалпы дамыту жаттығулары (жалаушалармен) 1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, жалауша төменде. 1-оң қолды жоғары көтеріп, сол қолды жанына жіберу; 2-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды келесі қолмен қайталау. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, жалауша төменде. 1-жалаушаларды жанына ұстап, оң аяғымен алға адым жасау; 2-бастапқы қалыпқа келу. Осы жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 3. Бастапқы қалып: аяқты алшақ ұстап, жалаушаны иыққа	Затты көлденеңінен (2–2,5 м арақашықтықта) оң қолмен лақтыру.	"Бос орын" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы "Тыныш, ақырын, баппен тыныс аламыз".	1	05.05.2023

				қою. 1-2-отырып, жалаушаны алға қою; 3-4-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6 рет қайталанады. 4. Бастапқы қалып: тіземен отырып, жалаушаны иыққа қою. 1-оң қолындағы жалаушаны тік ұстап, оң жаққа бұрылу; 2- бастапқы қалып. Жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады. 5. Бастапқы қалып: жерге отырып, аяқтарын алшақ ұстау, жалаушаларды иыққа қою. 1-еңкейіп, жалауша ұстаған қолдарын аяқтың ұшына тигізу; 2-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 6. Бастапқы қалып: арқасынан жатып, қолды дене деңгейіне қою.					

				1-оң аяғын түзу көтеру, жалаушаны қолымен түзу ұстап, төмен түсіру; 2-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, жалауша төменде. 1-аяқты алшақ, жалаушаларды жанына жіберіп, 8 рет секіру; 2-секіріп, бастапқы қалыпқа келу. Педагогтің санауы бойынша орташа қарқында орындалады. Жаттығу сол жағына қайталанады. Жаттығу 2-3 рет қайталанады.					
102	Кенгурудың қимылдарын қызықтайық	Балаларды затты көлденеңінен (2–2,5 м арақашықтықта) сол қолмен	Балалар сапқа тұрады. Педагогтің белгісі бойынша оңға және солға бұрылады.	Жалпы дамыту жаттығулары (шығыршықтармен) 1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, шығыршықты	Затты көлденеңінен (2–2,5 м арақашықтықта) сол қолмен лақтыру.	"Қақпаға құрсауды кіргіз" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	08.05.2023

		лақтыруға үйрету; балаларда сапта тұрып оңға және солға бұрылыстар жасау; аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп; ұсақ және алшақ адыммен жүгіру дағдыларын әрі қарай дамыту.	Сапта бірінің соңынан бірі жүреді. Педагог белгісінен кейін аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп; ұсақ және алшақ адыммен жүгіреді. Жай қалыпқа түсіп, шеңбер бойымен жүреді. Біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларына дайындалады.	ортасынан екі қолымен алдына ұстау. 1-2-шығыршықты қолымен аяғына дейін бұрап, айналдыру; 3-4-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, шығыршықты ортасынан екі қолымен төменде ұстау. 1-отыру, шығыршықты жоғары көтеру; 2-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 7-8 рет қайталанады. 3. Бастапқы қалып: аяқты иық деңгейінде ұстап, шығыршықты оң қолымен төменде ұстау. 1-қолдарын жанына жіберу; 2-қолдарын жоғары көтеріп, шығыршықты екінші қолына салу; 3-					

				қолдарын жанына жіберу; 4-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды келесі қолымен орындау. Жаттығу 6-8 рет қайталанады. 4. Бастапқы қалып: аяқты табан деңгейінде ұстап, шығыршықты оң қолымен төменде ұстау. 1-сол аяғын бүгіп, көтеру, аяқтың астынан шығыршықты келесі қолға салу; 2-қолын жіберіп, бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады. 5. Бастапқы қалып: аяқты иық деңгейінде ұстап, шығыршықты ортасынан екі қолымен төменде ұстау. 1-түзу қолдарын алға ұстау; 2-еңкейіп, шығыршықты жерге					

				тигізу; 3-тіктеліп, шығыршықты алдына әкел; 4-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 6. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, шығыршықты басына, екі қолды беліне қою. 1-оң аяғын жанына қою; 2-сол аяғын орнына қою; 3-сол аяғын жанына қою; 4-оң аяғын орнына қою. Жаттығу 6-7 рет қайталанады. 7. Бастапқы қалып: шығыршық жерде, аяқ бірге, қолды белге қою. Шығыршықты айналып, 1-4-ке дейін оңға және 5-8-ге дейін солға секіру. Жаттығу 3-4 рет қайталанады.					
103	Орындықта бүйірлік адыммен	Балалардың саптан қатарға бірінің	Балалар саптан қатарға бірінің артынан бірі	Жалпы дамыту жаттығулары (шығыршықтармен)	1) допты еденге бір қолымен лақтырып, екі	"Мысық пен тышқан" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	10.05.2023

жүру	артынан бірі арақашықтық сақтап, дене қалпын тік ұстап тұру қабілетін жетілдіру; жүріп келе жатып, қатарда жұппен тұра білуге және жұппен жүру, жүгіру жаттығуларын дұрыс бағыт пен кері бағытта жасауға үйрету; жұппен жүріп келе жатып, қайтадан қатарға бір-бірден тұра білуге және педагогтің белгі беруі бойынша шашырап жүру, жүгіру жаттығуларын	арақашықтықты сақтап, дене қалпын тік ұстап жүреді, жүріп келе жатып, қатарда жұппен жүру, жүгіру жаттығуларын дұрыс бағыт пен кері бағытта жасайды; жұппен жүріп келе жатып, қайтадан қатарға бір-бірден тұрады және педагогтің белгі беруі бойынша шашырап жүру, жүгіру жаттығуларын жасап, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, шығыршықты ортасынан екі қолымен алдына ұстау. 1-2-шығыршықты қолымен аяғына дейін бұрап, айналдыру; 3-4-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, шығыршықты ортасынан екі қолымен төменде ұстау. 1-отыру, шығыршықты жоғары көтеру; 2-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 7-8 рет қайталанады. 3. Бастапқы қалып: аяқты иық деңгейінде ұстап, шығыршықты оң қолымен төменде ұстау. 1-қолдарын жанына жіберу; 2-қолдарын	қолымен ұтып алу; 2) құрсауға оң және сол жағымен еркін кіріп-шығу; 3) гимнастикалық орындықтың үстімен бүйірлік адыммен жүру, ортасына келгенде отыру және тұрып, қайта жүру.	"Бақбақ" пысықтау ойыны.			

		жасауға жаттықтыру; допты еденге бір қолымен лақтырып, екі қолымен ұтып алуға дағдыландыру (8-10 рет); құрсауға оң және сол жағымен кіріп-шығу (5-6 рет) және гимнастикалық орындықтың үстімен бүйірлік адыммен жүру, ортасына келгенде отыру және тұрып, қайта жүру жаттығуларын а бейімдеу.		жоғары көтеріп, шығыршықты екінші қолына салу; 3-қолдарын жанына жіберу; 4-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды келесі қолымен орындау. Жаттығу 6-8 рет қайталанады. 4. Бастапқы қалып: аяқты табан деңгейінде ұстап, шығыршықты оң қолымен төменде ұстау. 1-сол аяғын бүгіп, көтеру, аяқтың астынан шығыршықты келесі қолға салу; 2-қолын жіберіп, бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады. 5. Бастапқы қалып: аяқты иық деңгейінде ұстап, шығыршықты ортасынан екі қолымен төменде ұстау.					

				1-түзу қолдарын алға ұстау; 2-еңкейіп, шығыршықты жерге тигізу; 3-тіктеліп, шығыршықты алдына әкел; 4-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 6. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, шығыршықты басына, екі қолды беліне қою. 1-оң аяғын жанына қою; 2-сол аяғын орнына қою; 3-сол аяғын жанына қою; 4-оң аяғын орнына қою. Жаттығу 6-7 рет қайталанады. 7. Бастапқы қалып: шығыршық жерде, аяқ бірге, қолды белге қою. Шығыршықты айналып, 1-4-ке дейін оңға және 5-8-ге дейін солға секіру. Жаттығу 3-4 рет қайталанады.					

104	Түрлі жазықтықта рдағы бүйірлік адымдарды	Балаларды допты қағып алып жүгіру; бір-бірінен қашық қойылған үрленген 5-6 доп арқылы кезекпен аттап өтуге үйрету; аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп; ұсақ және алшақ адыммен жүру және жүгіру дағдыларын әрі қарай дамыту.	Балалар сапқа тұрады. Педагогтің белгісі бойынша оңға және солға бұрылады. Сапта бірінің соңынан бірі жүреді. Педагог белгісінен кейін аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп; ұсақ және алшақ адыммен жүреді. Жай қалыпқа түсіп, шеңбер бойымен жүреді. Педагог белгісінен кейін аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп; ұсақ және алшақ адыммен жүгіреді. Жай қалыпқа түсіп, шеңбер бойымен жүреді. Біртіндеп жалпы	Жалпы дамыту жаттығулары (жалаушалармен) 1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, жалауша төменде. 1-оң қолды жоғары көтеріп, сол қолды жанына жіберу; 2-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды келесі қолмен қайталау. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, жалауша төменде. 1-жалаушаларды жанына ұстап, оң аяғымен алға адым жасау; 2-бастапқы қалыпқа келу. Осы жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 3. Бастапқы қалып: аяқты алшақ ұстап, жалаушаны иыққа қою. 1-2-отырып, жалаушаны алға қою; 3-4-бастапқы қалыпқа	1) допты қағып алып жүгіру; 2) бір-бірінен қашық қойылған үрленген 5-6 доп арқылы кезекпен аттап өту.	"Өртүрлі қимыл жаса" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	12.05.2023

			дамыту жаттығуларына дайындалады.	келу. Жаттығу 6 рет қайталанады. 4. Бастапқы қалып: тіземен отырып, жалаушаны иыққа қою. 1-оң қолындағы жалаушаны тік ұстап, оң жаққа бұрылу; 2-бастапқы қалып. Жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады. 5. Бастапқы қалып: жерге отырып, аяқтарын алшақ ұстау, жалаушаларды иыққа қою. 1-еңкейіп, жалауша ұстаған қолдарын аяқтың ұшына тигізу; 2-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 6. Бастапқы қалып: арқасынан жатып, қолды дене деңгейіне қою. 1-оң аяғын түзу көтеру, жалаушаны қолымен түзу ұстап, төмен түсіру; 2-					

				бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, жалауша төменде. 1-аяқты алшақ, жалаушаларды жанына жіберіп, 8 рет секіру; 2-секіріп, бастапқы қалыпқа келу. Педагогтің санауы бойынша орташа қарқында орындалады. Жаттығу сол жағына қайталанады. Жаттығу 2-3 рет қайталанады.					
105	Кімнің адымынық?	Балаларды бір-бірінен қашық қойылған үрленген 5-6 доп арқылы кезекпен, қолдың түрлі қалпымен аттап өтуге үйрету;	Балалар сапқа тұрады. Сап болып бірінің соңынан бірі жүреді. Педагог белгісі бойынша жүруді секірумен кезектестіреді. Сапта бір-бірден	Жалпы дамыту жаттығулары (кішкентай доптармен) 1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, оң қолымен допты төменде ұстау. 1 - допты оң қолымен ұстап, қолдарын	1) бір-бірінен қашық қойылған үрленген 5-6 доп арқылы кезекпен, қолдың түрлі қалпымен аттап өту; 2) бір орында тұрып секіру.	"Допты бер де тұр" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	15.05.2023

		балаларда бір орында тұрып секіру дағдыларын қалыптастыруды жалғастыру; сапта бір-бірден түрлі бағытта жүгіру; қарқынды жылдамдатып жүгіру және жүруді секірумен кезектестіру дағдыларын әрі қарай дамыту.	түрлі бағытта, бытырап жүгіреді. Педагог белгісі бойынша қарқынды жылдамдатып жүгіреді. Жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі. Жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрып, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	жанына жіберу; 2 - допты жоғары көтеріп, келесі қолына салу ; 3 - қолдарын жанына жіберу; 4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды 6-7 рет қайталау. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшак, оң қолымен допты төменде ұстау. 1 - оң аяққа иілу; 2-3 - допты оң аяққа, содан кейін сол аяққа домалату; 4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды 6 рет қайталау. 3. Бастапқы қалып: тіземен тұру, допты екі қолымен ұстау. 1-2 - өкшеге отырып, денесін оң жаққа бұру және допты еденге тигізу; 3-4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды 5-6 рет қайталау. 4. Бастапқы қалып: еденге отырып,					

				допты екі аяқтың арасына қысып ұстап, қолдарын артқа тіреу. 1-2 - аяқтарын түзу ұстап, допты түсіріп алмай, жоғары көтеру; 2-3 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды 5-7 рет қайталау. 5. Бастапқы қалып: жерге шалқасынан жатып, қолдарын түзу ұстап, допты басынан асыра қою. 1-2 - қолдарын түзу ұстап, жоғары көтеріп, допты оң аяғына тигізу; 3-4 - бастапқы қалыпқа келу. Осы жаттығуды сол аяқпен қайталау. Жаттығуды 5-7 рет қайталау. 6. Бастапқы қалып: аяқтардың арасы сәл алшақ, допты оң қолға ұстау. 1 - допты еденге ұрып, екі қолымен ұтып алу. Жаттығуды 8-10 рет қайталау.					

				7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, допты оң қолға ұстау. Допты жоғары лақтырып, ұтып алу. Жаттығуды 5-6 рет қайталау. 8. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, допты оң қолға ұстау. 1-8 дейін санау арқылы алға жылжи отырып, екі аяғымен секіру, бұрылып, екі аяғымен қайтадан секіру. Жаттығуды 3-4 рет қайталау.					
106	Етпетімен еңбектеу	Балалардың саптан қатарға бірінің артынан бірі арақашықтықты сақтап, дене қалпын тік ұстап тұру қабілетін жетілдіру; жүріп келе жатып, қатарда жұппен тұра	Балалар саптан қатарға бірінің артынан бірі арақашықтықты сақтап, дене қалпын тік ұстап жүреді, жүріп келе жатып, қатарда жұппен жүру, жүгіру жаттығуларын дұрыс бағыт пен кері бағытта	Жалпы дамыту жаттығулары (шығыршықтармен) 1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, шығыршықты ортасынан екі қолымен алдына ұстау. 1-2-шығыршықты қолымен аяғына дейін бұрап, айналдыру; 3-4-бастапқы қалыпқа	1) гимнастикалық орындықпен етпетінен жатып, екі қолымен (орындықтың екі жанынан ұстау) тартыла еңбектеу; 2) қолын беліне қойып, үрілген доптардан аттап жүру; 3) кеглилардың арасымен екі	"Мысық пен тышқан" қимыл ойыны. "Кенгуру" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	17.05.2023

		білуге және жұппен жүру, жүгіру жаттығуларын дұрыс бағыт пен кері бағытта жасауға үйрету; жұппен жүріп келе жатып, қайтадан қатарға бір-бірден тұра білуге және педагогтің белгі беруі бойынша шашырап жүру, жүгіру жаттығуларын жасауға жаттықтыру; "Тез қатарға тұр" ойыны; гимнастикалық орындықпен етпетінен жатып, екі қолымен (орындықтың екі жанынан	жасайды; "Тез қатарға тұр" ойыны ойналады; жұппен жүріп келе жатып, қайтадан қатарға бір-бірден тұрады және педагогтің белгі беруі бойынша шашырап жүру, жүгіру жаттығуларын жасап, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	келу. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, шығыршықты ортасынан екі қолымен төменде ұстау. 1-отыру, шығыршықты жоғары көтеру; 2-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 7-8 рет қайталанады. 3. Бастапқы қалып: аяқты иық деңгейінде ұстап, шығыршықты оң қолымен төменде ұстау. 1-қолдарын жанына жіберу; 2-қолдарын жоғары көтеріп, шығыршықты екінші қолына салу; 3-қолдарын жанына жіберу; 4-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды келесі қолымен орындау. Жаттығу 6-8 рет қайталанады. 4. Бастапқы қалып:	аяғымен секіру.				

		ұстау) тартыла еңбектеуге үйрету (2-3 рет); қолын беліне қойып, үрілген доптардан аттап жүру (2-3 рет) және кеглилардың арасымен екі аяғымен секіруге (2-3 рет) жаттықтыру.		аяқты табан деңгейінде ұстап, шығыршықты оң қолымен төменде ұстау. 1-сол аяғын бүгіп, көтеру, аяқтың астынан шығыршықты келесі қолға салу; 2-қолын жіберіп, бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады. 5. Бастапқы қалып: аяқты иық деңгейінде ұстап, шығыршықты ортасынан екі қолымен төменде ұстау. 1-түзу қолдарын алға ұстау; 2-еңкейіп, шығыршықты жерге тигізу; 3-тіктеліп, шығыршықты алдына әкел; 4-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 6. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ,						

				шығыршықты басына, екі қолды беліне қою. 1-оң аяғын жанына қою; 2-сол аяғын орнына қою; 3-сол аяғын жанына қою; 4-оң аяғын орнына қою. Жаттығу 6-7 рет қайталанады. 7. Бастапқы қалып: шығыршық жерде, аяқ бірге, қолды белге қою. Шығыршықты айналып, 1-4-ке дейін оңға және 5-8-ге дейін солға секіру. Жаттығу 3-4 рет қайталанады.					
107	Жәндіктерді бақылаймыз, еңбектейміз, жорғалаймыз	Балаларды ұзындыққа 4-6 сызықтың үстінен секіруге (сызықтардың арақашықтығы 40-50 см) үйрету; балаларда бір орында тұрып	Балалар сапқа тұрады. Сап болып бірінің соңынан бірі жүреді. Педагог белгісі бойынша жүруді секірумен кезектестіреді. Сапта бір-бірден түрлі бағытта,	Жалпы дамыту жаттығулары (кішкентай доптармен) 1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, оң қолымен допты төменде ұстау. 1 - допты оң қолымен ұстап, қолдарын жанына жіберу; 2 -	1) ұзындыққа 4-6 сызықтың үстінен секіруге (сызықтардың арақашықтығы 40-50 см); 2) бір орында тұрып секіру.	"Орнымызға тез жылдам!" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	19.05.2023

		секіру дағдыларын қалыптастыруды жалғастыру; сапта бір-бірден түрлі бағытта жүгіру; қарқынды жылдамдатып жүгіру және секірумен кезектестіру дағдыларын әрі қарай дамыту.	бытырап жүгіреді. Педагог белгісі бойынша қарқынды жылдамдатып жүгіреді. Жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі. Жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрып, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	допты жоғары көтеріп, келесі қолына салу ; 3 - қолдарын жанына жіберу; 4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды 6-7 рет қайталау. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, оң қолымен допты төменде ұстау. 1 - оң аяққа иілу; 2-3 - допты оң аяққа, содан кейін сол аяққа домалату; 4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды 6 рет қайталау. 3. Бастапқы қалып: тіземен тұру, допты екі қолымен ұстау. 1-2 - өкшеге отырып, денесін оң жаққа бұру және допты еденге тигізу; 3-4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды 5-6 рет қайталау. 4. Бастапқы қалып: еденге отырып, допты екі аяқтың					

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

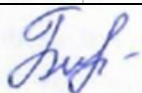
				дене тік, аяқ алшак, допты оң қолға ұстау. Допты жоғары лақтырып, ұтып алу. Жаттығуды 5-6 рет қайталау. 8. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшак, допты оң қолға ұстау. 1-8 дейін санау арқылы алға жылжи отырып, екі аяғымен секіру, бұрылып, екі аяғымен қайтадан секіру. Жаттығуды 3-4 рет қайталау.					
108	Жайдары жаздың ойындары	Балаларда қатарға үшеуден тұрып, сапты қайтадан құру; аяқтың ұшымен, өкшемен, табанмен, табанның ішкі жағымен, тізені жоғары көтеріп, ұсақ және алшак адымдап жүру	Балалар залдың ортасына қарай жүретін бұрыштың шетінде қатар болып бір-бірден тұрады. Педагог үш баланы залдың ортасына жақындауға шақырады, олар бұрылып, тікелей педагогке қарай	Жалпы дамыту жаттығулары (шығыршықтармен) 1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшак, шығыршықты ортасынан екі қолымен алдына ұстау. 1-2-шығыршықты қолымен аяғына дейін бұрап, айналдыру; 3-4-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 5-6 рет	Ұзындыққа 4-6 сызықтың үстінен секіру (сызықтардың арақашықтығы 40-50 см).	"Бос орын" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	22.05.2023

		және жүгіру дағдыларын жетілдіру; ұзындыққа 4-6 сызықтың үстінен секіру (сызықтардың арақашықтығы 40-50 см) іскреліктерін дамыту; оқу қызметін пысықтау.	бағытталады. Педагогтің белгісінен кейін балалар тоқтайды. Келесі үш бала дәл осындай әрекеттерді орындайды. Балаларды үш қатарға бөлу соңғы үш бала орнына келгенше дейін жүреді. Педагогтің белгісі бойынша балалар қайтадан сап құрып тұрады. Сапта бірінің соңынан бірі аяқтың ұшымен, аяқтың ұшымен, өкшемен, табанмен, табанның ішкі жағымен, тізені жоғары көтеріп, ұсақ және алшақ адымдап жүреді. Педагогтің	қайталанады. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, шығыршықты ортасынан екі қолымен төменде ұстау. 1-отыру, шығыршықты жоғары көтеру; 2-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 7-8 рет қайталанады. 3. Бастапқы қалып: аяқты иық деңгейінде ұстап, шығыршықты оң қолымен төменде ұстау. 1-қолдарын жанына жіберу; 2-қолдарын жоғары көтеріп, шығыршықты екінші қолына салу; 3-қолдарын жанына жіберу; 4-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды келесі қолымен орындау. Жаттығу 6-8 рет қайталанады. 4. Бастапқы қалып: аяқты табан					

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

				басына, екі қолды беліне қою. 1-оң аяғын жанына қою; 2-сол аяғын орнына қою; 3-сол аяғын жанына қою; 4-оң аяғын орнына қою. Жаттығу 6-7 рет қайталанады. 7. Бастапқы қалып: шығыршық жерде, аяқ бірге, қолды белге қою. Шығыршықты айналып, 1-4-ке дейін оңға және 5-8-ге дейін солға секіру. Жаттығу 3-4 рет қайталанады.					
							Жиыны:	108 сағат	

Әдіскер Бекеева А.С.





Утверждаю
Заведующая ЧУ Детского сада
«Камшат-1»
—Сикымбекова К.А.

Календарно-тематический план инструктора по физической культуре

Учреждение образования ЧУ Детский сад «Камшат-1»

Группа: средняя группа «Непоседы»

Возраст детей: дети 3-х лет

Период составления плана: сентябрь, 2022 - 2023 учебный год.

№	Тема ОД	Цель ОД	Вводная часть, перестроения	Общеразвивающие упражнения	Основные виды движений	Подвижные игры	Малоподвижные игры, упражнения на дыхание	Количество часов	Дата
1	"Кукла Дана учится ходить в строю".	Формировать умение ходить и бегать в колонне по одному, высоко поднимая колени; координировать в строю движения рук и ног, соблюдая интервал; упражнять в прыжках с места на двух ногах с продвижением вперед; формировать навыки катания мяча	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, бег, ходьба с высоким подниманием колена. Ходьба, перестроение.	Комплекс общеразвивающих упражнений с кубиками. 1. Исходное положение: ноги врозь, корпус с прямой, руки вниз. 1.1. Дети вытягивая руки вперед	Основные двигательные упражнения. 1) Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. 2) Катание мяча: сидя друг против друга, ноги врозь (на расстоянии 1.5-2м).	Игровое упражнение "Брось мяч в цель". Цель: совершенствовать навык бросания мяча в цель, учить ориентироваться в пространстве, развивать фиксацию	Построение в колонну, итог. Дыхательное упражнение "Встряхиваем руки".	1	02.09.2022

		в положении сидя; построения в круг. Развивать и координировать двигательную активность и формировать интерес к физической культуре. Привлекать к совместным подвижным играм, правилам позитивных взаимоотношений.		раскрывают ладонь, произносят "вот". 1.2. Исходное положение: (упр.повторяется 4-5р). 2.Исходное положение ноги:врозь,к орпус прямой, держат кубики на уровне груди. 2.1.Повороты на право, вытягивая руки показывают кубики и произносят "вот", "вот". 2.2.Исходное положение:(упр.повторяется на левой стороне и	Показ педагогом техники выполнения упражнения: 1-группа прыгает вперед, продвигаясь вперед на расстояние 2-3 м, 2-группа сидят друг против друга,ноги врозь, катают мяч с расстояния 1.5-2метра. По окончании меняются местами.	взора. Подвижная игра "Как прыгают лесные звери?" Цель: развивать умения прыгать на двух ногах, иммитируя животных.			

				4р) 3. Исходное положение: ноги врозь, корпу с расслаблен, руки вниз 3.1. Сесть на пол, вытягивая руки вперед произносят "вот". 1.2. Исходное положение: (повторить 4-5р) 3.2..Исходн ое положение (повторить 3р) 4..Исходное положение: ноги вместе, корп ус расслаблен, держат кубики на уровне					

				груди. 4.1.Прыжки на месте, руки на уровне груди, сжать ладони. 4.2.Исходное положение: ладонь раскрыта, прознести "вот" (повторить 3р).					
2	"Мы красиво идем в строю".	Развивать навыки свободной ходьбы в колонне по одному, друг за другом, с высоким подниманием колен, координирование движения рук и ног, соблюдая интервал; развивать навыки бега в колонне по одному, друг за другом, на носочках, соблюдая интервал; умение слушать команду и двигаться	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, бег, ходьба с высоким подниманием колена. Ходьба, перестроение.	Комплекс общеразвивающих упражнений с кубиками. 1 .Исходное положение: ноги врозь, корпус с прямой, руки вниз. 1.1.Дети вытягивая руки вперед раскрывают ладонь,	Основные двигательные упражнения. 1) Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. 2) Катание мяча: сидя друг против друга, ноги врозь (на расстоянии 1.5-2м). Показ педагогом	Подвижная игра «Бегите ко мне». Цель: упражнять детей действовать по сигналу, выполнять бег в прямом направлении. Подвижная игра "Как прыгают лесные звери?"	Построение в колонну, итог. Дыхательная гимнастика «Листочки». Цель: развитие плавного, длительного вдоха и выдоха.	1	05.09.2022

		по сигналу;навыков катания мячей друг другу с расстояния 1,5–2 метра в положении сидя, ноги врозь. Координировать двигательную активность и формировать интерес к физической культуре.		произносят "вот". 1.2. Исходное положение: (упр.повторяется 4-5р). 2.Исходное положение ноги:врозь,к орпус прямой, держат кубики на уровне груди. 2.1.Поворот ы на право, вытягивая руки показывают кубики и произносят "вот", "вот". 2.2.Исходно е положение:(упр.повторя ется на левой стороне и 4р) 3. Исходное	техники выполнения упражнения: 1-группа прыгает вперед, продвигаясь вперед на расстояние 2-3 м, 2-группа сидят друг против друга, ноги врозь, катают мяч с расстояния 1.5-2метра. По окончании меняются местами.	Цель: учить прыгать на двух ногах,иммитир уя животных.			

				положение: ноги врозь, корпу с расслаблен, руки вниз 3.1. Сесть на пол, вытягивая руки вперед произносят "вот". 1.2. Исходное положение: (повторить 4-5р) 3.2..Исходн ое положение (повторить 3р) 4..Исходное положение: ноги вместе, корп ус расслаблен, держат кубики на уровне груди. 4.1. Прыжки						

				на месте, руки на уровне груди, сжать ладони. 4.2.Исходно е положение: ладонь раскрыта, прознести "вот" (повторить 3р). "Основные двигательны е упражнения . 1) Прыжки на двух ногах с продвижени ем вперед. 2) Катание мяча:сидя друг против друга,ноги врозь (на расстоянии1 .5-2м) -						

				Дети,общер азвивающие упражнения будем делать с двумя группами.С мотрите,как надо выполнять упражнения : (показ педагогом техники выполнения упражнения)1группа прыгает вперед,прод вигаясь вперед на расстояние 2-3 м, 2 группа сидят друг против друга,ноги врозь, катают мяч с расстояния 1.5-2метра . По					

				окончании меняется местами.Пе дагог смотрит за техникой выполнения ,делает замечания,п одбадривает ." "Основные двигательны е упражнения . 1) Прыжки на двух ногах с продвижени ем вперед. 2) Катание мяча:сидя друг против друга,ноги врозь (на расстоянии1 .5-2м) Показ педагогом техники выполнения упражнения					

				.1 группа : прыгает вперед, продвигаясь вперед на расстояние 2-3 м, 2 группа : сидят друг против друга, ноги врозь, катают мяч с расстояния 1.5-2 метра . По окончании меняются местами. Педагог смотрит за техникой выполнения ,делает замечания, поощряет . " "Основные двигательные упражнения .					

				1) Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. 2) Катание мяча:сидя друг против друга,ноги врозь (на расстоянии1.5-2м) Показ педагогом техники выполнения упражнения .Картинка дети прыгают в спорт зале.1группа:прыгает вперед,продвигаясь вперед на расстояние 2-3 м, 2 группа :сидят друг против друга,ноги врозь,						

				катают мяч с расстояния 1.5-2метра.Два ребенка сели против друг друга, и катают мяч.(на фоне спорт зал).По окончании меняются местами.Педагог смотрит за техникой выполнения ,делает замечания,подбадривает .					
3	"Смирно в строю!".	Формировать навыки свободной ходьбы с выполнением определенных заданий: в колонне по одному, друг за другом, с высоким подниманием колен, координирование	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, бег, ходьба с высоким	Комплекс общеразвивающих упражнений с кубиками. 1 .Исходное положение: ноги врозь,корпу	Основные двигательные упражнения. 1) Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. 2) Катание мяча: сидя	Подвижная игра "Попади в круг". Цель: развивать умение бросать предметы в определенное	Построение в колонну. Дыхательное упражнение: "Встряхиваем пальчики".	1	07.09.2022

		движения рук и ног, соблюдая интервал; закрепить навыки прыжки на двух ногах, с продвижением вперед 2-3 метра; навыки катания мячей друг другу в положении сидя, ноги врозь. Привлекать к совместным подвижным играм, правилам позитивных взаимоотношений.	подниманием колена. Ходьба, перестроение.	с прямой, руки вниз. 1.1. Дети вытягивая руки вперед раскрывают ладонь, произносят "вот". 1.2. Исходное положение: (упр.повторяется 4-5р). 2. Исходное положение ноги: врозь, корпус прямой, держат кубики на уровне груди. 2.1. Повороты на право, вытягивая руки показывают кубики и произносят "вот", "вот". 2.2. Исходное	друг против друга, ноги врозь (на расстоянии 1.5-2м). Показ педагогом техники выполнения упражнения: 1-группа прыгает вперед, продвигаясь вперед на расстояние 2-3 м, 2-группа сидят друг против друга, ноги врозь, катают мяч с расстояния 1.5-2 метра. По окончании меняются местами.	место двумя и одной рукой, развивать глазомер, координацию движений и ловкость. Подвижная игра "По ровненькой дорожке". Цель: развивать у детей согласованность движения рук и ног; приучать ходить свободно в колонне по одному; развивать чувство равновесия, ориентировке в пространстве.			

				положение:(упр.повторя ется на левой стороне и 4р) 3. Исходное положение: ноги врозь, корпу с расслаблен, руки вниз 3.1. Сесть на пол, вытягивая руки вперед произносят "вот". 1.2. Исходное положение: (повторить 4-5р) 3.2..Исходн ое положение (повторить 3р) 4..Исходное положение: ноги вместе, корп					

				ус расслаблен, держат кубики на уровне груди. 4.1.Прыжки на месте, руки на уровне груди, сжать ладони. 4.2.Исходно е положение: ладонь раскрыта, прознести "вот" (повторить 3р).					
4	"В круг вместе с колобком".	Формировать навыки построения в круг и техники прыжка в длину с места; навыки катания мяча с расстояния 1.5-2 метра в положении сидя, в ворота. Развивать физические качества: ловкость,быстроту,ко	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, с высоким подниманием колена; бег. Ходьба,	Комплекс общеразвив ающих упражнений с кубиками. 1. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, руки вниз.	Основные двигательные упражнения. 1) Прыжки на двух ногах с продвижение м вперед. 2) Катание мяча: сидя друг против друга, ноги	Игровое упражнение "Брось мяч в цель". Цель: совершенствов ать навык бросания мяча в цель, учить ориентировать ся в	Построение в колонну. Дыхательные упражнение "Встряхиваем пальчики "Льем воду".	1	09.09.2022

		ординацию, способствующие укреплению здоровья.	выравнивание дыхания. Перестроение.	1.1. Дети вытягивая руки вперед раскрывают ладонь, произносят "вот". 1.2. Исходное положение: (упр.повторяется 4-5р) 2.Исходное положение: ноги врозь,корпус прямой,держат кубики на уровне груди. 2.1.Повороты на право, вытягивая руки показывают кубики и произносят "вот", "вот". 2.2.Исходное положение: (упр.повтор	врозь (на расстоянии 1.5-2м). Показ педагогом техники выполнения упражнения: 1-группа прыгает вперед, продвигаясь вперед на расстояние 2-3 м, 2-группа сидят друг против друга,ноги врозь, катают мяч с расстояния 1.5-2метра. По окончании меняются местами.	пространстве, развивать внимание. Подвижная игра «Догони меня». Цель:развивать умение детей быстро действовать по сигналу, ориентироваться в пространстве; развивать ловкость.			

				яется на левой стороне и 4р) 3.Исходное положение: ноги врозь, корпус расслаблен, руки вниз 3.1.Сесть на пол, вытягивая руки вперед произносят "вот". 1.2. Исходное положение:(повторить 4-5р) 3.2.Исходно е положение:(повторить 3р) 4.Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, держат кубики на						

				уровне груди. 4.1.Прыжки на месте, руки на уровне груди, сжать ладони. 4.2.Исходно е положение: ладонь раскрыта, прознести "вот"(повто рить 3р).					
5	"Построение в круг".	Развивать навыки построения в круг и свободной ходьбы с выполнением определенных заданий: в колонне по одному, друг за другом, с высоким подниманием колен, координирование движения рук и ног, соблюдая интервал; навыки бега в колонне по одному, друг за другом, на носочках, соблюдая	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, с высоким подниманием колена; бег. Ходьба, выравнивание дыхания. Перестроение.	Комплекс общеразвив ающих упражнений с обручем. 1. Исходное положение: сидя на полу, ноги врозь, двумя руками держат обруч. 1-1 не разгибая рук,	Основные двигательные упражнения. 1) Прыжки на двух ногах с продвижение м вперед. 2) Катание мяча: сидя друг против друга, ноги врозь (на расстоянии 1.5-2м). Показ педагогом	Малоподвижна я игра "Пузырь". Цель: научить детей становиться в круг, делать его то шире, то уже, приучать их согласовывать свои движения с произносимым и словами.	Построение в колонну. Дыхательную гимнастику "Жук". Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.	1	12.09.2022

		интервал; умение слушать команду и двигаться по сигналу. Закрепить навыки прыжка в длину; навыки катания мяча в ворота.		поднять обруч над головой. 1-2 поставить обруч на плечо, через голову. 1-3 Исходное положение: (повторить 4-5р). 2. Исходное положение: в положении стоя, двумя руками держать обруч внизу. 2-1 Двумя руками поднять обруч вверх и одеть на голову. 2-2 Исходное положение: повторить (3-4р).	техники выполнения упражнения: 1-группа прыгает вперед, продвигаясь вперед на расстояние 2-3 м, 2-группа сидят друг против друга, ноги врозь, катают мяч с расстояния 1.5-2метра. По окончании меняются местами.	Подвижная игра "Такси". Цель: приучать детей двигаться вдвоём, соразмерять движения друг с другом, менять направление движений, быть внимательным к партнёрам по игре.			

				3. Исходное положение: сидя на полу, ноги вместе, двумя руками положить обруч на колени. 3-1 поворот на право, положить обруч на пол. 3-2 выпрямиться. 3-3 поворот на лево, положить обруч на пол. 3-4 Исходное положение: (повторить 3-4 р). 4. Исходное положение: ноги вместе, взять обруч двумя					

				руками. 4-1 легкие прыжки на месте. 4-2 Исходное положение: (повторить 3-4 р).					
6	"Наш веселый круг".	Закрепить навыки прыжка в длину; катания мяча в ворота; во время подвижной игры закрепить навык метания в горизонтальную цель. Развивать физические качества: ловкость, быстроту, координацию, способствующие укреплению здоровья.	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, с высоким подниманием колена; бег. Ходьба, выравнивание дыхания. Перестроение.	Комплекс общеразвивающих упражнений с кубиками. 1. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, руки вниз. 1.1. Дети вытягивая руки вперед раскрывают ладонь, произносят "вот". 1.2. Исходное положение: (упр. повторяется 4-5 р) 2. Исходное	Основные двигательные упражнения. 1) Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. 2) Катание мяча: сидя друг против друга, ноги врозь (на расстоянии 1.5-2м). Показ педагогом техники выполнения упражнения: 1-группа прыгает вперед, продвигаясь вперед на	Подвижная игра "Тюбетейка". Цель: научить детей бегать по кругу, согласовывать свои движения слушая музыку. Малоподвижная игра "Пузырь". Цель: научить детей становиться в круг, делать его то шире, то уже, приучать их согласовывать свои движения с	Построение в колонну. Дыхательное упражнение "Льем воду".	1	14.09.2022

				положение: ноги врозь, корпус прямой, держат кубики на уровне груди. 2.1. Повороты на право, вытягивая руки показывают кубики и произносят "вот", "вот". 2.2. Исходное положение: (упр. повторяется на левой стороне и 4р) 3. Исходное положение: ноги врозь, корпус расслаблен, руки вниз 3.1. Сесть на пол,	расстояние 2-3 м, 2-группа сидят друг против друга, ноги врозь, катают мяч с расстояния 1.5-2 метра. По окончании меняются местами.	произносимым и словами.			

				вытягивая руки вперед произносят "вот". 1.2. Исходное положение:(повторить 4-5р) 3.2.Исходно е положение:(повторить 3р) 4. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, держат кубики на уровне груди. 4.1. Прыжки на месте, руки на уровне груди, сжать ладони. 4.2. Исходное положение:					

				ладонь раскрыта, прознести "вот"(повторить 3р).					
7	"Неуклюжий медвежонок".	Формировать навыки ходьбы в колонне по одному не натыкаясь друг на друга, на носках. Учить навыкам самостоятельного становления в строй; навыкам ходьбы по наклонной доске и умению ползать в прямом направлении; развивать навыки становления в строй по кругу и из круга обратно в строй; учить детей быстроте и ловкости; воспитывать в детях волевые качества и добропорядочность.	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, с высоким подниманием колена, бег. Ходьба, перестроение.	Комплекс общеразвивающих упражнений с (полотенцам и). 1. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, руки вниз. 1.1. Дети закрывают лицо полотенцем и произносят «найди меня». 1.2. Исходное положение: (повтор 4-5р). 2. Исходное положение:	Основные двигательные упражнения. 1) Ходьба по наклонной доске. 2) Ползание в прямом направлении. Делятся на две группы: 1-ая группа выполняет упражнение по наклонной доске высотой 20-30 см; 2-ая группа выполняет упражнение ползание в прямом направлении 4-6м. По окончании выполнения упражнений	Подвижная игра «Поезд». Цель: учить детей ходить и бегать в колонне по одному, ускорять и замедлять движение, делать остановки по сигналу; приучать детей находить своё место в колонне, не толкать товарищей, быть внимательным и.	Подвижная игра "Пройди мишкой, проползи мышкой". Цель: развивать умение детей подлезать под дугу, не задевая её, быть осторожным и внимательным; приучать действовать по сигналу, не толкать других детей, помогать им. Построение в колонну. Дыхательное упражнение «Мох».	1	16.09.2022

				ноги врозь, корпус прямой, руки вниз. 2.1. Повороты на право, вытягивая руки, мнут полотенце и произносят «стираем». 2.2. Исходное положение: (повтор на левой стороне и 4 р). 3. Исходное положение: сидят на полу, ноги врозь, полотенца на коленках. 3.1. Ложатся на спинку, закрывают полотенцем лицо и произносят «поспим».	группы меняются местами.					

				3.2. Исходное положение: (повтор 3р). 4. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, руки вниз. 4.1. Полотенце на уровне груди, прыжки на месте. 4.2. Исходное положение: (повтор 3 р).					
8	"Ходьба на носках".	Развивать технику ходьбы по наклонной доске и ползания по заданному направлению; подвижность, координацию движений, умение реагировать на сигнал воспитателя.	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, бег. Ходьба с выравниванием дыхания. Перестроение.	Комплекс общеразвивающих упражнений с (полотенцами). 1. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, руки вниз.	Основные двигательные упражнения. 1) Ходьба по наклонной доске. 2) Ползание в прямом направлении. Делятся на две группы: 1-ая группа выполняет	Подвижная игра «Мыши и кот». Цель: упражнять детей действовать в соответствии с правилами игры, выполнять ходьбу, бег враспынную,	Малоподвижная игра "Кто пройдет тише?" Цель: ознакомить с ходьбой в заданном направлении, развивать умение сохранять равновесие. Построение в колонну. Дыхательное	1	19.09.2022

				1.1. Дети закрывают лицо полотенцем и произносят «найди меня». 1.2. Исходное положение: (повтор 4-5р). 2. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, руки вниз. 2.1. Повороты на право, вытягивая руки, мнут полотенце и произносят «стираем». 2.2. Исходное положение: (повтор на левой стороне и 4	упражнение по наклонной доске высотой 20-30 см; 2- ая группа выполняет упражнение ползание в прямом направлении 4-6м. По окончании выполнения упражнений группы меняются местами.	использовать всю площадь зала.	упражнение «Мох».		

				р). 3. Исходное положение: сидят на полу, ноги врозь, полотенца на коленках. 3.1. Ложатся на спинку, закрывают полотенцем лицо и произносят «поспим». 3.2. Исходное положение: (повтор 3р). 4. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, руки вниз. 4.1. Полотенце на уровне груди, прыжки на месте. 4.2. Исходное					

				положение: (повтор 3 р).					
9	"Ходьба по наклонной доске".	Развивать навыки построения в круг; ходьбы в колонне по одному не натываясь друг на друга, на носках; навыки бега в колонне по одному, друг за другом, соблюдая интервал; развивать умение реагировать на музыку, на сигнал педагога. Закрепить технику ходьбы по наклонной доске и ползания по заданному направлению. Воспитывать интерес к активной двигательной деятельности и потребности в ней.	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, корпус прямой; бег. Ходьба с выравниванием дыхания, перестроение.	Комплекс общеразвивающих упражнений с (полотенцами). 1. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, руки вниз. 1.1. Дети закрывают лицо полотенцем и произносят «найди меня». 1.2. Исходное положение: (повтор 4-5р). 2. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой,	Основные двигательные упражнения. 1) Ходьба по наклонной доске. 2) Ползание в прямом направлении. Делятся на две группы: 1-ая группа выполняет упражнение по наклонной доске высотой 20-30 см; 2-ая группа выполняет упражнение ползание в прямом направлении 4-6м. По окончании выполнения упражнений группы меняются местами.	Подвижная игра «Поезд». Цель: учить детей ходить и бегать в колонне по одному, ускорять и замедлять движение, делать остановки по сигналу; приучать детей находить своё место в колонне, не толкать товарищей, быть внимательным и.	Малоподвижная игра "Пузырь". Цель: научить детей становиться в круг, делать его то шире, то уже, приучать их согласовывать свои движения с произносимыми словами. Построение в колонну. Дыхательная гимнастика «Листочки».	1	21.09.2022

				руки вниз. 2.1. Повороты на право, вытягивая руки, мнут полотенце и произносят «стираем». 2.2. Исходное положение: (повтор на левой стороне и 4 р). 3. Исходное положение: сидят на полу, ноги врозь, полотенца на коленках. 3.1. Ложатся на спинку, закрывают полотенцем лицо и произносят «поспим». 3.2. Исходное положение:					

				(повтор 3р). 4. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, руки вниз. 4.1. Полотенце на уровне груди, прыжки на месте. 4.2. Исходное положение: (повтор 3 р).					
10	"Солнечный Казахстан".	Развивать умение детей ходить в строю друг за другом на носочках; учить навыкам самостоятельного становления в строй, построению в круг и перестроению; учить навыкам ходьбы по бревну; бросанию и ловле мяча; учить детей быстроте и ловкости; воспитывать в детях волевые качества и	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким поднимаем колена, ходьба на носках, бег. Ходьба с выравниванием дыхания, перестроение.	Комплекс общеразвивающих упражнений (с полотенцам и). 1. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, руки вниз. 1.1. Дети закрывают лицо	Основные двигательные упражнения. 1). Ходьба по бревну, сохраняя равновесие. 2). Ползание в прямом направлении. Дети делятся на две группы, педагог показывает 1-группе	Подвижная игра "Мой весёлый звонкий мяч". Цель: учить детей подпрыгивать на двух ногах, внимательно слушать текст и убегать только тогда, когда будут произнесены последние слова.	Построение в колонну. Игра малой подвижности «Солнышко». Дыхательное упражнение "Вот, как солнышко встает".	1	23.09.2022

		добропорядочность.		полотенцем и произносят «найди меня» 1.2. Исходное положение: (повтор 4-5р). 2. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, руки вниз. 2.1. Повороты на право, вытягивая руки, мнут полотенце и произносят «стираем». 2.2. Исходное положение: (повтор на левой стороне и 4 р). 3. Исходное положение:	упражнение хождение по бревну, сохраняя равновесие; 2-группе упражнение по бросанию и ловле мяча. Группы поочередно выполняют упражнения.	Подвижная игра "Ой, ужалит". Цель: упражнять в беге врассыпную, развивать внимание, ловкость; развивать умение ориентироваться в пространстве.			

				сидят на полу, ноги врозь, полотенца на коленках. 3.1. Ложатся на спинку, закрывают полотенцем лицо и произносят «поспим». 3.2. Исходное положение: (повтор 3 р). 4. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, руки вниз 4.1. Полотенце на уровне груди, прыжки на месте. 4.2. Исходное положение: (повтор 3 р).					
11	"Круглое как	Развивать навыки	Построение в	Комплекс	Основные	Подвижная	Дыхательная	1	26.09.2022

	солнышко".	построения в круг; ходьбы в колонне по одному не натываясь друг на друга, на носках; навыки бега в колонне по одному, друг за другом, соблюдая интервал; развивать умение реагировать на музыку, на сигнал педагога. Закрепить технику ходьбы по бревну; навыки бросания и ловле мяча. Воспитывать интерес к активной двигательной деятельности и потребности в ней.	колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким поднимаем колена, ходьба на носках, бег. Ходьба с выравниванием дыхания, перестроение.	общеразвивающих упражнений с флажками. 1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, флажок в одной руке. 1.1. Исходное положение: поднять руки вверх, наклониться в одну и другую сторону - "Ветер колышет флажок". 1.2. Исходное положение: сидя, ноги вытянуть, флажок в одной руке. 1.3. Исходное положение:	двигательные упражнения. 1). Ходьба по бревну, сохраняя равновесие. 2). Ползание в прямом направлении. Дети делятся на две группы, педагог показывает 1-группе упражнение хождение по бревну, сохраняя равновесие; 2-группе упражнение по бросанию и ловле мяча. Группы поочередно выполняют упражнения.	игра "Бегите к флажку". Цель: упражнять детей действовать в соответствии с правилами, ориентироваться на цветовой сигнал, выполнять бег врассыпную, использовать все пространство зала. Подвижная игра "Лови-бросай, не роняй!" Цель: развивать координацию движений, ловкость, внимание.	гимнастика "Подуй на одуванчик". Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.		

				поднять руку вверх, помахать флажком над головой и опустить. 1.4. Исходное положение: то же выполнить другой рукой. (Повторить 4-5 раз каждой рукой) 2. Исходное положение: сидя, ноги врозь, флажок держат руками вниз. 2.1. Исходное положение: выпрямитьс я, поднять флажок вверх. 2.2.						

				Исходное положение: (повтор 3р). 3. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, флажки на коленях. 3.1. Исходное положение: положение лежа, подни мают флажок вверх. 3.2. Исходное положение: (повтор 3 р). 4. Исходное положение: сидя, ноги врозь, флажок держат руками вниз. 4.1. Флажки на уровне груди,						

				прыжки на месте. 4.2.Исходное положение: (повтор 3 р).					
12	"Ходьба по бревну".	Закрепить технику ходьбы по бревну; навыки бросания и ловле мяча.Учить детей организованности, самостоятельности, умению поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким поднимаем колена, ходьба на носках, бег. Ходьба с выравниванием дыхания, перестроение.	Комплекс общеразвивающих упражнений с флажками. 1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, флажок в одной руке. 1.1. Исходное положение: поднять руки вверх, наклониться в одну и другую сторону - "Ветер колышет флажок". 1.2. Исходное положение:	Основные двигательные упражнения. 1). Ходьба по бревну, сохраняя равновесие. 2). Ползание в прямом направлении. Дети делятся на две группы, педагог показывает 1-группе упражнение хождение по бревну, сохраняя равновесие; 2-группе упражнение по бросанию и ловле мяча. Группы поочередно	Подвижная игра "Попади в круг". Цель: развивать умение бросать предметы в определенное место двумя и одной рукой, развивать глазомер, координацию движений и ловкость. Подвижная игра "Ой, ужалит". Цель: упражнять в беге враспынную, развивать внимание, ловкость;	Дыхательная гимнастика "Подуй на одуванчик". Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.	1	28.09.2022

				сидя, ноги вытянуть, флажок в одной руке. 1.3. Исходное положение: поднять руку вверх, помахать флажком над головой и опустить. 1.4. Исходное положение: то же выполнить другой рукой. (Повторить 4-5 раз каждой рукой) 2. Исходное положение: сидя, ноги врозь, флажок держат руками вниз. 2.1.	выполняют упражнения.	развивать умение ориентироваться в пространстве.			

				Исходное положение: выпрямиться, поднять флажок вверх. 2.2. Исходное положение: (повтор 3р). 3. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, флажки на коленях. 3.1. Исходное положение: положение лежа, поднимают флажок вверх. 3.2. Исходное положение: (повтор 3 р). 4. Исходное положение: сидя, ноги врозь,					

				флажок держат руками вниз. 4.1.Флажки на уровне груди, прыжки на месте. 4.2.Исходное положение: (повтор 3 р).					
13	"Покатались яблоки".	Формировать навыки ходьбы в колонне по одному, друг за другом на носках, пятках; учить навыкам самостоятельного становления в строй; построения в круг; развивать навыки метания в горизонтальную цель с прыжками вверх; захватывание мяча двумя ногами, катание мяча сидя-стоя. Формировать культурно-гигиенические навыки и начальные	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках; с высоким подниманием колена; бег. Ходьба с выравниванием дыхания. перестроение.	Комплекс общеразвивающих упражнений с флажками. 1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, флажок в одной руке. 1.1. Исходное положение: поднять руки вверх, наклониться в одну и другую	Основные двигательные упражнения. 1). Прыжки вверх с касанием предмета головой на двух ногах, продвигаясь вперед на расстояние 2–3 метра. 2). Захватывание мяча двумя ногами, катание мяча сидя-стоя. Дети делятся	Подвижная игра "Полосатый мячик". Цель:закреплять у детей умение играть по правилам игры, упражнять в ловле мяча и беге.	Малоподвижная игра "Кто пройдет тише?" Цель: развивать умение ходить в заданном направлении, развивать умение сохранять равновесие. Дыхательное упражнение Катилось яблоко мимо сада, мимо града".	1	30.09.2022

		представления о здоровом образе жизни.		сторону - "Ветер колышет флажок". 1.2. Исходное положение: сидя, ноги вытянуть, флажок в одной руке. 1.3. Исходное положение: поднять руку вверх, помахать флажком над головой и опустить. 1.4. Исходное положение: то же выполнить другой рукой. (Повторить 4-5 раз каждой рукой) 2. Исходное положение:	на две группы, педагог показывает 1-группе прыжки вверх с касанием предмета (кегли) на двух ногах, продвигаясь вперед на расстояние 2–3 метра; 2-группе захватывание мяча двумя ногами, катание мяча сидя-стоя. Группы поочередно выполняют упражнения.				

				сидя, ноги врозь, флажок держат руками вниз. 2.1. Исходное положение: выпрямитьс я, поднять флажок вверх. 2.2. Исходное положение: (повтор 3р). 3. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, флажки на коленях. 3.1. Исходное положение: положение лежа, подни мают флажок вверх. 3.2.					

				Исходное положение: (повтор 3 р). 4. Исходное положение: сидя, ноги врозь, флажок держат руками вниз. 4.1. Флажки на уровне груди, прыжки на месте. 4.2. Исходное положение: (повтор 3 р).					
14	"Мяч в кругу".	Развивать навыки ходьбы в колонне по одному, друг за другом на носках, пятках; учить навыкам самостоятельного становления в строй; построения в круг. Развивать навыки метания в горизонтальную цель с прыжками вверх;	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках; с высоким подниманием колена; бег. Ходьба с выравниванием дыхания.	Комплекс общеразвивающих упражнений с флажками. 1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, флажок в одной руке. 1.1.	Основные двигательные упражнения. 1). Прыжки вверх с касанием предмета головой на двух ногах, продвигаясь вперед на расстояние 2–3 метра.	Подвижная игра "Поймай комара". Цель: развивать у детей ловкость, упражнять в прыжках на обеих ногах, в равновесии.	Малоподвижная игра "Мяч в кругу". Цель: совершенствовать навык отталкивания мяча, учить ориентироваться в пространстве, развивать внимание, зрительное восприятие.	1	03.10.2022

		захватывание мяча двумя ногами, катание мяча сидя-стоя. Воспитывать положительный настрой к занятиям по физической культуре.	перестроение.	Исходное положение: поднять руки вверх, наклониться в одну и другую сторону - "Ветер колышет флажок". 1.2. Исходное положение: сидя, ноги вытянуть, флажок в одной руке. 1.3. Исходное положение: поднять руку вверх, помахать флажком над головой и опустить. 1.4. Исходное положение: то же выполнить другой	2). Захватывание мяча двумя ногами, катание мяча сидя-стоя. Дети делятся на две группы, педагог показывает 1-группе прыжки вверх с касанием предмета (кегли) на двух ногах, продвигаясь вперед на расстояние 2–3 метра; 2-группе захватывание мяча двумя ногами, катание мяча сидя-стоя. Группы поочередно выполняют упражнения.		Построение в колонну. Дыхательная гимнастика "Паровозик".		

				рукой. (Повторить 4-5 раз каждой рукой) 2. Исходное положение: сидя, ноги врозь, флажок держат руками вниз. 2.1. Исходное положение: выпрямитьс я, поднять флажок вверх. 2.2. Исходное положение: (повтор 3р). 3. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, флажки на коленях. 3.1. Исходное					

				положение: положение лежа, подни мают флажок вверх. 3.2. Исходное положение: (повтор 3 р). 4. Исходное положение: сидя, ноги врозь, флажок держат руками вниз. 4.1. Флажки на уровне груди, прыжки на месте. 4.2. Исходно е положение: (повтор 3 р).					
15	"Мой веселый, звонкий мяч".	Развивать навыки метания в горизонтальную цель с прыжками вверх. Закрепить навыки захватывания мяча	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба	Комплекс общеразвив ающих упражнений с флажками. 1. Исходное	Основные двигательные упражнения. 1). Прыжки вверх с касанием	Подвижная игра "Попади в круг". Цель: развивать умение	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика «Гуси летят». Цель: укреплять	1	05.10.2022

		двумя ногами, катания мяча сидя-стоя. Воспитывать положительный настрой к занятиям по физической культуре.	на носках; с высоким подниманием колена; бег. Ходьба с выравниванием дыхания. перестроение.	положение: стоя, ноги на ширине плеч, флажок в одной руке. 1.1. Исходное положение: поднять руки вверх, наклониться в одну и другую сторону - "Ветер колышет флажок". 1.2. Исходное положение: сидя, ноги вытянуть, флажок в одной руке. 1.3. Исходное положение: поднять руку вверх, помахать флажком над головой	предмета головой на двух ногах, продвигаясь вперед на расстояние 2–3 метра. 2). Захватывание мяча двумя ногами, катание мяча сидя-стоя. Дети делятся на две группы, педагог показывает 1-группе прыжки вверх с касанием предмета (кегли) на двух ногах, продвигаясь вперед на расстояние 2–3 метра; 2-группе захватывание мяча двумя ногами, катание мяча сидя-стоя.	бросать предметы в определенное место двумя и одной рукой, развивать глазомер, координацию движений и ловкость. Подвижная игра "Стой". Цель: упражнять детей в беге, в ловле мяча, меткости.	физиологическое дыхание у детей.		

				и опустить. 1.4. Исходное положение: то же выполнить другой рукой. (Повторить 4-5 раз каждой рукой) 2. Исходное положение: сидя, ноги врозь, флажок держат руками вниз. 2.1. Исходное положение: выпрямиться, поднять флажок вверх. 2.2. Исходное положение: (повтор 3р). 3. Исходное положение:	Группы поочередно выполняют упражнения.				

				ноги вместе, корпус расслаблен, флажки на коленях. 3.1. Исходное положение: положение лежа, подни мают флажок вверх. 3.2. Исходное положение: (повтор 3 р). 4. Исходное положение: сидя, ноги врозь, флажок держат руками вниз. 4.1. Флажки на уровне груди, прыжки на месте. 4.2. Исходно е положение:					

				(повтор 3 р).					
16	"Волшебный подарок осени".	Формировать навыки ходьбы в колонне по одному, друг за другом на носках, пятках; учить навыкам самостоятельного построения в круг, и из круга в строй. Развивать навыки метания в горизонтальную цель с прыжками вверх; ходьбы по наклонной доске. Воспитывать устойчивый интерес к занятиям по физической культуре.	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, с высоким подниманием колена, бег. Ходьба с выравниванием дыхания. перестроение.	Комплекс общеразвивающих упражнений с флажками. 1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, флажок в одной руке. 1.1. Исходное положение: поднять руки вверх, наклониться в одну и другую сторону - "Ветер колышет флажок". 1.2. Исходное положение: сидя, ноги вытянуть, флажок в одной руке. 1.3.	Основные двигательные упражнения. 1). Прыжки вверх с касанием предмета головой на двух ногах, продвигаясь вперед на расстояние 2–3 метра. 2). Ходьба по наклонной доске. Дети делятся на две группы, педагог показывает 1-группе прыжки вверх с касанием предмета (кегли) на двух ногах, продвигаясь вперед на расстояние 2–3 метра; 2 группе: хождение	Игровое упражнение "Чемпион". Цель: упражнять детей хождению по наклонной доске, сохраняя равновесие. Подвижная игра "У медведя во бору". Цель: развитие у детей скорости реакции на словесный сигнал, развитие внимания; упражнять детей в беге.	Построение в колонну. Дыхательное упражнение "Катилось яблоко мимо сада, мимо града".	1	07.10.2022

				Исходное положение: поднять руку вверх, помахать флажком над головой и опустить. 1.4. Исходное положение: то же выполнить другой рукой. (Повторить 4-5 раз каждой рукой) 2. Исходное положение: сидя, ноги врозь, флажок держат руками вниз. 2.1. Исходное положение: выпрямиться, поднять флажок	ние по наклонной доске. Группы поочередно выполняют упражнения.				

				вверх. 2.2. Исходное положение: (повтор 3р). 3. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, флажки на коленях. 3.1. Исходное положение: положение лежа,подни мают флажок вверх. 3.2. Исходное положение: (повтор 3 р). 4. Исходное положение: сидя, ноги врозь, флажок держат руками вниз. 4.1.Флажки					

				на уровне груди, прыжки на месте. 4.2. Исходное положение: (повтор 3 р).					
17	"Щедрая осень".	Продолжать формировать навыки ходьбы в колонне по одному, друг за другом на носках, пятках; учить навыкам самостоятельного построения в круг, и из круга в строй. Развивать навыки метания в горизонтальную цель с прыжками вверх; ходьбы по наклонной доске. Воспитывать устойчивый интерес к занятиям по физической культуре.	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, с высоким подниманием колена, бег. Ходьба с выравниванием дыхания. перестроение.	Комплекс общеразвивающих упражнений с обручем. 1. Исходное положение: сходя на полу, ноги врозь, двумя руками держат обруч. 1-1 Не разгибая рук, поднять обруч над головой. 1-2 Оставить обруч на плечо, через голову. 1-3	Основные двигательные упражнения. 1). Прыжки вверх с касанием предмета головой на двух ногах, продвигаясь вперед на расстояние 2–3 метра. 2). Ходьба по наклонной доске. Дети делятся на две группы, педагог показывает 1-й группе прыжки вверх с касанием предмета	Игровое упражнение "Чемпион". Цель: упражнять детей хождению по наклонной доске, сохраняя равновесие. Подвижная игра "Такси". Цель: приучать детей двигаться вдвоём, соразмерять движения друг с другом, менять направление движений, быть	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика "Любопытный ёжик".	1	10.10.2022

				Исходное положение: (повторить 4-5р). 2. Исходное положение: в положении стоя, двумя руками держать обруч внизу. 2-1 Двумя руками поднять обруч вверх и одеть на голову. 2-2 Исходное положение: повторить (3-4р). 3. Исходное положение: сидя на полу, ноги вместе, двумя руками положить обруч на	(кегли) на двух ногах, продвигаясь вперед на расстояние 2–3 метра; 2 группе:хождение по наклонной доске. Группы поочередно выполняют упражнения.	внимательным к партнёрам по игре.			

				колени. 3-1 Поворот на право, положить обруч на пол. 3-2 Выпрямитьс я. 3-3 Поворот на лево, положить обруч на пол. 3-4 Исходное положение: (повторить 3-4 р). 4. Исходное положение: ноги вместе,взять обруч двумя руками. 4-1 Легкие прыжки на месте. 4-2 Исходное положение: (повторить 3-4 р).					

18	"Капельки дождя".	Продолжать развивать технику метания в горизонтальную цель с прыжками вверх; закрепить навыки ходьбы по наклонной доске. Учить умению сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, с высоким подниманием колена, бег. Ходьба с выравниванием дыхания. перестроение.	Комплекс общеразвивающих упражнений с обручем. 1. Исходное положение: сходя на полу, ноги врозь, двумя руками держат обруч. 1-1 Не разгибая рук, поднять обруч над головой. 1-2 Оставить обруч на плечо, через голову. 1-3 Исходное положение: (повторить 4-5р). 2. Исходное положение: в положении	Основные двигательные упражнения. 1). Прыжки вверх с касанием предмета головой на двух ногах, продвигаясь вперед на расстояние 2–3 метра. 2). Ходьба по наклонной доске. Дети делятся на две группы, педагог показывает 1-группе прыжки вверх с касанием предмета (кегли) на двух ногах, продвигаясь вперед на расстояние 2–3 метра; 2 группа: хождение по	Подвижная игра "Солнышко и дождик". Цель игры: учить детей ходить и бегать в рассыпную, не наталкиваясь друг на друга, приучать их действовать по сигналу. Игра повторяется 2р.	Малоподвижная игра "Пузырь". Цель: научить детей становиться в круг, делать его то шире, то уже, приучать их согласовывать свои движения с произносимыми словами. Колыбельная "Пушистые облачка". Цель: научить детей управлять своим телом, уметь расслабляться, восстанавливать силы.	1	12.10.2022

				стоя, двумя руками держать обруч внизу. 2-1 Двумя руками поднять обруч вверх и одеть на голову. 2-2 Исходное положение: повторить (3-4р). 3. Исходное положение: сидя на полу, ноги вместе, двумя руками положить обруч на колени. 3-1 Поворот на право, положить обруч на пол. 3-2 Выпрямиться	наклонной доске. Группы поочередно выполняют упражнения.				

				я. 3-3 Поворот на лево, положить обруч на пол. 3-4 Исходное положение: (повторить 3-4 р). 4. Исходное положение: ноги вместе, взять обруч двумя руками. 4-1 Легкие прыжки на месте. 4-2 Исходное положение: (повторить 3-4 р).					
19	"Ценность хлеба".	Учить ходить в колонне по одному на носках, пятках. Формировать навыки ходьбы по бревну; бросании и ловле мяча; развивать навыки ходьбы в	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, ходьба на	Комплекс общеразвивающих упражнений с мячами. 1. Исходное положение: стоя, ноги	Основные двигательные упражнения. 1). Ходьба по бревну. 2). Бросание и ловля мяча. Дети делятся	Игровое упражнение "Чемпион". Цель: упражнять детей хождению по наклонной	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика «Листочки».	1	14.10.2022

		строю, построения в круг. Привлекать к совместным подвижным играм, правилам позитивных взаимоотношений.	пятках, с высоким подниманием колена, бег. Ходьба на носках, перестроение.	на ширине плеч, держат мяч. 1.1. Исходное положение: поднять руки вверх, вытянуть вперед, сделать ножницы. 1.2. Исходное положение: (повтор 4-5р). 2. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз. 2.1. Исходное положение: поднимают руки вверх, ставят мячики на плечо. 2.2. Исходное	на две группы, педагог показывает 1-ой группе технику ходьбы по бревну; 2 -ой группе: технику бросания и ловли мяча.	доске, сохраняя равновесие. Подвижная игра "У медведя во бору". Цель: развитие у детей скорости реакции на словесный сигнал, развитие внимания; упражнять детей в беге.			

				положение:(повтор 4р). 3. Исходное положение: сидя,ноги врозь,мячик и на коленях. 3.1. Исходное положение: ноги вместе, держат мяч, обнимают себя. 3.2. Исходное положение: (повтор 3р). 4. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, руки вниз. 4.1. Мяч на уровне груди, прыжки на месте. 4.2. Исходное положение:					

				(повтор 3р).					
20	"Круглый каравай".	Учить ходить в колонне по одному на носках, пятках; формировать навыки ходьбы по бревну, сохраняя равновесие; бросании и ловле мяча. Развивать навыки ходьбы в строю, построения в круг. Привлекать к совместным подвижным играм, правилам позитивных взаимоотношений.	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, ходьба на пятках, с высоким подниманием колена, бег. Ходьба на носках, перестроение.	Комплекс общеразвивающих упражнений с флажками. 1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, флажок в одной руке. 1.1. Исходное положение: поднять руки вверх, наклониться в одну и другую сторону - "Ветер колышет флажок". 1.2. Исходное положение: сидя, ноги вытянуть, флажок в одной руке. 1.3.	Основные двигательные упражнения. 1). Ходьба по бревну. 2). Бросание и ловля мяча. Дети делятся на две группы, педагог показывает 1-ой группе технику ходьбы по бревну; 2 -ой группе: технику бросания и ловли мяча.	Подвижная игра "Попади в круг". Цель игры: упражнять детей в метании в горизонтальную цель двумя руками снизу. Подвижная игра "Найди себе пару". Цель: развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, по слову, быстро строится в пары. Упражнять в беге, распознавании цветов. Развивать инициативу, сообразительность.	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика «Листочки».	1	17.10.2022

				Исходное положение: поднять руку вверх, помахать флажком над головой и опустить. 1.4. Исходное положение: то же выполнить другой рукой. (Повторить 4-5 раз каждой рукой) 2. Исходное положение: сидя, ноги врозь, флажок держат руками вниз. 2.1. Исходное положение: выпрямитьс я, поднять флажок					

				вверх. 2.2. Исходное положение: (повтор 3р). 3. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, флажки на коленях. 3.1. Исходное положение: положение лежа,подни мают флажок вверх. 3.2. Исходное положение: (повтор 3 р). 4. Исходное положение: сидя, ноги врозь, флажок держат руками вниз. 4.1.Флажки					

				на уровне груди, прыжки на месте. 4.2. Исходное положение: (повтор 3 р).					
21	"Всем нужен хлеб".	Закрепить навыки ходьбы по бревну, сохраняя равновесие; бросание и ловлю мяча. Развивать навыки ходьбы в строю, построения в круг. Воспитывать интерес к активной двигательной деятельности и потребности в ней.	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, ходьба на пятках, с высоким подниманием колена, бег. Ходьба на носках, перестроение.	Комплекс общеразвивающих упражнений с мячами. 1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, держат мяч. 1.1. Исходное положение: поднять руки вверх, вытянуть вперед, сделать ножницы. 1.2. Исходное положение: (повтор 4-5р).	Основные двигательные упражнения. 1). Ходьба по бревну. 2). Бросание и ловля мяча. Дети делятся на две группы, педагог показывает 1-ой группе технику ходьбы по бревну; 2-ой группе: технику бросания и ловли мяча.	Подвижная игра "Лови, бросай и не роняй". Цель: развивать координацию движений, ловкость, фиксацию взора. Подвижная игра «Догони меня». Цель: учить детей быстро действовать по сигналу, ориентироваться в пространстве; развивать ловкость.	Построение в колонну. Релаксация "Вибрация". Цель: учить умению расслабляться, стать уверенным, бодрым.	1	19.10.2022

				2. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз. 2.1. Исходное положение: поднимают руки вверх, ставят мячики на плечо. 2.2. Исходное положение: (повтор 4р). 3. Исходное положение: сидя, ноги врозь, мячик и на коленях. 3.1. Исходное положение: ноги вместе, держат мяч, обнимают себя. 3.2. Исходное					

				положение: (повтор 3р). 4. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, руки вниз. 4.1. Мяч на уровне груди, прыжки на месте. 4.2. Исходное положение: (повтор 3р).					
22	"Скачет по дорожке воробышек".	Продолжать формировать навыки ходьбы в колонне по одному, друг за другом на носках, пятках. Учить навыкам самостоятельного построения в круг, из круга в строй. Развивать навыки захватывание мяча двумя ногами, катание мяча сидя-стоя. Формировать культурно-	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках; ходьба на пятках; с высоким подниманием колена; бег. Ходьба в колонну с выравниванием дыхания.	Комплекс общеразвивающих упражнений с мячами. 1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, держат мяч. 1.1. Исходное положение: поднять руки	Основные двигательные упражнения. 1). Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. 2). Катание мяча друг другу в положении сидя, ноги врозь Дети делятся на две	Подвижная игра "Воробышек и кот". Цель: учить детей мягко спрыгивать, сгибая ноги в коленях, бегать, увертываться от водящего, убежать, находить свое место.	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика "Кошка".	1	21.10.2022

		гигиенические навыки и начальные представления о здоровом образе жизни.	Перестроение.	вверх,вытянуть вперед, сделать ножницы. 1.2. Исходное положение: (повтор 4-5р). 2. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз. 2.1. Исходное положение: поднимают руки вверх,ставят мячики на плечо. 2.2. Исходное положение:(повтор 4р). 3. Исходное положение: сидя,ноги врозь,мячик и на коленях.	группы, педагог показывает.	Подвижная игра "Мяч в кругу". Цель: совершенствовать навык отталкивания мяча, учить ориентироваться в пространстве, развивать внимание, зрительное восприятия.			

				3.1. Исходное положение: ноги вместе, держат мяч, обнимают себя. 3.2. Исходное положение: (повтор 3р). 4. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, руки вниз. 4.1. Мяч на уровне груди, прыжки на месте. 4.2. Исходное положение: (повтор 3р).					
23	"Мы любим прыгать".	Продолжать формировать навыки бега с выполнением определенных заданий: в колонне по одному, друг за другом, на носках,	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках;	Комплекс общеразвивающих упражнений с обручем. 1. Исходное положение: с	Основные двигательные упражнения. 1). Прыжки на двух ногах с продвижением	Подвижная игра "Воробышек и кот". Цель: учить детей мягко спрыгивать,	Релаксация "Замедленное движение". Цель: учить детей сбрасывать излишки напряжения и	1	24.10.2022

		координирование движения рук и ног, соблюдая интервал, меняя направление, по кругу, с остановкой. Развивать навыки прыжка, с продвижением вперед; захватывание мяча двумя ногами, катание мяча сидя-стоя. Воспитывать интерес к активной двигательной деятельности.	ходьба на пятках; с высоким подниманием колена; бег. Ходьба в колонну с выравниванием дыхания. Перестроение.	идя на полу, ноги врозь, двумя руками держат обруч. 1-1 Не разгибая рук, поднять обруч над головой. 1-2 Оставить обруч на плечо, через голову. 1-3 Исходное положение: (повторить 4-5р). 2. Исходное положение: в положении стоя, двумя руками держать обруч внизу. 2-1 Двумя руками	м вперед. 2). Захватывание мяча двумя ногами, катание мяча сидя-стоя Дети делятся на две группы, педагог показывает.	сгибая ноги в коленях, бегать, увертываться от водящего, убежать, находить свое место. Подвижная игра "По ровненькой дорожке". Цель: развивать у детей согласованность движения рук и ног; приучать ходить свободно в колонне по одному; развивать чувство равновесия, ориентировке в пространстве.	восстанавливать равновесие, способствовать сохранению здоровья детей.		

				поднять обруч вверх и одеть на голову. 2-2 Исходное положение: повторить (3-4р). 3. Исходное положение: сидя на полу, ноги вместе, двумя руками положить обруч на колени. 3-1 Поворот на право, положить обруч на пол. 3-2 Выпрямиться. 3-3 Поворот на лево, положить обруч на пол. 3-4						

				Исходное положение: (повторить 3-4 р). 4. Исходное положение: ноги вместе, взять обруч двумя руками. 4-1 Легкие прыжки на месте. 4-2 Исходное положение: (повторить 3-4 р).					
24	"Веселый воробей".	Продолжать формировать навыки ходьбы в колонне по одному, друг за другом на носках, пятках; учить навыкам самостоятельного построения в круг. Закрепить навыки прыжка с продвижением вперед; захватывание мяча двумя ногами, катание мяча сидя-	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках; ходьба на пятках; с высоким подниманием колена; бег. Ходьба в колонну с выравниванием	Комплекс общеразвивающих упражнений с мячами. 1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, держат мяч. 1.1. Исходное положение: поднять	Основные двигательные упражнения. 1). Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. 2). Захватывание мяча двумя ногами, катание мяча сидя-стоя Дети делятся	Подвижная игра "Воробушки и автомобиль". Цель: приучать детей бегать в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга, начинать движение и менять его по сигналу,	Релаксация "Бубенчик". Колыбельная "Пушистые облачка". Цель: научить детей управлять своим телом, уметь расслабляться, восстанавливает силы.	1	26.10.2022

		стоя. Воспитывать интерес к активной двигательной деятельности.	дыхания. Перестроение.	руки вверх,вытян уть вперед, сделать ножницы. 1.2. Исходное положение: (повтор 4- 5р). 2. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз. 2.1. Исходное положение: поднимают руки вверх,ставят мячики на плечо. 2.2. Исходное положение:(повтор 4р). 3. Исходное положение: сидя,ноги врозь,мячик и на	на две группы, педагог показывает.	находить своё место. Подвижная игра "Мяч в кругу". Цель: совершенствов ать навык отталкивания мяча, учить ориентировать ся в пространстве, развивать внимание, зрительное восприятие.			

				коленях. 3.1. Исходное положение: ноги вместе, держат мяч, обнимают себя. 3.2. Исходное положение: (повтор 3р). 4. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, руки вниз. 4.1. Мяч на уровне груди, прыжки на месте. 4.2. Исходное положение: (повтор 3р).					
25	"Щедрый петушок".	Формировать навыки ходьбы в колонне по одному, друг за другом на носках, пятках. Развивать технику прыжка в	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба	Комплекс общеразвивающих упражнений с кубиками. 1. Исходное	Основные двигательные упражнения. 1). Лазание по наклонной лестнице.	Подвижная игра "Зайка беленький". Цель: учить детей двигаться в	Малоподвижная игра "Летает – не летает". Цель: развивать реакцию, вестибулярный	1	28.10.2022

		длину с места, в плоский обруч, лежащий на земле; навыки построения в круг, небольшими группами и всей группой (с помощью педагога, по зрительным ориентирам). Воспитывать устойчивый интерес к занятиям по физической культуре.	на носках, с высоким подниманием колена, бег. Ходьба с выравниванием дыхания. Перестроение.	положение: ноги врозь, корпус прямой, руки вниз. 1.1. Дети вытягивая руки вперед раскрывают ладонь, произносят "вот". 1.2. Исходное положение: (упр.повторяется 4-5р). 2. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, держат кубики на уровне груди. 2.1. Повороты на право, вытягивая руки показывают кубики и произносят	2). Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, обручи.	соответствии с текстом, прыгать на двух ногах.	аппарат, внимание. Дыхательная гимнастика "Петушок". Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей. И. п. стоя ноги врозь, руки опущены. Вдох. Выдыхая произносим «Ку-ка-ре-ку». Повторить 3 раз Ходьба в колонне (10-15 сек).		

				"вот", "вот". 2.2. Исходное положение: (упр. повторяется на левой стороне и 4р) 3. Исходное положение: ноги врозь, корпус расслаблен, руки вниз. 3.1. Сесть на пол, вытягивая руки вперед произносят "вот". 1.2. Исходное положение: (повторить 4-5р). 3.2. Исходное положение: (повторить 3р). 4. Исходное положение:					

				ноги вместе, корпус расслаблен, держат кубики на уровне груди. 4.1. Прыжки на месте, руки на уровне груди, сжать ладони. 4.2. Исходное положение: ладонь раскрыта, прознести "вот"(повторить 3р).					
26	"Мы спортивные ребята".	Развивать навыки лазания по наклонной лестнице; прыжка двумя ногами с продвижением вперед. Привлекать к совместным подвижным играм, правилам	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, с высоким подниманием колена, бег.	Комплекс общеразвивающих упражнений с кубиками. 1. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой,	Основные двигательные упражнения. 1). Лазание по наклонной лестнице. 2). Прыжки на двух ногах с продвижением	Подвижная игра "Проползи – не задень". Цель: развивать координацию движений, быстроту реакции;	Малоподвижная игра "Пузырь". Цель: развивать умение детей становиться в круг, делать его то шире, то уже, приучать их согласовывать свои движения с произносимыми	1	31.10.2022

		позитивных взаимоотношений.	Ходьба с выравниванием дыхания. Перестроение.	руки вниз. 1.1. Дети вытягивая руки вперед раскрывают ладонь, произносят "вот". 1.2. Исходное положение: (упр.повторяется 4-5р). 2. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, держат кубики на уровне груди. 2.1. Повороты на право, вытягивая руки показывают кубики и произносят "вот", "вот". 2.2. Исходное положение:	м вперед, обручи.	упражнять в беге, подлезании.	словами. Дыхательная гимнастика "Петушок". Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей. Ходьба в колонне (10-15 сек).		

				(упр.повторяется на левой стороне и 4р) 3. Исходное положение: ноги врозь, корпус расслаблен, руки вниз. 3.1. Сесть на пол, вытягивая руки вперед произносят "вот". 1.2. Исходное положение: (повторить 4-5р). 3.2. Исходное положение: (повторить 3р). 4. Исходное положение: ноги вместе,корпус расслаблен,					

				держат кубики на уровне груди. 4.1. Прыжки на месте, руки на уровне груди, сжать ладони. 4.2. Исходное положение: ладонь раскрыта, прознести "вот"(повторить 3р).					
27	"Лазание по наклонной лестнице".	Развивать навыки лазания по наклонной лестнице;прыжка двумя ногами с продвижением вперед. Привлекать к совместным подвижным играм, правилам позитивных взаимоотношений.	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, с высоким подниманием колена, бег. Ходьба с выравниванием дыхания. Перестроение.	Комплекс общеразвивающих упражнений с кубиками. 1. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, руки вниз. 1.1. Дети вытягивая руки вперед	Основные двигательные упражнения. 1). Лазание по наклонной лестнице. 2). Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, обручи.	Подвижная игра "Паучок". Цель: учить детей лазать по наклонной лестнице; увёртываться от водящего, быть осторожным и внимательным; приучать их действовать по сигналу.	Малоподвижная игра "Кто пройдет тише". Цель: учить ходьбе в заданном направлении, развивать умение сохранять равновесие. Дыхательная гимнастика "Хомячок". Цель: развитие	1	02.11.2022

				раскрывают ладонь, произносят "вот". 1.2. Исходное положение: (упр.повторяется 4-5р). 2. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, держат кубики на уровне груди. 2.1. Повороты на право, вытягивая руки показывают кубики и произносят "вот", "вот". 2.2. Исходное положение: (упр.повторяется на левой стороне и		способности вдоха носом, плавного, длительного выдоха.		

				4р) 3. Исходное положение: ноги врозь, корпус расслаблен, руки вниз. 3.1. Сестъ на пол, вытягивая руки вперед произносят "вот". 1.2. Исходное положение: (повторить 4-5р). 3.2. Исходное положение: (повторить 3р). 4. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, держат кубики на уровне груди.					

				4.1. Прыжки на месте, руки на уровне груди, сжать ладони. 4.2. Исходное положение: ладонь раскрыта, прознести "вот" (повторить 3р).					
28	"Мчатся машины".	Формировать навыки ходьбы в колонне по одному, друг за другом на носках, пятках. Развивать навыки самостоятельного построения в круг; навыки ползания под дугу; технику прыжка в длину с места, в плоский обруч, лежащий на земле. Воспитывать первоначальные навыки самообслуживания,	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, с высоким подниманием колена, бег. Ходьба с выравниваем дыхания. Перестроение.	Комплекс общеразвивающих упражнений с кубиками. 1. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, руки вниз. 1.1. Дети вытягивая руки вперед раскрывают ладонь, произносят	Основные двигательные упражнения. 1). Ползание на четвереньках, подлезание под дугу высотой 40 см. 2). Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед, в обруч.	Подвижная игра "Птички и кошка". Цель: упражнять в мягком спрыгивании, приземлении на полусогнутые ноги; в умении вступать в игру по сигналу; в соблюдении правил игры.	Малоподвижная игра "Светофор". Цель: развивать умение двигаться по сигналу, развивать реакцию, внимание. Дыхательная гимнастика "Регулировщик". Цель: формирование дыхательного аппарата.	1	04.11.2022

		представления о здоровом образе жизни.		"вот". 1.2. Исходное положение: (упр.повторяется 4-5р). 2. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, держат кубики на уровне груди. 2.1. Повороты на право, вытягивая руки показывают кубики и произносят "вот", "вот". 2.2. Исходное положение: (упр.повторяется на левой стороне и 4р) 3. Исходное положение:					

				ноги врозь, корпус расслаблен, руки вниз. 3.1. Сесть на пол, вытягивая руки вперед произносят "вот". 1.2. Исходное положение: (повторить 4-5р). 3.2. Исходное положение: (повторить 3р). 4. Исходное положение: ноги вместе, корп ус расслаблен, держат кубики на уровне груди. 4.1. Прыжки на месте, руки на						

				уровне груди, сжать ладони. 4.2. Исходное положение: ладонь раскрыта, прознести "вот"(повто рить 3р).					
29	"Крепче держим руль".	Формировать навыки построения в круг (с помощью педагога, по зрительным ориентирам); ходьба по дощечкам, положенным на расстоянии 10 см. Развивать навыки вползания под гимнастическую палку на четвереньках.	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, с высоким подниманием колена, бег. Ходьба с выравниваем дыхания. Перестроение.	Комплекс общеразвив ающих упражнений с обручем. 1. Исходное положение: с идя на полу, ноги врозь, двумя руками держат обруч. 1-1 Не разгибая рук, поднять обруч над головой. 1-2 Оставить	Основные двигательные упражнения. 1). Ходьба по дощечкам, положенным на расстоянии 10 см друг от друга на одной линии. 2). Ползание на четвереньках по прямой, подлезание под гимнастическ ую палку.	Подвижная игра "Автомобили". Цель: упражнять детей действовать в соответствии с двумя цветовым сигналам, выполнять бег враспынную, использовать все пространство зала.	Упражнение для профилактики плоскостопия "Часы". Цель: способствовать тонусу мышц, подтягивающих свод стоп. Релаксация "Бубенчик". Колыбельная "Пушистые облачка".	1	07.11.2022

				обруч на плечо, через голову. 1-3 Исходное положение: (повторить 4-5р). 2. Исходное положение: в положении стоя, двумя руками держать обруч внизу. 2-1 Двумя руками поднять обруч вверх и одеть на голову. 2-2 Исходное положение: повторить (3-4р). 3. Исходное положение: сидя на полу, ноги вместе,					

				двумя руками положить обруч на колени. 3-1 Поворот на право, положить обруч на пол. 3-2 Выпрямитьс я. 3-3 Поворот на лево, положить обруч на пол. 3-4 Исходное положение: (повторить 3-4 р). 4. Исходное положение: ноги вместе,взять обруч двумя руками. 4-1 Легкие прыжки на месте. 4-2						

				Исходное положение: (повторить 3-4 р).					
30	"Улицы нашего города".	Продолжать развивать навыки самостоятельного построения в круг; навыки свободной ходьбы по деревянным доскам. Закрепить навыки ползания под дугу; прыжка двумя ногами с продвижением вперед. Координировать двигательную активность и формировать интерес к физической культуре.	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, с высоким подниманием колена, бег. Ходьба с выравниваем дыхания. Перестроение.	Комплекс общеразвивающих упражнений с обручем. 1. Исходное положение: стоя на полу, ноги врозь, двумя руками держат обруч. 1-1 Не разгибая рук, поднять обруч над головой. 1-2 Оставить обруч на плечо, через голову. 1-3 Исходное положение: (повторить 4-5р).	Основные двигательные упражнения. 1). Ходьба по дощечкам, положенным на расстоянии 10 см друг от друга на одной линии. 2). Ползание на четвереньках, подлезание под дугу высотой 40 см.	Подвижная игра "Воробушки и автомобиль". Цель: приучать детей бегать в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга, начинать движение и менять его по сигналу, находить своё место.	Малоподвижная игра "Пузырь". Цель: научить детей становиться в круг, делать его то шире, то уже, приучать их согласовывать свои движения с произносимыми словами. Дыхательная гимнастика "Паровозик". Цель: формирование дыхательного аппарата. Ходьба, «чух-чух-чух». Остановка «ту-тууу». До 30 секунд.	1	09.11.2022

				2. Исходное положение: в положении стоя, двумя руками держат обруч внизу. 2-1 Двумя руками поднять обруч вверх и одеть на голову. 2-2 Исходное положение: повторить (3-4р). 3. Исходное положение: сидя на полу, ноги вместе, двумя руками положить обруч на колени. 3-1 Поворот на право, положить					

				обруч на пол. 3-2 Выпрямиться. 3-3 Поворот на лево, положить обруч на пол. 3-4 Исходное положение: (повторить 3-4 р). 4. Исходное положение: ноги вместе, взять обруч двумя руками. 4-1 Легкие прыжки на месте. 4-2 Исходное положение: (повторить 3-4 р).					
31	"Серый зайчик".	Продолжать формировать навыки бега с выполнением определенных	Построение в колонну по одному. Ходьба в	Комплекс общеразвивающих упражнений	Основные двигательные упражнения. 1). Бег с	Подвижная игра "Бегите ко мне". Цель:	Малоподвижная игра "Зайка серый умывается". Цель: упражнять	1	11.11.2022

		заданий: в колонне по одному, друг за другом, на носочках, координирование движения рук и ног, соблюдая интервал, меняя направление; лазания по наклонной лестнице, взлезание на гимнастическую стенку и спуск. Учить навыкам самостоятельного построения в круг, из круга в строй. Воспитывать устойчивый интерес к занятиям по физической культуре.	колонне по одному, ходьба на носках, на пятках; ходьба с переходом в бег. Ходьба с выравниванием дыхания. Перестроение.	с полотенцам и. 1. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, руки вниз. 1.1. Дети закрывают лицо полотенцем и произносят «найди меня». 1.2. Исходное положение: (повтор 4-5р). 2. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, руки вниз. 2.1. Повороты на право, вытягивая руки, мнут	выполнением определенных заданий: в колонне по одному, друг за другом, на носочках, координирование движения рук и ног. 2). Лазание по наклонной гимнастической доске.	упражнять детей в беге, развивать у детей внимание.	детей выполнять действия в соответствии с текстом стихотворения, прыгать на двух ногах с продвижением вперед, используя всю площадь зала. Дыхательная гимнастика "Ветер".		

				полотенце и произносят «стираем». 2.2. Исходное положение: (повтор на левой стороне и 4 р). 3. Исходное положение: сидят на полу, ноги врозь, полотенца на коленках. 3.1. Ложатся на спинку, закрывают полотенцем лицо и произносят «поспим». 3.2. Исходное положение: (повтор 3р). 4. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен,						

				руки вниз. 4.1. Полотенце на уровне груди, прыжки на месте. 4.2. Исходное положение: (повтор 3 р).					
32	"Прыгай выше".	Продолжать формировать навыки бега с выполнением определенных заданий: в колонне по одному, друг за другом, на носочках, координирование движения рук и ног, соблюдая интервал, меняя направление. Формировать технику прыжка в длину с места, в плоский обруч, лежащий на земле; через предмет высотой 5–10 сантиметров, прыжки вверх с касанием предмета головой на двух ногах,	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, на пятках; ходьба с перезодом в бег. Ходьба с выравниванием дыхания. Перестроение.	Комплекс общеразвив ающих упражнений с полотенцам и. 1. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, руки вниз. 1.1. Дети закрывают лицо полотенцем и произносят «найди меня». 1.2.	Основные двигательные упражнения. 1). Прыжки вверх с касанием предмета головой на двух ногах, продвигаясь вперед на расстояние 2– 3 метра. 2). Прыжки в длину с места, в плоский обруч, лежащий на земле; через предмет высотой 5–10	Подвижная игра "С кочки на кочку". Цель игры: развивать ловкость, выносливость, закреплять навыки прыжков в длину.	Малоподвижная игра "Мяч в кругу". Цель: совершенствовать навык отталкивания мяча, учить ориентироваться в пространстве, развивать фиксацию взора, активизировать прослеживающую функцию глаза. Построение в колонну. Дыхательная гимнастика «Листочки» Цель: развитие плавного,	1	14.11.2022

		продвигаясь вперед на расстояние 2–3 метра.		Исходное положение: (повтор 4-5р). 2. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, руки вниз. 2.1. Повороты на право, вытягивая руки, мнут полотенце и произносят «стираем». 2.2. Исходное положение: (повтор на левой стороне и 4 р). 3. Исходное положение: сидят на полу, ноги врозь, полотенца на коленках. 3.1. Ложатся	сантиметров		длительного вдоха и выдоха.		

				на спинку, закрывают полотенцем лицо и произносят «поспим». 3.2. Исходное положение: (повтор 3р). 4. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, руки вниз. 4.1. Полотенце на уровне груди, прыжки на месте. 4.2. Исходное положение: (повтор 3 р).					
33	"Свободный бег".	Развивать технику прыжка в длину с места, в плоский обруч, лежащий на земле; через предмет высотой 5–10 сантиметров, прыжки	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, на	Комплекс общеразвивающих упражнений с полотенцам и.	Основные двигательные упражнения. 1). Прыжки вверх с касанием предмета	Подвижная игра "Воробушки и кот". Цель: учить детей мягко спрыгивать,	Упражнение для профилактики плоскостопия "Часы". Цель: способствовать тонуусу мышц,	1	16.11.2022

		вверх с касанием предмета головой на двух ногах, продвигаясь вперед на расстояние 2–3 метра; навыки построения в круг, небольшими группами и всей группой (с помощью педагога, по зрительным ориентирам).	пятках; ходьба с переходом в бег. Ходьба с выравниванием дыхания. Перестроение.	1. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, руки вниз. 1.1. Дети закрывают лицо полотенцем и произносят «найди меня». 1.2. Исходное положение: (повтор 4-5р). 2. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, руки вниз. 2.1. Повороты на право, вытягивая руки, мнут полотенце и произносят «стираем».	головой на двух ногах, продвигаясь вперед на расстояние 2–3 метра. 2). Прыжки в длину с места, в плоский обруч, лежащий на земле; через предмет высотой 5–10 сантиметров	сгибая ноги в коленях, увертываться от ловящего, быстро убежать, находить свое место. Бег и прыжки.	подтягивающего свод стоп. Релаксация “Вибрация”. Цель: учить умению расслабляться, стать уверенным, бодрым.		

				2.2. Исходное положение: (повтор на левой стороне и 4 р). 3. Исходное положение: сидят на полу, ноги врозь, полотенца на коленках. 3.1. Ложатся на спинку, закрывают полотенцем лицо и произносят «поспим». 3.2. Исходное положение: (повтор 3р). 4. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, руки вниз. 4.1. Полотенце					

				на уровне груди, прыжки на месте. 4.2. Исходное положение: (повтор 3 р).					
34	"Колобок".	Продолжать формировать навыки бега с выполнением определенных заданий: в колонне по одному, друг за другом, на носочках, координирование движения рук и ног, соблюдая интервал, меняя направление, по кругу, с остановкой, "змейкой", обходя предметы; навыки бега с одной стороны площадки на другую; лазания по наклонной лестнице, влезание на гимнастическую стенку и спуск. Воспитывать в детях волевые качества и добропорядочность.	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках; ходьба с переходом в бег. Ходьба с выравниванием дыхания. Перестроение.	Комплекс общеразвивающих упражнений с полотенцами. 1. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, руки вниз. 1.1. Дети закрывают лицо полотенцем и произносят «найди меня». 1.2. Исходное положение: (повтор 4-	Основные двигательные упражнения. 1). Бег с выполнением определенных заданий: в колонне по одному, друг за другом, на носочках, координирование движения рук и ног. 2). Ползания в прямом направлении на расстояние 4–6 метров, "змейкой", между расставленными предметами. Дети делятся	Подвижная игра "Бегите ко мне". Цель: упражнять детей в беге, развивать умение бегать по сигналу в одном направлении, внимание.	Игра малой подвижности "Чтобы сильным, ловким быть". Цель: развитие воображения детей, внимательности, умения играть в коллективе. Дыхательная гимнастика "Часики". Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.	1	18.11.2022

				5р). 2. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, руки вниз. 2.1. Повороты на право, вытягивая руки, мнут полотенце и произносят «стираем». 2.2. Исходное положение: (повтор на левой стороне и 4 р). 3. Исходное положение: сидят на полу, ноги врозь, полотенца на коленках. 3.1. Ложатся на спинку, закрывают полотенцем	на две группы, педагог показывает, объясняет.				

				лицо и произносят «поспим». 3.2. Исходное положение: (повтор 3р). 4. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, руки вниз. 4.1. Полотенце на уровне груди, прыжки на месте. 4.2. Исходное положение: (повтор 3 р).					
35	"Быстрее, выше, сильнее".	Продолжать формировать навыки бега с выполнением определенных заданий: в колонне по одному, друг за другом, на носочках, координирование движения рук и ног, соблюдая интервал,	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках; ходьба с переходом в бег.	Комплекс общеразвивающих упражнений без предметов. 1. Исходное положение: ноги на ширине	Основные двигательные упражнения. 1). Бег с выполнением определенных заданий: в колонне по одному, друг за другом, на	Подвижная игра «Мыши и кот». Цель: упражнять детей действовать в соответствии с правилами игры,	Упражнение для профилактики плоскостопия "Часы". Цель: способствовать тону мышцы подтягивающих свод стоп.	1	21.11.2022

		меняя направление. Развивать навыки ползания в прямом направлении между расставленными предметами "змейкой". Воспитывать в детях волевые качества и добропорядочность.	Ходьба с выравниваем дыхания. Перестроение.	ступни, основная стойка. Встать напротив друг друга, держаться за руки. 1-1- руки в стороны, сказать "Отлично!". 1-2 - поднять руки вверх, ноги на ширине плеч; руки в стороны, сказать: "Отлично!" - вернуться в исходное положение, повторить 3р. 2. ноги на ширине плеч, встать спиной друг к другу, вытянуть руки	носочках, координирование движения рук и ног. 2). Ползания в прямом направлении на расстояние 4–6 метров, "змейкой", между расставленными предметами. Дети делятся на две группы, педагог показывает, объясняет.	выполнять ходьбу, бег врассыпную, использовать всю площадь зала.	Дыхательная гимнастика "Регулировщик". Цель: формирование дыхательного аппарата.		

				вперед. 2-1 - при вытянутых руках вперед поворот на право, сказать "Улы бнись!" 2-2 - поворот на лево, сказать "Улыбнись! " Вернуться в исходное положение(повторить 4 р). 3. Исходное положение: ноги на ширине плеч, встать на расстоянии вытянутой руки; 3-1- Держась за руки, сказать					

				"прыгаем как мячики!"; 3-2- Вторая пара держится за руки, говорит "прыгаем как мячики!" Вернуться в исходное положение (повторить 4 р).					
36	"Ползание "змейкой".	Продолжать формировать навыки бега с выполнением определенных заданий: в колонне по одному, друг за другом, на носочках, координирование движения рук и ног, соблюдая интервал, меняя направление. Развивать навыки ползания в прямом направлении между расставленными предметами "змейкой".	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках; ходьба с переходом в бег. Ходьба с выравниваем дыхания. Перестроение.	Комплекс общеразвивающих упражнений с полотенцам и. 1. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, руки вниз. 1.1. Дети закрывают лицо полотенцем	Основные двигательные упражнения. 1). Бег с выполнением определенных заданий: в колонне по одному, друг за другом, на носочках, координирование движения рук и ног. 2). Ползания в прямом направлении	Подвижная игра "Тюбетейка". Цель: развивать умение детей бегать по кругу, согласовывать свои движения слушая музыку.	Малоподвижная игра "Пузырь". Цель: научить детей становиться в круг, делать его то шире, то уже, приучать их согласовывать свои движения с произносимыми словами. Дыхательная гимнастика "Вырасти большой". Цель: развитие	1	23.11.2022

		Воспитывать в детях волевые качества и добропорядочность.		и произносят «найди меня». 1.2. Исходное положение: (повтор 4-5р). 2. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, руки вниз. 2.1. Повороты на право, вытягивая руки, мнут полотенце и произносят «стираем». 2.2. Исходное положение: (повтор на левой стороне и 4 р). 3. Исходное положение: сидят на	на расстояние 4–6 метров, "змейкой", между расставленными предметами. Дети делятся на две группы, педагог показывает, объясняет.		плавного, длительного выдоха.		

				полу, ноги врозь, полотенца на коленках. 3.1. Ложатся на спинку, закрывают полотенцем лицо и произносят «поспим». 3.2. Исходное положение: (повтор 3р). 4. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, руки вниз. 4.1. Полотенце на уровне груди, прыжки на месте. 4.2. Исходное положение: (повтор 3 р).					
37	"Медведь в спячке".	Формировать навыки бега с выполнением	Построение в колонну по	Комплекс общеразвив	Основные двигательные	Подвижная игра	Построение в колонну.	1	25.11.2022

		определенных заданий: в колонне по одному, друг за другом соблюдая интервал, меняя направление; навыки ползания в прямом направлении на расстояние 4–6 метров. Развивать навыки самостоятельного построения в круг, из круга в строй. Привлекать к совместным подвижным играм, правилам позитивных взаимоотношений.	одному. Ходьба в колонне по одному, с высоким подноманием колена, ходьба на носках, на пятках; ходьба с переходом в бег. Ходьба с выравниванием дыхания.	ающих упражнений с флажками. 1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, флажок в одной руке. 1.1. Исходное положение: поднять руки вверх, наклониться в одну и другую сторону - "Ветер колышет флажок". 1.2. Исходное положение: сидя, ноги вытянуть, флажок в одной руке. 1.3. Исходное положение: поднять	упражнения. 1). Бег с выполнением определенных заданий: в колонне по одному, друг за другом, на носочках, координирование движения рук и ног, соблюдая интервал, меняя направление. 2). Ползание на четвереньках, подлезание под дугу, высотой 40 см.	“Медведь”. Цель: приучать детей внимательно слушать, бегать и выполнять и другие действия в соответствии с текстом; учить ориентироваться в пространстве. Эстафета «Пограничник». Цель: развивать умение детей подлезать под дугу; быть осторожным и внимательным; приучать их действовать по сигналу, не толкать других детей, помогать им.	Дыхательное упражнение "Вырасти большой". Цель: развитие плавного, длительного выдоха.		

				руку вверх, помахать флажком над головой и опустить. 1.4. Исходное положение: то же выполнить другой рукой. (Повторить 4-5 раз каждой рукой) 2. Исходное положение: сидя, ноги врозь, флажок держат руками вниз. 2.1. Исходное положение: выпрямитьс я, поднять флажок вверх. 2.2. Исходное					

				положение: (повтор 3р). 3. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, флажки на коленях. 3.1. Исходное положение: положение лежа, подни мают флажок вверх. 3.2. Исходное положение: (повтор 3 р). 4. Исходное положение: сидя, ноги врозь, флажок держат руками вниз. 4.1. Флажки на уровне груди, прыжки на					

				месте. 4.2.Исходно е положение: (повтор 3 р).					
38	"Мишка, Мишка, лежебока!".	Продолжать формировать навыки бега с выполнением определенных заданий: в колонне по одному, друг за другом соблюдая интервал, меняя направление; навыки ползания под дугу, высотой 40 сантиметров. Развивать навыки самостоятельного построения в круг, из круга в строй. Привлекать к совместным подвижным играм, правилам позитивных взаимоотношений.	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, с высоким подноманием колена, ходьба на носках, на пятках; ходьба с переходом в бег. Ходьба с выравниванием дыхания.	Комплекс общеразвив ающих упражнений с флажками. 1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, флажок в одной руке. 1.1. Исходное положение: поднять руки вверх, наклониться в одну и другую сторону - "Ветер колышет флажок". 1.2. Исходное положение: сидя, ноги	Основные двигательные упражнения. 1). Бег с выполнением определенных заданий: в колонне по одному, друг за другом, на носочках, координирова ние движения рук и ног, соблюдая интервал, мен яя направление. 2). Ползание на четвереньках, подлезание под дугу, высотой 40 см.	Подвижная игра "Медведь". Цель: приучать детей внимательно слушать, бегать и выполнять и другие действия в соответствии с текстом; учить ориентировать ся в пространстве.	Малоподвижная игра "Пузырь". Цель: научить детей становиться в круг, делать его то шире, то уже, приучать их согласовывать свои движения с произносимыми словами. Построение в колонну. Дыхательная гимнастика "Снегопад". Цель: развитие плавного, длительного вдоха и выдоха.	1	28.11.2022

				вытянуть, флажок в одной руке. 1.3. Исходное положение: поднять руку вверх, помахать флажком над головой и опустить. 1.4. Исходное положение: то же выполнить другой рукой. (Повторить 4-5 раз каждой рукой) 2. Исходное положение: сидя, ноги врозь, флажок держат руками вниз. 2.1. Исходное						

				положение: выпрямитьс я, поднять флажок вверх. 2.2. Исходное положение: (повтор 3р). 3. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, флажки на коленях. 3.1. Исходное положение: положение лежа,подни мают флажок вверх. 3.2. Исходное положение: (повтор 3 р). 4. Исходное положение: сидя, ноги врозь, флажок						

				держат руками вниз. 4.1.Флажки на уровне груди, прыжки на месте. 4.2.Исходное положение: (повтор 3 р).					
39	"Ходьба, меняя направление".	Закрепить навыки бега с выполнением определенных заданий: в колонне по одному, друг за другом соблюдая интервал, меняя направление; навыки ползания под дугу, высотой 40 сантиметров. Воспитывать положительный настрой к занятиям по физической культуре.	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, с высоким подноманием колена, ходьба на носках, на пятках; ходьба с переходом в бег. Ходьба с выравниванием дыхания.	Комплекс общеразвивающих упражнений с флажками. 1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, флажок в одной руке. 1.1. Исходное положение: поднять руки вверх, наклониться в одну и другую сторону -	Основные двигательные упражнения. 1). Бег с выполнением определенных заданий: в колонне по одному, друг за другом, на носочках, координирование движения рук и ног, соблюдая интервал, меняя направление. 2). Ползание на четвереньках,	Подвижная игра "Найди свой цвет". Цель: учить детей быстро действовать по сигналу, ориентироваться в пространстве; развивать ловкость. Подвижная игра "Проползи – не задень" (подлезание) Цель: учить детей подлезать под	Релаксация "Вибрация". Цель: учить умению расслабляться, стать уверенным, бодрым.	1	30.11.2022

				"Ветер колышет флажок". 1.2. Исходное положение: сидя, ноги вытянуть, флажок в одной руке. 1.3. Исходное положение: поднять руку вверх, помахать флажком над головой и опустить. 1.4. Исходное положение: то же выполнить другой рукой. (Повторить 4-5 раз каждой рукой) 2. Исходное положение: сидя, ноги	подлезание под дугу, высотой 40 см.	палку, не задевая её, быть осторожным и внимательным; приучать их действовать по сигналу, не толкать других детей, помогать им.			

				врозь, флажок держат руками вниз. 2.1. Исходное положение: выпрямитьс я, поднять флажок вверх. 2.2. Исходное положение: (повтор 3р). 3. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, флажки на коленях. 3.1. Исходное положение: положение лежа,подни мают флажок вверх. 3.2. Исходное					

				положение: (повтор 3 р). 4. Исходное положение: сидя, ноги врозь, флажок держат руками вниз. 4.1. Флажки на уровне груди, прыжки на месте. 4.2. Исходно е положение: (повтор 3 р).					
40	"Независимы й Казахстан".	Продолжать формировать навыки бега с выполнением определенных заданий: в колонне по одному, друг за другом, на носках, координирование движения рук и ног, соблюдая интервал, меняя направление. Учить ходить по гимнастической скамейке. Развивать	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба по сигналу на носках, на пятках, ходьба с переходом в бег. Ходьба с выравниванием дыхания.	Комплекс общеразвив ающих упражнений с мячами. 1. Исходное положение: ноги врозь, держать мяч двумя руками. 1.1. Поднять мяч, наклоны	Основные двигательные упражнения: 1) Бег с выполнением определенных заданий: в колонне по одному, друг за другом, на носочках, координирова ние движения рук и ног,	Эстафета «Передай флажок». Цель: воспитывать коллективные навыки, умение брать, держать, передавать мяч двумя руками, Совершенство вать двигательные	Построение в колонну. Дыхательное упражнение "Шагом марш!" Встать прямо, ходить, высоко поднимая колени. На 2 шага — вдох, на 6–8 шагов — выдох. Выдыхая, произносить «ти-ш-	1	02.12.2022

		навыки самостоятельного построения в круг, и из круга в строй. Привлекать к совместным подвижным играм, правилам позитивных взаимоотношений.	Перестроение.	вправо, влево (повторить 6–8 р). 1.2. Исходное положение. 2. Исходное положение: в положении стоя, держать мяч двумя руками. 2-1 В положении сидя, положить мяч на пол, наклоны вперед (повторить 4-5 р). 2-2 . Исходное положение. 3. Взять мяч двумя руками, прыжки на месте 20-30 сек.	соблюдая интервал, меняя направление. 2) Ходьба по гимнастической скамейке.	умения и навыки, достижение физической красоты, силы, ловкости, выносливости. Игровое упражнение "Чемпион". Цель: развивать навыки ходьбы по гимнастической скамейке.	ш-ше». Повторять в течение 1,5 мин.		

41	"Моя Родина - Казахстан".	Продолжать формировать навыки бега с выполнением определенных заданий: в колонне по одному, друг за другом, на носках, координирование движения рук и ног, соблюдая интервал, меняя направление. Учить ходить по гимнастической скамейке. Развивать навыки самостоятельного построения в круг, и из круга в строй.	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба по сигналу на носках, на пятках, ходьба с переходом в бег. Ходьба с выравниванием дыхания. Перестроение.	Комплекс общеразвивающих упражнений с мячами. 1. Исходное положение: ноги врозь, держать мяч двумя руками. 1.1. Поднять мяч, наклоны вправо, влево (повторить 6–8 р). 1.2. Исходное положение. 2. Исходное положение: в положении стоя, держать мяч двумя руками. 2-1 В положении сидя, положить	Основные двигательные упражнения: 1) Бег с выполнением определенных заданий: в колонне по одному, друг за другом, на носочках, координирование движения рук и ног, соблюдая интервал, меняя направление. 2) Ходьба по гимнастической скамейке.	Эстафета "Передай флажок". Цель: развивать умения держать, передавать и брать флажок одной рукой; развивать внимание, реакцию, умение играть в команде, сопереживать. Совершенствовать двигательные умения и навыки, достижение физической красоты, силы, ловкости, выносливости. Подвижная игра "Воробушки и автомобиль". Цель: развивать	Построение в колонну. Релаксация. "Бубенчик". Колыбельная "Пушистые облачка" Примерно какие есть скинь. Цель: развивать умение детей правильно дышать, уметь расслабляться.	1	05.12.2022

				мяч на пол, наклоны вперед (повторить 4-5 р). 2-2 . Исходное положение. 3. Взять мяч двумя руками, прыжки на месте 20-30 сек.		умения детей бегать в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга, начинать движение и менять его по сигналу, находить своё место.			
42	"Я-чемпион".	Учить навыкам катания мячей друг другу с расстояния 1,5–2 метра в положении сидя, ноги врозь, катание мячей в ворота, бросание мяча двумя руками от груди, двумя руками вверх, вниз об пол (землю), ловля мяча.	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба по сигналу на носках, на пятках, ходьба с переходом в бег. Ходьба с выравниванием дыхания. Перестроение.	Комплекс общеразвивающих упражнений с флажками. 1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, флажок в одной руке. 1.1. Исходное положение: поднять руки вверх, наклониться в одну и	Основные двигательные упражнения. 1). Бег с выполнением определенных заданий: в колонне по одному, друг за другом, на носочках, координирование движения рук и ног, соблюдая интервал, меня направление. 2). Катание	Подвижная игра "Полосатый мячик". Цель: закреплять у детей умение играть по правилам игры, упражнять в ловле мяча и беге.	Упражнение для профилактики плоскостопия "Часы". Цель: способствовать тону мышц, подтягивающих свод стоп. Построение в колонну. Дыхательная гимнастика "Вырасти большой". Цель: развитие плавного, длительного	1	07.12.2022

				другую сторону - "Ветер колышет флажок". 1.2. Исходное положение: сидя, ноги вытянуть, флажок в одной руке. 1.3. Исходное положение: поднять руку вверх, помахать флажком над головой и опустить. 1.4. Исходное положение: то же выполнить другой рукой. (Повторить 4-5 раз каждой рукой) 2. Исходное	мячей в ворота (друг другу) с расстояния 1,5–2 метра в положении сидя, ноги врозь. 3. Бросание мяча двумя руками от груди, двумя руками вверх, вниз об пол (землю), ловля мяча.		выдоха.		

				положение: сидя, ноги врозь, флажок держат руками вниз. 2.1. Исходное положение: выпрямитьс я, поднять флажок вверх. 2.2. Исходное положение: (повтор 3р). 3. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, флажки на коленях. 3.1. Исходное положение: положение лежа, поднимают флажок вверх.					

				3.2. Исходное положение: (повтор 3 р). 4. Исходное положение: сидя, ноги врозь, флажок держат руками вниз. 4.1. Флажки на уровне груди, прыжки на месте. 4.2. Исходное положение: (повтор 3 р).					
43	"Новый год, новый свет!".	Продолжать формировать навыки бега с выполнением определенных заданий: в колонне по одному, друг за другом, на носках, координирование движения рук и ног, соблюдая интервал, меняя направление. Закрепить навыки	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба по сигналу на носках, на пятках, с высоким подниманием колена, ходьба,	Комплекс общеразвивающих упражнений с мячами. 1. Исходное положение: ноги врозь, держать мяч двумя руками. 1.1. Поднять	Основные двигательные упражнения. 1). Бег с выполнением определенных заданий: в колонне по одному, друг за другом, на носочках, координировать	Игровое упражнение "Мы ловкие!" Цель: развивать умение правильно прыгать на двух ногах, держать равновесие.	Построение в колонну. Дыхательное упражнение "Самолет". Цель: развивать умение правильно дышать.		09.12.2022

		ходьбы по гимнастической скамейке; навыки прыжка в длину с места, продвигаясь вперед на расстояние 2–3 метра. Привлекать к совместным подвижным играм, правилам позитивных взаимоотношений.	переход в бег. Ходьба с выравниванием дыхания. Перестроение.	мяч, наклоны вправо, влево (повторить 6–8 р). 1.2. Исходное положение. 2. Исходное положение: в положении стоя, держать мяч двумя руками. 2-1 В положении сидя, положить мяч на пол, наклоны вперед (повторить 4-5 р). 2-2 . Исходное положение. 3. Взять мяч двумя руками, прыжки на	ние движения рук и ног, соблюдая интервал, меняя направление. 2). Прыжки в длину с места, с продвижением вперед на 3м.	Игровое упражнение "Пойдем по мостику". Цель: упражнять в равновесии (ходьба по бревну, сохраняя равновесие).			

				месте 20-30 сек.					
44	"Чудеса нового года".	Продолжать формировать навыки бега с выполнением определенных заданий: в колонне по одному, друг за другом, на носках, координирование движения рук и ног, соблюдая интервал, меняя направление; навыки ходьбы по гимнастической скамейке; навыки прыжка в длину с места, продвигаясь вперед на расстояние 2–3 метра. Закрепить навыки построения в круг. Воспитывать волевые качества, быстроту, ловкость.	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба по сигналу на носках, на пятках, с высоким подниманием колена, ходьба, переход в бег. Ходьба с выравниванием дыхания. Перестроение.	Комплекс общеразвивающих упражнений с мячами. 1. Исходное положение: ноги врозь, держать мяч двумя руками. 1.1. Поднять мяч, наклоны вправо, влево (повторить 6–8 р). 1.2. Исходное положение. 2. Исходное положение: в положении стоя, держать мяч двумя руками. 2-1 В положении	Основные двигательные упражнения. 1). Ходьба по гимнастической скамейке. 2). Прыжки в длину с места, с продвижением вперед на 3м.	Подвижная игра "С кочки на кочку". Цель игры: развивать ловкость, выносливость, закреплять навыки прыжков в длину. Малоподвижная игра «Зайка серый умывается» . Цель: упражнять детей выполнять действия в соответствии с текстом стихотворения, прыгать на двух ногах с продвижением вперед, использовать всю площадь зала.	Построение в колонну. Упражнение для релаксации "Тишина". Цель: учить детей сбрасывать излишки напряжения и восстанавливать равновесие.	1	12.12.2022

				сидя, положить мяч на пол, наклоны вперед (повторить 4-5 р). 2-2 . Исходное положение. 3. Взять мяч двумя руками, прыжки на месте 20-30 сек.					
45	"Праздник во дворе".	Продолжать формировать навыки бега с выполнением определенных заданий: в колонне по одному, друг за другом, на носках, координирование движения рук и ног, соблюдая интервал, меняя направление; навыки ходьбы по гимнастической скамейке; навыки прыжка в длину с места, продвигаясь вперед на расстояние	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба по сигналу на носках, на пятках, с высоким подниманием колена, ходьба, переход в бег. Ходьба с выравниванием дыхания. Перестроение.	Комплекс общеразвивающих упражнений с мячами. 1. Исходное положение: ноги врозь, держать мяч двумя руками. 1.1. Поднять мяч, наклоны вправо, влево (повторить	Основные двигательные упражнения. 1). Ходьба по гимнастической скамейке. 2). Прыжки в длину с места, с продвижением вперед на 3м.	Игровое упражнение "Мы ловкие!" Цель: развивать умение правильно прыгать на двух ногах, держать равновесие. Выполняются прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед.	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика "В лесу". Цель: формировать правильное речевое дыхание.	1	14.12.2022

		2–3 метра. Воспитывать волевые качества, быстроту, ловкость.		6–8 р). 1.2. Исходное положение. 2. Исходное положение: в положении стоя, держать мяч двумя руками. 2-1 В положении сидя, положить мяч на пол, наклоны вперед (повторить 4-5 р). 2-2 . Исходное положение. 3. Взять мяч двумя руками, прыжки на месте 20-30 сек.		Выполнять 20-30 сек. Подвижная игра "Принеси игрушку". Цель: упражнять детей в ходьбе, беге.			
46	"Новый мяч".	Продолжать формировать навыки бега с выполнением	Построение в колонну по одному.	Комплекс общеразвивающих	Основные двигательные упражнения.	Игровое упражнение "Попади в	Построение в колонну. Дыхательное	1	19.12.2022

		определенных заданий: в колонне по одному, друг за другом, на носках, координирование движения рук и ног, соблюдая интервал, меняя направление. Учить ходить по бревну. Закрепить навыки построения в круг. Воспитывать волевые качества, быстроту, ловкость.	Ходьба в колонне по одному, ходьба по сигналу на носках, на пятках, с высоким подниманием колена, ходьба, переход в бег. Ходьба с выравниванием дыхания. Перестроение.	упражнений с мячами. 1. Исходное положение: ноги врозь, держать мяч двумя руками. 1.1. Поднять мяч, наклоны вправо, влево (повторить 6–8 р). 1.2. Исходное положение. 2. Исходное положение: в положении стоя, держать мяч двумя руками. 2-1 в положении сидя, положить мяч на пол, наклоны вперед	1). Бег с выполнением определенных заданий: в колонне по одному, друг за другом, на носочках, координирование движения рук и ног, соблюдая интервал, меняя направление. 2). Быстрая ходьба по бревну.	круг”. Цель: развивать умение бросать предметы в определенное место двумя и одной рукой, развивать глазомер, координацию движений и ловкость. Игровое упражнение "Мяч". Цель: совершенствовать навыки прыжка.	упражнение "Летят мячи".		

				(повторить 4-5 р). 2-2 . Исходное положение. 3. Взять мяч двумя руками, прыжки на месте 20-30 сек.					
47	"Бросание мяча в цель".	Продолжать формировать навыки катания мячей друг другу с расстояния 1,5–2 метра в положении сидя, ноги врозь, бросание мяча двумя руками от груди, двумя руками вверх, вниз об пол (землю), ловля мяча. Метание в горизонтальную цель, вдаль, метание в вертикальную цель правой и левой рукой. Воспитывать интерес к активной двигательной деятельности и потребности в ней.	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба по сигналу на носках, на пятках, с высоким подниманием колена, ходьба, переход в бег. Ходьба с выравниванием дыхания. Перестроение.	Комплекс общеразвивающих упражнений с лентами. 1. Исходное положение: ноги врозь, руки держат атласную ленту, вытянуть руки. 1-1 Поднять руки, помахать влево, вправо (повторить 6-8 р). 1-2 Исходное положение.	Основные двигательные упражнения. 1). Катания мячей друг другу с расстояния 1,5–2 метра в положении сидя, ноги врозь. 2). Бросание мяча двумя руками от груди, двумя руками вверх, вниз об пол (землю), ловля мяча; метание в горизонтальную цель,	Подвижная игра "Лови-бросай, не роняй!" Цель: развивать координацию движений, ловкость, фиксацию взора. Подвижная игра "Попади в круг". Цель игры: упражнять детей в метании в горизонтальную цель двумя руками снизу.	Релаксация "Вибрация". Цель: учить умению расслабляться, стать уверенным, бодрым.	1	21.12.2022

				2. Исходное положение: в положении стоя, держать атласные ленты. 2-1 Сесть на пол, положить атласные ленты на плечо; встать, положить атласные ленты на пол (4-5 рет қайталау). 2-2 .Исходное положение. 3. Взять в одни руки атласные ленты,прыжки на месте 20-30 сек.	вдаль.				
48	"Быстрая ходьба".	Закрепить навыки катания мячей друг другу с расстояния 1,5–2 метра в	Построение в колонну по одному. Ходьба в	Комплекс общеразвивающих упражнений	Основные двигательные упражнения. 1). Катания	Подвижная игра "Шире шагай". Цель:	Дыхательная гимнастика "Подуй на одуванчик". Цель: тренировать	1	23.12.2022

		положении сидя, ноги врозь, бросание мяча двумя руками от груди, двумя руками вверх, вниз об пол (землю), ловля мяча. Метание в горизонтальную цель, вдаль, метание в вертикальную цель правой и левой рукой. Воспитывать интерес к активной двигательной деятельности и потребности в ней.	колонне по одному, ходьба по сигналу на носках, на пятках, с высоким подниманием колена, ходьба, переход в бег. Ходьба с выравниванием дыхания. Перестроение.	с мячами. 1. Исходное положение: ноги врозь, держать мяч двумя руками. 1.1. Поднять мяч, наклоны вправо, влево (повторить 6–8 р). 1.2. Исходное положение. 2. Исходное положение: в положении стоя, держать мяч двумя руками. 2-1 в положении сидя, положить мяч на пол, наклоны вперед (повторить	мячей друг другу с расстояния 1,5–2 метра в положении сидя, ноги врозь. 2). Бросание мяча двумя руками от груди, двумя руками вверх, вниз об пол (землю), ловля мяча; метание в горизонтальную цель, вдаль.	упражнять детей действовать в соответствии с правилами игры, выполнять ходьбу, с промежуточным шагом. Малоподвижная игра "Мяч в кругу". Цель: совершенствовать навык отталкивания мяча, учить ориентироваться в пространстве, развивать фиксацию взора, активизировать прослеживающую функцию глаза.	силу вдоха и выдоха.		

				4-5 р). 2-2 . Исходное положение. 3. Взять мяч двумя руками, пры жки на месте 20-30 сек.					
49	"Скользим на санях".	Формировать навыки построения в строю, находить свое место в строю, круге (по зрительным ориентирам) ходьба приставным шагом вперед, приставным шагом назад с высоким подниманием колен; прыжки с ноги на ногу, прямой галоп. Развивать навыки умение действовать по сигналу. Привлекать к совместным подвижным играм, правилам позитивных взаимоотношений.	Построение в шеренгу. Упражнение находить свое место в строю (по зрительным ориентирам). Ходьба в колонне по одному, ходьба приставным шагом вперед, приставным шагом назад, ходьба с высоким подниманием колен; бег в быстром и медленном темпе. Ходьба с выравниванием	Комплекс общеразвивающих упражнений с погремушками. 1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз. 1.1. Исходное положение: поднять руки вверх, встряхивать погремушки двумя руками.	Основные двигательные упражнения. 1). Ходьба приставным шагом вперед, приставным шагом назад, с высоким подниманием колен. 2). Прыжки с ноги на ногу, прямой галоп.	Подвижная игра "Догони меня (бег)". Цель: приучать детей бегать легко, на носках; ориентироваться в пространстве, менять движения по сигналу. Подвижная игра "Кенгуру". Цель: закрепить навыки прыжка на двух ногах, отталкив	Дыхательное гимнастика "Сдуем снежинку". Цель: развитие плавного, длительного выдоха. Вдох – руки вверх, Выдох – руки вниз, произнося звук ф .	1	26.12.2022

			дыхания. Перестроение.	1.2. Исходное положение: (повтор 4-5р). 2. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз. 2.1. Исходное положение: повороты направо, встряхивают погремушками. 2.2. Исходное положение. 2.3. Исходное положение: повороты налево, встряхивают погремушками. 2.4. Исходное	аясь от пола. Научить детей организованности, самостоятельности; воспитания интереса к активной двигательной деятельности и потребности в ней.			

				е положение: (повтор 4р). 3. Исходное положение: сидя на полу, ноги врозь, руки в стороны. 3.1.Исходно е положение: ноги вместе, поднять руки вверх, встряхнуть погремушка ми. 3.2.Исходно е положение: (повтор 4р). 4. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, руки вниз. 4.1.Исходно е положение: погремушки сзади,					

				прыжки на месте. 4.2.Исходное положение: (повтор 4р).					
50	"Мы любим кататься".	Формировать навыки ходьбы приставным шагом вперед, приставным шагом назад, с высоким подниманием колен; навыки прыжка с ноги на ногу, прямой галоп. Привлекать к совместным подвижным играм, правилам позитивных взаимоотношений.	Построение в шеренгу. Упражнение находить свое место в строю (по зрительным ориентирам). Ходьба в колонне по одному, ходьба приставным шагом вперед, приставным шагом назад, ходьба с высоким подниманием колен; бег в быстром и медленном темпе. Ходьба с выравниванием дыхания. Перестроение.	Комплекс общеразвивающих упражнений с погремушками. 1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз. 1.1.Исходное положение: поднять руки вверх, встряхивают погремушки двумя руками. 1.2. Исходное положение: (повтор 4-	Основные двигательные упражнения. 1). Ходьба приставным шагом вперед, приставным шагом назад, с высоким подниманием колен. 2). Прыжки с ноги на ногу, прямой галоп.	Подвижная игра "Через ручеек". Цель: научить правильно прыгать, ходить по узенькой дорожке, держать равновесие. Подвижная игра "Попади в круг". Цель игры: упражнять детей в метании в горизонтальную цель двумя руками снизу.	Подведение итогов. Релаксация "Вибрация". Цель: учить умению расслабляться, стать уверенным, бодрым.	1	28.12.2022

				5р). 2. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз. 2.1. Исходное положение: повороты направо, встряхивают погремушками. 2.2. Исходное положение. 2.3. Исходное положение: повороты налево, встряхивают погремушками. 2.4. Исходное положение: (повтор 4р). 3. Исходное					

				положение: сидя на полу, ноги врозь, руки в стороны. 3.1.Исходно е положение: ноги вместе, поднять руки вверх, встряхнуть погремушка ми. 3.2.Исходно е положение: (повтор 4р). 4. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, руки вниз. 4.1.Исходно е положение: погремушки сзади, прыжки на месте. 4.2.Исходно е					

				положение: (повтор 4р).					
51	"Наш веселый каток".	Формировать навыки бега в разных направлениях; навыки прыжка с ноги на ногу, прямой галоп, подпрыгивание на двух ногах (ноги вместе – ноги врозь).	Построение в шеренгу. Упражнение находить свое место в строю (по зрительным ориентирам). Ходьба в колонне по одному, ходьба приставным шагом вперед, приставным шагом назад, ходьба с высоким подниманием колен; бег в быстром и медленном темпе. Ходьба с выравниванием дыхания. Перестроение.	Комплекс общеразвивающих упражнений с погремушками. 1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз. 1.1. Исходное положение: поднять руки вверх, встряхиваю т погремушки двумя руками. 1.2. Исходное положение: (повтор 4-5р). 2. Исходное положение: стоя, ноги	Основные двигательные упражнения. 1). Ходьба приставным шагом вперед, приставным шагом назад, с высоким подниманием колен. 2). Прыжки с ноги на ногу, прямой галоп.	Подвижная игра "Бегите к флажку". Цель: упражнять детей действовать в соответствии с правилами, ориентироваться на цветовой сигнал, выполнять бег в разных направлениях. Игра малой подвижности "Чтобы сильным, ловким быть". Цель: развитие воображения детей, внимательность и, умения играть в коллективе.	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика "В лесу". Цель: формировать правильное речевое дыхание.	1	30.12.2022

				на ширине плеч, руки вниз. 2.1.Исходное положение: повороты направо, встряхивают погребушка ми. 2.2.Исходное положение. 2.3. Исходное положение: повороты налево, встряхивают погребушка ми. 2.4.Исходное положение: (повтор 4р). 3. Исходное положение: сидя на полу, ноги врозь, руки					

				в стороны. 3.1.Исходное положение: ноги вместе, поднять руки вверх, встряхнуть погремушками. 3.2.Исходное положение: (повтор 4р). 4. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, руки вниз. 4.1.Исходное положение: погремушки сзади, прыжки на месте. 4.2.Исходное положение: (повтор 4р).						
52	"Танцуют снежинки".	Формировать навыки бега в разных	Построение в шеренгу.	Комплекс общеразвив	Основные двигательные	Подвижная игра	Дыхательное гимнастика	1	04.01.2023	

		направлениях, в быстром (до 10 – 20 метров), непрерывно в медленном темпе (в течение 50-60 секунд); навыки подпрыгивания на двух ногах (ноги вместе – ноги врозь). Воспитывать интерес к активной двигательной деятельности и потребности в ней.	Упражнение находить свое место в строю (по зрительным ориентирам). Ходьба в колонне по одному, ходьба приставным шагом вперед, приставным шагом назад, ходьба с высоким подниманием колен; бег в быстром и медленном темпе. Ходьба с выравниванием дыхания. Перестроение.	ающих упражнений с погремушками. 1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз. 1.1. Исходное положение: поднять руки вверх, встряхивают погремушки двумя руками. 1.2. Исходное положение: (повтор 4-5р). 2. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз. 2.1. Исходно	упражнения. 1). Бег в разных направлениях, в быстром темпе (до 10 – 20 метров). 2). Подпрыгивание на двух ногах (ноги вместе – ноги врозь).	"Воробушки и кот (бег и прыжки)". Цель: учить детей мягко спрыгивать, сгибая ноги в коленях, увертываться от ловящего, быстро убежать, находить свое место.	"Пружинка". Цель: формирование дыхательного аппарата. ИП: лежа на спине; ноги прямые, руки вдоль туловища. Поднять ноги и согнуть их в коленях, прижать к груди (выдох). Вернуться в И.п: (вдох). Повторить 6-8 раз.		

				е положение: повороты направо, встряхиваю т погремушка ми. 2.2.Исходно е положение. 2.3. Исходное положение: повороты налево, встряхиваю т погремушка ми. 2.4.Исходно е положение: (повтор 4р). 3. Исходное положение: сидя на полу, ноги врозь, руки в стороны. 3.1.Исходно е положение:					

				ноги вместе, поднять руки вверх, встряхнуть погремушками. 3.2.Исходное положение: (повтор 4р). 4. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, руки вниз. 4.1.Исходное положение: погремушки сзади, прыжки на месте. 4.2.Исходное положение: (повтор 4р).					
53	"Кругом белым-бело".	Формировать навыки вползания в обруч, расположенного вертикально на полу; навыки сохранения равновесия при	Построение в шеренгу. Упражнение находить свое место в строю (по зрительным	Комплекс общеразвивающих упражнений с погремушка	Основные двигательные упражнения. 1). Подлезание боком в	Игровое упражнение "Поймай мяч". Цель: совершенствовать навык	Упражнение для релаксации "Тишина". Цель: учить детей сбрасывать излишки	1	06.01.2023

		ходьбе, по веревке лежащей на полу. Развивать навыки построения в строю, находить свое место в строю (по зрительным ориентирам).	ориентирам). Ходьба в колонне по одному, ходьба приставным шагом вперед, приставным шагом назад, ходьба с высоким подниманием колен; бег в быстром и медленном темпе. Ходьба с выравниванием дыхания. Перестроение.	ми. 1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз. 1.1. Исходное положение: поднять руки вверх, встряхиваю т погребушки двумя руками. 1.2. Исходное положение: (повтор 4-5р). 2. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз. 2.1. Исходное положение: повороты направо,	обруч, расположенно го вертикально на полу. 2). Сохранение равновесия при ходьбе по веревке.	бросания мяча двумя руками, учить ориентировать ся в пространстве, развивать фиксацию взора.	напряжения и восстанавливать равновесие.		

				встряхиваю т погремушка ми. 2.2.Исходно е положение. 2.3. Исходное положение: повороты налево, встряхиваю т погремушка ми. 2.4.Исходно е положение: (повтор 4р). 3. Исходное положение: сидя на полу, ноги врозь, руки в стороны. 3.1.Исходно е положение: ноги вместе, поднять руки вверх, встряхнуть					

				погремушка ми. 3.2.Исходное положение: (повтор 4р). 4. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, руки вниз. 4.1.Исходное положение: погремушки сзади, прыжки на месте. 4.2.Исходное положение: (повтор 4р).					
54	"Веселые танцы".	Продолжать формировать навыки вползания в обруч, расположенного вертикально на полу; навыки лазанья под дугой. Развивать навыки построения в строю, находить свое место в строю (по	Построение в шеренгу. Упражнение находить свое место в строю (по зрительным ориентирам). Ходьба в колонне по одному, ходьба	Комплекс общеразвивающих упражнений с погремушкой ми. 1. Исходное положение: стоя, ноги	Основные двигательные упражнения. 1). Подлезание боком в обруч, расположенного вертикально	Игровое упражнение "Поймай мяч". Цель: совершенствовать навык бросания мяча двумя руками, учить ориентировать	Построение в колонну. Релаксация "Бубенчик". Колыбельная "Пушистые облачка". Цель: развивать умение детей расслабляться,	1	09.01.2023

		зрительным ориентирам). Воспитывать волевые качества.	приставным шагом вперед, приставным шагом назад, ходьба с высоким подниманием колен; бег в быстром и медленном темпе. Ходьба с выравниванием дыхания. Перестроение.	на ширине плеч, руки вниз. 1.1.Исходное положение: поднять руки вверх, встряхивают погремушки двумя руками. 1.2. Исходное положение: (повтор 4-5р). 2. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз. 2.1.Исходное положение: повороты направо, встряхивают погремушками.	на полу. 2). Ползание на четвереньках, подлезание под дугу. Дети делятся на две группы, педагог показывает, объясняет.	ся в пространстве, развивать фиксацию взора.	восстанавливать силы.		

				2.2.Исходное положение. 2.3. Исходное положение: повороты налево, встряхивают погремушками. 2.4.Исходное положение: (повтор 4р). 3. Исходное положение: сидя на полу, ноги врозь, руки в стороны. 3.1.Исходное положение: ноги вместе, поднять руки вверх, встряхнуть погремушки. 3.2.Исходное					

				положение: (повтор 4р). 4. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, руки вниз. 4.1.Исходно е положение: погремушки сзади, прыжки на месте. 4.2.Исходно е положение: (повтор 4р).					
55	"Ленивый мишка".	Продолжать формировать навыки построения в строю, находить свое место в строю, круге (по зрительным ориентирам). Развивать навыки бросания мяча двумя руками от груди, двумя руками вверх; навыки сохранения равновесия при ходьбе по прямой	Построение в шеренгу. Упражнение находить свое место в строю (по зрительным ориентирам). Ходьба в колонне по одному, ходьба приставным шагом вперед, приставным шагом назад,	Комплекс общеразвив ающих упражнений с полотенцам и. 1. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, руки вниз. 1.1. Дети	Основные двигательные упражнения. 1). Бросание мяча двумя руками от груди вверх. 2). Ходьба по прямой дорожке с сохранением равновесия. Дети делятся на две	Подвижная игра "Попади в круг". Цель: развивать умения метать по сигналу мячом в центр большого круга, лежащего на полу, обруча. Малоподвижна	Дыхательное гимнастика "Каша кипит". Цель: формирование дыхательного аппарата. И.п: сидя, одна рука лежит на животе, другая - на груди. Втягивая живот и набирая воздух в легкие – вдох, опуская грудь	1	11.01.2023

		дорожке. Привлекать к совместным подвижным играм, правилам позитивных взаимоотношений.	ходьба с высоким подниманием колен; бег в быстром и медленном темпе. Ходьба с выравниванием дыхания. Перестроение.	закрывают лицо полотенцем и произносят «найди меня». 1.2. Исходное положение: (повтор 4-5р). 2. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, руки вниз. 2.1. Повороты на право, вытягивая руки, мнут полотенце и произносят «стираем». 2.2. Исходное положение: (повтор на левой стороне и 4 р).	группы, педагог показывает технику, объясняет.	я игра "Кто пройдет тише". Цель: ознакомить с ходьбой в заданном направлении, развивать умение сохранять равновесие.	(выдыхая воздух) и выпячивая живот – выдох. При выдохе громко произносить звук «ф-ф-ф-ф». Повторить 3-4 раза.		

				3. Исходное положение: сидят на полу, ноги врозь, полотенца на коленках. 3.1. Ложатся на спинку, закрывают полотенцем лицо и произносят «поспим». 3.2. Исходное положение: (повтор 3р). 4. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, руки вниз. 4.1. Полотенце на уровне груди, прыжки на месте. 4.2. Исходное положение:					

				(повтор 3 р).					
56	"Мишка любит спать".	Закрепить навыки бега в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга; навыки хождения по прямой дорожке. Воспитывать волевые качества.	Построение в шеренгу. Упражнение находить свое место в строю (по зрительным ориентирам). Ходьба в колонне по одному, ходьба приставным шагом вперед, приставным шагом назад, ходьба с высоким подниманием колен; бег в быстром и медленном темпе. Ходьба с выравниванием дыхания. Перестроение.	Комплекс общеразвивающих упражнений с полотенцем и. 1. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, руки вниз. 1.1. Дети закрывают лицо полотенцем и произносят «найди меня». 1.2. Исходное положение: (повтор 4-5р). 2. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, руки вниз.	Основные двигательные упражнения. 1). Бег в разных направлениях не наталкиваясь друг на друга. 2). Ходьба по прямой дорожке с сохранением равновесия.	Подвижная игра "Догони меня". Цель: развивать умение быстро действовать по сигналу, ориентироваться в пространстве; развивать ловкость. Малоподвижная игра "Мяч в кругу". Цель: совершенствовать навык отталкивания мяча, учиться ориентироваться в пространстве, развивать фиксацию взора, активизировать прослеживающую функцию	Релаксация "Вибрация". Цель: учить умению расслабляться, стать уверенным, бодрым.	1	13.01.2023

				2.1. Повороты на право, вытягивая руки, мнут полотенце и произносят «стираем». 2.2. Исходное положение: (повтор на левой стороне и 4 р). 3. Исходное положение: сидят на полу, ноги врозь, полотенца на коленках. 3.1. Ложатся на спинку, закрывают полотенцем лицо и произносят «поспим». 3.2. Исходное положение: (повтор 3р).	глаза.			

				4. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, руки вниз. 4.1. Полотенце на уровне груди, прыжки на месте. 4.2. Исходное положение: (повтор 3 р).					
57	"Следы зверей".	Формировать навыки бега в быстром темпе (до 10 – 20 метров); лазания под дугой. Развивать умение действовать по сигналу. Воспитывать дружеские взаимоотношения.	Построение в шеренгу. Упражнение находить свое место в строю (по зрительным ориентирам). Ходьба в колонне по одному, ходьба приставным шагом вперед, приставным шагом назад, ходьба с высоким подниманием	Комплекс общеразвивающих упражнений с полотенцам и. 1. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, руки вниз. 1.1. Дети закрывают лицо полотенцем	Основные двигательные упражнения. 1). Бег в быстром темпе (до 10-20 метров). 2). Лазанье под дугой.	Подвижная игра «Двигаемся как животные». Цель: учить детей подражать движениям животных, четко выражая в том или ином основном виде движений; развивать общую группу мышц,	Построение в колонну. Упражнение для релаксации "Тишина". Цель: учить детей сбрасывать излишки напряжения и восстанавливать равновесие.	1	16.01.2023

			колен; бег в быстром и медленном темпе. Ходьба с выравниванием дыхания. Перестроение.	и произносят «найди меня». 1.2. Исходное положение: (повтор 4-5р). 2. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, руки вниз. 2.1. Повороты на право, вытягивая руки, мнут полотенце и произносят «стираем». 2.2. Исходное положение: (повтор на левой стороне и 4р). 3. Исходное положение: сидят на		отзывчивость, эмоциональность. Подвижная игра "Кролики". Цель: упражнять детей действовать в соответствии с правилами игры; развивать у детей ловкость и умение пролезать под дугу.			

				полу, ноги врозь, полотенца на коленках. 3.1. Ложатся на спинку, закрывают полотенцем лицо и произносят «поспим». 3.2. Исходное положение: (повтор 3р). 4. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, руки вниз. 4.1. Полотенце на уровне груди, прыжки на месте. 4.2. Исходное положение: (повтор 3 р).					
58	"Птицы-наши друзья".	Продолжать формировать навыки	Построение в шеренгу.	Комплекс общеразвив	Основные двигательные	Подвижная игра:	Дыхательная гимнастика «В	1	18.01.2023

		подпрыгивание на двух ногах (ноги вместе – ноги врозь); навыки метание в вертикальную цель правой и левой рукой; совершенствовать двигательные умения и навыки.	Построение в строй, упражнение на умение находить свое место в строю (по зрительным ориентирам); ходьба приставным шагом вперед, приставным шагом назад, ходьба с высоким подниманием колен; бег в быстром и медленном темпе. Ходьба с выравниванием дыхания. Перестроение.	ающих упражнений с полотенцам и. 1. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, руки вниз. 1.1. Дети закрывают лицо полотенцем и произносят «найди меня». 1.2. Исходное положение: (повтор 4-5р). 2. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, руки вниз. 2.1. Повороты на право,	упражнения. 1). Бег в быстром темпе (до 10-20 метров). 2). Метание в горизонтальную цель, вдаль.	"Воробушки и кот (бег и прыжки)". Цель: учить детей мягко спрыгивать, сгибая ноги в коленях, увертываться от ловящего, быстро убегать, находить свое место. Подвижная игра "Лови-бросай, не роняй!" Цель: развивать координацию движений, ловкость, фиксацию взора.	лесу». Цель: формировать правильное речевое дыхание.		

				вытягивая руки, мнут полотенце и произносят «стираем». 2.2. Исходное положение: (повтор на левой стороне и 4 р). 3. Исходное положение: сидят на полу, ноги врозь, полотенца на коленках. 3.1. Ложатся на спинку, закрывают полотенцем лицо и произносят «поспим». 3.2. Исходное положение: (повтор 3р). 4. Исходное положение: ноги вместе,					

				корпус расслаблен, руки вниз. 4.1. Полотенце на уровне груди, прыжки на месте. 4.2. Исходное положение: (повтор 3 р).					
59	"Поможем птицам зимой".	Продолжать формировать навыки бега в быстром темпе; навыки метания в вертикальную цель правой и левой рукой; воспитывать положительный настрой к занятиям по физической культуре.	Построение в шеренгу. Построение в строй, упражнение на умение находить свое место в строю (по зрительным ориентирам); ходьба приставным шагом вперед, приставным шагом назад, ходьба с высоким подниманием колен; бег в быстром и	Комплекс общеразвивающих упражнений с флажками. 1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, флажок в одной руке. 1.1. Исходное положение: поднять руки вверх, наклониться в одну и другую	Основные двигательные упражнения. 1). Подпрыгивание на двух ногах (ноги вместе – ноги врозь). 2). Метание в вертикальную цель правой и левой рукой.	Подвижная игра "Сбей кеглю". Цель: Развить координацию движений, ловкость, фиксацию взора. Малоподвижная игра "Пузырь". Цель: научить детей становиться в круг, делать его то шире, то уже, приучать их	Дыхательное гимнастика "Сдуем снежинку". Цель: развитие плавного, длительного выдоха. Вдох – руки вверх, Выдох – руки вниз, произнося звук ф .	1	20.01.2023

			медленном темпе. Ходьба с выравниванием дыхания. Перестроение.	сторону - "Ветер колышет флажок". 1.2. Исходное положение: сидя, ноги вытянуть, флажок в одной руке. 1.3. Исходное положение: поднять руку вверх, помахать флажком над головой и опустить. 1.4. Исходное положение: то же выполнить другой рукой. (Повторить 4-5 раз каждой рукой) 2. Исходное положение:		согласовывать свои движения с произносимым и словами.			

				сидя, ноги врозь, флажок держат руками вниз. 2.1. Исходное положение: выпрямитьс я, поднять флажок вверх. 2.2. Исходное положение: (повтор 3р). 3. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, флажки на коленях. 3.1. Исходное положение: положение лежа, поднимают флажок вверх. 3.2.						

				Исходное положение: (повтор 3 р). 4. Исходное положение: сидя, ноги врозь, флажок держат руками вниз. 4.1. Флажки на уровне груди, прыжки на месте. 4.2. Исходное положение: (повтор 3 р).					
60	"Снегирь".	Продолжать формировать навыки; навыки метания в горизонтальную цель, вдаль; развивать ловкость, быстроту, координацию движений, умение действовать по сигналу воспитателя, внимание.	Построение в шеренгу. Построение в строй, упражнение на умение находить свое место в строю (по зрительным ориентирам); ходьба приставным шагом вперед,	Комплекс общеразвивающих упражнений с флажками. 1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, флажок в одной руке. 1.1.	Основные двигательные упражнения. 1). Подпрыгивание на двух ногах (ноги вместе – ноги врозь). 2). Метание в вертикальную цель правой и левой рукой.	Игровое упражнение "Мяч". Цель: совершенствовать навыки прыжка. Малоподвижная игра "Кто пройдет тише". Цель: ознакомить с	Дыхательная гимнастика "Вырасти большой". Цель: развитие плавного, длительного выдоха. И.п: стоя прямо, ноги вместе. Поднять руки вверх, хорошо потянуться,	1	23.01.2023

			приставным шагом назад, ходьба с высоким подниманием колен; бег в быстром и медленном темпе. Ходьба с выравниванием дыхания. Перестроение.	Исходное положение: поднять руки вверх, наклониться в одну и другую сторону - "Ветер колышет флажок". 1.2. Исходное положение: сидя, ноги вытянуть, флажок в одной руке. 1.3. Исходное положение: поднять руку вверх, помахать флажком над головой и опустить. 1.4. Исходное положение: то же выполнить другой		ходьбой в заданном направлении, развивать умение сохранять равновесие.	подняться на носки – вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох. На выдохе произнести «у-х-х-х»! Повторить 4-5 раз		

				рукой. (Повторить 4-5 раз каждой рукой) 2. Исходное положение: сидя, ноги врозь, флажок держат руками вниз. 2.1. Исходное положение: выпрямитьс я, поднять флажок вверх. 2.2. Исходное положение: (повтор 3р). 3. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, флажки на коленях. 3.1. Исходное					

				положение: положение лежа, поднимают флажок вверх. 3.2. Исходное положение: (повтор 3 р). 4. Исходное положение: сидя, ноги врозь, флажок держат руками вниз. 4.1.Флажки на уровне груди, прыжки на месте. 4.2.Исходно е положение: (повтор 3 р).					
61	"Ходьба приставным шагом".	Формировать навыки ходьбы приставным шагом вперед;прыжки с ноги на ногу,прямой галоп;навыки	Построение в шеренгу. Построение в колонну по одному. Ходьба с	Комплекс общеразвивающих упражнений с кубиками. 1. Исходное	Основные двигательные упражнения. 1). Прыжки с ноги на ногу,прямой	Упражнение по профилактике плоскостопия «Катание мячика ногами	Упражнение на дыхание «Дудочка». Воздух мы сейчас вдохнём, В дудку мы дудеть	1	25.01.2023

		метания мяча в горизонтальную цель. Развивать двигательную активность детей, интерес к физкультурной деятельности.	высоким подниманием колена, ходьба на носках, приставным шагом по кругу, в колонне по одному. Бег с разным темпом, ходьба. Выравнивание дыхания.	положение: ноги врозь, корпус прямой, руки вниз. 1.1. Дети вытягивая руки вперед раскрывают ладонь, произносят "вот". 1.2. Исходное положение: (упр.повторяется 4-5р). 2. Исходное положение ноги: врозь, корпус с прямой, держат кубики на уровне груди. 2.1. Повороты на право, вытягивая руки показывают кубики и	галопа. 2). Метание мяча в горизонтальную цель.	попеременно». Цель: развивать мышцы стопы, координацию. Подвижная игра "Ежик". Цель: упражнять детей действовать в соответствии с правилами игры, выполнять ходьбу, бег враспынную, использовать всю площадь зала.	начнём. И.П. ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 – вдох, подняться на носки руки через стороны поднести к губам. 2 – выдох с произнесением «ду-у-у», вернуться в исходное положение: (4 раза)		

				произносят "вот", "вот". 2.2. Исходное положение: (упр.повтор яется на левой стороне и 4р). 3. Исходное положение: ноги врозь, корпу с расслаблен, руки вниз. 3.1. Сесть на пол, вытягивая руки вперед произносят "вот". 1.2. Исходное положение: (повторить 4-5р). 3.2. Исходное положение (повторить 3р).					

				4. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, держат кубики на уровне груди. 4.1. Прыжки на месте, руки на уровне груди, сжать ладони. 4.2. Исходное положение: ладонь раскрыта, прознести "вот"(повторить 3р).					
62	"Катание мяча в ворота".	Формировать навыки ходьбы приставным шагом вперед; навыки бега в разных направлениях; навыки метания мяча в горизонтальную цель. Развивать	Построение в шеренгу. Построение в колонну по одному. Ходьба с высоким подниманием	Комплекс общеразвивающих упражнений с кубиками. 1. Исходное положение: ноги врозь,	Основные двигательные упражнения. 1). Ходьба приставным шагом вперед, приставным шагом	Подвижная игра "Быстрый мяч". Цель: упражнять детей прокатывать мяч в прямом	Построение в колонну по одному. Дыхательная гимнастика "Вырасти большой". Цель: развитие плавного,	1	27.01.2023

		двигательную активность детей, интерес к физкультурной деятельности.	колена, ходьба на носках, приставным шагом по кругу, в колонне по одному. Бег с разным темпом, ходьба. Выравнивание дыхание.	корпус прямой, руки вниз. 1.1. Дети вытягивая руки вперед раскрывают ладонь, произносят "вот". 1.2. Исходное положение: (упр.повторяется 4-5р). 2. Исходное положение ноги: врозь, корпус с прямой, держат кубики на уровне груди. 2.1. Повороты на право, вытягивая руки показывают кубики и произносят "вот", "вот".	назад. 2). Метание мяча в горизонтальную цель.	направлении, действовать по сигналу педагога.	длительного выдоха. И.п: стоя прямо, ноги вместе. Поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки – вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох. На выдохе произнести «у-х-х-х»! Повторить 4-5 раз		

				2.2. Исходное положение: (упр.повтор яется на левой стороне и 4р). 3. Исходное положение: ноги врозь, корпу с расслаблен, руки вниз. 3.1. Сестъ на пол, вытягивая руки вперед произносят "вот". 1.2. Исходное положение: (повторить 4-5р). 3.2. Исходное положение (повторить 3р). 4. Исходное положение:					

				ноги вместе, корпус расслаблен, держат кубики на уровне груди. 4.1. Прыжки на месте, руки на уровне груди, сжать ладони. 4.2. Исходное положение: ладонь раскрыта, прознести "вот"(повторить 3р).					
63	Свернувшийся в клубок ежик".	Учить детей ходьбе приставным шагом вперед; прыжкам с ноги на ногу; бросанию мяча в даль. Продолжать формировать навыки бега в разных направлениях. Координировать	Построение в шеренгу. Построение в колонну по одному. Ходьба с высоким подниманием колена, ходьба на носках,	Комплекс общеразвивающих упражнений с кубиками. 1. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой,	Основные двигательные упражнения. 1). Прыжки с ноги на ногу. 2). Бросание мяча в даль.	Подвижная игра "Быстрый мяч". Цель: упражнять детей прокатывать мяч в прямом направлении, действовать по	Дыхательная гимнастика "Вырасти большой". Цель: развитие плавного, длительного выдоха. И.п: стоя прямо, ноги вместе.	1	30.01.2023

		двигательную активность и формировать интерес к физической культуре.	приставным шагом по кругу, в колонне по одному. Бег с разным темпом, ходьба. Выравнивание дыхания.	руки вниз. 1.1. Дети вытягивая руки вперед раскрывают ладонь, произносят "вот". 1.2. Исходное положение: (упр.повторяется 4-5р). 2. Исходное положение ноги: врозь, корпус прямой, держат кубики на уровне груди. 2.1. Повороты на право, вытягивая руки показывают кубики и произносят "вот", "вот". 2.2. Исходное		сигналу педагога.	Поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки – вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох. На выдохе произнести «у-х-х-х»! Повторить 4-5 раз		

				положение: (упр.повтор яется на левой стороне и 4р). 3. Исходное положение: ноги врозь, корпу с расслаблен, руки вниз. 3.1. Сестъ на пол, вытягивая руки вперед произносят "вот". 1.2. Исходное положение: (повторить 4-5р). 3.2. Исходное положение (повторить 3р). 4. Исходное положение: ноги вместе, корп					

				ус расслаблен, держат кубики на уровне груди. 4.1. Прыжки на месте, руки на уровне груди, сжать ладони. 4.2. Исходное положение: ладонь раскрыта, прознести "вот"(повто рить 3р).					
64	"Я - будущий солдат".	Формировать навыки вползания в обруч, расположенного вертикально на полу; ходьбе приставным шагом назад; через подвижные игры развивать навыки бросания мяча вдаль, в горизонтальную цель.	Построение в колонну. Ходьба по прямой в колонне по одному, ходьба змейкой по кругу, в колонне по одному. Бег с переходом на ходьбу.	Комплекс общеразвивающих упражнений с кубиками. 1. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, руки вниз. 1.1. Дети	Основные двигательные упражнения. 1). Прыжки в высоту через веревку, приземляясь двумя ногами. 2). Бросание мяча вдаль.	"Подвижная игра "Попади в круг". Цель: развивать умение бросать предметы в определенное место двумя и одной рукой, развивать	Дыхательная гимнастика "Самолет". Цель: развивать умение правильно дышать.	1	01.02.2023

			Ходьбы с выравниванием дыхания. Перестроение.	вытягивая руки вперед раскрывают ладонь, произносят "вот". 1.2. Исходное положение: (упр.повторяется 4-5р). 2. Исходное положение ноги: врозь, корпус с прямой, держат кубики на уровне груди. 2.1. Повороты на право, вытягивая руки показывают кубики и произносят "вот", "вот". 2.2. Исходное положение: (упр.повтор		глазомер, координацию движений и ловкость. Подвижная игра "Самолет,лети!" Цель: приучать детей согласовывать свои движения с произносимым и словами.			

				яется на левой стороне и 4р). 3. Исходное положение: ноги врозь, корпу с расслаблен, руки вниз. 3.1. Сесть на пол, вытягивая руки вперед произносят "вот". 1.2. Исходное положение: (повторить 4-5р). 3.2. Исходное положение (повторить 3р). 4. Исходное положение: ноги вместе, корп ус расслаблен,					

				держат кубики на уровне груди. 4.1. Прыжки на месте, руки на уровне груди, сжать ладони. 4.2. Исходное положение: ладонь раскрыта, прознести "вот"(повторить 3р).					
65	"Аэродром".	Учить детей навыкам лазанья под дугой; ходьбе приставным шагом вперед, приставным шагом назад. Совершенствовать через подвижные игры навыки бега в разных направлениях. Воспитывать устойчивый интерес к физической	Построение в колонну. Ходьба по прямой в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колена. Бег в колонне по одному, затем бег врассыпную. Построение в	Комплекс общеразвивающих упражнений с мячами. 1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, держат мяч. 1.1. Исходное положение:	Основные двигательные упражнения. 1). Ходьбе приставным шагом назад. 2). Ползание на четвереньках, подлезание в обруч, расположенно го вертикально	Подвижная игра "Сбей кегли". Цель: упражнять детей выполнять действия в соответствии с текстом стихотворения, катанию мяча прямо в цель.	Релаксация "Вибрация". Цель: учить умению расслабляться, стать уверенным, бодрым.	1	03.02.2023

		культуре.	колонну, перестроение.	поднять руки вверх, вытянуть вперед, сделать ножницы. 1.2. Исходное положение: (повтор 4- 5р). 2. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз. 2.1. Исходное положение: поднимают руки вверх, ставят мячики на плечо. 2.2. Исходное положение: (повтор 4р). 3. Исходное положение: сидя, ноги	на полу.				

				врозь, мячики на коленях. 3.1. Исходное положение: ноги вместе, держат мяч, обнимают себя. 3.2. Исходное положение: (повтор 3р). 4. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, руки вниз. 4.1. Мяч на уровне груди, прыжки на месте. 4.2. Исходное положение: (повтор 3р).					
66	"Буду летчиком".	Формировать навыки бега в разных направлениях; метание в	Построение в колонну. Ходьба по прямой в	Комплекс общеразвивающих упражнений	Основные двигательные упражнения. 1). Ходьба	Подвижная игра "Кролики". Цель:	Дыхательная гимнастика "Надуй шарик". Цель: тренировать	1	06.02.2023

		вертикальную цель правой и левой рукой. Развивать двигательную активность детей, интерес к физкультурной деятельности.	колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колена. Бег в колонне по одному, затем бег врассыпную. Построение в колонну, перестроение.	с мячами. 1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, держат мяч. 1.1. Исходное положение: поднять руки вверх, вытянуть вперед, сделать ножницы. 1.2. Исходное положение: (повтор 4-5р). 2. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз. 2.1. Исходное положение: поднимают руки вверх, ставят	приставным шагом вперед, приставным шагом назад. 2). Ползание на четвереньках по прямой, лазание дугу.	упражнять детей действовать по сигналу, выполнять прыжки на двух ногах с продвижением вперед, бег врассыпную, подлезание под шнур, не касаясь руками пола.	силу вдоха и выдоха.		

				мячики на плечо. 2.2. Исходное положение: (повтор 4р). 3. Исходное положение: сидя, ноги врозь, мячики на коленях. 3.1. Исходное положение: ноги вместе, держат мяч, обнимают себя. 3.2. Исходное положение: (повтор 3р). 4. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, руки вниз. 4.1. Мяч на уровне груди,						

				прыжки на месте. 4.2. Исходное положение: (повтор 3р).					
67	"Крутим педали".	Учить детей ходьбе приставным шагом вперед, приставным шагом назад; лазанью по гимнастической стенке. Развивать ловкость, быстроту, координацию движений, умение действовать по сигналу педагога, внимание.	Построение в колонну. Ходьба по прямой в колонне по одному, ходьба змейкой по кругу, в колонне по одному. Бег с переходом на ходьбу. Ходьбы с выравниванием дыхания. Перестроение.	Комплекс общеразвивающих упражнений с мячами. 1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, держат мяч. 1.1. Исходное положение: поднять руки вверх, вытянуть вперед, сделать ножницы. 1.2. Исходное положение: (повтор 4-5р). 2. Исходное положение:	Основные двигательные упражнения. 1). Катание мяча в положении сидя. 2). Ходьба "змейкой" между расставленными предметами.	Подвижная игра "Догоните мяч". Цель: развивать у детей умение ловить мячи, ориентироваться в пространстве. Упражнение "Велосипед". Цель: развивать ловкость, выносливость, и умение выполнять упражнение правильно. И.П.: лёжа на полу, руки вдоль туловища, круговые движения	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика "Насос". Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.	1	08.02.2023

				стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз. 2.1. Исходное положение: поднимают руки вверх, ставят мячики на плечо. 2.2. Исходное положение: (повтор 4р). 3. Исходное положение: сидя, ноги врозь, мячики на коленях. 3.1. Исходное положение: ноги вместе, держат мяч, обнимают себя. 3.2. Исходное положение:	ногами, руки упираются в пол. "Кручение педалей".			

				(повтор 3р). 4. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, руки вниз. 4.1. Мяч на уровне груди, прыжки на месте. 4.2. Исходное положение: (повтор 3р).					
68	"Едем, едем на велосипеде".	Продолжать формировать навыки метания в горизонтальную цель правой рукой; навыки вползания в дугу. Развивать навыки бега в разных направлениях. Учить действовать по сигналу педагога. Прививать интерес к занятиям по физической культуре.	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, по кругу. Прыжки на месте; ноги вместе - ноги врозь. Бег с переходом в ходьбу. Ходьбы с выравниванием дыхания. Перестроение.	Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мешком. 1. Исходное положение: стоя, ноги слегка расставлены, мешочек в одной руке. 1.1. Поднять руки вверх, передать мешочек в	Основные двигательные упражнения. 1). Ходьбе приставным шагом вперед, приставным шагом назад. 2). Лазание по гимнастической стенке.	Подвижная игра "Быстро в домик". Цель: упражнять детей действовать по сигналу педагога, двигаться в рассыпную в разных направлениях, бегать одновременно всей группой, использовать	Построение в колонну. Упражнение для релаксации "Тишина". Цель: учить детей сбрасывать излишки напряжения и восстанавливать равновесие.	1	10.02.2023

				другую руку над головой и.п. 1.2. Повторить (4-5 раз.) 2. Исходное положение: стоя, ноги на ширине стопы. 2.1. присесть, положить мешочек, встать, сказать «Нет!» 2.2.Присест ь, взять сказать «Вот!» Повторить (4-6 раз.) 3. Исходное положение: сидя, ноги врозь. 3.1. Наклонитьс я, положить мешочек между ног у	всю площадь зала. . Подвижная игра "Сбей кегли". Цель: упражнять детей выполнять действия в соответствии с текстом стихотворения, катанию мяча прямо в цель.			

				носочков. 3.2. Исходное положение: наклониться, взять. Повторить(5-6 раз.) 4. Исходное положение: сидя, ноги врозь, мешочек лежит между ног, упор рук сзади. 4.1. Ноги вместе, сказать «Нет!», ноги врозь «Вот!» Повторить (5-6 раз.) 4.2. Встать, прыжки на месте. Мешочек в одной руке.					
69	"Велосипед".	Продолжать формировать навыки ползания в прямом	Построение в колонну по одному. Ходьба	Комплекс общеразвивающих	Основные двигательные упражнения.	Подвижная игра "Воробышки в	Построение в колонну. Дыхательная	1	13.02.2023

		направлении на расстояние 4–6 метров, "змейкой", между расставленными предметами; навыки метания в даль в положении сидя. Закрепить навыки бега с выполнением определенных заданий: в колонне по одному, друг за другом, на носках, соблюдая интервал, меняя направление. Развивать навыки построения в строю, находить свое место в строю, круге (по зрительным ориентирам). Воспитывать волевые качества, быстроту, ловкость.	в колонне по одному, по кругу. Прыжки на месте; ноги вместе - ноги врозь. Бег с переходом в ходьбу. Ходьбы с выравниванием дыхания. Перестроение.	упражнений с кубиками. 1. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, руки вниз. 1.1. Дети вытягивая руки вперед раскрывают ладонь, произносят "вот". 1.2. Исходное положение: (упр.повторяется 4-5р). 2. Исходное положение ноги: врозь, корпус с прямой, держат кубики на уровне груди. 2.1. Повороты на право, вытягивая	1). Метание в горизонтальную цель правой рукой. 2). Ползание на четвереньках, подлезание под дугу.	гнездышках". Цель: упражнять детей действовать по сигналу, выполнять бег и ходьбу в рассыпную, перешагивание через обруч, ориентироваться в пространстве, использовать всю площадь зала. Малоподвижная игра "Мяч в кругу". Цель: совершенствовать навык отталкивания мяча, учить ориентироваться в пространстве, развивать фиксацию взора, активизировать	гимнастика "Часики". Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.		

				руки показывают кубики и произносят "вот", "вот". 2.2. Исходное положение: (упр.повторяется на левой стороне и 4р). 3. Исходное положение: ноги врозь, корпус расслаблен, руки вниз. 3.1. Сесть на пол, вытягивая руки вперед произносят "вот". 1.2. Исходное положение: (повторить 4-5р). 3.2. Исходное		ь прослеживающую функцию глаза.			

				положение (повторить 3р). 4. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, держат кубики на уровне груди. 4.1. Прыжки на месте, руки на уровне груди, сжать ладони. 4.2. Исходное положение: ладонь раскрыта, прознести "вот"(повторить 3р).					
70	"Закаляйся!".	Продолжать формировать навыки ходьбы прямой дорожке, сохраняя равновесие; навыки	Построение в шеренгу. Построение в колонну по одному.	Комплекс общеразвивающих упражнений с мячами.	Основные двигательные упражнения. 1). Катание мяча друг	Подвижная игра "Мяч в кругу". Цель: совершенствов	Дыхательная гимнастика "Вырасти большой". Цель: развитие	1	15.02.2023

		ходьбы приставным шагом вперед; приставным шагом назад. Развивать навыки бега в разных направлениях; навыки вползания в обруч, расположенного вертикально на полу. Воспитывать интерес к активной двигательной деятельности.	Ходьба с высоким подниманием колена, ходьба на носках, приставным шагом по кругу, в колонне по одному. Бег с разным темпом, ходьба. Выравнивание дыхание.	1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, держат мяч. 1.1. Исходное положение: поднять руки вверх, вытянуть вперед, сделать ножницы. 1.2. Исходное положение: (повтор 4-5р). 2. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз. 2.1. Исходное положение: поднимают руки вверх, ставят мячики на	другу в положении сидя. 2). Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед.	ать навык отталкивания мяча, учить ориентироваться в пространстве, развивать фиксацию взора, активизировать прослеживающую функцию глаза. Подвижная игра "Через ручеек". Цель: научить правильно прыгать, ходить по узенькой дорожке, держать равновесие.	плавного, длительного выдоха. И.п. стоя прямо, ноги вместе. Поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки – вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох. На выдохе произнести «у-х-х-х»! Повторить 4-5 раз.		

				плечо. 2.2. Исходное положение: (повтор 4р). 3. Исходное положение: сидя, ноги врозь, мячики на коленях. 3.1. Исходное положение: ноги вместе, держат мяч, обнимают себя. 3.2. Исходное положение: (повтор 3р). 4. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, руки вниз. 4.1. Мяч на уровне груди, прыжки на					

				месте. 4.2. Исходное положение: (повтор 3р).					
71	"Прыгаем как кенгуру".	Формировать навыки влезания на гимнастическую стенку и обратно с нее; навыки метания в горизонтальную цель, вдаль правой рукой. Воспитывать интерес к активной двигательной деятельности.	Построение в шеренгу. Построение в колонну по одному. Ходьба с высоким подниманием колена, ходьба на носках, приставным шагом по кругу, в колонне по одному. Бег с разным темпом, ходьба. Выравнивание дыхание.	Комплекс общеразвивающих упражнений с кубиками. 1. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, руки вниз. 1.1. Дети вытягивая руки вперед раскрывают ладонь, произносят "вот". 1.2. Исходное положение: (упр.повторяется 4-5р). 2. Исходное положение ноги: врозь, корпус прямой,	Основные двигательные упражнения. 1). Ходьба приставным шагом вперед; приставным шагом назад, руки на поясе. 2). Ходьба по прямой дорожке между двумя параллельным и линиями.	Подвижная игра "Принеси игрушку". Цель: упражнять детей в ходьбе, беге. Подвижная игра «Кот и воробышки» Цель: упражнять детей действовать в соответствии с текстом стихотворения, выполнять бег в прямом направлении одновременно всей группой, использовать всю площадь зала.	Построение в колонну. Релаксация "Бубенчик". Тихая спокойная музыка. Колыбельная "Пушистые облачка".	1	17.02.2023

				держат кубики на уровне груди. 2.1. Повороты на право, вытягивая руки показывают кубики и произносят "вот", "вот". 2.2. Исходное положение: (упр.повторяется на левой стороне и 4р). 3. Исходное положение: ноги врозь, корпус расслаблен, руки вниз. 3.1. Сесть на пол, вытягивая руки вперед произносят					

				"вот". 1.2. Исходное положение: (повторить 4-5р). 3.2. Исходное положение (повторить 3р). 4. Исходное положение: ноги вместе, корп ус расслаблен, держат кубики на уровне груди. 4.1. Прыжки на месте, руки на уровне груди, сжать ладони. 4.2. Исходное положение: ладонь раскрыта,						

				прознести "вот"(повто рить 3р).					
72	"Здоровый образ жизни".	Закрепить навыки бега с выполнением определенных заданий: в колонне по одному, друг за другом, на носках, соблюдая интервал, меняя направление; навыки метания в даль в положении сидя; навыки прыжка двумя ногами, продвигаясь вперед. Развивать навыки построения в строю, находить свое место в строю, круге (по зрительным ориентирам). Воспитывать интерес к физическим упражнениям.	Построение в колонну. Ходьба по прямой в колонне по одному, ходьба змейкой по кругу, в колонне по одному. Бег с переходом на ходьбу. Ходьбы с выравниванием дыхания. Перестроение.	Комплекс общеразвивающих упражнений без предмета. 1. Исходное положение: основная стойка. 1.1. Вытянуть руки в стороны, поднять - опустить. 2. Исходное положение: согнуть руки, лечь корпусом вниз. 2.1. Вытянуть руки вперед, показать шишки; смотреть прямо, поло	Основные двигательные упражнения. 1). Метание в горизонтальную цель, вдаль правой рукой. 2). Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз.	Подвижная игра "Обезьянки". Цель: упражнять детей выполнять лазание по гимнастической стенке. Подвижная игра "Прокати и догони". Цель: упражнять детей действовать в соответствии с текстом стихотворения, прокатывать мяч правой и левой рукой, выполнять бег в прямом направлении.	Построение в колонну. Упражнение для релаксации "Тишина". Цель: учить детей сбрасывать излишки напряжения и восстанавливать равновесие.	1	20.02.2023

				жить шишки на плечо. 3. Исходное положение: руки в стороны, левая на спину. Поднять руки и ноги одновременно, коснуться руками стопы. 3.1. Исходное положение. 4. Исходное положение: основная стойка. 4.1. Взять в руки шишки, легкие прыжки на месте. Ходьба на месте.					
73	"Стойкость - это сила".	Формировать навыки сохранения	Построение в колонну по	Комплекс общеразвив	Основные двигательные	Подвижная игра "Поезд".	Дыхательная гимнастика "Подуй"	1	22.02.2023

		равновесия при ходьбе по дощечкам. Развивать навыки ходьбы приставным шагом вперед. Во время подвижной игры закрепить навыки влезания на гимнастическую стенку и обратно с нее. Воспитывать волевые качества.	одному. Ходьба с высоким подниманием колена, ходьба на носках, приставным шагом по кругу, в колонне по одному. Бег, ходьба. Выравнивание дыхание. Перестроение.	ающих упражнений с погремушками. 1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз. 1.1. Исходное положение: поднять руки вверх, встряхивают погремушки двумя руками. 1.2. Исходное положение: (повтор 4-5р). 2. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз. 2.1.	упражнения. 1). Ползание по наклонной доске. 2). Прыжки в глубину (с высоты 15–20 сантиметров).	Цель: учить детей ходить и бегать в колонне по одному, ускорять и замедлять движение, делать остановки по сигналу; приучать детей находить своё место в колонне, не толкать, быть внимательным и. Подвижная игра "Коршун и птенчики". Цель: упражнять детей действовать по сигналу педагога, выполнять ходьбу, бег врассыпную, прыжки с высоты 15–20	на одуванчик". Цель: тренировать силу вдоха и выдоха. И.п. дети стоят или сидят. Делают глубокий вдох носом, затем длинный выдох через рот, как будто хочет сдуть с одуванчика пух.		

				Исходное положение: повороты направо, встряхивают погремушками. 2.2. Исходное положение. 2.3. Исходное положение: повороты налево, встряхивают погремушками. 2.4. Исходное положение: (повтор 4р). 3. Исходное положение: сидя на полу, ноги врозь, руки в стороны. 3.1. Исходное положение:	см, использовать всю площадь зала.				

				ноги вместе, поднять руки вверх, встряхнуть погремушка ми. 3.2. Исходное положение: (повтор 4р). 4. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, руки вниз. 4.1. Исходное положение: погремушки сзади, прыжки на месте. 4.2. Исходное положение: (повтор 4р).					
74	"Прыгни высоко".	Формировать навыки бега в быстром темпе (10-20 метр); навыки ловли мяча двумя руками. Развивать навыки сохранения	Построение в шеренгу. Построение в колонну по одному. Ходьба с	Комплекс общеразвивающих упражнений с погремушка	Основные двигательные упражнения. 1). Ходьба по дощечке. 2). Ходьба	Подвижная игра "Быстро в домик". Цель: упражнять детей	Релаксация "Вибрация". Цель: учить умению расслабляться, стать уверенным,	1	24.02.2023

		равновесия при ходьбе по дощечкам.	высоким подниманием колена, ходьба на носках, приставным шагом по кругу, в колонне по одному. Бег с разным темпом, ходьба. Выравнивание дыхания.	ми. 1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз. 1.1. Исходное положение: поднять руки вверх, встряхиваю т погребушки двумя руками. 1.2. Исходное положение: (повтор 4-5р). 2. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз. 2.1. Исходное положение: повороты направо,	приставным шагом вперед.	действовать по сигналу педагога, двигаться в рассыпную в разных направлениях, бегать одновременно всей группой, использовать всю площадь зала. Малоподвижная игра "Пузырь". Цель: научить детей становиться в круг, делать его то шире, то уже, приучать их согласовывать свои движения с произносимым и словами.	бодрым.		

				встряхиваю т погремушка ми. 2.2. Исходное положение. 2.3. Исходное положение: повороты налево, встряхиваю т погремушка ми. 2.4. Исходное положение: (повтор 4р). 3. Исходное положение: сидя на полу, ноги врозь,руки в стороны. 3.1. Исходное положение: ноги вместе, поднять руки вверх, встряхнуть						

				погремушка ми. 3.2. Исходное положение: (повтор 4р). 4. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, руки вниз. 4.1. Исходное положение: погремушки сзади, прыжки на месте. 4.2. Исходное положение: (повтор 4р).					
75	"Смелый как ласточка".	Продолжать формировать навыки бега в колонне по одному, друг за другом, на носках, координирование движения рук и ног, соблюдая интервал, меняя направление; навыки влезания на	Построение в шеренгу. Построение в колонну по одному. Ходьба с высоким подниманием колена, ходьба на носках,	Комплекс общеразвивающих упражнений с погремушкой. 1. Исходное положение: стоя, ноги	Основные двигательные упражнения. 1). Бега в быстром темпе (10-20 метр). 2). Ловля мяча двумя руками.	Подвижная игра "Поймай мяч". Цель: упражнять детей ловить мяч брошенный педагогом и бросать его	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика "Подуй на одуванчик". Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.	1	27.02.2023

		гимнастическую стенку и обратно с нее; навыки прыжка в высоту, подпрыгивание на двух ногах (ноги вместе – ноги врозь); построения в круг, из круга в строй.	приставным шагом по кругу, в колонне по одному. Бег с разным темпом, ходьба. Выравнивание дыхание.	на ширине плеч, руки вниз. 1.1. Исходное положение: поднять руки вверх, встряхивают погремушки двумя руками. 1.2. Исходное положение: (повтор 4-5р). 2. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз. 2.1. Исходное положение: повороты направо, встряхивают погремушками.		обратно. Игровое упражнение "Мяч". Цель: совершенствовать навыки прыжка.			

				2.2. Исходное положение. 2.3. Исходное положение: повороты налево, встряхиваю т погремушка ми. 2.4. Исходное положение: (повтор 4р). 3. Исходное положение: сидя на полу, ноги врозь,руки в стороны. 3.1. Исходное положение: ноги вместе, поднять руки вверх, встряхнуть погремушка ми. 3.2. Исходное					

				положение: (повтор 4р). 4. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, руки вниз. 4.1. Исходное положение: погремушки сзади, прыжки на месте. 4.2. Исходное положение: (повтор 4р).					
76	"Бежит ручей".	Учить детей навыкам катания мяча в горизонтальную цель. Развивать через подвижные игры навыки быстрого бега; навыки бега в разном направлении. Воспитывать интерес к активной двигательной деятельности и потребности в ней.	Построение в колонну. Ходьба по прямой в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колена, ходьба на носках. Бег в колонне по одному. Построение в колонну,	Комплекс общеразвивающих упражнений с погремушками. 1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз. 1.1.	Основные двигательные упражнения. 1). Ползание в прямом направлении 4-6 м. 2). Прыжки в глубину (с высоты 15–20 сантиметров).	Подвижная игра "Через ручеек". Цель: развивать умения в ходьбе по огороженной поверхности, развивать чувство равновесия. Подвижная	Дыхательная гимнастика "Волна". Цель: тренировать силу вдоха и выдоха. И.п. сидя или лежа на полу, ноги вместе, руки вниз. На вдохе руки поднимаются над головой, на выдохе медленно возвращаются в	1	01.03.2023

			перестроение.	Исходное положение: поднять руки вверх, встряхивают погремушки двумя руками. 1.2. Исходное положение: (повтор 4-5р). 2. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз. 2.1. Исходное положение: повороты направо, встряхивают погремушками. 2.2. Исходное положение. 2.3.		игра "Лягушки-попрыгушки". Цель: упражнять детей выполнять прыжки на двух ногах с продвижением вперед, перепрыгивание через лежащий на полу шнур.	исходное положение. Одновременно с выдохом ребенок говорит "Вни-и-и-з".		

				Исходное положение: повороты налево, встряхивают погремушками. 2.4. Исходное положение: (повтор 4р). 3. Исходное положение: сидя на полу, ноги врозь, руки в стороны. 3.1. Исходное положение: ноги вместе, поднять руки вверх, встряхнуть погремушками. 3.2. Исходное положение: (повтор 4р). 4. Исходное положение:					

				ноги вместе, корпус расслаблен, руки вниз. 4.1. Исходное положение: погремушки сзади, прыжки на месте. 4.2. Исходное положение: (повтор 4р).					
77	"Весенние ручьи".	Продолжать формировать навыки прыжка двумя ногами(ноги вместе). Развивать навыки быстрого бега, ловкость, быстроту, координацию движений, умение действовать по сигналу педагога, внимание.	Построение в колонну. Ходьба по прямой в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колена, ходьба на носках. Бег в колонне по одному. Построение в колонну, перестроение.	Комплекс общеразвивающих упражнений с шарами. 1. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. 1.1. Поднимают шары в верх, машут руками. 1.2.	Основные двигательные упражнения. 1). Бег в разном направлении по сигналу. 2). Катание мяча в горизонтальную цель.	Подвижная игра "Мыши и кот". Цель: упражнять детей действовать в соответствии с правилами игры, выполнять ходьбу, бег враспынную, использовать всю площадь зала. Малоподвижна	Дыхательная гимнастика "Волна". Цель: тренировать силу вдоха и выдоха. И.п.сидя или лежа на полу, ноги вместе, руки вниз. На вдохе руки поднимаются над головой, на выдохе медленно возвращаются в исходное положение. Одновременно с выдохом ребенок	1	03.03.2023

				Исходное положение: (повторить 4-5 р). 2. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. 2.1. Поворот на право, машут шарами. 2.2. Исходное положение. 2.3. Поворот на лево, машут шарами. 2.4 Исходное положение: (повторить 4-5 р). 3. Исходное положение: сидя на полу, ноги врозь, руки в стороны.	я игра "Кто пройдет тише?". Цель: учить ходьбе в заданном направлении, развивать умение сохранять равновесие.	говорит ""Вни-и-и-з"".		

				3.1. Ноги вместе, поднимают руки в верх, машут шарами. 3.2. Исходное положение: (повторить 3р). 4. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, руки вниз. 4.1. Спрятать шары назад, прыжки на месте. 4.2. Исходное положение: (повторить 3р).					
78	"Чистый родник".	Продолжать формировать навыки бега с выполнением определенных заданий: в колонне	Построение в колонну. Ходьба по прямой в колонне по	Комплекс общеразвивающих упражнений с шарами.	Основные двигательные упражнения. 1). Быстрый бег.	Подвижная игра "Зайка серый умывается". Цель:	Построение в колонну. Релаксация. "Бубенчик". Колыбельная	1	06.03.2023

		по одному, друг за другом, на носках, координирование движения рук и ног, соблюдая интервал, меняя направление; навыки ползания в прямом направлении 4-6м; катание мяча в положении сидя; навыки построения в строю, находить свое место в строю, круге (по зрительным ориентирам).	одному, ходьба с высоким подниманием колена, ходьба на носках. Бег в колонне по одному. Построение в колонну, перестроение.	1. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. 1.1. Поднимают шары в верх, машут руками. 1.2. Исходное положение: (повторить 4-5 р). 2. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. 2.1. Поворот на право, машут шарами. 2.2. Исходное положение. 2.3. Поворот на лево,	2). Прыжки двумя ногами(ноги вместе).	упражнять детей выполнять действия в соответствии с текстом стихотворения, прыгать на двух ногах с продвижением вперед, использовать всю площадь зала. Малоподвижная игра "Мяч в кругу". Цель: совершенствовать навык отталкивания мяча, учить ориентироваться в пространстве, развивать фиксацию взора, активизировать прослеживающую функцию	"Пушистые облачка".		

				машут шарами. 2.4 Исходное положение: (повторить 4-5 р). 3. Исходное положение: сидя на полу, ноги врозь, руки в стороны. 3.1. Ноги вместе, поднимают руки в верх, машут шарами. 3.2. Исходное положение: (повторить 3р). 4. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, руки вниз. 4.1. Спрятать		глаза.			

				шары назад, прыжки на месте. 4.2. Исходное положение: (повторить 3р).					
79	"С праздником Наурыз!".	Продолжать учить навыкам построения в строю, находить свое место в строю. Развивать навыки прыжка двумя ногами (ноги вместе). Познакомить детей с национальной игрой "Акшамшық".	Построение в колонну по одному. Ходьба приставным шагом вперед, приставным шагом назад, с высоким подниманием колен. Бег в непрерывном медленном темпе (в течение 50-60 сек.), затем темп музыки увеличивается дети бегут быстрее. Ходьба в колонне по одному, выравнивание дыхания.	Комплекс общеразвивающих упражнений с шарами. 1. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. 1.1. Поднимают шары в верх, машут руками. 1.2. Исходное положение: (повторить 4-5 р). 2. Исходное положение: ноги на	Основные двигательные упражнения. 1). Бег по кругу, держась за руки. 2). Ползание в прямом направлении 4-6м.	Подвижная игра "Солнышко и дождик". Цель: упражнять действовать по сигналу, выполнять ходьбу, бег в рассыпную, ориентироваться в пространстве. Подвижная игра "Мы топаем ногами". Цель: упражнять детей действовать в соответствии с текстом	Дыхательная гимнастика "Дерево на ветру". Цель: формирование дыхательного аппарата. И.п. сидя на полу, скрестив ноги (варианты: сидя на коленях или на пятках, ноги вместе). Спина прямая. Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз, перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом в туловище, будто гнется дерево.	1	10.03.2023

			перестроение.	ширине плеч, руки опущены вниз. 2.1. Поворот на право, машут шарами. 2.2. Исходное положение. 2.3. Поворот на лево, машут шарами. 2.4 Исходное положение: (повторить 4-5 р). 3. Исходное положение: сидя на полу, ноги врозь, руки в стороны. 3.1. Ноги вместе, поднимают руки в верх, машут шарами. 3.2.	стихотворения, выполнять бег по кругу.			

				Исходное положение: (повторить 3р). 4. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, руки вниз. 4.1. Спрятать шары назад, прыжки на месте. 4.2. Исходное положение: (повторить 3р).					
80	"Весеннее равенство".	Продолжать формировать сохранение равновесия при ходьбе по веревке. Развивать навыки быстрого бега. Привить интерес к национальным играм.	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен, бег в разном темпе. Ходьба в колонне по	Комплекс общеразвивающих упражнений с шарами. 1. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки опущены вниз.	Основные двигательные упражнения. 1). Построение в строй: находить свое место в строю, круге (по зрительным ориентирам).	Подвижная игра "Зайка серый умывается". Цель: упражнять детей выполнять действия в соответствии с текстом стихотворения,	Построение в колонну. Упражнение для релаксации "Тишина". Цель: учить детей сбрасывать излишки напряжения и восстанавливать равновесие.	1	13.03.2023

			одному, выравнивание дыхания. перестроение.	1.1. Поднимают шары в верх, машут руками. 1.2. Исходное положение: (повторить 4-5 р). 2. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. 2.1. Поворот на право, машут шарами. 2.2. Исходное положение. 2.3. Поворот на лево, машут шарами. 2.4 Исходное положение: (повторить 4-5 р).	2). Прыжки двумя ногами (ноги вместе).	прыгать на двух ногах с продвижением вперед, использовать всю площадь зала. Малоподвижная казахская игра "Ақшамшық". Цель: развивать внимательность и умение действовать по сигналу.			

				3. Исходное положение: сидя на полу, ноги врозь, руки в стороны. 3.1. Ноги вместе, поднимают руки в верх, машут шарами. 3.2. Исходное положение: (повторить 3р). 4. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, руки вниз. 4.1. Спрятать шары назад, прыжки на месте. 4.2. Исходное положение: (повторить					

				3р).					
81	"Наурыз-начало года".	Продолжать формировать навыки бега с выполнением определенных заданий: в колонне по одному, друг за другом, на носках, координирование движения рук и ног, соблюдая интервал, меняя направление; навыки ползания в прямом	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен, бег в разном темпе. Ходьба в колонне по одному, выравнивание дыхания. перестроение.	Комплекс общеразвивающих упражнений с шарами. 1. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. 1.1. Поднимают шары в верх, машут руками. 1.2. Исходное положение: (повторить 4-5 р). 2. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. 2.1. Поворот на право, машут	Основные двигательные упражнения. 1). Быстрый бег. 2). Сохранение равновесия при ходьбе по веревке.	Подвижная игра "Перетягивание каната". Цель: развитие силы, ловкости, выносливости, двигательных и коммуникативных способностей. Малоподвижная игра "Кто пройдет тише". Цель: ознакомить с ходьбой в заданном направлении, развивать умение сохранять равновесие.	Построение в колонну. Дыхательное упражнение "Вырасти большой". Цель: развитие плавного, длительного выдоха. ИП: стоя прямо, ноги вместе. Поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки – вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох. На выдохе произнести «у-х-х-х»! Повторить 4-5 раз.	1	15.03.2023

				шарами. 2.2. Исходное положение. 2.3. Поворот на лево, машут шарами. 2.4 Исходное положение: (повторить 4-5 р). 3. Исходное положение: сидя на полу, ноги врозь, руки в стороны. 3.1. Ноги вместе, поднимают руки в верх, машут шарами. 3.2. Исходное положение: (повторить 3р). 4. Исходное положение: ноги					

				вместе, корпус расслаблен, руки вниз. 4.1. Спрятать шары назад, прыжки на месте. 4.2. Исходное положение: (повторить 3р).					
82	"Мы умелые ребята".	Продолжать формировать навыки бросания мяча на расстоянии 1-1,5 метра. Развивать навыки построения в строй, навыки катания мяча в горизонтальную цель.	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, на пятках, бег со сменой темпа. Ходьба в колонне по одному, выравнивание дыхания. перестроение.	Комплекс общеразвивающих упражнений с маленькими пластиковыми шарами. 1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз. 1.1. Исходное положение: поднять руки вверх,	Основные двигательные упражнения. 1). Прыжки с места на двух ногах через веревку, лежащую на полу. 2). Ползание по наклонной доске.	Подвижная игра "Мыши в кладовой". Цель: упражнять детей выполнять бег врассыпную, подлезание под шнур, не касаясь руками пола. Малоподвижная игра "По ровненькой дорожке". Цель: развивать у	Дыхательная гимнастика "Надуй шарик". Цель: тренировать силу вдоха и выдоха. И.п. ребёнок сидит или стоит. «Надувая шарик» широко разводит руки в стороны и глубоко вдыхает, затем медленно сводит руки, соединяя ладони перед грудью и выдувает воздух – ффф. «Шарик лопнул» - хлопнуть	1	20.03.2023

				встряхиваю т пластиковы е шары двумя руками. 1.2. Исходное положение: (повтор 4- 5р). 2. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз. 2.1. Исходное положение: повороты направо, встряхиваю т пластиковы ми шарами. 2.2. Исходное положение. 2.3. Исходное положение: повороты		детей согласованнос ть движения рук и ног; приучать ходить свободно в колонне по одному; развивать чувство равновесия, ориентировке в пространстве.	в ладоши, «из шарика выходит воздух» - ребенок произносит: «шшшш».		

				налево, встряхиваю т пластиковы ми шарами. 2.4. Исходное положение: (повтор 4р). 3. Исходное положение: сидя на полу, ноги врозь, руки в стороны. 3.1. Исходное положение: ноги вместе, подн ять руки вверх, встряхнуть пластиковы ми шарами. 3.2. Исходное положение: (повтор 4р). 4. Исходное положение: ноги вместе, корпус						

				расслаблен, руки вниз. 4.1. Исходное положение: пластиковые шары сзади, прыжки на месте. 4.2. Исходное положение: (повтор 4р).					
83	"Прыжки с ноги на ногу".	Продолжать формировать навыки ходьбы приставным шагом вперед, приставным шагом назад. Развивать навыки прыжка с ноги на ногу. Закрепить основные двигательные упражнения во время подвижной игры.	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен, бег в разном темпе. Ходьба в колонне по одному, выравнивание дыхания. перестроение.	Комплекс общеразвивающих упражнений с флажками. 1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, флажок в одной руке. 1.1. Исходное положение: поднять руки вверх, наклониться в одну и другую	Основные двигательные упражнения. 1). Метание мяча на расстоянии 1-1,5 метра. 2). Катание мяча в горизонтальную цель по команде дети за педагогом бегают в колонне по одному, друг за другом, на носочках, координируя	Подвижная игра "Быстрый мяч". Цель: упражнять детей прокатывать мяч в прямом направлении, действовать по сигналу педагога. Малоподвижная игра "Тишина". Цель: упражнять детей выполнять	Построение в колонну. Дыхательное упражнение "Вырасти большой". Цель: развитие плавного, длительного выдоха. ИП: стоя прямо, ноги вместе. Поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки – вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох. На	1	24.03.2023

				сторону - "Ветер колышет флажок". 1.2. Исходное положение: сидя, ноги вытянуть, флажок в одной руке. 1.3. Исходное положение: поднять руку вверх, помахать флажком над головой и опустить. 1.4. Исходное положение: то же выполнить другой рукой. (Повторить 4-5 раз каждой рукой) 2. Исходное положение:	движения рук и ног, соблюдая интервал. После этого дети делятся на две группы, педагог показывает технику упражнений.	ходьбу в колонне по одному.	выдохе произнести «у-х-х-х»! Повторить 4-5 раз.		

				сидя, ноги врозь, флажок держат руками вниз. 2.1. Исходное положение: выпрямитьс я, поднять флажок вверх. 2.2. Исходное положение: (повтор 3р). 3. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, флажки на коленях. 3.1. Исходное положение: положение лежа, поднимают флажок вверх. 3.2.					

				Исходное положение: (повтор 3 р). 4. Исходное положение: сидя, ноги врозь, флажок держат руками вниз. 4.1. Флажки на уровне груди, прыжки на месте. 4.2. Исходное положение: (повтор 3 р).					
84	"Танцуем Айголек".	Продолжать формировать навыки бега с выполнением определенных заданий: в колонне по одному, друг за другом, на носках, координирование движения рук и ног, соблюдая интервал, меняя направление; навыки прыжка в высоту,	Построение в колонну по одному. Ходьба с высоким подниманием колена, ходьба на носках, приставным шагом по кругу, в колонне по одному. Бег, ходьба.	Комплекс общеразвивающих упражнений с флажками. 1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, флажок в одной руке. 1.1.	Основные двигательные упражнения. 1). Ходьба приставным шагом назад по прямой. 2). Прыжки с ноги на ногу. По команде идут за педагогом приставным	Подвижная игра "Веселые прыжки". Цель: упражнять детей прыгать с ноги на ногу, действовать по сигналу. Игра малой подвижности "Найди свой	Построение в колонну. Упражнение для релаксации "Тишина". Цель: учить детей сбрасывать излишки напряжения и восстанавливать равновесие.	1	27.03.2023

		подпрыгивание на двух ногах (ноги вместе – ноги врозь); лазания по наклонной лестнице. Продолжать учить навыкам построения в круг, из круга в строй. Привлекать к совместным подвижным играм, правилам позитивных взаимоотношений.	Выравнивание дыхание. Перестроение.	Исходное положение: поднять руки вверх, наклониться в одну и другую сторону - "Ветер колышет флажок". 1.2. Исходное положение: сидя, ноги вытянуть, флажок в одной руке. 1.3. Исходное положение: поднять руку вверх, помахать флажком над головой и опустить. 1.4. Исходное положение: то же выполнить другой	шагом вперед, затем приставным шагом назад в колонне по одному, друг за другом, соблюдая интервал. После этого дети делятся на две группы, педагог показывает технику упражнений.	цвет". Цель: упражнять в умении ориентироваться в пространстве, находить соответствующий цвет.			

				рукой. (Повторить 4-5 раз каждой рукой) 2. Исходное положение: сидя, ноги врозь, флажок держат руками вниз. 2.1. Исходное положение: выпрямитьс я, поднять флажок вверх. 2.2. Исходное положение: (повтор 3р). 3. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, флажки на коленях. 3.1. Исходное					

				положение: положение лежа, поднимают флажок вверх. 3.2. Исходное положение: (повтор 3 р). 4. Исходное положение: сидя, ноги врозь, флажок держат руками вниз. 4.1. Флажки на уровне груди, прыжки на месте. 4.2. Исходно е положение: (повтор 3 р).					
85	"Космонавты - наша гордость".	Продолжать учить навыкам ходьбы с высоким подниманием колен. Развивать навыки быстрого бега (10-20	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба	Комплекс общеразвив ающих упражнений с флажками. 1. Исходное	Основные двигательные упражнения. 1). Прыжки на двух ногах через веревку.	Подвижная игра "Самолеты". Цель: учить детей бегать в разных	Дыхательная гимнастика "Пузырики". Дети делают глубокий вдох через нос, надуют	1	29.03.2023

		метр) . Совершенствовать навыки вползания в дугу. Воспитывать интерес к физической деятельности.	с высоким подниманием колена, ходьба на носках, ходьба на пятках, бег со сменой ритма. Ходьба с выравниванием дыхания. Перестроение.	положение: стоя, ноги на ширине плеч, флажок в одной руке. 1.1. Исходное положение: поднять руки вверх, наклониться в одну и другую сторону - "Ветер колышет флажок". 1.2. Исходное положение: сидя, ноги вытянуть, флажок в одной руке. 1.3. Исходное положение: поднять руку вверх, помахать флажком над головой	2). Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен.	направлениях, не наталкиваясь друг на друга; приучать их внимательно слушать сигнал и начинать движение по словесному сигналу. Игровое упражнение "Кенгуру". Цель: отрабатывать навыки прыжков на двух ногах с продвижением вперед.	«щёчки – пузырики» и медленно выдыхают через чуть приоткрытый рот. Повторяют 2-3р.		

				и опустить. 1.4. Исходное положение: то же выполнить другой рукой. (Повторить 4-5 раз каждой рукой) 2. Исходное положение: сидя, ноги врозь, флажок держат руками вниз. 2.1. Исходное положение: выпрямитьс я, поднять флажок вверх. 2.2. Исходное положение: (повтор 3р). 3. Исходное положение:						

				ноги вместе, корпус расслаблен, флажки на коленях. 3.1. Исходное положение: положение лежа, поднимают флажок вверх. 3.2. Исходное положение: (повтор 3 р). 4. Исходное положение: сидя, ноги врозь, флажок держат руками вниз. 4.1. Флажки на уровне груди, прыжки на месте. 4.2. Исходно е положение:					

				(повтор 3 р).					
86	"Космические чудеса".	Продолжать совершенствовать навыки прыжка двумя ногами; навыки ходьбы с высоким подниманием колен. Развивать навыки катания мяча двумя руками. Привлекать к совместным подвижным играм, правилам позитивных взаимоотношений.	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колена, ходьба на носках, ходьба на пятках, бег со сменой ритма. Ходьба с выравниванием дыхания. Перестроение.	Комплекс общеразвивающих упражнений с флажками. 1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, флажок в одной руке. 1.1. Исходное положение: поднять руки вверх, наклониться в одну и другую сторону - "Ветер колышет флажок". 1.2. Исходное положение: сидя, ноги вытянуть, флажок в одной руке. 1.3.	Основные двигательные упражнения. 1). Быстрый бег (10-20 метр). 2). Подлезание под дугу.	Подвижная игра "Быстро в домик". Цель: упражнять детей действовать по сигналу педагога, двигаться в рассыпную в разных направлениях, бегать одновременно всей группой, использовать всю площадь зала. Подвижная игра "Кролики". Цель: упражнять детей действовать по сигналу, выполнять прыжки на двух ногах с продвижением	Построение в колонну. Упражнение для релаксации "Тишина". Цель: учить детей сбрасывать излишки напряжения и восстанавливать равновесие.	1	31.03.2023

				Исходное положение: поднять руку вверх, помахать флажком над головой и опустить. 1.4. Исходное положение: то же выполнить другой рукой. (Повторить 4-5 раз каждой рукой) 2. Исходное положение: сидя, ноги врозь, флажок держат руками вниз. 2.1. Исходное положение: выпрямиться, поднять флажок	вперед, бег врассыпную, подлезание под шнур, не касаясь руками пола.			

				вверх. 2.2. Исходное положение: (повтор 3р). 3. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, флажки на коленях. 3.1. Исходное положение: положение лежа, поднимают флажок вверх. 3.2. Исходное положение: (повтор 3 р). 4. Исходное положение: сидя, ноги врозь, флажок держат руками вниз. 4.1. Флажки					

				на уровне груди, прыжки на месте. 4.2. Исходное положение: (повтор 3 р).					
87	"Волшебный космос".	Закрепить навыки бега с выполнением определенных заданий: в колонне по одному, друг за другом, на носках, координирование движения рук и ног, соблюдая интервал, меняя направление; навыки ходьбы по гимнастической скамейке; навыки построения в строю, находить свое место в строю, круге (по зрительным ориентирам). Привлекать к совместным подвижным играм, правилам позитивных взаимоотношений.	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колена, ходьба на носках, ходьба на пятках, бег со сменой ритма. Ходьба с выравниванием дыхания. Перестроение.	Комплекс общеразвивающих упражнений с флажками. 1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, флажок в одной руке. 1.1. Исходное положение: поднять руки вверх, наклониться в одну и другую сторону - "Ветер колышет флажок". 1.2.	Основные двигательные упражнения. 1). Ходьба по гимнастической скамейке. 2). Прыжки двумя ногами. 3). Катание мяча двумя руками в "воротца".	Подвижная игра "Догоните мяч". Цель: развивать у детей умение ловить мячи, ориентироваться в пространстве. Подвижная игра "Птица и птенчики". Цель: упражнять детей действовать по сигналу педагога, выполнять бег и ходьбу враспынную, ориентироваться в	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика "Подуй на одуванчик". Цель: тренировать силу вдоха и выдоха. И.п. дети стоят или сидят. Делают глубокий вдох носом, затем длинный выдох через рот, как будто хочет сдуть с одуванчика пух.	1	03.04.2023

				Исходное положение: сидя, ноги вытянуть, флажок в одной руке. 1.3. Исходное положение: поднять руку вверх, помахать флажком над головой и опустить. 1.4. Исходное положение: то же выполнить другой рукой. (Повторить 4-5 раз каждой рукой) 2. Исходное положение: сидя, ноги врозь, флажок держат руками		пространстве, использовать всю площадь зала.			

				вниз. 2.1. Исходное положение: выпрямитьс я, поднять флажок вверх. 2.2. Исходное положение: (повтор 3р). 3. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, флажки на коленях. 3.1. Исходное положение: положение лежа, поднимают флажок вверх. 3.2. Исходное положение: (повтор 3 р). 4. Исходное положение:					

				сидя, ноги врозь, флажок держат руками вниз. 4.1. Флажки на уровне груди, прыжки на месте. 4.2. Исходное положение: (повтор 3 р).					
88	"Земля-наш общий дом".	Закрепить навыки бега с выполнением определенных заданий: в колонне по одному, друг за другом, на носках, координирование движения рук и ног, соблюдая интервал, меняя направление; навыки сохранения равновесия при ходьбе по прямой дорожке; подпрыгивание на двух ногах (ноги вместе – ноги врозь); навыки построения в	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колена, ходьба на носках, ходьба на пятках, бег со сменой направления ритма (2-3 раза). Ходьба с выравниванием	Комплекс общеразвивающих упражнений с флажками. 1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, флажок в одной руке. 1.1. Исходное положение: поднять руки вверх, наклониться	Основные двигательные упражнения 1). Ходьба по прямой с мешочком на голове, сохраняя равновесие. 2). Прыжки на двух ногах через веревку с продвижением вперед.	Подвижная игра "Кот и мыши", Цель: развивать у детей умение быстро действовать по сигналу, ходить, сохраняя форму круга; упражнять в беге с ловлей. Подвижная игра "С кочки на кочку".	Дыхательная гимнастика "Вырасти большой". Встать прямо, ноги вместе, поднять руки вверх. Хорошо потянуться, подняться на носки — вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню — выдох. Выдыхая, произносить «у-х-х-х-х». Повторяем 4-5р	1	05.04.2023

		строю, находить свое место в строю, круге (по зрительным ориентирам).Привлекать к совместным подвижным играм, правилам позитивных взаимоотношений.	дыхания. Перестроение.	в одну и другую сторону - "Ветер колышет флажок". 1.2. Исходное положение: сидя, ноги вытянуть, флажок в одной руке. 1.3. Исходное положение: поднять руку вверх, помахать флажком над головой и опустить. 1.4. Исходное положение: то же выполнить другой рукой. (Повторить 4-5 раз каждой рукой)		Цель игры: развивать ловкость, выносливость, закреплять навыки прыжков в длину.			

				2. Исходное положение: сидя, ноги врозь, флажок держат руками вниз. 2.1. Исходное положение: выпрямиться, поднять флажок вверх. 2.2. Исходное положение: (повтор 3р). 3. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, флажки на коленях. 3.1. Исходное положение: положение лежа, поднимают флажок					

				вверх. 3.2. Исходное положение: (повтор 3 р). 4. Исходное положение: сидя, ноги врозь, флажок держат руками вниз. 4.1.Флажки на уровне груди, прыжки на месте. 4.2.Исходное положение: (повтор 3 р).					
89	"Берегите нашу планету!".	Формировать навыки прыжка двумя ногами (ноги врозь); навыки метания мяча через сетку. Развивать навыки ходьбы с высоким подниманием колен.	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колена, ходьба на носках, ходьба на	Комплекс общеразвивающих упражнений без предмета. - Исходное положение: ноги врозь, руки вниз. - вытянуть	Основные двигательные упражнения. 1). Прыжки двумя ногами (ноги врозь). 2). Метание мяча через сетку правой и левой рукой.	Подвижная игра "Веселые прыжки". Цель: упражнять детей прыгать с ноги на ногу, действовать по сигналу. Игровое	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика "Часики". Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей. ИП: стоя, ноги слегка расставить, руки опустить.	1	07.04.2023

			пятках, бег со сменой направления ритма (2-3 раза). Ходьба с выравниванием дыхания. Перестроение.	руки в стороны - руки на уровне груди произнести: "р-р-р" - руки в стороны - исходное положение: произнести "вниз". - крутить руки на уровне груди. "Стучим по коленкам". - Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки сзади. 1-2- наклоны в право, постучать по коленке. 3-4- Исходное положение:		упражнение "Поймай мяч". Цель: Совершенствовать навык бросания мяча двумя руками, учить ориентироваться в пространстве, развивать остроту зрения.	Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторить до 10 раз.		

				наклоны влево, постучать по коленке. "Поглаживание". - Исходное положение: сидя на полу, ноги врозь, руки в стороны. - Поглаживать правой ногой левую ногу. 3-4 р. - 4-5 р. Исходное положение. "Смотрим на носочки". - Исходное положение: сидя на коленках, руки на поясе (сзади, на плечах). - 1-2- повернуться назад,						

				посмотреть на пятки. - 3-4- исходное положение.					
90	"В колыбели Матери-Земли".	Продолжать формировать навыки ходьбы приставным шагом вперед, приставным шагом назад, с высоким подниманием колен; метание в вертикальную цель правой и левой рукой; навыки бега в рассыпную. Развивать равновесие и координацию.	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колена, ходьба приставным шагом, ходьба на носках, ходьба на пятках, бег со сменой направления ритма (2-3 раза). Ходьба с выравниванием дыхания. Перестроение.	Комплекс общеразвивающих упражнений с флажками. 1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, флажок в одной руке. 1.1. Исходное положение: поднять руки вверх, наклониться в одну и другую сторону - "Ветер колышет флажок". 1.2. Исходное положение: сидя, ноги	Основные двигательные упражнения. 1). Метание в вертикальную цель правой и левой рукой. 2). Бег в рассыпную, построение в колонну по сигналу.	Подвижная игра "Быстрый мяч". Цель: упражнять детей прокатывать мяч в прямом направлении, действовать по сигналу педагога. Подвижная игра "Попади в круг". Цель: развивать меткость, глазомер, навыки метания предмета в горизонтальную цель.	Построение в колонну. Релаксация "Бубенчик". Колыбельная "Пушистые облачка". "Пробуждение" происходит под звучание бубенчика.	1	10.04.2023

				вытянуть, флажок в одной руке. 1.3. Исходное положение: поднять руку вверх, помахать флажком над головой и опустить. 1.4. Исходное положение: то же выполнить другой рукой. (Повторить 4-5 раз каждой рукой) 2. Исходное положение: сидя, ноги врозь, флажок держат руками вниз. 2.1. Исходное						

				положение: выпрямитьс я, поднять флажок вверх. 2.2. Исходное положение: (повтор 3р). 3. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, флажки на коленях. 3.1. Исходное положение: положение лежа, поднимают флажок вверх. 3.2. Исходное положение: (повтор 3 р). 4. Исходное положение: сидя, ноги врозь, флажок						

				держат руками вниз. 4.1.Флажки на уровне груди, прыжки на месте. 4.2.Исходно е положение: (повтор 3 р).					
91	"Почки на веточках".	Закреплять навыки построения в строю, находить свое место в строю, круге (по зрительным ориентирам); навыки вползания в обруч, расположенного вертикально на полу. Воспитывать интерес к активной двигательной деятельности и потребности в ней;соблюдения правил в играх.	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, ходьба змейкой вдоль выставленных предметов, бег в рассыпную, построение в колонну. Ходьба с выравниванием дыхания. Перестроение.	Комплекс общеразвив ающих упражнений с полотенцам и. 1. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, руки вниз. 1.1. Дети закрывают лицо полотенцем и произносят «найди меня».	Основные двигательные упражнения. 1). Ходьба по наклонной доске(высота 20-30см). 2). Метание в вертикальную цель в прыжке вверх.	Подвижная игра "Попади в круг". Цель: развивать умение бросать мяч в определенное место двумя и одной рукой, развивать глазомер, координацию движений и ловкость. Подвижная игра "Лови, бросай, не роняй". Цель:	Дыхательная гимнастика "Жук". Цель: тренировать силу вдоха и выдоха. И.п: стоя или сидя, скрестив руки на груди. Разводит руки в стороны, поднимает голову – вдох, скрещивает руки на груди, опускает голову – выдох: «жу-у-у - сказал крылатый жук, посижу и пожужжу».	1	12.04.2023

				1.2. Исходное положение: (повтор 4-5р). 2. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, руки вниз. 2.1. Повороты на право, вытягивая руки, мнут полотенце и произносят «стираем». 2.2. Исходное положение: (повтор на левой стороне и 4 р). 3. Исходное положение: сидят на полу, ноги врозь, полотенца на коленках.	развивать координацию движений, ловкость, фиксацию взора.			

				3.1. Ложатся на спинку, закрывают полотенцем лицо и произносят «поспим». 3.2. Исходное положение: (повтор 3р). 4. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, руки вниз. 4.1. Полотенце на уровне груди, прыжки на месте. 4.2. Исходное положение: (повтор 3 р).					
92	"Яблоня под нашим окном".	Закреплять навыки быстрого бега (10-20 метр); навыки ходьбы по веревке, сохраняя равновесие.	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба	Комплекс общеразвивающих упражнений с полотенцам	Основные двигательные упражнения. 1). Бег врассыпную, построение в	Подвижная игра "Воробышки в гнездышках". Цель: упражнять	Дыхательная гимнастика "Вырасти большой". Встать прямо, ноги вместе, поднять	1	14.04.2023

		Развивать навыки ходьбы с высоким подниманием колен. Воспитывать чувство коллективизма.	на носках, ходьба змейкой вдоль выставленных предметов, бег в рассыпную, построение в колонну. Ходьба с выравниванием дыхания. Перестроение.	и. 1. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, руки вниз. 1.1. Дети закрывают лицо полотенцем и произносят «найди меня». 1.2. Исходное положение: (повтор 4-5р). 2. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, руки вниз. 2.1. Повороты на право, вытягивая руки, мнут полотенце и произносят	колонну по сигналу (умение находить свое место в строю, круге (по зрительным ориентирам). 2). Ползание одним боком в обруч, расположенно го вертикально на полу.	детей действовать по сигналу, выполнять бег и ходьбу в рассыпную, перешагивание через обруч, ориентировать ся в пространстве, использовать всю площадь зала. Подвижная игра "Поезд". Цель: упражнять детей выполнять ходьбу, бег в колонне по одному с изменением темпа, действовать по сигналу, находить свое место в колонне.	руки вверх. Хорошо потянуться, подняться на носки — вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню — выдох. Выдыхая, произносить «у-х-х-х-х». Повторяем 4-5р		

				«стираем». 2.2. Исходное положение: (повтор на левой стороне и 4 р). 3. Исходное положение: сидят на полу, ноги врозь, полотенца на коленках. 3.1. Ложатся на спинку, закрывают полотенцем лицо и произносят «поспим». 3.2. Исходное положение: (повтор 3р). 4. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, руки вниз. 4.1.					

				Полотенце на уровне груди, прыжки на месте. 4.2. Исходное положение: (повтор 3 р).					
93	"Веточка тополя".	Закрепить навыки бега с выполнением определенных заданий: в колонне по одному, друг за другом, на носках, соблюдая интервал, меняя направление; навыки ходьбы по наклонной доске высотой 20-30см; навыки метания в цель с подпрыгиванием; навыки построения в строю, находить свое место в строю, круге (по зрительным ориентирам). Воспитывать интерес к активной двигательной деятельности и потребности в	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, ходьба змейкой вдоль выставленных предметов, бег в рассыпную, построение в колонну. Ходьба с выравниванием дыхания. Перестроение.	Комплекс общеразвивающих упражнений с полотенцам и. 1. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, руки вниз. 1.1. Дети закрывают лицо полотенцем и произносят «найди меня». 1.2. Исходное положение:	Основные двигательные упражнения. 1). Быстрый бег (10-20 метров). 2). Ходьба по веревке, сохраняя равновесие.	Подвижная игра "Автомобили". Цель: упражнять детей действовать в соответствии с двумя цветовым сигналам, выполнять бег в рассыпную, использовать все пространство зала. Подвижная игра "Найди свой цвет". Цель: упражнять детей	Дыхательная гимнастика "Ветряная мельница". Цель: развитие плавного, длительного выдоха.	1	17.04.2023

		ней;соблюдения правил в играх.		(повтор 4-5р). 2. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, руки вниз. 2.1. Повороты на право, вытягивая руки, мнут полотенце и произносят «стираем». 2.2. Исходное положение: (повтор на левой стороне и 4 р). 3. Исходное положение: сидят на полу, ноги врозь, полотенца на коленках. 3.1. Ложатся на спинку, закрывают	действовать по сигналу педагога, ориентироваться в пространстве, выполнять ходьбу, бег врассыпную, соотносить цвета, использовать всю площадь зала, действовать совместно.			

				полотенцем лицо и произносят «поспим». 3.2. Исходное положение: (повтор 3р). 4. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, руки вниз. 4.1. Полотенце на уровне груди, прыжки на месте. 4.2. Исходное положение: (повтор 3 р).					
94	"В кругу друзей".	Закрепить навыки бега с выполнением определенных заданий: в колонне по одному, друг за другом, на носках, соблюдая интервал, меняя направление; навыки прыжков в	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен, бег по	Комплекс общеразвивающих упражнений с полотенцам и. 1. Исходное положение:	Основные двигательные упражнения. 1). Прыжки в плоский обруч, лежащий на земле. 2). Ходьба с	Подвижная игра "Поезд". Цель: развивать умение детей ходить и бегать в колонне по одному,	Дыхательная гимнастика "Ветряная мельница". Цель: развитие плавного, длительного выдоха.	1	19.04.2023

		глубину (с высоты 15–20 сантиметров); навыков сохранения равновесия при ходьбе по прямой дорожке; навыки построения в строю, находить свое место в строю, круге (по зрительным ориентирам). Воспитывать интерес к активной двигательной деятельности и потребности в ней.	сигналу в обратную сторону (2 раза), построение в колонну. Ходьба с выравниванием дыхания. Перестроение.	ноги врозь, корпус прямой, руки вниз. 1.1. Дети закрывают лицо полотенцем и произносят «найди меня». 1.2. Исходное положение: (повтор 4-5р). 2. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, руки вниз. 2.1. Повороты на право, вытягивая руки, мнут полотенце и произносят «стираем». 2.2. Исходное	мешочком на голове по прямой, сохраняя равновесие.	ускорять и замедлять движение, делать остановки по сигналу; приучать детей находить своё место в строю. Подвижная игра "Бег в обруче". Цель: развивать умение двигаться в паре, в обруче, развивать умение координировать движения с товарищем.			

				положение: (повтор на левой стороне и 4 р). 3. Исходное положение: сидят на полу, ноги врозь, полотенца на коленках. 3.1. Ложатся на спинку, закрывают полотенцем лицо и произносят «поспим». 3.2. Исходное положение: (повтор 3р). 4. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, руки вниз. 4.1. Полотенце на уровне груди,						

				прыжки на месте. 4.2. Исходное положение: (повтор 3 р).					
95	"Вместе дружная семья".	Закрепить навыки бега в рассыпную; навыки подлезания под дугу. Воспитывать интерес к активной двигательной деятельности и потребности в ней.	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен, бег по сигналу в обратную сторону (2 раза), построение в колонну. Ходьба с выравниванием дыхания. Перестроение.	Комплекс общеразвивающих упражнений с флажками. 1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, флажок в одной руке. 1.1. Исходное положение: поднять руки вверх, наклониться в одну и другую сторону - "Ветер колышет флажок". 1.2. Исходное положение:	Основные двигательные упражнения. 1). Бросание мяча на расстоянии 1-1,5 метра. 2). Прыжки с ноги на ногу, двумя ногами.	Подвижная игра "Веселые прыжки". Цель: упражнять детей прыгать с ноги на ногу, действовать по сигналу. Подвижная игра "Поймай мяч". Цель: упражнять детей в умении ловить мяч брошенный педагогом и бросать его обратно.	Построение в колонну. Упражнение для релаксации "Тишина". Цель: учить детей сбрасывать излишки напряжения и восстанавливать равновесие.	1	21.04.2023

				сидя, ноги вытянуть, флажок в одной руке. 1.3. Исходное положение: поднять руку вверх, помахать флажком над головой и опустить. 1.4. Исходное положение: то же выполнить другой рукой. (Повторить 4-5 раз каждой рукой) 2. Исходное положение: сидя, ноги врозь, флажок держат руками вниз. 2.1.						

				Исходное положение: выпрямиться, поднять флажок вверх. 2.2. Исходное положение: (повтор 3р). 3. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, флажки на коленях. 3.1. Исходное положение: положение лежа, поднимают флажок вверх. 3.2. Исходное положение: (повтор 3 р). 4. Исходное положение: сидя, ноги врозь,						

				флажок держат руками вниз. 4.1.Флажки на уровне груди, прыжки на месте. 4.2.Исходное положение: (повтор 3 р).					
96	"Мы - дружкой сильны".	Развивать навыки бросания мяча на расстоянии 1-1,5 метра; навыки прыжка с ноги на ногу, двумя ногами. Привлекать к совместным подвижным играм, правилам позитивных взаимоотношений.	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен, бег по сигналу в обратную сторону (2 раза), построение в колонну. Ходьба с выравниванием дыхания. Перестроение.	Комплекс общеразвивающих упражнений с мячами. 1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, держат мяч. 1.1. Исходное положение: поднять руки вверх, вытянуть вперед, сделать ножницы.	Основные двигательные упражнения. 1). Бег врассыпную, построение с колонну или круг по сигналу. 2). Подлезание под дугу на четвереньках.	Эстафета "Пограничник". Цель: развивать умение детей подлезать под дугу; быть осторожным и внимательным; приучать их действовать по сигналу, не толкать других детей, помогать им. Подвижная игра "Птички". Цель:	Дыхательная гимнастика "Надуй шарик". Цель: тренировать силу вдоха и выдоха. И.п: ребёнок сидит «Надувая шарик» широко разводит руки в стороны и глубоко вдыхает, затем медленно сводит руки, соединяя ладони перед грудью и выдувает воздух – ффф. «Шарик лопнул» - хлопнуть в ладоши, «из шарика выходит	1	24.04.2023

				1.2. Исходное положение: (повтор 4-5р). 2. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз. 2.1. Исходное положение: поднимают руки вверх, ставят мячики на плечо. 2.2. Исходное положение: (повтор 4р). 3. Исходное положение: сидя, ноги врозь, мячики на коленях. 3.1. Исходное положение:	упражнять детей в умении действовать по сигналу педагога, бегать в разных направлениях одновременно всей группой, использовать всю площадь зала.	воздух» - ребенок произносит: «шшшш», вытягивая губы хоботком, опуская руки и оседая, как шарик, из которого выпустили воздух.		

				ноги вместе, держат мяч, обнимают себя. 3.2. Исходное положение: (повтор 3р). 4. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, руки вниз. 4.1. Мяч на уровне груди, прыжки на месте. 4.2. Исходное положение: (повтор 3р).					
97	"Защитники Отечества".	Закрепить навыки медленного бега (50-60сек.); прыжки в глубину (с высоты 15–20 сантиметров); развивать навыки бросания мяча вдаль.	Построение в колонну по одному. Ходьба друг за другом в колонне по одному. Ходьба приставным шагом вперед, ходьба с	Комплекс общеразвивающих упражнений с флажками. 1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч,	Основные двигательные упражнения. 1). При ходьбе остановка и приседание по сигналу. 2). Метание мяча по	Подвижная игра "Зайцы и волк". Цель: развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, упражнять в	Упражнение для релаксации "Тишина". Цель: учить детей сбрасывать излишки напряжения и восстанавливать равновесие. Тише, тише,	1	26.04.2023

			высоким подниманием колен. Непрерывный бег в медленном темпе (в течение 50-60 сек.), бег в быстром темпе, в медленном темпе. Ходьба с выравниванием. Перестроение	флажок в одной руке. 1.1. Исходное положение: поднять руки вверх, наклониться в одну и другую сторону - "Ветер колышет флажок". 1.2. Исходное положение: сидя, ноги вытянуть, флажок в одной руке. 1.3. Исходное положение: поднять руку вверх, помахать флажком над головой и опустить. 1.4. Исходное положение:	вертикальной цели с подпрыгиванием.	беге, в прыжках на обеих ногах, в приседании, ловле. Подвижная игра "Догони мяч!" Цель: развивается внимательность, сообразительность, быстрота, точность движения.	тишина! Разговаривать нельзя! Мы устали – надо спать – ляжем тихо на кровать, И тихонько будем спать.		

				то же выполнить другой рукой. (Повторить 4-5 раз каждой рукой) 2. Исходное положение: сидя, ноги врозь, флажок держат руками вниз. 2.1. Исходное положение: выпрямитьс я, поднять флажок вверх. 2.2. Исходное положение: (повтор 3р). 3. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, флажки на						

				коленях. 3.1. Исходное положение: положение лежа, поднимают флажок вверх. 3.2. Исходное положение: (повтор 3 р). 4. Исходное положение: сидя, ноги врозь, флажок держат руками вниз. 4.1. Флажки на уровне груди, прыжки на месте. 4.2. Исходно е положение: (повтор 3 р).					
98	"С чего начинается Родина".	Закрепить навыки медленного бега (50-60сек.); влезания на	Построение в колонну по одному.	Комплекс общеразвивающих	Основные двигательные упражнения.	Подвижная игра "Кот и воробышки".	Дыхательная гимнастика "Вырасти	1	28.04.2023

		гимнастическую стенку и обратно с нее; развивать двигательную активность детей, интерес к физкультурной деятельности.	Ходьба друг за другом в колонне по одному. Ходьба приставным шагом вперед, ходьба с высоким подниманием колен. Непрерывный бег в медленном темпе (в течение 50-60 сек.), бег в быстром темпе, в медленном темпе. Ходьба с выравниванием. Перестроение.	упражнений с цветами. 1. Исходное положение: ноги слегка открыты, корпус прямой, руки держат цветы. 1-1 - не сгибая рук, поднять в верх, помахать. 1-2 - опустить руки, плавные движения рук. 1-3 - исходное положение (повторить 4-5 р). 2. Исходное положение: прямая стойка, руки вниз. 2-1 - левую ногу вперед,	1). Медленный бег (50-60сек.) с переменной направленности по сигналу. 2). Прыжки в глубину (с высоты 15–20 сантиметров).	Цель: упражнять детей выполнять прыжки с высоты. Подвижная игра "Быстро в домик". Цель: упражнять детей действовать по сигналу педагога, двигаться в рассыпную в разных направлениях, бегать одновременно всей группой, использовать всю площадь зала.	большой". Цель: развитие плавного, длительного выдоха. И.п. стоя прямо, ноги вместе. Поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки – вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох. На выдохе произнести «у-х-х-х»! Повторить 4-5 раз.		

				поворот корпуса вправо, круговые движения кистями рук; правую ногу вперед, поворот корпуса налево, круговые движения кистями рук. 2-2 - исходное положение (повторить 3-4 р). 3. Исходное положение: сидя на полу, ноги вместе, положить двумя руками цветы на колени. 3-1 - руки в стороны, приседание.					

				3-2 - выпрямиться. 3-3 - руки в стороны, приседание. 3-4 - исходное положение: (повторить 3-4 р). 4. Исходное положение: ноги вместе, руки на уровне груди. 4-1 - легкие прыжки на месте. 4-2 - исходное положение (повторить 3-4 р).					
99	"Вместе дружная семья".	Закрепить навыки бега с выполнением определенных заданий: в колонне по одному, друг за другом, на носках, соблюдая интервал,меняя	Построение в колонну по одному. Ходьба друг за другом в колонне по одному. Ходьба приставным	Комплекс общеразвивающих упражнений с цветами. 1. Исходное положение: ноги слегка	Основные двигательные упражнения. 1). Медленный бег (50-60сек.) со сменой	Подвижная игра "Зайцы и волк". Цель: развивать у детей умение выполнять движения по	Упражнение для релаксации "Тишина". Цель: учить детей сбрасывать излишки напряжения и восстанавливать	1	03.05.2023

		направление; навыки ходьбы приставным шагом вперед, приставным шагом назад, с высоким подниманием колен: метания в горизонтальную цель с прыжками вверх; навыки построения в строю, находить свое место в строю, круге (по зрительным ориентирам). Воспитывать интерес к активной двигательной деятельности и потребности в ней.	шагом вперед, ходьба с высоким подниманием колен. Непрерывный бег в медленном темпе (в течение 50-60 сек.), бег в быстром темпе, в медленном темпе. Ходьба с выравниванием. Перестроение.	открыты, корпус прямой, руки держат цветы. 1-1 - не сгибая рук, поднять в верх, помахать. 1-2 - опустить руки, плавные движения рук. 1-3 - исходное положение (повторить 4-5 р). 2. Исходное положение: прямая стойка, руки вниз. 2-1 - левую ногу вперед, поворот корпуса вправо, круговые движения	направления по сигналу. 2). Лазание по гимнастической стенке по направлению вверх, вниз.	сигналу, упражнять в беге, в прыжках на обеих ногах, в приседании, ловле. Подвижная игра "Догони мяч!" Цель: развивается внимательность, сообразительность, быстрота, точность движения.	равновесие, Тише, тише, тишина! Разговаривать нельзя! Мы устали – надо спать – ляжем тихо на кровать, И тихонько будем спать		

				кистями рук; правую ногу вперед, поворот корпуса налево, круговые движения кистями рук. 2-2 - исходное положение (повторить 3-4 р). 3. Исходное положение: сидя на полу, ноги вместе, положить двумя руками цветы на колени. 3-1 - руки в стороны, приседание. 3-2 - выпрямитьс я. 3-3 - руки в стороны,						

				приседание. 3-4 - исходное положение: (повторить 3-4 р). 4. Исходное положение: ноги вместе,руки на уровне груди. 4-1 - легкие прыжки на месте. 4-2 - исходное положение (повторить 3-4 р).					
100	"Весенние цветы".	Закрепить навыки бега в разных направлениях, в быстром (до 10 – 20 метров), непрерывно в медленном темпе (в течение 50-60 секунд); навыки ходьбы приставным шагом вперед, приставным шагом назад, с высоким подниманием колен;	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному друг за другом, ходьба на носках, координируя движения рук и ног, соблюдая интервал. Бег со сменой	Комплекс общеразвивающих упражнений с флажками. 1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, флажок в одной руке. 1.1.	Основные двигательные упражнения. 1). Бег по сигналу в заданном направлении и в рассыпную. 2). При ходьбе остановка и приседание	Подвижная игра "У медведя во бору." Цель: развивать у детей выдержку, умение выполнять движения по сигналу, навык коллективного	Дыхательная гимнастика "Волна". Цель: тренировать силу вдоха и выдоха. И.п.: сидя на полу, ноги вместе, руки вниз. На вдохе руки поднимаются над головой, на выдохе медленно	1	05.05.2023

		навыки построения в строю, находить свое место в строю, круге (по зрительным ориентирам). Воспитывать интерес к активной двигательной деятельности и потребности в ней.	темпа (в медленном темпе (50-60сек), быстром), не натываясь друг на друга. Ходьба с выравниванием дыхания. Перестроение.	Исходное положение: поднять руки вверх, наклониться в одну и другую сторону - "Ветер колышет флажок". 1.2. Исходное положение: сидя, ноги вытянуть, флажок в одной руке. 1.3. Исходное положение: поднять руку вверх, помахать флажком над головой и опустить. 1.4. Исходное положение: то же выполнить другой	по сигналу.	движения; упражнять в беге по определенному направлению, с увертыванием, развивать речь. Малоподвижная игра "Кто пройдет тише". Цель: ознакомить с ходьбой в заданном направлении, развивать умение сохранять равновесие.	возвращаются в исходное положение.		

				рукой. (Повторить 4-5 раз каждой рукой) 2. Исходное положение: сидя, ноги врозь, флажок держат руками вниз. 2.1. Исходное положение: выпрямитьс я, поднять флажок вверх. 2.2. Исходное положение: (повтор 3р). 3. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, флажки на коленях. 3.1. Исходное					

				положение: положение лежа, поднимают флажок вверх. 3.2. Исходное положение: (повтор 3 р). 4. Исходное положение: сидя, ноги врозь, флажок держат руками вниз. 4.1. Флажки на уровне груди, прыжки на месте. 4.2. Исходно е положение: (повтор 3 р).					
101	"Бабочки проснулись".	Закрепить навыки ходьбы приставным шагом вперед, приставным шагом назад, с высоким подниманием колен;	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному друг за	Комплекс общеразвивающих упражнений без предмета.	Основные двигательные упражнения. 1). Бег непрерывно в медленном	Подвижная игра "Кролики". Цель: упражнять детей	Дыхательная гимнастика "Одуванчик". Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.	1	08.05.2023

		навыки бега непрерывно в медленном темпе (в течение 50-60 сек.); лазанья под дугу. Воспитывать интерес к активной двигательной деятельности и потребности в ней.	другом, ходьба на носках, координируя движения рук и ног, соблюдая интервал. Бег со сменой темпа (в медленном темпе (50-60сек), быстром), не натываясь друг на друга. Ходьба с выравниванием дыхания. Перестроение.	1. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки на уровне груди, круговые движения кистями рук. 2. Исходное положение: ноги слегка открыты, руки сзади. Сесть, обнять колени, встать, руки сзади. 3. Исходное положение: ноги врозь, руки в стороны. Вытянуть руки вперед, коснуться руками носочков. Встать, руки	темпе (в течение 50-60 сек.). 2). Подлезание под дугу на четвереньках.	действовать по сигналу, выполнять прыжки на двух ногах с продвижением вперед, бег враспынную, подлезание под шнур, не касаясь руками пола. Упражнение для профилактики плоскостопия "Часы". Цель: тонизирует мышцы, подтягивающие свод стоп. И.п.: стоя. Стрелки в часах живут И по кругу всё идут. Сосчитают все минутки Дважды круг пройдут за сутки.	И.п. дети стоят или сидят. Делают глубокий вдох носом, затем длинный выдох через рот, как будто хочет сдуть с одуванчика пух.		

				сзади, принять основную стойку. 4. Исходное положение: вытянуть ноги вперед, сзади руками упираться об пол. Поднять правую ногу, опустить. Поднять левую ногу, опустить. 5. Исходное положение: ноги вместе, руки на поясе. Прыжки вокруг себя.					
102	"В поле за цветами".	Закрепить навыки бега в разном направлении; прыжки в глубину (с высоты 15–20 сантиметров); Развивать навыки	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному друг за другом, ходьба	Комплекс общеразвив ающих упражнений без предмета. 1. Исходное	Основные двигательные упражнения. 1). Прыжки в глубину (с высоты 15–20 сантиметров).	Игровое упражнение "Поймай мяч". Цель: совершенствов ать навык бросания мяча	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика "В лесу". Цель: формировать правильное речевое	1	10.05.2023

		бросания мяча на расстоянии 1-1,5 метра. Воспитывать устойчивый интерес к занятиям по физической культуре.	на носках, координируя движения рук и ног, соблюдая интервал. Бег со сменой темпа (в медленном темпе (50-60сек), быстром), не натываясь друг на друга. Ходьба с выравниванием дыхания. Перестроение.	положении: ноги на ширине плеч, руки на уровне груди, круговые движения кистями рук. 2. Исходное положение: ноги слегка открыты, руки сзади. Сесть, обнять колени, встать, руки сзади. 3. Исходное положение: ноги врозь, руки в стороны. Вытянуть руки вперед, коснуться руками носочков. Встать, руки сзади,	2). Бросание мяча на расстоянии 1-1,5 метра.	двумя руками, учить ориентироваться в пространстве, развивать фиксацию взора. Малоподвижная игра "Кто пройдет тише". Цель: ознакомить с ходьбой в заданном направлении, развивать умение сохранять равновесие.	дыхание.		

				принять основную стойку. 4. Исходное положение: вытянуть ноги вперед, сзади руками упираться об пол. Поднять правую ногу, опустить. Поднять левую ногу, опустить. 5. Исходное положение: ноги вместе, руки на поясе. Прыжки вокруг себя.					
103	"Едет трактор".	Закрепить навыки бега, соблюдая интервал, меняя направление; в разных направлениях, в быстром (до 10 – 20 метров), непрерывно	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, друг за другом, на носках.	Комплекс общеразвивающих упражнений с маленькими пластиковыми шарами.	Основные двигательные упражнения. 1). Лазание по гимнастической стенке по направлению вверх, вниз.	Подвижная игра "Цветные автомобили". Цель: развивать зрительное внимание; ориентацию в	Дыхательная гимнастика "Насос". Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей. Ребенок ставит руки на пояс,	1	12.05.2023

		в медленном темпе (в течение 50-60 секунд); навыки вползания в обруч, расположенного вертикально на полу, лазанья под дугой, влезания на гимнастическую стенку и обратно с нее; навыки построения в строю, находить свое место в строю, круге (по зрительным ориентирам). Воспитывать желание заниматься физической культурой.	Бег со сменой темпа в медленном (50-60сек) и быстром темпе. Ходьба с выравниванием дыхания. Перестроение.	1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз. 1.1. Исходное положение: поднять руки вверх, встряхиваю т пластиковые шары двумя руками. 1.2. Исходное положение: (повтор 4-5р). 2. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз. 2.1. Исходное положение: повороты направо,	2). Прыжки в плоский обруч, лежащий на полу.	пространстве; формировать потребность в двигательной активности. Подвижная игра "Солнышко и дождик". Цель: развитие ходьбы и бега.	слегка приседает – вдох, выпрямляется – выдох. Постепенно приседания становятся ниже, вдох и выдох длительнее. Повторить 3 – 4 раза.		

				встряхиваю т пластиковы ми шарами. 2.2. Исходное положение: (повтор 4р). 2.3. Исходное положение: повороты налево, встряхиваю т пластиковы ми шарами. 2.4. Исходное положение: (повтор 4р). 3. Исходное положение: сидя на полу, ноги врозь, руки в стороны. 3.1. Исходное положение: ноги вместе, поднять руки вверх,						

				встряхнуть пластиковые шары. 3.2. Исходное положение: (повтор 4р). 4. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, руки вниз. 4.1. Исходное положение: пластиковые шары сзади, прыжки на месте. 4.2. Исходное положение: (повтор 4р).					
104	"Труд весной".	Закрепить навыки бега непрерывно в медленном темпе (в течение 50-60 сек.); навыки вползания в обруч, расположенного вертикально на полу;	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному. Построение в колонну по	Комплекс общеразвивающих упражнений с погремушками. 1. Исходное	Основные двигательные упражнения. 1). Подлезание в обруч боком, расположенного	Игровое упражнение "Попади в круг". Цель: развивать умение бросать	Построение в колонну. Релаксация "Бубенчик". Цель: развивать умения детей расслабляться, восстанавливать	1	15.05.2023

		метания мяча в вертикальную цель правой и левой рукой. Привлекать к совместным подвижным играм, правилам позитивных взаимоотношений.	одному по сигналу. Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен, бег. Ходьба с выравниванием дыхания. Перестроение.	положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз. 1.1. Исходное положение: поднять руки вверх, встряхивают погремушки двумя руками. 1.2. Исходное положение: (повтор 4-5р). 2. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз. 2.1. Исходное положение: повороты направо, встряхивают	вертикально на полу. 2). Метание мяча в вертикальную цель правой и левой рукой.	предметы в определенное место двумя и одной рукой, развивать глазомер, координацию движений и ловкость. Упражнение для профилактики плоскостопия "Часы". Цель: тонизирует мышцы, подтягивающие свод стоп. Исходное положение: стоя Стрелки в часах живут, И по кругу всё идут. Сосчитают все минутки Дважды круг пройдут за сутки.	силы.		

				погремушка ми. 2.2. Исходное положение. 2.3. Исходное положение: повороты налево, встряхиваю т погремушка ми. 2.4. Исходное положение: (повтор 4р). 3. Исходное положение: сидя на полу, ноги врозь,руки в стороны. 3.1. Исходное положение: ноги вместе, поднять руки вверх, встряхнуть погремушка ми.						

				3.2. Исходное положение: (повтор 4р). 4. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, руки вниз. 4.1. Исходное положение: погремушки сзади, прыжки на месте. 4.2. Исходное положение: (повтор 4р).					
105	"Мы любим трудиться".	Закрепить навыки ходьбы приставным шагом вперед, приставным шагом назад, с высоким подниманием колен. Развивать навыки бега в рассыпную; навыки влезания на гимнастическую стенку и обратно с нее. Воспитывать	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному. Построение в колонну по одному по сигналу. Ходьба в колонне по	Комплекс общеразвивающих упражнений без предмета. 1. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки на уровне	Основные двигательные упражнения. 1). Бег в рассыпную, построение в круг (в колонну) по сигналу. 2) Лазание по гимнастической стенке по	Подвижная игра "Обезьянки". Цель: упражнять детей выполнять лазание по гимнастической стенке. Подвижная	Дыхательная гимнастика "Волна". Цель: тренировать силу вдоха и выдоха. И.п.сидя или лежа на полу, ноги вместе, руки вниз. На вдохе руки поднимаются над головой, на выдохе	1	17.05.2023

		интерес к активной двигательной деятельности и потребности в ней.	одному, ходьба с высоким подниманием колен, бег. Ходьба с выравниванием дыхания. Перестроение.	грудь, круговые движения кистями рук. 2. Исходное положение: ноги слегка открыты, руки сзади. Сесть, обнять коленки, встать, руки сзади. 3. Исходное положение: ноги врозь, руки в стороны. Вытянуть руки вперед, коснуться руками носочков. Встать, руки сзади, принять основную стойку. 4. Исходное положение:	направлению вверх, вниз.	игра "Воробушки и автомобиль". Цель: приучать детей бегать в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга, начинать движение и менять его по сигналу, находить своё место.	медленно возвращаются в исходное положение. Одновременно с выдохом ребенок говорит ""Вни-и-и-з"".		

				вытянуть ноги вперед, сзади руками упираться об пол. Поднять правую ногу, опустить. Поднять левую ногу, опустить. 5. Исходное положение: ноги вместе, руки на поясе. Прыжки вокруг себя.					
106	"Закаляемся летом".	Закрепить навыки бега соблюдая интервал, меняя направление; в разных направлениях, в быстром (до 10 – 20 метров), непрерывно в медленном темпе (в течение 50-60 секунд); навыки подпрыгивания на двух ногах (ноги	Построение в колонну по одному. Ходьба друг за другом в колонне по одному. Ходьба приставным шагом вперед, ходьба с высоким подниманием колен.	Комплекс общеразвивающих упражнений с маленькими пластиковыми шарами. 1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки	Основные двигательные упражнения. 1). Ходьба по прямой с остановками в приседании на корточки по сигналу. 2). Прыжки в длину с места.	Подвижная игра "Кошка и мыши". Цель: развивать у детей умение быстро действовать по сигналу, ходить, сохраняя форму круга. Упражнять в	Дыхательная гимнастика "Надуй шарик". Цель: тренировать силу вдоха и выдоха. И.п. ребёнок сидит или стоит. «Надувая шарик» широко разводит руки в стороны и глубоко вдыхает, затем медленно	1	19.05.2023

		вместе – ноги врозь), в глубину (с высоты 15–20 сантиметров); навыки построения в строю, находить свое место в строю, круге (по зрительным ориентирам). Воспитывать желание заниматься физической культурой.	Непрерывный бег в медленном темпе (в течение 50-60 сек.), бег в быстром темпе, в медленном темпе. Ходьба с выравниванием. Перестроение.	вниз. 1.1. Исходное положение: поднять руки вверх, встряхивают пластиковые шары двумя руками. 1.2. Исходное положение: (повтор 4-5р). 2. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз. 2.1. Исходное положение: повороты направо, встряхивают пластиковые шарами. 2.2.		беге с ловлей. Игровое упражнение "Кенгуру". Цель: закрепить навыки прыжка на двух ногах, с продвижением вперед.	сводит руки, соединяя ладони перед грудью и выдувает воздух – ффф. «Шарик лопнул» - хлопнуть в ладоши, «из шарика выходит воздух» - ребенок произносит: «шшш».		

				Исходное положение: (повтор 4р). 2.3. Исходное положение: повороты налево, встряхиваю т пластиковы ми шарами. 2.4. Исходное положение: (повтор 4р). 3. Исходное положение: сидя на полу, ноги врозь, руки в стороны. 3.1. Исходное положение: ноги вместе, поднять руки вверх, встряхнуть пластиковые шарами. 3.2. Исходное					

				положение: (повтор 4р). 4. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, руки вниз. 4.1. Исходное положение: пластиковы е шары сзади, прыжки на месте. 4.2. Исходное положение: (повтор 4р).					
107	"Лето, лето ты какого цвета?".	Продолжать развивать навыки прыжка с ноги на ногу, прямой галоп; навыки бросания мяча двумя руками через сетку. Привлекать к совместным подвижным играм, правилам позитивных взаимоотношений.	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, друг за другом, на носках. Бег со сменой темпа в медленном (50- 60сек) и быстром темпе.	Комплекс общеразвив ающих упражнений без предмета. 1. Исходное положени: ноги на ширине плеч, руки на уровне груди,	Основные двигательные упражнения 1). Прыжки с ноги на ногу, прямой галоп. 2). Бросание мяча двумя руками через сетку от груди.	Упражнение "Мяч через сетку". Цель: упражнять в бросании мяча через сетку, учить действовать по сигналу. Подвижная игра "Сбей	Дыхательная гимнастика "Волна". Цель: тренировать силу вдоха и выдоха. И.п.: сидя или лежа на полу, ноги вместе, руки вниз. На вдохе руки поднимаются над головой, на выдохе медленно	1	22.05.2023

			Ходьба с выравниванием дыхания. Перестроение.	круговые движения кистями рук. 2. Исходное положение: ноги слегка открыты, руки сзади. Сесть, обнять коленки, встать, руки сзади. 3. Исходное положение: ноги врозь, руки в стороны. Вытянуть руки вперед, коснуться руками носочков. Встать, руки сзади, принять основную стойку. 4. Исходное положение: вытянуть		кегля". Цель: развивать умение прокатывать мяч по прямой в цель; развивать глазомер, меткость.	возвращаются в исходное положение. Одновременно с выдохом ребенок говорит ""Вни-и-и-з"".		

				ноги вперед, сзади руками упираться об пол. Поднять правую ногу, опустить. Поднять левую ногу, опустить. 5. Исходное положение: ноги вместе, руки на поясе. Прыжки вокруг себя.					
108	"Веселые каникулы".	Продолжать развивать навыки ходьбы через дощечку, сохраняя равновесие; навыки прыжка двумя ногами (ноги врозь); лазанья под дугу. Привлекать к совместным подвижным играм, правилам позитивных	Построение в колонну по одному. Ходьба друг за другом в колонне по одному. Ходьба приставным шагом вперед, ходьба с высоким подниманием колен.	Комплекс общеразвивающих упражнений с погремушками. 1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз.	Основные двигательные упражнения. 1). Ходьба с перешагиванием через дощечку, сохраняя равновесие. 2). Прыжки двумя ногами (ноги врозь) с продвижением	Подвижная игра "Зайцы и волк". Цель: развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, упражнять в беге, в прыжках на обеих ногах, в	Построение в колонну. Релаксация "Бубенчик". Цель: развивать умение управлять своим телом, уметь расслабляться, восстанавливать силы.	1	24.05.2023

		взаимоотношений.	Непрерывный бег в медленном темпе (в течение 50-60 сек.), бег в быстром темпе, в медленном темпе. Ходьба с выравниванием. Перестроение.	1.1. Исходное положение: поднять руки вверх, встряхиваю т погремушки двумя руками. 1.2. Исходное положение: (повтор 4-5р). 2. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз. 2.1. Исходное положение: повороты направо, встряхиваю т погремушка ми. 2.2. Исходное	м вперед.	приседании, ловле. Подвижная игра "Через ручеек". Цель: развивать умение правильно прыгать, ходить по узенькой дорожке, держать равновесие.			

				положение. 2.3. Исходное положение: повороты налево, встряхиваю т погремушка ми. 2.4. Исходное положение: (повтор 4р). 3. Исходное положение: сидя на полу, ноги врозь,руки в стороны. 3.1. Исходное положение: ноги вместе, поднять руки вверх, встряхнуть погремушка ми. 3.2. Исходное положение:					

				(повтор 4р). 4. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, руки вниз. 4.1. Исходное положение: погремушки сзади, прыжки на месте. 4.2. Исходное положение: (повтор 4р).					

Методист Бекеева А.С.





Дене шынықтыру нұсқаушысының күнтізбелік-тақырыптық жоспары

Білім беру ұйымы «Камшат-1» балабақшасы жеке мекемесі

Топ: «Балапан», «Бөбек», «Болашақ» ортаңғы топ

Балалардың жасы: 3 жастан.

Жоспардың құрылу кезеңі: 2022-2023 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 жаттығуларын 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.	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	"Допты дәлдеп лақтыр" қимыл ойыны. "Қай жануар қалай секіреді?" пысықтау ойыны	Тыныс алу жаттығулары .	1	02.09.2022

			(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, қолдарын алға созып "міне" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып: (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 3.2. Бастапқы қалып: (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, текше ұстаған қол көкірек тұсында.	ұстап отырып).					

				4.1. Бір орында тұрып секіру, қолдарды көкірек тұсында ұстап, алақанды жұму. 4.2. Бастапқы қалып: алақан ашып "міне" деген сөзді айтады (жаттығу 3 рет қайталанады).					
2	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	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	05.09.2022

				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, қолдарын алға созып "міне" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып: (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 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, қолдарды көкірек тұсында ұстап, алақанды жұму. 4.2. Бастапқы қалып: алақан ашып "міне" деген сөзді айтады (жаттығу 3 рет қайталанады).					
3	Сапқа	Балаларды сап	Балалар сап түзеп	Жалпы дамыту	1) 2-3 метр	"Допты	Тыныс алу	1	07.09.2022

	тұрайық	түзеп тізесін жоғары көтеріп жүру дағдыларын жетілдіру; сап түзеп жүргенде қимыл үйлесімділігін сақтау қабілетін қалыптастыру.	аяқтың ұшымен жүреді. Әрі қарай жүгіреді. Тізені жоғары көтеріп жүреді.	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, қолдарын алға созып "міне" деген сөзді	қашықтықта алға жылжи отырып, екі аяғымен секіреді; 2) Бір-біріне қарама-қарсы отырып, допты домалату (1,5-2 м қашықтықта аяқты алшақ ұстап отырып).	дәлдеп лақтыр" қимыл ойыны.	жаттығулары .		

				айтады. 1.2.Бастапқы қалып: (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 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, қолдарды көкірек тұсында ұстап, алақанды жұму. 4.2. Бастапқы қалып: алақан ашып "міне" деген сөзді айтады (жаттығу 3 рет қайталанады).					
4	Сапқа тұрайық	Балаларды шеңберге тұруға үйрету; шеңберге өз еріктерімен тұру қабілетін қалыптастыру; ұзындыққа екі аяғымен секіру және бір-біріне қарама-қарсы отырып, допты қақпаға дәлдеп	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	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) ұзындыққа екі аяқпен секіру; 2) бір-біріне қарама-қарсы отырып, допты қақпаға дәлдеп домалату (1,5-2 м қашықтықта аяқтарын алшақ ұстап	"Допты дәлдеп лақтыр" қимыл ойыны. "Қай жануар қалай секіреді?" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығулары .	1	09.09.2022

		домалату дағдысын жетілдіру.	көтеріп, денелерін тік ұстап жүреді.	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, қолдарын алға созып "міне" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып: (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 3.2. Бастапқы қалып: (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, текше ұстаған қол көкірек	отырып).				

				тұсында. 4.1. Бір орында тұрып секіру, қолдарды көкірек тұсында ұстап, алақанды жұму. 4.2. Бастапқы қалып: алақан ашып "міне" деген сөзді айтады (жаттығу 3 рет қайталанады).					
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 музыка әуенімен жүгіру, жүгіріп келе жатып, жай жүріске түсу және тізені жоғары көтеріп, 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 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 тұрып, құрсауларды екі қолымен төменде ұстау; 2-1 қолды жоғары көтеріп, шеңбер ұстаған қолды бетке жақындатып, басқа	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	12.09.2022

				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 келу (3-4 рет қайталау).					
6	Әдемі шеңбер жасайық	Балаларда ұзындыққа екі аяғымен секіру және бір-біріне қарама-қарсы отырып, допты	Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі шеңбер жасап жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың	Жалпы дамыту жаттығулары (алақанға шақ текшелермен). 1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол	1) ұзындыққа екі аяғымен секіру; 2) бір-біріне қарама-қарсы отырып,	"Допты шеңберге кіргіз" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары .	1	14.09.2022

		қақпаға дәлдеп домалату техникасын бекіту, оқу қызметін пысықтау, қимыл ойыны арқылы допты гимнастикалық шеңберге кіргізу іскерліктерін жетілдіру.	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.	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, қолдарын алға созып "міне" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып: (жаттығу 4-5 рет	допты қақпаға дәлдеп домалату (1,5–2 м қашықтықта аяқтарын алшақ ұстап отырып).				

				қайталанады). 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, қолдарды көкірек тұсында ұстап, алақанды жұму. 4.2. Бастапқы қалып: алақан ашып "міне" деген сөзді айтады (жаттығу 3 рет қайталанады).					
7	Епсіз қонжық	Балаларды сап түзеп бірінің артынан бірі аяқтың ұшымен жүруге үйрету; сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін қалыптастыру; қиғаш тақтайдың үстімен жүру және бір бағытта еңбектеу дағдысына	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) қиғаш тақтайдың үстімен жүру; 2) бір бағытта еңбектеу.	"Пойыз" қимыл ойыны. "Қонжық" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығулары .	1	16.09.2022

		үйрету.		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. 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 қайталанады).					

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.	Жалпы дамыту жаттығулары (жалаулармен). 1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар жалаулармен беттерін жауып "тауып ал" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып: (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Оңға бұрылып, қолдарын созып, жалаулармен 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, жалаулар тізе үстінде. 3.1. Жерге шалқадан жатып, жалауларын беттерін жауып	1) қиғаш тақтайдың үстімен жүру; 2) бір бағытта еңбектеу.	"Аю мен қояндар" кимыл ойыны. "Үш аю" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығулары	1	19.09.2022

				"ұйықтайық" дейді. 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).					
9	Тақтайдың үстімен бірге жүрейік	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	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,	1) қиғаш тақтайдың үстімен жүру; 2) бір бағытта еңбектеу.	"Пойыз" қимыл ойыны. "Қонжық" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығулары. "Аюдың үйшігіне саяхат" ойыны.	1	21.09.2022

		денелерін тік ұстап жүру іскерліктерін жетілдіру.		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. 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 қайталанады).					
10	Күн дидарлы Қазақстан	Балаларды сап түзеп бірінің артынан бірі	Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі шеңбер	Жалпы дамыту жаттығулары (орамалмен).	1) бөренемен жүру; 2) допты	"Допты дәлдеп лақтыр"	Тыныс алу жаттығулары .	1	23.09.2022

		аяқтың ұшымен жүруге жаттықтыру; сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру; бөренемен жүру және допты лақтыру, ұтып алу дағдысына үйрету.	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.	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 беттерін жауып "ұйықтайық" деген	лақтыру, ұтып алу .	қимыл ойыны. "Ара доп" пысықтау ойыны.			

				сөзді айтады. 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 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	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,	1) бөренемен жүру; 2) допты лақтыру, ұтып алу жаттығулары.	"Орамалды әкел" қимыл ойыны. "Байланған орамал" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығулары .	1	26.09.2022

		денелерін тік ұстап жүру іскерліктерін дамыту.		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" деген сөзді айтады. 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 қайталанады).					
12	Бөренемен жүреміз	Балаларды бөренемен жүру	Балалар музыка әуенімен бірінің	Жалпы дамыту жаттығулары	"1) бөренемен жүру;	"Допты дәлдеп	Тыныс алу жаттығулары	1	28.09.2022

		және допты лақтыру техникасын бекіту; оқу қызметін пысықтау; балаларды ептілікке, шапшандыққа тәрбиелеу.	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.	(жалаулармен). 1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар жалаулармен 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, жалаулармен 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, жалаулар тізе үстінде. 3.1. Жерге шалқадан жатып, жалауларын беттерін жауып "ұйықтайық" дейді. 3.2. Бастапқы қалып:	2) допты лақтыру, ұтып алу жаттығулары. "	лақтыр" қимыл ойыны. "Ара доп" пысықтау ойыны.	.		

				(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).					
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	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.	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	30.09.2022

		үйрету.		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 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).					
14	Допты домалатайық	Балаларды сап түзеп бірінің артынан бірі аяқтың ұшымен	Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі	Жалпы дамыту жаттығулары (жалаулармен). 1. Бастапқы қалып: аяқ	1) заттың басына доп тигізу арқылы жоғары	"Добым, добым домалақ" қимылды	"Паровоз" жаттығуы.	1	03.10.2022

		және өкшемен 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.	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.	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 шалқасынан жатып, жалауларын жоғары желбіретіп "тербе" деген сөзді айтады.	секіру; 2) допты аяқпен қайшылап ұстап, отырып-тұрып домалату.	ойыны. "Себетке допты лақтыр" пысықтау ойыны.			

				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).					
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	05.10.2022

				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 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).					
16	Ғажап күздің сыйлығы	Балаларды сап түзеп бірінің артынан бірі	Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі жүреді,	Жалпы дамыту жаттығулары (жалаулармен).	1) тұрған заттың басына допты тигізу	"Чемпион" қимыл ойыны. "Аю мен	Тыныс алу жаттығулары .	1	07.10.2022

		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.	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.	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 шалқасынан жатып, жалауларын жоғары желбіретіп "тербе"	арқылы жоғары секіру; 2) қиғаш тақтайдың үстімен жүру.	аралар" пысықтау ойыны.			

				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 дамыту жаттығуларын жасауға ынталандыру.	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 келу (4-5 рет қайталау). 2. Бастапқы қалып: тік тұрып, гимнастикалық	1) тұрған заттың басына доп тигізу арқылы жоғары секіру; 2) қиғаш тақтайдың үстімен жүру.	"Әдемі жүреміз" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары .	1	10.10.2022

			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 шеңберді екі қолмен						

				ұстау; 4-1 бір бағытта жеңіл секіру; 4-2 бастапқы қалыпқа келу (3-4 рет қайталау).					
18	Айнала алтын күз	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.	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 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;	1) тұрған заттың басына допты тигізу арқылы жоғары секіру; 2) қиғаш тақтайдың үстімен жүру.	"Орнықты тап" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары .	1	12.10.2022

				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 секіру; 4-2 бастапқы қалыпқа келу (3-4 рет қайталау).					
19	Нанның құдіреті	Балаларды сап түзеп бірінің	Балалар музыка әуенімен бірінің	Жалпы дамыту жаттығулары	1) бөрененің үстімен	"Чемпион" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары	1	14.10.2022

		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.	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.	(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 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.	сенімді жүру; 2) допты лақтыру, ұтып алу.	"Аю мен аралар" пысықтау ойыны.	.		

				4.1. Доптарын көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).					
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 ұстап жүру, шеңбер құрау қабілеттерін 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 (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 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,	1) бөрененің үстімен жүру; 2) допты лақтыру, ұтып алу.	"Допты себетке сал" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары .	1	17.10.2022

				жалауларын ұстаған қолдарымен күшәқтайды. 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 ән бар	Балаларды сап түзеп бірінің артынан бірі аяқтың ұшымен және өкшемен жүру дағдыларын жетілдіру; балаларда бөрененің үстімен сенімді жүру; допты лақтырып, ұтып алу 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 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	1) бөрененің үстімен жүру; 2) допты лақтыру, ұтып алу.	"Балапандар" қимылды ойыны.	Тыныс алу жаттығулары . "Дем алайық" ойыны.	1	19.10.2022

				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).					
22	Торғай секіреді	Балаларды сап түзеп бірінің артынан бірі аяқтың ұшымен және өкшемен жүруге жаттықтыру; сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру; алға жылжи отырып,	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	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	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	21.10.2022

		екі аяғымен секіруге үйрету.	ұшымен денелерін тік ұстап жүреді.	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 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).					
23	Екі аяқпен секіреміз	Балаларды әртүрлі бағыттарда, жылдам және баяу қарқында	Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың	Жалпы дамыту жаттығулары. 1. Бастапқы қалып: жерде аяқтың арасын ашып отырып,	1) алға жылжи отырып, екі аяқпен секіру; 2) допты аяқпен	"Құстар мен мысық" кимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары	1	24.10.2022

		жүгіру дағдысын қалыптастыру; сапқа өз еріктерімен тұру қабілеттерін жетілдіру; балаларды алға жылжи отырып, екі аяғымен секіруге үйрету.	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.	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 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	қайшылап ұстап, отырып-тұрып домалату.				

				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).					
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.	1) алға жылжи отырып, екі аяғымен секіру; 2) допты аяқпен қайшылап ұстап, отырып-тұрып домалату.	"Допты қуып жетіндер!" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары .	1	26.10.2022

				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).					
25	Жомарт қораз	Балаларды сап түзеп бірінің артынан бірі аяқтың ұшымен және өкшемен жүруге жаттықтыру; сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін	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	Жалпы дамыту жаттығулары (алақанға шақ текшелермен). 1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар қолдарын алға созып, алақандарын ашып,	1) еденде тұрған тақтаймен өрмелеу; 2) алға жылжи отырып, екі аяқпен секіру.	"Қоян" қимыл ойыны. "Ұшты-ұшты" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығулары .	1	28.10.2022

		жетілдіру; еденде тұрған тақтаймен өрмелеу және алға жылжи отырып, екі аяқпен секіру дағдысына үйрету.	жатып, жай жүріске түседі және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді.	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 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).					
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	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	31.10.2022

				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).					
27	Өрмелейік қане біз	Балаларда еденде тұрған гимнастикалық тақтаймен тартылып өрмелеу техникасын дамыту; алға жылжи отырып,	Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен	Жалпы дамыту жаттығулары 1. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар қолдарын алға созып, алақандарын ашып, текшелерін көрсетіп	1) еденде тұрған гимнастикалық тақтаймен тартылып өрмелеу; 2) алға жылжи отырып, екі аяқпен секіру.	"Өрмекші секілді өрмелейік" қимыл ойыны.	"Алып және ергежейлі" тыныс алу жаттығуы.	1	02.11.2022

		екі аяқпен секіру техникасын бекіту.	жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жай жүріске түседі және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді.	"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 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, жүгіріп келе жатып, жай жүріске түседі және аяқтың ұшымен 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" 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	04.11.2022

				(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).					
29	Рулімізді бұрайық	Балаларда сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру; тепе-теңдікті сақтай отырып, бір-бірінен 10 см қашықтықта	Балалар педагогтің артынан музыка әуенімен әдемі адым жасап жүреді. Педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жай қалыпқа	Жалпы дамыту жаттығулары. 1. Бастапқы қалып жерде аяқтың арасын ашып отырып, гимнастикалық шеңберді екі қолмен ұстау;	1) гимнастикалық таяқтың астынан төрт тағандап еңбектеп өту; 2)тепе-теңдікті	"Бағдаршам" қимылды ойыны.	Тыныс алу жаттығулары .	1	07.11.2022

		орналасқан тақтай бойымен жүру дағдыларын қалыптастыру; таяқ астынан тізе мен саусақты жерге тіреп төрт тағандап еңбектеу дағдыларын дамыту.	түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіріп, жүгіріп келе жатып, жай жүріске түседі. Аяқтың ұшымен денелерді тік ұстап жүреді.	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 бұрылып, гимнастикалық шеңберді жерге қою;	сақтай отырып, бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтай бойымен жүру.				

				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).					
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 қашықтықта орналасқан тақтай бойымен жүру дағдыларын 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. 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 тұрып, гимнастикалық шеңберді екі қолымен	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	09.11.2022

			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 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 және 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: жерде отырады, аяқ алшақ, орамал тізе үстінде. 3.1. Жерге шалқасынан жатып,	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	11.11.2022

				орамалмен беттерін жауып "ұйықтайық" деген сөзді айтады. 3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, қол төменде. 4.1. Орамалды көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).					
32	Қоян секілді секірейік	Балаларда сап түзеп бірінің артынан бірі бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қол қимылын бірге жасап, еркін жүгіру дағдыларын дамыту.	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,	1) екі аяқтап басты затқа тигізе отырып, жоғары қарай 2-3 метр қашықтықта алға қарай жылжи отырып, тұрған жерінен ұзындыққа секіру; 2) 5-10 см биіктіктегі зат арқылы жерде жатқан жалпақ	"Межелі орын" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары .	1	14.11.2022

				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 төменде. 4.1. Орамалды көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады).	кұрсауға секіру.				
33	Еркін жүгіреміз	Балаларда екі аяқтап басты затқа тигізе отырып, жоғары	Балалар педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жай	Жалпы дамыту жаттығулары (орамалмен). 1. Бастапқы қалып аяқ	1) екі аяқтап басты затқа тигізе отырып, жоғары қарай	"Кім тез жүгіреді?" кимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары	1	16.11.2022

		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.	қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді.	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 уаждап "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	2-3 метр қашықтықта алға қарай жылжи отырып, тұрған жерінен ұзындыққа секіру; 2) 5-10 см биіктіктегі зат арқылы жерде жатқан жалпақ құрсауға секіру.				

				қайталанады). 4. Бастапқы қалып аяқ бірге, дене бос, қол төменде. 4.1. Орамалды көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады).					
34	Бауырсақ әлемі	Балаларды сап түзеп бірінің артынан бірі бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіруге үйрету; сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру; қойылған заттардың арасымен "жылан" тәрізді еңбектеу дағдысына үйрету.	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.	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	1) сап түзеп бірінің артынан бірі бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру; 2) қойылған заттардың арасымен "жылан" тәрізді еңбектеу.	"Кім тез жүгіреді?" қимыл ойыны. . "Сарбаздар" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығулары	1	18.11.2022

				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 төменде. 4.1. Орамалдарды көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).					
35	Бауырсақ секілді көңілді жүрейік	Балаларда сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру; сап түзеп бірінің артынан бірі бастарын төмен түсірмей,	Педагогтің белгі беруі бойынша балалар аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, бастарын төмен	Жалпы дамыту жаттығулары. 1. Бастапқы қалып - негізгі тұрыс. Бір-біріне қарап, қол ұстасып тұру. 1-1- қолды екі жаққа созу "Тамаша!" деп	1) сап түзеп бірінің артынан бірі бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-	"Бауырсақ пен түлкі" қимыл ойыны. "Кедергілерде н өтерейік" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығулары .	1	21.11.2022

		шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру дағдыларын әрі қарай дамыту.	түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді.	айту. 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). 2. Бастапқы қалып – қолды алға созып, қашықтықта бір-біріне теріс қарап тұру, аяқ иық деңгейімен бірдей. 2-1 - қолды жібермей ұстап оңға бұрылу "Күлейік!" деп айту. 2-2 - солға бұрылып, "Күлейік!" деп айту. Бастапқы қалыпқа келу (4 рет орындау). 3. Бастапқы қалып – қолды алға созып, қашықтықта бір-біріне қарап тұру, аяқ, иық деңгейімен бірдей. 3-1-қолды жібермей, бір жұп секіреді	қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру; 2) қойылған заттардың арасымен "жылан" тәрізді еңбектеу.				

				"Секіреміз доптай!" деп айту. 3-2- қолды жібермей, екінші жұп секіреді, "Секіреміз доптай!" деп айту. Бастапқы қалыпқа келу (4 рет орындау).					
36	Жылан тәрізді болайық	Балаларда сап түзеп бірінің артынан бірі бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіруге үйрету; сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру.	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.	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 және 4 рет	Қойылған заттардың арасымен "жылан" тәрізді еңбектеу.	"Жылан тәрізді болайық" қимыл ойыны.	"Алып және ергежейлі" тыныс алу жаттығуы.	1	23.11.2022

				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 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	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,	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) сап түзеп бірінің артынан бірі арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру; 2) таяқ астынан тізе	"Аю қалай жүгіреді?" кимыл ойыны. "Сарбаздар" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығулары	1	25.11.2022

		жетілдіру; таяқ астынан тізе мен саусақты жерге тіреп төрт тағандап еңбектеу қабілетін дамыту.	еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді.	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, 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 төменде.	мен саусақты жерге тіреп төрт тағандап еңбектеу.				

				4.1. Жалауды көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).					
38	Қорбаңдаған аю	Балаларда сап түзеп бірінің артынан бірі арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру дағдыларын дамыту; таяқ астынан тізе мен саусақты жерге тіреп төрт тағандап еңбектеу қабілетін жетілдіру.	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 (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	1) сап түзеп бірінің артынан бірі арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру жаттығуы; 2) таяқ астынан тізе мен саусақты жерге тіреп төрт тағандап еңбектеу.	"Қорбаңдаған аю" қимылды ойыны.	Тыныс алу жаттығулары .	1	28.11.2022

				(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 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	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,	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) бірінің артынан бірі арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру; 2) таяқ астынан тізе мен саусақты	"Белгіні тыңда" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары . "Дем алайық" ойыны.	1	30.11.2022

		жерге тіреп төрт тағандап еңбектеу қабілетін пысықтау.	бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді.	1.2. Бастапқы қалып. 1.3. Балалар орамалдары 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, орамалды сермеп "жаса" деген сөзді айтады. 2.2. Бастапқы қалып (жаттығу 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып жерде отырады, аяқ алшақ, орамалдар тізе үстінде. 3.1. Жерге шалқасынан жатып, орамалды жоғары желбіретіп "тербе" деген сөзді айтады. 3.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып аяқ бірге, дене бос, қол	жерге тіреп төрт тағандап еңбектеу.				

				төменде. 4.1. Орамалды көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады).					
40	Тәуелсіз елім	Балаларды сап түзеп бірінің 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.	1) сап түзеп бірінің артынан бірі арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру; 2) гимнастикалық орындықтың үстімен жүру.	"Көк жалау" қимыл ойыны. "Чемпион" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығулары .	1	02.12.2022

				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 төменде. 4.1. Жалауды көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).					
41	Жайна елім менің!	Балаларда сап түзеп бірінің артынан бірі арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру жаттығуын орындау; жүгіру кезінде	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	05.12.2022

		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.	гимнастикалы қ орындықтың үстімен жүру.				
42	Мен-чемпион	Балаларда бір-бірінен 1,5–2 метр арақашықтықта отырып, аяқты алшақ ұстаған қалпында допты домалату, қақпадан асыра лақтыру, допты екі қолымен көкірек тұсынан кері, екі қолмен жоғары, бастан асыра, жоғарыға,	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.	Бір-бірінен 1,5–2 метр арақашықтықта отырып, аяқты алшақ ұстаған қалпында допты домалату, қақпадан асыра лақтыру, допты екі қолымен көкірек тұсынан кері,	"Допты кері лақтыр" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары	1	07.12.2022

		еденге (жерге) қарай төмен лақтыру, допты қағып алу машықтарын дамыту.		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 төменде. 4.1. Жалауды көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет	екі қолмен жоғары, бастан асыра, жоғарыға, еденге (жерге) қарай төмен лақтыру, допты қағып алу жаттығулары.				

				қайталанады).					
43	Жаңа жыл, жаңа нұр!	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 аяқтап секіруге 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 (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 құшақтайды. 3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).	1) гимнастикалық орындықтың үстімен жүру; 2) 3 м қашықтықта алға жылжи отырып, екі аяқтап секіру.	"Кім епті?" қимыл ойыны. "Санта клаус" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығулары .	1	09.12.2022

				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; гимнастикалық орындықтың үстімен жүру; 3 м қашықтықта алға жылжи отырып, екі аяқтап секіру техникасын дамыту.	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 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) гимнастикалық орындықтың үстімен жүру; 2) 3 м қашықтықта алға жылжи отырып, екі аяқтап секіру.	"Ақ қоян" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары.	1	12.12.2022

				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 сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру іскерліктерін дамыту; жүгіру кезінде балалар бір-біріне соғылып қалмауы үшін арақашықтық сақтап жүгіруге және бір бағытта жүгіріп	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 төменде. 2.1. Қолдарын иыққа	1) гимнастикалық орындықтың үстімен жүру; 2) 3 м қашықтықта алға жылжи отырып, екі аяқтап секіру.	"Аққалаға көмектесейік" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары .	1	14.12.2022

		келе жатып, келесі бағытқа белгі бойынша тез ауысу дағдыларына жаттықтыру.		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).					
46	Жаңа доп	Балаларды сап түзеп бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп	Педагогтің белгі беруімен аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, бастарын төмен түсірмей,	Жалпы дамыту жаттығулары (доппен). 1. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар доптарын жоғары көтеріп, екі	1) сап түзеп бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтық сақтап, бағытты	"Допты дәлдеп лақтыр" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары .	1	19.12.2022

		жүгіруге жаттықтыру; сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру; бөрененің үстімен тез адымдап жүруге үйрету.	шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді.	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 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).	өзгертіп жүгіру; 2) бөрененің үстімен тез адымдап жүру.				

47	Допты дәлдеп лақтыр	Балаларда бір-бірінен 1,5–2 метр арақашықтықта отырып, аяқты алшақ ұстаған қалпында допты домалату, допты екі қолымен көкірек тұсынан кері, екі қолмен жоғары, бастан асыра, жоғарыға, еденге қарай төмен лақтыру, допты қағып алу машықтарын қалыптастыру; көлденең нысанаға, алысқа, тура нысанға лақтыруға үйрету.	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.	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 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.	1) сап түзеп бірінің артынан бірі арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру; 2) 1,5–2 метр арақашықтық а отырып, аяқты алшақ ұстаған қалпында допты домалату, допты екі қолымен көкірек тұсынан кері, екі қолмен жоғары, бастан асыра, жоғарыға, еденге қарай төмен лақтыру, көлденең нысанаға, алысқа, тура нысанға лақтыру.	"Допты кері лақтыр" қимыл ойыны. "Өз үйінді тап" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары	1	21.12.2022
48	Тез адымдап	Балаларда бір-	Педагогтің белгі	1. Бастапқы қалып	1) сап түзеп	"Сыйлықтар"	Тыныс алу	1	23.12.2022

	жүреміз	бірінен 1,5–2 метр арақашықтықта отырып, аяқты алшақ ұстаған қалпында допты домалату, допты екі қолымен көкірек тұсынан кері, екі қолмен жоғары, бастан асыра, жоғарыға, еденге қарай төмен лақтыру, допты қағып алу машықтарын дамыту.	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.	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 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.	бірінің артынан бірі арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру; 2) 1,5–2 метр арақашықтықта отырып, аяқты алшақ ұстаған қалпында допты домалату, допты екі қолымен көкірек тұсынан кері, екі қолмен жоғары, бастан асыра, жоғарыға, еденге қарай төмен лақтыру, көлденең нысанаға, алысқа, тура нысанға лақтыру.	қимыл ойыны.	жаттығулары .		
49	Сырғанаймыз шанамен	Балалардың сап түзеп бірінің	Балалар музыка әуенімен сап түзеп	Жалпы дамыту жаттығулары	1) 3 м қашықтықта	"Чемпион" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары	1	26.12.2022

		артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілетін қалыптастыру; 3 м қашықтықта алға жылжи отырып, екі аяқпен секіру дағдысын жетілдіру; бір жағы 20-30 см биік қиғаш тақтайдың үстімен жүруге үйрету.	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.	(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. 2.4. Бастапқы қалып. (жаттығу 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: жерде отырады, аяқ алшақ, сылдырмақ ұстаған қолдары екі жанында. 3.1. аяқтарын жинап,	алға жылжи отырып, екі аяқпен секіру; 2) бір жағы 20-30 см биік қиғаш тақтайдың үстімен жүру.	"Кенгуру" пысықтау ойыны.	.		

				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. (жаттығу 3 рет қайталанады).					
50	Қалай сырғанайтын ымызды 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	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	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.	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	"Секірейік, шаршамайық" қимыл ойыны. "Кенгуру" жаттығуы.	"Шаңғышы" тыныс алу жаттығуы.	1	28.12.2022

		сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілетін жетілдіру.	жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрады.	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 артында ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет	аяққа секіру, тура секіру.				

				қайталанады).					
51	Қыста дөңнен сырғанаймыз	Балаларда сап түзеп бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілеттерін дамыту; нық қадаммен алға, нық қадаммен артқа жүру, тізені биікке көтере отырып жүру іскерліктерін 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, 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. 2.4. Бастапқы қалып (жаттығу 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып жерде отырады, аяқ алшақ, сылдырмақ	1) нық қадаммен алға, нық қадаммен артқа жүру, тізені биікке көтере отырып жүру, бір аяқтан бір аяққа секіру, тура секіру.	"Жалаушаны әкел" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	30.12.2022

				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 (жаттығу 3 рет қайталанады).					
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	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) қойылған заттардың арасымен "жылан" тәрізді еңбектеу; 2) бір жағы 20-30 см биік қиғаш тақтайдың үстімен жүру.	"Чемпион" қимыл ойыны. "Сарбаздар" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	04.01.2023

		еңбектеу дағдысын жетілдіру; бір жағы 20-30 см биік қиғаш тақтайдың үстімен жүруге үйрету.	жүгіру қимылдарын көрсетеді, жылан жүріспен жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрады.	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 бірге, дене бос, қол төменде. 4.1. Сылдырмақтарын					

				артында ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Бастапқы қалып (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	1) еденге тігінен тұрған құрсаудан еңбектеу; 2) арқан бойымен жүру.	"Ұстап үлгер" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	06.01.2023

				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 (жаттығу 3 рет қайталанады).					
54	Ақшақарлар секілді билейміз	Балаларда сап түзеп бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілетін қалыптастыру; қойылған заттардың	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	Жалпы дамыту жаттығулары. 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	1) қойылған заттардың арасымен "жылан" тәрізді еңбектеу; 2) бір жағы 20-30 см биік қиғаш тақтайдың үстімен жүру.	"Ұстап үлгер" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	09.01.2023

		арасымен "жылан" тәрізді еңбектеу дағдысын жетілдіру.	кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді, қайтадан сапқа тұрды..	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 бірге, дене бос, қол төменде.					

				4.1. Сылдырмақтарын артында ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады).					
55	Маубас аю	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 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, жылан жүріспен жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрады.	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). 3. Бастапқы қалып:	1) допты алысқа лақтыруда бастапқы тұрған қалыпты қабылдау; 2) бөрененің үстімен тез адымдап жүру.	"Допты дәлдеп лақтыр" қимыл ойыны. "Сарбаздар" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	11.01.2023

				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 төменде. 4.1. Орамалды көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).					
56	Аю ұйықтағанды жақсы көреді	Балаларда сап түзеп бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілеттерін жетілдіру; әртүрлі бағыттарда 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 түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды	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).	1) әртүрлі бағыттарда жүгіру; 2) доғаның астымен өрмелеу.	"Кім жылдам?" қимыл ойыны. "Жануарлар жүрісін сал" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	13.01.2023

		дағдыларын дамыту; доғаның астымен өрмелеуге үйрету.	бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді, ақ аю жүріспен жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрады.	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 бірге, дене бос, қол төменде. 4.1. Орамалды көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет					

				қайталанады).					
57	Жануарлар қалай қыстайды?	Балаларда допты алысқа лақтыруда бастапқы тұрған қалыпты қабылдау және бөрененің үстімен тез адымдап жүру техникаларын бекіту.	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.	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). 3. Бастапқы қалып жерде отырады, аяқ алшақ, орамал тізе үстінде. 3.1. Жерге шалқасынан жатып,	1) допты алысқа лақтыру; 2) бөрененің үстімен тез адымдап жүру.	"Жануарлар жүрісін сал" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	16.01.2023

				орамалмен беттерін жауып "ұйықтайық" деген сөзді айтады. 3.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып аяқ бірге, дене бос, қол төменде. 4.1. Орамалды көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады).					
58	Суық торғай	Балалардың сап түзеп бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілетін қалыптастыру; тұрған заттың басына допты тигізу арқылы жоғары секіру; қойылған заттардың арасымен "жылан" тәрізді	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	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,	1) тұрған заттың басына допты тигізу арқылы жоғары секіру; 2) қойылған заттардың арасымен "жылан" тәрізді еңбектеу.	"Мысық пен торғайлар" қимыл ойыны. "Жылан" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	18.01.2023

		еңбектеу дағдысын жетілдіру.	сапқа тұрады.	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 бірге, дене бос, қол төменде. 4.1. Орамалды көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады).					
59	Біз құстарды аялаймыз!	Балаларда тұрған заттың басына допты тигізу арқылы	Балалар музыка әуенімен сап түзеп бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің	Жалпы дамыту жаттығулары (жалаулармен). 1. Бастапқы қалып -	1) қойылған заттардың арасымен "жылан"	"Кедергілерде н оңай өтеміз" кимыл ойын.		1	20.01.2023

		жоғары секіру және қойылған заттардың арасымен "жылан" тәрізді еңбектеу техникаларын жетілдіру; гимнастикалық қабырға бойымен жоғары өрмелеу және одан төмен түсу дағдыларына үйрету.	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.	аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар жалаумен 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, жалауды 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, жалау тізе үстінде. 3.1. Жерге шалқасынан жатып, жалаумен беттерін жауып "ұйықтайық" деген сөзді айтады. 3.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет	тәрізді еңбектеу; 2) заттың басына допты тигізу арқылы жоғары секіру.				

				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).					
60	Құстарға жем шашайық	Балаларда гимнастикалық қабырға бойымен жоғары өрмелеу және одан төмен түсу дағдыларын дамыту; арқан бойымен жүру кезінде тепе-теңдікті сақтау дағдыларын қалыптастыру; сап түзеп шеңберге, шеңберден сапқа ауысу дағдыларын дамыту.	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.	Жалпы дамыту жаттығулары (жалаулармен). 1. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар жалаумен 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, жалауды умаждап "жуамыз" деген сөзді айтады. 2.2. Бастапқы қалып (дәл осы жаттығу сол	1) қазір гимнастикалық қабырға бойымен өрмелеу; 2) арқан бойымен жүру.	"Мысық пен торғайлар" қимыл ойыны. "Жылан" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	23.01.2023

				жаққа қайталанады және 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып - жерде отырады, аяқ алшақ, жалау тізе үстінде. 3.1. Жерге шалқасынан жатып, жалаумен беттерін жауып "ұйықтайық" 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).					
61	Домаланған кірпі	Балалардың сап түзеп бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілетін	Педагог өзі балалармен бірге жыланның ирелендегенін көрсетеді, қайталайды, содан кейін балалар музыка әуенімен сап түзеп бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің	Жалпы дамыту жаттығулары (алақанға шақ текшелермен). 1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар қолдарын алға созып,	1) 1,5 м қашықтықта допты қақпа (ені 50 см) арқылы домалату; 2) қойылған заттардың арасымен	"Допты дәлдеп лақтыр" қимыл ойыны. "Жылан" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	25.01.2023

		қалыптастыру; 1,5 м қашықтықта допты қақпа (ені 50 см) арқылы домалатуға үйрету.	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 кұрады және қайтадан сапқа тұрады.	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. 3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, текше ұстаған қол көкірек	"жылан" тәрізді жүру.				

				тұсында. 4.1. Бір орында тұрып секіру, екі қолды көкірек тұсында ұстап, алақандарын жұму. 4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).					
62	Кірпі қалай жүреді?	Балаларда нық қадаммен алға, нық қадаммен 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.	Педагогтің белгі беруі бойынша нық қадаммен алға, нық қадаммен артқа 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.	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.	Допты алысқа лақтыру.	"Баскетбол" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	27.01.2023

				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. 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).					
63	Допты қақпа арқылы домалатамыз	Балаларда тізені биікке көтере отырып жүруге; допты тәрбиешіден 1-1,5 метр арақашықтықта лақтыруға	Балалар бір бірінің артына сапқа тұрады, педагогтің көрсетуі бойынша тізені биікке көтере отырып жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді,	Жалпы дамыту жаттығулары (алақанға шақ текшелермен). 1. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар қолдарын	Допты тәрбиешіден 1-1,5 метр арақашықтықта лақтыру.	"Баскетбол" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	30.01.2022

		үйрету; қимыл белсенділігін дамыту мен үйлестіру және дене жаттығуларына қызығушылықтарын қалыптастыру.	бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді, жай қалыпқа түсіп шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрады.	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. 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).					
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	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	01.02.2023

				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. 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).					
65	Солдат болам кезінде	Балаларда әртүрлі бағыттарда жүгіру дағдысын қалыптастыру; тура нысанға оң	Балалар музыка әуенімен сап түзеп бірінің артынан бірі жүреді, жай қалыпқа түсіп, ойнаған музыка әуенімен әртүрлі бағыттарда жүгіреді,	Жалпы дамыту жаттығулары (доппен). 1. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар доптарын	Тура нысанға оң қолмен тік нысанаға көздеп лақтыру.	"Боулинг" қимыл ойыны.	"Сүңгуір" тыныс алу жаттығуы.	1	03.02.2023

		қолмен тік нысанаға көздеп лақтыруға үйрету.	бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді, шеңбер кұрады және қайтадан сапқа тұрады.	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. 4.1. Доптарын көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады).					

66	Аэродром	Балаларда әртүрлі бағыттарда, жылдам (10-20 метр) және баяу (50-60сек.) қарқында жүгіру дағдыларын жетілдіру; үлкен допты екі қолмен тордан өткізе лақтыру дағдыларын жетілдіру.	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. Әртүрлі бағыттарда, жылдам (10-20 метр) және баяу (50-60сек.) қарқында жүгіру қимылдарын көрсетеді, жай қалыпқа түсіп, 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, доп ұстаған қолдарымен күшәқтайды. 3.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып - аяқ бірге, дене бос,	Допты екі қолмен тордан өткізе лақтыру.	"Допты дәлдеп лақтыр" қимыл ойыны. "Боулинг" ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	06.02.2023

				қол төменде. 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 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, доп ұстаған	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	08.02.2023

				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).					
68	Велосипедтер зырылдайды	Балалардың сап түзеп бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілеттерін жетілдіру; көлденең қойылған нысанаға затты лақтыруды үйрету.	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.	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	1) бір қатар тізбекпен жүру; 2) құм салынған қапты оң және сол қолмен көлденең лақтыру.	"Қоңыздар" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	10.02.2023

				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. 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).					
69	Велосипед теуіп	Балаларда екі аяқтың	Балалар музыка әуенімен сап түзеп	Жалпы дамыту жаттығулары	1) екі аяқтың арасынан	"Гимнастикалық шеңбердің	Тыныс алу жаттығуы.	1	13.02.2023

	көрдiңдер ме?	арасынан допды домалатып, орнынан тұрып қуып жету жаттығуын және қойылған заттар арасынан "кiрпi" секiлдi төрт тағандап жүру техникаларын бекiту.	бiрiнiң артынан бiрi жүредi, тез ойнаған музыка әуенiмен жүгiредi, педагог бастарын төмен түсiрмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бiрге қозғалтып, еркiн жүгiру қимылдарын көрсетедi, жай қалыпқа түсiп шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрады.	(алақанға шақ текшелермен). 1. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тiк, қол төменде. 1.1. Балалар қолдарын алға созып, алақандарын ашып, текшелерiн көрсетiп "мiне" деген сөздi айтады. 1.2. Бастапқы қалып (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тiк, текше ұстаған қол көкiрек тұсында. 2.1. Оңға бұрылып, қолдарын созып, текшелерiн көрсетiп "мiне" деген сөздi 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 "мiне" деген сөздi	допды домалатып, орнынан тұрып қуып жету; 2) қойылған заттар арасынан "кiрпi" секiлдi төрт тағандап жүру.	арасынан өту" қимыл ойыны.			

				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).					
70	Салауатты өмір	Балалардың сап түзеп бірінің 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.	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.	1) отырған күйде екі аяқтың арасынан допты домалатып, орнынан тұрып қуып жету; 2) 3 м қашықтықтан алға жылжи отырып, екі аяқпен секіру;	"Допты қуып жет" қимыл ойыны. "Кенгуру" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	15.02.2023

				(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).					
71	Шынықсақ - шымыр боламыз!	Балаларда отырған күйінде екі аяқтың арасынан допты домалатып, орнынан тұрып қуып жету және екінші 3 м қашықтықта алға жылжи отырып, екі	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,	Жалпы дамыту жаттығулары (алақанға шақ текшелермен).	1) отырған күйінде екі аяқтың арасынан допты домалатып, орнынан тұрып қуып жету; 2) 3 м қашықтықта	"Кенгуру" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	17.02.2023

		аяқпен секіру техникаларын дамыту.	шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді, жылан жүріспен жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрады.	"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. 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	алға жылжи отырып, екі аяқпен секіру.				

				секіру, екі қолды көкірек тұсында ұстап, алақандарын жұму. 4.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады).					
72	Кенгуру секілді секіреміз	Балалардың сап түзеп бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілетін қалыптастыру; балаларда бір орыннан ұзындыққа секіруге жаттықтыру.	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. 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 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,	1) еңбектеп жүру және доғаның астынан өту; 2) бір орында тұрып ұзындыққа секіру; 3) гимнастикалы қ орындық үстінде кедергілерден (текшелерден) аттап жүру.	“Кім көп доп жинайды?”, "Мысық пен торғайлар" қимыл ойындары. "Сабырлы доп" ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	20.02.2023

				қолды тобыққа тигізу. 3.1 Бастапқы қалыпқа оралу. 4. Бастапқы қалып: негізгі тұрыс. 4.1. Қарағай бүршіктерін ұстап, бір орында тұрып секіру. Баяу жүру.					
73	Қарлығаштай қайратты	Балалардың сап түзеп бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілетін қалыптастыру; қиғаш тақтайдың үстімен тізе мен саусақтарға сүйеніп, төрт тағандап өрмелеуге 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 (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. 2.2. Бастапқы қалып. 2.3. Қолдарын сол жаққа жіберіп,	1) қиғаш тақтайдың үстімен тізе мен саусақтарға сүйеніп, төрт тағандап өрмелеу; 2) бір орында тұрып, арқаннан биікке секіріп, жерге табанмен түсу.	"Пойыз" қимыл ойыны. "Чемпион" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	22.02.2023

				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. 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	Балалар музыка әуенімен сап түзеп бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және	Жалпы дамыту жаттығулары (сылдырмақтармен). 1. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, қол төменде.	1) тақтайдың үстімен тізе мен саусақтарға сүйеніп, төрт тағандап	"Том мен Джерри" кимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	24.02.2023

		үстімен тізе мен саусақтарға сүйеніп, төрт тағандап өрмелеу және бір орында тұрып, арқаннан биікке секіріп, жерге табанмен түсу жаттығуларын жасауды дағдыларын дамыту.	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.	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. 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.	өрмелеу; 2) бір орында тұрып, арқаннан биікке секіріп, жерге табанмен түсу.				

				3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет 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).					
75	Биік секіреміз	Балаларда бір-бірден, шеңберге қайта тұру, саптағы өз орнын табу; екі аяқпен секіру дағдыларын дамыту; еденге тігінен тұрған құрсаудан еңбектеуге 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 (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) екі аяқпен секіру; 2) еденге тігінен тұрған құрсаудан еңбектеу.	"Секірейік, шаршамайық" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	27.02.2023

				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. 4.1. Сылдырмақтарды артқа ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).					
76	Таза бұлақ	Балалардың сап түзеп бірінің артынан бірі	Балалар музыка әуенімен сап түзеп бірінің артынан бірі	Жалпы дамыту жаттығулары (сылдырмақтармен).	1) 4-6 м қашықтыққа тура бағытта	"Сарбаздар" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	01.03.2023

		шеңбер бойымен арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілетін жетілдіру; 4-6 м қашықтыққа тура бағытта еңбектеуге үйрету.	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.	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. 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	еңбектеу; 2) алға жылжи отырып, екі аяқпен секіру; 3) отырған күйде екі аяқтың арасынан допты домалатып, орнынан тұрып қуып жету.	"Кенгуру" пысықтау ойыны.			

				қолдарын жоғары көтеріп, сылдырлатады. 3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет 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).					
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	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	1) доғаның астымен өрмелеу; 2) тепе-теңдікті сақтай отырып тура жолмен жүру.	"Кім бірініші?", "Қоян секілді болайық" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	03.03.2023

			тұрады.	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, сылдырлатады. 3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып - аяқ бірге, дене бос, қол төменде, 4.1. Шарларды артқа ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).					
78	Таза бұлақтай таза болайық!	Балаларды гимнастикалық қабырға бойымен	Балалар музыка әуенімен сап түзеп бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің	Жалпы дамыту жаттығулары (шарлармен). 1. Бастапқы қалып -	1) гимнастикалық қабырға бойымен	"Қолшатыр ойыны", "Кім бірініші?" қимыл	Тыныс алу жаттығуы.	1	06.03.2023

		жоғары өрмелеуге; тақтай бойымен тепе-теңдікті сақтауға үйрету.	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.	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, сылдырлатады. 3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет	жоғары өрмелеу; 2) тақтай бойымен жүру; 3) 4-6 м қашықтыққа тура бағытта еңбектеу.	ойындары.			

				қайталанады). 4. Бастапқы қалып - аяқ бірге, дене бос, қол төменде, 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 қорбандап 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.	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	10.03.2023

				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 темір шар ұстаған қолдар екі жақта. 3.1. Аяқтарын жинап, кішкентай темір шар ұстаған қолдарын жоғары көтеріп, сылдырлатады. 3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, қол төменде, 4.1. Кішкентай темір шарларды артқа ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).					
80	Наурыз құтты болсын!	Балаларда тізені биікке көтере	Балалар музыка әуенімен сап түзеп	Жалпы дамыту жаттығулары	1) арқан бойымен	"Ақшамшық" ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	13.03.2023

		отырып жүру дағдыларын дамыту; арқан бойымен жүру кезінде тепе-теңдікті сақтау дағдыларын қалыптастыру; гимнастикалық қабырға бойымен жоғары өрмелеу және одан төмен түсу дағдыларын жетілдіру.	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.	(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, сылдырлатады.	жүру; 2) гимнастикалық қабырға бойымен жоғары өрмелеу және одан төмен түсу.					

				3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып - аяқ бірге, дене бос, қол төменде, 4.1. Шарларды артқа ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).					
81	Наурыз мерекесі келді	Балаларда көлбеу қойылған тақтай үстінде жүруге үйрету; бір орыннан ұзындыққа секіру дағдыларын дамыту; негізгі қасиеттерді-шапшаңдық, ептілікті дамыту.	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 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	1) көлбеу қойылған тақтай үстімен жоғары және төмен жүру; 2) топқа құм салынған қапшықшаны оң және сол қолымен алысқа лақтыру.	"Арқан тарту" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	15.03.2023

				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, сылдырлатады. 3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып - аяқ бірге, дене бос, қол төменде, 4.1. Шарларды артқа ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).					
82	Айгөлек, би билейміз дөңгелеп!	Балалардың сап түзеп бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтық сақтап, бағытты	Балалар музыка әуенімен сап түзеп бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша жылан жүріспен ирелеңдеп және аю	Жалпы дамыту жаттығулары (кішкентай темір шарлармен). 1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде.	1) жіптен бір жанымен аттап секіру; 2) қиғаш тақтайдың үстімен төрт тағандап, тізе	"Арқан тарту" қимыл ойыны. "Айгөлек" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	17.03.2023

		өзгертіп жүгіру қабілетін жетілдіру; жіптен жанымен аттап секіруге үйрету; қиғаш тақтайдың үстімен төрт тағандап тізе мен саусаққа сүйеніп өрмелеуді үйрету.	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.	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 темір шар ұстаған қолдар екі жақта. 3.1. Аяқтарын жинап, кішкентай темір шар ұстаған қолдарын жоғары көтеріп,	мен саусаққа сүйеніп өрмелеу.				

				сылдырлатады. 3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, қол төменде. 4.1. Кішкентай темір шарларды артқа ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).					
83	Өнерлі балалармыз	Балаларда өз бетінше сапқа тұру, шеңбердегі өз орнын табу дағдыларын қалыптастыру; тереңдікке (15–20 см биіктіктен) секіру дағдыларын қалыптастыру; балаларда алысқа лақтыру дағдыларын дамыту.	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 тік, еркін ұстап, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді. Жүріп келе жатып, шеңбер құрады, шеңбердегі өз орнын табады және қайтадан	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,	1) тереңдікке (15–20 см биіктіктен) секіру; 2) допты алысқа лақтыру.	"Өз түсінді тап" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	20.03.2023

			сапқа тұрады.	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, жалаушаларды желбірету; 3.4. Бастапқы қалыпқа келу (3 рет қайталау).					
84	Аттап секіреміз	Балаларда жіптен бір жанымен аттап секіру және қиғаш	Педагог балаларды сапқа тұрғызып, бірінің артынан бірін адымдатып жүргізу; педагогтың "Гүлдер"	1. Бастапқы қалып - негізгі тұрыс, қолды төмен түсіріп тұру. 1.1. Қолды жан-жаққа созып, жоғары	1) жіптен бір жанымен аттап секіру; 2) қиғаш тақтайдың	"Кім бірінші" (доппен) қимыл ойыны.	"Бір мұрын куысымен тыныста" тыныс алу жаттығуы.	1	24.03.2023

		тақтайдың үстімен төрт тағандап, тізе мен саусаққа сүйеніп жаттығулар жасау техникаларын бекіту.	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.	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, 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	үстімен төрт тағандап тізе мен саусаққа сүйеніп өрмелеу.				

				желбірету; 3.2. Бастапқы қалыпқа келу. 3.3. Жерге отырып, қолды алдыға жіберу, жалаушаларды желбірету; 3.4. Бастапқы қалыпқа келу (3 рет қайталау).					
85	Ғарыш деген ғажайып	Балалардың сап түзеп бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілетін қалыптастыру; жіптен екі аяқпен секіруге 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 (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	1) жіптен екі аяқпен секіру; 2) орындықтың үстімен тізені жоғары көтеріп жүру.	"Ғарышкер" қимыл ойыны. "Кенгуру" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	27.03.2023

				сермеп "жаса" деген сөзді айтады. 2.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып - жерде отырады, аяқ алшақ, жалаулар тізе үстінде. 3.1. Жерге шалқасынан жатып, жалауларын жоғары желбіретіп "тербе" деген сөзді айтады. 3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып - аяқ бірге, дене бос, қол төменде. 4.1. Жалауды көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).					
86	Айтшы, ғарыш алыспа?	Балаларды тізені биікке көтере отырып жүруге үйрету; жылдам (10-20 метр) қарқында жүгіру	Балалар музыка әуенімен сап түзеп бірінің артынан бірі жүреді, нық қадаммен артқа жүреді; педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың	Жалпы дамыту жаттығулары (жалаулармен). 1. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар	Тізені биікке көтере отырып жүру.	"Қасқыр мен қояндар", "Доға астынан" қимыл ойындары.	"Бір мұрын қуысымен тыныста" тыныс алу жаттығуы.	1	29.03.2023

		дағдысын дамыту; доғаның астымен өрмелеу(еңбектеу) іскерліктерін жетілдіру.	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.	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" 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).					
87	Ғарыш деген ғажайып	Балаларда екі аяқпен тура секіру дағдыларын қалыптастыру; тізені биікке көтере отырып жүру дағдыларын дамыту; қимылды ойын арқылы допты екі қолмен домалату дағдыларын жетілдіру.	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.	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	Екі аяқпен тура секіру.	"Қолмен допты домалату" қимыл ойыны.	"Өз тынысымызды тындайық" тыныс алу жаттығуы.	1	31.03.2023

				көтеріп, жалауларын сермеп "жаса" деген сөзді айтады. 2.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып - жерде отырады, аяқ алшақ, жалаулар тізе үстінде. 3.1. Жерге шалқасынан жатып, жалауларын жоғары желбіретіп "тербе" деген сөзді айтады. 3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып - аяқ бірге, дене бос, қол төменде. 4.1. Жалауды көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).					
88	Жер-Ана құшағында	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	Жалпы дамыту жаттығулары (жалаулармен). 1. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, қол төменде.	1) қапты басқа қойып, тік жүру; 2) жіптен бір жанымен аттап секіру.	"Мысық пен тышқан" қимыл ойыны. "Қап тасиық" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	03.04.2023

		сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілетін қалыптастыру; қапшаны басына қойып, тіке жүруге үйрету; жіптен жанымен аттап секіруге үйрету.	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.	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" 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).					
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.	"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. "Тізені шапалақтау" жаттығуы. - Бастапқы қалып: аяқ иық деңгейінде, қол артта.	Екі аяқпен секіру (аяқтар алшақ) жаттығуы.	"Секіреміз", "Баскетбол" қимыл ойындары.	"Ауа шары" тыныс алу жаттығуы.	1	05.04.2023

				1-2- оң тізеге (сол) еңкейіп, "шарт" деу. 3-4- бастапқы қалыпқа келу. "Сипаттаймыз" жаттығуы. - Бастапқы қалып аяқты алшақ қойып отыру, қолды жанға қою. - оң аяқпен сол аяқты тізеден, жоғары-төмен 3-4 рет сипау. - 4-5 рет еркін тыныс алу. "Өкшемізге қараймыз" жаттығуы. - Бастапқы қалып: тізерлеп отыру, аяқ бірге, қол белде (артта, иықта). - 1-2- оң жақпен артқа қарай бұрылып, өкшеге қарау. - 3-4- бастапқы қалыпқа келу.					
90	Туған жер - тұғырың	Балаларды допты тура нысанға оң және сол қолмен тік	Балалар сапқа тұрады, сап бойынша жүреді, нық қадаммен алға, артқа жүреді; тізені биікке көтере отырып	Жалпы дамыту жаттығулары (жалаулармен). 1. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік,	Допты тура нысанға оң және сол қолмен тік нысанаға	"Көлік пен торғайлар", "Себетке допты лақтыр"	"Бір мұрын қуысымен тыныста" тыныс алу жаттығуы.	1	07.04.2023

		нысанаға көздеп лақтыру; нық қадаммен алға, нық қадаммен артқа жүру, тізені биікке көтере отырып жүру дағдыларын дамыту; қимылды ойындар арқылы әртүрлі бағыттарда жүгіру техникаларын арттыру.	жүреді. Бірінің артынан бірін екі қолға жалау ұстатып жүргізу және жүгірту; педагогтың белгі беруі бойынша жалауларды жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен жүру; қалыпты жағдайдан белгі бойынша шашырау және бастапқы қалыпқа келу, жалауларды түсіріп, еденді тарсылдату.	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" деген сөзді айтады.	көздеп лақтыру.	қимыл ойындары.			

				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).					
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 ирелеңдеп 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.	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	10.04.2023

				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, орамалмен беттерін жауып "ұйықтайық" деген сөзді айтады. 3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет 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).					
92	Талшыбықтай майысып	Балаларды шеңбердегі өз орнын табу (бағдары бойынша) дағдыларын	Балаларды сапқа тұрғызып, бірінің артынан бірін жүргізе отырып, залдың әр жерінде жатқан шеңберлерден жүру	Жалпы дамыту жаттығулары (орамалдармен) 1. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, қол төменде.	Шеңбердегі өз орнын табу жаттығуы.	"Құрсаудан өт", "Кім бірінші" (доппен) қимыл ойындары.	Тыныс алу жаттығуы.	1	12.04.2023

		қалыптастыру; еденге тігінен тұрған құрсаудан еңбектеу дағдыларын дамыту; ептілікті дамыту.	және жүгіру жаттығуларын орындату.	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). 3. Бастапқы қалып - жерде отырады, аяқ алшақ, орамалдар тізе үстінде. 3.1. Жерге шалқадан жатып, орамалмен беттерін жауып "ұйықтайық" деген сөзді айтады. 3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет 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).					
93	Талшықтай талшыбық	Балаларда арқан бойымен жүру кезінде тепе-теңдікті сақтау; жылдам (10-20 метр) қарқында жүгіру; тізені биікке көтере отырып жүру дағдыларын жетілдіру; қимыл белсенділігін дамыту.	Балалар сапқа тұрады, сап бойынша тізені биікке көтере отырып жүреді. Бірінің артынан бірін екі қолға жалау ұстатып жүргізу және жүгірту; аяқтың ұшымен жүру.	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)	Арқан бойымен жүру.	"Қап тасиық" ойыны. "Жұбынды тап" қимылды ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	14.04.2023

				және 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып - жерде отырады, аяқ алшақ, орамалдар тізе үстінде. 3.1. Жерге шалқадан жатып, орамалмен беттерін жауып "ұйықтайық" деген сөзді айтады. 3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет 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).					
94	Достық шеңберінде	Балалардың 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	Жалпы дамыту жаттығулары (орамалдармен) 1. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар орамалмен беттерін жауып, "тауып ал"	1) шеңберге секіру және шеңберден шығу; 2) қапты басқа қойып, тік жүру.	"Пойыз" қимыл ойыны. "Эстафета" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	17.04.2023

		қалыптастыру; құрсауға секіруге және құрсаудан секіруге үйрету.	әуенімен жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді. Жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрды..	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, орамалдар тізе үстінде. 3.1. Жерге шалқадан жатып, орамалмен беттерін жауып "ұйықтайық" деген сөзді айтады. 3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет 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).					
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 тұрады.	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; 3- тік түзеліп тұру, қолдарын екі жаққа созу. 4-еңкейіп текшені сол қолға алу. Дәл осылай	Допты 1-1,5 метр арақашықтықта лақтыру.	"Көңілді секіреміз", "Допты дәлдеп лақтыр" қимыл ойындары.	"Бір мұрын қуысымен тыныста" тыныс алу жаттығуы.	1	19.04.2023

			сол қолмен орындау. Бастапқы қалып: негізгі тұрыс, текше оң қолда, 1-отыру, текшені алға созып, сол қолға ауыстыру; 2- тұру, текше сол қолда. Бастапқы қалып: тізерлеп тұру, текше оң қолда. 1- оңға бұрылу, текшені аяқтардың ұшына жақындатып қою; 2- тік түзеліп тұру, қол белде ; 3- оңға бұрылу, текшені алу; 4- бастапқы қалыпқа оралу, текшені сол қолға ауыстыру. Тура осылай сол жақпен орындау. Бастапқы қалып: негізгі тұрыс, текше 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; 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 тігінен тұрған құрсаудан еңбектеу.	"Еңбектейік қане біз", "Жеті лақ" қимыл ойындары.	"Өз тынысымызды тындайық" тыныс алу жаттығуы.	1	21.04.2023

				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 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. 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.	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	24.04.2023

				3.1. Жерге шалқасынан жатып, жалауларын жоғары желбіретіп "тербе" деген сөзді айтады. 3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, қол төменде. 4.1. Жалауды көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).					
98	Соқ, барабан!	Балаларды баяу (50-60сек.) қарқында жүгіру; тереңдікке (15–20 см биіктіктен) секіру дағдыларын қалыптастыру; допты алысқа лақтыру іскерліктерін жетілдіру.	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.	Жалпы дамыту жаттығулары (гүлдермен) 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).	1) баяу (50-60сек.) қарқында жүгіру; 2) тереңдікке (15–20 см биіктіктен) секіру, допты алысқа лақтыру.	"Қолмен допты домалат", "Жапалақ" қимыл ойындары.	Тыныс алу жаттығуы.	1	26.04.2023

			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 бүгу; 3-2 тіктелу; 3-3 гүлдерді екі қолмен екі жанға созып, тізені бүгу; 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).					
99	Соғамын барабанымды	Балаларды баяу (50-60сек.) қарқында жүгіруге үйрету; қимылды ойын арқылы гимнастикалық қабырға бойымен жоғары өрмелеу және одан төмен түсу дағдыларын дамту; оқу қызметін пысықтау.	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.	Жалпы дамыту жаттығулары (гүлдермен) 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	Баяу (50- 60сек.) қарқында жүгіру.	"Өрт сөндірушілер" , "Түлкі мен балапандар" қимыл ойындары.	Тыныс алу жаттығуы.	1	28.04.2023

				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 бүгу; 3-2 тіктелу; 3-3 гүлдерді екі қолмен екі жанға созып, тізені бүгу; 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).					
10	Көктемгі	Балалардың сап	Балалар музыка	Жалпы дамыту	1) бұйрық	"Мені қуып	Тыныс алу	1	03.05.2023

	гүлдер	түзеп бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілетін қалыптастыру; топ бойынша берілген бағытқа бірінің артынан бірі жүгіру және шашырап жүгіруге үйрету.	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.	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, 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	бойынша берілген бағытқа бірінің артынан бірі жүгіру және шашырап жүгіру; 2) жүріп келе жатып белгі бойынша тоқтау және отырып үйрену.	жет" қимыл ойыны. "Бақ-бақ" пысықтау ойыны.	жаттығуы.		

				жатып, жалауларын жоғары желбіретіп "тербе" деген сөзді айтады. 3.2. Бастапқы қалып: (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, қол төменде. 4.1. Жалауды көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).					
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	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 -	Доғаның астымен өрмелеу(еңбектеу) жаттығуы.	"Доға астынан", "Өз түсінді тап!" қимыл ойындары.	Тыныс алу жаттығулары . "Тура жолмен жүрейік" ойыны.	1	05.05.2023

		жетілдіру.		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.					
102	Көркі ғажап көктем	Балаларда әртүрлі бағыттарда	Балалар музыка әуенімен сап түзеп бірінің артынан бірі	Жалпы дамыту жаттығулары (заттарсыз	Допты 1-1,5 метр арақашықтықт	"Қасқыр мен қояндар","Ал ыптар мен	Тыныс алу жаттығуы.	1	08.05.2023

		жүгіру; тереңдікке (15–20 см биіктіктен) секіру; допты тәрбиешіден 1-1,5 метр арақашықтықта лақтыру дағдыларын дамыту; оқу қызметін пысықтау.	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.	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. артқа жіберілген. Еңкейіп, аяқтарының ұштарына қолдарын тигізу, тік тұру, қолдарды артқа қарай жіберу, қайтадан алғашқы қалыпқа келу.	а лақтыру.	құртақандар"қимыл ойындары.			

				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.	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	10.05.2023

				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 темір шар ұстаған қолдар екі жақта. 3.1. Аяқтарын жинап, кішкентай темір шар ұстаған қолдарын жоғары көтеріп, сылдырлатады. 3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, қол төменде. 4.1. Кішкентай темір шарларды артқа ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).					
104	Шаршағаным	Балаларда баяу	Балалар музыка	Жалпы дамыту	1) допты тура	"Допты	Тыныс алу	1	12.05.2023

	ызды басайық (50-60сек.) қарқында жүгіру; қимылды ойындар арқылы допты тура нысанға оң және сол қолмен тік нысанаға көздеп лақтыру; еденге тігінен тұрған құрсаудан еңбектеу дағдыларын дамыту.	әуенімен өз бетінше сапқа тұрады, педагогтің белгі беруі бойынша шашырап 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.	жаттығулары. (сылдырмақпен) Бастапқы қалып - аяқтар иықтың деңгейінде, қолдарында а 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,	нысанға оң және сол қолмен тік нысанаға көздеп лақтыру; 2) еденге тігінен тұрған құрсаудан еңбектеу.	дәлдеп лақтыр", "Құрсаудан өт" қимыл ойындары.	жаттығуы.		

				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.					
105	Егіншілік	Балаларда нық қадаммен алға, нық қадаммен артқа жүру, тізені биікке көтере отырып жүру; қимылды ойындар арқылы әртүрлі бағыттарда жүгіру; гимнастикалық қабырға бойымен жоғары өрмелеу	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	Жалпы дамыту жаттығулары (заттарсыз) Бастапқы қалып - аяқтары иық деңгейінде, қолдары кеуде алдында, шынтақтары бүгілген, саусақтары жұдырыққа түйілген. Осы күйінде қолдарын айналдыру қимылдарын орындайды. Қолдарын кезек-кезек	Екі аяқпен тура секіру.	"Ұйқыдағы түлкі!", "Өрт сөндірушілер" қимыл ойындары.	Тыныс алу жаттығуы.	1	15.05.2023

		және одан төмен түсу дағдыларын дамыту.	жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді.	айналдырады. Бастапқы қалып - аяқтары сәл ашылған, қолдары артқа қарай жіберілген. Отырып, қолдарынмен тізесін құшақтау, тұру, қолдарын артқа жіберу және т.с.с. Бастапқы қалып - аяқтарын ашып отыру, қолдары артқа жіберілген. Еңкейіп аяқтарының ұштарына қолдарын тигізу, тік тұру, қолдарды артқа қарай жіберу, қайтадан алғашқы қалыпқа келу. Бастапқы қалып - аяқтарын тік түзеп отыру, қолдарын артқа тіреу. Оң аяқты көтеру, түсіру. Сол аяқты көтеру, түсіру. Бастапқы қалып - аяқтарды қосу, қолдарын беліне қою. Өзінің айналасында екі аяқпен секіру.					
106	Шынығамыз	Балалардың сап	Балалар музыка	Жалпы дамыту	1) жүріп келе	"Мысық пен	Тыныс алу	1	17.05.2023

	жазда	түзеп бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілетін қалыптастыру; жүріп келе жатып белгі бойынша тоқтау және отыруға жаттықтыру.	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.	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: жерде отырады, аяқ алшақ, кішкентай	жатып белгі бойынша тоқтауға және отыруға үйрету; 2) бір орында тұрып ұзындыққа секіру.	тышқан" қимыл ойыны. "Кенгуру" пысықтау ойыны.	жаттығуы.		

				темір шар ұстаған қолдар екі жақта. 3.1. Аяқтарын жинап, кішкентай темір шар ұстаған қолдарын жоғары көтеріп, сылдырлатады. 3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, қол төменде. 4.1. Кішкентай темір шарларды артқа ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).					
107	Жадырайды жанымыз	Балаларда бір аяқтан бір аяққа секіру, тура секіру; қимылды ойындар арқылы үлкен допты екі қолмен тордан өткізе лақтыру дағдыларын жетілдіру; оқу қызметін	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,	Жалпы дамыту жаттығулары (заттарсыз) Бастапқы қалып - аяқтары иық деңгейінде, қолдары кеуде алдында, шынтактары бүгілген, саусақтары жұдырыққа түйілген. Осы күйінде қолдарын айналдыру қимылдарын	1) бір аяқтан бір аяққа секіру; 2) тура секіру.	"Тордан допты өткізу" ойыны. Кеглилерді құлату ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	19.05.2023

		пысықтау.	еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді. Жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрады.	орындайды. Қолдарын кезек-кезек айналдырады. Бастапқы қалып - аяқтары сәл ашылған, қолдары артқа қарай жіберілген. Отырып, қолдарынмен тізесін құшақтау, тұру, қолдарын артқа жіберу және т.с.с. Бастапқы қалып - аяқтарын ашып отыру, қолдары артқа жіберілген. Еңкейіп аяқтарының ұштарына қолдарын тигізу, тік тұру, қолдарды артқа қарай жіберу, қайтадан алғашқы қалыпқа келу. Бастапқы қалып - аяқтарын тік түзеп отыру, қолдарын артқа тіреу. Оң аяқты көтеру, түсіру. Сол аяқты көтеру, түсіру. Бастапқы қалып - аяқтарды қосу, қолдарын беліне қою. Өзінің айналасында					

				екі аяқпен секіру.					
108	Шомыламыз мәз болып	Балаларда тақтай бойымен жүру кезінде тепе-теңдікті сақтау дағдыларын дамыту; қимылды ойындар арқылы екі аяқпен секіру (аяқтар алшақ); 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, қолдарынд а 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,	Тақтай бойымен жүру.	"Көңілді секіреміз", "Доға астынан" қимыл ойындары.	Тыныс алу жаттығуы.	1	22.05.2023

				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.					
							ЖИЫНЫ:	108 сағат	

Әдіскер Бекеева А.С. 