



Дене шынықтыру нұсқаушысының күнтізбелік-тақырыптық жоспары

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

Топ: «Нұршуақ» мектепалды топ

Балалардың жасы: 5 жастан.

Жоспардың құрылу кезеңі: 2023-2024 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	Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі қатар түзеп жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен жүреді және жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка	- «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	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	04.09.23

		домалатып, тез лақтыруға жаттықтыру; жаттығуларды орындау барысында ептілік пен жылдамдыққа, ерік сапаларына тәрбиелеу.	әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі, денелерін тік ұстап жүреді. Біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	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 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 жоғары, жіптің үстінен лақтыруға үйрету; ойындар арқылы кеуде тұсынан қос қолмен допты	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. Біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын дайындалады.	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 қалыпқа келу, "төмен"деу. 2. "Бұрылу" жаттығуы. Бастапқы қалып: аяқ иық деңгейінде, жіптің екі шетінен керіп ұстап, иық бойында ұстап тұру.	Қос қолмен допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру.	"Жіптің үстінен лақтыр" пысықтау ойыны. "Баскетбол" қимылды ойыны.	Тыныс алу жаттығулары "Тынығайық"		06.09.23

		лақтыру дағдыларын дамыту.		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	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	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	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	08.09.23

		жалғастыру; спорттық ойындар арқылы кеуде тұсынан қос қолмен допты бір- біріне лақтыру дағдыларын дамыту.	дайындалады.	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	Төрт тағандап жүріп, допты баспен итеру	Балалардың сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін және баянат	Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі шеңбер жасап жүреді, педагогтің белгі	Бастапқы қалып: дене тік, аяқтың арасы сәл алшақ, қол белде. 1 - 4 - басты оң жаққа айналдыру, бастапқы қалыпқа келу.	1) төрт тағандап жүріп, допты баспен итеру; 2) аунап түсіп, допты серіктесі ұстап тұрған	«Допты домалатып тез лақтыр» ойыны.	Тыныс алу жаттығулары "Тынығайық"	1	11.09.23

		(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 дәлдікке тәрбиелеу.	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.	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. 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.	сақинаға лақтырып түсіру.				

				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 қашықтыққа жылжу арқылы секіру	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	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	13.09.23

		іскерліктерін жетілдіру.		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	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:	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	15.09.23

		жылжу арқылы секіру іскерліктерін жетілдіруді пысықтау.		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.					
7	Қанат үстімен ауыспалы қадам жасап жүру	Балаларды қанат үстімен ауыспалы қадам жасап жүруге үйрету; баянат (рапорт) қабылдау ережесіне дағдыландыр у; сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін қалыптастыр у; доғадан еңкейіп өту дағдысына жаттықтыру; саптан қатарға, қатардан сапқа ауысу дағдыларын	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	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.	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	18.09.23

		жетілдіру.	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. - Балалар, енді жүріп келе жатып, денелерімізді тік	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.					

			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	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	Допты еденнен ыршытып жоғары лақтырып, қос қолмен қағып алу (4-5 рет).	"Допты бер де тұр" қимылды ойыны.	Тыныс алу жаттығулары "Шар".	1	20.09.23

			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 жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	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.					
9	Сапқа тұр	Балаларды гимнастикал	Балалар сапта бірінің соңынан	1."Секіртпені соз" жаттығуы.	Гимнастикалық орындық үстінде	"Өртүрлі қимыл жаса" қимылды	Тыныс алу жаттығуы.	1	22.09.23

		ық орындық үстінде ішпен еңбектеуге үйрету; балаларда тізеден бүгілген аяқты жоғары 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.	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.	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: екіге бүктелген секіртпе, қол төменде.	ішпен еңбектеу.	ойыны.			

			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 сапаларын арттыру.	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! Бүгін еліміздің Ата Заң күніне арналған салтанатты оқу қызметіне қатысу үшін біздің топ 25	«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	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	25.09.23

			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!	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» -					

			Үш қатарға сапқа тұр! - Оңға! Жақында! 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	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.					

			сыртымен жүреміз, енді қолды белімізге қойып, табанның ішімен жүреміз, жарайсыңдар. - Енді музыка әуенімен отырып, жартылай отырып жүреміз. - 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" ирелендеп жүгіру; 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: негізігі 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" ирелендеп жүгіру; 2) допты бір қатарға қойылған заттар арасымен домалату.	"Қолмен допты домалату" қимылды ойыны.	Тыныс алу жаттығулары "Бұлттар".	1	27.09.24

		қойылған заттар арасымен домалатуға үйрету; баянат (рапорт) қабылдау дағдыларын жетілдіру.	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	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.					

			көрсетуі бойынша бүгілген аяқты жоғары көтеріп жүреді, жұптасып бір қатармен жүгіреді. Жәй қалыпқа түсіп, жүреді. Біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.						
12	"Күшіміз - бірлікте"	Балаларды заттарды аттап өтуді; бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" ирелеңдеп жүгіруді; допты бір қатарға қойылған заттар арасымен домалатуға үйретуді; баянат (рапорт)	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	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	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	29.09.23

		қабылдау дағдыларын жетілдіруді пысықтау.	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,	бүту, 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.					

			жүреді. Біртіндеп 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	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	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	02.10.23

			қойып, жылан сияқты ирелеңдеп жүреміз, жарайсыңдар! Шеңбер бойымен 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	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).					

			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 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 қысып, қос аяқтап секіруге үйрету; балаларда бір сызыққа қойылған заттар	Балалар залдың ортасына қарай жүретін бұрыштың шетінде қатар болып бір-бірден тұрады. Педагог екі баланы залдың ортасына жақындауға шақырады, олар бұрылып, тікелей	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,	1) бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" ирелеңдеп жүгіру; 2) допты бір қатарға қойылған заттар арасымен домалату; 3) тізенің арасына	"Ұстап ал" қимылды ойыны.	Релаксация.	1	04.10.23

		арасымен "жыланша" ирелендеп жүгіру; допты бір қатарға қойылған заттар арасымен домалату; заттарды аттап өту; баянат (рапорт) қабылдау дағдыларын жетілдіру.	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	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	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	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).	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.	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	06.10.24

		дағдыларын дамыту.	- 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!	(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).					
16	"Достарына көмектес" пысықтау	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	09.10.23

			қойып, аяқтың ұшымен, өкшемен жүреміз. Шеңбер бойымен жүгіреміз. Заттарды аттап жүгіреміз. - Мұқият боламыз! Елті 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).					
17	Бір орында өз-өзін	Балаларды бір орында	Педагог: - Топ басшысы,	Жалпы дамыту жаттығулары	1) бір орында өз-өзін айнала қос	«Өз орыныңды тап» қимылды	Тыныс алу жаттығулары	1	11.10.23

	айнала қос аяқтап секіру	өз-өзін айнала қос аяқтап секіруге үйрету; сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру; еңкіс тақтайдың үстімен жүрелеп жүруге дағдыландыру; ептілікке тәрбиелеу.	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 ирелендеп жүреміз, жарайсыңдар! Шеңбер бойымен жүгіреміз. Жай қалыпқа түсіп,	(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).	аяқтап секіру; 2) еңкіс тақтайдың үстімен жүрелеп жүру.	ойыны. «Салт аттылар» пысықтау ойыны.	"Шар".		

			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	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).					

			жасауға тұрайық!						
18	Салт аттылар	Балаларда заттарды аттап өту; қос аяқтап заттар арасымен (арақашықтығы 4 м) секіру; тізенің арасына қапшықты қысып, қос аяқтап секіру дағдыларын дамытуды жалғастыру; музыка ырғағына сәйкес түрлі қарқында қимылдар жасауға ынталандыру.	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 өтеміз. Балалар қызығушылық танытады. Педагог белгісімен	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.	1) қос аяқтап заттар арасымен (арақашықтығы 4 м) секіру; 2) тізенің арасына қапшықты қысып, қос аяқтап секіру.	"Құрсаудан өт" қимылды ойыны.	Тыныс алу жаттығуы "Тыныш, ақырын, баппен тыныс аламыз".	1	13.10.23

			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. 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,	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.					

			біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларына дайындалуларын сұрайды.						
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 үстінде аунап, домалау дағдысын жетілдіру; саптан қатарға, қатардан сапқа ауысу дағдыларын әрі қарай	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 жүреміз, тізені жоғары көтеріп жүреміз, жарайсыңдар, балалар. Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша	Жалпы дамыту жаттығулары (арқанмен) Педагог: - Балалар, менімен бірге жаттығуларды орындайықшы! Қолдарыңдағы арқанмен жаттығулар жасаймыз. - Балалар, тақтадағы балардың қимылына қарап, жаттығуларды әдемі жасаймыз. 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	1) қатар орналасқан таяқтардан екі аяқпен аттап секіру; 2) губка төсеніштің үстінде аунап, домалау.	«Ұшақтар» пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығулары «Сыбызғы».	1	16.10.23

		жетілдіру.	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.	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 алшак, арқан жоғарыда 1 - тізені бүкпей арқанды жерге қою, 2 - қол белде, аяқ алшак 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	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 алшак, дене тік, қол төменде 2.1. аяқтың ұшына	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	18.10.23

			бойымен жүреміз де, мына тұрған заттарды (текшелер) аттап 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.	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).					
21	Үйлесімділ	Балаларды	Педагог:	Жалпы дамыту	Гимнастикалық	"Бадминтон"	Релаксация.	1	20.10.23

ікті сақтаймыз	гимнастикалық орындық астынан еңбектеу; воланды ракеткамен белгілі бір жаққа бағыттай отырып қағып лақтыруға үйрету; педагогтің белгісімен тоқтау, қозғалыс бағытын өзгертіп жүру; бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" ирелеңдеп жүгіру іскерліктерін дамыту.	- Топ басшысы, баянат бер! (баянат беру) - Балалар, менің соңымнан қатар түзеп жүреміз. Балалар қатар болып жүреді. Аяқтың ұшымен, өкшемен жүреді. Педагогтің белгісімен тоқтайды, қозғалыс бағытын өзгертіп жүреді. Баяу қарқында жүгіреді, біртіндеп жылдам қарқынға ауысады. Педагогтің белгі беруі бойынша бір сызыққа қойылған заттар арасымен ""жыланша"" ирелеңдеп жүгіреді. Жай қалыпқа түсіп, біртіндеп жүріп келе жатып	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	орындық астынан еңбектеу.	ойыны. "Көңілді секіреміз" қимылды ойыны.			

			жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	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 жанымен жүру	Балаларды басына қапшық қойып, арқан үстімен бір жақ жанымен жүруге үйрету және допты тура домалату дағдысын жетілдіру; саптан шеңберге, шеңберден сапқа ауысу дағдыларына	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	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	1) басына қапшық қойып, қолын беліне таянып арқан бойымен адымдап бір жақ жанымен жүру; 2) допты тура домалату.	"Торғай мен мысық" қимылды ойыны. "Төбеде доп қуу" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығулары "Жеделсаты".	1	23.10.23

		жаттықтыру.	және шашырап жүгіреді. Жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрып, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	- 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 алшак, арқан жоғарыда 1 - оң жаққа иілу, 2 - бастапқы қалып; 3 - сол жаққа иілу, 4 - бастапқы қалып; 4 рет қайталау 4. Бастапқы қалып: аяқ алшак, арқанды алға ұстау 1 - арқанмен бірге оңға бұрылу, 2 - бастапқы қалып; 3 - солға бұрылу, 4 - бастапқы қалып; 4 рет қайталау 5. Бастапқы қалып: аяқ алшак, 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; кедергілерде н өту арқылы жүгіру; доға астымен еңбектеуге (биіктігі 50 см) үйрету; бір орында оңға, солға бұрылу дағдыларын қалыптастыр уды 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:	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	25.10.23

				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.					
24	Добым, добым, домалақ пысықтау	Балаларды шашырап жүруді; кедергілерден өту арқылы жүгіруді; доға астымен еңбектеуге (биіктігі 50	Педагог белгісі бойынша балалар сап түзеп бірінің соңынан бірі жүреді. Педагогтің белгі беруі бойынша шашырап жүреді. Баяу қарқында	Бастапқы қалып: аяқтары иық деңгейінде, қолдары кеуде алдында, шынтақтары бүгілген, саусақтары жұдырыққа түйілген. Осы күйінде қолдарын айналдыру	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	27.10.23

		см) үйретуді; бір орында оңға, солға бұрылу дағдыларын қалыптастыруды жалғастыруды пысықтау.	шеңбер бойымен жүгіреді. Жай қалыпқа түсіп, дем алады. Біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	қимылдарын орындайды. Қолдарын кезек-кезек айналдырады. Бастапқы қалып: аяқтары сәл ашылған, қолдары артқа қарай жіберілген. Отырып, қолдарынмен тізесін құшақтау, тұру, қолдарын артқа жіберу және т.с.с. Бастапқы қалып: аяқтарын ашып отыру, қолдары артқа жіберілген. Еңкейіп аяқтарының ұштарына қолдарын тигізу, тік тұру, қолдарды артқа қарай жіберу, қайтадан алғашқы қалыпқа келу. Бастапқы қалып: аяқтарын тік түзеп отыру, қолдарын артқа тіреу. Оң аяқты көтеру, түсіру. Сол аяқты 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 көтеріп жүруге жаттықтыру; бір қатарға қойылған (5 м) кегельдердің арасымен допты жерге соғып жүру дағдысына үйрету; ептілік пен 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	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. 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,	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	30.11.23

			ұстап жүреді. Жүріп келе жатып, тізбек құрады және қайтадан сапқа тұрып, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	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	Педагог белгісі бойынша балалар сап түзеп бірінің	Жалпы дамыту жаттығулары (гимнастикалық	1) көлбеу басқышпен өрмелеп	"Аңшы мен қояндар" қимылды	Тыныс алу жаттығуы.		01.11.23

		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.	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.	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;	гимнастикалық қабырғаға өтіп, сатыдан ұстай отырып қайта түсу.	ойыны. "Бадминтон" ойыны.			

				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	Балаларды	Балалар	1. Бастапқы қалып:	1) көлбеу	"Кеглидерді	Тыныс алу	1	03.11.23

	қатарда эстафета ойындары	заттар арасымен жүру; биіктіктен секіруді үйрету; көлбеу басқышпен өрмелеп гимнастикал ық қабырғаға өтіп, сатыдан ұстай отырып қайта түсу іскерліктерін жетілдіру; ойындар мен жаттығулар арқылы дене шынықтыруғ а қызығушылы қтарын ояту.	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 қатармен тұрады. Біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын дайындалады.	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 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).	басқышпен өрмелеп гимнастикалық қабырғаға өтіп, сатыдан ұстай отырып қайта түсу; 2) биіктіктен секіру.	құлатайық"қимы лды ойыны. "Айлакер түлкі" қимылды ойыны.	жаттығулары "Жапырақтар".		

				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	Ішпен еңбектеу	Балаларды 50 см биікке қатарлата орналастырылған таяқтар астынан ішпен еңбектеп өтуге үйрету; бір-бірінің артына, қатарынан тізіліп, жұптасып тізбекке тұру арқылы аяқты артқа қарай тізеден бүгіп, тізені жоғары	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	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. 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,	1) 50 см биікке қатарласа орналастырылған таяқтар астынан ішпен еңбектеп өту; 2) жіпке денесін тигізбей, бір жанымен кіру.	"Бәйге" қимылды ұлттық ойыны. "Эстафета" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығуы "О-у-м" дыбыстары.	1	06.11.23

		көтеріп жүруге жаттықтыру; жіпке денесін тигізбей, бір жанымен кіруге дағдыландыру; ерік сапаларын қалыптастыру.	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.	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.					
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 балалардың қимыл	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 қалыпқа келу. (дәл осы жаттығу сол	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	08.11.23

		тәжірибелері н байыту.		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.					
30	Мен епті баламын пысықтау	Балаларды сап түзеп жүргенде қолды жан- жаққа созып	Балалар музыка әуенімен сапта бір-бірлеп жүреді. Бірінің артынан бірі сап түзеп	Жалпы дамыту жаттығулары (кішкентай доптармен) 1. Бастапқы қалып:	1) биіктіктен секіру; 2) 2-2,5 м арақашықтықтағ ы нысанаға құм	"Аюлар мен аралар" қимылды ойыны. "Күн мен Түн"	Тыныс алу жаттығуы "О-у- м" дыбыстары.	1	

		тік тұруды; 2-2,5 м арақашықтық тағы нысанаға құм салынған қапшықты дәлдеп лақтыруға үйретуді; балаларда заттар арасымен жүруді; биіктіктен секіру дағдыларын дамытуды; негізгі қимылдарды жетілдіру арқылы балалардың қимыл тәжірибелері н байытуды пысықтау.	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.	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 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	салынған қапшықты дәлдеп лақтыру.	ойыны.			

			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 орындықтың үстімен қолдарын	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,	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) 5 метр қашықтықтан тік нысанаға таяқ лақтыру; 2) гимнастикалық орындықтың үстімен қолдарын белдеріне қойып, бір жанымен шапшаң қадаммен жүріп өту.	"Күн мен түн" қимылды ойыны. "Паровоз қалай жүреді?" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығуы "Мимика".	1	10.11.23

		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.	денелерін тік ұстап жүреді.	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 - 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 шыңдайық	Балаларды оң және сол аяқтарымен кезектесіп заттар арасымен	Балалар музыка әуенімен сапта бір-бірлеп жүреді. Бірінің артынан бірі сап түзеп жүреді. Сап түзеп	1. Бастапқы қалып: дене тік, қол белде 1-оңға адым жасап, қолдарын жанына жіберу; 2-Бастапқы қалыпқа	1) 2-2,5 м арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты дәлдеп лақтыру;	"Көңілді секіреміз" қимылды ойыны. "Алысқа лақтыр"	Тыныс алу жаттығулары "Тынығайық".		13.11.23

		(арақашықтығы 3 м) жүгіруге үйрету; балаларда сап түзеп жүргенде қолды жан-жаққа созып тік тұру; 2-2,5 м арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты дәлдеп лақтыру дағдыларын дамыту;	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.	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; 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	2) оң және сол аяқтарымен кезектесіп заттар арасымен (арақашықтығы 3 м) жүгіру.	қимылды ойыны.			

			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 жаттығулары н орындауға қызығушылық танытуға ынталандыру.	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. Біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын	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, қол төменде. 2.1. Қолдарын жоғары көтеріп, жалауларын сермеп	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	15.11.23

			жасауға тұрады.	"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,	Педагог: - Топ басшысы, баянат бер! (баянат беру) - Балалар, музыка	Жалпы дамыту жаттығулары "Қара жорға" 1. Бастапқы қалып: аяқ арасы сәл алшақ,	1) алға жылжи отырып бір аяқпен секіру, екінші аяқпен үрмелі допты	"Соқпа доп" қимылды ойыны "Допты домалат" пысықтау	Тыныс алу жаттығуы "О-у-м" дыбыстары	1	17.11.23

		екінші аяқпен үрмелі допты 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.	әуенімен менің белгі беруім бойынша тізені 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,	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	алға домалату; 2) биіктігі 40 см арқанның астынан қолды жерге және денені арқанға тигізбей, бір қырымен еңбектеу.	ойыны			

			алдында біз паровоз сияқты қалай тіркесіп жүрдік? Сендер де біріңнің артыңнан бірің осылай тіркесіп, «паровоз» болып жүруді қайталауларың керек. Жүріп келе жатып, тізбек құрады және қайтадан сапқа тұрып, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	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).					
35	Бір аяқпен кезек-кезек секіру	Балаларды түрлі жылдамдықпен - баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5-2 мин тоқтаусыз жүгіру; қосалқы қадаммен арқан бойымен тепе-теңдікті сақтап жүруге үйрету; көлбеу басқышпен өрмелеп гимнастикалық қабырғаға өтіп, сатыдан ұстай отырып қайта түсу	Балалар педагогтің белгісі бойынша сапқа тұрады. Сапта бірінің соңынан бірі жүреді. Аяқтың ұшымен, заттар арасымен жүреді. Педагогтің белгісі бойынша шашырап жүгіреді. Жай қалыпқа түсіп, сапта бір қатармен тұрады. Біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын дайындалады.	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, 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;	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, сатыдан ұстай отырып қайта түсу.	"Қасқыр мен қояндар" қимылды ойыны.	Тыныс алу жаттығуы "Тыныш, ақырын, баппен тыныс аламыз".	1	20.11.23

		дағдыларын дамыту.		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). 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	Балалар педагогтің белгісі бойынша сапқа тұрады. Сапта бірінің соңынан бірі жүреді. Аяқтың ұшымен, өкшемен, заттар арасымен жүреді. Педагогтің белгісі бойынша шашырап жүгіреді. Жай	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 алшак, дене тік,	1) баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5-2 мин тоқтаусыз жүгіру; 2) қосалқы қадаммен арқан бойымен тепе-теңдікті сақтап жүру; 3) көлбеу басқышпен өрмелеп	"Қасқыр мен қояндар" қимылды ойыны.	Тыныс алу жаттығуы "Тыныш, ақырын, баппен тыныс аламыз".	1	22.11.23

		бойымен тепе-теңдікті сақтап жүруге үйретуді; көлбеу басқышпен өрмелеп гимнастикалық қабырғаға өтіп, сатыдан ұстай отырып қайта түсу дағдыларын дамытуды пысықтау.	қалыпқа түсіп, сапта бір қатармен тұрады. Біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын дайындалады.	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: тізеге отырып, қолды	гимнастикалық қабырғаға өтіп, сатыдан ұстай отырып қайта түсу.				

			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	Биіктігі 60 см кедергі заттар арқылы өрмелеп өту	Балаларды биіктігі 60 см кедергі заттар арқылы өрмелеп өтуге үйрету; сапта бірінің артынан бірі арақашықтық ты сақтап, бағытты өзгертіп жүгіруге дағдыландыру; қатарынан тізіліп сапқа тұрып бірінші-екінші болып санау жүргізу және нөмірлер бойынша топқа бірігу дағдыларын қалыптастыру; кегельдер арасымен бір аяқтап секіру	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, 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	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	23.11.23

		дағдыларына жаттықтыру; ерік сапаларына тәрбиелеу.		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.					
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-	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 -	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 -	Орнынан биіктікке секіру.	"Жылдам!" қимылды ойыны.	Тыныс алу жаттығулары "Тынығайық".		27.11.23

		қолды жан-жаққа созып тік тұру дағдыларын қалыптастыру.	қолды жан-жаққа созып тік тұрады. Жай қалыпқа түсіп, шеңбер бойымен жүреді. Біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	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	Қаппен қалай секіреді?	Балаларды жүру мен жүгіруді қайталап кезектестіру;	Музыка әуенімен балалар қадамды алмастыра жүреді, жүру мен жүгіруді қайталап	1.Бастапқы қалып: дене тік, қол белде 1 - оңға адым жасап, қолдарын жанына жіберу;	1) арқаннан аттап секіру; 2) допты екі қолымен бір-біріне	"Ұйқыдағы түлкі!" ойыны. "Кеглилерді құлату" ойыны.	Тыныс алу жаттығулары.	1	29.11.23

		арқаннан аттап секіру; допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5-2 м) басынан асыра лақтыруға үйрету; кадамды алмастыра жүру дағдыларын дамыту.	кезектестіреді. Педагогтің белгісі бойынша балалар аяқтың ұшымен, өкішемен, тізені жоғары көтеріп жүреді; жүгіреді. Жай қалыпқа түсіп, біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларына дайындалады.	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 ұстап, жоғары көтеру "бұрыш" жасау (иықтарын қушитпау);	(арақашықтығы 1,5-2 м) басынан асыра лақтыру.				

			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-фитболдар мен 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	04.12.23

		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	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	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) түзу бағытта (арақашықтығы 6 м) секіру; 2) асықты дәлдеп лақтыру.	"Футбол" қимылды ойыны. "Ұстап ал" қимылды ойыны.	Тыныс алу жаттығулары.	1	06.12.23

		үйрету; қимылды ойын арқылы берілген бағытқа допты оң және сол аяқпен домалату іскерліктерін жетілдіру.	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 - 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 - 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..	Балаларда	Педагог белгісі	1.Бастапқы қалып:	1) түзу бағытта	"Футбол"	Тыныс алу	1	08.12.23

секіреміз! пысықтау	сап түзеуден бір қатармен қайта тұру дағдыларын дамытуды; балаларды түзу бағытта (арақашықты ғы 6 м) секіруді; асықты дәлдеп лақтыруға үйрету; қимылды ойын арқылы берілген бағытқа допты оң және сол аяқпен домалату іскерліктерін жетілдіруді пысықтау.	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 кұрады және қайтадан сапқа тұрып, біртіндеп жүріп келе жатып	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	(арақашықтығы 6 м) секіру; 2) асықты дәлдеп лақтыру.	қимылды ойыны. "Ұстап ал" қимылды ойыны.	жаттығулары.		

			жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	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 дағдыландыру; қатарынан тізіліп сапқа	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 (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 -	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	11.12.23

		тұрып бірінші-екінші болып санау жүргізу және нөмірлер бойынша топқа бірігу дағдыларын қалыптастыру; гимнастикалық орындықта етпетінен екі қолымен тартылып, еңбектеуге жаттықтыру.	денелерін тік ұстап жүреді. Жүріп келе жатып, тізбек құрады және қайтадан сапқа тұрып, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	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 (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	Педагог белгісі бойынша балалар сап болып бірінің соңынан бірі	1.Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, қолды жанына жіберу.	1) заттардан аттап аяқ ұшымен жүру; 2) кедергілер	"Тауық пен оның балапандары" қимылды	Тыныс алу жаттығулары.		13.12.23

		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.	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 - 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,	арасынан және қолды еденге тигізбей доға астынан еңбектеу.	ойыны. "Құрсаулар" қимылды ойыны.			

			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;	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	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.	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	15.12.23

		сап түзеуден үш қатармен қайта тұру; оңға, солға бұрылу дағдыларын дамытуды жалғастыру.	жаттығуларын жасауға тұрады.	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.					
46	Орнынан қос аяқтап қарғып, секіру	Балаларды орнынан қос аяқтап қарғып, 30 см биікке секіріп шығуға үйрету;	Бір-бірінің артына, қатарынан тізіліп, жұптасып тізбекке тұру арқылы аяқты артқа қарай тізеден бүгіп,	Жалпы дамыту жаттығулары (таяқшалармен) 1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, таяқша төменде. 1 - таяқшаларын жоғары көтереді; 2 -	1) орнынан қос аяқтап қарғып, 30 см биікке секіріп шығу; 2) гимнастикалық қабырғаның тақтайшаларынан ұстап, ажырамай,	"Төбеде доп куу" қимылды ойыны. "Кенгуру" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығулары.	1	

		қатарынан тізіліп сапқа тұрып бірінші-екінші болып санау жүргізу және нөмірлер бойынша топқа бірігу дағдыларын жетілдіру; гимнастикалық қабырғаның тақтайшаларынан ұстап, ажырамай, өрмелеуге жаттықтыру.	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.	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 (жаттығу 4 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: дене тік, таяқшаны артқа ұстайды. 1 - 2 - таяқшаны	өрмелеу.				

			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 (арақашықтығы 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;	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	18.12.23

			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.					
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	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	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) 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	20.12.23

		түзеуден үш қатармен қайта тұруды; оңға, солға бұрылу дағдыларын дамытуды жалғастыруды пысықтау.	жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі. Аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді. Жүріп келе жатып, біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	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 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.					
49	5 метр қашықтық	Балаларды 5 метр	Балалар музыка әуенімен бірінің	«Би» - бастапқы қалып: дене тік, аяқ	1) 5 метр қашықтыққа алға	"Бәйге" қимылды ұлттық	Тыныс алу жаттығулары	1	22.12.23

	ан допты жерге соғу	қашықтыққа алға жылжи отырып, оң және сол қолмен кезек-кезек допты жерге соғуға үйрету; сапта бірінің артынан бірі арқанша бойымен арақашықтық ты сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілетін қалыптастыру; 50 см қашықтықта орнынан ұзындыққа секіруге жаттықтыру.	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	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» -	жылжи отырып, оң және сол қолмен кезек-кезек допты жерге соғу; 2) 50 см қашықтықта орнынан ұзындыққа секіру (6-8 рет).	ойыны. "Кенгуру" пысықтау ойыны.	"Жеделсаты".		

			жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	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.					
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;	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	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	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".		25.12.23

		балаларды әр қадам сайын допты алдынан қолдан-қолға ауыстыра отырып орындық үстімен, кедір-бұдыр тақтай үстімен жүруге үйрету.	келе жатып, жәй жүріске түседі. Аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді. Жүріп келе жатып, біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	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 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.					
51	Допты жерге соғу ойындары	Балаларды әр қадам сайын допты	Педагог белгісі бойынша балалар сап болып бірінің	1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшак, доп төменде.	Әр қадам сайын допты артынан қолдан-қолға	"Допты жерге соқ!" қимылды ойыны.	Тыныс алу жаттығулары "Бұлттар".	1	27.12.23

		артынан қолдан-қолға ауыстыра отырып орындық үстімен, кедір-бұдыр тақтай үстімен жүруге үйрету; балаларда қатарда - қолды алға созып тік тұру дағдыларын дамыту.	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- 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 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.	ауыстыра отырып орындық үстімен, кедір-бұдыр тақтай үстімен жүру.				

			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	Екі тобық арасына доп қысып алып жүру	Балаларды екі тобық арасына доп қысып алып жүруге үйрету; бір жағы 30-40 см биік еңкіс тақтайдың үстімен қолдарын жанына жіберіп, жүру дағдыларын қалыптастыр у; саптағы ауыспалы жүру және жүгіру жаттығулары н дұрыс орындауға дағдыландыр у.	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	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	1) екі тобық арасына доп қысып алып жүру; 2) бір жағы 30-40 см биік еңкіс тақтайдың үстімен қолдарын жанына жіберіп, жүру.	"Өз орыныңды тап" қимылды ойыны. "Сарбаздар" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығулары "Бұлттар".	1	29.12.23

			денелерін тік ұстап жүреді. Жүріп келе жатып, тізбек құрады және қайтадан сапқа тұрып, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	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.					
53	Екі тобық арасына доп қысып	Балаларда белгі бойынша бір	Педагог белгісі бойынша балалар сап болып бірінің	1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, лента ұстаған	1) заттарды аттап өтіп бір-бірден бір қатарда	"Футбол" қимылды ойыны.	Тыныс алу жаттығуы "О-у-м" дыбыстары.	1	05.01.24

	алып жүруді пысықтау	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 аяқпен бір-біріне домалату, аяқпен қатарынан бірнеше рет қабырғаға	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.	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 бастарын қимылдата отырып, аяқтың ұшымен өзін айнала	жүгіру; 2) арқан бойымен басына қапшықты қойып, бір жақ жанымен қырындап адымдап жүру.				

		соғу іскерліктерін жетілдіру.		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	3 метр қашықтықтан тура бағытта доп домалату	Балаларды 3 метр қашықтықтан тура бағытта доп домалатуға үйрету; оқу қызметінде жаттығудың дәстүрлі емес түрлерін пайдалана отырып,	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.	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 -	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	08.01.24

		андардың қимылдарын бейнебаян бойынша қайталауға үйрету; саптан шеңберге, шеңберден сапқа ауысу дағдыларын қалыптастыру; ептілік пен жылдамдыққа тәрбиелеу.	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 тұзу 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!	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					
55	Доппен жаттығулар	Балаларды тізені жоғары көтере отырып секіргіштен аттау арқылы жүру; 4 м арақашықтықтан қапшықты тік нысанаға иықтан асырып, оң қолмен лақтыруға үйрету; сап түзеуден үш қатармен қайта тұру;	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 (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 - бастапқы қалыпқа келу. 1 - жоғарыға қарау, 2 - бастапқы қалып; 3 - төменге қарау, 4 - бастапқы қалып; 2 рет қайталау 2. бастапқы қалып:	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.	10.01.24	

		оңға, солға бұрылу дағдыларын дамытуды жалғастыру; жұптасып тұрып шайбаны бір-біріне сырғанату іскерліктерін жетілдіру.	Жүріп келе жатып, біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	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 алшак, 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 алшак, таспа ұстаған қолдары жанында. 1- оңға бұрылу, сол қолын оң қолына	Құрсауларды айналдырып, олардың ішінен өту.	"Тезірек" қимылды ойыны. "Қолмен допты домалату" қимылды ойыны.	Тыныс алу жаттығулары "Шар".	1	12.01.24

			тигізу; 2- бастапқы калыпқа келу; 3-4- осы жаттығуды сол жаққа қайталау. 5-8 - таспа ұстаған қолдарымен саусак 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.					
57	Бөрене үстімен төрт тағандап	Балаларды бөрене үстімен алақан мен	Педагог: - Топ басшысы, баянат бер! Топ басшысы:	Жалпы дамыту жаттығулары - «Би» - бастапқы қалып: дене тік, аяқ	1) бөрене үстімен алақан мен табанға сүйене отырып төрт	"Өз орыныңды тап" қимылды ойыны. "Торғай"	Тыныс алу жаттығуы "Мимика".	1	15.01.24

	еңбектеу	табанға сүйене отырып төрт тағандап еңбектеуге үйрету; оқу қызметінде қимылдың дәстүрлі емес түрлерін пайдалана отырып, құстардың қимылдарын қайталауға жаттықтыру; ептілік және ерік сапаларына тәрбиелеу.	- 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 жүріп келе	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.	тағандап еңбектеу; 2) құстардың қимылдарын қайталау.	пысықтау ойыны.			

			жатып, денелерімізді тік ұстап жүреміз, жарайсыңдар, жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрайық!	- «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	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	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	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	17.01.24

		еңбектеуге үйрету; музыка ырғағына сәйкес түрлі қарқында қимылдар жасауға ынталандыру ; балаларда сап түзеуден үш қатармен қайта тұру; оңға, солға бұрылу дағдыларын дамытуды жалғастыру.	жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі. Аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді. Жүріп келе жатып, біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	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.					
59	Еңбектеу жаттығуларын пысықтау	Балаларды 2 мин. дейін заттардың арасымен үздіксіз жүгіруді; қысқа секіртпемен қос аяқтап секіруді; арқаға қапшық қойып төрт тағандап еңбектеуге үйретуді; музыка ырғағына сәйкес түрлі қарқында қимылдар жасауға ынталандыруды; балаларда	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	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	19.01.24

		сап түзеуден үш қатармен қайта тұруды; оңға, солға бұрылу дағдыларын дамытуды жалғастыруды пысықтау.		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 хоп-фитболмен жүгіру	Балаларды кедергі заттар арасымен хоп-фитболмен	Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі жүреді, қозғалыс кезінде екіден, бірден тізбекке	Жалпы дамыту жаттығулары (шығыршықтармен) 1.Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, шығыршықты	1) кедергі заттар арасымен хоп-фитболмен жүгіру; 2) 3 м қашықтықтан	"Торғайлар мен мысық" қимылды ойыны. "Допты дәлдеп лақтыр"	Тыныс алу жаттығулары "Тынығайық".	1	22.01.24

		жүгіруге үйрету; 3 м қашықтықтан допты екі қолымен басынан асыра себетке лақтыруға дағдыландыру; төзімділік пен ерік сапаларына тәрбиелеу.	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.	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	допты екі қолымен басынан асыра себетке немесе шеңберге лақтыру.	пысықтау ойыны.			

			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).					
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 қапшықты тік нысанаға иықтан асырып, оң қолмен лақтыру дағдыларын дамыту; сап түзеуден үш қатармен қайта тұру;	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 (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). 3. Бастапқы қалып:	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.		24.01.24

		оңға, солға бұрылу дағдыларын дамытуды жалғастыру; жұптасып тұрып шайбаны бір- біріне сырғанату іскерліктерін жетілдіру.		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	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 айналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі, денелерін тік ұстап жүреді.	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;	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	26.01.24

		жүгіру; сап түзеп жүргенде қолды жан-жаққа созып тік тұру іскерліктерін дамыту.	Біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	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.					
63	Кедергі заттар арасымен допты домалату	Балаларды кедергі заттар арасымен іші толтырылған допты	Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі жүреді, қозғалыс кезінде екіден, бірден тізбекке	Жалпы дамыту жаттығулары (шығыршықтармен) 1.Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшак, шығыршықты	1) кедергі заттар арасымен іші толтырылған допты домалату, 2) бір орыннан (қашықтығы 60	"Құрсауды ұста" қимылды ойыны. "Допты дәлдеп домалат" пысықтау	Тыныс алу жаттығулары "Бұлттар".	1	29.01.24

		домалатуға үйрету; бір орыннан (қашықтығы 60 см) ұзындыққа секіруге жаттықтыру, ептілік пен шыдамдылыққа тәрбиелеу.	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.	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	см) ұзындыққа секіру.	ойыны.			

			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 заттар арасымен допты домалатуды пысықтау	Балаларды 4 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,	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 (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	1) 4 м арақашықтықтан қапшықты тік нысанаға иықтан асырып, сол қолмен лақтыру; 2) қысқа секіртпемен қос аяқтап секіру; 3) арқаға қапшық қойып төрт тағандап еңбектеу.	"Арқан тарту" қимылды ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	31.01.24

		тізені жоғары көтеріп, ұсақ және алшақ адымдап жүру; жұптасып бір қатармен жүгіру; баянат (рапорт) қабылдау дағдыларын жетілдіру.		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.					
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 жаттықтыру; ептілік пен 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.	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	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	02.02.24

			Жүріп келе жатып, тізбек құрады және қайтадан сапқа тұрып, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	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.					
66	Кірпіштерден жерге қос аяқтап секіру жаттығулары	Балаларда доптан аттап бір жанымен жүру; жылдамдыққа, кегльдер арасымен жүре отырып, жүрумен алмастыра отырып 100-120 м қашықтыққа жүгіру; орындықтан еңбектеп өтуді жүрумен алмастыру дағдыларын дамыту; 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.	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 қалып.(5 рет).	1) доптан аттап бір жанымен жүру; 2) жылдамдыққа, кегльдер арасымен жүре отырып, жүрумен алмастыра отырып 100-120 м қашықтыққа жүгіру; 3) орындықтан еңбектеп өтуді жүрумен алмастыру.	"Көңілді секіреміз" қимылды ойыны "Алысқа лақтыр" аз қимылды ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.		05.02.24

				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.					
67	Заттар үстіне және олардан жерге секіру эстафеталары	Балаларды ұзын секіртпемен қос аяқтап секіру; допты бір қолмен еденнен ыршытып, қос қолмен қағып алуға үйрету; сап түзеуден үш қатармен	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 (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- құрсауды алдына	1) ұзын секіртпемен қос аяқтап секіру; 2) допты бір қолмен еденнен ыршытып, қос қолмен қағып алу.	"Қолмен допты домалату" қимылды ойыны. "Құрсаудан өт" қимылды ойыны.	Релаксация.	1	07.02.24

		қайта тұру; оңға, солға бұрылу дағдыларын дамытуды жалғастыру.	жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі. Аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді. Жүріп келе жатып, біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	қояды ; 4- бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6 рет қайталанады. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, 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, кұрсауды 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.					
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	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)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	09.02.24

			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.	(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.					
69	Қалай өрмелей аласыңдар?	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	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 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	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	12.02.24

		қайта тұру; оңға, солға бұрылу дағдыларын дамытуды жалғастыру.	жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	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, 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.					
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 тұрып секіруді; сап түзеуден үш қатармен қайта тұруды; 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 (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	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	14.02.24

		дағдыларын дамытуды жалғастыруды пысықтау.		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.					
71	Кедергі заттар	Балаларды кедергі	Балалар сапта бірінің артынан	Жалпы дамыту жаттығулары	1) кедергі заттар арасымен фитбол	"Киік" қимылды ойыны.	Тыныс алу жаттығулары	1	16.02.24

	арасымен фитбол домалату	заттар арасымен фитбол домалатуға үйрету; сапта жүріп келе жатып, қолға арналған жаттығулард ы жасауға және шашырап жүгіруге жаттықтыру; бір-бірінен 50 см қашықтықта орналасқан құрсауларға секіруге дағдыландыр у; ерік және жылдамдық сапаларына тәрбиелеу.	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 тұрып, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	(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). 3. Бастапқы қалып: аяқты иық деңгейінде ұстап, шығыршықты оң қолымен төменде ұстау.	домалату; 2) бір-бірінен 50 см қашықтықта орналасқан құрсауларға секіру.	"Құрсауға секір" пысықтау ойыны.	"Бұлттар".		

			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.		19.02.24

		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	Педагог белгісі бойынша балалар сапқа тұрады. Сапта бірінің соңынан бірі жүріп, аяқтың ұшымен, өкшемен, тізені көтеріп жүреді; жүріп келе жатып, қолға арналған жаттығуларды	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 -	1) бағытсыз ирелеңдеп жүгіру; 2) жіптің бойымен басына қапшықты қойып, бір жақ жанымен қырындап адымдап жүру; 3) кегльдер арасымен жүре отырып, 40 см	"Эстафета" ойыны. "Көңілді секіреміз" қимылды ойыны.	"Зырылдауық" тыныс алу жаттығуы.	1	21.02.24

		жүгіру; жіптің бойымен басына қапшықты қойып, бір жақ жанымен қырындап адымдап жүру дағдыларын дамыту; педагогтың тапсырмалар ын орындай отырып, жүру және жүгіру кезінде сапта тұрып бір қатардан үш қатар құру іскерліктерін жетілдіру.	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, залдың бойымен алға қадам бас! - 1,2,3..! - Жарайсыңдар!	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	қашықтықта қойылған жіптерден аттап жүру.				

			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 жүгіруге	Балалар бірінің артынан бірі қатарға тұрып, шеңбер бойымен арақашықтықты	Жалпы дамыту жаттығулары (шығыршықтармен) 1.Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ,	1) су құйылған шелек ұстап жүгіру; 2) кегельдердің арасымен төрт	"Торғайлар мен мысық" қимылды ойыны. "Шелектегі су"	Тыныс алу жаттығулары "Жеделсаты".	1	23.02.24

		үйрету; шеңбердегі бағытты өзгертіп, кері бағытқа қарай текшелердің арасымен шашырап жүру және жүгіру жаттығулары н орындау дағдыларын жетілдіру; кегельдердің арасымен төрт тағандап еңбектеуге жаттықтыру; ептілік пен шыдамдылық қа тәрбиелеу.	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 кұрады және қайтадан сапқа тұрып, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	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,	тағандап еңбектеу.	пысықтау ойыны.			

			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).					
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 қашықтықта қойылған жіптерден аттап жүру дағдыларын дамыту; кеуде тұсынан қос қолдап 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.	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.	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	26.02.24

		лақтыру; ойынды командамен ойнауға ынталандыру .		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	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 (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:	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	28.02.24

		жүре отырып, 40 см қашықтықта қойылған жіптерден аттап жүру дағдыларын дамытуды; кеуде тұсынан қос қолдап допты лақтыру; ойынды командамен ойнауға ынталандыруды пысықтау.	Аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді. Жүріп келе жатып, біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	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. 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	Балалар сапта арақашықтықты сақтап, дене қалпын тік ұстап,	Жалпы дамыту жаттығулары "Қара жорға" 1. Бастапқы қалып:	1) қамшы ұстап шоқырақтап жүру; 2) бір-бірінен 40	"Арқан тарту" қимылды ойыны. "Қара жорға"	Тыныс алу жаттығулары "Тынығайық".	1	01.03.24

		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.	біртіндеп бір-бірден қатарға тұрады; педагогтің белгі беруі бойынша жай жүрісті жылдам жүріске өзгертеді; даңғараның жиі дыбысына қысқа, кібіртік адымдарды және даңғараның сирек дыбысына кең адымдарды жасайды; заттардың (текше, кегель) арасынан шашырап жүреді және жүгіріп, біртіндеп төрт қатарға тұрады, қатарда 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	см қашықтықта орналасқан қысқа арқаншалардан жанымен секіру.	пысықтау ойыны.			

			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,	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.	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.		04.03.24

		өкшемен, табанмен, табанның ішкі жағымен, тізені жоғары көтеріп, ұсақ және алшақ адымдап жүру; жұптасып бір қатармен жүгіру; баянат (рапорт) қабылдау дағдыларын жетілдіру.		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.					
79	Жаттығуға затты таңдаймын	Балаларды бір орында және 6-8 м қашықтыққа алға қарай жылжу арқылы секіруге үйрету; гимнастикалық қабырғаның басына дейін сатыдан	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	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- құрсауды алдына қояды ; 4- бастапқы	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	03.03.24

		аттамай өрмелеп, басқа аралыққа ауысып төменге түсу дағдыларын жетілдіру; сап түзеуден үш қатармен қайта тұру; оңға, солға бұрылу дағдыларын дамытуды жалғастыру.	келе жатып, жәй жүріске түседі. Аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді. Жүріп келе жатып, біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	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. 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,					

				кұрсау төменде (кұрсаудың шетінен екі қолымен ұстау). 1-кұрсауды 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	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	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	11.03.24

			орындайды; біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	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					

				- 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	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 (кішкентай доптармен) 1.Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, оң қолымен допты төменде ұстау. 1-допты оң қолымен ұстап, қолдарын жанына жіберу; 2-	1) кегльдер арасымен жүре отырып, 40 см қашықтықта қойылған жіптерден оң және сол аяқты алмастыра отырып, жүру; 2) бір орында және 6-8 м	"Торғайлардың балапандары мен мысық" қимылды ойыны. "Қолмен допты домалату" қимылды ойыны.	"Әтеш" тыныс алу жаттығуы.	1	13.03.24

		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, ырғақты етіп орындау.	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.	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,	қашықтыққа алға қарай жылжу арқылы секіру.				

			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,	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 (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	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	"Торғайлардың балапандары мен мысық" қимылды ойыны. "Қолмен допты домалату" қимылды ойыны.	"Өтеш" тыныс алу жаттығуы.	1	15.03.24

		жүруге үйретуді; бір орында және 6-8 м қашықтыққа алға қарай жылжу арқылы секіру іскерліктерін дамытуды; өздеріне таныс дене жаттығулары н музыка әуенімен әсем де, ырғақты етіп орындауды пысықтау.	жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі. Аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді. Жүріп келе жатып, біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	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,	арқылы секіру.				

			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 бір-біріне допты лақтыру	Балаларды жіп арқылы бір-біріне бастан асырып доп лақтыруға үйрету; бір жағы 50 см биік еңкіс тақтайдың үстімен құм салынған қапшаны көкірегіне ұстап,	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	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).	1) жіп арқылы бір-біріне бастан асырып доп лақтыру; 2) бір жағы 50 см биік еңкіс тақтайдың үстімен құм салынған қапшаны көкірегіне ұстап, жоғары-төмен жүру.	"Ұшқыштар" қимылды ойыны. "Лақтыр да, қағып ал" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығулары "Шар".	1	18.03.24

		жоғары-төмен жүруге жаттықтыру; заттардың арасымен жүру және жүгіру жаттығулары н орындау дағдыларын қалыптастыру.	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!	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 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	Балаларды гимнастикал	Педагог белгісі бойынша балалар	Жалпы дамыту жаттығулары	Гимнастикалық орындық үстімен	"Тауық пен қора" қимылды	"Көбелек" тыныс алу жаттығуы.		20.03.24

асырып лақтыру жаттығуын пысықтау	ық орындық үстімен арақашықтығ ы баладан екі қадам қашықтықта қойылған толтырылған доптардан аттап жүруге үйрету; воланды ракеткамен белгілі бір жаққа бағыттай отырып, қағып лақтыру; педагогпен жұптасып ойнау.	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.	(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.	арақашықтығы баладан екі қадам қашықтықта қойылған толтырылған доптардан аттап жүру.	ойыны. "Бадминтон" ойыны.			

			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.					
85	Допты бір-бірінен асырып лақтыру	Балаларды арақашықтығы 40 см құрсаудан	Педагог белгісі бойынша балалар сап болып бірінің соңынан бірі	Жалпы дамыту жаттығулары (таяқшалармен) 1. Бастапқы қалып:	1) арақашықтығы 40 см құрсаудан келесі құрсауға бір аяқтап секіру;	"Заттар арасымен" кимылды ойыны "Городки"	"Бақбақ" тыныс алу жаттығуы.	1	

	жаттығуын пысықтау	келесі құрсауға бір аяқтап секіруге үйрету; гимнастикал ық орындық үстімен арақашықтығ ы баладан екі қадам қашықтықта қойылған толтырылған доптардан аттап жүру іскерліктерін жетілдіру; балаларда сап түзеуден төрт қатармен қайта тұру; оңға, солға бұрылу дағдыларын дамыту.	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.	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	2) гимнастикалық ойыны. орындық үстімен арақашықтығы баладан екі қадам қашықтықта қойылған толтырылған доптардан аттап жүру.			

			(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	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,	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 -	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	25.03.24

		дағдыландыр у.	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!	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 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	Педагог белгісі бойынша балалар сап болып бірінің соңынан бірі жүреді; аяқтың ұшымен, өкшемен, тізені жоғары көтеріп жүреді; жүгіреді.	Жалпы дамыту жаттығулары (таяқшалармен) 1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, таяқша төменде. 1 - таяқшаны екі қолдарымен көкірек тұсына қояды; 2 -	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	27.03.24

		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.	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.	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 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	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	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	30.03.24

		лақтыру дағдыларын дамытуды пысықтау.		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 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	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	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	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	01.04.24

		сапқа тұру түрлерін, сапта түзу жүру түрлерін орындауға дағдыландыру; қолын басына қойып, гимнастикалық орындықтың үстінде аяқтың ұшымен жүруге жаттықтыру.	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 жүріп келе жатып, денелерімізді тік ұстап жүреміз, жарайсыңдар, жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрайық!	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 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	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 - 4 - бастапқы қалып	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	03.04.24

		лақтырып, бір қолымен қағып алу іскерліктерін дамытуды жалғастыру.		(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,					

				кұрсаудың 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	Балаларды арақашықтығы 40 см құрсаудан келесі	Педагог белгісі бойынша балалар сап болып бірінің соңынан бірі жүреді; аяқтың	Жалпы дамыту жаттығулары (құрсаумен) 1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ,	1) арақашықтығы 40 см құрсаудан келесі құрсауға қос аяқтап секіру; 2) кегльдер	"Допты бер де тұр" қимылды ойыны. "Орнымызға тез жылдам!"	"Әтеш" тыныс алу жаттығуы.	1	05.03.24

	қапшықты лақтыруды пысықтау	кұрсауға 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 жалғастыруды пысықтау.	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.	кұрсау төменде (кұрсаудың шетінен екі қолымен ұстау). 1 - құрсауды екі қолдарымен алдына қояды; 2 - құрсауды жоғары көтереді; 3 - кұрсауды алдына қояды ; 4 - бастапқы қалып (жаттығу 6 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, кұрсау 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, кұрсауды бүгілген қолымен көкірегіне қою. 1 - 2 - отырып, кұрсауды алдына шығару; 3 - бастапқы қалыпқа келу	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.	қимылды ойыны.			

				(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).					
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	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	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:	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	"Орнымызға тез жылдам!" қимылды ойыны. "Доға астынан" қимылды ойыны.	"Көбелек" тыныс алу жаттығуы.	1	08.04.24

		арасымен жүре отырып, 40 см қашықтықта қойылған жіптерден оң және сол аяқты алмастыра отырып жүру дағдыларын дамыту.	жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі, денелерін тік ұстап жүреді. Біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	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.	алмастыра отырып жүру.				

			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 түрлерін орындауға жаттықтыру; қысқа секіртпелермен бір орында тұрып және 12 м қашықтыққа	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	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:	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	10.04.24

		жылжи отырып, секіру жаттығуларын жасауға дағдыландыру.	әуенімен және сөзін тыңдап, орындаймыз. - Жарайсыңдар, балалар! - Балалар, енді жүріп келе жатып, денелерімізді тік ұстап жүреміз, жарайсыңдар, жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрайық!	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	Педагог белгісі бойынша балалар сап болып бірінің соңынан бірі жүреді; аяқтың ұшымен, өкшемен, тізені жоғары көтеріп	Жалпы дамыту жаттығулары (секіртпемен) 1.Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, секіртпені екі бүктеп төменде ұстау. 1 - оң аяқты ұшына	1) қырлы бөренелерден аттау арқылы орташа қарқынмен бір-бірлеп бір қатарда жүгіру; 2) белгіленген	"Қап тасиық" ойыны. "Қасқыр мен қояндар" қимылды ойыны.	"Бақбақ" тыныс алу жаттығуы.	1	12.04.24

		жүгіруге үйрету; балаларда белгіленген жерге дейін жылдамдыққа (ұзындығы 20 м) жүгіру дағдыларын қалыптастыруды жалғастыру; епті болуға тәрбиелеу.	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.	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 рет қайталанады. 4. Бастапқы қалып: тіземен отырып,	жерге дейін жылдамдыққа (ұзындығы 20 м) жүгіру.				

			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 екі аяғымен жылжи отырып, секіруге жаттықтыру; секірудің әртүрлі түрлерін орындауда тепе-теңдікті сақтай	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 жүріп келе жатып	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	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	15.04.24

		отырып, өзгермелі жағдайларда секіру дағдыларын қалыптастыру.	жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	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 қашықтықта тұрған нысанаға көздеп лақтыруды пысықтау	Балаларды 5 метр қашықтықтан 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	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 жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын	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:	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	17.04.24

		жағдайларда секіру дағдыларын қалыптастыруды пысықтау.	жасауға тұрады.	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 саусак 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.					
97	Кім зерек?	Балаларды үш қатарға қайта сап түзеу арқылы (жолай кегльді алу); қырынан қойылған сатының тақтайшалар ы арасынан еңбектеп өтуге үйрету; балаларда қырлы бөренелерден аттау арқылы орташа қарқынмен бір-бірлеп бір қатарда жүгіру дағдыларын 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 (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	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.		19.04.24

		ойындар мен жаттығулар арқылы дене шынықтыруға қызығушылықтарын ояту.		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.					
98	Кім жылдам?	Балаларды екпінмен биіктікке секіру; бір-бірінің	Педагог белгісі бойынша балалар сап болып бірінің соңынан бірі жүреді; аяқтың	Жалпы дамыту жаттығулары (доптармен) 1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ,	1) екпінмен биіктікке секіру; 2) бір-бірінің қолдарынан ұстап жұптасып	"Кедергілерден оңай өтеміз" қимылды ойыны. "Допты	"Сыбызғы" тыныс алу жаттығуы.	1	22.04.24

		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.	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.	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.	айналу; 3) қырынан қойылған сатының тақтайшалары арасынан еңбектеп өту.	домалату" аз қимылды ойыны.		

			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-	Бір-бірінің артына, қатарынан тізіліп, жұптасып тізбекке тұру арқылы бір орында қос аяқтап секіреді,	Жалпы дамыту жаттығулары (лентамен) 1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, лента ұстаған қолдары төменде. 1 - 4 - лентаны екі	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	24.04.24

		біріне екі қолымен көкірек тұсынан лақтыруға жаттықтыру; секірудің әртүрлі түрлерін орындауда тепе-теңдікті сақтай отырып, өзгермелі жағдайларда секіру дағдыларын жетілдіру.	жәй қалыпқа түсіп, тез айналған 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.	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, 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 алшак, 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 ирелеңдеп жүгіру; екпінмен ұзындыққа секіру; көтеріңкі	Педагог белгісі бойынша балалар сап болып бірінің соңынан бірі жүреді; аяқтың ұшымен, өкшемен, тізені жоғары көтеріп жүреді; жүгіреді. Жәй қалыпқа	Жалпы дамыту жаттығулары (кұрсаумен) 1. Бастапқы қалып: құрсаудың ішінде денені тік, аяқты алшақ, қолды төменде ұстау. 1 - құрсаудың ішінде отыру; 2 - құрсауды	1) екпінмен ұзындыққа секіру; 2) көтеріңкі заттың үстімен жүру кезінде тепе-теңдікті сақтау; 3) қырынан қойылған	"Эстафета" қимылды ойыны.	"Көбелек" тыныс алу жаттығуы.	1	26.04.24

		заттың үстімен жүру кезінде тепе-теңдікті сақтауға үйрету; үш қатарға қайта сап түзеу арқылы (жолай кегльді алу); қырынан қойылған сатының тақтайшалары арасынан еңбектеп өту дағдыларын дамыту.	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 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 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	сатының тақтайшалары арасынан еңбектеп өту				

			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.					
101	Құрсауды тура бағытта домалату	Балаларды құрсауды тура бағытта домалатуға үйрету; гимнастикалық орындықтың үстімен бүйірлік адыммен	Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі жүреді, қозғалыс кезінде екіден, бірден тізбекке тұрады. Бір-бірінің артына, қатарынан тізіліп, жұптасып тізбекке тұру	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	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	29.04.24

		жүру, ортасына келгенде отыру және тұрып, қайта жүруге жаттықтыру; сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін және баянат (рапорт) қабылдау дағдыларын әрі қарай жетілдіру.	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.	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, 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	Балаларды құрсауды	Балалар музыка әуенімен бірінің	Жалпы дамыту жаттығулары "Қара	1) құрсауды тура бағытта	"Мысық пен тышқан"	Тыныс алу жаттығулары	1	03.05.24

	бағытта домалатуды пысықтау	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.	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	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	домалату; 2) гимнастикалық орындықтың үстімен бүйірлік адыммен жүру, ортасына келгенде отыру және тұрып, қайта жүру.	қимылды ойыны. "Құрсауды ұста" пысықтау ойыны.	"Тынығайық".		

			жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	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).					
103	Құрсаумен жаттығулар	Балаларды бір орыннан ұзындыққа секіру; түзу бағытта шоқырақтап жүруге үйрету; балаларда көтеріңкі заттың үстімен жүру; сап түзеу арқылы жылдамдыққа ирелендеп жүгіру дағдыларын дамыту; бұрын үйретілген жаттығуларды қайталау, қимыл	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 -	1) бір орыннан ұзындыққа секіру; 2) түзу бағытта шоқырақтап жүру; 3) көтеріңкі заттың үстімен жүру.	"Жарысайық" қимылды ойыны.	"Зырылдауық" тыныс алу жаттығуы.	1	06.05.24

		біліктері мен дағдыларын жетілдіру.		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	Құрсаумен 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	1) бір орыннан ұзындыққа секіру; 2) түзу бағытта шоқырақтап жүру; 3) көтеріңкі заттың үстімен жүру.	"Жарысайық" қимылды ойыны.	"Зырылдауық" тыныс алу жаттығуы.	1	10.05.24

			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.					
105	Құрсаумен эстафетала р	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 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	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	13.05.24

			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 эстафетала	Балаларды көлденең	Педагог белгісі бойынша балалар	Жалпы дамыту жаттығулары	1) көлденең бөрене бойымен	"Эстафета" қимылды	"Жел үрледі" тыныс алу	1	15.05.24

	рды пысықтау	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 жетілдіруді пысықтау.	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.	(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.	жүру және жүгіру; 2) "Қарлығаш" жаттығуын орындау; 3) қос аяқтап секіру.	ойыны. "Жылғалардан су ақты" қимылды ойыны.	жаттығуы.		

			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;	Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі шеңбер жасап жүреді,	Жалпы дамыту жаттығулары "Қара жорға" 1. Бастапқы қалып: аяқ арасы сәл алшақ,	1) доға астынан өту кезінде топтасу; 2) қолын беліне қойып, үрілген	"Ұшты - ұшты" аз қимылды ойыны. "Жұлдызқұрт" пысықтау	Тыныс алу жаттығулары "Шар".	1	17.05.24

		қолын беліне қойып, үрілген доптардан аттап жүруге жаттықтыру; сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін және баянат (рапорт) қабылдау дағдыларын қалыптастыру; ептілік пен жылдамдықтарын арттыру.	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.	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	доптардан аттап жүру.	ойыны.			

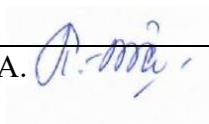
			қалыпқа келу; 3 - оң аяқты алға созып, оң қолды жоғары көтере, сол қолды алға соза, сол қолды, оң қолға тигізу; 4 - бастапқы қалыпқа келу (6 рет қайталау). 4. Бастапқы қалып: аяқ арасы сәл алшақ, қол белде. 1- екі аяқты бірге ұстап, қолды 2 жаққа соза, иықты қозғау; 2 - бастапқы қалыпқа келу (6 рет қайталау). 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 топтасуды пысықтау	Балаларды аяқтың оң бүйірімен (3 рет), одан соң 180 градусқа бұрылып, сол бүйірімен секіру; көлбеу 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 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 (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,	1) аяқтың оң бүйірімен (3 рет), одан соң 180 градусқа бұрылып, сол бүйірімен секіру; 2) көлбеу бөрене бойымен жүру; 3) көлбеу бөрене бойымен жүгіру.	"Жарысайық" қимылды ойыны. "Қарлығаш" жаттығуын орындау.	"Қауырсын" тыныс алу жаттығуы.	1	20.05.24

			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. 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.					

Тексерді Сикымбекова К.А.





Календарно-тематический план инструктора по физической культуре

Учреждение образования ЧУ «Ясли-сад «Камшат-1»

Группа: «Пчелки» дошкольная группа

Возраст детей: дети 5-и лет

Период составления плана: 2023-2024 учебный год.

Порядковый номер ОД	Тема ОД	Цель ОД	Вводная часть, перестроения	Общеразвивающие упражнения	Основные виды движений	Подвижные игры	Малоподвижные игры, упражнения на дыхание	Количество часов	Дата
1	"Ходьба по доске шагом".	Учить детей ходьбе по доске на носочках и пятках; упражнять в катании и быстром броске мяча;	Построение в шеренгу по команде. По команде, по сигналу: ходьба в колонне по одному по сигналу.	Общеразвивающие упражнения с платочками. "Танец" - исходное положение: туловище	Основные виды движений: - ходьба на носочках и пятках по доске; - катание и бросание	Подвижная игра "Сайгак". Цель: развивать скорость, реакцию, дружелюбие.	Дыхательное упражнение "Шар". Цель: развивать умение правильно дышать,	1	04.09.23

		воспитывать ловкость и скорость, волевые качества при выполнении упражнений.	Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием коленей. Бег, ходьба с восстановлением дыхания. Перестроение в несколько колонн.	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	мяча.	Игра на закрепление "Как едет Паровоз?" Цель игры: учить детей ходить, как паровоз, стоя друг за другом и пересказывать стихотворные строки.	выравнивать дыхание.		

				положение. "Паровоз" - исходное положение: стоя, 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, совмещая ноги; 2-ходьба по одному следу в левую сторону на местах,					

				совмеща ноги; 3- возвращени е 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 в рассыпную; учить метать мяч	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.	Общеразвивающие упражнения с веревкой. 1. Упражнение "Протяни веревку". Исходное положение: ноги врозь, удерживая с обоих концов веревку и	Основные виды движений: - метание мяча двумя руками вверх, над веревкой.	Упражнение "Брось через веревку". Цель: отработать навыки метания через горизонтально натянутую веревку. Подвижная игра	Дыхательные упражнения "Давайте отдохнем". Цель: развивать умения равномерно дышать.	1	06.09.23

		двумя руками вверх, над веревкой; развивать навыки метания мяча двумя руками из-за груди через спортивные игры.	Бег, ходьба с восстановлением дыхания. Перестроение в несколько колонн.	опуская ее 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 обеих концов веревку и удержанием вдоль плеча. 1- поворот вправо, вытягивание руки вправо.		"Баскетбол". Цель: развивать вестибулярный аппарат, основную группу мышц, глазомер, реакцию, навыки прыжков.			

				3. Упражнение "Немного посидеть". Исходное положение: удержание веревки с двух концов. 1-2- слегка присесть, держат спину прямо, поднять пятку, вытянуть руки вперед в положении, удерживая нить с двух сторон, держат 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 руками пола; продолжать формироват	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-	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".	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. Подвижная игра "Быстро на место!" Цель: развивать скорость, быстроту,	Дыхательное упражнение "Облака". Цель: развивать дыхательные навыки.	1	08.09.23

		ь у детей навыки ходьбы на пятках, на носочках; развивать навыки метания мяча двумя руками от груди друг к другу через спортивные игры.	3раза), ходьба с восстановле нием дыхания. Перестроен ие в несколько колонн.	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 "усло		реакцию, умение двигаться по сигналу.			

				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.					
4	"Строение человеческого тела. Закрепление".	Развивать представление о строении тела	Построение в шеренгу по команде. По сигналу:	Общеразвивающие упражнения 1. Упражнение	Основные виды движений: - ползание боком, не	Игра "Веселые мячи". Цель: отрабатывать	Дыхательное упражнение "Облака". Цель:	1	11.09.23

		человека, его особенности; закреплять навыки бега в колонне по одному, навыки бросания мяча от груди, совершенствовать физические качества, развивать организованность, коммуникативные навыки.	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.	"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 положение и сказать "вниз". Плавное вращение рук в начале, плавное быстрое вращение (5 раз).	касаясь руками пола из-под веревки высотой 40 см; - прыжки с продвижением вперед на расстояние 3-4 м.	ь навыки бросания мяча друг другу двумя руками от груди. Игра "Платок". Игра-эстафета: "Донеси яичко в ложке".	развивать дыхательные навыки.		

				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 перекрещив анием 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 четвереньках, толкание мяча головой".	Формировать у детей умение самостоятельно стоять в строю и правила приема рапорта (рапорта); учить толкать мяч головой, двигаясь на четвереньках; упражнять в навыках переворачивания и бросания	Построение в 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	Общеразвивающие 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.	Основные виды движений: - ходьба на четвереньках, толкание мяча головой; - перевороты и бросание мяча в кольцо, которое держит его партнер.	Игра "Прокати и быстро брось мяч". Цель: отрабатывать навыки метания мяча в цель. Игра "Передай мяч быстро". Цель: отрабатывать навыки передачи мяча по сигналу, умения	Упражнение на дыхание "Перо". Цель: развивать органы дыхания.	1	13.09.23

		мяча в кольцо, удерживаемое партнером; воспитывать ловкость и меткость.	врассыпную с перестроением в колонну (3 раза), ходьба с восстановлением дыхания. Перестроение в несколько колонн.	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, прийти в исходное положение. 3-4- поворот влево, возвращение в исходное положение (упражнение повторяется 3-4 раза). Исходное		держат, передавать дальше; развивать желание работать на результат.				

				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 (упражнени е 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	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	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	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 горизонтально натянутую веревку. Подвижная игра "Пустое место". Цель: развивать реакцию, внимание, быстроту.	Дыхательное упражнение "Дышим спокойно, медленно". Цель: развивать умение выравнивать дыхание.	1	15.09.23

		ем вперед на расстояние 3-4 м.	с перестроени ем в колонну (2- 3 раза), ходьба с восстановле нием дыхания. Перестроен ие в несколько колонн.	; 3- удерживать 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	Построение в шеренгу по команде. Повороты направо, налево, кругом, направо,	Общеразвивающие упражнения со скакалкой 1. Упражнение "Вытяните	Основные виды движений: - ходьба по канату переменным шагом; - подлезание	Подвижная игра "Зайка беленький сидит". Цель игры: привить детям скорость и	Дыхательное упражнение "Облака". Цель: развивать умение выравнивать	1	18.09.23

		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.	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.	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, придержива	под дугу.	ловкость. Игра "Волки и козлята". Цель игры: воспитание у детей быстроты и наблюдательности.	дыхание.		

				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	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: основная стойка, пятки вместе, носки врозь, руки вдоль туловища. 1 - 4- повернуть голову вправо, И.П. 1 - 4- повернуть	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	20.09.23

		(команды); совершенств овать умения стоять в два ряда.	внешней, на внутренней стороной стопы, с высоким поднимание м коленей, шаги с выпадами вперед. Бег по одному, бег в парах, бег с переходом в ходьбу, ходьба с восстановле нием дыхания. Перестроен ие в несколько колонн.	голову влево, И.П. (7-8 раз). 2. Исходное положение: основная стойка, пятки вместе, носки врозь, руки вдоль туловища. 1 - 2- 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 гимнастичес	Построение в шеренгу по команде. Повороты	Общеразвивающие упражнения. Исходное	Основные виды движений: - ползание на	Подвижная игра "Делай разные движения".	Дыхательное упражнение. Цель:	1	22.09.23

		кой скамейке на животе; ходьба с высоким поднятием 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).	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 поднятием коленей, шаги с выпадами вперед. Бег по одному, бег в парах, бег с переходом в ходьбу, ходьба с восстановле	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	животе по гимнастической скамейке.	Цель: развивать основные движения, умения действовать в паре.	развивать умение выравнивать дыхание.		

			нием дыхания. Перестроение в несколько колонн.	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	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. Игра "Определи на вкус".	1	25.09.23

			в парах, бег с переходом в ходьбу, ходьба с восстановлением дыхания. Перестроение в несколько колонн. Упражнение "Вопрос - ответ".	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".					
11	"Подлезание под веревку прямо и боком".	Приучать детей к правилам подачи рапорта; учить ползать прямо и с боком под веревкой; приучать ходьбе, полностью касаясь подошвой пола; повышать 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 поднимание м коленей, шаги с выпадами вперед. Бег по	Общеразвив ающие упражнения со скакалкой. 1. Упражнение "Вытяните скакалку". 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;	Основные виды движений: - подлезание под веревку прямо и боком; - ходьба вдоль палок, полностью касаясь ногами пола.	Подвижная игра "Подними". Цель: развивать силу, ловкость, реакцию, умение действовать дружно. Игра- отработка "Коршун и цыплята". Цель: развивать реакцию, быстроту, умение дружно действовать дружно.	Дыхательно е упражнение. Цель: развивать умение выравнивать дыхание.	1	27.09.24

			одному, бег приставным шагом правым, левым боком вперед, бег с переходом в ходьбу, ходьба с восстановлением дыхания. Перестроение в несколько колонн.	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 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.					
12	"Давай, попробуем силы".	Упражнять детей в перешагивании	Построение в шеренгу по команде. Повороты	Общеразвивающие упражнения. Исходное	Основные виды движений - бег	Подвижная игра "Прокати мяч	Дыхательное упражнение "Облака".	1	29.09.23

		предметов; в беге "змейкой" между предметами, поставленными в одну линию; в катании мяча между предметами, поставленными в один ряд; совершенствовать навыки приема команды (команды).	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 мелким шагом, шаги с выпадами вперед. Бег по одному, бег в парах, бег с переходом в ходьбу,	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	"змейкой" между предметами, поставленными на одну линию; - катание мяча между предметами, расположенными в один ряд.	руками". Цель: развивать способности манипулировать с мячом, прокатывать в цель; развивать глазомер, меткость.	Цель: развивать умение выравнивать дыхание.		

			ходьба с восстановле нием дыхания. Перестроен ие в несколько колонн.	их вперед. Сгибание ног, подтягивани е 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".					
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; воспитывать ловкость и скорость, 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 стороной стопы, с высоким подниманием коленей, ходьба в полуприседе, ходьба в полный присед.	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	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 ходить по гимнастической скамейке, действовать по правилам.	Дыхательное упражнение "Облака". Цель: развивать умение выравнивать дыхание.	1	02.10.23

			Бег по одному, бег с переходом в ходьбу, ходьба с восстановлением дыхания. Перестроение в несколько колонн.	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: 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 (упражнени е 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 раз).					
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; совершенств	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,	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,	Основные виды движений: - бег "змейкой" между предметами, поставленными 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	04.10.23

		овать навыки приема команды (команды).	ходьба мелкими шагами, ходьба с большими выпадами вперед. Бег по одному, бег в парах, бег с переходом в ходьбу, ходьба с высстановле нием дыхания. Перестроен ие в несколько колонн.	туловище прямо, руки на уровне груди. 2.1. Завести правую ногу назад, обе руки вытянуть назад. 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, туловище 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 (дистанция	Построение в шеренгу по команде. Повороты направо, налево, кругом, направо, марш на месте. По команде, по сигналу: ходьба в колонне по	Общеразвивающие упражнения с листочками. 1. Исходное положение: ноги врозь, туловище держим прямо, листья на руках внизу. 1.1. Дети	Основные виды движений: - прыжки между предметами двумя ногами (расстояние 4 м); - катание мяча между предметами, расположен	Подвижная игра "Войди в ворота". Цель: развивать умения манипулировать с обручем, умение проходить в обруч одним боком.	Дыхательное упражнение "Листья". Цель: развивать умение выравнивать дыхание.	1	06.10.24

		4 м); развивать навыки катания мяча между предметами, поставленн ыми в один ряд.	одному. Ходьба на носках, на пятках, на внешней, на внутренней стороной стопы, с высоким поднимание м коленей, ходьба мелкими шагами, ходьба с большими выпадами вперед. Бег по одному, бег в парах, бег с переходом в ходьбу, ходьба с восстановле нием дыхания. Перестроен ие в несколько колонн.	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 (упражнени е повторяется 5 раз). 2. Исходное положение: ноги врозь, туловище держим прямо, руки внизу 2.1. Встаньте на носочки,	ные в один ряд.				

				поднимите руки вверх и взмахните листьями. 2.2. Исходное положение (упражнени е повторяется 5 раз). 3. Исходное положение: ноги вместе, туловище держим прямо, листья внизу 3.1. Полусидя на земле, поднимают руки вверх и развешают листья. 3.2. Исходное положение (упражнени е					

				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	Построение в шеренгу по команде. Повороты направо, налево, кругом, направо, марш на	Общеразвивающие упражнения с листочками. 1. Исходное положение: ноги врозь, туловище	Основные виды движений: - прыжки между предметами двумя ногами (расстояние	Подвижная игра "Войди в ворота". Цель: развивать умения манипулировать с обручем,	Дыхательное упражнение "Листья". Цель: развивать умение выравнивать дыхание.	1	09.10.23

		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 своему здоровью.	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 восстановлением	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. 1.4. Исходное положение (упражнение повторяется 5 раз). 2. Исходное положение: ноги врозь, туловище держим	4 м); - катание мяча между предметами, расположенные в один ряд.	умение проходить в обруч одним боком. Подвижная игра "Веселые мячи".	Релаксация "Танец".		

			дыхания. Перестроен ие в несколько колонн.	прямо, руки внизу 2.1. Встаньте на носочки, поднимите руки вверх и взмахните листьями. 2.2. Исходное положение (упражнени е 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	Учить детей совершать круговые прыжки на	Построение в шеренгу по команде. Повороты	Общеразвивающие упражнения с	Основные двигательные упражнения:	Подвижная игра "Найди свое место". Цель:	Дыхательное упражнение "Шар".	1	11.10.23

	себя".	одном месте; совершенствовать умение самостоятельно стоять в строю; приучать к ходьбе по наклонной доске; воспитывать ловкость.	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 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	- прыжок вокруг себя на месте; - ходьба по наклонной доске.	развивать внимание, реакцию, быстроту, дружелюбие . Игра на отработку "Всадники". Цель: развивать быстроту, реакцию, ориентировку в пространстве.	Цель: развивать умение выравнивать дыхание.		

			перешагива нием через предметы, бег с переходом в ходьбу, ходьба с восстановле нием дыхания. Перестроен ие в несколько колонн.	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 (упражнени е 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 (упражнени е 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 (упражнени е 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 присед.	Общеразвивающие упражнения со скакалкой. 1. Упражнение "Вытяните скакалку". Исходное положение: ноги врозь, придерживая 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.	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	13.10.23

			Бег по одному, бег смейкой между предметами, бег с переходом в ходьбу, ходьба с восстановлением дыхания. Перестроение в несколько колонн.	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 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	Построение в шеренгу по команде. Повороты направо, налево, кругом, направо, марш на	Общеразвивающие упражнения с листочками. 1. Исходное положение: ноги врозь, туловище	Основные виды движений: - перепрыгивание на двух ногах через шнуры; -	Подвижная игра "Топаем ногами". Цель: развивать мышцы ног, вестибулярный аппарат,	Дыхательная гимнастика "Дудочка". Цель: развивать навыки равномерного дыхания.	1	16.10.23

		рук и ног; совершенств овать навыки перекатыван ия на коврике; навыки перехода из строя в ряд, из ряда в ряд.	месте. По команде, по сигналу: ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, на пятках, на внешней, на внутренней стороной стопы, с высоким поднимание м коленей, ходьба мелкими шагами, ходьба с большими выпадами вперед. Бег по одному, бег с перешагива нием через предметы, быстрый, медленный	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 (упражнени е повторяется 5 раз). 2. Исходное положение: ноги врозь, туловище держим	перекатыван ие на коврике.	умение двигаться по сигналу. Игра "Самолеты". Цель: развивать двигаться по правилам, сигналу, развивать ориентировк у в пространств е, дружелюбие .			

			бег с переходом в ходьбу, ходьба с восстановлением дыхания. Перестроение в несколько колонн.	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;	Построение в шеренгу по команде. Повороты	Общеразвивающие упражнения со	Основные виды движений: - удар мяча	Подвижная игра "Давайте поползем".	Упражнение "Дышим спокойно, медленно,	1	18.10.23

		останавливаться по сигналу педагога, менять направление движения; учить бить мяч по стенке и стучать двумя руками; развивать навыки бега между предметами.	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. Бег по одному, прыжки через предметы с продвижением вперед, бег змейкой, бег врассыпную, бег с	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:	о стену и ловля двумя руками; - бег между предметам.	Цель: развивать основную группу мышц, навыки ползания.	спокойно". Цель: развивать навыки равномерного дыхания.		

			переходом в ходьбу, ходьба с восстановлением дыхания. Перестроение в несколько колонн.	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 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 волану ракетку в определенную сторону; останавливать	Построение в шеренгу по команде. Повороты направо, налево, кругом, направо, марш на месте. По команде, по сигналу: ходьба в колонне по	Общеразвивающие упражнения со скакалкой. 1. Упражнение "Вытяните скакалку". Исходное положение: ноги врозь, придерживать скакалку	Основные виды движений: - ползание под гимнастической скамейкой.	Игра "Бадминтон". Цель: развивать навыки игры с помощью ракетки, развивать реакцию, ловкость, вестибулярный аппарат.	Дыхательное упражнение "Дышим спокойно, медленно, спокойно". Цель: развивать умение выравнивать дыхание.	1	20.10.23

		ться под сигналу педагога, ходьба с изменением направления движения; ползать "змейкой" между предметами, поставленными в одну линию.	одному. Ходьба с изменением направления (180 градусов), ходьба на носках, на пятках, ходьба с перешагиванием 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 восстановле	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;		Подвижная игра "Прыгаем весело". Цель: отрабатывать навыки прыжков с продвижением вперед, развивать дружелюбие, желание достигать результат сообща,			

			нием дыхания. Перестроение в несколько колонн.	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.					
22	"Чистота личности".3 акрепление.	Развивать представления о том, что соблюдение правил гигиены – важное средство сохранения здоровья человека; закреплять навыки выполнения поворотов в шеренге, умения ударять мяч о стену, ловить двумя руками; совершенств	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 поднимание	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	Основные виды движений: - удар мяча о стену и ловля двумя руками; - ползание под гимнастической скамейкой.	Игра "Белый лютый, серый лютый" ("Ақ серек, көк серек").	Упражнение "Дышим спокойно, медленно, спокойно". Цель: развивать навыки равномерного дыхания.	1	23.10.23

		овать физические качества, развивать организованность, коммуникативные навыки; воспитывать культуру здоровья.	м коленей. Бег по одному, прыжки через предметы с продвижением вперед, бег змейкой, бег враспынуто, бег с переходом в ходьбу, ходьба с восстановлением дыхания. Перестроение в несколько колонн.	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 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.					
23	"Ходьба боком в одну	Учить детей ходить по канату	Построение в шеренгу по команде.	Общеразвивающие упражнения	Основные виды движений:	Подвижная игра "Воробушки	Дыхательная гимнастика	1	25.10.23

	сторону с мешочком на голове".	боком, положив на голову мешочек, и совершенствовать навыки прямого катания мяча; упражнять в навыках перехода из строя в круг, из круга в строю.	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. Бег по одному, бег приставным и шагами правым, левым боком вперед, бег змейкой, бег	со шнурами. 1. Исходное положение: ноги вместе, 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.	- ходьба по канату с мешочком на голове, держа руками за пояс; - катание мяча прямо.	и кот". Цель: развивать навыки игры 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 деятельностью	"Лифт". Цель: развивать умение выравнивать дыхание.		

			враспынную, бег с переходом в ходьбу, ходьба с восстановлением дыхания. Перестроение в несколько колонн.	просмотр, 4-исходное положение. (7-8 раз) 2. Исходное положение: ноги вместе, шнур внизу. 1- держать шнур впереди, 2- 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.		и; воспитывать организованность.			

				(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 формироват ь у детей навыки бега врассыпную ; 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 пятках, на внешней, на внутренней стороной стопы. Бег по одному, с	Общеразвив ающие упражнения 1. Исходное положение: ноги на уровне плеч, руки перед грудью, локти согнуты, пальцы сжаты в кулак. В таком состоянии выполняют вращательн ые движения руками. Поочередно поворачива ют руки.	Основные виды движений: - бег через препятствия ; - подлезание под дугу (высота 50 см).	Подвижная игра "Из- под дуги". Цель: отрабатыват ь навыки подлезания под дугу, развивать основную группу мышц, внимание, дружелюбие . Подвижная игра "Легко преодолевае м препятствия ". Цель: отрабатыват	Дыхательно е упражнение "Листья". Цель: развивать умение выравнивать дыхание.	1	27.10.23

			высоким поднимание м коленей, с подбрасыванием пяток назад, бег приставным и шагами правым, левым боком вперед, бег змейкой, бег враспынную, бег с переходом в ходьбу, ходьба с восстановлением дыхания. Перестроение в несколько колонн.	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		ь навыки бегать через препятствия, развивать скорость, быстроту, реакцию, силу.			

				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.						

25	"Бег между палками, расположенными в один ряд".	Учить детей бегать между палками, расположенными в один ряд на высоту 50 см; упражнять в ходьбе друг за другом в строю, поднимая колени; упражнять в ходьбе и ведении мяча по полу между кеглями, расположенными в один ряд (5 м); 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 внешней, на внутренней стороной стопы. Бег по одному, с высоким подниманием коленей, с подбрасыванием пяток назад, бег приставным	Общеразвивающие 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 стороны; 4- сесть, обняв оба колена; 5- исходное положение. (4-5 раз) 2. Исходное положение: ноги врозь, туловище держим прямо, руки	Основные виды движений: - бег между палками, расположенными в один ряд; - ведение мяча ударяя об пол между кеглями, поставленными в один ряд (5 м).	Подвижная игра "Догони меня". Цель. развивать навыки бега, скорость, быстроту. Игра на отработку "Доведи мяч до цели". Цель: развивать навыки манипуляции с мячом, умения двигаясь вперед, отбивания мяча о пол.	Дыхательные упражнения по методу молчания. Цель: развивать умение самостоятельно выравнивать дыхание.	1	30.11.23

			и шагами правым, левым боком вперед, бег змейкой, бег с переходом в ходьбу, ходьба с восстановле нием дыхания. Перестроен ие в несколько колонн.	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 противопол ожном 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 рядов".	Учить детей лазанию по наклонной доске прикрепленной к	Построение в шеренгу по команде. Повороты направо, налево,	Общеразвивающие упражнения с гимнастическими	Основные виды движений: - лазание по наклонной лестнице,	Подвижная игра "Охотник и зайцы". Цель: совершенств	Дыхательное упражнение "Дышим спокойно, медленно,	1	01.11.23

		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.	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 приставным и шагами правым, левым боком вперед, бег змейкой, бег	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;	пройти по гимнастической стенке и снова спуститься по лестнице.	овать 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.	спокойно". Цель: развивать умение выравнивать дыхание.		

			враспынную, бег с переходом в ходьбу, ходьба с восстановлением дыхания. Перестроение в несколько колонн.	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.					
27	"Игры-эстафеты в несколько рядов".	Упражнять детей в ходьбе между предметами; упражнять в прыжках в высоту; совершенствовать умения лазать по наклонной лестнице, переходить по гимнастической стенке и вновь спускаться по ступенькам;	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,	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	Основные виды движений: - лазание по наклонной лестнице, пройти по гимнастической стенке и снова спуститься по лестнице; - прыжки с высоты.	Подвижная игра "Сбей кеглю". Цель: совершенствовать навыки прокатывания мяча в цель, Подвижная игра "Хитрая лиса". Цель: развивать умения двигаться по правилам игры, по сигналу,	Дыхательное упражнение "Листья". Цель: развивать умение выравнивать дыхание.	1	03.11.23

		прививать интерес к физической культуре через игры и упражнения.	ходьба с высоким подниманием коленей, ходьба между предметами. Бег по одному, с высоким подниманием коленей, с подбрасыванием пяток назад, бег приставным и шагами правым, левым боком вперед, бег враспынную, бег с переходом в ходьбу, ходьба с восстановлением дыхания. Перестроение в	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 полу, ноги расставлены, руки, держащие мяч, находятся рядом.		развивать реакцию, внимание.			

			несколько колонн.	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)					
28	"Режим дня". Закрепление .	Раскрыть взаимосвязь здоровья образа жизни и соблюдения режима дня; закреплять навыки бега приставным и шагами правым, левым боком вперед, навыки лазания по наклонной лестнице, по гимнастической стенке; совершенствовать физические качества, развивать организованность, коммуникат	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	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	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" ("Арқан тарту"). Цель: развивать силу, выдержку, командный дух.	Дыхательное упражнение "Дышим спокойно, медленно, спокойно". Цель: развивать умение выравнивать дыхание.	1	06.11.23

		ивные навыки; формироват ь осознанного отношения к своему здоровью.	одному, с высоким поднимание м коленей, с подбрасыва нием пяток назад, бег приставным и шагами правым, левым боком вперед, бег врассыпную , бег с переходом в ходьбу, ходьба с восстановле нием дыхания. Перестроен ие в несколько колонн.	внизу. 2.1. Поднимает руки на плечи и ставит мяч. 2.2. Исходное положение. (Упражнени е 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)					
29	"Ползание на животе".	Учить детей ползать на животе под палками, расположенных рядами на высоте 50	Построение в шеренгу по команде. Повороты направо, налево, кругом,	Общеразвивающие упражнения. 1. Исходное положение: туловище держим	Основные виды движений: - ползание на животе под палками,	Подвижная национальная игра "Байга". Цель: развивать навыки	Дыхательное упражнение звуки "О-у-м". Цель: развивать	1	08.11.23

		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.	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 пяток назад, бег приставным и шагами правым, левым боком вперед, бег враспынную, бег с	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-	расположены рядами на высоте 50 см; - подлезание под шнур боком, не касаясь телом шнура.	движений в парах, развивать умения согласовывать действия согласно правилам. Игра на отработку "Эстафета". Цель: развивать навыки бега с ускорением, развивать ловкость, ориентировку в пространстве.	умения дышать глубоко, выравнивать дыхание.		

			переходом в ходьбу, ходьба с восстановлением дыхания. Перестроение в несколько колонн.	полуприседание 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 противопол ожном направлении ; 3-4- махи правой рукой, правой ногой в противопол ожном 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	Построение в шеренгу по команде. Повороты направо, налево, кругом, направо, марш на месте. По команде, по сигналу: ходьба в	Общеразвивающие упражнения с маленькими мячиками. 1. Исходное положение: туловище прямое, мяч на правой руке. 1-2- дети	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	Дыхательное упражнение звуки "О-у-м". Цель: развивать умения дышать глубоко, выравнивать дыхание.	1	

		2-2,5 м; развивать у детей навыки ходьбы между предметами; прыгать с высоты; обогащать двигательны й опыт детей путем совершенств ования основных движений.	колонне по одному. Ходьба на носках, на пятках, на внешней, на внутренней стороне стопы. Бег по одному, с высоким поднимание м коленей, с подбрасыва нием пяток назад, бег приставным и шагами правым, левым боком вперед, с ускорением, легкий бег, бег с переходом в ходьбу, ходьба с восстановле нием	вытягивают руки в стороны, поднимают вверх, помещают мяч в левую руку; 3-4 - опустить руки, исходное положение (упражнени е 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		быстроту, реакцию, дружелюбие . Игра "День и ночь". Цель: отрабатыват ь навыки движений в пространств е согласно правилам игры; развивать умения играть согласованн о в составе команд.				

			дыхания. Перестроен ие в несколько колонн.	согнутую правую ногу положите мяч в левую руку; 3-4- исходное положение (упражнени е повторяется слева и повторяется 5 раз). 3. Исходное положение: ноги врозь, туловище прямое, мяч в правой руке. 1- сидя, вытянув руки перед собой, положить мяч в левую руку; 2- исходное положение (упражнени						

				е 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 (упражнени е 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	Построение в шеренгу по команде. Повороты направо,	Общеразвивающие упражнения "Қара жорға".	Основные виды движений: - метание палки в	Игра "День и ночь". Цель: отрабатывать навыки	Упражнение "Мимика". Цель: развивать мимику	1	10.11.23

		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 направления в строю друг за другом; формировать ловкость и скоростные 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. Бег по одному, с высоким подниманием коленей, с подбрасыванием пяток назад, бег приставным и шагами правым, левым боком вперед, без	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, согнуть руку,	вертикальную цель с расстояния 5 метров; - ходьба по гимнастической скамейке быстрым шагом в одну сторону, руки на поясе.	движений в пространстве согласно правилам игры; развивать умения играть согласованно в составе команд. Игра "Как едет паровоз?". Цель: отрабатывать навыки движений в соответствии с текстом, двигаться в разных направлениях в колонне сверстников.	лица, навыки выравнивания дыхания.		

			со сменой направления (180 градусов), бег с переходом в ходьбу, ходьба с восстановлением дыхания. Перестроение в несколько колонн.	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 перекрещив анием 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	Построение в шеренгу по команде. Повороты направо, налево, кругом, направо, марш на месте. По команде, по сигналу: ходьба в колонне по	Общеразвивающие упражнения. 1. Исходное положение: туловище прямое, руки на поясе. 1- сделать шаг вправо и вытянуть руки в сторону;	Основные виды движений: - метание мешка с песком в цель на расстоянии 2 - 2,5 м; - прыжки поочередно между предметами (дистанция	Подвижная игра "Прыгаем весело". Цель: отрабатывать навыки выполнения прыжков с одной ноги на другую до намеченного рубежа.	Дыхательные упражнения "Давайте отдохнем". Цель. развивать навыки самостоятельного выравнивания дыхания.	1	13.11.23

		вытянутыми в стороны руками в строю; метания мешка с песком в цель на расстоянии 2-2,5 м.	одному. Ходьба на носках, на пятках, на внешней, на внутренней стороне стопы. Бег по одному, с высоким подниманием коленей, с подбрасыванием пяток назад, бег приставным и шагами правым, левым боком вперед, с ускорением, легкий бег, бег с переходом в ходьбу, ходьба с восстановлением дыхания.	2- исходное положение. (Упражнение повторяется налево 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 налево и повторяется 5 раз). 3. Исходное положение:	3 м) на правой и левой ногах,	Подвижная игра "Брось далеко". Цель: развивать умения метать мячи правой рукой на дальность.			

			Перестроение в несколько колонн.	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.						

				(Упражнение 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. (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. (Упражнени е 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	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); - ходьба по скамейке перешагивая через кубики.	Подвижная игра "Кто быстрее двигается?". Цель: развивать навыки подлезания в обруч, вестибулярный аппарат.	Дыхательные упражнения "Давайте отдохнем". Цель. развивать навыки самостоятельного выравнивания дыхания.	1	15.11.23

			подбрасыва нием пяток назад, бег приставным и шагами правым, левым боком вперед, с ускорением, легкий бег, бег с переходом в ходьбу, ходьба с восстановле нием дыхания. Перестроен ие в несколько колонн.	держим прямо, руки внизу. 2.1. Поднимает руки на плечи и ставит мяч. 2.2. Исходное положение. (Упражнени е 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	Построение в шеренгу по команде. Повороты направо,	Общеразвивающие упражнения. 1. Исходное положение:	Основные виды движений: - ползание под дугой,	Подвижная игра "День — ночь". Цель: развивать	Дыхательное упражнение "Облака". Цель:	1	17.11.23

		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.	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 пяток назад, бег приставным и шагами правым, левым боком вперед, с	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.	держа мяч в руках (высота 50 см); - прыжки поочередно между предметами (дистанция 3 м) на правой и левой ногах.	умения метать мячи правой рукой на дальность. Подвижная игра "Удочка".	развивать умение выравнивать дыхание.		

			ускорением, легкий бег, бег с переходом в ходьбу, ходьба с восстановлением дыхания. Перестроение в несколько колонн.	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. (Упражнени е повторяется 3 раза)					
35	"Прыжки с продвижени ем вперед".	Научить детей прыжкам на одной ноге с продвижени ем вперед, катанию надувного мяча на другой ноге; упражнять в навыках ползания боком из-	Построение в шеренгу по команде. Повороты направо, налево, кругом, направо, марш на месте. По команде, по сигналу: ходьба в колонне по	Общеразвив ающие упражнения "Қара жорға". 1. Исходное положение: ноги врозь, руки на поясе. 1- движение плеча вперед; 2- Возвращени	Основные виды движений: - прыжки на одной ноге с продвижени ем вперед, катание надувного мяча вперед на другой ноге; - ползания боком из-	Подвижная игра "Удар мячом". Цель: развивать навыки быстрого бега, бега с ускорением, развивать выносливос ть, ловкость, ориентировк у в	Дыхательно е упражнение звуки "О-у- м". Цель: развивать умения дышать глубоко, выравнивать дыхание.	1	20.11.23

		под веревки высотой 40 см, не касаясь руками пола и телом к веревке; упражнять в ходьбе «паровозом» с изменением направления в строю друг за другом; повышать волевые качества.	одному. Ходьба на носках, на пятках, на внешней, на внутренней стороне стопы. Бег по одному, с высоким подниманием коленей, с подбрасыванием пятки назад, бег приставным и шагами правым, левым боком вперед, бег со сменой направления (180 градусов), бег с переходом в ходьбу, ходьба с восстановле	е 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	под веревки высотой 40 см, не касаясь руками пола и телом к веревке.	пространств е. Игра "Прокати мяч". Цель: отрабатывать навыки прокатывания мяча.			

			нием дыхания. Перестроение в несколько колонн.	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 перекрещив анием 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	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	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	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 гимнастичес	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	22.11.23

		переходом на гимнастическую стенку и удержанием реек лестницы.	одному, с высоким подниманием коленей, с подбрасыванием пяток назад, бег приставным и шагами правым, левым боком вперед, бег враспынную, бег с переходом в ходьбу, ходьба с восстановлением дыхания. Перестроение в несколько колонн.	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 налево и повторяется 5 раз). 3. Исходное положение: туловище прямое, руки на поясе 1-2- сидя, вытянув руки вперед; 3-4- исходное	кой стенке и снова спуститься по лестнице.				

				положение. (Упражнени е 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. (Упражнени е 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	Развивать у детей навыки чередования шагов;	Построение в шеренгу по команде. Повороты направо,	Общеразвивающие упражнения. 1. Исходное положение:	Основные виды движений: - лазание по препятствию	Подвижная игра "Прыжки с мешком". Цель:	Дыхательное упражнение "Шар". Цель:	1	23.11.23

	см".	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.	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 приставным и шагами правым, левым боком вперед, с чередованием с ходьбой,	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	ющим предметам высотой 60 см; - прыжок между кеглями на одной ноге.	развивать навыки прыжков, развивать силу, внимание, вестибулярный аппарат. Игра "Обезьяны". Цель: развивать навыки преодалевания препятствий, развивать дружелюбие.	развивать умение выравнивать дыхание.		

			бег с переходом в ходьбу, ходьба с восстановлением дыхания. Перестроение в несколько колонн.	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 (упражнени е 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 (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 (упражнени е 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; метанию мяча обеими руками друг другу (дистанция 1,5 - 2 м) над головой; развитие	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 с палочками. 1. Исходное положение: туловище прямое, ноги вместе, палка внизу. 1- поднимает палочку вверх; 2 - ставит на голову; 3 -	Основные виды движений: - прыжки в высоту с места.	Подвижная игра "Быстро!" Цель. развивать навыки прыгать через препятствия, подлезать под обруч.	Дыхательные упражнения "Давайте отдохнем". Цель. развивать навыки самостоятельного выравнивания дыхания.	1	27.11.23

		навыков чередования шагов.	пятках, на внешней, на внутренней стороне стопы. Бег по одному, с высоким подниманием коленей, бег приставным и шагами правым, левым боком вперед, с чередованием с ходьбой, бег с переходом в ходьбу, ходьба с восстановлением дыхания. Перестроение в несколько колонн.	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					

				е повторяется 4 раза). 3. Исходное положение: туловище прямое, ноги вместе, палка внизу. 1-2- сидя, поднимают палки вверх; 3 - 4- приходя в исходное положение (упражнени е 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						

				е повторяется 4 раза). 6. Исходное положение: туловище прямое, ноги вместе, палка внизу. 1- прыжок, держа палку высоко, держа ногу далеко; 2- исходное положение (упражнени е 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 головой; развитие	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 держим прямо, руки на поясе 1- сделать шаг вправо и отправить руки в сторону; 2- исходное положение (то же упражнение	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. Игра "Сбей кегли".	Дыхательные упражнения "Давайте отдохнем". Цель. развивать навыки самостоятельного выравнивания дыхания.	1	29.11.23

		навыков чередования шагов.	внешней, на внутренней стороне стопы. Бег по одному, с высоким подниманием коленей, бег приставным и шагами правым, левым боком вперед, с чередованием с ходьбой, бег с переходом в ходьбу, ходьба с восстановлением дыхания. Перестроение в несколько колонн.	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: туловище держим прямо, руки на поясе		Цель: развивать навыки прокатывания по прямой, развивать глазомер, меткость.				

				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.					
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, коммуникативные	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 приставным и шагами	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-	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 скорость, быстроту, чувство соревновательности.	Дыхательное упражнение "Шар". Цель: развивать умение выравнивать дыхание.	1	04.12.23

		навыки; развивать навыки здорового образа жизни.	правым, левым боком вперед, с чередование м с ходьбой, бег с переходом в ходьбу, ходьба с восстановле нием дыхания. Перестроен ие в несколько колонн. Упражнение "Верно - неверно".	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 (упражнени е 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 (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 (упражнени е 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	Построение в шеренгу по команде. Повороты направо, налево, кругом, направо, марш на месте. По команде,	Общеразвивающие упражнения. 1. Исходное положение: туловище держим прямо, руки на поясе 1- сделать шаг вправо	Основные виды движений: - прыжки с хоп-фитболами (прыжковые гимнастические мячи); - бросать мяч обеими	Подвижная игра "Синий флаг". Цель: развивать внимание, быстроту, реакцию, умение соблюдать правила.	Дыхательное упражнение "Облака". Цель: развивать умение выравнивать дыхание.	1	06.12.23

		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.	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 приставным и шагами правым, левым боком вперед, со сменой направления (180 градусов, 2-3 раза), бег с переходом в ходьбу, ходьба с	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 повторяется	руками вверх и хлопая в ладоши поймать его.	Игра "Кто чемпион?" Цель. развивать навыки прокатывания мяча по прямой, развивать меткость, глазомер.			

			восстановле нием дыхания. Перестроен ие в несколько колонн.	5 раз). 3. Исходное положение:т уловище держим прямо, руки на поясе 1 - 2- сидя, вытянув руки вперед; 3 - 4- исходное положение (упражнени е 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 (упражнени е 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 (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 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 перестановк и из строя в ряд; прыжки детей в прямом направлении (дистанция 6 м); обучение метанию асика; совершенств ование умений катать мяч правой и левой ногой в заданном направлении с помощью	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	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:	Основные виды движений: - прыжки в прямом направлении (расстояние 6 м); - метание асика в цель.	Подвижная игра "Футбол". Цель: развивать навыки игры с мячом, катания с помощью ног; развивать меткость, ловкость, реакцию, умение играть в паре. Подвижная игра "Поймай". Цель:	Дыхательно е упражнение "Дышим спокойно, медленно, спокойно". Цель: развивать умение выравнивать дыхание.	1	08.12.23

		подвижной игры.	одному, с высоким поднимание м коленей, бег с подбрасыва нием пяток назад, бег приставным и шагами правым, левым боком вперед, со сменой направления (180 градусов, 2- 3 раза), бег с переходом в ходьбу, ходьба с восстановле нием дыхания. Перестроен ие в несколько колонн.	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.		развивать ловкость, внимание, умение играть согласованн о.			

				(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)					
43	"Перепрыгивание через шнур".	Учить детей быстро перепрыгивать через веревки;	Построение в шеренгу по команде. Повороты направо,	Общеразвивающие упражнения. 1. Исходное положение:	Основные виды движений: - быстро перепрыгив	Подвижная игра "Догони мяч". Цель:	Дыхательное упражнение "Дышим спокойно,	1	11.12.23

		упражнять в беге, соблюдая дистанцию, меняя направление в строю; упражнять в ходьбе на гимнастической скамейке, подтягиваясь обеими руками на гимнастической скамейке.	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 приставным и шагами правым, левым боком	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	ать через шнур; - ползание на гимнастической скамейке, подтягиваясь обеими руками (удержание руками с обеих сторон скамьи).	развивать внимание, реакцию, быстроту, ловкость. Игра на отработку "Автобус". Цель: развивать навыки перелезания через шнур, навыки быстрой, медленной ходьбы, навыки игры по правилам.	медленно, спокойно". Цель: развивать умение выравнивать дыхание.		

			вперед, со сменой направления (180 градусов, 2-3 раза), бег с переходом в ходьбу, ходьба с восстановлением дыхания. Перестроение в несколько колонн.	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)					
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	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: - ходьба на носочках перешагивая через предметы; - ползать между препятствиями 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.	Дыхательное упражнение "Ветер". Цель: развивать умение выравнивать дыхание.	1	13.12.23

		пола; развитие у детей навыков перестановк и из строя в два ряда.	внешней, на внутренней стороне стопы, перешагива ние через предметы. 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 восстановле нием дыхания. Перестроен ие в несколько колонн.	е 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		Подвижная игра "Обручи". Цель: развивать навыки прокатыван ия обруча вертикально по прямой в паре со сверстником .			

				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. (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)						

45	"Бег с изменением направления".	Продолжать развивать у детей навыки: прыжки с места на место; перестановки и из строя в три ряда; повороты вправо, влево, с группировкой по правой и левой стороне, не касаясь руками пола, края обруча; ведение мяча двумя руками между предметами (дистанция 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, на внешней, на внутренней стороне стопы. Бег по одному, с высоким подниманием коленей, бег с подбрасыванием пяток назад, бег	Общеразвивающие упражнения. 1. Исходное положение: ноги на уровне плеч, руки перед 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,	Основные виды движений: - пройти через обруч, сгруппировавшись с правой и левой стороны, не касаясь руками пола, края обруча; - ведение мяча двумя руками между предметами (расстояние 4 м).	Подвижная игра "Футбол". Цель: развивать навыки игры с мячом, катания с помощью ног; развивать меткость, ловкость.	Дыхательное упражнение "Вдыхаем воздух". Цель: развивать умение выравнивать дыхание.	1	15.12.23

			приставным и 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 колонн.	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 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;	Построение в шеренгу по команде. Повороты направо, налево,	Общеразвивающие упражнения с палочками. 1. Исходное	Основные виды движений: - прыжок с места на высоту 30	Подвижная игра "Догони мяч на крыше» Цель игры: развивать	Дыхательное упражнение "Вдыхаем воздух". Цель:	1	

		совершенств овать умения построения в ряд рассчитавш ись на первый - второй и объединятьс я по номерам; упражнять в лазании по гимнастичес кой стенке не пропуская за реек.	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 восстановле	положение: туловище прямое, ноги вместе, палка внизу. 1- поднимает палочку вверх; 2 - ставит на голову; 3 - поднимает палочку вверх; 4- исходное положение (упражнени е повторяется 4 раза). 2. Исходное положение: туловище прямое, ноги врозь, палка внизу. 1- поднимает палку вверх; 2- держит руку прямо	см на двух ногах; - лазание по гимнастичес кой стенке на пропуская реек.	умение детей быстрой самостоятел ьной двигательно й деятельност и; воспитывать организован ность. Игра на отработку "Кенгуру". Цель: развивать мышцы ног, вестибулярн ый аппарат, силу.	развивать умение выравнивать дыхание.		

			нием 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 движения вперед, бросания	Построение в шеренгу по команде. Повороты направо, налево, кругом,	Общеразвивающие упражнения. 1. Исходное положение: туловище держим	Основные виды движений: - двигаться вперед, бросать мяч обеими	Подвижная игра "Воробушки и кот". Цель: развивать навыки	Дыхательная гимнастика "Лифт". Цель: развивать умение	1	18.12.23

		мяча двумя руками и повторного удара (дистанция 4-5 м); прыжка на высоту до 20 см; перестановки и из строя в три ряда; поворота 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. 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.	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	руками и снова отбивать (дистанция 4-5 м); - прыжки на высоту до 20 см.	игры по правилам, умения двигаться в соответствии и с сюжетом, развивать ловкость, реакцию, силу.	выравнивать дыхание.		

			Перестроение в несколько колонн.	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: 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 за	Построение в шеренгу по команде. Повороты направо, налево, направо, кругом, направо, марш на месте. По команде, по сигналу: ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, на пятках, на внешней, на	Общеразвивающие упражнения. "Танец" - исходное положение: туловище прямое, ноги вместе, руки с платком внизу. 1- поднять руки вверх, развести платочки; 2- прийти в исходное положение;	Основные виды движений: - удар мяча об пол поочередно правой и левой рукой с продвижением вперед на расстоянии 5 метров; - прыжки в длину с места на расстоянии 50 см (6-8 раз).	Подвижная национальная игра "Байга". Цель: развивать умение двигаться согласно правилам игры, развивать быстроту, реакцию, дружелюбие . Игра на отработку	Дыхательная гимнастика "Лифт". Цель: развивать умение выравнивать дыхание.	1	20.12.23

		другом вдоль каната, меня направление ; упражнять в прыжках в длину с места на расстоянии 50 см.	внутренней стороне стопы. Прыжки приставным шагом правым и левым боком вперед поочередно. Бег по одному, бег с переходом в ходьбу, ходьба с восстановле нием дыхания. Перестроен ие в несколько колонн.	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-		"Кенгуру". Цель: развивать мышцы ног, реакцию, силу.				

				расходиться, когда линия доходит до 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, совмещая 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; перестроени е из строя в	Построение в шеренгу по команде. Повороты направо, налево,	Общеразвив ающие упражнения. 1. Исходное положение: туловище	Основные виды движений: - прыжки через линию;	Подвижная игра "Между предметами ". Цель:	Дыхательны е упражнения "Давайте отдохнем". Цель:	1	22.12.23

		три ряда; поворот направо, налево; продолжать развивать навыки вращения в положении стоя; учить детей ходить по скамейке, по ребристой доске, чередуя мяч на каждом шагу из рук в руки.	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	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	- ходьба по скамейке, по ребристой доске с переносом мяча из рук в руки на каждом шагу.	отрабатывать навыки прокатывания мяча между предметами. Игра "День и ночь". Цель: отрабатывать навыки движений в пространстве согласно правилам игры; развивать умения играть согласованно в составе команд.	развивать навыки самостоятельного выравнивания дыхания.		

			дыхания. Перестроен ие в несколько колонн.	(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 (упражнени е 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 мяча о землю".	Учить детей на 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.	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 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	Основные виды движений: - ходьба по скамейке, по ребристой доске с переходом мяча из рук в руки на каждом шагу.	Подвижная игра "Бей мяч о землю!" Цель: развивать навыки ходьбы с отбиванием мяча о землю, навыки бега с разным темпом.	Дыхательное упражнение "Облака". Цель: развивать умение выравнивать дыхание.	1	25.12.23

			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.	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						

				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, держат 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.					

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 пол поочередно правой и левой рукой с продвижением вперед на расстояние 5 м; совершенствовать физические качества; развивать	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. Бег по	Общеразвивающие 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,	Основные виды движений: - ходьба по скамейке, по ребристой доске с переходом мяча из рук в руки на каждом шагу; - удар мяча об пол поочередно правой и левой рукой с продвижением вперед на расстояние 5 метров.	Ритмическое упражнение "В гости мы пришли к соседу". Игра "День и ночь". Цель: отрабатывать навыки движений в пространстве согласно правилам игры; развивать умения играть согласованно в составе команд.	Дыхательное упражнение "Облака". Цель: развивать умение выравнивать дыхание. Упражнение "Польза фруктов".	1	27.12.23

		навыки здорового образа жизни.	одному, бег с переходом в ходьбу, ходьба с восстановле нием дыхания. Перестроен ие в несколько колонн.	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 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, держат 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 зажатом между двумя ногами".	Учить детей держать мяч между двумя ногами; формировать навыки ходьбы с упором рук в стороны над наклонной доской	Построение в шеренгу по команде. Повороты направо, налево, кругом, направо, марш на месте. По команде, по сигналу: ходьба в	Общеразвивающие упражнения со скакалкой. 1. Упражнение "Вытяните скакалку". Исходное положение: ноги врозь, придержива	Основные виды движений: - ведение мяча мяч между двумя ногами; - ходьбы с упором рук в стороны над наклонной	Подвижная игра "Найди свое место". Цель: развивать внимание, реакцию, быстроту, дружелюбие. Игра на отработку	Дыхательное упражнение "Облака". Цель: развивать умение выравнивать дыхание.	1	29.12.23

		высотой 30-40 см; правильно выполнять чередующиеся в строю упражнения на ходьбу и бег.	колонне по одному. Ходьба на носках, на пятках, на внешней, на внутренней 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	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 , придерживая скакалку с двух сторон, поднимая руки вверх. 1- наклон	доской высотой 30-40 см.	"Солдаты". Цель: отрабатывать навыки ходьбы по наклонной доске, сохраняя осанку, равновесие.			

			колонн.	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.					
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, на боком, шаг за шагом; совершенств овать в подвижной	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	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	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.	Дыхательно е упражнение звуки "О-у- м". Цель: развивать умения дышать глубоко, выравнивать дыхание.	1	05.01.24

		игре в парах стоя, катать мяч ногами друг на друга, несколько раз подряд ударять ногой о стену.	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.	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 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 держат 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, держщих ленту, размахивать лентами; 4- быстро выпрямитьс я и отправить руки, держщие 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.					
54	"Катание мяча в прямом направлении с расстояния 3 метра".	Учить детей катать мяч в прямом 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.	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.	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.	Основные виды движений: - катание мяча в прямом направлении с расстояния 3 метра; - показ движений зверей.	Подвижная игра "Воробушки и кот". Цель: развивать навыки игры по правилам, умения двигаться в соответствии с сюжетом, развивать ловкость, реакцию, силу. Иgra на отработку "Змейка". Цель: развивать навыки ползания, отрабатывать навыки выполнения основных	Дыхательное упражнение звуки "О-у-м". Цель: развивать умения дышать глубоко, выравнивать дыхание.	1	08.01.24

			Бег со сменной темпа (2-3 раза), ходьба с восстановлением дыхания. Перестроение в несколько колонн.	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 пополам, руки внизу.		видов движений.			

				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	"Упражнение с мячом".	Упражнять детей в ходьбе через скакалку, поднимая колено вверх; упражнять в метании	Построение в шеренгу по команде. Повороты направо, налево, кругом, направо, марш на	Общеразвивающие упражнения со скакалкой. 1. Упражнение "Вытяните скакалку".	Основные виды движений: - ходьба через скакалку с поднятием колена вверх;	Игра "Хоккей". Цель: отрабатывать навыки прокатывания шайбы напротив стоящему	Дыхательное упражнение звуки "О-у-м". Цель: развивать умения дышать	1	10.01.24

		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.	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	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	- метание мешка правой рукой с расстояния 4 м над плечом в вертикальную цель.	игроку; развивать ловкость, меткость, умение играть в паре. Малоподвижная игра "Брось далеко". Цель: развивать навыки метания мяча вдаль одной рукой; развивать желание добиваться цели.	глубоко, выравнивать дыхание.		

			несколько колонн.	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.					
56	"Эстафеты с мячом".	Учить детей вращать обручи и проходить через них; стоять в паре и снова в один ряд во время ходьбы; развивать навыки бега, поднимая колени вверх.	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	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,	Основные виды движений: - вращать обручи и проходить через них.	Подвижная игра "Быстрее". Цель: совершенствовать навыки бега с ускорением, развивать скорость, быстроту, основные группы мышц. Подвижная игра "Прокати	Дыхательное упражнение "Шар". Цель: развивать умение выравнивать дыхание.	1	12.01.24

			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.	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 вправо, касание левой руки к правой; 2 - исходное положение; 3-4- повторение этого упражнения в левую		мяч руками". Цель: отрабатывать навыки прокатывания мяча по сигналу; развивать реакцию, локость, глазомер.				

				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, удерживаю					

				щую 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, 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	"Безопаснос ть 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 вертикальну ю цель; совершенств овать 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. Прыжки приставным шагом правым и	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	Основные виды движений: - вращать обручи и проходить через них; - метание мешка правой рукой с расстояния 4 м над плечом в вертикальну ю цель.	Подвижная игра "Быстрее". Цель: совершенств овать навыки бега с ускорением, развивать скорость, быстроту, основные группы мышц. Подвижная игра "Прокати мяч руками". Цель: отрабатыват ь навыки прокатыван ия мяча по сигналу;	Дыхательно е упражнение "Шар". Цель: развивать умение выравнивать дыхание.	1	15.01.24

			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".	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,		развивать реакцию, локость, глазомер. Подвижная игра "Паровоз". Цель: развивать гибкость, ловкость, двигательные навыки, чувствование сплоченности.			

				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 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,					

				державшие 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.					
58	"Ходьба на четверенька	Учить детей ползать по	Построение в шеренгу	Общеразвив ающие	Основные виды	Подвижная игра "Найди	Упражнение "Мимика".	1	17.01.24

	х по бревну".	бревну на четвереньках, опираясь на ладони и ноги; используя нетрадиционные формы движений в учебной деятельности и упражнять в повторении движений птиц, воспитывать ловкость и волевые качества.	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	упражнения "Танец" - исходное 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	движений: - ползание по бревну на четвереньках, опираясь на ладони и подошву; - повторение движений птиц.	свое место". Цель: развивать 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	Цель: развивать мимику лица, навыки выравнивания дыхания.		

			раза), ходьба с восстановле нием дыхания. Перестроен ие в несколько колонн.	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 против друга; 2 - расходятся, когда линия доходит до середины; 3 - прийти в исходное положение. "Ласточка" - исходное положение: туловище прямо, ноги		движения.				

				вместе, руки внизу. 1 - вытянуть обе руки в стороны ; 2 - показать ласточку с вытянутой назад одной ногой; 3 - возвращени е 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, совмеща я ноги; 2 - ходьба по					

				одному следу в левую сторону на местах, совмещая ноги; 3 - возвращени е 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 непрерывно му бегу до 2 мин между предметами; двойному прыжку с короткой скакалкой; обучение	Построение в шеренгу по команде. Повороты направо, налево, кругом, направо, марш на месте.	Общеразвив ающие упражнения со скакалкой. 1. Упражнение "Вытяните скакалку". Исходное	Основные виды движений: - непрерывны й бег между предметами (2 мин.); - прыжок двумя	Подвижная игра "Место назначения" . Цель: совершенство вать навыки ползания на четверенька	Дыхательно е упражнение "Дышим спокойно, медленно, спокойно". Цель: развивать умение	1	19.01.24

		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.	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	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,	ногами с короткой скакалкой; - ползание на четвереньках, положив на спину мешочек.	х по заданному направлению; развивать соревновательных дух, дружелюбие.	выравнивать дыхание.		

			колонн.	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.					
60	"Бег хоп-фитболом между предметами".	Учить детей бегать по хоп-фитболу между предметами; приучать с расстояния 3 м бросать мяч обеими руками над головой в корзину; воспитывать выносливость и 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	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	Основные виды движений: - бег с хоп-фитболом между предметами; - бросать мяч с расстояния 3 м обеими руками над головой в корзину или круг.	Подвижная игра "Воробушки и кот". Цель: развивать навыки игры по правилам, умения двигаться в соответствии с сюжетом, развивать ловкость, реакцию, силу.	Дыхательные упражнения "Давайте отдохнем". Цель: развивать навыки самостоятельного выравнивания дыхания.	1	22.01.24

			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 (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		Игра-отработка "Метание мяча в цель" Цель: развивать навыки метания в цель, развивать меткость, глазомер.				

				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	"Упражнение 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	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	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	Дыхательные упражнения "Давайте отдохнем". Цель: развивать навыки самостоятельного выравнивания дыхания.	1	24.01.24

		рукой; перестановка из строя в три ряда; продолжение развития навыков поворота направо, налево; совершенствование умения скользить шайбу друг к другу в парах.	приставным шагом правым и левым боком вперед поочередно. Бег с высоким подниманием колена, без с подпрыгиванием пятки 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		игры по правилам, ориентировку в пространстве; развивать дух соревновательности.				

				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 (упражнени е 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 (упражнени е 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						

				е 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, чередую с ходьбой; стоять прямо, вытянув руки из стороны в сторону при построении 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, на внешней стороне стопы, на внутренней стороне. Прыжки приставным шагом правым и левым	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: основная стойка,	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 .	Дыхательны е упражнения "Давайте отдохнем". Цель: развивать навыки самостоятел ьного выравниван ия дыхания.	1	26.01.24

			боком вперед поочередно. Бег с высоким поднимание м колена, без с подпрыгива нием пяток назад. Бег со сменой направления (2-3 раза), ходьба с восстановле нием дыхания. Перестроен ие в несколько колонн.	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.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	"Мероприят	Отрабатыва	Построение	Общеразвив	Основные	Подвижная	Дыхательны	1	29.01.24

	ия по безопасност и дома". Закрепление .	ть 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; совершенств овать физические качества.	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	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: основная стойка, скакалка сложенная вдвое внизу. 1-сделать	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.	игра "Кто быстрее добежит?". Цель: развивать навыки бега с ускорением, силу, быстроту, ловкость, дружелюбие . Игра "Летает – не летает". Цель: развивать реакцию, вестибулярн ый аппарат.	е упражнения "Давайте отдохнем". Цель: развивать навыки самостоятел ьного выравниван ия дыхания. Выразитель ное рассказыван ие "Сказки о маленьком драконе".		

			высоким поднимание м 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".	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	Построение в шеренгу по команде. Повороты направо,	Общеразвивающие упражнения с кольцами. 1. Исходное	Основные виды движений: - катание мяча, между	Подвижная игра "Держи обруч". Цель: развивать	Дыхательное упражнение "Облака". Цель:	1	31.01.24

		прыжках в длину с места (расстояние 60 см), воспитывать ловкость и выносливость.	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 (2-3 раза), ходьба с восстановлением дыхания. Перестроение в несколько	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.	предметами, - прыжки в длину с места (дистанция 60 см).	умение прокатывать обруч в вертикальном положении, развивать ловкость, желание соблюдать правила игры. Игра "Прокати мяч в цель". Цель: совершенствовать навыки прокатывания мяча в цель.	развивать умение выравнивать дыхание.		

			колонн.	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 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 (упражнени е 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	Построение в шеренгу по команде. Повороты направо, налево, кругом, направо, марш на	Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. Исходное положение:	Основные виды движений: - метание мешочка левой рукой с расстояния 4 м над плечом в	Подвижная игра "Перетягивание каната". Цель: развивать умения детей цепко держать	Дыхательное упражнение "Воздушный шар". Цель: развивать органы дыхательной	1	02.02.24

		ю цель; прыгать на двух ногах короткими прыжками; совершенство ование навыков ползания на четверенька х с наложением мешочков на спину; ходьба маленькими и большими шагами, подняв ноги ходьба на пятках, на носочках, на внутренней стороне стопы, с высоким поднимание м колен; бег парами в один ряд; совершенств	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 (2-3 раза), ходьба с восстано влением дыхания. Перестроен ие в несколько колонн.	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, перелодить палку в правую, поднять палку вверх; 5- удерживать палку,	вертикальну ю цель; - короткий прыжок на двух ногах; - ползание на четверенька х, положив на спину мешок.	канат, проявлять силу, ловкость, выдержку, развивать соревнова тельных дух, дружелюбие .	о аппарата, навыки выравниван ия дыхания.		

		ование навыков приема команд (команды).		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- возвращени е 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	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- выполняет это упражнение	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	05.02.24

			ускорением с переходом в ходьбу, ходьба с восстановлением дыхания. Перестроение в несколько колонн.	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 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 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,					

				державших ленту, размахивать лентами; 4-быстро выпрямиться и отправить руки, державшие 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, 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.					
67	"Прыжки на	Ходьба с	Построение	Общеразвив	Основные	Подвижная	Дыхательны	1	07.02.24

	двух ногах через кубики".	мячом в одну сторону; бег на скорость, на дистанцию 100-120 м с чередование м ходьбы с ходьбой между кеглями; развитие навыков чередования ползания со скамейки с ходьбой; пробуждени е интереса к физической культуре через игры и упражнения.	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 восстановле нием дыхания.	ающие 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 положение и сказать "вниз". Плавное вращение рук в начале,	виды движений: - метание мешочка левой рукой с расстояния 4 м над плечом в вертикальну ю цель; - короткий прыжок на двух ногах; - ползание на четверенька х, положив на спину мешок.	игра "Прыгаем весело". Цель. развивать навыки прыжков на месте с широко расставленн ыми ногами; развивать выносливать , силу, соревновате льных дух. Игра малой подвижност и "Брось далеко". Цель: развивать навыки метания мяча вдаль; развивать желание добиваться цели, меткость,	е упражнения. "Почувству й запах". Цель: развивать органы дыхания, умения выравнивать дыхание.		

			Перестроение в несколько колонн. 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- исходное положение (5 раз). 3. Упражнение "Растягивайся". Исходное положение: сидя на		глазомер, мышцы рук, и спины.				

				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.					
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	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 с обручами. 1. Исходное положение: туловище прямое, ноги врозь, живот внизу (держаться обеими руками за край обруча). 1- кладет обруч перед	Основные виды движений: - ходьба мячом боком; - бег на дистанцию 100-120 м с переходом на скорость, с ходьбой между кеглями; - чередование ползания со	Подвижная игра "Прокати мяч руками". Цель: совершенствовать навыки прокатывания мяча; развивать ловкость, глазомер. Подвижная игра	Дыхательные упражнения. "Почувствуй запах". Цель: развивать органы дыхания, умения выравнивать дыхание.	1	09.02.24

		ряда; продолжать развивать навыки поворота вправо, влево.	пятках, на внутренней стороне стопы, ходьба с выступом ноги вперед. Бег с ускорением с переходом в ходьбу, ходьба с восстановле нием дыхания. Перестроен ие в несколько колонн.	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.	стула с ходьбой.	"Пройди через обруч". Цель: закреплять навыки подлезания в обруч; развивать основную группу мышц.			

				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 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.					
69	"Безопаснос ть на дороге". Закрепление	Систематиз ировать знания правил поведения на улице, правил дорожного движения; закреплять навыки бега на дистанцию 100-120 м с переходом на 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	Общеразвив ающие упражнения с обручами. 1. Исходное положение: туловище прямое, ноги врозь, живот внизу (держаться обеими руками за край обруча). 1- кладет	Основные виды движений: - ходьба мячом боком; - бег на дистанцию 100-120 м с переходом на скорость, с ходьбой между кеглями; - ползание на	Подвижная игра "Прокати мяч руками". Цель: совершенств овать навыки прокатыван ия мяча; развивать ловкость, глазомер. Подвижная	Дыхательны е упражнения. "Почувству й запах". Цель: развивать органы дыхания, умения выравнивать дыхание. Игра "Это я, это я, это все мои друзья!"	1	12.02.24

		с ходьбой между кеглями, умения ползать на четвереньках, положив на спину мешок; развивать умение сосредотачиваться, проявлять отзывчивость.	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.	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	четвереньках, положив на спину мешок. Упражнение "Мы - шоферы" , "Что можно, что нельзя?"	игра "Пройди через обруч". Цель: закреплять навыки подлезания в обруч; развивать основную группу мышц.	(дети должны показывать движения).		

				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.					
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;	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 лентами. 1-4 - делает волнистые движения лентой, аккуратно поднимая ленту вверх обеими руками и двигая пальцами; 5-	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	Дыхательное упражнение "Дышим спокойно, медленно, спокойно". Цель: развивать умение выравнивать дыхание.	1	14.02.24

		воспитывать волевые качества и скорость.	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.	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 вправо, касание левой руки к правой; 2 - исходное положение; 3-4-		"Обезьяны". Цель: развивать навыки преодоления препятствий, развивать дружелюбие.			

				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 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 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.					
71	"Как вы можете лазить?"	Учить детей ползать под 3-4 дугами; развивать у 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	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 выпадом	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;	Основные виды движений: - лазание по гимнастической лестнице различными способами; - прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед на расстояние до 7 м.	Подвижная игра "Из-под дуги". Цель: совершенствовать навыки подлезания под дугу; развивать мышцы спины, ног и рук. Игра "Перенеси мешочек". Цель: закреплять навыки ходьбы с мешочком	Дыхательное упражнение "Великан и карлик". Цель: развивать навыки дыхания, выравнивания его.	1	16.02.24

		ряда; продолжать развивать навыки поворота вправо, влево.	ноги вперед. Прыжки с продвижени ем вперед на двух ногах. Бег с переходом в ходьбу, ходьба с восстановле нием дыхания. Перестроен ие в несколько колонн.	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		на голове; развивать чувство равновесия, ловкость, внимательн ость.				

				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 бега с разбегом; приучать к прыжкам в обручи, расположенные на расстоянии	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: - катание на фитболе между препятствующими предметами; - прыжки в обручи, расположенные 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. Иgra "Прыгай в обруч". Цель:	Дыхательное упражнение "Облака". Цель: развивать умение выравнивать дыхание.	1	19.02.24

		50 см друг от друга; воспитывать волевые и скоростные качества.	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		совершенствовать навыки прыжков из обруча в обруч; развивать силу, ловкость, быстроту.			

				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 (упражнени е 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 (упражнени е 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 (упражнени е 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 совершенств овать умения перестраива ться из строя в три 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, с высоким поднимание м колена, с поочередны м выпадом ноги вперед. Прыжки с	Общеразвив ающие 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	Основные виды движений: - бег змейкой без направления ; - ходьба друг за другом, положив мешочек на голову вдоль веревки.	Подвижная игра "С гор побежали ручьи". Цель: совершенств овать навыки прыжков из обруча в обруч; развивать силу, ловкость, быстроту; развивать желание играть дружно.	Дыхательно е упражнение "Ветер дует". Цель: развивать умение выравнивать дыхание.	1	21.02.24

			продвижении 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.	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,						

				палка вниз.у. 1-2- сидя, поднимают палки вверх; 3 - 4- приходя в исходное положение (упражнени е повторяется 4 раза). 4.Исходное положение: туловище держат прямо, палку держат за спиной. 1 - 2- поднять палку вверх; 3 - 4- исходное положение (упражнени е 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- выпрямляет ся и поднимает палку вверх; 4- исходное положение (упражнени е 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	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	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	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 на расстоянии 40 см.	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	Дыхательное упражнение "Вертушка". Цель: развивать органы дыхания, умение дышать ровно.	1	23.02.24

		задания педагога, совершенствовать умения перестраиваться из строя в три ряда при ходьбе и беге.	ем 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.	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.		одной ноги на другую до установленного рубежа; развивать силу, ловкость, выносливость.				

				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 (упражнени е 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 (упражнени е 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 (упражнени е 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	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 поочередными выпадами ног вперед. Прыжки с продвижением вперед на двух ногах. Бег змейкой, бег 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,	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 установленн	Дыхательное упражнение "Вертушка". Цель: развивать органы дыхания, умение дышать ровно. Игры "Мы по улице шагаем", "Можно - нельзя".	1	26.02.24

		мешочек на голову вдоль веревки; совершенствовать физические качества.	чередование м подскоком на месте по сигналу (3-4 раза), ходьба с восстановлением дыхания. Перестроение в несколько колонн. Упражнение "Вопрос-ответ".	держат 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		ого 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 (упражнени е 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 (упражнени е 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 ведро	Построение в шеренгу по команде.	Общеразвивающие упражнения	Основные виды движений:	Подвижная игра "Воробушки"	Дыхательная гимнастика	1	28.02.24

		с водой в двух руках; совершенствовать навыки выполнения беговых упражнений, в беге в обратном направлении между разбросанными кубиками с изменением направления в круге; упражнять в ползании на четвереньках между кеглями; воспитывать ловкость и выносливость.	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 со сменой направления (180 градусов 3-4	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	- бег, держа ведро с водой; - ползание между кеглями на четвереньках.	и кот". Цель: развивать навыки игры по правилам, умения двигаться в соответствии с сюжетом, развивать ловкость, реакцию, силу. Иgra "Вода в ведре". Цель: отрабатывать навыки усвоения основных видов движений; развивать дух соревновательности.	"Лифт". Цель: развивать умение выравнивать дыхание.		

			раза), ходьба с восстановле нием дыхания. Перестроен ие в несколько колонн.	руками ниже. 1- сидя, подъем кольца вверх; 2- исходное положение (упражнени е 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 (упражнени е 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	Построение в шеренгу по команде. Повороты направо, налево, кругом,	Общеразвивающие упражнения с палочками. 1. Исходное положение:	Основные виды движений: - прыжки вперед и назад с поворотом с	Подвижная игра "Баскетбол". Цель: развивать вестибулярный аппарат,	Дыхательное упражнение "Перо". Цель: развивать органы	1	01.03.24

		вперед и чередование м прыжков на двух ногах; развивать у детей навыки ходьбы через кегли по шнуру, расставленн ым на расстоянии 40 см; метать мяч двумя руками от груди; стимулировать игру командой.	направо, марш на месте. По команде, по сигналу: ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, на пятках, с высоким поднимание м колена, с поочередны м выпадом ноги вперед. Прыжки с продвижени ем вперед на двух ногах. Бег змейкой, бег со сменой направления (180 градусов 3-4 раза), ходьба с восстановле нием	туловище прямое, ноги вместе, палка внизу. 1- поднимает палочку вверх; 2 - ставит на голову; 3 - поднимает палочку вверх; 4- исходное положение (упражнени е повторяется 4 раза). 2. Исходное положение: туловище прямое, ноги врозь, палка внизу. 1- поднимает палку вверх; 2- держит руку прямо и	одной ноги на другую и чередование м прыжков на двух ногах; - ходьбы через кегли по шнуру, расставленн ым на расстоянии 40 см.	орфсновенную группу мышц, глазомер, реакцию, навыки прыжков. Подвижная игра "Волк и зайцы". Цель: отрабатыват ь навыки движений в пространств е согласно правилам игры; развивать быстроту, реакцию, дружелюбие .	дыхания.		

			дыхания. Перестроен ие в несколько колонн.	наклоняется вправо; 3- поднимает палку вверх и выпрямляет ся; 4- исходное положение (упражнени е повторяется 4 раза). 3. Исходное положение: туловище прямое, ноги вместе, палка внизу. 1-2- сидя, поднимают палки вверх; 3 - 4- приходя в исходное положение (упражнени е повторяется 4 раза). 4. Исходное						

				положение: туловище держат прямо, палку держат за спиной. 1 - 2- поднять палку вверх; 3 - 4- исходное положение (упражнени е 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- выпрямляет ся и поднимает палку вверх; 4- исходное положение (упражнени е повторяется 4 раза). 6.Исходное положение: туловище прямое, ноги вместе, палка внизу. 1- прыжок, держа палку высоко, держа ногу далеко; 2- исходное положение (упражнени е 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	Построение в шеренгу по команде. Повороты направо, налево, кругом, направо,	Общеразвивающие упражнения "Қара жорға". 1. Исходное положение: ноги врозь,	Основные виды движений: - ходьба поскоками с кнутом в руке; - прыжки	Игра "Перетяни канат". Цель: развивать умения детей цепко держать	Дыхательные упражнения "Давайте отдохнем". Цель. развивать навыки	1	04.03.24

		предметы (монеты в платочках); упражнять в прыжках боком через короткую веревку, расположенной на расстоянии 40 см друг от друга; воспитывать волевые качества.	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),	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, согнуть руку, двигать пальцами; 2- прийти в	боком через короткие скакалки, расположенные на расстоянии 40 см друг от друга.	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.	самостоятельного выравнивания дыхания.		

			ходьба с восстановлением дыхания. Перестроение в несколько колонн.	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 предметом".	Учить детей подниматьс я по ступенькам до верха гимнастичес кой стенки и опускаться вниз, переходя на другой интервал; развивать у детей навыки прыжков с одной ноги	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	Общеразвив ающие упражнения с палочками. 1. Исходное положение: туловище прямое, ноги вместе, палка внизу. 1- поднимает палочку вверх; 2 - ставит на голову; 3 -	Основные виды движений: - подъем по лестнице до верха гимнастичес кой стенки и спуск с переходом на другой пролет; - прыжки с одной ноги на другую с поворотом вперед на	Игра "Паучок" . Цель: совершенст овать навыки лазания по гимнастичес кой стенке; развивать мышцы спины, рук и ног, ловкость и силу. Подвижная	Дыхательно е упражнение "Ветер дует". Цель: развивать умение выравнивать дыхание."	1	03.03.24

		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).	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.	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	двух ногах.	игра "Давайте проползем". Цель: отрабатывать навыки ползания, развивать основную группу мышц, силу.			

				е повторяется 4 раза). 3. Исходное положение: туловище прямое, ноги вместе, палка внизу. 1-2- сидя, поднимают палки вверх; 3 - 4- приходя в исходное положение (упражнени е 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						

				е повторяется 4 раза). 6. Исходное положение: туловище прямое, ноги вместе, палка внизу. 1- прыжок, держа палку высоко, держа ногу далеко; 2- исходное положение (упражнени е 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 и лицами на улице; закреплять навыки ходьбы	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 "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: - ходьба поскаками с кнутом в руке; - прыжки боком через короткие скакалки, расположенные на расстоянии 40 см друг от друга; - прыжки с одной ноги	Игра "Кара жорга". Цель: развивать умение двигаться в такт музыке, умение быть ловкими, быстрыми при ходьбе по кругу. Подвижная игра: "Не упади". Цель: развивать вестибулярн	Дыхательные упражнения "Давайте отдохнем". Цель. развивать навыки самостоятельного выравнивания дыхания. Игра-упражнение "Ручейки, озёра, моря и океаны". Цель:	1	11.03.24

		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.	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	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	на другую с поворотом вперед на двух ногах.	ый аппарат, ловкость, внимательность.	закреплять представления об окружающем мире.		

			встаньте", "Вопрос - ответ".	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).					
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 интервал; перестраиваться из строя в три ряда; продолжать 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 колен. Прыжки приставным шагом правым, левым боком	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.	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 другой пролет.	Подвижная игра "Солнышко и дождик". Цель: отрабатывать навыки бега по сигналу с ускорением; развивать реакцию, ловкость, ориентировку в пространстве. Игра "Перетяни канат". Цель: развивать умения детей цепко держать канат,	Дыхательное упражнение "Вертушка". Цель: развивать органы дыхания, умение дышать ровно.	1	13.03.24

		поворота направо, налево.	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 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		проявлять силу, ловкость, выдержку, развивать соревновательных дух, дружелюбие.			

				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.					
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; формироват ь 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 поднимани ем колена. Прыжки приставным шагом правым, левым	Общеразвив ающие упражнения "Қара жорға". 1. Исходное положение: ноги врозь, руки на поясе. 1- движение плеча вперед; 2- Возвращени е в исходное положение; 3- движение плеча назад; 4- возвращени е в исходное положение. (6-7 раз) 2. Исходное положение: ноги врозь,	Основные виды движений: - бегом и прыжком дотронуться до предмета (ленты), висящего на высоте 25 см; - ходьба между надувными мячами с на носочках.	Игра "Перетяни канат". Цель: развивать умения детей цепко держат канат, проявлять силу, ловкость, выдержку, развивать соревновате льных дух, дружелюбие . Игра "Айголек". Цель: развивать навыки игры в командах,	Дыхательно е упражнение "Шар". Цель: развивать умение выравнивать дыхание.	1	15.03.24

			боком вперед поочередно, прыжки с продвижени ем вперед на двух ногах. Бег со сменой темпа (3-4 раза), ходьба с восстановле нием дыхания. Перестроен ие в несколько колонн.	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,		закреплять навыки бега с ускорением; способствов ать дружеским отношениям ; развивать ловкость, смекалку, силу.			

				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	Построение в шеренгу по команде. Повороты	Общеразвивающие упражнения с	Основные виды движений - ходьба	Подвижная игра "Воробушки и кот".	Дыхательное упражнение "Петух".	1	18.03.24

		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 ритмично.	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 продвижением вперед на двух ногах. Бег со сменой	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	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;.	Цель: развивать навыки игры по правилам, умения двигаться в соответствии и с сюжетом, развивать ловкость, реакцию, силу. Подвижная игра "Прокати мяч руками". Цель: совершенствовать навыки прокатывания мяча; развивать ловкость, глазомер.	Цель: развивать умения согласовывать дыхание с движениями, совершенствовать умение дышать равномерно.		

			темпа (3-4 раза), ходьба с восстановле нием дыхания. Перестроен ие в несколько колонн.	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 (упражнени е 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 (упражнени е 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 (упражнени е 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	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:	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. Иgra "Брось и поймай". Цель: развивать ловкость и быстроту, умение внимательно слушать знак, данный	Дыхательное упражнение "Шар". Цель: развивать умение выравнивать дыхание.	1	20.03.24

			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.	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, палка на плече.		педагогом.			

				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						

				(упражнени е 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 (упражнени е повторяется 5-6 раз). 6. Исходное положение: стоять перед палочкой и держат руку вниз. Прыжки						

				вправо-влево, вращая палку. Повторить упражнение 3-4 раза. 7. Исходное положение: туловище прямое, ноги врозь, палка на полу. Минуя 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	Построение в шеренгу по команде. Повороты направо, налево, кругом, направо, марш на	Общеразвивающие упражнения с маленькими мячами. 1. Исходное положение: ноги врозь,	Основные виды движений: - ходьба по гимнастической скамейке с мячами, расположен	Эстафета "Проползание в отсеке "космического корабля"". Цель: совершенствовать	Дыхательное упражнение "Бабочка". Цель: развивать органы дыхания, умение	1	

		расстоянии двух шагов от ребенка; сбивать волана ракеткой в определенную сторону; играть в паре с педагогом.	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	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, туловище	ными на расстоянии двух шагов от ребенка; - ходьба по гимнастической лестнице с перешагиванием через мячи, лежащие на расстоянии двух шагов друг от друга.	навыки ползания, подлезания под дугу; развивать координацию движений. Игра "Бадминтон". Цель: развивать навыки игры с помощью ракетки, развивать реакцию, локость, вестибулярный аппарат.	выравнивать дыхание.		

			вперед по сигналу поочередно (3-4 раза), ходьба с восстановлением дыхания. Перестроение в несколько колонн.	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).					
86	"Упражнение в бросании мяча друг другу".	Обучение детей прыжкам из обруча на 40	Построение в шеренгу по команде. Повороты	Общеразвивающие упражнения с	Основные виды движений: - прыжок из	Подвижная игра "Между предметами	Дыхательное упражнение "Одуванчик	1	25.03.24

		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.	направо, налево, кругом, направо, марш на месте. По команде, по сигналу: ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием м колена, ходьба между предметами. Прыжки приставным шагом правым, левым боком вперед поочередно, прыжки с продвижением вперед на	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;	обруча на расстоянии 40 см в следующий обруч на одной ноге; - ходьба по гимнастической скамейке с мячами, расположенными на расстоянии двух шагов от ребенка.	". Цель: отрабатывать навыки прокатывания мяча между предметами. Игра "Городки". Цель: развивать навыки метания палки вдаль, в цель; развивать ловкость, силу, глазомер и меткость.	". Цель: развивать органы дыхания, умение дышать глубоко, равномерно.		

			двух ногах. Бег, бег лицом вперед, спиной вперед по сигналу поочередно (3-4 раза), ходьба с восстановле нием дыхания. Перестроен ие в несколько колонн.	2- держит руку прямо и наклоняется вправо; 3- поднимает палку вверх и выпрямляет ся; 4- исходное положение (упражнени е повторяется 4 раза). 3. Исходное положение: туловище прямое, ноги вместе, палка внизу. 1-2- сидя, поднимают палки вверх; 3 - 4- приходя в исходное положение (упражнени е						

				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 важности	Построение в шеренгу по команде. Повороты направо,	Общеразвивающие упражнения с маленькими	Основные виды движений: - ходьба по гимнастичес	Игра "Бадминтон". Цель: развивать	Дыхательное упражнение "Бабочка". Цель:	1	27.03.24

		соблюдения правил безопасности и в связи с изменением погоды; отработаны навыки прыжков приставным шагом правым, левым боком вперед поочередно; закреплять навыки ходьбы по гимнастической скамейке с мячами, умения прыгать из обруча на расстояние 40 см в следующий обруч на одной ноге;	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.	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).	кой 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 расстояние 40 см в следующий обруч на одной ноге.	навыки игры с помощью ракетки, развивать реакцию, ловкость, вестибулярный аппарат. Игра "Солнышко и дождик". Цель: развивать реакцию, ловкость, скорость.	развивать органы дыхания, умение выравнивать дыхание. Игра "Что не так?".		

		совершенств овать физические качества.	Бег, бег лицом вперед, спиной вперед по сигналу поочередно (3-4 раза), ходьба с восстановле нием дыхания. Перестроен ие в несколько колонн. Упражнение "Улыбка".	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 (упражнени е 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 (упражнени е 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 (упражнени е 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 подниманием колена, на внешней стороне стопы, на внутренней. Прыжки приставным шагом правым, левым боком	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	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, соответственно тексту, выполняя движения. Игра "Погоня за обручем". Цель: отрабатывать навыки быстрой самостоятельной двигательной деятельности, умение прокатывать обруч, бегать с	Дыхательное упражнение "Дудочка". Цель: развивать органы дыхания, умение дышать равномерно.	1	30.03.24

			вперед поочередно. Бег, бег лицом вперед, спиной вперед по сигналу поочередно (3-4 раза), ходьба с восстановлением дыхания. Перестроение в несколько колонн.	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, палка на плече. 1- сидя,		ускорением, пробегать сквозь него; развивать ловкость, быстроту, реакцию.			

				держать голову и спину прямо; 2- Исходное положение (упражнени е 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 - держать палку вверх и выпрямить; 4-Исходное положение (упражнени					

				е 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 (упражнени е повторяется 5-6 раз). 6. Исходное положение: стоять перед палочкой и держат руку внизу. Прыжки вправо-						

				влево, вращая палку. Повторить упражнение 3-4 раза. 7. Исходное положение: туловище прямое, ноги врозь, палка на полу. Минуя 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	Построение в шеренгу по команде. Повороты направо, налево, кругом, направо, марш на месте.	Общеразвивающие упражнения с палочками. 1. Исходное положение: туловище прямое, ноги вместе,	Основные виды движений: - бросать мяч одной рукой вверх, а одной рукой ловить; - прыжок из	Игра "Бадминтон". Цель: развивать навыки игры с помощью ракетки, развивать	Дыхательное упражнение "Перья". Цель: развивать органы дыхания.	1	01.04.24

		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.	По команде, по сигналу: ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, 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),	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	обруча в обруч на расстоянии 40 см в следующий обруч на одной ноге.	реакцию, локость, вестибулярный аппарат. Подвижная игра "Делай разные движения". Цель: совершенствовать умения выполнять основные виды движений, движений по сигналу.			

			ходьба с восстановлением дыхания. Перестроение в несколько колонн.	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-						

				выпрямляет ся и поднимает палку вверх; 4- исходное положение (упражнени е повторяется 4 раза). 6.Исходное положение: туловище прямое, ноги вместе, палка внизу. 1- прыжок, держа палку высоко, держа ногу далеко; 2- исходное положение (упражнени е 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	Построение в шеренгу по команде. Повороты направо, налево, кругом, направо, марш на месте. По команде,	Общеразвивающие упражнения с обручами. 1. Исходное положение: туловище прямое, ноги врозь, живот внизу (держаться	Основные виды движений: - бросание мешка с песком в центр мишени, взмахивая руками вперед-	Подвижная игра "Кот и мышь". Цель: развивать навыки игры по правилам, умения двигаться в соответствии	Дыхательное упражнение "Перо". Цель: развивать органы дыхания.	1	03.04.24

		выполнении строевых приемов, прямых движений в строю, стоя на месте и в движении; упражнять в ходьбе на гимнастической скамейке, положив руки на голову.	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	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	назад; - ходьба по гимнастической скамейке, положив руки за голову.	и с сюжетом, развивать ловкость, реакцию, силу. Игра "Перенеси мешочек". Цель: закреплять навыки ходьбы с мешочком на голове; развивать чувство равновесия, ловкость, внимательность.			

			поднимание м коленей, в забрасывани ем пяток назад, бег ускорением, ходьба с восстановле нием дыхания. Перестроен ие в несколько колонн.	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 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, 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.					
91	"Быстро на место!".	Обучение детей бегу на скорость (длина 20 м) до места назначения; прыжки на двух ногах из обруча в обруч,	Построение в шеренгу по команде. Повороты направо, налево, кругом, направо, марш на месте.	Общеразвивающие упражнения (со скакалками) 1. Исходное положение: туловище прямое,	Основные виды движений: - бег на скорость (длина 20 м) до места назначения; - прыжки на двух ногах	Подвижная игра "Быстро на место!". Цель: совершенствовать умения бегать с равной	Дыхательное упражнение "Бабочка". Цель: развивать органы дыхания, умение выравнивать	1	05.03.24

		расположен ных на расстоянии 40 см; развитие навыков ходьбы между кеглями с чередование м правой и левой ног из шнуров расставленн ых на расстоянии 40 см.	По команде, по сигналу: ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, на пятках, с высоким поднимание м колена, на внешней стороне стопы, на внутренней. Прыжки приставным шагом правым, левым боком вперед поочередно, прыжки влево- вправо поочередно с продвижени ем вперед. Бег с	ноги врозь, скакалки в два сложения держат 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 врозь, скакалка внизу. 1 - держать скакалку вверх; 2 - повернуть	из обруча в обруч, расположен ных на расстоянии 40 см; - ходьба между кеглями, чередую правую и левую ноги через шнуры, расставленн ых на расстоянии 40 см.	сокростью в разном направлении , умение играть по сигналу, по правилам. Подвижная игра "Из- под дуги". Цель: отрабатыват ь навыки подлезания под дугу, умение играть в команде, развивать дух соперничест ва, дружелюбие .	дыхание.		

			высоким поднимание м коленей, в забрасывани ем пяток назад, бег ускорением, ходьба с восстановле нием дыхания. Перестроен ие в несколько колонн.	направо; 3 - выпрямитьс я; 4- исходное положение. Повторить это упражнение налево. Упражнение повторяется 6 раз. 3. Исходное положение: ноги врозь, сидя, держат 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	Построение в шеренгу по команде. Повороты направо, налево,	Общеразвив ающие упражнения с обручами. 1. Исходное положение:	Основные виды движений: - прыжок двумя ногами из	Подвижная игра "Дай мяч". Цель: отрабатыват ь умения	Дыхательно е упражнение "Петух". Цель: развивать	1	08.04.24

		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.	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	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-	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.	держат, передавать мяч, развивать умение играть дружно, слаженно. Подвижная игра "Быстро на место!". Цель: совершенствовать умения бегать с равной скоростью в разном направлении, умение играть по сигналу, по правилам.	умения согласовывать дыхание с движениями, совершенствовать умение дышать равномерно.		

			с продвижением вперед. Бег с высоким подниманием коленей, в забрасыванием пяток назад, бег ускорением, ходьба с восстановлением дыхания. Перестроение в несколько колонн.	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.					
93	"Опасные животные". Закрепление .	Учить детей понимать состояние и поведение опасных	Построение в шеренгу по команде. Повороты направо,	Общеразвивающие упражнения (со	Основные виды движений: - бег на скорость	Подвижная игра "Быстро на место!". Цель:	Дыхательное упражнение "Бабочка". Цель:	1	10.04.24

		животных, закреплять навыки бега на скорость (длина 20 м) до места назначения, навыки ходьбы между кеглями, чередуя правую и левую ноги через шнуры, умение бросать мяч одной рукой вверх, а одной рукой ловить; совершенствовать двигательные навыки.	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	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 врозь, скакалка	(длина 20 м) до места назначения; - ходьба между кеглями, чередуя правую и левую ноги через шнуры, расставленных на расстоянии 40 см; - бросать мяч одной рукой вверх, а одной рукой ловить.	совершенствовать умения бегать с равной скоростью в разном направлении, умение играть по сигналу, по правилам. Игра "Платок". Цель: развивать навыки игры по правилам, скорость, реакцию, быстроту, ловкость.	развивать органы дыхания, умение выравнивать дыхание. Пантомимическое упражнение "Дикие животные".		

			поочередно с продвижением вперед. Бег с высоким подниманием коленей, в забрасыванием пяток назад, бег ускорением, ходьба с восстановлением дыхания. Перестроение в несколько колонн.	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 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 вниз (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	Обучение	Построение	Общеразвив	Основные	Подвижная	Дыхательна	1	12.04.24

	стул со взмахом одной ноги".	детей после выполнения нескольких шагов прыжкам на скамейку с взмахом ноги; упражнять в выполнении строевых приемов в строю, стоя на месте и в движении; упражнять в прыжковых упражнениях короткими прыжками, стоя на месте и передвигаясь на расстояние до 12 м.	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 поднятием м колена, на внешней стороне стопы, на внутренней. Прыжки приставным шагом правым, левым боком вперед	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 обруч перед собой; 4- исходное положение. Упражнение повторяется 6 раз. 2. Исходное положение:	виды движений: - сделав несколько шагов, прыгнуть на стул, размахивая одной ногой; - прыжки короткими прыжками, стоя на месте и двигаясь на расстояние 12 м.	игра "Воробушки и кот". Цель: развивать навыки игры по правилам, умения двигаться в соответствии и с сюжетом, развивать ловкость, реакцию, силу. Игра "Соревнован ие". Цель: отрабатывать навыки выполнения основных видов движений в соперничестве, развивать	я гимнастика "Лифт". Цель: развивать умение выравнивать дыхание.		

			поочередно, прыжки влево-вправо поочередно с продвижением вперед. Бег с высоким подниманием коленей, в забрасыванием пяток назад, бег, ходьба с восстановлением дыхания. Перестроение в несколько колонн.	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		скорость, силу, ловкость, ориентировку в пространстве; воспитывать стремление играть по правилам, дружелюбие. п			

				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 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 (длина 20 м) до места назначения; воспитывать ловкость.	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	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	Основные виды движений: - бег ребристой доске строем друг за другом в среднем темпе; - бег до места назначения на скорость (длина 20 м).	Подвижная игра "Волк и зайцы". Цель: отрабатывать навыки движений в пространстве согласно правилам игры; развивать быстроту, реакцию, дружелюбие. Игра "Перенеси мешочек". Цель: закреплять навыки ходьбы с мешочком на голове; развивать чувство равновесия, ловкость, внимательн	Дыхательное упражнение "Одуванчик". Цель: развивать органы дыхания, умение дышать глубоко, равномерно.	1	15.04.24

			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.	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, палка на плече. 1- сидя,		ость.				

				держать голову и спину прямо; 2- Исходное положение (упражнени е 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 - держать палку вверх и выпрямить; 4-Исходное положение (упражнени					

				е 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 (упражнени е повторяется 5-6 раз). 6. Исходное положение: стоять перед палочкой и держат руку внизу. Прыжки вправо-						

				влево, вращая палку. Повторить упражнение 3-4 раза. 7. Исходное положение: туловище прямое, ноги врозь, палка на полу. Минуя 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	Построение в шеренгу по команде. Повороты направо, налево, кругом, направо, марш на месте.	Общеразвивающие упражнения с лентами. 1. Исходное положение: туловище прямо, ноги врозь, руки с лентой	Основные виды движений: - метание предмета в вертикальную цель с расстояния 5 метров; - прыжки с	Малоподвижная игра "Угадай и промолчи". Цель: развивать восприятие, внимание, реакцию, единство,	Дыхательное упражнение "Бубен и барабан". Цель: развивать навыки равномерного дыхания.	1	17.04.24

		ь на двух ногах к флажку на расстоянии 5 м; формировать навыки прыжков в разных условиях, сохраняя равновесие при выполнении различных видов прыжков.	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 продвижением вперед, прыжки влево-вправо поочередно с продвижением	внизу. 1 - 4- аккуратно приподнимает ленту обеими руками вверх и, двигая пальцами, совершает 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	продвижением на двух ногах к флажку на дистанции 5 м.	умение соблюдать правила безопасности во время игры. Игра "Брось и поймай". Цель: развивать у детей ловкость, быструю, умение внимательно слушать знак, данный педагогом.			

			ем вперед. Бег, бег с изменением темпа, ходьба с восстановле нием дыхания. Перестроен ие в несколько колонн.	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 пальцев рук, удерживаю щими ленту; 9-10- исходное положение (упражнени е 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 перекрестит ь руку, удерживаю щую ленту; 2- исходное положение; 3 - повторить упражнение, подставив ногу 4. При выполнении упражнения необходимо держат ь ноги в						

				вертикально м положении, не сгибая их (упражнени е 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 (упражнени е повторяется 8 раз). 5. Исходное положение: туловище прямо, ноги вместе, руки с лентой держат за спиной прямо. 1- согнуть колени, 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 перекладины; 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	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	Основные виды движений: - ползание между рейками по ребристой доске; - ходьба по ребристой доске строем друг за другом в среднем темпе; - лазание по гимнастической лестнице.	Подвижная игра "Попади точно в цель". Цель: развивать умение прокатывать мяч в цель с помощью ног; развивать стремление играть по правилам, дружно. Подвижная игра "Передача мяча из сетки". Цель: отрабатывать навыки бросания мяча через	Дыхательное упражнение "Вертушка". Цель: развивать органы дыхания, умение дышать ровно.	1	19.04.24

			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.	повторяется 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		метку друг к другу; развивать реакцию, ловкость.			

				вверх. 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 придерживать скалку 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 гимнастичес	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,	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 движения лентой; 5-6- держит	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 и во время игры. Игра "Брось и поймай". Цель: развивать у детей ловкость, быструю, умение внимательно	Дыхательное упражнение "Бубен и барабан". Цель: развивать навыки равномерного дыхания. Упражнение "Гусеница" (координация речи с движением).	1	22.04.24

		кой лестнице; развивать навыки безопасного поведения в природе.	левым боком вперед поочередно, прыжки на одной ноге поочередно с продвижени ем вперед, прыжки влево- вправо поочередно с продвижени ем вперед. Бег, бег с изменением темпа, ходьба с восстановле нием дыхания. Перестроен ие в несколько колонн. Упражнение "Вопрос - ответ".	ленты руками вертикально и делает два круга в одну сторону; 7- 8- Исходное положение (упражнени е 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		о слушать знак, данный педагогом. "Айголек" - национальна я игра. Цель: развивать ловкость, дружелюбие .			

				сторону. 5 - 8- махи вокруг себя, двигая 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					

				перекрестит ь руку, удерживаю щую ленту; 2- исходное положение; 3 - повторить упражнение, подставив ногу 4. При выполнении упражнения необходимо держат ь ноги в вертикально м положении, не сгибая их (упражнени е 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 (упражнени е 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	Построение в шеренгу по команде. Повороты направо, налево, кругом, направо, марш на месте. По команде, по сигналу:	Общеразвивающие упражнения с мячами (2). 1. Исходное положение: туловище прямое, ноги врозь, мяч в правой руке.	Основные виды движений: - прыжки в высоту с разбега; - парное вращение, держа друга за руки; - ползание	Подвижная игра "Легко преодолеваем препятствия". Цель: совершенствовать навыки преодолевания	Дыхательное упражнение "Дудочка". Цель: развивать органы дыхания, умение дышать равномерно.	1	24.04.24

		умения сохранять равновесие при парном вращении; развивать навыки перестраивания в три ряда (взять попутный кегль), ползания по ребристой доске.	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 продвижением вперед, прыжки влево-вправо поочередно с продвижением вперед. Бег, бег с	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 врозь, мяч в правой руке. 1- наклон вперед, мяч на полу между двумя ногами; 2 - выпрямиться	по ребристой доске.	препятствий в ходьбе, прыжках, беге в разном направлении . Подвижная игра "Прокати мяч". Цель: совершенствовать навыки прокатывания мяча в цель; развивать ловкость, глазомер.			

			изменением темпа, ходьба с восстановлением дыхания. Перестроение в несколько колонн.	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: 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: держат 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, держат 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.					
100	"Прыжки через	Учить детей прыгать	Построение в шеренгу	Общеразвивающие	Основные виды	Игра "Перетяни	Дыхательное	1	26.04.24

	скакалку боком".	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.	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,	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 движения лентой; 5-6- держит ленты руками вертикально и делает два круга в одну сторону; 7- 8- Исходное положение	движений: - прыжки через скакалку на двух ногах боком; - бросать мяч друг другу обеими руками от груди.	канат". Цель: развивать умения детей цепко держать канат, проявлять силу, ловкость, выдержку, развивать соревновательных дух, дружелюбие . Игра "Догони мяч". Цель: совершенствовать навыки бросания мяча вдаль, ловли его с ускорением и ловкостью; развивать	упражнение "Облака". Цель: развивать умение выравнивать дыхание.		

			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.	(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 пальцев рук, удерживающими ленту;		умение играть по правилам, сигналу.				

				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 вертикальном 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.					
101	"Прыжки боком через канат".	Упражнять детей в быстром беге змейкой строем; прыжках в длину с разбега; упражнять в соблюдении равновесия при ходьбе по приподнятому предмету; развивать навыки перестраива	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	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-	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, предусмотренные	Дыхательное упражнение "Бабочка". Цель: развивать органы дыхания, умение выравнивать дыхание.	1	29.04.24

		ния в три ряда (взять кегли); ползание по ребристой доске.	м колена, на 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	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		нных правилами игры.				

			колонн.	налево. 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.					
102	"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 самостоятел	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 "Қара жорға". 1. Исходное положение: ноги врозь, руки на поясе. 1- движение плеча вперед; 2- Возвращение в исходное положение; 3- движение плеча назад; 4-	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	Дыхательные упражнения "Давайте отдохнем". Цель: развивать навыки самостоятельного выравнивания дыхания.	1	03.05.24

		бно стоять в строю и навыков приема команды.	поднимание м 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."	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-		игра "Держи обруч". Цель: развивать умение прокатывать обруч в вертикальном положении, развивать ловкость, желание соблюдать правила игры.			

				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).					
103	"Безопаснос ть в природе". Закрепление .	Способствов ать развитию понимания правил безопасного поведения в природе; закреплять навыки парного вращения, держа друг друга за руки, совершенств овать умение сохранять равновесие при ходьбе по приподнято му предмету, умение ползать между	Построение в шеренгу по команде. Повороты направо, налево, в кругом, направо, марш на месте. По команде, по сигналу: ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, на пятках, с высоким поднимание м колена. Прыжки приставным шагом правым, левым боком вперед	Общеразвив ающие 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	Основные виды движений: - парное вращение, держа друг друга за руки; - сохранение равновесия при ходьбе по приподнято му предмету; - ползание между рейками лестницы.	Подвижная игра "Прокати мяч". Цель: совершенств овать навыки прокатыван ия мяча в цель; развивать ловкость, глазомер. Игра "Брось и поймай". Игра "Колечко". Цель. развивать внимание, ловкость, реакцию, двигательны е навыки.	Дыхательно е упражнение "Дудочка". Цель: развивать органы дыхания, умение дышать равномерно. Упражнение "Цветы". Цель: развивать пантомимич еские способности .	1	06.05.24

		рейками лестницы; воспитывать культуру поведения в природе.	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".	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. 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: держат 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 удерживаетс я правой						

				рукой. Прыжки с отрывом и ножками по счету педагога до 1-8, с задержкой и перепрыгиванием. Упражнение повторяется 3-4 раза.					
104	"Упражнения с обручами".	Отрабатывать навыки прыжков в длину с места, умения ходить в прямом направлении, ходьбы по приподнятому предмету, скоростного бега змейкой строем; совершенств	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 с обручами. 1. Исходное положение: туловище прямое, ноги врозь, живот внизу (держаться обеими руками за край обруча). 1- кладет обруч перед собой	Основные двигательные упражнения: - прыжки в длину с места; - ходьба в прямом направлении; - ходьба по приподнятому предмету.	Подвижная игра "Посоревнуемся". Цель: развивать умение ходить приставным шагом, положив мешочек на голову, вдоль веревки, с одной стороны; развивать	Дыхательное упражнение "Вертушка". Цель: развивать органы дыхания, умение дышать ровно.	1	10.05.24

		овать самостоятельно выполнять ранее обученные упражнения, совершенствовать двигательные умения и навыки.	высоким поднимание м 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."	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		умение выполнять прыжок из обруча в обруч на двух ногах.				

				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.					
105	"Эстафеты с обручем".	Обучение детей ходьбе и бегу по горизонтальному бревну; развитие у детей навыков прыжков на двух ногах; повторение и совершенствование ранее	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 с мячами (2). 1. Исходное положение: туловище прямое, ноги врозь, мяч в правой руке. 1- отпустить руки вниз; 2- вытянуть руки вперед и положить	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 намеченном у педагогом рубежу, прикладывая к голове мешочек, а также	Дыхательное упражнение "Ветер дует". Цель: развивать умение выравнивать дыхание."	1	13.05.24

		освоенных приемов построения и перестановки в строю.	пятках, с высоким 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."	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 врозь, мяч в правой руке. 1- наклон вперед, мяч на полу между двумя ногами; 2 - выпрямиться, поставить руки на пояс; 3 - наклон вперед,		другие виды движений, предусмотренных правилами игры. Подвижная игра "Вода из ручья". Цель: отработать навыки прыжков через обручи до намеченного рубежа.			

				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: 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.					
106	"Группировка при прохождении и под дугой".	Учить детей группироваться при прохождении и под дугой; упражнять в перешагива	Построение в шеренгу по команде. Повороты направо, налево, кругом,	Общеразвивающие упражнения "Қара жорға". 1. Исходное положение:	Основные виды движений: - группировка при прохождении	Малоподвижная игра "Летит - не летит". Цель игры: развивать внимание,	Дыхательное упражнение "Шар". Цель: развивать умение	1	15.05.24

		нии через надувные мячи, положив руки на пояс; формировать умение самостоятельно стоять в строю и навыкам приема команды; повышать ловкость и скорость.	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	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, согнуть руку, двигать пальцами; 2-	и под дугой; - положив руку на талию, перешагивание через мячи.	мышление, наблюдательность, реакцию, ловкость. Игра "Гусеницы". Цель: отрабатывать навыки в выполнении упражнений в подлезании по дугам, развивать дух соревновательности.	выравнивать дыхание.		

			несколько колонн.	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).					
107	"Отработка группировки и 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	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. 1. Исходное положение: туловище прямое, ноги врозь, флажок внизу. 1- поднять правую руку вверх и направить левую руку в сторону;	Основные виды движений: - прыжки с правой стороны ноги (3 раза), затем с поворотом на 180 градусов, с левой стороны; - ходьба по наклонному бревну;	Подвижная игра "Посоревнуемся". Цель: совершенствовать навыки ходьбы боком, положив мешочек на голову вдоль веревки; навыки	Дыхательное упражнение "Перо". Цель: развивать органы дыхания.	1	17.05.24

		упражнения "Ласточка".	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.	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. Упражнение	- бег по наклонному бревну.	прыжков на двух ногах из обруча в обруч; развивать силу, ловкость, скорость, вестибулярный аппарат. Упражнение "Ласточка". Цель: развивать чувство равновесия, мышцы спины, ног, растяжку.			

				повторяется 5-6 раз. 3. Исходное положение: держат 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, держат 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.					
108	"Опасные растения". Закрепление	Развивать у детей представления о правилах безопасности и при наблюдении	Построение в шеренгу по команде. Повороты направо, налево, кругом, направо,	Общеразвивающие упражнения. 1. Исходное положение: туловище прямое, ноги врозь,	Основные виды движений: - ходьба и бег по горизонтальному бревну;	Упражнение "Ласточка". Цель: развивать чувство равновесия, мышцы спины, ног,	Дыхательное упражнение "Перо". Цель: развивать органы дыхания.	1	20.05.24

		незнакомых, 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 сотрудничес	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	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-	- прыжки с правой стороны ноги (3 раза), затем с поворотом на 180 градусов, с левой стороны; - перешагивания через мячи, руки на поясе.	растяжку. Игра "У медведя во бору". Цель: развивать реакцию, ловкость, быстроту, навык увертывания, навыки игры по правилам.	Пантомимическое упражнение "В лесу". Цель: развивать пантомимические способности, навыки коммуникации.		

		тво.	колонн. Игра- упражнение "Правила поведения в лесу".	исходное положение. Повторите это упражнение на левую сторону. Упражнение повторяется 5-6 раз. 3. Исходное положение: держат 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, 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.					

							ИТОГО:	108 часов	

Проверила Сикымбекова К.А.





Дене шынықтыру нұсқаушысының күнтізбелік-тақырыптық жоспары

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

Топ: «Балапан» «Бөбек» ересек топ

Балалардың жасы: 4-5 жас.

Жоспардың құрылу кезеңі: 2023-2024 оқу жылы.

Педагогтың аты-жөні; Миркадиров М.М.

№	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	Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі сап түзеп жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен жүреді және жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен	Жалпы дамыту жаттығулары 1. Бастапқы қалып: аяқ алшак, дене тік, қол бел тұсында 1.1. Балалар қолдарын алдарына созып, алақандарын ашып: "міне" дейді. 1.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 5-6 рет	1) бала адымындай қашықтықта қойылған текшелерден аттай отырып, гимнастикалық орындық үстімен жүру; - балаға ыңғайлы үлкен үрмелі	"Кенгуру" қимыл ойыны. "Қай жануар қалай секіреді?" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығулары.	1	04.09.23

		тізбекте сапта жүру және бір тізбекте жүгіру 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.	жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі, денелерін тік ұстап жүреді.	қайталанады). 2.Бастапқы қалып: аяқ алшак, дене тік, қол көкірек тұсында 2.1. Аяқтарын сәл бүгіп, қолдарын иек тұсына көтеріп "міне" дейді. 3. Бастапқы қалып: жерге отырып, аяқтарын алшак 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).	допты домалата отырып, мәрелі жерге жету.				

2	Ұйымшыл балалар	Балаларды сапта бір-бірлеп жүру; заттар арасымен доптарды домалатуға үйрету; бірқалыпты жүгіру дағдыларын дамыту; дене жаттығуларын орындауға қызығушылық танытуға ынталандыру.	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 (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,	Заттар арасымен доптарды домалату.	"Заттар арасымен" қимыл ойыны. "Күн мен Түн" ойыны.	Тыныс алу жаттығулары.	1	06.09.23

				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.					
3	Достар жұптары	Балаларды допты жоғары лақтыруға үйрету; сапта бір-бірлеп жүру; қимылды ойын арқылы	Балалар музыка әуенімен сапта бір-бірлеп жүреді. Бірінің артынан бірі сап түзеп жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша	Жалпы дамыту жаттығулары 1."Зырылдауық" жаттығуы. Бастапқы қалып: аяқ сәл алшақ, қол төмен. 1 - қолды екі жаққа созу.	Допты жоғары лақтыру.	"Баскетбол", "Заттар арасымен" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары.	1	08.09.23

		заттар арасымен доптарды домалату дағдыларын дамыту; дене жаттығуларын орындауға қызығушылық танытуға ынталандыру.	аяқтың ұшымен жүреді және жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі, денелерін тік ұстап жүреді.	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 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	Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі шеңбер жасап жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша пингвиндер сияқты жүреді және жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған 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	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	11.09.23

		дағдыларына жаттықтыру.		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).					
5	Қатардан қалма	Балаларды сапта бір-бірлеп жүру, жүруді жүгірумен кезектестіруге үйрету; 8 м дейінгі қашықтықта заттар арасымен тура бағыт	Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі сап түзеп жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша жүруді жүгірумен кезектестіреді. Бірқалыпты жүгіріп келе жатып, жай	Жалпы дамыту жаттығулары (текшелермен) Бастапқы қалып: тұру, қолдар төмен түсірілген. Қолды екі жаққа созу, жоғары көтеру, аяқтың ұшымен тұру, бастапқы қалыпқа оралу. Бастапқы қалып:	8 м дейінгі қашықтықта заттар арасымен тура бағыт бойынша төрттағандап еңбектеу.	"Кедергілерден өт" қимыл ойыны. "Көңілді жүгірейік" ойыны.	Тыныс алу жаттығулары.	1	13.09.23

		бойынша төрттағандап еңбектеуге үйрету; қимылды ойын арқылы бірқалыпты жүгіру дағдыларын дамыту.	қалыпқа түседі.	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 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	Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі сап түзеп жүреді,	Жалпы дамыту жаттығулары (жіппен) 1."Жіпті соз"	Орындықта көлденеңінен еңбектеу.	"Кедергілерден өт", "Түрлі таспаларды әкелеміз" қимыл	Тыныс алу жаттығулары.	1	15.09.23

		кезектестіру дағдыларын дамыту; орындықта көлденеңінен еңбектеуге үйрету; қимылды ойындар арқылы 8 м дейінгі қашықтықта заттар арасымен тура бағыт бойынша төрттағандап еңбектеуге үйрету.	педагогтің белгі беруі бойынша жүруді жүгірумен кезектестіреді. Бірқалыпты жүгіріп келе жатып, жай қалыпқа түседі.	жаттығуы. Бастапқы қалып: аяқ сәл алшақ, жіптің екі шетінен керіп ұстап, 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		ойыны.			

				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	Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі шеңбер жасап жүреді, педагогтің белгі	Жалпы дамыту жаттығулары 1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол бел тұсында 1.1.Балалар қолдарын	Бір орыннан биікке секіру және доғадан бір қырымен өту мен жерде домалау.	"Күн мен жаңбыр" қимыл ойыны. "Қоян" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығулары.	1	18.09.23

		жүруге үйрету; сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін қалыптастыру; бір орыннан биікке секіру және доғадан бір қырымен өту мен жерде домалау дағдысына жаттықтыру.	беруі бойынша аяқтың ұшымен жүреді және жәй қалыпқа түсіп, тез айналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі және және өкшемен денелерін тік ұстап жүреді.	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. 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	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 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. 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	Құрсауларды домалату.	"Заттар арасымен", "Көңілді еңбекте" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары.	1	20.09.23

		кезектестіреді. Бірқалыпты жүгіріп келе жатып, жай қалыпқа түседі.		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.					
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	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	Гимнастикалық орындықпен тепе-теңдікті сақтап жүру.	"Гимнастшылар" ойыны. "Заттар арасымен" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары.	1	22.09.23

		домалату дағдыларын жетілдіру.		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.					
10	Бөренемен төрт тағандап жүру	Балаларды қатарда бірінің артынан бірі жүруге жаттықтыру; сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру; сапта тұрып, тізені жоғары көтеріп адымдауға	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,	Жалпы дамыту жаттығулары 1. Бастапқы қалып: аяқ алшак, 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:	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	25.09.23

		үйрету; бөрене бойымен төрт тағандап жүру және жіптің бойымен табанды жерге толық тигізіп, ұсақ адыммен жүруге дағдыландыру.	жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі және және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді.	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).					
11	Кедергіден өту	Балаларды бір орында тұрып	Балалар музыка әуенімен бірінің	Жалпы дамыту жаттығулары	1) бір орында тұрып секіру;	"Секірейік көңілді" ойыны.	"Бір мұрын қуысымен тыныста"	1	27.09.24

	амалдары	секіру; допты бір-біріне төменнен лақтыру және қағып алуға (1,5 м қашықтықта) үйрету; аяқтың ұшымен жүгіру техникасын жетілдіру.	артынан бірі шеңбер жасап жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша ара қашықтықты сақтап, аяқтың ұшымен жүгіреді, жай қалыпқа түседі.	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 қойып, "балық" болып жүзеді. Бастапқы қалып:	2) допты бір-біріне төменнен лақтыру және қағып алу (1,5 м қашықтықта).	"Доп кімде?" қимыл ойыны.	тыныс алу жаттығуы.		

				негізгі тұрыс, қолдарын еркін төмен түсіріп тұру. Орындарында "торғайша" секіреді.					
12	Кедергілерд ен өту ойындары	Балаларды тізені жоғары көтеріп жүгіруге үйрету; гимнастикалы қ 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 және 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	Тізені жоғары көтеріп жүгіру.	"Гимнастшылар" ойыны. "Доп кімде?" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары.	1	29.09.23

				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 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	Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі жүреді,	Жалпы дамыту жаттығулары "Күзгі жапырақтар" 1.Бастапқы қалып:	Негізгі қимыл жаттығулары 1) ілулі тұрған заттың басына	"Саршұнақ" қимыл ойыны. "Ара" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығулары.	1	02.10.23

		ұшымен және өкшемен жүруге жаттықтыру; сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру; ілулі тұрған заттың басына тию арқылы жоғары секіру және допты аяқты қайшылап отырып-тұрып домалату дағдысына үйрету.	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.	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; 1.2. 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	тию арқылы жоғары секіру; 2) допты аяқты қайшылап отырып-тұрып домалату; 3) гимнастикалық тақтайтың үстімен қолдарын екі жандарыңа жайып, жүру.				

				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).					
14	Күздің қызықтары	Балаларды жүруді секірумен кезектестіруге үйрету; басқа қап қойып, заттарды аттап өтуге үйрету; сапта бір-бірлеп жүру; бір орында	Балалар музыка әуенімен сапта бір-бірлеп жүреді. Педагогтың көрсетуі бойынша аяқтың ұшымен жүреді. Бірқалыпты жүгіреді, жәй	Жалпы дамыту жаттығулары (жапырақтармен) 1.Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қолдағы жапырақтар төменде 1.1.балалар жапырақтарымен қолдарын жоғары көтеріп, оң жаққа	1) жүруді секірумен кезектестіру; 2) басқа қап қойып, заттарды аттап өту.	"Басына қап қою", "Құрсауға дейін жүгір" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары.	1	04.10.23

		тұрып секіру дағдыларын дамыту.	қалыпқа түсіп денелерін тік ұстап жүреді.	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).					
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	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,	1) кіші және үлкен қадаммен жүгіру; 2) тақтайда көлденеңінен еңбектеу.	"Көңілді еңбекте", "Басына қапшық қою" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары.	1	06.10.24

			ұшымен денелерін тік ұстап жүреді. Жүріп келе жатып, шеңбер құрады.	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.					
16	Еңкіс тақтайдың үстімен жүрелеп	Балаларды сапта дене қалпын тік ұстап,	Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі жүреді,	Жалпы дамыту жаттығулары "Күзгі жапырақтар" 1.Бастапқы қалып:	1) жерде жатқан жіпті табанымен көлденеңнен басып жүру;	"Чемпион" қимыл ойыны.	"Аю мен аралар" пысықтау ойыны.	1	09.10.23

	жүру	педагогтің белгі беруі бойынша "Тіктел!", "Түзел!", "Тік тұр!" 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	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.	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; 1.2.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	2) кубиктен аттап, жоғары секіру; 3) еңкіс тақтайдың үстімен жүрелеп жүру.				

		үстімен жүрелеп жүруге дағдыландыру.		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	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–	Балалар музыка әуенімен сап түзеп педагогтің соңынан жүреді. Жүріп келе жатып, тоқтайды, екі аяқпен 10 рет секіреді. 2-3 рет жүреді де, қайтадан екі	Жалпы дамыту жаттығулары (жапырақтармен) 1.Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қолдағы жапырақтар төменде 1.1.балалар жапырақтарымен қолдарын жоғары көтеріп, оң жаққа	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	11.10.23

		2,5 м қашықтықтан) допты лақтыруға үйрету; жүруді секірумен кезектестіру; тақтайда көлденеңінен еңбектеу дағдыларын жетілдіру.	аяқпен 10 рет секіреді. Педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жәй қалыпқа түсіп жүреді.	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 алшак, 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; гимнастикалы қ қабырға бойынша жоғары-төмен кезектескен қадаммен өрмелеуге үйрету; кіші және үлкен қадаммен жүгіру; екі аяқпен секіру (2–3 рет жүрумен кезектестіре	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,	Гимнастикалық қабырға бойынша жоғары-төмен кезектескен қадаммен өрмелеу.	"Өрт сөндірушілер", "Доптар жарысы" қимыл ойындары.	Тыныс алу жаттығулары.	1	13.10.23

		отырып, 10 рет секіру); дағдыларын жетілдіру.		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.					
19	Допты қақпаға дәлдеп домалату	Балаларды сапта дене қалпын тік ұстап,	Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі жүреді,	Жалпы дамыту жаттығулары "Көбелектер" 1.Бастапқы қалып:	1) бөрененің үстімен қолдарын жанына жіберіп; 2) допты қақпаға	"Ара доп" қимыл ойыны. "Сарбаз" пысықтау	Тыныс алу жаттығулары.	1	16.10.23

		педагогтің белгі беруі бойынша "Тіктел!", "Түзел!", "Тік тұр!" 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	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.	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. 3.1.аяқтарын жинап, көбелек киілген қолдарымен құшақтайды. 3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 5 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып:	дәлдеп домалату: 3) губка төсеніштің үстінде аунап, домалау.	ойыны.			

		қатарға, қатардан сапқа ауысу дағдыларын әрі қарай жетілдіру.		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	Елті 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	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,	Табан мен алақанға сүйеніп төрт тағандап еңбектеу.	"Кешігіп қалма", "Өз түсінді тап!" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары.	1	18.10.23

			секіреді.	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.					
21	Мергендер жарысы	Балаларды сапқа құрылымын өзгертіп қайта тұруға; 2–3 метрлік	Педагог белгісі бойынша балалар сапқа тұрады; сап құрылымын өзгертіп қайтада	Жалпы дамыту жаттығулары Бастапқы қалып: аяқтары иық деңгейінде, қолдары кеуде алдында,	2-3 метрлік қашықтықта алға ұмтыла қос аяқпен секіру.	"Кешігіп қалма", "Алыптар мен құртақандар" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары. "Дем алайық" ойыны.	1	20.10.23

		қашықтықта алға ұмтыла қос аяқпен секіруге үйрету; қимылды ойындар арқылы табан мен алақанға сүйеніп төрт тағандап еңбектеу іскерліктерін жетілдіру; дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын ояту.	тұрады. Шеңбер бойымен жүреді. Музыка әуенімен әдемі адымдар жасап, 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.	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 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	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	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	23.10.23

		аяғымен жерде жатқан таяқшалардан аттап, секіруге үйрету және допты аяқты қайшылап отырып-тұрып домалату дағдысын жетілдіру.		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).					
23	Арақашықты сақтау амалдары	Балаларды ойлы-қырлы тақтаймен жүру кезінде тепе-теңдікті сақтауға; 1,5-2 метр арақашықтық	Педагог белгісі бойынша балалар сапқа тұрады; сап құрылымын өзгертіп қайтада тұрады. Шеңбер бойымен	Жалпы дамыту жаттығулары 1.Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік қол төменде. 1.2. қолды алға көтеру. 1.3. саусатарын бүгіп,	Ойлы-қырлы тақтаймен жүру.	"Қос аяқпен секір" қимыл ойыны. Кеглилерді құлату ойыны.	Тыныс алу жаттығулары.	1	25.10.23

		ан кегльдерді қағып түсіруге үйрету; сапқа құрылымын өзгертіп қайта тұруға; 2-3 метрлік қашықтықта алға ұмтыла қос аяқпен секіру дағдыларын дамыту.	жүреді. Музыка әуенімен әдемі адымдар жасап, 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.	қолдарын айналдыра қимылдау. 1.4. Бастапқы қалыпқа келу. 2. Бастапқы қалып: аяқ алшак, 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.					
24	Саптарда кім бар?	Балаларды тепе-теңдікті сақтай отырып, қолын жоғары көтеріп тақтай	Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгісі бойынша	Жалпы дамыту жаттығулары (гимнастикалық таяқшалармен) Бастапқы қалып: негізгі тұрыс,	Тепе-теңдікті сақтай отырып, қолын жоғары көтеріп тақтай бойымен жүру.	"Ұйқыдағы түлкі!" ойыны. "Кеглилерді құлату" ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	27.10.23

		бойымен жүруге үйрету; қимылды ойындар арқылы түрлі бағытта жүгіру; 1,5-2 метр арақашықтықтан кегльдерді қағып түсіру іскерліктерін жетілдіру.	жүреді, түрлі бағытта жүгіреді. Жай қалыпқа түсіп, аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді. Педагог белгісі бойынша шапшаң және баяу қарқынмен жүгіреді.	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 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;	Балалар музыка әуені бойынша менің артымнан әдемі адым жасап жүреміз, жарайсыңдар!	Жалпы дамыту жаттығулары (кішкентай доптармен) 1. Бастапқы қалып: дене тік, доп оң	1) гимнастикалық тақтаймен жүріп келе жатып, қолындағы кішкентай допты оң қолдан сол	"Қоян" қимыл ойыны. "Ұшты-ұшты" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	30.11.23

		сапта шашырап жүгіру дағдыларына машықтау; сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру; гимнастикалы қ 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.	Енді менің белгі беруім бойынша тізені 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, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі	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 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.	қолға ауыстыру, алдына және артына ұстап, ауыстыру; 2) бір қатарға қойылған (5 м) 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.				

			және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді.	(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.					
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,	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	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	Допты екі қолымен бастан асыра кедергі арқылы лақтыру.	"Допты қуалап ұста!", "Қасқыр мен қояндар" қимыл ойыны.	"Ауа шары" тыныс алу жаттығуы.	1	01.11.23

		жүруді жүгірумен кезектестіру дағдыларын әрі қарай дамыту; қол мен аяқ қимылын үйлестіру, бой түзулігін дұрыс сақтауға үйрету.	және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді.	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.					
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	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	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,	Допты екі қолымен бастан асыра кедергі арқылы лақтыру.	"Тордан допты өткізу" ойыны. "Кедергілерден оңай өтеміз" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	03.11.23

		қолымен бастан асыра кедергі арқылы лақтыру дағдыларын әрі қарай дамыту; қол мен аяқ қимылын үйлестіру, бой түзулігін дұрыс сақтауға үйрету.	қалыпқа түсіп, шеңбер бойымен дем шығарып жүреді.	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).					
28	Пингвинше қос аяқтап	Балаларды сапта бірінің	Балалар музыка әуені бойынша	Жалпы дамыту жаттығулары	1) құрсауға денесін тигізбей,	"Пойыз" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	06.11.23

	секіру	артынан бірі аяқтың ұшымен және өкшемен жүруге жаттықтыру; 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.	менің артымнан әдемі адым жасап жүреміз, жарайсыңдар! Енді менің белгі беруім бойынша 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	(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 қалыпқа келу. (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 5 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік,	бір жанымен кіру; 2) құм салынған қапшаны басына қойып, кубиктерден аттап өту; 3) құм салынған қапшаны екі аяқтың арасына қысып, пингвин сияқты қос аяқтап секіру.	"Машина" пысықтау ойыны.			

			жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді.	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.					
29	Сан түрлі секіре аламыз	Балаларды шапшаң және баяу қарқынмен жүгіру; гимнастикалық қабырға бойынша аралықтан аралыққа өрмелеуге үйрету;	Балалар бір-бірден сапқа тұрады. Педагогтің белгісі бойынша шеңбер бойымен бірінің соңынан бірі жүреді. Педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен	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.	Гимнастикалық қабырға бойынша аралықтан аралыққа өрмелеу.	"Өрт сөндірушілер", "Ирелеңдеген соқпақ жол" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	08.11.23

		балаларда қатарға бір-бірден сапқа тұру дағдыларын дамыту; бой түзулігін дұрыс сақтау.	және өкшемен жүреді, жәй қалыпқа түсіп, музыка әуенімен шапшаң және баяу қарқынмен жүгіреді. Жәй жүріске түседі және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді.	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.					
30	Ойын шартын ұстанайық	Балаларды қолдарын көтергендегі биіктіктен жоғары ілінген нәрсеге орнынан секіру арқылы затты жанап өтуге үйрету;	Балалар бір-бірден сапқа тұрады. Педагогтің белгісі бойынша шеңбер бойымен бірінің соңынан бірі жүреді. Педагогтің	Жалпы дамыту жаттығулары (кішкентай доптармен) 1. Бастапқы қалып: дене тік, доп оң қолдарында 1-2-балалар қолдарын жандарына созып, жоғары көтереді,	1) қолдарын көтергендегі биіктіктен жоғары ілінген нәрсеге орнынан секіру арқылы затты жанап өту; 2) гимнастикалық қабырға бойынша аралықтан	"Өрт сөндірушілер", "Аюлар және аралар" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	

		балаларда 1-1,5 минут ішінде баяу қарқынмен үздіксіз жүгіру; гимнастикалық қабырға бойынша аралықтан аралыққа өрмелеу дағдыларын дамыту.	белгісінен кейін 1-1,5 минут баяу қарқынмен үздіксіз жүгіреді. Жай қалыпқа түсіп, шеңбер бойымен дем шығарып жүреді. Жүруді секірумен кезектестіреді.	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 жаттығу сол жаққа қайталанады және 5	аралыққа өрмелеу.				

				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; шеңберде жүріп келе жатып, сапқа екі-екіден тұру	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 алшак, дене тік, қол белде 1-оңға еңкейіп, сол қолын басына қою; 2-Бастапқы қалыпқа келу. (дәл осы жаттығу сол жаққа	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	"Кім тез жүгіреді?" қимыл ойыны. "Сұр көжек" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	10.11.23

		қабілетін жетілдіру; гимнастикалық орындықтың үстімен қолдарын 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.		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	лақтыру тәсілімен).				

				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	Балалар музыка әуенімен бір-бірден сапқа тұрады. Педагогтің белгісі бойынша шеңбер бойымен	Жалпы дамыту жаттығулары 1. Бастапқы қалып: дене тік, қол белде 1-оңға адым жасап, қолдарын жанына жіберу; 2-Бастапқы қалыпқа	1) 4-5 сызық арқылы орнынан ұзындыққа секіру (сызықтардың арақашықтығы 40–50 см); 2) қолдарын көтергендегі	"Ұстап ал" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	13.11.23

		орнынан ұзындыққа секіруге (сызықтардың арақашықтығы 40–50 см) үйрету; балаларда қолдарын көтергендегі биіктіктен жоғары ілінген нәрсеге орнынан секіру арқылы затты жанап өту дағдыларын жетілдіру.	жүреді. Шапшаң жүгіреді, баяу жүгіреді, әртүрлі бағытта шашырап жүгіреді.	келу. (дәл осы жаттығу сол жаққа да қайталанады және 5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшак, 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; 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	биіктіктен жоғары ілінген нәрсеге орнынан секіру арқылы затты жанап өту.				

				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, 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.	Балалар музыка әуенімен бір-бірден сапқа тұрады. Педагогтің белгісі бойынша шеңбер бойымен жүреді. Шапшаң жүгіреді, баяу жүгіреді, әртүрлі бағытта шашырап жүгіреді.	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, қол төменде. 2.1. Қолдарын жоғары көтеріп, жалауларын сермеп "жаса" деген сөзді айтады.	1) 4-5 сызық арқылы орнынан ұзындыққа секіру; 2) бір орында оңға, солға бұрылып секіру; 3) допты жоғары лақтыру және екі қолымен қағып алу (қатарынан 3–4 рет).	"Ұстап ал" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	15.11.23

				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	Арқан астынан еңбектеу	Балаларды сапта бірінің артынан бірі бастарын төмен түсірмей, аяқтары	Балалар музыка әуенімен сапта бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша "Маша мен аю"	Жалпы дамыту жаттығулары 1. Бастапқы қалып: дене тік, қол белде 1.1. - оңға адым жасап, қолдарын жанына жіберу;	1) биіктігі 40 см арқанның астынан қолды жерге және денені арқанға тигізбей, бір қырымен	"Кім тез жүгіреді?" қимыл ойыны. "Сарбаздар" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	17.11.23

		шалыныспай, аяқ, қол қимылын сәйкестендіріп, еркін шашырап 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	ертегісіндегі кейіпкерлердің қимылдарын қайталайды, бастарын төмен түсірмей, аяқтары шалыныспай, аяқ, қол қимылын сәйкестендіріп, еркін жүгіру қимылдары көрсетіледі.	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, 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	еңбектеу; 2) 5 м қашықтықта орналасқан затқа дейін оң және сол аяқпен кезек секіру; 3) гимнастикалық орындықтың үстімен құм салынған қапшаларды басына қойып, дене тепе-теңдігін сақтап жүру.				

		салынған қапшаларды басына қойып, дене тепе-теңдігін сақтап жүру дағдыларына үйрету.		"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.					
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 алшак, 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 алшак, дене тік, қол төменде. 2.1. Қолдарын	1) бір орында оңға, солға бұрылып секіру; 2) құрсаудан еңбектеп өту.	"Кім тез қимылдайды", "Кім жылдам?" қимыл ойындары.	Тыныс алу жаттығуы.	1	20.11.23

				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).					
36	Қимылдарды қалай танымыз?	Балаларды 20-25 см биіктікке	Балалар музыка әуенімен бір-бірлеп сапқа	Жалпы дамыту жаттығулары 1. Бастапқы қалып:	1) 20-25 см биіктікке секіру; 2) гимнастикалық	"Өрт сөндірушілер", "Ұядағы құстар"	Тыныс алу жаттығуы.	1	22.11.23

		секіру; гимнастикалы қ қабырға бойынша оңға, солға ауысу арқылы өрмелеуге үйрету; аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүгіру, кіші және үлкен қадаммен жүгіру дағдыларын дамыту.	тұрады. Шеңбер бойымен жүреді, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүгіреді. Музыка әуенімен кіші және үлкен қадаммен жүгіреді.	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, 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,	қабырға бойынша оңға, солға ауысу арқылы өрмелеу.	қимыл ойындары.			

				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). 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 арақашықтықт ы сақтап, бағытты өзгертіп жүгіруге дағдыландыру ; сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру; еңкіс тақтайдың үстімен қолдарын жанына жіберіп, тура жүруге,	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 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, таяқша төменде. 1 - таяқшаларын жоғары көтереді; 2 - қолын түзу ұстап, оң	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	23.11.23

		жердегі кедергі жолақтардан (жолақтар арақашықтығы 50 см) екі аяқпен екі аяқпен аттап, секіруде және бір-біріне қарама-қарсы тұрып, допты бастарынан асыра лақтыруға үйрету.	шалыныспай, аяқ, қол қимылын сәйкестендіріп, еркін жүгіру қимылдары көрсетіледі.	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).					
38	Тепе-теңдікті сақтайық	Балаларды қатарға екеуден тұруға; допты алысқа дәлдеп лақтыру(3,5–	Балалар залдың ортасына қарай жүретін бұрыштың шетінде қатар болып бір-	Жалпы дамыту жаттығулары (таяқшалармен) 1.Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, таяқша төменде.	1) допты алысқа дәлдеп лақтыру(3,5–6,5 м кем емес); 2) сызықтар арасымен (15 см	"Кедергілерден оңай өтеміз" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	27.11.23

		6,5 м кем емес); сызықтар арасымен (15 см арақашықтық) тепе-теңдікті сақтап жүруге үйрету; допты аяқтарымен бір-біріне домалату дағдыларын жетілідіру.	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.	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, таяқшаларын жоғары көтереді; 3 - 4 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 4 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: дене тік, таяқшаны артқа ұстайды.	арақашықтық)жүру.				

				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.	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	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	29.11.23

			Балаларды екі қатарға бөлу соңғы екі бала орнына келгенше дейін жүреді.	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).					
40	Төрт тағандап еңбектеу	Балаларды сапта бірінің артынан бірі арақашықтықты сақтап, дене қалпын тексеріп, қатарға тұрғызуға үйрету;	Балалар музыка әуенімен сапта бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жәй қалыпқа түсіп,	Жалпы дамыту жаттығулары (таяқшалармен) 1.Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, таяқша төменде. 1 - таяқшаларын жоғары көтереді; 2 - бастарына қояды; 3 - таяқшаны жоғары	1) 5 м қашықтыққа дейін аяқтан аяққа секіру; 2) допты екі қолымен жоғары лақтыру және алақанмен шапалақтап ұтып алу;	"Көк жалау" қимыл ойыны. "Чемпион" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	04.12.23

		педагогтің белгісі бойынша жетекшінің саптың соңындағы 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	тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, аяқтары шалыныспай, аяқ, қол қимылын сәйкестендіріп, еркін жүгіру қимылдары көрсетіледі.	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, 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	3) кеглилардың арасымен денесін тигізбей, төрт тағандап еңбектеу.				

		дейін аяқтан аяққа секіру, допты екі қолымен жоғары лақтыру және алақанмен шапалақтап ұтып алу, кеглилардың арасымен денесін тигізбей, төрт тағандап еңбектеуге жаттықтыру; шеңберден сапқа ауысу дағдыларын әрі қарай жетілдіру.		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).					
41	Сапты бұзбай еңбектейміз	Балаларды көлбеу 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.	Балалар музыка әуенімен шеңбер бойымен жүреді. Шеңберде тұрып педагогтің соңынан қайталайды. Педагог аяқтың ұшымен тұру, қолын беліне қойып, бір аяқпен тұру жаттығуларын көрсетеді.	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 сол жақпен қайталанады, 4 рет). 3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, қолды жанына жіберу. 1 - 2 - алға еңкейіп, саусақтарын еденге	1) көлбеу тақтаймен (ені 2 см, биіктігі 30-35 см) жоғары және төмен жүгіру; 2) орта жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40-50 метрге жүгіру.	"Допты домалату" аз қимылойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	06.12.23

				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).					
42	Озаттар эстафеталар ы	Балаларды қатарға үшеуден тұрып, сапты қайтадан құруға үйрету; көлбеу тақтаймен жоғары және төмен жүру, жүгіру дағдыларын дамыту; дене шынықтыруға	Балалар залдың ортасына қарай жүретін бұрыштың шетінде қатар болып бір- бірден тұрады. Педагог үш баланы залдың ортасына жақындауға шақырады, олар бұрылып, тікелей	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:	1) көлбеу тақтаймен жоғары және төмен жүру; 2) көлбеу тақтаймен жоғары және төмен жүгіру.	"Эстафета" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары. "Дем алайық" ойыны.	1	08.12.23

		қызығушылығын арттыру.	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.	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 - 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 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	Балалар музыка әуенімен сапта бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша тоқтап, "фигуралар" жасау; жүру, шашырап жүру және жүгіру; жаттығуларын 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.	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 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).	1) 2,5 м қашықтыққа допты екі қолымен төменнен лақтыру; 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.	"Кім епті?" қимыл ойыны."Санта клаус" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	11.12.23

		етпетінен екі қолымен тартылып, еңбектеу (орындықтың екі жағынан 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.		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.					
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	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	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	13.12.23

			дәл осындай әрекеттерді орындайды. Балаларды үш қатарға бөлу соңғы үш бала орнына келгенше дейін жүреді.	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.					
45	Шеңбердегі қызықтар	Балаларды қысқа секіртпемен секіруге (демалу	Балалар залдың ортасына қарай жүретін бұрыштың шетінде қатар	Жалпы дамыту жаттығулары 1.Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік қол төменде.	1) бір аяқпен секіру (шамамен 4–5 рет оң және сол аяқпен); 2) қысқа	"Бұлақтан өтейік" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	15.12.23

		үзілістері бар 2-3 реттен 10 секіру) үйрету; бір аяқпен секіру (шамамен 4–5 рет оң және сол аяқпен); қатарға екеуден тұрып, сапты қайтадан құру дағдыларын дамыту.	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.	1.2. қолды алға көтеру. 1.3. саусатарын бүгіп, қолдарын айналдыра қимылдау. 1.4. Бастапқы қалыпқа келу. 2. Бастапқы қалып: аяқ алшак, 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.	секіртпемен секіруге (демалу үзілістері бар 2-3 реттен 10 секіру).				
46	Гимнастикалық қабырғамен	Балаларды сапқа бір-бірден	Балалар сапқа бір-бірден тұрып, бірінің	Жалпы дамыту жаттығулары 1.Бастапқы қалып:	1) гимнастикалық қабырғаның тақтайшаларынан	"Допты дәлдеп лақтыр" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	

	өрмелеу	тұрғызу; бірінің артынан бірі және екеуден қолдарынан ұстап, шеңбер 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	артынан бірі және екеуден қолдарынан ұстап, шеңбер бойымен арақашықтықты 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.	дене тік, аяқ бірге, қолды жанына жіберу. 1 - қолдарымен иықтарын құшақтап, саусақтарын жұму; 2 - 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;	ұстап, ажырамай, өрмелеу; 2) гимнастикалық орындықтың үстімен баланың екі адымындай қашықтықтағы кубиктерден аттап, жүру; 3) арақашықтықтары 40 см кеглилардың арасымен оң және сол аяқпен секіру; 4) допты қабырғаға лақтыру.				

		қ орындықтың үстімен баланың екі адымындай қашықтықтағы кубиктерден аттап, жүру және арақашықтықтары 40 см кеглилардың арасымен оң және сол аяқпен секіру, допты қабырғаға лақтыру жаттығуларын а үйрету.		2 - б.қ. (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 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	1) бөренемен жүру; 2) қолдың түрлі қалпымен үрленген доптан аттап өту.	"Қап тасиық" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	18.12.23

				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.					
48	Аяз-атамен ойындар жарысы	Балаларды қолын беліне қойып, екі жаққа айналуға; еденнен 20-25 см көтерілген баспалдақ тақтайдан аттап өтуге	Балалар сапқа бір-бірден тұрып, бірінің артынан бірі және екеуден қолдарынан ұстап, шеңбер бойымен арақашықтықты сақтап, бағытты	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) 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	20.12.23

		үйрету; тепе-тендікті сақтау қабілеттерін дамыту.	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.	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 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	Педагог балаларға сапта бірінің артынан бірі арқанша бойымен арақашықтықты сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру	Жалпы дамыту жаттығулары (доппен) 1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, доп төменде. 1- допты екі қолдарымен жоғары	1) 40 см қашықтықта орнынан ұзындыққа секіру (6-8 рет); 2) алдындағы допты баспен итеріп, доғаның	"Чемпион" қимыл ойыны. "Кенгуру" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	22.12.23

		өзгертіп жүгіру қабілетіне жаттықтыру; саптың басы мен шетіндегі 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.	жаттығуын көрсетіп, саптың басы мен шетіндегі балаларды қолдарынан 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.	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:	астынан төрт тағандап еңбектеп өту; 3) допты жоғары лақтыру.				

				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 ұшымен жүруге; аяқтың ұшымен жүгіруге; құрсауларды домалатуға үйрету; қимылды ойындар үшін атрибуттарды пайдалануға ынталандыру.	Педагогтің белгісі бойынша балалар сапқа тұрады. Бірінің соңынан бірі шеңбер бойымен жүреді. Педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен жүреді, жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған 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- бастапқы қалыпқа келу; 3-4 - осы жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 5-6 рет қайталанады.	Құрсауларды домалату.	"Құрсаулар" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	25.12.23

				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	Педагогтің белгісі бойынша балалар сапқа тұрады. Бірінің соңынан бірі шеңбер бойымен жүреді. Педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен жүреді, жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен аяқтың ұшымен жүгіреді, жүгіріп келе	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,	Бір орында тұрып екі аяқпен секіру.	"Құрсаулар" қимыл ойыны. "Секіреміз көңілді" эстафета ойыны. (қаптармен)	Тыныс алу жаттығуы.	1	27.12.23

		іскерліктерін жетілдіру.	жатып, жәй жүріске түседі.	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.					
52	Жыланша жорғалау	Балаларды сапта бірінің артынан бірі арқанша бойымен арақашықтықты сақтап,	Балаларды сапта бірінің артынан бірі арқанша бойымен арақашықтықты сақтап, бағытты өзгертіп	Жалпы дамыту жаттығулары (доппен) 1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, доп төменде. 1- допты екі	1) қойылған заттардың арасымен "жылан" тәрізді жорғалап еңбектеу; 2) 3 м	"Чемпион" қимыл ойыны. "Сарбаздар" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	29.12.23

		бағытты өзгертіп жүгіру қабілетіне жаттықтыру; саптың басы 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	жүгіреді; саптың басы мен шетіндегі балалар қолдарынан ұстасып, шеңбер жасайды; жылан жүріспен жүріп келе жатып, қайтадан сапқа тұрады.	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.	қашықтықта алға жылжи отырып, екі аяқпен секіру; 3) бір жағы 20-30 см биік еңкіс тақтайдың үстімен қолдарын жанына жіберіп, жүру.				

		қолдарын жанына жіберіп, жүруге үйрету.		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.					
53	Қар үстіндегі жолдар	Балаларды допты бір- 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.	Педагогтің белгісі бойынша балалар сапқа тұрады. Бірінің соңынан бірі шеңбер бойымен жүреді. Педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен жүреді, жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен аяқтың ұшымен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі. Жүріп келе жатып, шеңбер кұрады және қайтадан сапқа 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	1) бір орында тұрып екі аяқпен секіру; 2) допты бір- біріне төменнен лақтыру және оны қағып алу.	"Допты қуалап ұста!", "Аңшы мен қояндар" қимыл ойындары.	Тыныс алу жаттығуы.	1	05.01.24

				тигізу; 2- бастапқы калыпқа 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.					
54	Қар атысайық	Балаларды сапта бір-бірден өкшемен, табанмен жүруге; көлденең	Педагогтің белгісі бойынша балалар сапқа тұрады. Бірінің соңынан бірі шеңбер бойымен	Жалпы дамыту жаттығулары (таспалармен) 1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, лента ұстаған қолдары төменде.	1) бір орында тұрып екі аяқпен секіру; 2) көлденең орындықта төрттағандап еңбектеу.	"Кешігіп қалма" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	08.01.24

		орындықта төрттағандап еңбектеуге үйрету; бір орында тұрып екі аяқпен секіру; балаларда сапта бір- бірден аяқтың ұшымен жүру; аяқтың ұшымен жүгіру дағдыларын әрі қарай дамыту.	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.	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 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	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	Аңдардың қимылдарын салу.	"Мысық пен торғайлар" қимыл ойыны. "Жылан" пысықтау ойыны.		1	10.01.24

		жасауға машықтандыру; оқу қызметінде бала денсаулығын нығайтудың дәстүрлі емес түрлерін пайдалана отырып, аңдардың қимылдарын бейнебаян бойынша қайталауға үйрету.	қимылын сәйкестендіріп, еркін жүгіру қимылдары көрсетіледі, жылан жүріспен 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.					
56	Аңдарға еліктеп жүреміз, секіреміз, жорғалаймыз	Балаларды 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.	Педагогтің 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.	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) доптарды басынан асыра лақтыру және оны қағып алу; 2) гимнастикалық орындықпен тепе-теңдікті сақтап жүру.	"Құстар мен жаңбыр" қимыл ойыны.	"Бір мұрын қуысымен тыныста" тыныс алу жаттығуы.	1	12.01.24

				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.					
57	Аңдар туралы ойындар	Балаларды екеуден аяқтың ұшымен, өкшемен, табанмен жүруге; тізені жоғары көтеріп жүру; гимнастикалық қолдарымен	Балалар бір қатарға тұрып, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жәй қалыпқа түсіп, тез айналған музыка әуенімен жүгіреді, бастарын төмен	Жалпы дамыту жаттығулары (гимнастикалық таяқшалармен) Бастапқы қалып: негізгі тұрыс, таяқшаны қолмен ұстау. 1-таяқшаны алға созу; 2-оң қолды төмен түсіріп, сол қолдағы	Гимнастикалық орындықта қолдарымен тартылу арқылы ішімен еңбектеу.	"Эстафета" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	15.01.24

		тартылу арқылы ішімен еңбектеуге үйрету; аяқтың ұшымен жүгіру дағдыларын жетілдіру.	түсірмей, аяқтары шалыныспай, аяқ, қол қимылын сәйкестендіріп, еркін жүгіру қимылдары көрсетіледі, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрады.	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.					
58	Құстардай қайраттым ыз	Балаларды сапта бірінің артынан бірі арқанша бойымен арақашықтықты сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілетіне дағдыландыру	Балалар музыка әуенімен сапта бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен	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	Құстардың қимылдарын қайталау.	"Мысық пен торғайлар" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	17.01.24

		; саптың басы мен шетіндегі балаларды қолдарынан ұстау арқылы шеңбер жасауға машықтандыру; оқу қызметінде бала денсаулығын нығайтудың дәстүрлі емес түрлерін пайдалана отырып, құстардың қимылдарын бейнебаян бойынша қайталауға үйрету.	жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, аяқтары шалыныспай, аяқ, қол қимылын сәйкестендіріп, еркін жүгіру қимылдары көрсетіледі, торғайдың жүрісімен жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрады.	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, 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.					
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;	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 ойналған музыка әуенімен жүгіреді, бастарын төмен түсірмей,	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	1) алға ұмтыла секіру; 2) сызықтар арасымен (10 см арақашықтық) тепе-теңдікті сақтап жүру.	"Эстафета" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	19.01.24

		қимылды ойын арқылы гимнастикалық орындықта қолдарымен тартылу арқылы ішімен еңбектеу дағдыларын дамыту.	аяқтары шалыныспай, аяқ, қол қимылын сәйкестендіріп, еркін жүгіру қимылдары көрсетіледі, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрады.	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.					
60	Қамқоршылар тобы	Балаларды допты еденге	Балалар сапқа тұрады. Бірінің	Жалпы дамыту жаттығулары	1) допты еденге ұру;	"Қолмен допты домалату" қимыл	Тыныс алу жаттығулары. "Дем	1	22.01.24

		ұруға; допты жоғары лақтыруға үйрету; балаларда алға ұмтыла секіру; аяқтың ұшымен, өкшемен, табанмен; тізені жоғары көтеріп жүруге; аяқтың ұшымен жүгіру іскерліктерін жетілдіру.	соңынан бірі шеңбер бойымен жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша 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.	(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 қалыпқа оралу. Бастапқы қалып: қолды алдыға созып, етпетімен жату. Екі қолды екі жаққа созу,	2) допты жоғары лақтыру; 3) алға ұмтыла секіру.	ойыны.	алайық" ойыны.		

				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	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	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	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	24.01.24

		жанына жіберіп, тепе-теңдікті сақтап жүру (2-3 рет жүріп өту); жердегі 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.	қайтадан үш қатарға тұрады.	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.					
62	Доппен жаттығулар	Балаларды табанның ішкі	Педагогтің белгісі бойынша	Жалпы дамыту жаттығулары	Көлбеу орындықта	"Жануарлар жүрісін сал"	Тыныс алу жаттығулары.	1	26.01.24

	түрлері	жағымен жүруге; тізені жоғары көтеріп жүгіруге; көлбеу орындықта төрттағандап еңбектеуге үйрету; қимылды ойындарға деген қызығушылықтарын ояту.	балалар сапқа 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. Жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрады.	(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- құрсауды 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 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	төрттағандап еңбектеу.	қимыл ойыны.			

				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.					
63	Доппен ойындар	Балаларды сапқа тұру, сап құрылымын өзгертіп қайта тұруға; допты екі қолымен басынан асыра лақтыруға үйрету; балаларда	Педагогтің белгісі бойынша балалар сапқа тұрады. Сап құрылымын өзгертіп қайта тұрады. Бірінің соңынан бірі шеңбер бойымен	Жалпы дамыту жаттығулары (құрсаумен) 1.Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, құрсау төменде (құрсаудың шетінен екі қолымен ұстау). 1-құрсауды екі қолдарымен алдына	Допты екі қолымен басынан асыра лақтыру	"Пойыз" қимылды ойыны.	Тыныс алу жаттығулары.	1	29.01.24

		табанның ішкі жағымен жүру; тізені жоғары көтеріп жүгіру дағдыларын дамыту.	жүреді. 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.	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. 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	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	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:	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	31.01.24

		және жүгіру; педагогтің белгі беруі бойынша шашырап жүру және 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)	бірі жүреді, еркін жүгіру қимылдары көрсетіледі, шашырап жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрады.	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					

		өрмелеп (2-3 рет) өтуге жаттықтыру.		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 қызығушылық тарын 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 ойналған музыка әуенімен тізені жоғары	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.	Бір орында тұрып оңға, солға бұрылып секіру.	"Нысанаға дәл тигіз" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	02.02.24

			көтеріп жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі.	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.					
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;	Балалар музыка әуенімен сапта бірінің артынан бірі жүреді, музыка әуенімен жүгіреді, қарқынды жылдамдатып жүгіреді; бастарын төмен түсірмей, аяқтары шалыныспай, аяқ, қол қимылын сәйкестендіріп,	Жалпы дамыту жаттығулары (кұрсаумен) 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	1) аяқты бірге қойып секіру; 2) допты бір қолымен кедергі арқылы лақтыру.	"Тордан допты өткізу" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	05.02.24

		дене шынықтыру құралдарын пайдалануға ынталандыру.	еркін жүгіреді, жай қалыпқа түсіп, біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларына дайындалады.	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.					
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	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!"	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	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	07.02.24

		жүгіру; шашырап жүріп келе жатып, педагогтің "Бейне жаса!" белгі беруі бойынша бір орында тұрып, эртүрлі 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 "Велосипедпе н"	белгі беруі бойынша бір орында тұрып, эртүрлі бейне жасайды.	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					

		жаттықтыру.		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	Балалар қатарға бір-бірден сапқа тұрады. Сап болып бірінің артынан бірі жүреді. Қолдарын жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен жүреді. Педагогтің көрсетуі бойынша ұсақ және алшақ	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	Табан мен алақанға сүйеніп, төрттағандап еңбектеу.	"Тауық пен оның балапандары" қимылды ойыны.	Тыныс алу жаттығулары.	1	09.02.24

		қойып секіру іскерліктерін дамыту.	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.	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.					

				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	Балалар қатарға бір-бірден сапқа тұрады. Сап болып бірінің	Жалпы дамыту жаттығулары (кішкентай доптармен)	1) аяқтарын алшақ қойып секіру; 2) 50 см жоғары	"Қар ұлпалары" эстафета ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	12.02.24

		жоғары көтерілген арқанның астынан оң бүйірмен алға еңбектеп кіруге үйрету; ұсақ және алшақ адыммен жүгіру дағдыларын әрі қарай 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. Жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа 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	көтерілген арқанның астынан оң бүйірмен алға еңбектеп кіру.				

				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	Балалардың сапта бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтықты сақтап, бағытты өзгертіп жүру	Жалпы дамыту жаттығулары (таяқшалармен) 1.Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, таяқша төменде. 1-таяқшаны екі қолдарымен көкірек	1) гимнастикалық қабырғамен әртүрлі тәсілдерді қолдана отырып, қолдарын жіңішке тақтайшалардан	"Допты қуып жет" қимыл ойыны. "Кенгуру" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	14.02.24

		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; гимнастикалық қабырғамен әртүрлі тәсілдерді қолдана отырып, қолдарын жіңішке тақтайшалардан ажыратпай, төртінші жіңішке тақтайшаға дейін өрмелеп, қайта түсу (2	және жүгіру жаттығуларын орындайды; беттерін ішкі шеңберге бұрып, қол ұстасып, шеңбер бойымен жүреді және жүгіреді; педагогтің белгі беруі бойынша шашырап жүріп және жүгіре отырып, біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	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. 4. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, таяқша төменде. 1-таяқшаны жоғары	ажыратпай, төртінші жіңішке тақтайшаға дейін өрмелеп, қайта түсу; 2) гимнастикалық 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.				

		рет өрмелеу); гимнастикалық орындықтың үстімен қолды белге қойып, бір аяқтың 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.		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.					
71	Қол мен аяқтарымыз шымыр	Балаларды қозғалыс бағытын өзгертіп жүру; 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.	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 қозғалыс бағытын өзгертіп жүреді. Жүріп келе	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) аяқтарын алшақ қойып секіру; 2) 50 см жоғары көтерілген арқанның астынан сол бүйірмен алға еңбектеп кіру; 3) таяқтың астынан сол бүйірмен алға еңбектеп кіру.	"Кім тез жүгіреді?" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы "Тыныш, ақырын, баппен тыныс аламыз".	1	16.02.24

			жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрады.	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.					
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	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:	Таяқтың астынан оң бүйірмен алға еңбектеп кіру.	"Арқан тарту" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары. "Сабырлы доп" ойыны.	1	19.02.24

			жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі. Педагогтің белгісі бойынша бір-бірден түрлі бағытта жүгіреді. Жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрады.	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.					
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	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 -	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	21.02.24

		қатарға тұру дағдыларына машықтандыру; құм салынған қапшаны 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,		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					

		шеңберден сапқа ауысу дағдыларын қалыптастыру.		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 атлеттерінің сайысы	Балаларды "жыланша" ирелендеп 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.	Балалар қатарға бір-бірден сапқа тұрады. Сап болып бірінің артынан бірі жүреді. Қолдарын жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен, ұсақ және алшақ адыммен жүреді. Педагогтің көрсетуі бойынша "жыланша" ирелендеп 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 домалату; 4 - бастапқы қалыпқа	Аяқты алшақ қойып, біреуін-алға, екіншісін-артқа қойып, бір орында тұрып секіру.	"Көңілді секіреміз" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары.	1	23.02.24

			қозғалыс бағытын өзгертіп жүреді.	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.					

75	Түрлі жолдармен жүре аламыз	Балаларды заттарды алысқа дәлдеп оң қолымен лақтыруға (3,5-6,5 метрден кем емес) үйрету; балаларда "жыланша" ирелендеп 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.	Балалар қатарға бір-бірден сапқа тұрады. Сап болып бірінің артынан бірі жүреді. Қолдарын жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен, ұсақ және алшақ адыммен жүреді. Педагогтің көрсетуі бойынша "жыланша" ирелендеп жүреді. Тез ойналған музыка әуенімен тізені жоғары көтеріп жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі. Педагогтің белгісі бойынша қозғалыс бағытын өзгертіп жүреді.	Жалпы дамыту жаттығулары (кішкентай доптармен) Педагог: - Балалар, қатарда тұзу 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 -	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	26.02.24

				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 жүру және жүгіруге жаттықтыру; педагогтің белгі беруі бойынша шеңбердегі бағытты	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	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	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	28.02.24

		өзгертіп, кубиктердің арасымен шашырап жүру және жүгіруге 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.	жаттығуларын орындайды; жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрады.	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.					
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" ирелендеп жүру; тізені жоғары көтеріп жүгіру; қозғалыс бағытын	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 айналған музыка әуенімен тізені жоғары көтеріп жүгіреді. Педагогтің белгісі бойынша қозғалыс	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) затты жанау арқылы орнынан жоғары секіру; 2) тепе-теңдікті сақтап тақтаймен жүру.	Жалаушаны әкел (таяқ арқылы аттап өту) қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	01.03.24

		өзгертіп жүру дағдыларын әрі қарай дамыту.	бағытын өзгертіп жүгіреді. Жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі. Педагогтің көрсетуі бойынша сапта бір-бірден бытырап жүреді.	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.					
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" ирелеңдеп жүреді. Тез айналған музыка әуенімен тізені жоғары көтеріп жүгіреді. Педагогтің белгісі бойынша қозғалыс бағытын өзгертіп 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; 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	Доғаның астынан оң бүйірмен алға еңбектеп кіру.	"Футбол" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары "Шар".	1	04.03.24

			Жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі. Педагогтің көрсетуі бойынша сапта бір-бірден бытырап жүгіреді.	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.					
79	Аюша алақан мен табанды тіреп еңбектеу	Балаларды сапта арақашықтықт 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, кібірткі адымдарды жасауға және бубеннің сирек дыбысына кең	Балалар сапта арақашықтықты сақтап, дене қалпын тік ұстап, біртіндеп бір-бірден қатарға тұрады; педагогтің белгі беруі бойынша жай жүрісті жылдам жүріске өзгертеді; балалар бубеннің жиі дыбысына қысқа, кібірткі адымдарды және бубеннің сирек дыбысына кең адымдарды жасайды; заттардың (кубик, кегли) арасынан шашырап жүреді және жүгіріп, біртіндеп төрт	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 қояу; 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) гимнастикалық орындықтың үстімен "аюша" 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.	"Арқан тарту" қимыл ойыны. "Айгөлек" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығулары.	1	03.03.24

		адымдарды жасауға үйрету; заттардың (кубик, кегли) арасынан шашырап 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	қатарға тұрады, қатарда жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	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.					

		басына қойып, жанымен жүру, орындықтың ортасына келгенде отыру, тұрып қайтадан жүру (2 рет); бір-бірінен 40 см қашықтықта орналасқан қысқа арқаншалардан жанымен секіру (2-3 рет) жаттығуларын жасауға дағдыландыру.		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.					

80	Тауға шыққан альпинистер	Балаларды бытырап жүргізу; сапта бір-бірден түрлі бағытта жүгіру; гимнастикалық орындық арқылы еңбектеп өтуге үйрету; балаларда қатарға бір-бірден сапқа тұру; сапта бір-бірден бытырап жүгіру іскерліктерін дамыту.	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 айналған музыка әуенімен тізені жоғары көтеріп жүгіреді. Педагогтің белгісі бойынша қозғалыс бағытын өзгертіп, бытырап жүгіреді.	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	Гимнастикалық орындық арқылы еңбектеп өту.	"Ұшатын табақша" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары "Бұлттар".	1	11.03.24

			Жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі. Жүгіріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрып, біртіндеп жүгіріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	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).					
81	Қол мен аяғымызды шынықтырайық	Балаларды қозғалыс бағытын өзгертіп, қосымша қадаммен алға жүру; тепе-	Балалар қатарға бір-бірден сапқа тұрады. Сап болып бірінің артынан бірі жүреді. Педагогтің	Жалпы дамыту жаттығулары (кішкентай доптармен) 1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қолдағы доптар	1) қозғалыс бағытын өзгертіп, қосымша қадаммен алға жүру; 2) тепе-теңдікті сақтап бөренемен	"Межелі орын" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары "Тынығайық".	1	13.03.24

		теңдікті сақтап бөренемен жүруге үйрету; балаларда бытырап жүру; сапта бір-бірден түрлі бағытта жүгіру дағдыларын дамыту; балаларды педагогпен бірге жаттығуларды орындауға ынталандыру.	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 көтеріп жүгіреді. Педагогтің белгісі бойынша қозғалыс бағытын өзгертіп, бытырап жүгіреді. Жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі. Жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа	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 жоғары көтеріп,	жүру.				

			тұрып, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	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 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 тұрады; қатарда жүріп келе жатып, екеуден жұптасады; жұппен жүріп келе жатып, қайтадан	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	1) құм салынған қапшаны 3 м қашықтықтан бір қолымен төменнен көлденең лақтыру; 2) таяқтың (арқаншаның) астынан оң және сол жағымен еңбектеу; 3) үрілген доптардың	"Арқан тарту" қимыл ойыны. "Айгөлек" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығулары.	1	15.03.24

		білуге үйрету; жұппен жүріп келе жатып, қайтадан қатарға бір-бірден тұра 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	қатарға бір-бірден тұрады және педагогтің белгі беруі бойынша шашырап жүру, жүгіру жаттығуларын орындайды; біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	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	арасымен аяқтың ұшымен жүру.				

		арасымен аяқтың ұшымен жүруге үйрету.		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;	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,	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	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	18.03.24

		бытырап жүру; сапта бір-бірден түрлі бағытта жүгіру іскерліктерін дамыту.	"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.	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,					

				кұрсау төменде (кұрсаудың 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	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	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	Гимнастикалық қабырға бойынша жоғары-төмен кезектескен қадаммен өрмелеу.	"Өрмекші" ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	20.03.24

		жетілдіру.	жүгірумен кезектестіреді. Тез ойналған музыка әуенімен тізені жоғары көтеріп жүгіреді. Педагогтің белгісі бойынша қозғалыс бағытын өзгертіп, бытырап жүгіреді. Жұппен 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.	(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).					
85	Еңкіс тақтайдың үстімен жоғары-төмен жүру	Балалардың 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	Балалар музыка 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	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. 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,	1) бір жағы 50 см 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.	"Ғарышкер" қимыл ойыны. "Кенгуру" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	

		жасауға жаттықтыру; бір жағы 50 см биік еңкіс тақтайдың үстімен құм 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.	жатып, қайтадан қатарға бір-бірден тұрадыжәне педагогтің белгі беруі бойынша шашырап жүру, жүгіру жаттығуларын жасайды. Жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрып, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	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.					
86	Денемізбен баланс ұстайық	Балаларды жүруді секірумен кезектестіру; қарқынды жылдамдатып жүгіру; гимнастикалық қабырға бойынша оң аралықтан сол	Балалар қатарға бір-бірден сапқа тұрады. Сап болып бірінің артынан бірі жүреді. Қолдарын жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен жүреді. Педагогтің	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	Гимнастикалық қабырға бойынша оң аралықтан сол аралыққа ауысу.	"Өрмекші" ойыны.	Тыныс алу жаттығулары "Жапырақтар".	1	25.03.24

		аралыққа ауысуға үйрету; қимылды ойын арқылы гимнастикалық қабырға бойынша жоғары-төмен кезектескен кадаммен өрмелеу дағдыларын дамыту.	белгісі бойынша жүруді секірумен кезектестіреді. Тез ойналған музыка әуенімен 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.	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 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 жүруді 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	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.	Қырлы тақтаймен жоғары-төмен жүру.	"Қолмен допты домалату" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары "Шар".	1	27.03.24

			тұрып, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	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.					
88	Құрсауға кіру	Балалардың саптан қатарға бірінің артынан бірі арақашықтықты сақтап, дене қалпын тік	Балалар саптан қатарға бірінің артынан бірі арақашықтықты сақтап, дене қалпын тік ұстап жүреді;	Жалпы дамыту жаттығулары (қысқа секіргіштермен) 1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, секіргішті екі бүктеп төменде ұстау.	1) қысқа секіргішті айналдыра отырып, 5-6 рет орнында секіру; 2) қатарда бір-біріне қарама-	"Мысық пен тышқан" қимыл ойыны. "Қап тасиық" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	30.03.24

		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; қысқа секіртпені айналдыра отырып, 5-6 рет орнында секіру (3-4 рет); қатарда бір-біріне қарама-қарсы тұрып,	жүріп келе жатып, қатарда жұппен тұрады; 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.	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 келу. Жаттығу 6-7 рет қайталанады. 4. Бастапқы қалып: тіземен отырып, секіргішті төменде	қарсы тұрып, құрсауды домалату; 3) құрсауға 3 рет кіру.				

		құрсауды домалату (4-5 рет) және құрсауға 3 рет кіру (4-5 рет) жаттығуларын үйрету.		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	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	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	Қырлы тақтаймен жоғары-төмен жүру және жүгіру.	"Құрсаудан өт" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары "Бұлттар".	1	01.04.24

		жүру; сапта бір-бірден түрлі бағытта жүгіру; қарқынды жылдамдатып жүгіру және жүруді секірумен кезектестіру дағдыларын әрі қарай жетілдіру.	қайтадан сапқа тұрып, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	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.					
90	Құрсаумен жарыстар	Балаларды бағытты 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	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 өзгертіп жүреді. Педагогтің белгісі бойынша жай қарқында	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	Затты тігінен (нысана ортасының биіктігі 1,5 м) 1,5-2 м арақашықтықтан оң қолмен лақтыру.	"Еңбектейік қане біз" қимыл ойыны.	Релаксация.	1	03.04.24

		жүру; сапта бір-бірден түрлі бағытта жүгіру.	үздіксіз жүгіреді. Жәй жүріске түседі. Жүріп келе жатып, біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	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.					

91	Жермен еңбектеу	Балаларды қатарда бірінің артынан бірі арақашықтықты сақтап, жүру және сапқа тұруға 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	Балалар қатарда бірінің артынан бірі арақашықтықты сақтап, жүреді және сапқа тұрады; саптан 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	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) құм салынған қапшаны 3 м қашықтықтан иық деңгейінде бір қолымен лақтыру; 2) еденмен еңбектеу арқылы гимнастикалық орындықтан өту; 3) қолын басына қойып, гимнастикалық орындықтың үстінде аяқтың ұшымен жүру.	"Мысық пен тышқан" қимыл ойыны. "Қап тасиық" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығулары.	1	05.03.24

		лақтыру (5-6 рет); еденмен еңбектеу арқылы гимнастикалық орындықтан өту (2-3 рет); қолын басына қойып, гимнастикалық орындықтың үстінде аяқтың ұшымен жүруге жаттықтыру.	жасауға тұрады.	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.					
92	Жүру, еңбектеу және секіру жаттығулары	Балаларды 50-60 метрге жүгіруге үйрету; балаларда	Балалар педагогтің белгісі бойынша қозғалыс бағытын	Жалпы дамыту жаттығулары (құрсаумен) 1. Бастапқы қалып: құрсаудың ішінде	1) 50-60 метрге жүгіру; 2) затты тігінен (нысана ортасының	"Қап тасиық" ойыны.	Тыныс алу жаттығулары. "Дем алайық" ойыны.	1	08.04.24

		бағытты өзгертіп жүруге; жай қарқында үздіксіз жүгіру; затты тігінен (нысана ортасының биіктігі 1,5 м) 1,5-2 м арақашықтықтан оң қолмен лақтыру дағдыларын дамыту.	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 жаттығуларын жасауға тұрады.	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 ұстап, тігінен жерге қою. 1 - 2 - құрсауға сүйене тұрып, оң аяғын артқа ұстау; 3 -	биіктігі 1,5 м) 1,5-2 м арақашықтықтан оң қолмен лақтыру.				

				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	Балалар педагогтің белгісі бойынша қозғалыс бағытын өзгертіп, қосымша қадаммен алға	Жалпы дамыту жаттығулары (құрсаумен) 1. Бастапқы қалып: құрсаудың ішінде денені тік, аяқты алшақ, қолды төменде ұстау.	1) 50-60 метрге жүгіру; 2) биіктігі 5-10 см 2-3 заттың үстінен кезектесе секіру; 3) көлбеу тақтайда жоғары-	"Доға астынан" қимыл ойыны.	"Алып және ергежейлі" тыныс алу жаттығуы.	1	10.04.24

		жүруге үйрету; қатарға үшеуден тұру дағдыларын қалыптастыру ды жалғастыру; 50-60 метрге жүгіру іскерліктерін дамыту; қимылды ойындарға қызығушылық тарын ояту.	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 жаттығуларын жасауға тұрады.	1 - құрсаудың ішінде отыру; 2 - құрсауды екі жанынан ұстап, бел деңгейіне әкелу; 3 - құрсаудың ішіне отырып, оны жерге қоя; 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 қоя. 1 - 2 - құрсауға сүйене тұрып, оң аяғын артқа ұстау; 3 - 4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды сол жақ аяғына қайталау.	төмен жүру.				

				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-	Балалар қатарда бірінің артынан бірі арақашықтықты сақтап, жүреді және сапқа тұрады; саптан қатарға ауысып, бір-бірден жүре отырып, педагогтің	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 -	1) гимнастикалық қабырғаның жіңішке тақтайшасынан ұстап, жоғары өрмелеу және төмен түсу; 2) қысқа секіртпелермен бір орында тұрып және 8-10 м	"Пойыз" қимыл ойыны. "Эстафета" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығулары.	1	12.04.24

		бірден жүре отырып, педагогтің белгісі бойынша тапсырмаларды орындауға үйрету; кубиктерден аттап жүру және аттап секіруге жаттықтыру; гимнастикалық қабырғаның жіңішке тақтайшасына н ұстап, жоғары өрмелеу және төмен түсуге (2-3 рет) үйрету; қысқа секіртпелермен бір орында тұрып және 8-10 м қашықтыққа жылжи отырып, секіру және құм салынған	белгісі бойынша тапсырмаларды орындайды; кубиктерден аттап жүреді және аттап секіріп, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	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	қашықтыққа жылжи отырып, секіру; 3) құм салынған қапшаны басына қойып, арқаншамен жанымен жүру.				

		қапшаны басына қойып, арқаншамен жанымен жүру (2-3 рет) жаттығуларын жасауға дағдыландыру.		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.					
95	Секіртпені игерейік	Балаларды 5 метрден 3 рет жүгіру; көлбеу тақтайда жоғары-төмен жүгіруге үйрету; қатарға үшеуден тұру дағдыларын қалыптастыруды жалғастыру; балаларды педагогпен бірге	Балалар педагогтің белгісі бойынша қозғалыс бағытын өзгертіп, қосымша қадаммен алға жүреді; сапта бір-бірден түрлі бағытта жүгіреді; қарқынды жылдамдатып жүгіреді. Жәй жүріске түседі.	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	1) 5 метрден 3 рет жүгіру; 2) көлбеу тақтайда жоғары-төмен жүгіру.	"Қасқыр мен қояндар" қимыл ойыны.	"Паровоз" тыныс алу жаттығуы.	1	15.04.24

		жаттығуларды орындауға, қимылды ойындарға қатысуға ынталандыру.	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.	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.					
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	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) 20-25 см биіктіктен секіру; 2) көлбеу тақтайда жоғары-төмен жүгіру.	"Көңілді секіреміз" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары. "Дем алайық" ойыны.	1	17.04.24

			жаттығуларын жасауға тұрады. 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.					
97	Допты қабырғаға лақтыру	Балалардың саптан қатарға бірінің артынан бірі арақашықтықты 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	Балалар саптан 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	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:	1) қолын беліне 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.	"Ғарышкер" қимыл ойыны. "Сарбаздар" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	19.04.24

		қатарға бір-бірден тұра білуге және педагогтің белгі беруі бойынша шашырап 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	жасап, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	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. 1-еңкейіп, жалауша ұстаған қолдарын аяқтың ұшына тигізу; 2-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 6. Бастапқы қалып: арқасынан жатып,					

		бір қолымен лақтырып, екі қолымен ұтып алуға дағдыландыру (8-10 рет).		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	Балалар залдың ортасына қарай жүретін бұрыштың	Жалпы дамыту жаттығулары (жалаушалармен) 1. Бастапқы қалып:	Бөрене арқылы еңбектеп өту.	"Допты бер де тұр" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	22.04.24

		жүгіру; бөрене арқылы еңбектеп өтуге үйрету; қатарға үшеуден тұрып, сапты қайтадан құру дағдыларын қалыптастыруды жалғастыру; аяқтың ұшымен, өкшемен, табанмен, табанның ішкі жағымен, тізені жоғары көтеріп, ұсақ және алшақ адымдап жүру дағдыларын дамыту.	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 қайтадан сап құрып тұрады. Сапта бірінің	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,					

			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-бірден тұрып, педагогтің белгі беруі бойынша шашырап жүру, жүгіру жаттығуларын жасап, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	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.					
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;	Балалар залдың ортасына қарай жүретін бұрыштың шетінде қатар болып бір- бірден тұрады. Педагог үш баланы залдың ортасына жақындауға шақырады, олар бұрылып, тікелей	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	Сызықпен тепе- теңдікті сақтап жүру.	"Орнымызға тез жылдам!" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	24.04.24

		аяқтың ұшымен, өкшемен, табанмен, табанның ішкі жағымен, тізені жоғары көтеріп, ұсақ және алшақ адымдап жүру дағдыларын дамыту.	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.	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:					

			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.	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.					
10	Ұзындыққа екпінмен секіру	Балалардың саптан қатарға бірінің артынан бірі арақашықтықты сақтап, дене қалпын тік ұстап тұру қабілетін жетілдіру; қатарда жүріп	Балалар саптан қатарға бірінің артынан бірі арақашықтықты сақтап, дене қалпын тік ұстап тұрып, қатармен жүреді, қатарда жүріп келе жатып, жүру,	Жалпы дамыту жаттығулары (жалаушалармен)	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	26.04.24

		келе жатып, жүру, жүгіру жаттығуларын дұрыс бағыт пен кері бағытта жасауға 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	жүгіру жаттығуларын дұрыс бағыт пен кері бағытта жасайды; қатарда жүріп келе жатып, 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.	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					

		; ұзындыққа екпінмен секіруге үйрету (5-6 рет); допты (диаметрі 20 см) бір-біріне екі қолымен көкірек тұсынан лақтыру (8-10 рет); "аюша" алақан мен табанды тіреп, түзу еңбектеу.		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.					
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	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	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	Затты көлденеңінен (2–2,5 м арақашықтықта) оң қолмен лақтыру.	"Бос орын" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы "Тыныш, ақырын, баппен тыныс аламыз".	1	29.04.24

		жетілдіру.	дамыту жаттығуларына дайындалады.	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. 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 лақтыруға үйрету; балаларда сапта тұрып оңға және солға бұрылыстар жасау; аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп; ұсақ және алшақ адыммен 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 жүгіреді. Жай қалыпқа түсіп, шеңбер бойымен жүреді. Біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларына дайындалады.	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 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	Затты көлденеңінен (2–2,5 м арақашықтықта) сол қолмен лақтыру.	"Қақпаға құрсауды кіргіз" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	03.05.24

				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 жүру	Балалардың саптан қатарға бірінің артынан бірі арақашықтықты 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	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 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	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 ұстау. 1-отыру, шығыршықты жоғары көтеру; 2-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 7-8 рет қайталанады. 3. Бастапқы қалып:	1) допты еденге бір қолымен лақтырып, екі 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.	"Мысық пен тышқан" қимыл ойыны. "Бақбақ" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	06.05.24

		педагогтің белгі беруі бойынша шашырап жүру, жүгіру жаттығуларын 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	дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	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.					

		а бейімдеу.		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	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:	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	10.05.24

			жүгіреді. Жай қалыпқа түсіп, шеңбер бойымен жүреді. Біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларына дайындалады.	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. 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 адымы нық?	Балаларды бір-бірінен қашық қойылған үрленген 5-6	Балалар сапқа тұрады. Сап болып бірінің соңынан бірі	Жалпы дамыту жаттығулары (кішкентай доптармен)	1) бір-бірінен қашық қойылған үрленген 5-6 доп арқылы кезекпен,	"Допты бер де тұр" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	13.05.24

		доп арқылы кезекпен, қолдың түрлі қалпымен аттап өтуге үйрету; 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.	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.	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	қолдың түрлі қалпымен аттап өту; 2) бір орында тұрып секіру.				

				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	Балалар саптан қатарға бірінің артынан бірі арақашықтықты сақтап, дене қалпын тік ұстап жүреді, жүріп келе	Жалпы дамыту жаттығулары (шығыршықтармен) 1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, шығыршықты ортасынан екі қолымен алдына	1) гимнастикалық орындықпен етпетінен жатып, екі қолымен (орындықтың екі жанынан ұстау) тартыла еңбектеу;	"Мысық пен тышқан" қимыл ойыны. "Кенгуру" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	15.05.24

		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 жасауға жаттықтыру; "Тез қатарға тұр" ойыны; гимнастикалы	жатып, қатарда жұппен жүру, жүгіру жаттығуларын дұрыс бағыт пен кері бағытта 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.	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	2) қолын беліне қойып, үрілген доптардан аттап жүру; 3) кеглилардың арасымен екі аяғымен секіру.				

		қ орындықпен етпетінен жатып, екі қолымен (орындықтың екі жанынан 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.		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.					
107	Жәндіктерді бақылаймыз, еңбектейміз	Балаларды ұзындыққа 4-6 сызықтың үстінен секіруге	Балалар сапқа тұрады. Сап болып бірінің соңынан бірі жүреді. Педагог	Жалпы дамыту жаттығулары (кішкентай доптармен) 1. Бастапқы қалып:	1) ұзындыққа 4-6 сызықтың үстінен секіруге (сызықтардың арақашықтығы	"Орнымызға тез жылдам!" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	17.05.24

	, жорғалайм ыз	(сызықтардың арақашықтығы 40-50 см) үйрету; 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.	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.	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 -	40-50 см); 2) бір орында тұрып секіру.				

				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					

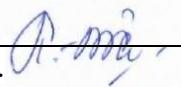
				қолға ұстау. 1 - допты еденге ұрып, екі қолымен ұтып алу. Жаттығуды 8-10 рет қайталау. 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, допты оң қолға ұстау. Допты жоғары лақтырып, ұтып алу. Жаттығуды 5-6 рет қайталау. 8. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, допты оң қолға ұстау. 1-8 дейін санау арқылы алға жылжи отырып, екі аяғымен секіру, бұрылып, екі аяғымен қайтадан секіру. Жаттығуды 3-4 рет қайталау.					
108	Жайдары жаздың ойындары	Балаларда қатарға үшеуден тұрып, сапты қайтадан құру; аяқтың ұшымен, өкшемен, табанмен,	Балалар залдың ортасына қарай жүретін бұрыштың шетінде қатар болып бір-бірден тұрады. Педагог үш баланы залдың	Жалпы дамыту жаттығулары (шығыршықтармен) 1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, шығыршықты ортасынан екі қолымен алдына ұстау.	Ұзындыққа 4-6 сызықтың үстінен секіру (сызықтардың арақашықтығы 40-50 см).	"Бос орын" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	20.05.24

		табанның ішкі жағымен, тізені жоғары көтеріп, ұсақ және алшақ адымдап жүру және жүгіру дағдыларын жетілдіру; ұзындыққа 4-6 сызықтың үстінен секіру (сызықтардың арақашықтығы 40-50 см) іскреліктерін дамыту; оқу қызметін пысықтау.	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 қайтадан сап құрып тұрады. Сапта бірінің соңынан бірі аяқтың ұшымен, аяқтың ұшымен, өкшемен, табанмен,	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.					

			табанның ішкі жағымен, тізені 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.	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.					
							ЖИЫНЫ:	108 сағат	

Тексерді Сикымбекова К.А.





Календарно-тематический план инструктора по физической культуре

Учреждение образования ЧУ «Ясли-сад «Камшат-1»

Группа: «Непоседы» старшая группа

Возраст детей: дети 4-х лет

Период составления плана: сентябрь, 2023-2024 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	"Построение в колонну".	Формировать навыки ходьбы в колонне по одному, в чередовании с бегом; навыки перешагивания через кубики, ходьбы по гимнастической	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, бег с переменной темпа. Ходьба, перестроение в круг. Упражнение на восстановление дыхания.	Комплекс общеразвивающих упражнений без предметов. 1. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь,	Основные двигательные упражнения. - Катание мяча по прямой до финишной прямой. - Ходьба по гимнастической скамейке.	Подвижная игра "Кто скорее доберется до флажка". Задачи: учить детей действовать по сигналу, прыгать на двух ногах с продвижением вперед, ходить по	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика "Цветок распускается". Цель: учить детей укреплять мышцы дыхательной системы. Исходное положение: руки на	1	04.09.23

		скамейке и катание мяча до финишной прямой. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей.	«Петушок» И. п. ноги на ширине плеч, руки поднимаем через стороны вверх – вдох через нос, опускаем вниз, выдыхаем и произносим: Ку-ка-ре-ку!"	руки на поясе. Вытянуть руки вперед, сказать "Что?" Посмотреть на суслика. 1.1. Раскрыть ладони, сказать "вот". 1.2. Исходное положение: (повторить 5-6 р). 2. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, руки на уровне груди. 2.1. Согнуть колени, руки на уровне		гимнастической скамейке, бегать на перегонки. Развивать умение соревноваться, передавать эстафету. Подвижная игра "Как прыгают звери?" Цель: продолжать учить детей действовать по сигналу; имитировать движения зверей.	затылке, локти сведены (нераскрывшийся бутон). Выполнение: медленно, поднимаясь на носки, вытянуть руки вверх и в стороны — вдох (цветок раскрывается). Возвращение в и.п. — выдох. Медленно, 4-6 раз.		

				подбородка сказать "вот". Смотрим на картинку (повторить 5-6 р). 3 . Исходное положение: сидя на полу, ноги врозь, корпус расслаблен, руки на уровне подбородка. 3.1. В положении сидя, хлопают в ладоши. 3.2. Исходное положение: (повторить 5 р). 4. Исходное положение: корпус прямой,						

				ноги вместе, руки на уровне груди. Смотрим на картинку, держим корпус прямо. 4.1. Руки на уровне груди, согнуть в кулак, прыжки на месте. 4.2. Исходное положение: раскрыть ладони, сказать "вот" (повторить 5 р).					
2	"Дружные ребята".	Формировать навыки ходьбы в колонне по одному; навыки катания мячей между	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, бег со сменой темпа.	Комплекс общеразвивающих упражнений с палкой. Исходное	Основные двигательные упражнения. - Катание мяча между предметами,	Подвижная игра "Сбей кеглю". Цель: развивать умение детей катать мяч, стараясь сбить	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика "Послушаем своё дыхание".	1	06.09.23

		предметами; навыки обычного бега. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей.	Ходьба, перестроение в круг. Упражнение на восстановление дыхания "Воздушный шар". И. п. ноги на ширине плеч, руки подняты вверх, ладони и пальцы образуют небольшой шарик. Вдох через нос, выдох, губы - трубочкой, руки опускаются через стороны, образуют большой шар.	положение: основная стойка, руки держат палку. 1- вытянуть палку вперед; 2- опустить правую руку вниз, левой рукой поднять палку вверх; 3- палку вытянуть вперед; 4- опустить левую руку вниз, правой рукой поднять палку вверх; 5- вытянуть палку вперед; 6- принять исходное положение. Исходное	двигаясь вперед. Картинка катание мяча между предметами - Прыжки через веревку.	кегля с расстояния 1,5- 2м., бегать за мячом, передавая другим детям; развивать глазомер, силу, точность броска. Игровое упражнение "Школа мяча". Цель: закрепить умение детей выполнять разные действия с мячом. Развивать координацию движений, глазомер, ловкость.	Цель: учить детей прислушиваться к своему дыханию, определять тип дыхания, его глубину, частоту и по этим признакам – состояние организма.		

				положение: ноги врозь, двумя руками держат палку на уровне груди. 1-2- наклоны вперед, косн уться руками пола; 3-4- принять исходное положение. Исходное положение: палка на полу, принят ь основную стойку. 1- перешагнут ь палку, сдела ть шаг вперед; 2- приставить						

				левую ногу; 3- перешагнут ь палку,сдела ть шаг назад; 4- левой ногой сделать шаг назад. Исходное положение: стоя на колени,держ ать палку двумя руками на уровне груди. 1- поднять палку вверх; 2- повороты на право; 3- выпрямиться я поднять палку вверх; 4-исходное положение: повторить с					

				левой стороны.					
3	"Наши друзья".	Учить детей навыкам бросанию мяча вверх и ловли его двумя руками; навыкам катания мяча между предметами. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей.	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, бег с переменной темпа. Ходьба, перестроение в круг. Упражнение на восстановление дыхания. «Петушок» И. п. ноги на ширине плеч, руки поднимаем через стороны вверх – вдох через нос, опускаем вниз, выдыхаем и произносим: Ку-ка-ре-ку!"	Комплекс общеразвивающих упражнений . 1."Вертушка". Исходное положение: ноги слегка раскрыты, руки опущены вниз. 1 - вытянуть руки в стороны. 2 - крутить руки на уровне груди, "р-р-р". 3 - вытянуть руки в стороны. 4 - принять исходное, сказать "вниз". Крутить	Основные двигательные упражнения. - Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. - Бег со сменой направления.	Игровое упражнение "Школа мяча". Цель: закрепить умение детей выполнять разные действия с мячом. Развивать координацию движений, глазомер, ловкость. Подвижная игра "Сбей кеглю". Цель: развивать умение детей катать мяч, стараясь сбить кеглю с расстояния 1,5-2м, бегать за мячом, передавая другим детям. Развивать глазомер, силу, точность броска.	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика "Поднимаем выше груз". Цель: учить детей укреплять мышцы дыхательной системы. И.п.: основная стойка, руки опущены вниз, впереди, сжаты в кулаках. Выполнение: медленно поднять руки до уровня грудной клетки - вдох. Возвращение в исходное положение - выдох. 6-8 раз.	1	08.09.23

				руки на уровне медленно, затем ускорить темп (повторить 5 р). 2. "Стучим по коленкам". Исходное положение: ноги на ширине плеч,руки сзади. 1 - 2 - Левой рукой коснуться правой коленки, сказать "хлоп". 3 - 4 - Исходное положение (повторить 5 р). 3. "Вытянись".						

				Исходное положение: сидеть опираясь на стопу, руки на плече. 1 - 2 - приподнять ся, вытянуть руки вверх, посмотреть на руки. 3 - 4 - принять исходное положение (4-5 р). 4. "Часики". Исходное положение: ноги скрести, рук и на поясе. 1 - наклониться вправо, сказать "тик". 2 - принять исходное положение						

				сказать "так". 3 - наклониться влево, сказать "тик". 4 - принять исходное положение, сказать "так" (6 р). 5. "Вертушка". Исходное положение: ноги слегка раскрыты,ру ки внизу, ходьба вокруг себя 10 - 12 р, прыжки вокруг себя 10 -12р. 4 - 5 р прыжки чередовать с ходьбой. При ходьбе поднять					

				руки вверх, вдох, руки опустить, выдох.					
4	"В колонну по одному".	Формировать навыки построения в колонну по одному; навыкам ходьбы в колонне по одному, в чередовании с движениями пингвина;навык и прыжка на месте на двух ногах; навыки переворотов со спины на живот, Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, бег со сменой темпа. Ходьба, перестроение в круг. Упражнение на восстановление дыхания "Воздушный шар". И. п. ноги на ширине плеч, руки подняты вверх, ладони и пальцы образуют небольшой шарик. Вдох через нос, выдох, губы - трубочкой, руки опускаются через стороны, образуют большой шар.	Комплекс общеразвивающих упражнений без предметов. 1. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, руки на поясе. Вытянуть руки вперед, сказать "Что?" Посмотреть на суслика. 1.1. Раскрыть ладони, сказать "вот". 1.2. Исходное	Основные двигательные упражнения. - Прыжки на месте на двух ногах. - Перекатывание направо, налево на полу, перекатываться.	Подвижная игра "Охотники и зайцы". Цель: закреплять умения детей прыгать на двух ногах с продвижением вперед враспынную, действовать по сигналу. Игровое упражнение "Пингвины". Цель: развивать умение детей прыгать на двух ногах, зажимая мешочек между ног. Развивать координацию движений, ловкость.	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика "Цветок распускается". Цель: укреплять мышцы дыхательной системы. Исходное положение: руки на затылке, локти сведены (нераскрывшийся бутон). Выполнение: медленно, поднимаясь на носки, вытянуть руки вверх и в стороны — вдох (цветок раскрывается). Возвращение в и.п. — выдох. Медленно, 4-6 раз.	1	11.09.23

		двигательной деятельности детей.		положение: (повторить 5-6 р). 2.Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, руки на уровне груди. 2.1. Согнуть колени, руки на уровне подбородка сказать "вот". Смотрим на картинку (повторить 5-6 р). 3 . Исходное положение: сидя на полу, ноги врозь, корпус расслаблен, руки на уровне						

				подбородка. 3.1. В положении сидя, хлопают в ладоши. 3.2. Исходное положение: (повторить 5 р). 4. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, руки на уровне груди. Смотрим на картинку, держим корпус прямо. 4.1. Руки на уровне груди, согнуть в кулак, прыжки на месте.					

				4.2. Исходное положение: раскрыть ладони, сказать "вот" (повторить 5 р).					
5	"Стройся, не отставай",	Формировать навыки ходьбы в колонне по одному, в чередовании с бегом; навыки ползания на четвереньках по прямой на расстояние до 8 метров между предметами. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, бег со сменой темпа. Ходьба, перестроение в круг. Упражнение на восстановление дыхания "Обрызгаем бельё водой". Глубокий вдох носом, имитация разбрызгивания воды на бельё: П-р- р-р, п-р-р-р, п-р-р-р.	Комплекс общеразвив ающих упражнений с кубиками. 1. Исходное положение: стоя, руки опущены вниз. Вытянуть руки в стороны, поднять, встать на носочки. Принять исходное положение. 2. Исходное положение: сидя, ноги	Основные двигательные упражнения. - Ползание на четвереньках по прямой на расстояние до 8 метров между предметами.	Эстафета "Дорожка препятствий". Цель: совершенствоват ь навыки прыжков на двух ногах с продвижением вперёд, ходьбы по гимнастической скамейке, ползания на четвереньках между предметами; совершенствоват ь координацию движений. 1) Ходьба по гимнастической	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика "Поднимаем выше груз". Цель: учить детей укреплять мышцы дыхательной системы. И.п.: основная стойка, руки опущены вниз, впереди, сжаты в кулаках. Выполнение: медленно поднять руки до уровня грудной клетки - вдох. Возвращение в исходное	1	13.09.23

		деятельности детей.		вместе, положить руки на колени. Повороты в одну сторону, кубиками постучать по полу. Принять прямую стойку. Повторить с другой стороны. 3. Исходное положение: стоя, руки опущены вниз. Присесть, постучать кубиками об пол, сказать "прибиваем гвозди". Принять исходное положение. 4. Исходное		скамейке. 2) Проползти между предметами. 3) Прыжки из обруча в обруч. Малоподвижная игра "Затейники". Цель: формировать умение идти ровным кругом, совершать игровые действия в соответствии с текстом.	положение - выдох. 6-8 раз.		

				положение: лежа на животе, вытянуть руки вперед. Не сгибая рук, повороты в стороны, смотреть вперед. Принять исходное положение.					
6	"Виды ходьбы в строю".	Продолжать развивать навыки ходьбы в колонне по одному, в чередовании с бегом; навыки ползания по горизонтальной скамейке; навыки ползания на четвереньках по прямой на расстояние до 8 метров между	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, бег со сменой темпа. Ходьба, перестроение в круг. Упражнение на восстановление дыхания "Воздушный шар". И. п. ноги на ширине плеч, руки подняты вверх, ладони и пальцы	Комплекс общеразвивающих упражнений с верёвкой. 1. "Вытяни веревку". Исходное положение: ноги слегка открыты, вытянуть двумя руками веревку, опустить	Основные двигательные упражнения: - Ползание на четвереньках по горизонтальной скамейке.	Эстафета "Дорожка препятствий". Цель: продолжать развивать умение прыгать на двух ногах с продвижением вперёд, ползать по горизонтали на гимнастической скамейке, навыки бега; совершенствовать	Построение в колонну. Дыхательное упражнение игрового характера "Ходьба". Цель: развивать навыки расслабления после физической нагрузки и эмоционального возбуждения.	1	15.09.23

		предметами. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей.	образуют небольшой шарик. Вдох через нос, выдох, губы - трубочкой, руки опускаются через стороны, образуют большой шар.	руки вниз. 1-2- вытянутые руки поднять вверх, посмотреть на них. 3-4- принять исходное положение, сказать "вниз". 2. "Повороты". Исходное положение: ноги на ширине плеч, вытянуть двумя руками веревку на уровне плеч. 1- поворот на право, вытянуть руки вправо.		ь координацию движений. 1) Прыжки из обруча в обруч. 2) Проползти по горизонтали на гимнастической скамейке. 3) Бег. Малоподвижная игра "Круг-кружочек". Цель: упражнять детей действовать по сигналу, выполнять ходьбу по кругу.			

				2-исходное положение, повторить с левой стороны. 3. "Присесть". Исходное положение: держать двумя руками веревку. 1-2- присесть, спинка прямая, приподнять стопу, держать веревку и вытянуть руки вперед, голову держать прямо. 3-4-принять исходное положение. 4.						

				"Наклониться". Исходное положение: ноги на ширине плеч,руки держат веревку на уровне шеи. 1- держа веревку, поднять руки вверх. 2- наклониться вправо. 3- исходное положение. 4- повторить с левой стороны. 5. "Согнуться" . Исходное положение: лежа на животе, вытянуть						

				веревку двумя руками. 1-3- выгнуться назад, поднять руки вверх. 4- исходное положение.					
7	"Прыжки с места, вверх".	Продолжать формировать навыки построения в колонну по одному; навыки ходьбы в колонне по одному, друг за другом на носочках, на пятках; навыки прыжка вверх; навыки пролезания в обруч правым боком. Развивать физические качества, ловкость,	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, бег со сменой темпа. Ходьба, перестроение в круг. Упражнение на восстановление дыхания "Обрызгаем бельё водой". Глубокий вдох носом, имитация разбрызгивания воды на бельё: П-р- р-р, п-р-р-р, п-р-р-р.	Комплекс общеразвив ающих упражнений без предметов. 1. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, руки на поясе. Вытянуть руки вперед, сказать "Что?" Посмотреть на суслика. 1.1.	Основные двигательные упражнения. - Прыжки с места, вверх. - Подлезание в вертикально размолоченны й обруч правым боком.	Подвижная игра "Удочка". Цель: развивать умение детей подпрыгивать на двух ногах стоя на месте вверх, приземляясь на носки, полусогнутые ноги. Развивать ловкость, быстроту, глазомер. Подвижная игра "Как прыгают звери?" Цель: продолжать учить детей	Построение в колонну. Дыхательное упражнение игрового характера "Дом маленький, дом большой". Цель: учить детей расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения.	1	18.09.23

		выносливость, умение сохранять координацию движений.		Раскрыть ладони, сказать "вот". 1.2. Исходное положение: (повторить 5-6 р). 2. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, руки на уровне груди. 2.1. Согнуть колени, руки на уровне подбородка сказать "вот". Смотрим на картинку (повторить 5-6 р). 3 . Исходное положение: сидя на		действовать по сигналу; имитировать движения зверей.			

				полу, ноги врозь, корпус расслаблен, руки на уровне подбородка. 3.1. В положении сидя, хлопают в ладоши. 3.2. Исходное положение: (повторить 5 р). 4. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, руки на уровне груди. Смотрим на картинку, держим корпус прямо. 4.1. Руки на					

				уровне груди, согнуть в кулак, прыжки на месте. 4.2. Исходное положение: раскрыть ладони, сказать "вот" (повторить 5 р).					
8	"Закаляйся".	Продолжать развивать навыки ходьбы в колонне по одному, в чередовании с бегом; учить детей катать обручи. Развивать навыки ползания по горизонтальной скамейке. Способствовать развитию	Построение в колонну одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, бег со сменой темпа. Ходьба, перестроение в круг. Упражнение на восстановление дыхания "Филин". И. п. ноги на ширине плеч, руки поднимаем через стороны вверх – вдох через нос,	Комплекс общеразвив ающих упражнений с верёвкой. 1. "Вытяни веревку". Исходное положение: ноги слегка открыты, вы тянуть двумя руками веревку, опу стить руки	Основные двигательные упражнения. - Катание обруча по прямой. - Перепрыгиван ие из обруча в обруч на двух ногах.	Подвижная игра "Кто быстрее дойдет до флажка". Цель: развивать умение детей действовать по сигналу, катить обруч до флажка между предметами. Развивать умение соревноваться, передавать эстафету.	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика "Подыши одной ноздрей". Цель: учить детей укреплять мышцы дыхательной системы, носоглотки и верхних дыхательных путей.	1	20.09.23

		физических качеств, ловкости, выносливости, умению сохранять координацию движений.	опускаем вниз, выдыхаем и произносим: У-гу.у-гу,у-гу...!	вниз. 1-2- вытянутые руки поднять вверх, посмотреть на них. 3-4- принять исходное положение, сказать "вниз". 2. "Повороты". Исходное положение: ноги на ширине плеч, вытянуть двумя руками веревку на уровне плеч. 1- поворот на право, вытянуть руки вправо.		Подвижная игра "Мышеловка". Цель: упражнять детей в беге, в подлезании, развивать у детей речь.			

				2-исходное положение, повторить с левой стороны. 3. "Присесть". Исходное положение: держать двумя руками веревку. 1-2- присесть, спинка прямая, приподнять стопу, держать веревку и вытянуть руки вперед, голову держать прямо. 3-4-принять исходное положение. 4.					

				"Наклониться". Исходное положение: ноги на ширине плеч,руки держат веревку на уровне шеи. 1- держа веревку, поднять руки вверх. 2- наклониться вправо. 3- исходное положение. 4- повторить с левой стороны. 5. "Согнуться" . Исходное положение: лежа на животе, вытянуть						

				веревку двумя руками. 1-3- выгнуться назад, поднять руки вверх. 4- исходное положение.					
9	"Мы ловкие".	Формировать навыки ходьбы в колонне по одному, координация движение рук и ног, соблюдения правильной осанки; навыки бега на носочках; навыки ходьбы по гимнастической скамейке, сохра няя равновесие. Способствовать развитию физических качеств,	Построение в колонну одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, бег со сменой темпа. Ходьба, перестроение в круг. Упражнение для восстановления дыхания «Рубим дрова» И. п. ноги на ширине плеч, руки поднимаем вверх, соединяем в замок – вдох через нос, опускаем резко вниз, выдыхаем и произносим: Ох! Ох! Ох!	Комплекс общеразвив ающих упражнений . 1. Исходное положение: основная стойка, руки опущены вниз. Сказать: "Вот какие мы высокие!"- поднять руки вверх, присесть, положить руки на колени.	Основные двигательные упражнения. - Ходьба по гимнастическо й скамейке, сохраняя равновесие.	Игровое упражнение в равновесии и прыжках. Цель: совершенствоват ь навыки ходьбы по гимнастической скамейке; взбираться на скамейки, спрыгивать на носки, на полусогнутые ноги. Развивать ловкость, смелость, быстроту. 1. Ходьба по гимнастической	Построение в колонну. Дыхательное упражнение игрового характера "Ходьба". Цель: учить детей расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения.	1	22.09.23

		ловкости, выносливости, умению сохранять координацию движений.		Сказать: "Вот какими мы стали!" - принять исходное положение. 2. Исходное положение: сесть, упираясь руками об пол, вытянуть ноги вперед. Согнуть колени, прижать к себе колени, вытянуть ноги вперед. 3. Исходное положение: лежа на животе, руки на уровне подбородка. Показать руки и спрятать назад.		скамейке. 2. Прыжки через кубики, положенные на расстоянии 80 см друг от друга (2 круга). Подвижная игра "Кто быстрее дойдет до флажка". Цель: учить детей действовать по сигналу, катить обруч до флажка между предметами. Развивать умение соревноваться, передавать эстафету.			

				Плыть как "рыбки". 4. Исходное положение: основная стойка, руки по бокам. Прыжки на месте как воробышки.					
10	"Ходьба по бревну".	Продолжать формировать навыки построения в колонну по одному; навыки ходьбы в колонне по одному, в чередовании с другими движениями, координация движений рук и ног, соблюдение правильной осанки; навыки ходьбы по бревну; навыки хождения по	Построение в колонну одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, бег со сменой темпа. Ходьба, перестроение в круг. Упражнение на восстановление дыхания "Филин". И. п. ноги на ширине плеч, руки поднимаем через стороны вверх – вдох через нос, опускаем вниз, выдыхаем и произносим: У-гу.у-гу,у-гу...!	Комплекс общеразвивающих упражнений . 1. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, руки опущены вниз. 1.1. Вытянуть руки вперед, открыть и закрыть ладони. 1.2.	Основные двигательные упражнения. - Ходьба по бревну с сохранением равновесия. - Хождение по веревке мелкими шагами.	Эстафета "Дорожка препятствий". Цель: совершенствовать навыки ходьбы по веревке мелкими шагами, по бревну, навыки прыжков на двух ногах с продвижением вперед; совершенствовать координацию движений. 1) Ходьба по веревке мелкими шагами. 2) Ходьба по	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика "Подыши одной ноздрей". Цель: учить детей укреплять мышцы дыхательной системы, носоглотки и верхних дыхательных путей.	1	25.09.23

		веревке мелкими шагами. Способствовать развитию физических качеств, ловкости, выносливости, умению сохранять координацию движений."		Исходное положение: повторить 5-6 р. 2. Ноги врозь, корпус прямой, руки на уровне груди. 2.1. Поставить правую ногу назад, отвести руки назад. 2.2. Исходное положение: повторить с левой стороны 4 р. 3. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, руки внизу. 3.1. Стоя на месте,		бревну. 3) Прыжки по кочкам. Малоподвижная игра "У кого мяч?" Цель: развивать у детей внимание, навыки удерживания мяча в двух руках.			

				повороты головы вправо. 3.2. Исходное положение: тоже самое повторить с левой стороны 5 р. 4. Исходное положение: ноги врозь, корпус расслаблен, руки на уровне груди. 4.1. Вытянуть руки в стороны. 4.2. Исходное положение: повторить 6 р. 5. Исходное положение: ноги врозь, корпус						

				расслаблен, руки внизу. 5.1. Встать как пигвины, покружиться вокруг себя. 5.2. Исходное положение: повторить 5 р.					
11	"Препятствия на пути".	Продолжать формировать навыки бега на носочках; навыки прыжка на месте. Развивать навыки бросания мяча друг другу снизу и ловля его (на расстоянии 1,5 метра). Способствовать развитию физических качеств,	Построение в колонну одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, бег со сменой темпа. Ходьба, перестроение в круг. Упражнение для восстановления дыхания «Рубим дрова» И. п. ноги на ширине плеч, руки поднимаем вверх, соединяем в замок – вдох через нос, опускаем резко	Комплекс общеразвивающих упражнений . 1. Исходное положение: основная стойка, руки опущены вниз. Сказать: "Вот какие мы высокие!" - поднять руки вверх, присесть,	Основные двигательные упражнения. - Прыжки на месте под ритм. - Бросание мяча друг другу снизу и ловля его (на расстоянии 1,5 метра).	Подвижная игра "Мяч водящему". Цель: развивать навыки ловли мяча, брошенного водящим руками, не прижимая к груди; отрабатывать умения бросать мяч двумя руками от груди. Развивать глазомер, моторику рук,	Построение в колонну. Дыхательное упражнение игрового характера "Дом маленький, дом большой". Цель: развивать умение детей расслабляться после физической нагрузки и эмоционального возбуждения.	1	27.09.24

		ловкости, выносливости, умению сохранять координацию движений."	вниз, выдыхаем и произносим: Ох! Ох! Ох!	положить руки на колени. Сказать: "Вот какими мы стали!"- принять исходное положение. 2. Исходное положение: сесть, упираясь руками об пол, вытянуть ноги вперед. Согнуть колени, прижать к себе колени, вытянуть ноги вперед. 3. Исходное положение: лежа на животе, руки на уровне подбородка. Показать		быстроту, точность броска. Малоподвижная игра "Круг- кружочек". Цель: упражнять детей действовать по сигналу, выполнять ходьбу по кругу.			

				руки и спрятать назад. Плыть как "рыбки". 4. Исходное положение: основная стойка, руки по бокам. Прыжки на месте как воробышки.					
12	"Играя, проходим через препятствия".	Учить навыкам бега с высоким подниманием колен; навыкам ходьбы по гимнастической скамейке. Развивать навыки бросания мяча друг другу снизу и ловля его (на расстоянии 1,5 метра). Способствовать развитию физических	Построение в колонну одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, бег со сменой темпа. Ходьба, перестроение в круг. Упражнение на восстановление дыхания "Филин". И. п. ноги на ширине плеч, руки поднимаем через стороны вверх – вдох через нос, опускаем вниз, выдыхаем и	Комплекс общеразвивающих упражнений . 1. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, руки опущены вниз. 1.1. Вытянуть руки вперед, открыть и	Основные двигательные упражнения. - Бег с поднятыми коленями до зрительного сигнала и обратно. - Прыжки через препятствия.	Подвижная игра "Мы весёлые ребята". Цель: развивать умение детей действовать по сигналу, перебегать с одной стороны площадки на другую быстро с увёртыванием. Развивать ловкость, быстроту, ориентировку в пространстве.	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика "Поднимаем выше груз". Цель: учить детей укреплять мышцы дыхательной системы.	1	29.09.23

		качеств, ловкости, выносливости, умению сохранять координацию движений.	произносим: У-гу.у-гу,у-гу...!	закрывать ладони. 1.2. Исходное положение: повторить 5-6 р. 2. Ноги врозь, корпус прямой, руки на уровне груди. 2.1. Поставить правую ногу назад, отвести руки назад. 2.2. Исходное положение: повторить с левой стороны 4 р. 3. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен,		Игровое упражнение "Гимнасты". Цель: совершенствовать навыки ходьбы по гимнастической скамейке.			

				руки вниз. 3.1. Стоя на месте, повороты головы вправо. 3.2. Исходное положение: тоже самое повторить с левой стороны 5 р. 4. Исходное положение: ноги врозь, корпус расслаблен, руки на уровне груди. 4.1. Вытянуть руки в стороны. 4.2. Исходное положение: повторить 6 р. 5. Исходное					

				положение: ноги врозь, корпус расслаблен, руки внизу. 5.1. Встать как пигвины, покружиться вокруг себя. 5.2. Исходное положение: повторить 5 р.					
13	"Перебрасывание мяча".	Формировать навыки ходьбы в колонне по одному, на носочках, на пятках; навыки построения; прыжки на месте с поворотами направо, налево; вверх с касанием предмета,	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, бег с разным темпом. Ходьба. Перестроение в звенья по два. Упражнение для восстановления дыхания "Рубим дрова". И. п. ноги на ширине плеч, руки	Общеразвивающие упражнения с осенними листьями. 1. Исходное положение: ноги на ширине плеч, корпус прямой, руки опущены вниз.	Основные двигательные упражнения. - Прыжки на месте с поворотами направо, налево; вверх с места с касанием предмета, подвешенного выше поднятых рук ребенка.	Подвижные игры "Охотники и зайцы". Цель: учить детей прыгать на двух ногах с продвижением вперёд в рассыпную, действовать по сигналу. Закреплять умение бросать мяч стараясь попасть в зайцев.	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика «Подыши одной ноздрей». Цель: учить детей укреплять мышцы дыхательной системы, носоглотки и верхних дыхательных путей.	1	02.10.23

		подвешенного выше поднятых рук ребенка;навыки захватывание мяча двумя ногами, катание мяча сидя-стоя. Развивать физические качества, ловкость, выносливость, умение сохранять координацию движений."	поднимаем вверх, соединяем в замок – вдох через нос, опускаем резко вниз, выдыхаем и произносим: Ох! Ох! Ох!	1.1. Поднять руки вверх, повернуться на право, помахать листьями. 1.2. Исходное положение. 1.3. Повернуться на лево, помахать листьями. 1.2. Исходное положение. 1.4. Исходное положение. (Повторить 5 р) 2. Исходное положение: ноги на ширине плеч,корпус прямой,рук и опущены вниз. 2.1. Встать	- Захватывание мяча двумя ногами, катание мяча сидя-стоя.	Развивать ловкость, глазомер. Малоподвижная игра "У кого мяч?" Цель: развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, по слову, быстро строится в круг; упражнять в игре сообща.			

				на носочки, поднять руки вверх, помахать листьями; 2.2. Исходное положение. (Повторить 5 р) 3. Исходное положение, ноги вместе, корпус прямой, листья внизу. 3.1. Наполовину присесть, поднять руки вверх, помахать листьями. 3.2. Исходное положение. (Повторить 4 р) 4. Исходное положение,					

				ноги вместе, корпус расслаблен, руки внизу. 4.1. Руки на уровне груди, прыжки вокруг себя. (Вправо, влево) 4.2. Исходное положение. (Повторить 5 р)					
14	"Осенние забавы".	Учить детей прыжкам на месте на двух ногах (10 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой); перешагиванию предметов, повороты с мешочком на голове. Развивать физические	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, бег в разном темпе. Ходьба. Перестроение в звенья по два. Упражнение на восстановления дыхания "Филин". И. п. ноги на ширине плеч, руки поднимаем через стороны вверх –	Общеразвивающие упражнения с осенними листьями. 1. Исходное положение: ноги на ширине плеч, корпус прямой, руки опущены вниз.	Основные двигательные упражнения. - Ходьба с чередованием прыжков. - Перешагивание предметов с мешочком на голове.	Подвижная игра "Поспеши, но не урони". Цель. Упражнять детей в беге, в умении бегать с мешочком на голове. Малоподвижная игра "Эхо". Цель: игра служит для упражнения фонематического	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика "Поднимаем выше груз". Цель: учить детей укреплять мышцы дыхательной системы.	1	04.10.23

		качества, ловкость, выносливость, умение сохранять координацию движений."	вдох через нос, опускаем вниз, выдыхаем и произносим: У-гу.у-гу,у-гу...!	1.1. Поднять руки вверх, повернуться на право, помахать листьями. 1.2. Исходное положение. 1.3. Повернуться на лево, помахать листьями. 1.2. Исходное положение. 1.4. Исходное положение. (Повторить 5 р) 2. Исходное положение: ноги на ширине плеч, корпус прямой, рук и опущены вниз. 2.1. Встать		о слуха и точности слухового восприятия.			

				на носочки, поднять руки вверх, помахать листьями; 2.2. Исходное положение. (Повторить 5 р) 3. Исходное положение, ноги вместе, корпус прямой, листья внизу. 3.1. Наполовину присесть, поднять руки вверх, помахать листьями. 3.2. Исходное положение. (Повторить 4 р) 4. Исходное положение,					

				ноги вместе, корпус расслаблен, руки внизу. 4.1. Руки на уровне груди, прыжки вокруг себя. (Вправо, влево) 4.2. Исходное положение. (Повторить 5 р)					
15	"Игры осенью".	Формировать навыки бега мелким и широким шагом, навыки ползания по скамейке; навыки перешагивания предметов, повороты с мешочком на голове; Развивать физические	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках; бег. Перестроение в звенья по два. Упражнение на восстановления дыхания «Воздушный шар». И. п. ноги на ширине плеч, руки подняты вверх, ладони и пальцы	Общеразвивающие упражнения со скакалками. Исходное положение: основная стойка, руки держат скакалку. 1-2- встать на носки, поднять скакалку	Основные двигательные упражнения. - Бег мелкими и широкими шагами. - Ползание по гимнастической доске на животе, подтягиваясь руками.	Подвижная игра "Кто скорее добежит до флажка?" Цель: упражнять детей в беге, развивать у детей умение подлезать под предмет. Малоподвижная игра "Великаны и гномы". Цель: упражнять	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика "Цветок распускается". Цель: учить детей укреплять мышцы дыхательной системы.	1	06.10.24

		качества, ловкость, выносливость, умение сохранять координацию движений.	образуют небольшой шарик. Вдох через нос, выдох, губы - трубочкой, руки опускаются через стороны, образуют большой шар.	вверх; 3-4- исходное положение: ноги слегка открыты, скакалка внизу. 1- шаг вправо, поднять скакалку вверх; 2- наклон вправо; 3- встать прямо, поднять скакалку вверх; 4- исходное положение. Исходное положение: основная стойка, согнуть скакалку, опустить руки вниз. 1-2-		детей действовать по сигналу.			

				присесть, поднять скакалку вверх; 3-4- исходное положение. Исходное положение: ноги на ширине плеч, скакалка на плече. 1- повернуть корпус направо; 2- исходное положение. Исходное положение: ноги слегка открыты, держат скакалку сзади. Покрутить скакалкой вперед, сделать					

				паузу, прыжки на месте двумя ногами.					
16	"Ходьба по ребристой доске".	Формировать навыки ходьбы в колонне по одному, на носочках, на пятках; навыки построения; навыки ходьбы с изменением направления движения; навыки перешагивания предметов; навыки ходьбы про ребристой доске."	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках; бег. Ходьба. Перестроение в звенья по два. Упражнение на восстановления дыхания «Петушок» И. п. ноги на ширине плеч, руки поднимаем через стороны вверх – вдох через нос, опускаем вниз, выдыхаем и произносим: Ку-ка- ре-ку!"	Общеразвив ающие упражнения с осенними листьями. 1. Исходное положение: ноги на ширине плеч, корпус прямой, руки опущены вниз. 1.1. Поднять руки вверх, повернуться на право, помахать листьями. 1.2. Исходное положение. 1.3. Повернутьс я на лево,	Основные двигательные упражнения. - Ходьба по веревке, лежащей на полу. - Прыжки вверх,перешаг ивая кубики. - Ходьба по наклонной доске.	Игровое упражнение "Чемпион". Цель: упражнять детей хождению по наклонной доске,сохраняя равновесие. Малоподвижная игра "Угадай по голосу". Цель: Упражнять детей в построении в круг; ориентироваться в пространстве, развивать слуховое внимание.	Построение в колонну. Дыхательное упражнение игрового характера. «Дом маленький, дом большой». Цель: учить детей расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения.	1	09.10.23

				помахать листьями. 1.2. Исходное положение. 1.4. Исходное положение. (Повторить 5 р) 2. Исходное положение: ноги на ширине плеч, корпус прямой, рук и опущены вниз. 2.1. Встать на носочки, поднять руки вверх, помахать листьями; 2.2. Исходное положение. (Повторить 5 р) 3. Исходное положение,					

				ноги вместе, корпус прямой, листья внизу. 3.1. Наполовину присесть, поднять руки вверх, помахать листьями. 3.2. Исходное положение. (Повторить 4 р) 4. Исходное положение, ноги вместе, корпус расслаблен, руки внизу. 4.1. Руки на уровне груди, прыжки вокруг себя. (Вправо, влево) 4.2.					

				помахать листьями. 1.2. Исходное положение. 1.4. Исходное положение. (Повторить 5 р) 2. Исходное положение: ноги на ширине плеч, корпус прямой, рук и опущены вниз. 2.1. Встать на носочки, поднять руки вверх, помахать листьями; 2.2. Исходное положение. (Повторить 5 р) 3. Исходное положение,					

				ноги вместе, корпус прямой, листья внизу. 3.1. Наполовину присесть, поднять руки вверх, помахать листьями. 3.2. Исходное положение. (Повторить 4 р) 4. Исходное положение, ноги вместе, корпус расслаблен, руки внизу. 4.1. Руки на уровне груди, прыжки вокруг себя. (Вправо, влево) 4.2.					

				Исходное положение. (Повторить 5 р)					
18	"Лазание по гимнастической стенке".	Формировать навыки ходьбы в колонне по одному, навыки бега мелким и широким шагом, лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз чередующимся шагом. Развивать навыки прыжка на месте на двух ногах (10 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), навык и катания мяча.	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, чередование ходьбы с прыжками на месте на двух ногах 10 прыжков 2-3 раза. По сигналу ходьба на носках, на пятках. Перестроение в круг. Упражнение на восстановление дыхания «Запах цветка» Нужно представить, что вы вдыхаете аромат красивого цветка, который растёт на поляне. Нужно сделать шумный медленный вдох носом, и выдохнуть ртом.	Общеразвивающие упражнения со скакалками. Исходное положение: основная стойка, руки держат скакалку. 1-2- встать на носки, поднять скакалку вверх; 3-4- исходное положение: ноги слегка открыты, скакалка внизу. 1- шаг вправо, поднять скакалку	Основные двигательные упражнения: - лазание по гимнастической стенке чередующимися шагами вверх-вниз.	Подвижная игра "Пожарные на учении". Цель: упражнять детей в прыжках. Малоподвижная игра "У кого мяч?". Цель: развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, по слову, быстро строится в круг. Упражнять в игре сообща.	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика "Поднимаем выше груз". Цель: учить детей укреплять мышцы дыхательной системы.	1	13.10.23

				вверх; 2- наклон вправо; 3- встать прямо, поднять скакалку вверх; 4- исходное положение. Исходное положение: основная стойка, согнуть скакалку, опустить руки вниз. 1-2- присесть, поднять скакалку вверх; 3-4- исходное положение. Исходное положение: ноги на ширине плеч,						

				скакалка на плече. 1- повернуть корпус направо; 2- исходное положение. Исходное положение: ноги слегка открыты, держать скакалку сзади. Покрутить скакалкой впереди, сделать паузу, прыжки на месте двумя ногами.					
19	"Катание мяча в ворота".	Продолжать формировать навыки построения в круг;навыки ходьбы по бревну,сохраняя равновесие;	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, чередование ходьбы с прыжками на месте на двух ногах 10 прыжков 2-	Общеразвивающие упражнения с "бабочками". 1. Исходное положение:	Основные двигательные упражнения. - Ходьба по бревну, сохраняя равновесие. - Катание мяча	Эстафета "Будь ловким". Цель: учить детей прыгать между предметами,не задевая . Развивать	Построение в колонну. Дыхательное упражнение "Вырасти большой". Цель: развитие плавного, длительного	1	16.10.23

		навыки катания мяча в ворота. Развивать творческие способности воспитанников через различные двигательные умения и навыки.	3 раза. По сигналу ходьба на носках, на пятках. Перестроение в шеренгу. Упражнение на восстановление дыхания «Пароход». Стоя на месте, ноги на ширине плеч. Вдох через нос, руки поднимаем через стороны вверх, опускаем и говорим: Ту-ту-у-у-у-у... Перестроение в две колонны.	ноги врозь, корпус прямой, руки внизу. 1.1. Поднять руки вверх, сделать "ножницы". 1.2. Исходное положение. (Повторить 5 р). 2. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, руки внизу. 2.1. Поднять руки на уровне плеч, двигать руками. 2.2. Исходное положение. (Повторить 6 р). 3. Исходное	в ворота. - Перекатывание по мату в в положении лежа.	выносливость, ловкость. Игровое упражнение "Чемпион". Цель: упражнять детей хождению по наклонной доске, сохраняя равновесие.	выдоха.		

				положение: сесть на пол,ноги врозь, руки по бокам. 3.1. Ноги вместе, обнять себя. 3.2. Исходное положение. (Повторить 5 р) 4. Исходное положение: ноги вместе, корпус прямой, руки внизу. 4.1. Держать бабочки на уровне груди, прыжки на месте. 4.2. Исходное положение. (Повторить 5 р)					
20	"Мы ловкие".	Учить детей	Построение в	Общеразвив	Основные	Подвижная игра	Построение в	1	18.10.23

		навыкам ползания на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; навыкам бега мелким и широким шагом. Развивать навыки прыжка на месте на двух ногах (10 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой). Воспитывать положительный настрой к занятиям по физической культуре.	колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, чередование ходьбы с прыжками на месте на двух ногах 10 прыжков 2-3 раза. Бег мелким и широким шагом. По сигналу ходьба на носках, на пятках. Перестроение в круг. Упражнение на восстановление дыхания «Паровоз». Стоя в кругу, руки согнуты в локтях, ноги на ширине плеч. Вдох через нос, руки продвигаем вперёд круговыми движениями и говорим: Чух-чух-чух... Перестроение в две колонны.	ающие упражнения без предмета. 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	двигательные упражнения. - Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони.	"Не опаздай!" Цель: закреплять навыки детей ползать на четвереньках в сочетании с подползанием и переползанием любым способом (прямо или боком). Малоподвижная игра "Великаны - карлики". Цель: учить детей ходить широкими, мелкими шагами, слушать внимательно звуковой сигнал. Развивать быстроту реакции.	колонну. Дыхательное упражнение игрового характера. «Дом маленький, дом большой». Цель: развивать навыки расслабления после физической нагрузки и эмоционального возбуждения.		

				руки вперед, коснуться руками носочков. Встать, руки сзади, принять основную стойку. 4. Исходное положение: вытянуть ноги вперед,сзад и руками упираться об пол. Поднять правую ногу, опустить Поднять левую ногу, опустить. 5. Исходное положение: ноги вместе, руки на поясе. Прыжки						

				вокруг себя.					
21	Прыжки с продвижением вперед.	Формировать навыки перестроения; навыки прыжка на двух ногах с продвижением вперед на расстояние 2-3 метра. Развивать навыки ползания на четвереньках, опираясь на стопы и ладони. Привлекать к совместным подвижным играм, правилам позитивных взаимоотношений	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, перестроение в звенья по два; ходьба на носках, чередование ходьбы с прыжками на месте на двух ногах 10 прыжков 2-3 раза. Бег мелким и широким шагом. По сигналу ходьба на носках, на пятках. Перестроение в круг, из круга в шеренгу. Упражнение на восстановление дыхания «Пароход». Стоя на месте, ноги на ширине плеч. Вдох через нос, руки поднимаем через стороны вверх, опускаем и говорим: Ту-ту-у-у-у-у... Перестроение в две колонны.	Общеразвивающие упражнения без предмета. 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	Основные двигательные упражнения. - Прыжки на двух ногах с продвижением вперед на дистанции 2-3 метра.	Подвижная игра "Кто лучше прыгнет?" Цель: развивать быстроту движения, ловкость, учить прыгать точно на определённое место. Малоподвижная игра "Эхо". Цель: игра служит для упражнения фонематического слуха и точности слухового восприятия.	Построение в колонну. Релаксация "Вибрация". Цель: развивать умение расслабляться, стать уверенным, бодрым.	1	20.10.23

				стороны. Вытянуть руки вперед, коснуться руками носочков. Встать, руки сзади, принять основную стойку. 4. Исходное положение: вытянуть ноги вперед,сзад и руками упираться об пол. Поднять правую ногу, опустить Поднять левую ногу, опустить. 5. Исходное положение: ноги вместе, руки на					

				поясе. Прыжки вокруг себя.					
22	"Прыжки через предметы".	Формировать навыки перестроения; навыки прыжка перешагивая через палку. Развивать навыки захватывание мяча двумя ногами, катание мяча сидя-стоя. Развивать физические качества, ловкость, выносливость, умение сохранять координацию движений.	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному. По сигналу ходьба на носках, на пятках, по кругу. Перестроение в звенья по два. Упражнение на восстановление дыхания «Рубим дрова». И.п. ноги на ширине плеч, руки поднимаем вверх, соединяем в замок – вдох через нос, опускаем резко вниз, выдыхаем и произносим: Ох! Ох! Ох!". Перестроение в две колонны.	Общеразвивающие упражнения с "бабочками". 1. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, руки внизу. 1.1. Поднять руки вверх, сделать "ножницы". 1.2. Исходное положение. (Повторить 5 р). 2. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, руки внизу. 2.1. Поднять	Основные двигательные упражнения. - Прыжки перешагивая через палку. - Захватывание мяча двумя ногами, катание мяча сидя-стоя.	Эстафета «Будь ловким». Цель: развивать навыки прыжков между предметами, не задевая. Развивать выносливость, ловкость. Малоподвижная игра "Тишина". Цель: развивать умения детей двигаться по сигналу, развивать слуховые качества.	Построение в колонну. Релаксация "Бубенчик". Цель: развивать навыки управлять своим телом, расслабляться, восстанавливает силы.	1	23.10.23

				руки на уровне плеч, двигать руками. 2.2. Исходное положение. (Повторить 6 р). 3. Исходное положение: сесть на пол, ноги врозь, руки по бокам. 3.1. Ноги вместе, обнять себя. 3.2. Исходное положение. (Повторить 5 р) 4. Исходное положение: ноги вместе, корпус прямой, руки внизу. 4.1. Держать						

				бабочки на уровне груди, прыжки на месте. 4.2. Исходное положение. (Повторить 5 р)					
23	"Держи равновесие".	Формировать навыки ходьбы по ребристой доске, сохраняя равновесие; выбивание кегли с расстояния 1,5 - 2 метра. Развивать на двух ногах с продвижением вперед на расстояние 2-3 метра. Воспитывать положительный настрой к занятиям по физической культуре.	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному. По сигналу ходьба на носках, на пятках, по кругу. Бег со сменой ведущего. Ходьба мелким и широким шагом. Перестроение в круг, из круга в шеренгу. Упражнение на восстановление дыхания «Паровоз». В шеренге, стоя на месте, руки согнуты в локтях, ноги на ширине плеч. Вдох через нос, руки продвигаем вперед	Общеразвивающие упражнения 1. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, руки внизу. 1.2. Вытянуть руки вперед. 1.3. Согнуть пальцы, в кулак, вращательные движения кистью рук. 1.4.	Основные двигательные упражнения. - Ходьба по ребристой доске.	Эстафета "Дорожка препятствий". Цель: продолжать развивать умения детей прыгать на двух ногах с продвижением вперед; совершенствовать навыки ходьбы по ребристой доске; совершенствовать координацию движений. 1) Ходьба по ребристой доске. 2) Прыжки из	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика "Вырасти большой". Цель: развитие навыков плавного, длительного выдоха.	1	25.10.23

			круговыми движениями и говорим: Чух-чух-чух... Перестроение в две колонны.	Исходное положение. 2. Исходное положение: ноги врозь, руки на поясе. 2.1. Руки свободны, повороты корпуса в право, влево. 2.2. Наклоны вправо, влево. 2.3. Согнуться, коснуться руками носочков. 2.4. Исходное положение. 3. Подняться на носки. 3.1. Топать попеременно стопами.		обруча в обруч. Игровое упражнение "Кто быстрее?" Цель: упражнять детей быстрому прохождению по ребристой доске.			

				3.2. Затем топтать носочками. 3.3. Исходное положение.					
24	"Соблюдение правильной осанки".	Продолжать формировать навыки ходьбы по гимнастической доске; выбивание кегли с расстояния 1,5 - 2 метра; навыки бега в разных направлениях. Привлекать к совместным подвижным играм, правилам позитивных взаимоотношений.	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, бег. Бег со сменой ведущего. Ходьба мелким и широким шагом. Перестроение в круг, из круга в шеренгу. Упражнение на восстановление дыхания «Воздушный шар». И. п. ноги на ширине плеч, руки подняты вверх, ладони и пальцы образуют небольшой шарик. Вдох через нос, выдох, губы - трубочкой, руки опускаются через	Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. Исходное положение: основная стойка, руки держат палку. 1- вытянуть палку вперед; 2- опустить правую руку вниз, левая рука поднимает палку вверх; 3- вытянуть палку вперед;	Основные двигательные упражнения. - Ходьба по доске с поднятыми вверх руками.	Подвижная игра "Воробышки и кот". Цель: кпражнять в беге; развивать у детей выдержку, умение выполнять движения по сигналу, навык коллективного движения. Малоподвижная игра "Сбей кеглю". Цель: добиваться улучшений координаций движений: развивать меткость, внимание, умение предать	Построение в колонну. Релаксация "Бубенчик". Цель: развивать навыки расслабления, умения восстанавливать силы.	1	27.10.23

			стороны, образуют большой шар. Перестроение в две колонны.	4- поменять руки, правая рука поднимает палку вверх; 5- вытянуть палку вперед; 6- исходное положение. Исходное положение: ноги слегка открыты, согнуть руки, поднять палку на уровне груди. 1-2- нагнуться вперед, коснуться руками пола. 3-4- исходное положение. Исходное положение: палка на		силу броску.			

				полу, основная стойка. 1- правой ногой сделать вперед шаг (перешагнут ь палку); 2- приставить к ней левую ногу; 3- правой ногой сделать шаг назад (перешагнут ь палку); 4- левой ногой сделать шаг назад. Исходное положение: встать на колени, взять двумя руками палку за оба конца, на					

				уровне груди. 1- поднять палку вверх; 2- наклон вправо; 3- встать прямо, поднять палку вверх; 4- исходное положение. Повторить с левой стороны.					
25	"Прыжки между кеглями".	Формировать навыки построения в строю, находить свое место в строю, круге (по зрительным ориентирам) ходьба с высоким подниманием колен; ходьба по гимнастической доске, с мячом	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. Ходьба по сигналу на носках, на пятках, бег. Бег со сменой со сменой ведущего. Постепенный переход на ходьбу на носках. Упражнение на восстановление дыхания «Обрызгаем бельё	Общеразвивающие упражнения с мячами. 1. Исходное положение: корпус прямой, руки держат мяч. 1-2 - руки в стороны, поднять вверх, переложить мяч в левую	Основные двигательные упражнения. 1) Ходьба по гимнастической доске, с мячом в руках, меняя положение рук. 2) Прыжки между кеглями (расстояние 5 м) на правой и левой ноге.	Подвижная игра "Кто лучше прыгнет?" Цель: развивать быстроту движения, ловкость, учить прыгать точно на определённое место. Подвижная игра «Сбей кеглю». Цель: учить детей катать мяч, стараясь	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика «Подыши одной ноздрей». Цель: развивать навыки правильного дыхания.	1	30.11.23

		в руках,меняя положение рук; прыжки между кеглями (расстояние 5 м) на правой и левой ноге; навыки бросания мяча вверх и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд). Развивать навыки умения действовать по сигналу. Привлекать к совместным подвижным играм, правилам позитивных взаимоотношений	водой». Глубокий вдох носом, имитация разбрызгивания воды на бельё: П-р-р, п-р-р-р, п-р-р-р. Перестроение в две колонны.	руку; 3-4 - руки опустить вниз, принять исходное положение (повторить на левой руке 5-6р) 2. Исходное положение: корпус прямой,прав ая рука держит мяч. 1-2. поднять правую ногу, пропустить мяч в левую руку; 3- 4.Исходное положение: (повторить с левой стороны 5-6р) 3. Исходное положение:		сбить кеглю с расстояния 1,5-2м., бегать за мячом, предавая другим детям. Развивать глазомер, силу броска.			

				ноги врозь, корпус прямой, правая рука держит мяч. 1- сидя,вытяну ть руки вперед, взять мяч в левую руку; 2 - Исходное положение (повторить с левой стороны 5- 6р) 4. Исходное положение: согнуть колени, опереться на стопу, мяч в правой руке; 1-3. правой рукой прокатить мяч прямо;					

				4- взять мяч, встать, переложить мяч в левую руку (повторить с левой стороны 5- 6р) 5. Исходное положение:с идя на полу, ноги вместе, мяч в ногах, упираться руками сзади; 1-2 - поднять ноги вверх,прока тить мяч и поймать; 3-4- Исходное положение: выполнять упражнение в среднем темпе (повторить						

				5 р). 6. Исходное положение: корпус прямой, руки опущены вниз, держат мяч; бросить мяч и поймать его (повторить 5 р) 7. Исходное положение: корпус прямой, правая рука держит мяч. По сигналу педагога прыжки на правой и левой ноге.					
26	"Пройди через препятствия".	Формировать навыки перебрасывания мяча двумя руками из-за головы через	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. Ходьба по сигналу на носках, на пятках,	Общеразвивающие упражнения У 1. Исходное положение:	Основные двигательные упражнения. 1) Бросание мяча двумя руками через	Подвижная игра «Мы весёлые ребята». Цель: учить детей действовать по	Построение в колонну. Дыхательное упражнение «Дом маленький, дом большой».	1	01.11.23

		препятствия (с расстояния 2 метра). Развивать навыки ходьбы с чередованием бега, навыки бега в разных направлениях.	бег. Бег со сменой со сменой ведущего. Бег мелким и широким шагом. Постепенный переход на ходьбу на носках. Упражнение на восстановление дыхания «Филин». И. п. ноги на ширине плеч, руки поднимаем через стороны вверх – вдох через нос, опускаем вниз, выдыхаем и произносим: У-гу, у-гу, у-гу...! Перестроение в две колонны.	ноги врозь, корпус прямой, руки опущены вниз. 1.2. Поднять руки прямо. 1.3. Собрать кулачки, вращательные движения кистями рук. 1.4. Принять исходное положение. 2. Исходное положение: ноги врозь, руки на поясе. 2.1. Повороты на право, налево с вытянутыми руками. 2.2. Наклоны	препятствие.	сигналу, перебегать с одной стороны площадки на другую быстро с увёртыванием. Развивать ловкость, быстроту, ориентировку в пространстве. Малоподвижная игра "Угадай по голосу". Цель: упражнять детей в построении в круг; ориентироваться в пространстве, развивать слуховое внимание.	Цель: учить детей расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения.		

				вправо, влево. 2.3. Руками коснуться носков. 2.4. Принять исходное положение. 3. Приподнять ся на носки. 3.1. Поочередно топать стопой правой и левой ноги.. 3.2. Затем топать носками. 3.3. Принять исходное положение.					
27	"Будь ловким".	Учить построению в колонну по одному; непрерывному бегу в медленном темпе в течение	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. Ходьба по сигналу на носках, на пятках, бег. Бег со сменой со	Общеразвивающие упражнения . 1. Исходное положение: ноги врозь, корпус	Основные двигательные упражнения: 1) бросание мяча двумя руками через препятствие.	Подвижная игра "Мяч через сетку". Цель: закреплять умение бросать и ловить мяч двумя руками через сетку.	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика "Поднимаем выше груз". Цель: учить детей укреплять мышцы	1	03.11.23

		1-1,5 минут. Развивать навыки ходьбы с чередованием прыжков; навыки перебрасывания мяча двумя руками из-за головы через препятствия (с расстояния 2 метра). Привлекать к совместным подвижным играм, правилам позитивных взаимоотношений.	сменой ведущего. Бег мелким и широким шагом. Постепенный переход на ходьбу на носках. Упражнение на восстановление дыхания «Филин». И. п. ноги на ширине плеч, руки поднимаем через стороны вверх – вдох через нос, опускаем вниз, выдыхаем и произносим: У-гу.у-гу,у-гу...! Перестроение в две колонны.	с прямой, руки опущены вниз. 1.1. Поднять мяч вверх, сделать ножницы руками. 1.2. Принять исходное положение.(повторить 4-5 р). 2. Исходное положение: ноги врозь, корпус с прямой, руки опущены вниз. 2.1. Поднять руки на уровне плеч, положить мяч на плечо. 2.2. Принять исходное положение.(		Развивать координацию движений, ловкость. Эстафета «Будь ловким». Цель: учить детей прыгать между предметами, не задевая . Развивать выносливость, ловкость.	дыхательной системы.		

				повторить 4-5 р). 3. Исходное положение:сидя на полу, ноги врозь,руки опущены вниз. 3.1. Ноги вместе,руки обнимают себя. 3.2. Принять исходное положение.(повторить 3 р). 4. Исходное положение: ноги вместе,корпус расслаблен, руки опущены вниз. 4.1. Руки на уровне груди,прыжки на месте.						

				4.2. Исходное положение.(повторить 3 р)					
28	"Прыжки как пингвины".	Продолжать формировать навыки ходьбы в колонне по одному на носках, на пятках, с высоким подниманием колен; навыки пролезания в обруч; перешагивания предметов, поворотов с мешочком на голове; навыки прыжка как пингвины, с мешочком между ног. Совершенствовать основные виды движений в ходьбе и беге, прыжках,навык	Построение в шеренгу. одьба в колонне по одному. Ходьба по сигналу на носках, на пятках. Бег, бег со сменой ведущего, мелким и широким шагом. Постепенный переход на ходьбу на носках. Упражнение на восстановление дыхания «Пароход». Продвигаясь в колонне друг за другом, или стоя на месте, ноги на ширине плеч. Вдох через нос, руки поднимаем через стороны вверх, опускаем и говорим: Ту-ту-у-у-у-у. Перестроение в две	Общеразвивающие упражнения с маленькими мячами. 1. Исходное положение: корпус прямой, руки держат мяч. 1-2 - руки в стороны, поднять вверх, переложить мяч в левую руку; 3-4 - руки опустить вниз, принять исходное положение (повторить	Основные двигательные упражнения: 1) пролезание в обруч; 2) перешагивания предметов, с мешочком на голове; 3) прыжки как пингвины,с мешочком между ног.	Подвижная игра «Поезд». Цель: упражнять детей выполнять ходьбу, бег в колонне по одному с изменением темпа, действовать по сигналу, находить свое место в колонне. Малоподвижная игра "Тишина". Цель: учить детей двигаться по сигналу, развивать слуховые качества.	Построение в колонну. Дыхательное упражнение "Вырасти большой". Цель: развитие плавного, длительного выдоха.	1	06.11.23

		ов личной гигиены и основ сбережения здоровья.	колонны.	на левой руке 5-6р). 2. Исходное положение: корпус прямой, правая рука держит мяч. 1-2 - поднять правую ногу, пропустить мяч в левую руку; 3-4 - исходное положение (повторить с левой стороны 5- 6р). 3. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, правая рука держит мяч. 1- сидя, вытянуть					

				руки вперед, взять мяч в левую руку; 2 - исходное положение (повторить с левой стороны 5- 6р). 4. Исходное положение: согнуть колени, опер еться на стопу, мяч в правой руке; 1-3. правой рукой прокатить мяч прямо; 4- взять мяч, встать, переложить мяч в левую руку (повторить с левой стороны 5- 6р).					

				5. Исходное положение: сидя на полу, ноги вместе, мяч в ногах, упираться руками сзади; 1-2 - поднять ноги вверх, прокатить мяч и поймать; 3-4 - исходное положение: выполнять упражнение в среднем темпе (повторить 5 р). 6. Исходное положение: корпус прямой, руки опущены вниз, держат					

				мяч; бросить мяч и поймать его (повторить 5 р). 7. Исходное положение: корпус прямой, прав ая рука держит мяч. По сигналу педагога прыжки на правой и левой ноге (8р).					
29	"Прыжки по-разному".	Формировать навыки бега мелким и широким шагом, в колонне по одному, в разных направлениях; лазанья по гимнастической стенке, переход с пролета на	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. Ходьба по сигналу на носках, на пятках. Бег. Бег со сменой ведущего, мелким и широким шагом. Постепенный переход на ходьбу на носках. Упражнение на	Общеразвивающие упражнения . 1. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, руки опущены вниз. 1.2. Поднять	Основные двигательные упражнения: 1) лазанье с пролёта на пролёт по гимнастическо й стенке.	Подвижная игра «Пожарные на учении». Цель: упражнять в лазании по гимнастической стенке установленным способом Эстафета «Будь ловким». Цель: учить	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика «Подыши одной ноздрей». Цель: учить детей укреплять мышцы дыхательной системы, носоглотки и верхних дыхательных путей.	1	08.11.23

		пролет вправо, влево. Развивать навыки построения в колонну по одному. Совершенствовать основные виды движений в ходьбе и беге, лазании, навыков личной гигиены и основ сбережения здоровья.	восстановление дыхания «Рубим дрова». И. п. ноги на ширине плеч, руки поднимаем вверх, соединяем в замок – вдох через нос, опускаем резко вниз, выдыхаем и произносим: Ох! Ох! Ох! Перестроение в две колонны.	руки прямо. 1.3. Собрать кулачки, вращательные движения кистями рук. 1.4. Принять исходное положение. 2. Исходное положение: ноги врозь, руки на поясе. 2.1. Повороты на право, налево с вытянутыми руками. 2.2. Наклоны вправо, влево. 2.3. Руками коснуться носков. 2.4. Принять исходное		детей прыгать между предметами, не задевая. Развивать выносливость, ловкость.			

				положение. 3. Приподнять ся на носки. 3.1. Поочередно топать стопой правой и левой ноги.. 3.2. Затем топать носками. 3.3. Принять исходное положение.					
30	"Играем по правилам".	Формировать навыки прыжка вверх с места с касанием предмета, подвешенного выше поднятых рук ребенка, навыки непрерывного бега в медленном темпе в течение 1-1,5 минут. Развивать	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. Ходьба по сигналу ходьба на носках, на пятках. Бег. Постепенный переход на ходьбу на носках; непрерывный бег 1,5 мин. в медленном темпе. Упражнение на восстановление дыхания «Паровоз».	Общеразвивающие упражнения с маленькими мячами. 1. Исходное положение: корпус прямой, руки держат мяч. 1-2 - руки в стороны, поднять	Основные двигательные упражнения: 1) прыжки вверх с места с касанием предмета, подвешенного выше поднятых рук ребенка.	Подвижная игра «Пожарные на учении». Цель: упражнять детей в прыжках. Малоподвижная игра "Великаны - карлики". Цель: учить детей ходить широкими, мелкими шагами, слушать	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика «Цветок распускается». Цель: учить детей укреплять мышцы дыхательной системы.	1	

		навыки лазания по гимнастической стенке, переход с пролета на пролет вправо, влево. Воспитывать интерес к выполнению физических упражнений, стремление к здоровому образу жизни.	Стоя на месте, руки согнуты в локтях, ноги на ширине плеч. Вдох через нос, руки продвигаем вперёд круговыми движениями и говорим: Чух-чух-чух Перестроение в две колонны.	вверх, переложить мяч в левую руку; 3-4 - руки опустить вниз, принять исходное положение (повторить на левой руке 5-6р). 2. Исходное положение: корпус прямой, правая рука держит мяч. 1-2 - поднять правую ногу, пропустить мяч в левую руку; 3-4 - исходное положение (повторить с левой		внимательно звуковой сигнал. Развивать быстроту реакции.			

				стороны 5-6р). 3. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, правая рука держит мяч. 1- сидя, вытянуть руки вперед, взять мяч в левую руку; 2 - исходное положение (повторить с левой стороны 5-6р). 4. Исходное положение: согнуть колени, опереться на стопу, мяч в правой руке; 1-3. правой рукой					

				прокатить мяч прямо; 4- взять мяч, встать, переложить мяч в левую руку (повторить с левой стороны 5- 6р). 5. Исходное положение: сидя на полу, ноги вместе, мяч в ногах, упираться руками сзади; 1-2 - поднять ноги вверх, прокатить мяч и поймать; 3-4 - исходное положение: выполнять упражнение						

				в среднем темпе (повторить 5 р). 6. Исходное положение: корпус прямой, руки опущены вниз, держат мяч; бросить мяч и поймать его (повторить 5 р). 7. Исходное положение: корпус прямой, правая рука держит мяч. По сигналу педагога прыжки на правой и левой ноге (8р).					
31	"Ходьба быстрым	Формировать навыки ходьбы	Построение в шеренгу.	Общеразвивающие	Основные двигательные	Подвижная игра «Мы весёлые	Построение в колонну.	1	10.11.23

	шагом".	в колонне по одному, в чередовании с бегом, прыжками, в чередовании с другими движениями, координация движений рук и ног, соблюдение правильной осанки; ходьба по гимнастической скамейке; навыки прыжка через 4-5 линий (расстояние между линиями 40-50 сантиметров); навыки бросания мяча прижимая к груди по баскетбольному . Совершенствовать основные	Ходьба в колонне по одному. Ходьба по сигналу на носках, на пятках. Бег. Бег со сменой ведущего, мелким и широким шагом. Постепенный переход на ходьбу на носках. Упражнение на восстановление дыхания «Рубим дрова». И. п. ноги на ширине плеч, руки поднимаем вверх, соединяем в замок – вдох через нос, опускаем резко вниз, выдыхаем и произносим: Ох! Ох! Ох! Перестроение в две колонны.	упражнения . 1. Исходное положение, корпус прямой, руки на поясе; 1 - шаг вправо, руки опущены вниз; 2 - исходное положение: (это же упражнение повторить с левой стороны 5-6р). 2. Исходное положение, корпус прямой, руки на поясе; 1 - наклон вправо, положить левую руку	упражнения: 1) ходьба по гимнастической скамейке; 2) прыжки через 4-5 линий (расстояние между линиями 40-50 сантиметров); 3) бросание мяча двумя руками, прижимая к груди по баскетбольному у.	ребята». Цель: учить детей действовать по сигналу, перебегать с одной стороны площадки на другую быстро с увёртыванием. Развивать ловкость, быстроту, ориентировку в пространстве. Малоподвижная игра "Эхо". Цель: игра служит для упражнения фонематического слуха и точности слухового восприятия.	Дыхательное упражнение "Вырасти большой". Цель: развитие плавного, длительного выдоха.		

		виды движений в ходьбе и беге, прыжках, навыков личной гигиены и основ сбережения здоровья.		на голову; 2 - наклон влево, положить правую руку на голову. 3. Исходное положение, корпус прямой, руки на поясе; 1 - 2 - сидя на полу, вытянуть руки вперед; 3 - 4 - Исходное положение: (повторить 5р). 4 Исходное положение: сидя на полу, опереться руками сзади; 1 - не сгибаясь,						

				поднять ноги вверх, сделать треугольник ; 2 - исходное положение: (повторить 5р). 5. Исходное положение: присесть на колени, руки на поясе; 1- повернуть корпус направо, коснуться правой рукой, левой стопы; 2- исходное положение, (повторить 3-4 р с левой стороны, повторить						

				упражнение 5р). 6. Исходное положение: лежа на спине, положить руки за голову. 1- поднять правую ногу, коснуться носками левой ноги; 2 - исходное положение, (повторить 3-4 р с левой стороны, повторить упражнение 5р). 7. Исходное положение, корпус прямой, руки на поясе. Считать 1 -					

				4 - прыжки на правой стороне, считать 5-8 прыжки на левой стороне, 9-12 - прыжки двумя ногами, сделать паузу, повторить 2-3 р.					
32	"Как прыгают звери?"	Учить детей бегать по сигналу инструктора; совершенствовать навыки прыжка через 4-5 линий (расстояние между линиями 40-50 сантиметров); вверх с места с касанием предмета, подвешенного выше поднятых	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. Ходьба по сигналу на носках, на пятках, бег. Бег со сменой со сменой ведущего. Постепенный переход на ходьбу на носках. Упражнение на восстановление дыхания «Обрызгаем белье водой».	Общеразвивающие упражнения . 1. Исходное положение, корпус прямой, руки на поясе; 1 - шаг вправо, руки опущены вниз; 2 - исходное положение:	Основные двигательные упражнения: 1) прыжки через 4-5 линий (расстояние между линиями 40-50 сантиметров); 2) вверх с места с касанием предмета, подвешенного выше поднятых рук	Подвижные игры «Встречные перебежки». Цель: учить детей перебегать с одной стороны площадки на другую в быстром темпе. Развивать внимание, быстроту движений. Подвижная игра «Затейники»	Построение в колонну. Релаксация "Бубенчик". Цель: научить детей управлять своим телом, уметь расслабляться, восстанавливать силы.	1	13.11.23

		рук ребенка. Воспитывать интерес к выполнению физических упражнений, стремление к здоровому образу жизни.	Глубокий вдох носом, имитация разбрызгивания воды на бельё: П-р-р-р, п-р-р-р, п-р-р-р. Перестроение в две колонны.	(это же упражнение повторить с левой стороны 5-6р). 2. Исходное положение, корпус прямой, руки на поясе; 1 - наклон вправо, положить левую руку на голову; 2 - наклон влево, положить правую руку на голову. 3. Исходное положение, корпус прямой, руки на поясе; 1 - 2 - сидя на полу,	ребенка.	. Цель: учить детей ходить по кругу, взявшись за руки вправо, влево. Повторять движения за водящим. Развивать внимание, память, творчество.			

				вытянуть руки вперед; 3 - 4 - Исходное положение: (повторить 5р). 4 Исходное положение: сидя на полу, оперет ься руками сзади; 1 - не сгибаясь, поднять ноги вверх, сделать треугольник ; 2 - исходное положение: (повторить 5р). 5. Исходное положение: присесть на колени, руки на поясе;						

				1- повернуть корпус направо, коснуться правой рукой, левой стопы; 2- исходное положение, (повторить 3-4 р с левой стороны, повторить упражнение 5р). 6. Исходное положение: лежа на спине, положить руки за голову. 1- поднять правую ногу, коснуться носками левой ноги;					

				2 - исходное положение, (повторить 3-4 р с левой стороны, повторить упражнение 5р). 7. Исходное положение, корпус прямой, руки на поясе. Считать 1 - 4 - прыжки на правой стороне, считать 5-8 прыжки на левой стороне, 9-12 - прыжки двумя ногами, сделать паузу, повторить 2-3 р.					
33	"Кто водящий?"	Совершенствов	Построение в	Общеразвив	Основные	Подвижная игра	Построение в	1	15.11.23

		ать навыки прыжка на месте с поворотами направо, налево; навыки бросания мяча вверх и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд). Развивать навыки бега по сигналу; навыки прыжка в длину с места, через 4-5 линий. Привлекать к совместным подвижным играм, правилам позитивных взаимоотношений.	шеренгу. Ходьба в колонне по одному. Ходьба по сигналу на носках, на пятках. Бег. Бег со сменой ведущего, мелким и широким шагом. Постепенный переход на ходьбу на носках. Упражнение на восстановление дыхания «Рубим дрова». И. п. ноги на ширине плеч, руки поднимаем вверх, соединяем в замок – вдох через нос, опускаем резко вниз, выдыхаем и произносим: Ох! Ох! Ох! Перестроение в две колонны.	ающие упражнения 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	двигательные упражнения: 1) прыжки на месте с поворотами направо, налево; 2) бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд); 3) прыжки в длину с места, через 4-5 линий.	«Затейники». Цель: учить детей ходить по кругу, взявшись за руки вправо, влево. Повторять движения за водящим. Развивать внимание, память, творчество. Малоподвижная игра "Тишина". Цель: учить детей двигаться по сигналу, развивать слуховые качества.	колонну. Дыхательная гимнастика «Надуй шарик». Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.		

				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. Исходное положение: (повтор 3 р).					
34	"Подлезание под веревку".	Формировать навыки перестроения в звенья по два; навыки подлезания под веревку, поднятую на высоту 50 сантиметров правым и левым боком вперед; учить прыгать на одной ноге (примерно по 4- 5 раз на правой и левой ноге). Совершенствов ать навыки	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. Ходьба по сигналу на носках, на пятках, бег. Бег со сменой со сменой ведущего. Постепенный переход на ходьбу на носках. Упражнение на восстановление дыхания «Обрызгаем бельё водой». Глубокий вдох носом, имитация разбрызгивания	Общеразвив ающие упражнения . 1. Исходное положение, корпус прямой, руки на поясе; 1 - шаг вправо, руки опущены вниз; 2 - исходное положение: (это же упражнение повторить с	Основные двигательные упражнения: 1) подлезания под веревку, поднятую на высоту 50 сантиметров правым и левым боком вперед; 2) учить прыгать на одной ноге (примерно по 4-5 раз на правой и левой ноге); 3) хождение по гимнастическо	Подвижные игры «Встречные перебежки». Цель: учить детей перебегать с одной стороны площадки на другую в быстром темпе. Развивать внимание, быстроту движений. Малоподвижная игра "Круг- кружочек". Цель: упражнять детей	Построение в колонну. Релаксация "Бубенчик". Цель: научить детей управлять своим телом, уметь расслабляться, восстанавливать силы.	1	17.11.23

		хождения по гимнастической скамейке с мешочком на голове, сохраняя равновесие.	воды на бельё: П-р-р, п-р-р-р, п-р-р-р. Перестроение в две колонны.	левой стороны 5-бр). 2. Исходное положение, корпус прямой, руки на поясе; 1 - наклон вправо, положить левую руку на голову; 2 - наклон влево, положить правую руку на голову. 3. Исходное положение, корпус прямой, руки на поясе; 1 - 2 - сидя на полу, вытянуть руки вперед;	й скамейке с мешочком на голове.	действовать по сигналу, выполнять ходьбу по кругу.			

				3 - 4 - Исходное положение: (повторить 5р). 4 Исходное положение: сидя на полу, оперет ься руками сзади; 1 - не сгибаясь, поднять ноги вверх, сделать треугольник ; 2 - исходное положение: (повторить 5р). 5. Исходное положение: присесть на колени, руки на поясе; 1- повернуть корпус					

				направо, коснуться правой рукой, левой стопы; 2- исходное положение, (повторить 3-4 р с левой стороны, повторить упражнение 5р). 6. Исходное положение: лежа на спине, положить руки за голову. 1- поднять правую ногу, коснуться носками левой ноги; 2 - исходное положение, (повторить					

				3-4 р с левой стороны, повторить упражнение 5р). 7. Исходное положение, корпус прямой, руки на поясе. Считать 1 - 4 - прыжки на правой стороне, считать 5-8 прыжки на левой стороне, 9-12 - прыжки двумя ногами, сделать паузу, повторить 2-3 р.					
35	"Подлезание в обруч".	Формировать навыки ходьбы со сменой ведущего;	Построение в шеренгу. Ходьба в полонне по одному.	Общеразвивающие упражнения с флажками.	Основные двигательные упражнения: 1) подлезание	Подвижная игра "Кто скорее доберется до флажка".	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика «Надуй	1	20.11.23

		навыки подлезания в обруч; навыки прыжка на месте с поворотами направо, налево. Воспитывать интерес к выполнению физических упражнений, стремление к здоровому образу жизни."	Ходьба по сигналу на носках, на пятках, бег. Бег со сменой со сменой ведущего. Бег мелким и широким шагом. Постепенный переход на ходьбу на носках. Упражнение на восстановление дыхания «Филин». И. п. ноги на ширине плеч, руки поднимаем через стороны вверх – вдох через нос, опускаем вниз, выдыхаем и произносим: У-гу.у-гу,у-гу...! Перестроение в две колонны.	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 руку вверх,	в обруч; 2) прыжки на месте с поворотами направо, налево.	Цель: учить детей действовать по сигналу, прыгать на двух ногах с продвижением вперёд,ходить по гимнастической скамейке, бегать на перегонки. Развивать умение соревноваться, передавать эстафету. Малоподвижная игра "У кого мяч?". Цель: развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, по слову, быстро строится в круг; упражнять в игре сообща.	шарик». Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.		

				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).					
36	"Лазание по гимнастической стенке".	Формировать навыки прыжка с высоты 20-25 сантиметров; навыки лазания по гимнастической стенке, перехода с пролета на пролет вправо, влево. Развивать навыки бега на носках; с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Совершенствовать основные виды движений	Построение в шеренгу. Ходьба в полонне по одному. Ходьба по сигналу на носках, на пятках, бег. Бег со сменой со сменой ведущего. Бег мелким и широким шагом. Постепенный переход на ходьбу на носках. Упражнение на восстановление дыхания «Филин». И. п. ноги на ширине плеч, руки поднимаем через стороны вверх – вдох через нос, опускаем вниз,	Общеразвивающие упражнения . 1. Исходное положение, корпус прямой, руки на поясе; 1 - шаг вправо, руки опущены вниз; 2 - исходное положение: (это же упражнение повторить с левой стороны 5-6р).	Основные двигательные упражнения: 1) прыжки с высоты 20-25 сантиметров; 2) лазание по гимнастической стенке, переход с пролета на пролет вправо, влево.	Подвижная игра «Пожарные на учении». Цель: упражнять детей в прыжках. Малоподвижная игра "Великаны - карлики". Цель: учить детей ходить широкими, мелкими шагами, слушать звуковой сигнал; развивать быстроту реакции.	Построение в колонну. Дыхательное упражнение "Вырасти большой". Цель: развитие плавного, длительного выдоха.	1	22.11.23

		в ходьбе и беге, прыжках, навыков личной гигиены и основ сбережения здоровья.	выдыхаем и произносим: У-гу.у-гу,у-гу...! Перестроение в две колонны.	2. Исходное положение, корпус прямой, руки на поясе; 1 - наклон вправо, положить левую руку на голову; 2 - наклон влево, положить правую руку на голову. 3. Исходное положение, корпус прямой, руки на поясе; 1 - 2 - сидя на полу, вытянуть руки вперед; 3 - 4 - Исходное положение:					

				(повторить 5р). 4 Исходное положение: сидя на полу, опереться руками сзади; 1 - не сгибаясь, поднять ноги вверх, сделать треугольник ; 2 - исходное положение: (повторить 5р). 5. Исходное положение: присесть на колени, руки на поясе; 1- повернуть корпус направо, коснуться правой						

				рукой, левой стопы; 2- исходное положение, (повторить 3-4 р с левой стороны, повторить упражнение 5р). 6. Исходное положение: лежа на спине, положить руки за голову. 1- поднять правую ногу, коснуться носками левой ноги; 2 - исходное положение, (повторить 3-4 р с левой стороны,						

				повторить упражнение 5р). 7. Исходное положение, корпус прямой, руки на поясе. Считать 1 - 4 - прыжки на правой стороне, считать 5-8 прыжки на левой стороне, 9-12 - прыжки двумя ногами, сделать паузу, повторить 2-3 р.					
37	"Ходьба по наклонной доске".	Продолжать формировать навыки бега в колонне по одному, в разных направлениях;	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. Ходьба по сигналу на носках, на пятках, бег.	Общеразвивающие упражнения с палками. 1. Исходное положение: корпус	Основные двигательные упражнения: - ходьба по наклонной доске вверх и вниз;	Подвижная игра «С кочки на кочку» Цель: учить детей перебираться с одной стороны	Построение в колонну. Дыхательное упражнение. «Дом маленький, дом большой». Цель: учить детей	1	23.11.23

		навыки построения по зрительным ориентирам; ходьбы по наклонной доске вверх и вниз ; навыки прыжка двумя ногами через линии (расстояние между ними 50см); навыки бросания мяча через голову. Воспитывать интерес к выполнению физических упражнений, стремление к здоровому образу жизни.	Бег со сменой со сменой ведущего. Бег мелким и широким шагом. Постепенный переход на ходьбу на носках. Упражнение на восстановление дыхания «Филин». И. п. ноги на ширине плеч, руки поднимаем через стороны вверх – вдох через нос, опускаем вниз, выдыхаем и произносим: У-гу.у-гу,у-гу...! Перестроение в две колонны.	прямой, ноги вместе, палка внизу; 1 - поднять палку; 2 - ставят на голову; 3 - поднимают палку; 4 - исходное положение (повторить 4 р). 2. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, палка внизу. 1 - поднять палку; 2 - рука прямая,накл он вправо; 3 - поднять палку вверх, выпрямиться; 4 - исходное положение (повторить	- прыжки двумя ногами через линии (расстояние между ними 50см); - бросание мяча через голову.	площадки на другую прыжками с кочки на кочку на двух ногах. Развивать силу толчка, умение сохранять равновесие на кочке, ловкость. Подвижная игра "По снежному мостику". Цель: учить детей ходить по мостику, спрыгивать с него легко на носки, полусогнутые ноги; сохранять равновесие. Закрепить умение действовать по сигналу. Развивать ловкость.	расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения.		

				4 р). 3. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, палка внизу; 1 - 2 - сидя, поднять палки вверх; 3 - 4 - исходное положение (повторить 4 р). 4. Исходное положение: корпус прямой, палку держат сзади. 1 - 2 - поднять палку вверх; 3 - 4 - исходное положение (повторить 4 р). 5. Исходное					

				положение: сидя на полу, ноги врозь, палка у головы; 1 - поднять палки вверх; 2 - согнуться, к оснуться правого носки; 3 - выпрямитьс я поднять палку вверх; 4 - исходное положение (повторить 4 р). 6. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, палка внизу. 1 - поднять палку вверх, ноги врозь, прыжки на месте;					

				2 - исходное положение (повторить 4 р). 7. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, согнуть руки, держать палку на уровне груди; 1 - поднять палку вверх, потянуть носок, поставить правую ногу; исходное положение: повторить с левой стороны; 2 - исходное положение (повторить 4 р).					
38	"Сохраняем	Формировать	Построение в	Общеразвив	Основные	Игровое	Построение в	1	27.11.23

	равновесие".	навыки перестроения в звенья по два; навыки метания предметов на дальность (не менее 3,5-6,5 метра); навыки ходьбы между линиями (расстояние 15 сантиметров). Развивать навыки катания мяча друг другу. Совершенствовать физические качества, ловкость, выносливость, умение сохранять координацию движений.	шеренгу. Ходьба в колонну по одному. Упражнение на умение находить свое место в строю (по зрительным ориентирам). Ходьба по сигналу на носках, на пятках, ходьба, бег. Бег со сменой ведущего, мелким и широким шагом. Постепенный переход на ходьбу на носках. Упражнение на восстановление дыхания «Подуй на снежинку». Нужно представить, что падает пушистый снег. Протягиваем ладошку то в одну, то в другую сторону, ловим на ладонь снежинку и сдуваем её. Перестроение в две	ающие упражнения с палками. 1. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, палка внизу; 1 - поднять палку; 2 - ставят на голову; 3 - поднимают палку; 4 - исходное положение (повторить 4 р). 2. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, палка внизу. 1 - поднять палку; 2 - рука прямая, наклон вправо; 3 - поднять	двигательные упражнения: - метание мяча на дальность (не менее 3,5-6,5 м); - ходьба между линиями (расстояние 15 сантиметров).	упражнение «Не задень». Цель: учить детей проходить между предметами. Закрепить умение действовать по сигналу.	колонну. Дыхательная гимнастика «Подыши одной ноздрей» Цель: учить детей укреплять мышцы дыхательной системы, носоглотки и верхних дыхательных путей.		

			колонны.	палку вверх, выпрямиться; 4 - исходное положение (повторить 4 р). 3. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, палка внизу; 1 - 2 - сидя, поднять палки вверх; 3 - 4 - исходное положение (повторить 4 р). 4. Исходное положение: корпус прямой, палку держат сзади. 1 - 2 - поднять палку вверх;					

				3 - 4 - исходное положение (повторить 4 р). 5. Исходное положение: сидя на полу, ноги врозь, палка у головы; 1 - поднять палки вверх; 2 - согнуться, к оснуться правого носки; 3 - выпрямитьс я поднять палку вверх; 4 - исходное положение (повторить 4 р). 6. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, палка внизу.					

				1 - поднять палку вверх,ноги врозь, прыжки на месте; 2 - исходное положение (повторить 4 р). 7. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе,согнуть руки, держать палку на уровне груди; 1 - поднять палку вверх, потянуть носок,поставить правую ногу; исходное положение: повторить с левой						

				стороны; 2 - исходное положение (повторить 4 р).					
39	"Мы учимся у друзей".	Продолжать формировать навыки сохранения равновесия, стоя на носках, руки вверх, стоя на одной ноге; ходьбы и бега по наклонной доске вверх и вниз (ширина 2 сантиметра, высота 30–35 сантиметров). Совершенствовать навыки перестроение в звенья по два; навыки метания мяча в даль. Воспитывать интерес к выполнению физических	Построение в шеренгу. Ходьба в колонну по одному. Упражнение на умение находить свое место в строю (по зрительным ориентирам). Ходьба по сигналу на носках, на пятках, ходьба, бег. Бег со сменой ведущего, мелким и широким шагом. Постепенный переход на ходьбу на носках. Упражнение на восстановление дыхания «Шарик лопнул» Дети соединяют ладошки рук в небольшой комочек. Медленно делают	Общеразвивающие упражнения с палками. 1. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, палка внизу; 1 - поднять палку; 2 - ставят на голову; 3 - поднимают палку; 4 - исходное положение (повторить 4 р). 2. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, палка внизу.	Основные двигательные упражнения: - сохранения равновесия, стоя на носках, руки вверх, стоя на одной ноге; - ходьбы и бега по наклонной доске вверх и вниз (ширина 2 сантиметра, высота 30–35 сантиметров).	Подвижная игра "По снежному мостику". Цель: учить детей ходить по мостику, прыгивать с него легко на носки, полусогнутые ноги; сохранять равновесие. Закрепить умение действовать по сигналу. Развивать ловкость. Подвижная игра "Кто дольше не уронит?" Цель: развивать статическое равновесие.	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика "Вертушка". Цель: учить детей укреплять мышцы дыхательной системы.	1	29.11.23

		упражнений, стремление к здоровому образу жизни.	вдох и проговаривают: Надуваем быстро шарик, Он становится большой. Вдруг шар лопнул, Воздух вышел, Стал он тонкий и худой. При выдохе произносим звук: С-с-с-с-с... Перестроение в две колонны.	1 - поднять палку; 2 - рука прямая,накл он вправо; 3 - поднять палку вверх, выпрямиться; 4 - исходное положение (повторить 4 р). 3. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, палка внизу; 1 - 2 - сидя, поднять палки вверх; 3 - 4 - исходное положение (повторить 4 р). 4. Исходное положение: корпус прямой,						

				палку держат сзади. 1 - 2 - поднять палку вверх; 3 - 4 - исходное положение (повторить 4 р). 5. Исходное положение: сидя на полу, ноги врозь, палка у головы; 1 - поднять палки вверх; 2 - согнуться,к оснуться правого носка; 3 - выпрямиться поднять палку вверх; 4 - исходное положение (повторить 4 р).						

				6. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, палка внизу. 1 - поднять палку вверх, ноги врозь, прыжки на месте; 2 - исходное положение (повторить 4 р). 7. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, согнуть руки, держать палку на уровне груди; 1 - поднять палку вверх, потянуть носок, поста					

				вить правую ногу; исходное положение: повторить с левой стороны; 2 - исходное положение (повторить 4 р).					
40	"Ползание на четвереньках".	Продолжать формировать навыки ходьбы в колонне по одному, в чередовании с бегом, прыжками, меняя направление, координация движений рук и ног, соблюдения правильной осанки; навыки умения действовать по сигналу педагога;	Построение в шеренгу. Ходьба в колонну по одному. Упражнение на умение находить свое место в строю (по зрительным ориентирам). Ходьба по сигналу на носках, на пятках, ходьба, бег. Бег со сменой ведущего, мелким и широким шагом. Постепенный переход на ходьбу на носках. Упражнение на восстановление	Общеразвивающие упражнения с палками. 1. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, палка внизу; 1 - поднять палку; 2 - ставят на голову; 3 - поднимают палку; 4 - исходное положение (повторить 4 р).	Основные двигательные упражнения: - прыжки на одной ноге (примерно по 4-5 раз на правой и левой ноге); - бросание и ловля мяча двумя руками; - ползание на четвереньках между кеглями.	Подвижная игра «Мяч водящему». Цель: закреплять умение бросать и ловить мяч двумя руками. Развивать ловкость, глазомер.	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика "Поднимаем выше груз". Цель: учить детей укреплять мышцы дыхательной системы.	1	04.12.23

		навыки прыжка на одной ноге (примерно по 4-5 раз на правой и левой ноге); навыки бросания и ловли мяча двумя руками; навыки ползания на четвереньках между кеглями. Закрепить знания о Независимости Республики Казахстан.	дыхания «Подуй на снежинку». Нужно представить, что падает пушистый снег. Протягиваем ладошку то в одну, то в другую сторону, ловим на ладонь снежинку и сдуваем её. Перестроение в две колонны.	2. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, палка внизу. 1 - поднять палку; 2 - рука прямая, наклон вправо; 3 - поднять палку вверх, выпрямиться; 4 - исходное положение (повторить 4 р). 3. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, палка внизу; 1 - 2 - сидя, поднять палки вверх; 3 - 4 - исходное положение						

				(повторить 4 р). 4. Исходное положение: корпус прямой, палку держат сзади. 1 - 2 - поднять палку вверх; 3 - 4 - исходное положение (повторить 4 р). 5. Исходное положение: сидя на полу, ноги врозь, палка у головы; 1 - поднять палки вверх; 2 - согнуться, коснуться правого носка; 3 - выпрямиться					

				я поднять палку вверх; 4 - исходное положение (повторить 4 р). 6. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, палка внизу. 1 - поднять палку вверх,ноги врозь, прыжки на месте; 2 - исходное положение (повторить 4 р). 7. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе,согнуть руки, держать палку на						

				уровне груди; 1 - поднять палку вверх, потянуть носок, поставить правую ногу; исходное положение: повторить с левой стороны; 2 - исходное положение (повторить 4 р).					
41	"Ходьба по наклонной доске".	Закрепить навыки ходьбы и бега по наклонной доске вверх и вниз (ширина 2 сантиметра, высота 30–35 сантиметров); навыки бега на 40-50 метров со средней скоростью в чередовании с	Построение в шеренгу. Ходьба в колонну по одному. Упражнение на умение находить свое место в строю (по зрительным ориентирам). Ходьба по сигналу на носках, на пятках, ходьба, бег. Бег со сменой ведущего, мелким и	Общеразвивающие упражнения без предметов. 1. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, руки опущены вниз; 1 - руками	Основные двигательные упражнения: - ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 2 сантиметра, высота 30–35 сантиметров); - бег на 40-50 метров со средней скоростью в	Подвижная игра "Парный бег". Задачи: учить детей бегать в парах, не расцепляя рук, огибать предметы. Развивать ловкость, внимание. Игровое упражнение	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика «Цветок распускается» Цель: учить детей укреплять мышцы дыхательной системы.	1	06.12.23

		ходьбой. Совершенствовать навыки сохранения равновесия, стоя на носках, руки вверх, стоя на одной ноге; навыки перестроение в звенья по два. Воспитывать интерес к выполнению физических упражнений, стремление к здоровому образу жизни.	широким шагом. Постепенный переход на ходьбу на носках. Упражнение на во восстановление дыхания «Шарик лопнул» Дети соединяют ладошки рук в небольшой комочек. Медленно делают вдох и проговаривают: Надуваем быстро шарик, Он становится большой. Вдруг шар лопнул, Воздух вышел, Стал он тонкий и худой. При выдохе произносим звук: С-с-с-с-с... Перестроение в две колонны.	коснуться плеч, согнуть в кулак; 2 - исходное положение (повторить 4 р). 2. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, руки на поясе; 1 - вытянуть правый носок вперед; 2 - исходное положение (повторить с левой стороны 4 р). 3. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, руки опущены	чередовании с ходьбой.	"Чемпион". Цель: учить навыкам ходьбы по гимнастической скамейке, сохраняя равновесие.			

				вниз. 1 - 2 - вытянуть правый носок, коснуться пола; 3 - 4 - исходное положение (повторить 4 р). 4. Исходное положение: лежа на спине, руки на уровне груди; 1 - согнуть колени, обхватить руками, коснуться головой колена; 2 - исходное положение (повторить 4 р). 5. Исходное положение: лежа на					

				спине, руки на уровне груди; в положении лежа выполнить "велосипед" , считая от 1 до 8-ми, крутить педали, сделать паузу, покрутить еще раз. 6. Исходное положение, руки на поясе, ногами сделать ножницы. 1 - повернуть корпус направо, вытянуть правую руку; 2 - исходное положение (повторить с					

				левой стороны 4 р) 7. Исходное положение, корпус прямой, ноги вместе, руки на поясе, считая от 1 до 4-х прыгать на правой ноге, от 5-до 8 - ми прыгать на левой ноге, по сигналу педагога прыгают попеременн о, сделав паузу, повторяют упражнение ; 2 - исходное положение (повторить 4 р).						

42	"Эстафетные игры".	Формировать навыки перестроения в звенья по три; перестроения в строй; навыки ходьбы и бега по наклонной доске вверх и вниз (ширина 2 сантиметра, высота 30–35 сантиметров). Побуждать интерес к различным национальным подвижным играм, играм соревновательного характера.	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. Упражнение на умение находить свое место в строю (по зрительным ориентирам). Ходьба по сигналу ходьба на носках, на пятках. Бег в чередовании с ходьбой. Упражнение на во восстановление дыхания «Гуси» Дети присаживаются на корточки, переступают вперевалку и издают звук: Ш-ш-ш Затем продвигаются вперёд на корточках, руки изображают клюв, издают звук: Га-га-га... Поворачиваются на корточках вокруг	Общеразвивающие упражнения без предметов. 1. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, руки опущены вниз; 1 - руками коснуться плеч, согнуты в кулак; 2 - исходное положение (повторить 4 р). 2. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, руки на поясе; 1 - вытянуть правый носок	Основные двигательные упражнения: - ходьба вверх и вниз по наклонной доске; - бег вверх и вниз по наклонной доске.	Подвижная игра «Кто скорее до флажка». Цель: учить детей быстро действовать по сигналу. Развивать быстроту реакции, внимание. Подвижная игра "Мы веселые ребята". Цель: закреплять умение детей бегать в быстром темпе, уворачиваться от ловишки, действовать по сигналу.	Построение в колонну. Дыхательное упражнение "Вырасти большой". Цель: развитие плавного, длительного выдоха.	1	08.12.23

			себя , крылья-руки складывают за спину: Га-га-га... Перестроение в две колонне.	вперед; 2 - исходное положение (повторить с левой стороны 4 р). 3. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, руки опущены вниз. 1 - 2 - вытянуть правый носок, коснуться пола; 3 - 4 - исходное положение (повторить 4 р). 4. Исходное положение: лежа на спине, руки на уровне груди;					

				1 - согнуть колени, обхватить руками, коснуться головой колена; 2 - исходное положение (повторить 4 р). 5. Исходное положение: лежа на спине, руки на уровне груди; в положении лежа выполнить "велосипед", считая от 1 до 8-ми, крутить педали, сделать паузу, покрутить еще раз. 6. Исходное положение,						

				руки на поясе, ногами сделать ножницы. 1 - повернуть корпус направо, вытянуть правую руку; 2 - исходное положение (повторить с левой стороны 4 р) 7. Исходное положение, корпус прямой, ноги вместе, руки на поясе, считая от 1 до 4-х прыгать на правой ноге, от 5-до 8 - ми прыгать на левой						

				ноге, по сигналу педагога прыгают попеременно, сделав паузу, повторяют упражнение ; 2 - исходное положение (повторить 4 р).					
43	"Ползание по гимнастической скамейке".	Продолжать формировать навыки ходьбы в колонне по одному, в чередовании с бегом, прыжками, меняя направление, координация движений рук и ног, соблюдения правильной осанки; навыки умения действовать по	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. Упражнение на умение находить свое место в строю (по зрительным ориентирам). Ходьба по сигналу ходьба на носках, на пятках. Бег в чередовании с ходьбой. Упражнение на восстановление дыхания «Рубим	Общеразвивающие упражнения без предметов. 1. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, руки опущены вниз; 1 - руками коснуться плеч, согнуть в кулак; 2	Основные двигательные упражнения: - бросание мяча друг другу снизу и ловля его (на расстоянии 2,5 метра); - ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; - хождение по гимнастическо	Подвижная игра "Не опаздай". Цель: закреплять навыки детей ползать на четвереньках в сочетании с подползанием и переползанием любым способом (прямо или боком). Подвижная игра "Мяч среднему". Цель. Закреплять умения детей	Построение в колонну. Релаксация "Бубенчик". Цель: научить детей управлять своим телом, уметь расслабляться, восстанавливать силы.	1	11.12.23

		сигналу педагога; навыки бросания мяча друг другу снизу и ловля его (на расстоянии 2,5 метра); навыки ползания по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; навыки хождения по гимнастической скамейке, с мешочком на голове. Расширить знания о новогоднем празднике.	дрова». И. п. ноги на ширине плеч, руки поднимаем вверх, соединяем в замок – вдох через нос, опускаем резко вниз, выдыхаем и произносим: Ох! Ох! Ох! Перестроение в две колонне.	- исходное положение (повторить 4 р). 2. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, руки на поясе; 1 - вытянуть правый носок вперед; 2 - исходное положение (повторить с левой стороны 4 р). 3. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, руки опущены вниз. 1 - 2 - вытянуть	й скамейке, с мешочком на голове.	перебрасывать мяч друг другу снизу (из-за головы) на расстоянии 3-4 м. Развивать меткость, быстроту движений, ловкость, умение рассчитывать силу броска мяча.			

				правый носок, коснуться пола; 3 - 4 - исходное положение (повторить 4 р). 4. Исходное положение: лежа на спине, руки на уровне груди; 1 - согнуть колени, обхватить руками, коснуться головой колена; 2 - исходное положение (повторить 4 р). 5. Исходное положение: лежа на спине, руки на уровне груди; в					

				положении лежа выполнить "велосипед" , считая от 1 до 8-ми, крутить педали, сделать паузу, покрутить еще раз. 6. Исходное положение, руки на поясе, ногами сделать ножницы. 1 - повернуть корпус направо, вытянуть правую руку; 2 - исходное положение (повторить с левой стороны 4 р)					

				7. Исходное положение, корпус прямой, ноги вместе, руки на поясе, считая от 1 до 4-х прыгать на правой ноге, от 5-до 8 -ми прыгать на левой ноге, по сигналу педагога прыгают попеременно, сделав паузу, повторяют упражнение ; 2 - исходное положение (повторить 4 р).					
44	"Прыжки на одной ноге".	Продолжать формировать навыки	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по	Общеразвивающие упражнения	Основные двигательные упражнения:	Подвижная игра "Кто лучше прыгнет?"	Построение в колонну. Упражнение для	1	13.12.23

		перестроения в звенья по три; перестроения в строй; навыки прыжка на одной ноге (примерно по 4-5 раз на правой и левой ноге); навыки метания в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 метра) с расстояния 1,5 метра. Побуждать интерес к различным национальным подвижным играм, играм соревновательного характера."	одному. Упражнение на умение находить свое место в строю (по зрительным ориентирам). Ходьба по сигналу ходьба на носках, на пятках. Бег в чередовании с ходьбой. Упражнение на во восстановление дыхания «Гуси» Дети присаживаются на корточки, переступают вперевалку и издают звук: Ш-ш-ш Затем продвигаются вперёд на корточках, руки изображают клюв, издают звук: Га-га-га... Поворачиваются на корточках вокруг себя, крылья-руки складывают за спину: Га-га-га...	без предметов. 1. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, руки опущены вниз. 1.2. Поднять руки прямо. 1.3. Собрать кулачки, вращательные движения кистями рук. 1.4. Принять исходное положение. 2. Исходное положение: ноги врозь, руки на поясе. 2.1. Повороты направо, налево с	- прыжки на одной ноге (примерно по 4-5 раз на правой и левой ноге); - метание в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 метра) с расстояния 1,5 метра.	Цель: совершенствовать навыки детей в прыжках попеременно на одной и другой ноге, продвигаясь вперед с активными взмахами рук, поднимая ногу над коленом вперед. Подвижная игра "Лови-бросай". Цель: закреплять навыки детей бросать мяч двумя руками в соответствии с произносимым текстом, ловить его, не прижимая к груди.	релаксации "Тишина". Цель: учить детей сбрасывать излишки напряжения и восстанавливать равновесие.		

			Перестроение в две колонне.	вытянутыми руками. 2.2. Наклоны вправо, влево. 2.3. Руками коснуться носков. 2.4. Принять исходное положение. 3. Приподнять ся на носки. 3.1. Поочередно топать стопой правой и левой ноги. 3.2. Затем топать носками. 3.3. Принять исходное положение.					
45	"Прыжки со скакалкой".	Формировать навыки прыжка с короткой скакалкой (10	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному.	Общеразвив ающие упражнения без	Основные двигательные упражнения: - прыжки с	Подвижная игра "Кто лучше прыгнет?" Цель:	Построение в колонну. Упражнение для релаксации	1	15.12.23

		прыжков 2-3 раза с перерывами для отдыха); навыки прыжка на одной ноге (примерно по 4-5 раз на правой и левой ноге). Совершенствовать навыки перестроения в звенья по два, перестроения в строй.	Ходьба по сигналу на носках, на пятках, бег. Бег со сменой со сменой ведущего. Бег мелким и широким шагом. Постепенный переход на ходьбу на носках. Упражнение на восстановление дыхания «Филин». И. п. ноги на ширине плеч, руки поднимаем через стороны вверх – вдох через нос, опускаем вниз, выдыхаем и произносим: У-гу, у-гу, у-гу...! Перестроение в две колонны.	предметов. 1. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, руки опущены вниз. 1.2. Поднять руки прямо. 1.3. Собрать кулачки, вращательные движения кистями рук. 1.4. Принять исходное положение. 2. Исходное положение: ноги врозь, руки на поясе. 2.1. Повороты направо, налево с вытянутыми	короткой скакалкой (10 прыжков 2-3 раза с перерывами для отдыха); - прыжки на одной ноге (примерно по 4-5 раз на правой и левой ноге).	совершенствовать навыки детей в прыжках попеременно на одной и другой ноге, продвигаясь вперед с активными взмахами рук, поднимая ногу над коленом вперед. Подвижная игра "Лови-бросай". Цель: закреплять навыки детей бросать мяч двумя руками в соответствии с произносимым текстом, ловить его, не прижимая к груди.	“Тишина”. Цель: учить детей сбрасывать излишки напряжения и восстанавливать равновесие.		

				руками. 2.2. Наклоны вправо, влево. 2.3. Руками коснуться носков. 2.4. Принять исходное положение. 3. Приподняться на носки. 3.1. Поочередно топать стопой правой и левой ноги. 3.2. Затем топать носками. 3.3. Принять исходное положение.					
46	"Лазание по гимнастической стенке".	Продолжать формировать навыки перестроения в круг, затем в	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. Ходьба по сигналу	Общеразвивающие упражнения (без предметов)	Основные двигательные упражнения: - лазание по гимнастическо	Подвижная игра "Медведи и пчелы". Цель: упражнять в лазании по	Построение в колонну. Релаксация "Бубенчик". Цель: научить детей	1	

		строй; навыки ходьбы с чередованием бега,меняя направление; навыки умения действовать по сигналу; навыки лазанья по гимнастической стенке вверх-вниз чередующимся шагом, переход с пролета на пролет вправо, влево; навыки метания мяча в вертикальную цель. Воспитывать интерес к выполнению физических упражнений, стремление к здоровому образу жизни.	на носках, на пятках, бег. Бег со сменой со сменой ведущего. Бег мелким и широким шагом. Постепенный переход на ходьбу на носках. Упражнение на восстановление дыхания «Филин». И. п. ноги на ширине плеч, руки поднимаем через стороны вверх – вдох через нос, опускаем вниз, выдыхаем и произносим: У-гу.у-гу,у-гу...! Перестроение в две колонны.	1. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, руки опущены вниз. 1 - руками коснуться плеч, согнуть в кулак; 2 - исходное положение (повторить 4 р). 2. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, руки на поясе. 1 - вытянуть правый носок вперед; 2 - исходное положение (повторить с	й стенке вверх-вниз чередующимся шагом; - ходьба и перешагивание предметов по гимнастическо й скамейке; - прыжки на правой и левой ноге между келями с расстоянием 40 см; - метание мяча в вертикальную цель.	гимнастической стенке, не пропуская реек.	управлять своим телом, уметь расслабляться, восстанавливает силы.		

				левой стороны 4 р). 3. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, руки опущены вниз. 1 - 2 - вытянуть правый носок, коснуться пола; 3 - 4 - исходное положение (повторить 4 р). 4. Исходное положение: лежа на спине, руки на уровне груди. 1 - согнуть колени, обхватить руками,					

				коснуться головой колена; 2 - исходное положение (повторить 4 р). 5. Исходное положение: лежа на спине, руки на уровне груди. в положении лежа выполнить "велосипед" , считая от 1 до 8-ми, крутить педали, сделать паузу, покрутить еще раз. 6. Исходное положение, руки на поясе, ногами						

				сделать ножницы. 1 - повернуть корпус направо, вытянуть правую руку. 2 - исходное положение (повторить с левой стороны 4 р). 7. Исходное положение, корпус прямой, ноги вместе, руки на поясе, считая от 1 до 4 -х прыгать на правой ноге, от 5-до 8 - ми прыгать на левой ноге, по сигналу педагога						

				прыгают попеременно, сделав паузу, повторяют упражнение. 2 - исходное положение (повторить 4 р).					
47	"Дед Мороз несет подарки".	Формировать навыки ходьбы по бревну; навыки перешагивания через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга) с разными положениями рук; совершенствовать навыки ходьбы в колонне по одному; навыки	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. Ходьба по сигналу на носках, на пятках, бег. Бег со сменой со сменой ведущего. Бег мелким и широким шагом. Постепенный переход на ходьбу на носках. Упражнение на восстановление дыхания «Филин». И. п. ноги на ширине плеч, руки поднимаем через стороны вверх –	Общеразвивающие упражнения без предметов. 1. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, руки опущены вниз. 1.2. Поднять руки прямо. 1.3. Собрать кулачки, вращательные движения кистями	Основные двигательные упражнения: - ходьба по бревну; - перешагивание через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга) с разными положениями рук.	Подвижная игра "Шагай через кочки". Цель: развивать функцию равновесия при ходьбе по повышенной площади опоры.	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика "Вертушка" Цель: учить детей укреплять мышцы дыхательной системы.	1	18.12.23

		бега в чередовании с ходьбой.	вдох через нос, опускаем вниз, выдыхаем и произносим: У-гу.у-гу,у-гу...! Перестроение в две колонны.	рук. 1.4. Принять исходное положение. 2. Исходное положение: ноги врозь, руки на поясе. 2.1. Повороты направо, налево с вытянутыми руками. 2.2. Наклоны вправо, влево. 2.3. Руками коснуться носков. 2.4. Принять исходное положение. 3. Приподнять ся на носки. 3.1. Поочередно топать					

				стопой правой и левой ноги. 3.2. Затем топтать носками. 3.3. Принять исходное положение.					
48	"Соревнования на быстроту".	Учить детей кружиться вокруг себя; перешагиванию через рейки лестницы, приподнятой на 20–25 сантиметров от пола; развивать навыки координации движений рук и ног. Побуждать интерес к различным национальным подвижным играм, играм соревновательного характера.	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. Ходьба по сигналу ходьба на носках, на пятках. Бег. Постепенный переход на ходьбу на носках; непрерывный бег 1,5 мин. в медленном темпе. Упражнение на восстановление дыхания «Паровоз». Стоя на месте, руки согнуты в локтях, ноги на ширине плеч. Вдох через нос, руки продвигаем вперёд круговыми	Общеразвивающие упражнения без предметов. 1. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, руки опущены вниз. 1.2. Поднять руки прямо. 1.3. Собрать кулачки, вращательные движения кистями рук.	Основные двигательные упражнения: - кружиться вокруг себя; - перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20–25 сантиметров от пола.	Подвижная игра "Дружные пары". Цель: развивать устойчивое равновесие. Малоподвижная игра "Великаны и гномы". Цель: упражнять детей действовать по сигналу.	Построение в колонну. Дыхательное упражнение "Вырасти большой". Цель: развитие плавного, длительного выдоха.	1	20.12.23

			движениями и говорим: Чух-чух-чух Перестроение в две колонны.	1.4. Принять исходное положение. 2. Исходное положение: ноги врозь, руки на поясе. 2.1. Повороты направо, налево с вытянутыми руками. 2.2. Наклоны вправо, влево. 2.3. Руками коснуться носков. 2.4. Принять исходное положение. 3. Приподнять ся на носки. 3.1. Поочередно топать стопой						

				правой и левой ноги. 3.2. Затем топать носками. 3.3. Принять исходное положение.					
49	"Прыжки в длину".	Формировать навыки ходьбы в колонне по одному, по два; на носках; навыки ходьбы между линиями (расстояние 10 сантиметров); навыки прыжка на месте на двух ногах. Совершенствов ать основные виды движений в ходьбе и беге, прыжках и ползании, навыков личной гигиены и основ сбережения здоровья.	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. По сигналу перестроение в звенья по два, перестроение в круг; ходьба на носках, на пятках; ходьба с изменением направления движения, "змейкой"; бег с высоким подниманием колен. Упражнение на восстановление дыхания «Паровоз» В шеренге, стоя на месте, руки согнуты в локтях, ноги на ширине плеч. Вдох	Общеразвив ающие упражнения с мячами. 1. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, мяч внизу. 1 - поднять мяч двумя руками, вдох; 2 - опустить мяч, выдох; 3 - поднять мяч вверх; 4 - исходное положение (повторить 8-10 р). 2. Исходное	Основные двигательные упражнения: - ходьба между линиями (расстояние 10 сантиметров); - прыжки на месте на двух ногах.	Подвижная игра «Ловишки». Цель: развивать увертливость, ловкость, быстроту. Подвижная игра «Кто лучше прыгнет?» Цель: развивать быстроту движения, ловкость, учить прыгать точно на определённое место.	Построение в колонну. Дыхательное упражнение "Вырасти большой". Цель: развитие плавного, длительного выдоха.	1	22.12.23

			через нос, руки продвигаем вперёд круговыми движениями и говорим: Чух-чух-чух... Перестроение в две колонны.	положение: корпус прямой, ноги врозь, мяч внизу. 1 - повернуться вправо, отбивание мяча о землю у правой стопы; 2 - принять исходное положение; 3-4 - повторить с левой стороны (повторить 5-6 р). 3. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, мяч на полу. 1 - 4 - катание мяча ногой					

				вправо-влево; 3-4 - поменять ноги, повторить (повторить 5-6 р). 4. Исходное положение, сидя, ноги врозь, поднять мяч вверх; 1 - 3 - наклониться вперед, пнуть мяч 3 р; 4 - исходное положение (повторить 3-4 р). 5. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе; 1 - быстро сесть на пол, ноги врозь,						

				подбросить мяч; 2 - встать быстро, поймать мяч (повторить 8 р). 6. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, держать мяч одной рукой, отбивать мяч попеременно двумя руками (повторить двумя руками). 7. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, руки держат мяч. Поднять					

				колени высоко, руки держат мяч, прыжки на месте (повторить 4 р).					
50	"Зимние забавы".	Формировать навыки ходьбы в колонне по одному, на носках; навыки бега на носках; учить катать обручи; продолжать формировать физические качества, ловкость, выносливость, умение сохранять координацию движений, равновесие.	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. По сигналу перестроение в звенья по два, перестроение в круг; ходьба на носках, на пятках; ходьба с изменением направления движения, "змейкой"; Бег с высоким подниманием колен. Упражнение на восстановление дыхания «Шарик лопнул» Дети соединяют ладошки рук в небольшой комочек. Медленно делают	Общеразвивающие упражнения с мячами. 1. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, мяч внизу. 1 - поднять мяч двумя руками, вдох; 2 - опустить мяч, выдох; 3 - поднять мяч вверх; 4 - исходное положение (повторить 8-10 р). 2. Исходное	Основные двигательные упражнения: - катание обруча.	Подвижная игра «Кто скорее до флажка?» Цель: учить детей быстро действовать по сигналу. Развивать быстроту реакции, внимание.	Построение в колонну. Релаксация "Бубенчик". Цель: развивать умение детей управлять своим телом, уметь расслабляться, восстанавливать силы.	1	25.12.23

			вдох и проговаривают: Надуваем быстро шарик, Он становится большой. Вдруг шар лопнул, Воздух вышел, Стал он тонкий и худой. При выдохе произносим звук: С-с-с-с-с... Перестроение в две колонны.	положение: корпус прямой, ноги врозь, мяч внизу. 1 - повернуться вправо, отбивание мяча о землю у правой стопы; 2 - принять исходное положение; 3-4 - повторить с левой стороны (повторить 5-6 р). 3. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, мяч на полу. 1 - 4 - катание мяча ногой					

				вправо-влево; 3-4 - поменять ноги, повторить (повторить 5-6 р). 4. Исходное положение, сидя, ноги врозь, поднять мяч вверх; 1 - 3 - наклониться вперед, пнуть мяч 3 р; 4 - исходное положение (повторить 3-4 р). 5. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе; 1 - быстро сесть на пол, ноги врозь,						

				подбросить мяч; 2 - встать быстро, поймать мяч (повторить 8 р). 6. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, держать мяч одной рукой, отбивать мяч попеременно двумя руками (повторить двумя руками). 7. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, руки держат мяч. Поднять					

				колени высоко, руки держат мяч, прыжки на месте (повторить 4 р).					
51	"Зимние эстафеты".	Продолжать формировать навыки прыжка на месте, на двух ногах. Развивать навыки ходьбы в колонне по одному, на носках; навыки бега на носках; навыки катания обруча; воспитывать интерес к выполнению физических упражнений, стремление к здоровому образу жизни.	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. По сигналу перестроение в звенья по два, перестроение в круг; ходьба на носках, на пятках; ходьба с изменением направления движения, "змейкой"; Бег с высоким подниманием колен. Упражнение на восстановление дыхания «Шарик лопнул» Дети соединяют ладошки рук в небольшой комочек. Медленно делают	Общеразвивающие упражнения с мячами. 1. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, мяч внизу. 1 - поднять мяч двумя руками, вдох; 2 - опустить мяч, выдох; 3 - поднять мяч вверх; 4 - исходное положение (повторить 8-10 р). 2. Исходное	Основные двигательные упражнения: - прыжки на двух ногах.	Подвижная игра «Кто скорее до флажка». Цель: учить детей быстро действовать по сигналу. Развивать быстроту реакции, внимание. Подвижная игра «С кочки на кочку». Цель: развивать умение детей перебираться с одной стороны площадки на другую прыжками с кочки на кочку	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика "Поднимаем выше груз". Цель: учить детей укреплять мышцы дыхательной системы.	1	27.12.23

			вдох и проговаривают: Надуваем быстро шарик, Он становится большой. Вдруг шар лопнул, Воздух вышел, Стал он тонкий и худой. При выдохе произносим звук: С-с-с-с-с... Перестроение в две колонны.	положение: корпус прямой, ноги врозь, мяч внизу. 1 - повернуться вправо, отбивание мяча о землю у правой стопы; 2 - принять исходное положение; 3-4 - повторить с левой стороны (повторить 5-6 р). 3. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, мяч на полу. 1 - 4 - катание мяча ногой	на двух ногах. Развивать силу толчка, умение сохранять равновесие на кочке, ловкость.			

				вправо-влево; 3-4 - поменять ноги, повторить (повторить 5-6 р). 4. Исходное положение, сидя, ноги врозь, поднять мяч вверх; 1 - 3 - наклониться вперед, пнуть мяч 3 р; 4 - исходное положение (повторить 3-4 р). 5. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе; 1 - быстро сесть на пол, ноги врозь,						

				подбросить мяч; 2 - встать быстро, поймать мяч (повторить 8 р). 6. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, держать мяч одной рукой, отбивать мяч попеременно двумя руками (повторить двумя руками). 7. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, руки держат мяч. Поднять					

				колени высоко, руки держат мяч, прыжки на месте (повторить 4 р).					
52	"Ползаем змейкой".	Формировать навыки ходьбы в колонне по одному; навыки ходьбы на носках, пятках, на внешних сторонах стопы; навыки бега на носках; совершенствовать навыки прыжка на двух ногах с продвижением вперед; воспитывать интерес к выполнению физических упражнений, стремление к здоровому	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. По сигналу перестроение в звенья по два, перестроение в круг; ходьба на носках, на пятках; ходьба с чередованием прыжками. Обычный бег. Ходьба приставным шагом в сторону. Упражнение на во восстановление дыхания ""Гуси ""Дети присаживаются на корточки, переступают вперевалку и издают звук: Ш-ш-ш-ш...	Общеразвивающие упражнения с мячами. 1. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, мяч внизу. 1 - поднять мяч двумя руками, вдох; 2 - опустить мяч, выдох; 3 - поднять мяч вверх; 4 - исходное положение (повторить 8-10 р). 2. Исходное	Основные двигательные упражнения: - прыжки на двух ногах, с продвижением вперед.	Подвижная игра «С кочки на кочку». Цель: развивать умение детей перебираться с одной стороны площадки на другую прыжками с кочки на кочку на двух ногах. Развивать силу толчка, умение сохранять равновесие на кочке, ловкость.	Построение в колонну. Дыхательное упражнение. «Дом маленький, дом большой». Цель: развивать умения детей расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения.	1	29.12.23

		образу жизни.	Затем продвигаются вперёд на корточках, руки изображают клюв, издают звук: Га-га-га... Поворачиваются на корточках вокруг себя, крылья-руки складывают за спину: Га-га-га... Перестроение в две колонны.	положение: корпус прямой, ноги врозь, мяч внизу. 1 - повернуться вправо, отбивание мяча о землю у правой стопы; 2 - принять исходное положение; 3-4 - повторить с левой стороны (повторить 5-6 р). 3. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, мяч на полу. 1 - 4 - катание мяча ногой					

				вправо-влево; 3-4 - поменять ноги, повторить (повторить 5-6 р). 4. Исходное положение, сидя, ноги врозь, поднять мяч вверх; 1 - 3 - наклониться вперед, пнуть мяч 3 р; 4 - исходное положение (повторить 3-4 р). 5. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе; 1 - быстро сесть на пол, ноги врозь,						

				подбросить мяч; 2 - встать быстро, поймать мяч (повторить 8 р). 6. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, держать мяч одной рукой, отбивать мяч попеременно двумя руками (повторить двумя руками). 7. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, руки держат мяч. Поднять					

				колени высоко, руки держат мяч, прыжки на месте (повторить 4 р).					
53	"Дорожки на снегу".	Формировать навыки бросания и ловли мяча друг другу снизу; навыки прыжка на месте двумя ногами. Совершенствов ать навыки ходьбы на носках; навыки бега на носках. Привлекать к совместным подвижным играм, правилам позитивных взаимоотношен ий.	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. По сигналу перестроение в звенья по два, перестроение в круг; ходьба на носках, на пятках; ходьба с изменением направления движения, "змейкой"; Бег с высоким подниманием колен. Упражнение на восстановление дыхания «Шарик лопнул» Дети соединяют ладошки рук в небольшой комочек. Медленно делают	Общеразвив ающие упражнения с лентами. 1. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, руки держат ленту внизу; 1-4- поднять руки вверх, сделать волнообразн ые движения руками; 5-6 - нарисовать два круга лентами в одной	Основные двигательные упражнения: - бросание и ловля мяча друг другу снизу; - прыжки на месте двумя ногами.	Эстафета «Будь ловким». Цель: развивать умение детей прыгать между предметами, не задевая. Развивать выносливость, ловкость. Подвижная игра «Мяч водящему». Задачи: учить детей ловить мяч, брошенный водящим руками не прижимая к груди. Бросать мяч двумя руками от груди. Развивать	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика «Подыши одной ноздрей». Цель: учить детей укреплять мышцы дыхательной системы, носоглотки и верхних дыхательных путей.	1	05.01.24

			вдох и проговаривают: Надуваем быстро шарик, Он становится большой. Вдруг шар лопнул, Воздух вышел, Стал он тонкий и худой. При выдохе произносим звук: С-с-с-с-с... Перестроение в две колонны.	стороне; 7-8- повторить это с другой стороны (повторить упражнение 5-6 р). 2. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, руки внизу держат ленту; 1- поворот вправо, левой рукой коснуться пальцев правой руки; 2- принять исходное положение; 3-4- повторить с левой сторон; 5-8 - двигая		глазомер, моторику рук, быстроту, точность броска.			

				кистями рук, кружатся вокруг себя (повторить 5-6 р). 3. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, руки внизу держат ленту; 1- держать ноги прямо, повернуть носки в одну сторону, опустить руки вниз, скрестить руки; 2 - исходное положение; 3- 4- поменять ногу, повторить упражнение.						

				Во время выполнения держать ноги прямо (повторить 5-6 р). 4. Исходное положение: ноги врозь, руки внизу держат ленту; 1-3- слегка нагнуться вперед, руки держать прямо, сделать волнообразные движения кистями рук; 4 - быстро выпрямиться, спрятать руки назад (повторить 8 р). 5. Исходное					

				положение: корпус прямой, ноги вместе, руки держат ленту сзади; 1- согнуть колени, поставить ноги вперед, поднять руки вверх, сделать волнообразн ые движения; 2- исходное положение 3-4- повторить на другой ноге (повторить упражнение с каждой стороны 5-6 р). 6. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь,						

				руки внизу держат ленту; 1-4 - руки держат ленту, поднять и опустить руки. Сделать волнообразные движения (повторить 4-5 р). 7. Исходное положение: корпус прямой,ноги врозь,руки держат ленту внизу; 1 - правую руку поднять вверх, левую руку отвести назад; 2 - поменять руки, повторить						

				упражнение. (повторить упражнение 8-10 р).					
54	"Поиграем в снежки".	Формировать навыки ходьбы на носках, пятках, на внешних сторонах стопы; навыки ползания на четвереньках по горизонтальной скамейке. Развивать навыки прыжка на месте двумя ногами. Совершенствов ать навыки ходьбы на носках; навыки бега на носках. Привлекать к совместным подвижным играм, правилам позитивных взаимоотношен	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному; ходьба на носках, на пятках, на внешних сторонах стопы; с высоким подниманием колен; бег замедлением темпа со сменой ведущего. Ходьба на носках, на пятках. Упражнение на восстановление дыхания «Петушок». И. п. ноги на ширине плеч, руки поднимаем через стороны вверх – вдох через нос, опускаем вниз, выдыхаем и произносим: Ку-ка- ре-ку! Перестроение в две колонны.	Общеразвив ающие упражнения с лентами. 1. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, руки держат ленту внизу; 1-4- поднять руки вверх, сделат ь волнообразн ые движения руками; 5-6 - нарисовать два круга лентами в одной стороне; 7- 8- повторить это с другой	Основные двигательные упражнения: - ползание на четвереньках по горизонтально й скамейке; - прыжки на месте двумя ногами.	Подвижная игра "Не опаздай". Цель: закреплять навыки детей ползать на четвереньках в сочетании с подползанием и переползанием любым способом (прямо или боком). Подвижная игра «Кто скорее до флажка?» Цель: учить детей действовать по сигналу, прыгать на двух ногах с продвижением вперёд, ползать на четвереньках по горизонтальной скамейке; бегать	Построение в колонну. Дыхательное упражнение "Вырасти большой". Цель: развитие плавного, длительного выдоха.	1	08.01.24

		ий.		стороны (повторить упражнение 5-6 р). 2. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, руки внизу держат ленту; 1- поворот вправо, левой рукой коснуться пальцев правой руки; 2- принять исходное положение; 3-4- повторить с левой сторон; 5-8 - двигая кистями рук, кружатся вокруг себя		наперегонки. Развивать умение соревноваться, передавать эстафету.			

				(повторить 5-6 р). 3. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, руки внизу держат ленту; 1- держать ноги прямо, повернуть носки в одну сторону, опустить руки вниз, скрестить руки; 2 - исходное положение; 3- 4- поменять ногу, повторить упражнение. Во время выполнения держать ноги прямо						

				(повторить 5-6 р). 4. Исходное положение: ноги врозь, руки внизу держат ленту; 1-3- слегка нагнуться вперед, руки держать прямо, сделать волнообразные движения кистями рук; 4 - быстро выпрямиться, спрятать руки назад (повторить 8 р). 5. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе,					

				руки держат ленту сзади; 1- согнуть колени, поставить ноги вперед, поднять руки вверх, сделать волнообразные движения; 2- исходное положение 3-4- повторить на другой ноге (повторить упражнение с каждой стороны 5-6 р). 6. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, руки внизу держат ленту; 1-4 - руки держат					

				ленту, поднять и опустить руки. Сделать волнообразн ые движения (повторить 4-5 р). 7. Исходное положение: корпус прямой,ноги врозь,руки держат ленту внизу; 1 - правую руку поднять вверх, левую руку отвести назад; 2 - поменять руки, повторить упражнение. (повторить упражнение 8-10 р).					

55	"Мы ловче зверят".	Продолжать формировать навыки ходьбы на носках, пятках, на внешних сторонах стопы; навыки бега с высоким подниманием колен; бросание мяча из-за головы и ловля его; воспитывать интерес к выполнению физических упражнений, стремление к здоровому образу жизни.	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. По сигналу перестроение в звенья по два, перестроение в круг; ходьба на носках, на пятках; ходьба с чередованием с другими движениями. Обычный бег. Бег со сменой ведущего. Ходьба на носках, на пятках. Упражнение на восстановление дыхания «Подуй на снежинку». Нужно представить, что падает пушистый снег. Протягиваем ладошку то в одну, то в другую сторону, ловим на ладонь снежинку и сдуваем её. Перестроение в две колонны.	Общеразвивающие упражнения с лентами. 1. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, руки держат ленту внизу; 1-4- поднять руки вверх, сделать волнообразные движения руками; 5-6 - нарисовать два круга лентами в одной стороне; 7-8- повторить это с другой стороны (повторить упражнение 5-6 р). 2. Исходное	Основные двигательные упражнения: - бег с высоким подниманием колен; - бросание мяча из-за головы и ловля его.	Подвижная игра "Брось за флажок". Задачи: учить детей метать мешочки в даль правой, левой рукой из-за головы стараться чтобы мешочек улетел как можно дальше. Развивать силу броска, глазомер. Укреплять мышцы плечевого пояса. Малоподвижная игра "Тишина". Цель: учить детей двигаться по сигналу, развивать слуховые качества.	Построение в колонну. Релаксация "Бубенчик". Цель: научить детей управлять своим телом, уметь расслабляться, восстанавливать силы.	1	10.01.24

				положение: корпус прямой, ноги врозь, руки внизу держат ленту; 1- поворот вправо, левой рукой коснуться пальцев правой руки; 2- принять исходное положение; 3-4- повторить с левой сторон; 5-8 - двигая кистями рук, кружатся вокруг себя (повторить 5-6 р). 3. Исходное положение: корпус					

				прямой, ноги вместе, руки внизу держат ленту; 1- держать ноги прямо, повернуть носки в одну сторону, опустить руки вниз, скрестить руки; 2 - исходное положение; 3- 4- поменять ногу, повторить упражнение. Во время выполнения держат ноги прямо (повторить 5-6 р). 4. Исходное положение: ноги врозь,						

				руки внизу держат ленту; 1-3- слегка нагнуться вперед, руки держать прямо, сделать волнообразные движения кистями рук; 4 - быстро выпрямиться, спрятать руки назад (повторить 8 р). 5. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, руки держат ленту сзади; 1- согнуть колени, поставить					

				ноги вперед, поднять руки вверх, сделать волнообразн ые движения; 2- исходное положение 3-4- повторитьна другой ноге (повторить упражнение с каждой стороны 5-6 р). 6. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, руки внизу держат ленту; 1-4 - руки держат ленту, поднять и опустить руки. Сделать						

				волнообразные движения (повторить 4-5 р). 7. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, руки держат ленту внизу; 1 - правую руку поднять вверх, левую руку отвести назад; 2 - поменять руки, повторить упражнение (повторить упражнение 8-10 р).					
56	"Ходим, прыгаем, ползаем как зверята".	Продолжать формировать навыки бросание мяча	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному; ходьба на	Общеразвивающие упражнения со	Основные двигательные упражнения: - бросание	Подвижная игра "По снежному мостику". Цель: учить	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика «Цветок	1	12.01.24

		из-за головы и ловля его; навыки ходьбы по гимнастической скамейке; развивать навыки ходьбы на носках, пятках, на внешних сторонах стопы. Развивать физические качества, ловкость, выносливость, умение сохранять координацию движений.	носках, на пятках, на внешних сторонах стопы; с высоким подниманием колен; бег замедлением темпа со сменой ведущего. Ходьба на носках, на пятках. Упражнение на восстановление дыхания «Петушок». И. п. ноги на ширине плеч, руки поднимаем через стороны вверх – вдох через нос, опускаем вниз, выдыхаем и произносим: Ку-ка-ре-ку! Перестроение в две колонны.	скакалкой. Исходное положение: основная стойка, руки держат скакалку. 1-2- встать на носки, поднять скакалку вверх; 3-4- исходное положение: ноги слегка открыты, скакалка внизу. 1- шаг вправо, поднять скакалку вверх; 2- наклон вправо; 3- встать прямо, поднять скакалку вверх;	мяча из-за головы и ловля его; - ходьба по гимнастической скамейке.	детей ходить по мостику, прыгивать с него легко на носки, полусогнутые ноги; сохранять равновесие. Закрепить умение действовать по сигналу. Развивать ловкость.	распускается». Цель: учить детей укреплять мышцы дыхательной системы.		

				4- исходное положение. Исходное положение: основная стойка, согнуть скакалку, опустить руки вниз. 1-2- присесть, поднять скакалку вверх; 3-4- исходное положение. Исходное положение: ноги на ширине плеч, скакалка на плече. 1- повернуть корпус направо; 2- исходное положение.					

				Исходное положение: ноги слегка открыты, держать скакалку сзади. Покрутить скакалкой впереди, сделать паузу, прыжки на месте двумя ногами.					
57	"Игры о зверятах".	Формировать навыки ходьбы по два, на носках, на пятках, на внешних сторонах стопы; навыки ходьбы с высоким подниманием колена; навыки ползания по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. По сигналу перестроение в звенья по два, перестроение в круг; ходьба на носках, на пятках; ходьба с чередованием с другими движениями. Обычный бег. Бег со сменой ведущего. Ходьба на носках, на пятках.	Общеразвивающие упражнения с палками. 1. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, палка внизу; 1 - поднять палку; 2 - ставят на голову; 3 - поднимают палку; 4 -	Основные двигательные упражнения: - ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.	Подвижная игра «Кто скорее до флажка?» Цель: учить детей действовать по сигналу, прыгать на двух ногах с продвижением вперёд, ползать на четвереньках по горизонтальной скамейке; бегать наперегонки. Развивать	Построение в колонну. Дыхательное упражнение «Дом маленький, дом большой». Цель: учить детей расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения.	1	15.01.24

		руками. Совершенствовать навыки бега на носках.	Упражнение на восстановление дыхания «Филин». И. п. ноги на ширине плеч, руки поднимаем через стороны вверх – вдох через нос, опускаем вниз, выдыхаем и произносим: У-гу.у-гу,у-гу...! Перестроение в две колонны.	исходное положение (повторить 4 р). 2. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, палка внизу. 1 - поднять палку; 2 - рука прямая,наклон вправо; 3 - поднять палку вверх, выпрямиться; 4 - исходное положение (повторить 4 р). 3. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, палка внизу; 1 - 2 - сидя, поднять		умение соревноваться, передавать эстафету.			

				палки вверх; 3 - 4 - исходное положение (повторить 4 р). 4. Исходное положение: корпус прямой, палку держат сзади. 1 - 2 - поднять палку вверх; 3 - 4 - исходное положение (повторить 4 р). 5. Исходное положение: сидя на полу, ноги врозь, палка у головы; 1 - поднять палки вверх; 2 - согнуться,к					

				оснуться правого носки; 3 - выпрямитьс я поднять палку вверх; 4 - исходное положение (повторить 4 р). 6. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, палка внизу. 1 - поднять палку вверх,ноги врозь, прыжки на месте; 2 - исходное положение (повторить 4 р). 7. Исходное положение: корпус прямой, ноги						

				вместе, согнуть руки, держать палку на уровне груди; 1 - поднять палку вверх, потянуть носок, поставить правую ногу; исходное положение: повторить с левой стороны; 2 - исходное положение (повторить 4 р).					
58	"Мы выносливее птиц".	Формировать навыки построения в колонну по одному, в шеренгу; навыки бега с высоким подниманием колена; навыки	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному; ходьба на носках, на пятках, на внешних сторонах стопы; с высоким подниманием колен; бег. Бег замедлением	Общеразвивающие упражнения с лентами. 1. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, руки держат	Основные двигательные упражнения: - перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через	Подвижная игра «Дорожка препятствий». Цель: продолжать учить детей прыгать на двух ногах с продвижением вперёд;	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика «Надуй шарик». Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.	1	17.01.24

		перебрасывания мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 метра). Учитывайте выполнение знакомых физических упражнений в разном темпе в соответствии с музыкальным сопровождением.	темпа со сменой ведущего. Ходьба на носках, на пятках. Упражнение на восстановление дыхания «Воздушный шар». И. п. ноги на ширине плеч, руки подняты вверх, ладони и пальцы образуют небольшой шарик. Вдох через нос, выдох, губы - трубочкой, руки опускаются через стороны, образуют большой шар. Перестроение в две колонны.	ленту вниз; 1-4- поднять руки вверх, сделать волнообразные движения руками; 5-6 - нарисовать два круга лентами в одной стороне; 7-8- повторить это с другой стороны (повторить упражнение 5-6 р). 2. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, руки внизу держат ленту; 1- поворот вправо, левой рукой	препятствия (с расстояния 2 метра).	совершенствовать навыки пролезания под дугами; совершенствовать координацию движений.			

				коснуться пальцев правой руки; 2- принять исходное положение; 3-4- повторить с левой сторон; 5-8 - двигая кистями рук, кружатся вокруг себя (повторить 5-6 р). 3. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, руки внизу держат ленту; 1- держать ноги прямо, повернуть носки в одну						

				сторону, опустить руки вниз, скрестить руки; 2 - исходное положение; 3- 4- поменять ногу, повторить упражнение. Во время выполнения держат ноги прямо (повторить 5-6 р). 4. Исходное положение: ноги врозь, руки внизу держат ленту; 1-3- слегка нагнуться вперед, руки держат прямо, сделать						

				волнообразные движения кистями рук; 4 - быстро выпрямиться, спрятать руки назад (повторить 8 р). 5. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, руки держат ленту сзади; 1- согнуть колени, поставить ноги вперед, поднять руки вверх, сделать волнообразные движения; 2- исходное положение 3-4-					

				повторить на другой ноге (повторить упражнение с каждой стороны 5-6 р). 6. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, руки внизу держат ленту; 1-4 - руки держат ленту, поднять и опустить руки. Сделать волнообразные движения (повторить 4-5 р). 7. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь,						

				руки держат ленту внизу; 1 - правую руку поднять вверх, левую руку отвести назад; 2 - поменять руки, повторить упражнение (повторить упражнение 8-10 р).					
59	"Быстрые и ловкие птички".	Формировать навыки прыжка двумя ногами с продвижением вперед; навыки ходьбы между линиями (расстояние 10 сантиметров). Совершенствовать навыки ходьбы на носках, на пятках, на внешних	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному; ходьба на носках, на пятках, на внешних сторонах стопы; с высоким подниманием колен; бег замедлением темпа со сменой ведущего. Ходьба на носках, на пятках. Упражнение на восстановление дыхания	Комплекс общеразвивающих упражнений . 1."Вертушка". Исходное положение: ноги слегка раскрыты, руки опущены вниз. 1 - вытянуть	Основные двигательные упражнения: - прыжки двумя ногами с продвижением вперед; - ходьба между линиями (расстояние 10 сантиметров).	Подвижная игра «С кочки на кочку». Цель: учить детей перебираться с одной стороны площадки на другую прыжками с кочки на кочку на двух ногах. Развивать силу толчка, умение сохранять	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика "Поднимаем выше груз". Цель: учить детей укреплять мышцы дыхательной системы.	1	19.01.24

		сторонах стопы; навыки бега с высоким подниманием колена; навыки ползания по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.	«Петушок». И. п. ноги на ширине плеч, руки поднимаем через стороны вверх – вдох через нос, опускаем вниз, выдыхаем и произносим: Ку-ка-ре-ку! Перестроение в две колонны.	руки в стороны. 2 - крутить руки на уровне груди, "р-р-р". 3 - вытянуть руки в стороны. 4 - принять исходное, сказать "вниз". Крутить руки на уровне медленно, затем ускорить темп (повторить 5 р). 2. "Стучим по коленкам". Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки		равновесие на кочке, ловкость.			

				сзади. 1 - 2 - Левой рукой коснуться правой коленки, сказать "хлоп". 3 - 4 - Исходное положение (повторить 5 р). 3. "Вытянись". Исходное положение: сидеть опираясь на стопу, руки на плече. 1 - 2 - приподнять ся,вытянуть руки вверх, посмотреть на руки. 3 - 4 - принять исходное положение					

				(4-5 р). 4. "Часики". Исходное положение: ноги скрести, руки на поясе. 1 - наклониться вправо, сказать "тик". 2 - принять исходное положение сказать "так". 3 - наклониться влево,сказать "тик". 4 - принять исходное положение,сказать "так". (6 р). 5. "Вертушка". Исходное положение:					

				ноги слегка раскрыты, руки внизу, ходьба вокруг себя 10 - 12 р, прыжки вокруг себя 10 -12р. 4 - 5 р прыжки чередовать с ходьбой. При ходьбе поднять руки вверх, вдох, руки опустить, выдох. "					
60	"Мы группа заботливых".	Формировать навыки бросания мяча вверх, об землю и ловля его двумя руками, отбивание мяча о землю.	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному; ходьба на носках, на пятках, на внешних сторонах стопы; с высоким подниманием колен;	Комплекс общеразвивающих упражнений с кубиками. 1. Исходное положение: стоя, руки	Основные двигательные упражнения: - бросание мяча вверх; - об землю и ловля его двумя руками;	Подвижная игра «Школа мяча». Цель: закрепить умение детей выполнять разные действия с мячом. Развивать	Построение в колонну. Упражнение для релаксации "Тишина". Цель: учить детей сбрасывать излишки напряжения и	1	22.01.24

		Совершенствовать навыки ходьбы на носках, на пятках, на внешних сторонах стопы; навыки бега с высоким подниманием колена; навыки прыжка с продвижением вперед. Привлекать к совместным подвижным играм, правилам позитивных взаимоотношений.	обычный бег. Бег замедлением темпа со сменой ведущего. Ходьба на носках, на пятках. Упражнение на во восстановление дыхания «Обрызгаем бельё водой» Глубокий вдох носом, имитация разбрызгивания воды на бельё: П-р-р, п-р-р-р, п-р-р-р. Перестроение в две колонны.	опущены вниз. Вытянуть руки в стороны, поднять, встать на носочки. Принять исходное положение. 2. Исходное положение: сидя, ноги вместе, положить руки на колени. Повороты в одну сторону, кубиками постучать по полу. Принять прямую стойку. Повторить с другой стороны. 3. Исходное	- прыжки на двух ногах, с продвижением вперед.	координацию движений, глазомер, ловкость. Малоподвижная игра "Круг-кружочек". Цель: упражнять детей действовать по сигналу, выполнять ходьбу по кругу.	восстанавливать равновесие.		

				положение: стоя, руки опущены вниз. Присесть, постучать кубиками об пол, сказать "прибиваем гвозди". Принять исходное положение. 4. Исходное положение: лежа на животе, вытянуть руки вперед. Не сгибая рук, повороты в стороны, смотреть вперед. Принять исходное положение.					
61	"Бросание мяча двумя руками".	Формировать навыки ходьбы	Построение в шеренгу.	Общеразвив ающие	Основные двигательные	Подвижная игра «Мяч	Построение в колонну.	1	24.01.24

		с изменением направления движения, "змейкой", врассыпную; навыки перестроения в звенья по два; навыки ходьбы по ребристой доске. Воспитывать интерес к выполнению физических упражнений, стремление к здоровому образу жизни.	Ходьба в колонне по одному. По сигналу ходьба на носках, на пятках, на внешних сторонах стопы; ходьба с изменением направления движения, "змейкой"; бег с ускорением темпа. Ходьба на носках. Упражнение на восстановление дыхания «Пароход». Продвигаясь в колонне друг за другом, или стоя на месте, ноги на ширине плеч. Вдох через нос, руки поднимаем через стороны вверх, опускаем и говорим: Ту-ту-у-у-у... Перестроение в две колонны.	упражнения с обручами. 1. Исходное положение, корпус прямой, ноги врозь, обруч внизу (держат двумя руками обруч). 1 - поставить обруч вперед; 2 - поднять обруч; 3 - поставить обруч вперед двумя руками ; 4 - исходное положение (повторить упражнение бр). 2. Исходное положение, корпус	упражнения: - ходьба по ребристой доске.	водящему». Цель: учить детей ловить мяч, брошенный водящим руками не прижимая к груди. Бросать мяч двумя руками от груди. Развивать глазомер, моторику рук, быстроту, точность броска. Подвижная игра «Дорожка препятствий». Цель: продолжать учить детей ползанию на четвереньках по наклонной скамейке; бросание мяча в корзину двумя руками; совершенствовать координацию движений.	Дыхательное гимнастика "Каша кипит". Цель: формирование дыхательного аппарата.		

				прямой, ноги врозь, обруч внизу. 1 - поднять обруч вверх; 2 - руки держать прямо, наклониться вправо; 3 - поднять обруч; 4 - 4 - исходное положение, повторить с левой стороны (повторить бр). 3. Исходное положение, корпус прямой, ноги вместе, обруч держат на уровне груди; 1 - 2 - сесть,		1) Ползание на четвереньках по наклонной скамейке. 2) Бросание мяча в корзину двумя руками. 3) Бег с высоким подниманием колена.			

				вытянуть руки вперед; 3 - принять исходное положение (повторить 6р). 4. Исходное положение, сесть на пол, руки держат обруч на уровне груди. 1 - наклониться вправо; 2 - исходное положение, повторить с левой стороны (повторить 6р). 5. Исходное положение, лечь на спину, поднять					

				обруч вверх. 1 - 2 - согнуть колени, коснуться обруча; 3 - 4 - принять исходное положение (повторить 5-6 р). 6. Исходное положение, встать в обруч. Педагог считает от 1 до 8 прыжки с обруча, в обруч` (повт орить 3-4 р). 7. Исходное положение, корпус прямой, ноги врозь, обруч внизу (держат двумя руками						

				обруч). 1 - поставить обруч вперед, носок правой ноги поставить сзади; 2 - исходное положение, повторить с левой стороны (повторить бр).					
62	"Ползание на четвереньках по наклонной скамейке".	Продолжать формировать навыки ходьбы на внешней стороне стопы; навыки бега с высоким подниманием колена. Развивать навыки ползания на четвереньках по наклонной скамейке.	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. По сигналу перестроение в круг; ходьба на носках, на пятках; ходьба с чередованием прыжками. Обычный бег. Ходьба приставным шагом в сторону. Упражнение на восстановление дыхания "Гуси".	Общеразвивающие упражнения с обручами. 1. Исходное положение, корпус прямой, ноги врозь, обруч внизу (держат двумя руками обруч). 1 -	Основные двигательные упражнения: - ползание на четвереньках по наклонной скамейке.	Подвижная игра «Горячая картошка». Цель: передача мяча двумя руками, развитие ловкости. Игровое упражнение "Брось мяч в цель". Цель: совершенствовать	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика "Вырасти большой". Цель: развитие плавного, длительного выдоха.	1	26.01.24

		Воспитывать интерес к выполнению физических упражнений, стремление к здоровому образу жизни.	Дети присаживаются на корточки, переступают вперевалку и издаюи звук: Ш-ш-ш-ш... Затем продвигаются вперёд на корточках, руки изображают клюв, издаюи звук: Га-га-га... Поворачиваются на корточках вокруг себя, крылья-руки складывают за спину: Га-га-га... Перестроение в две колонны.	поставить обруч вперед; 2 - поднять обруч; 3 - поставить обруч вперед двумя руками ; 4 - исходное положение (повторить упражнение бр). 2. Исходное положение, корпус прямой, ноги врозь, обруч внизу. 1 - поднять обруч вверх; 2 - руки держать прямо, наклониться вправо; 3 - поднять		ь навык бросания мяча в цель, учить ориентироваться в пространстве, развивать фиксацию взора.			

				обруч; 4 - 4 - исходное положение, повторить с левой стороны (повторить бр). 3. Исходное положение, корпус прямой, ноги вместе, обруч держат на уровне груди; 1 - 2 - сесть, вытянуть руки вперед; 3 - принять исходное положение (повторить бр). 4. Исходное положение, сесть на пол, руки держат					

				обруч на уровне груди. 1 - наклониться вправо; 2 - исходное положение, повторить с левой стороны (повторить 6р). 5. Исходное положение, лечь на спину, поднять обруч вверх. 1 - 2 - согнуть колени, коснуться обруча; 3 - 4 - принять исходное положение (повторить 5-6 р). 6. Исходное положение,					

				встать в обруч. Педагог считает от 1 до 8 прыжки с обруча, в обруч` (повторить 3-4 р). 7. Исходное положение, корпус прямой, ноги врозь, обруч внизу (держат двумя руками обруч). 1 - поставить обруч вперед, носок правой ноги поставить сзади; 2 - исходное положение, повторить с левой					

				стороны (повторить бр).					
63	"Игры с мячом".	Продолжать формировать навыки перестроения в колонну по два; навыки ходьбы на внешней стороне стопы; навыки бега с высоким подниманием колена. Развивать навыки бросания мяча из-за головы и ловля его. Привлекать к совместным подвижным играм, правилам позитивных взаимоотношений.	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. По сигналу ходьба на носках, на пятках, на внешних сторонах стопы; ходьба с изменением направления движения, "змейкой"; бег с ускорением темпа. Ходьба на носках. Упражнение на восстановление дыхания «Пароход». Продвигаясь в колонне друг за другом, или стоя на месте, ноги на ширине плеч. Вдох через нос, руки поднимаем через стороны вверх, опускаем и говорим: Ту-ту-у-у-у... Перестроение в две	Общеразвивающие упражнения с обручами. 1. Исходное положение, корпус прямой, ноги врозь, обруч внизу (держат двумя руками обруч). 1 - поставить обруч вперед; 2 - поднять обруч; 3 - поставить обруч вперед двумя руками; 4 - исходное положение (повторить	Основные двигательные упражнения: - бросание мяча из-за головы и ловля его.	Игровое упражнение «Кто лучше прыгнет?» Цель: развивать быстроту движения, ловкость, учить прыгать с поворотами направо, налево. Подвижная игра «Кто скорее до флажка?» Цель: учить детей быстро действовать по сигналу. Развивать быстроту реакции, внимание	Построение в колонну. Релаксация "Бубенчик". Цель: научить детей управлять своим телом, уметь расслабляться, восстанавливать силы.	1	29.01.24

			колонны.	упражнение бр). 2. Исходное положение, корпус прямой, ноги врозь, обруч внизу. 1 - поднять обруч вверх; 2 - руки держать прямо, наклониться вправо; 3 - поднять обруч; 4 - 4 - исходное положение, повторить с левой стороны (повторить бр). 3. Исходное положение, корпус прямой, ноги вместе,					

				обруч держат на уровне груди; 1 - 2 - сесть, вытянуть руки вперед; 3 - принять исходное положение (повторить бр). 4. Исходное положение, сесть на пол, руки держат обруч на уровне груди. 1 - наклониться вправо; 2 - исходное положение, повторить с левой стороны (повторить бр).					

				5. Исходное положение, лечь на спину, поднять обруч вверх. 1 - 2 - согнуть колени, коснуться обруча; 3 - 4 - принять исходное положение (повторить 5-6 р). 6. Исходное положение, встать в обруч. Педагог считает от 1 до 8 прыжки с обруча, в обруч (повторить 3-4 р). 7. Исходное положение, корпус прямой,					

				ноги врозь, обруч внизу (держат двумя руками обруч). 1 - поставить обруч вперед, носок правой ноги поставить сзади; 2 - исходное положение, повторить с левой стороны (повторить 6р).					
64	"Подлезание в обруч".	Продолжать формировать навыки перестроения в колонну по два; навыки ходьбы приставным шагом вперед. Развивать навыки прыжка	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. По сигналу ходьба на носках, на пятках, на внешних сторонах стопы; ходьба с изменением направления	Общеразвивающие упражнения с обручами. 1. Исходное положение, корпус прямой, ноги врозь, обруч внизу	Основные двигательные упражнения: - прыжки поочередно через 2–3 предмета, высотой 5–10 сантиметров; - подлезание	Подвижная игра "По снежному мостику". Цель: учить детей ходить по мостику, спрыгивать с него легко на носки, полусогнутые	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика "Поднимаем выше груз". Цель: учить детей укреплять мышцы дыхательной системы.	1	31.01.24

		поочередно через 2–3 предмета, высотой 5–10 сантиметров; подлезание под палку, поднятую на высоту 50 сантиметров правым и левым боком вперед. Привлекать к совместным подвижным играм, правилам позитивных взаимоотношений.	движения. Бег с ускорением темпа. Ходьба на носках. Упражнение на восстановление дыхания «Рубим дрова». И. п. ноги на ширине плеч, руки поднимаем вверх, соединяем в замок – вдох через нос, опускаем резко вниз, выдыхаем и произносим: Ох! Ох! Ох! Перестроение в две колонны.	(держат двумя руками обруч). 1 - поставить обруч вперед; 2 - поднять обруч; 3 - поставить обруч вперед двумя руками ; 4 - исходное положение (повторить упражнение бр). 2. Исходное положение, корпус прямой, ноги врозь, обруч внизу. 1 - поднять обруч вверх; 2 - руки	под палку, поднятую на высоту 50 сантиметров правым и левым боком вперед.	ноги; сохранять равновесие. Закрепить умение действовать по сигналу. Развивать ловкость. Игровое упражнение "Я умею". Цель: учить навыкам ходьбы по ребристой доске.			

				держать прямо, наклониться вправо; 3 - поднять обруч; 4 - 4 - исходное положение, повторить с левой стороны (повторить бр). 3. Исходное положение, корпус прямой, ноги вместе, обруч держат на уровне груди; 1 - 2 - сесть, вытянуть руки вперед; 3 - принять исходное положение (повторить бр).						

				4. Исходное положение, сесть на пол, руки держат обруч на уровне груди. 1 - наклониться вправо; 2 - исходное положение, повторить с левой стороны (повторить 6р). 5. Исходное положение, лечь на спину, поднять обруч вверх. 1 - 2 - согнуть колени, коснуться обруча; 3 - 4 - принять исходное					

				положение (повторить 5-6 р). 6. Исходное положение, встать в обруч. Педагог считает от 1 до 8 прыжки с обруча, в обруч` (повт орить 3-4 р). 7. Исходное положение, корпус прямой, ноги врозь, обруч внизу (держать двумя руками обруч). 1 - поставить обруч вперед, носок правой ноги поставить						

				сзади; 2 - исходное положение, повторить с левой стороны (повторить 6р).					
65	"Прыжки на месте".	Формировать навыки прыжка на месте с поворотами направо, налево; навыки перестроения в шеренгу, в круг. Воспитывать интерес к выполнению физических упражнений, стремление к здоровому образу жизни.	Построение в шеренгу. Упражнение на умение находить свое место в строю (по зрительным ориентирам). По сигналу ходьба на носках, на пятках. Бег со сменой ведущего, мелким и широким шагом. Постепенный переход на ходьбу на носках. Упражнение на восстановление дыхания «Подуй на снежинку». Нужно представить, что падает пушистый снег. Протягиваем	Общеразвивающие упражнения с палками. 1. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, палка внизу; 1 - поднять палку; 2 - ставят на голову; 3 - поднимают палку; 4 - исходное положение (повторить 4 р). 2. Исходное положение: корпус	Основные двигательные упражнения: - прыжки на месте с поворотами направо, налево.	Подвижная игра "Мы веселые ребята". Цель: закреплять умение детей бегать в быстром темпе, уворачиваться от ловишки, действовать по сигналу. Малоподвижная игра «У кого мяч?» Цель: развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, по слову, быстро строится в круг. Упражнять в	Построение в колонну. Упражнение для релаксации "Тишина". Цель: учить детей сбрасывать излишки напряжения и восстанавливать равновесие,	1	02.02.24

			ладошку то в одну, то в другую сторону, ловим на ладонь снежинку и сдуваем её. Перестроение в две колонны.	прямой, ноги врозь, палка внизу. 1 - поднять палку; 2 - рука прямая, наклон вправо; 3 - поднять палку вверх, выпрямиться; 4 - исходное положение (повторить 4 р). 3. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, палка внизу; 1 - 2 - сидя, поднять палки вверх; 3 - 4 - исходное положение (повторить 4 р). 4. Исходное		игре сообща.			

				положение: корпус прямой, палку держат сзади. 1 - 2 - поднять палку вверх; 3 - 4 - исходное положение (повторить 4 р). 5. Исходное положение: сидя на полу, ноги врозь, палка у головы; 1 - поднять палки вверх; 2 - согнуться,к оснуться правого носки; 3 - выпрямитьс я поднять палку вверх; 4 - исходное						

				положение (повторить 4 р). 6. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, палка внизу. 1 - поднять палку вверх,ноги врозь, прыжки на месте; 2 - исходное положение (повторить 4 р). 7. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе,согн уть руки, держать палку на уровне груди; 1 - поднять					

				палку вверх, потянуть носок, поставить правую ногу; исходное положение: повторить с левой стороны; 2 - исходное положение (повторить 4 р).					
66	"Эстафета сильнейших".	Продолжать формировать навыки прыжка ноги вместе; навыки прыжка на месте с поворотами направо, налево; навыки метания предметов на дальность (не менее 3,5–6,5 метра). Побуждать интерес к различным	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. По сигналу перестроение в круг; ходьба на носках, на пятках; ходьба с изменением направления движения, "змейкой"; бег с высоким подниманием колен. Упражнение на во восстановление дыхания «Паровоз». Стоя на месте, руки согнуты в локтях,	Общеразвивающие упражнения с палками. 1. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, палка внизу; 1 - поднять палку; 2 - ставят на голову; 3 - поднимают палку; 4 - исходное	Основные двигательные упражнения: - прыжки, поставив ноги вместе; - метание предметов на дальность (не менее 3,5–6,5 метра).	Подвижная игра "Попрыгунчики". Цель: упражнять в умении прыгать указанным способом, отталкиваясь двумя ногами одновременно; согласовывать силу толчка с препятствием (ближе — дальше).	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика «Цветок распускается» Цель: учить детей укреплять мышцы дыхательной системы.	1	05.02.24

		национальным подвижным играм, играм соревновательного характера.	ноги на ширине плеч. Вдох через нос, руки продвигаем вперёд круговыми движениями и говорим: Чух-чух-чух ... Перестроение в две колонны.	положение (повторить 4 р). 2. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, палка внизу. 1 - поднять палку; 2 - рука прямая, наклон вправо; 3 - поднять палку вверх, выпрямиться; 4 - исходное положение (повторить 4 р). 3. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, палка внизу; 1 - 2 - сидя, поднять палки вверх;		Подвижная игра "Такси". Цель: приучать детей двигаться вдвоём, соразмерять движения друг с другом, менять направление движений, быть внимательным к партнёрам по игре.			

				3 - 4 - исходное положение (повторить 4 р). 4. Исходное положение: корпус прямой, палку держат сзади. 1 - 2 - поднять палку вверх; 3 - 4 - исходное положение (повторить 4 р). 5. Исходное положение: сидя на полу, ноги врозь, палка у головы; 1 - поднять палки вверх; 2 - согнуться,к оснуться						

				правого носки; 3 - выпрямитьс я поднять палку вверх; 4 - исходное положение (повторить 4 р). 6. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, палка внизу. 1 - поднять палку вверх,ноги врозь, прыжки на месте; 2 - исходное положение (повторить 4 р). 7. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе,согн					

				уть руки, держать палку на уровне груди; 1 - поднять палку вверх, потянуть носок, поставить правую ногу; исходное положение: повторить с левой стороны; 2 - исходное положение (повторить 4 р).					
67	"Крути педали".	Продолжать формировать навыки бега с ускорением и замедлением темпа со сменой ведущего; прыжка с высоты 20–25 сантиметров;	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. По сигналу ходьба на носках, на пятках, на внешних сторонах стопы; ходьба с изменением направления движения. Бег с	Общеразвивающие упражнения с палками. 1. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, палка внизу; 1 - поднять	Основные двигательные упражнения: - прыжки с высоты 20–25 сантиметров; - подлезание под веревку, поднятую на высоту 50 сантиметров	Подвижная игра "Попади в круг". Цель: развивать умение бросать предметы в определенное место двумя и одной рукой, развивать глазомер, координацию	Построение в колонну. Дыхательное упражнение "Вырасти большой". Цель: развитие плавного, длительного выдоха.	1	07.02.24

		подлезание под веревку поднятую на высоту 50 сантиметров правым и левым боком вперед. Побуждать интерес к различным национальным подвижным играм, играм соревновательного характера.	ускорением темпа. Ходьба на носках. Упражнение на восстановление дыхания «Рубим дрова». И. п. ноги на ширине плеч, руки поднимаем вверх, соединяем в замок – вдох через нос, опускаем резко вниз, выдыхаем и произносим: Ох! Ох! Ох! Перестроение в две колонны.	палку; 2 - ставят на голову; 3 - поднимают палку; 4 - исходное положение (повторить 4 р). 2. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, палка внизу. 1 - поднять палку; 2 - рука прямая, наклон вправо; 3 - поднять палку вверх, выпрямиться; 4 - исходное положение (повторить 4 р). 3. Исходное положение: корпус	правым и левым боком вперед.	движений и ловкость. Эстафета с подлезанием. Цель. Закреплять умение детей ползать попластунски, координируя движения рук и ног.			

				прямой, ноги вместе, палка внизу; 1 - 2 - сидя, поднять палки вверх; 3 - 4 - исходное положение (повторить 4 р). 4. Исходное положение: корпус прямой, палку держат сзади. 1 - 2 - поднять палку вверх; 3 - 4 - исходное положение (повторить 4 р). 5. Исходное положение: сидя на полу, ноги врозь, палка						

				у головы; 1 - поднять палки вверх; 2 - согнуться,к оснуться правого носки; 3 - выпрямитьс я поднять палку вверх; 4 - исходное положение (повторить 4 р). 6. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, палка внизу. 1 - поднять палку вверх,ноги врозь, прыжки на месте; 2 - исходное положение (повторить 4 р).					

				7. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, согнуть руки, держать палку на уровне груди; 1 - поднять палку вверх, потянуть носок, поставить правую ногу; исходное положение: повторить с левой стороны; 2 - исходное положение (повторить 4 р).					
68	"Упражнения для ног".	Формировать навыки ходьбы мелким и широким шагом; навыки	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. По сигналу ходьба на носках, на	Общеразвивающие упражнения с палками. 1. Исходное	Основные двигательные упражнения: - ползание на четвереньках,	Подвижная игра "С мячом под дугой". Цель: закрепить умение ползать	Построение в колонну. Релаксация "Бубенчик". Цель: научить детей	1	09.02.24

		ползания на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; Развивать навыки прыжка на месте на двух ногах, ноги вместе. Совершенствовать основные виды движений в ходьбе и беге, прыжках и ползании, навыков личной гигиены и основ сбережения здоровья.	пятках, на внешних сторонах стопы; ходьба с изменением направления движения. Бег с ускорением темпа. Ходьба на носках. Упражнение на восстановление дыхания «Паровоз». Стоя на месте, руки согнуты в локтях, ноги на ширине плеч. Вдох через нос, руки продвигаем вперёд круговыми движениями и говорим: Чух-чух-чух... Перестроение в две колонны.	положение: корпус прямой, ноги вместе, палка внизу; 1 - поднять палку; 2 - ставят на голову; 3 - поднимают палку; 4 - исходное положение (повторить 4 р). 2. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, палка внизу. 1 - поднять палку; 2 - рука прямая, наклон вправо; 3 - поднять палку вверх, выпрямиться; 4 - исходное	опираясь на стопы и ладони.	на четвереньках, толкая перед собой набивной мяч.	управлять своим телом, уметь расслабляться, восстанавливать силы.		

				положение (повторить 4 р). 3. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, палка внизу; 1 - 2 - сидя, поднять палки вверх; 3 - 4 - исходное положение (повторить 4 р). 4. Исходное положение: корпус прямой, палку держат сзади. 1 - 2 - поднять палку вверх; 3 - 4 - исходное положение (повторить					

				4 р). 5. Исходное положение: сидя на полу, ноги врозь, палка у головы; 1 - поднять палки вверх; 2 - согнуться,к оснуться правого носка; 3 - выпрямиться поднять палку вверх; 4 - исходное положение (повторить 4 р). 6. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, палка внизу. 1 - поднять палку вверх,ноги врозь,						

				прыжки на месте; 2 - исходное положение (повторить 4 р). 7. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, согнуть руки, держать палку на уровне груди; 1 - поднять палку вверх, потянуть носок, поставить правую ногу; исходное положение: повторить с левой стороны; 2 - исходное положение (повторить						

				4 р).					
69	"Подлезание под веревку".	Формировать навыки прыжка на месте, ноги врозь; навыки подлезания под веревку, поднятую на высоту 50 сантиметров правым и левым боком вперед. Совершенствовать навыки ходьбы мелким и широким шагом.	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. По сигналу перестроение в круг; ходьба на носках, на пятках; ходьба с чередованием прыжками. Обычный бег. Ходьба на носках. Упражнение на восстановление дыхания «Шарик лопнул». Дети соединяют ладошки рук в небольшой комочек. Медленно делают вдох и проговаривают: Надуваем быстро шарик, Он становится большой. Вдруг шар лопнул, Воздух вышел, Стал он тонкий и худой. При выдохе	Общеразвивающие упражнения с маленькими мячами. 1. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, правой рукой держать мяч внизу. 1- мяч в правой руке, руки в стороны; 2- поднять мяч вверх, переложить в другую руку; 3- руки в стороны; 4- принять исходное положение. Повторить	Основные двигательные упражнения: - подлезание под веревку, поднятую на высоту 50 сантиметров правым и левым боком вперед.	Подвижная игра "Мыши в кладовой". Цель: закреплять умение детей подлезать под препятствие, не задевая его; приучать действовать по сигналу.	Построение в колонну. Упражнение для релаксации "Тишина". Цель: учить детей сбрасывать излишки напряжения и восстанавливать равновесие,	1	12.02.24

			произносим звук: С-с-с-с-с... Перестроение в две колонны.	6-7 р. 2. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, правой рукой держать мяч внизу. 1- наклониться к правой ноге; 2-3- прокатить мяч к правой ноге, затем к левой ноге; 4-принять исходное положение. Повторить 6-7 р. 3. Исходное положение: встать на колени, держать мяч двумя руками.					

				1-2- сесть на стопу, повернуть корпус вправо,крен уться мячом пола; 3-4 - принять исходное положение. Повторить 6-7 р. 4. Исходное положение: сесть на пол, мяч крепко держать двумя ногами, упираться руками сзади. 1-2- поднять ногами мяч; 2-3- принять исходное положение. Повторить 5-7 р. 5. Исходное						

				положение: лечь на спину, руки держат прямо, поднять мяч над головой. 1-2- мячом коснуться правой ноги; 3-4- принять исходное положение, повторить с левой стороны. Повторить упражнение 5-7р. 6. Исходное положение: ноги слегка открыты, держат мяч в правой руке. 1- отбить мяч об пол, поймать двумя						

				руками. Повторить 5-7р. 7. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, правой рукой держат мяч внизу. Бросить мяч вверх, поймать его. Повторить 5-6 р. 8. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, правой рукой держат мяч внизу. Считая от 1 до 8 прыжки двумя ногами с						

				продвижении вперед, повернуться, продолжить прыжки. Повторить 3-4 р.					
70	"Лазание по гимнастической стенке".	Продолжать формировать навыки ходьбы враспынную, приставным шагом вперед, в сторону; навыки лазания по гимнастической стенке вверх-вниз чередующимся шагом. Развивать физические качества, ловкость, выносливость, умение сохранять координацию движений,	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному. По сигналу ходьба на носках, на пятках, на внешних сторонах стопы; ходьба с изменением направления движения. Бег с ускорением темпа. Ходьба на носках. Упражнение на восстановление дыхания «Паровоз». Стоя на месте, руки согнуты в локтях, ноги на ширине плеч. Вдох через нос, руки продвигаем вперед круговыми	Общеразвивающие упражнения с палками. 1. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, палка внизу; 1 - поднять палку; 2 - ставят на голову; 3 - поднимают палку; 4 - исходное положение (повторить 4 р). 2. Исходное положение: корпус	Основные двигательные упражнения: - лазания по гимнастической стенке вверх-вниз чередующимся шагом.	Подвижная игра «Пожарные на учении». Цель. Упражнять в лазании по гимнастической стенке установленным способом (чередующим шагом), не пропуская перекладин, спускаться, не спрыгивая. Подвижная игра "Проползи – не задень" (подлезание). Цель: учить детей подлезать под палку, не	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика "Регулировщик". Цель: формирование дыхательного аппарата.	1	14.02.24

		равновесие.	движениями и говорим: Чух-чух-чух... Перестроение в две колонны.	прямой, ноги врозь, палка внизу. 1 - поднять палку; 2 - рука прямая,наклон вправо; 3 - поднять палку вверх, выпрямиться; 4 - исходное положение (повторить 4 р). 3. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, палка внизу; 1 - 2 - сидя, поднять палки вверх; 3 - 4 - исходное положение (повторить 4 р). 4. Исходное		задевая её, быть осторожным и внимательным;приучать их действовать по сигналу, не толкать других детей, помогать им.			

				положение: корпус прямой, палку держат сзади. 1 - 2 - поднять палку вверх; 3 - 4 - исходное положение (повторить 4 р). 5. Исходное положение: сидя на полу, ноги врозь, палка у головы; 1 - поднять палки вверх; 2 - согнуться,к оснуться правого носки; 3 - выпрямитьс я поднять палку вверх; 4 - исходное						

				положение (повторить 4 р). 6. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, палка внизу. 1 - поднять палку вверх,ноги врозь, прыжки на месте; 2 - исходное положение (повторить 4 р). 7. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе,согн уть руки, держать палку на уровне груди; 1 - поднять					

				палку вверх, потянуть носок, поставить правую ногу; исходное положение: повторить с левой стороны; 2 - исходное положение (повторить 4 р).					
71	"Подлезание под палку".	Продолжать формировать навыки ходьбы в чередовании с бегом, с изменением направления; навыки подлезания под палку, поднятую на высоту 50 сантиметров правым и левым боком вперед. Развивать	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. По сигналу перестроение в круг; ходьба на носках, на пятках; ходьба с чередованием прыжками. Обычный бег. Ходьба на носках. Упражнение на восстановление дыхания «Шарик лопнул» Дети соединяют ладшки рук в	Общеразвивающие упражнения с палками. 1. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, палка внизу; 1 - поднять палку; 2 - ставят на голову; 3 - поднимают палку; 4 - исходное	Основные двигательные упражнения: - ходьба в чередовании с бегом; - подлезания под палку, поднятую на высоту 50 сантиметров правым и левым боком вперед.	Подвижная игра "Проползи – не задень" (подлезание). Цель: учить детей подлезать под веревку, поднятую на высоту 50 сантиметров правым и левым боком вперед, не задевая её, быть осторожным и внимательным; приучать их действовать по	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика «Цветок распускается» Цель: учить детей укреплять мышцы дыхательной системы.	1	16.02.24

		физические качества, ловкость, выносливость, умение сохранять координацию движений, равновесие.	небольшой комочек. Медленно делают вдох и проговаривают: Надуваем быстро шарик, Он становится большой. Вдруг шар лопнул, Воздух вышел, Стал он тонкий и худой. При выдохе произносим звук: С-с-с-с-с... Перестроение в две колонны.	положение (повторить 4 р). 2. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, палка внизу. 1 - поднять палку; 2 - рука прямая, наклон вправо; 3 - поднять палку вверх, выпрямиться; 4 - исходное положение (повторить 4 р). 3. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, палка внизу; 1 - 2 - сидя, поднять палки вверх;		сигналу, не толкать других детей, помогать им.				

				3 - 4 - исходное положение (повторить 4 р). 4. Исходное положение: корпус прямой, палку держат сзади. 1 - 2 - поднять палку вверх; 3 - 4 - исходное положение (повторить 4 р). 5. Исходное положение: сидя на полу, ноги врозь, палка у головы; 1 - поднять палки вверх; 2 - согнуться,к оснуться						

				правого носки; 3 - выпрямитьс я поднять палку вверх; 4 - исходное положение (повторить 4 р). 6. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, палка внизу. 1 - поднять палку вверх,ноги врозь, прыжки на месте; 2 - исходное положение (повторить 4 р). 7. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе,согн						

				уть руки, держать палку на уровне груди; 1 - поднять палку вверх, потянуть носок, поставить правую ногу; исходное положение: повторить с левой стороны; 2 - исходное положение (повторить 4 р).					
72	"Подлезание под веревку".	Продолжать формировать навыки бега в колонне по одному и парами; навыки подлезания под палку, поднятую на высоту 50 сантиметров	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. По сигналу ходьба на носках, на пятках, на внешних сторонах стопы; ходьба с изменением направления движения. Бег с	Общеразвивающие упражнения с маленькими мячами. 1. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь,	Основные двигательные упражнения: - подлезание под веревку, поднятую на высоту 50 сантиметров правым и левым боком вперед.	Подвижная игра "Добеги и прыгни". Цель: упражнять в энергичном отталкивании от земли одной ногой в прыжках вверх.	Построение в колонну. Релаксация "Замедленное движение". Цель: учить детей сбрасывать излишки напряжения и восстанавливать равновесие, способствовать	1	19.02.24

		правым и левым боком вперед. Побуждать интерес к различным национальным подвижным играм, играм соревновательного характера."	ускорением темпа. Ходьба на носках. Упражнение на восстановление дыхания «Рубим дрова». И. п. ноги на ширине плеч, руки поднимаем вверх, соединяем в замок – вдох через нос, опускаем резко вниз, выдыхаем и произносим: Ох! Ох! Ох! Перестроение в две колонны.	правой рукой держать мяч внизу. 1- мяч в правой руке, руки в стороны; 2- поднять мяч вверх, переложить в другую руку; 3- руки в стороны; 4- принять исходное положение. Повторить 6-7 р. 2. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, правой рукой держать мяч внизу. 1- наклониться			сохранению здоровья детей.		

				к правой ноге; 2-3-прокатить мяч к правой ноге, затем к левой ноге; 4-принять исходное положение. Повторить 6-7 р. 3. Исходное положение: встать на колени, держать мяч двумя руками. 1-2- сесть на стопу, повернуть корпус вправо,крсн уться мячом пола; 3-4 - принять исходное положение. Повторить 6-7 р.						

				4. Исходное положение: сесть на пол, мяч крепко держать двумя ногами, упираться руками сзади. 1-2- поднять ногами мяч; 2-3- принять исходное положение. Повторить 5-7 р. 5. Исходное положение: лечь на спину, руки держать прямо, поднять мяч над головой. 1-2- мячом коснуться правой ноги; 3-4- принять						

				исходное положение, повторить с левой стороны. Повторить упражнение 5-7р. 6. Исходное положение: ноги слегка открыты, держать мяч в правой руке. 1- отбить мяч об пол, поймать двумя руками. Повторить 5-7р. 7. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, правой рукой держать мяч внизу.						

				Бросить мяч вверх, поймать его. Повторить 5-6 р. 8. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, правой рукой держат мяч внизу. Считая от 1 до 8 прыжки двумя ногами с продвижени ем вперед, повернуться , продолжить прыжки. Повторить 3-4 р.					
73	"Метание в горизонтальную цель".	Формировать навыки перестроения в звенья по три;	Построение в шеренгу. Упражнение на умение находить	Общеразвивающие упражнения с мячами.	Основные двигательные упражнения: - прыжки в	Подвижная игра "Попрыгунчики". Цель: упражнять	Построение в колонну. Дыхательное упражнение «Дом	1	21.02.24

		навыки ходьбы в чередовании с бегом; навыки прыжка в длину с места не менее 70 сантиметров; навыки метания в горизонтальную цель (с расстояния 2–2,5 метра) правой и левой рукой. Воспитывать интерес к выполнению физических упражнений, стремление к здоровому образу жизни.	свое место в строю (по зрительным ориентирам). По сигналу ходьба на носках, на пятках. Бег со сменой ведущего, мелким и широким шагом. Постепенный переход на ходьбу на носках. Упражнение на восстановление дыхания «Подуй на снежинку». Нужно представить, что падает пушистый снег. Протягиваем ладошку то в одну, то в другую сторону, ловим на ладонь снежинку и сдуваем её. Перестроение в две колонны.	1. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, мяч внизу. 1 - поднять мяч двумя руками, вдох; 2 - опустить мяч, выдох; 3 - поднять мяч вверх; 4 - исходное положение (повторить 8-10 р). 2. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, мяч внизу. 1 - повернуться вправо, отбивание мяча о землю у правой	длину с места не менее 70 сантиметров; - метания в горизонтальную цель (с расстояния 2–2,5 метра) правой и левой рукой.	в умении прыгать указанным способом, отталкиваясь двумя ногами одновременно; согласовывать силу толчка с препятствием (ближе - дальше). Подвижная игра «Попади и поймай» Цель: развивать умение бросать мяч в горизонтальную цель и ловить его.	маленький, дом большой». Цель: развивать умение расслабляться после физической нагрузки и восстанавливаться после эмоционального возбуждения.		

				стопы; 2 - принять исходное положение; 3-4 - повторить с левой стороны (повторить 5-6 р). 3. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, мяч на полу. 1 - 4 - катание мяча ногой вправо- влево; 3-4 - поменять ноги, повторить (повторить 5-6 р). 4. Исходное положение, сидя, ноги врозь, поднять мяч						

				вверх; 1 - 3 - наклониться вперед, пнуть мяч 3 р; 4 - исходное положение (повторить 3-4 р). 5. Исходное положение: корпус прямой,ноги вместе; 1 - быстро сесть на пол, ноги врозь, подбросить мяч; 2 - встать быстро, поймать мяч (повторить 8 р). 6. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе,						

				держат мяч одной рукой, отбивать мяч попеременно двумя руками (повторить двумя руками). 7. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, руки держат мяч. Поднять колени высоко, руки держат мяч, прыжки на месте (повторить 4 р).					
74	"Прыжки в длину".	Продолжать формировать навыки ходьбы с изменением	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. По сигналу	Общеразвивающие упражнения с мячами.	Основные двигательные упражнения: - прыжки стоя	Игровое упражнение "Прыгни в обруч".	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика «Цветок	1	23.02.24

		направления движения, "змейкой", приставным шагом вперед, в сторону; навыки прыжки стоя на месте, расставив ноги в стороне, одну-вперед, другую-назад; развивать навыки ходьбы на носках, пятках, на внешних сторонах стопы; с высоким подниманием колена. Совершенствовать основные виды движений в ходьбе и беге, прыжках, навыков личной гигиены и основ сбережения здоровья.	перестроение в круг; ходьба на носках, на пятках; ходьба с чередованием прыжками. Обычный бег. Ходьба на носках. Упражнение на восстановление дыхания «Шарик лопнул» Дети соединяют ладошки рук в небольшой комочек. Медленно делают вдох и проговаривают: Надуваем быстро шарик, Он становится большой. Вдруг шар лопнул, Воздух вышел, Стал он тонкий и худой. При выдохе произносим звук: С-с-с-с-с... Перестроение в две колонны.	1. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, мяч внизу. 1 - поднять мяч двумя руками, вдох; 2 - опустить мяч, выдох; 3 - поднять мяч вверх; 4 - исходное положение (повторить 8-10 р). 2. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, мяч внизу. 1 - повернуться вправо, отбивание мяча о землю у правой	на месте, расставив ноги в стороне, одну-вперед, другую-назад.	Цель: упражнять в умении подпрыгивать на двух ногах в движении.	распускается». Цель: учить детей укреплять мышцы дыхательной системы.		

				стопы; 2 - принять исходное положение; 3-4 - повторить с левой стороны (повторить 5-6 р). 3. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, мяч на полу. 1 - 4 - катание мяча ногой вправо- влево; 3-4 - поменять ноги, повторить (повторить 5-6 р). 4. Исходное положение, сидя, ноги врозь, поднять мяч						

				вверх; 1 - 3 - наклониться вперед, пнуть мяч 3 р; 4 - исходное положение (повторить 3-4 р). 5. Исходное положение: корпус прямой,ноги вместе; 1 - быстро сесть на пол, ноги врозь, подбросить мяч; 2 - встать быстро, поймать мяч (повторить 8 р). 6. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе,						

				держат мяч одной рукой, отбивать мяч попеременно двумя руками (повторить двумя руками). 7. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, руки держат мяч. Поднять колени высоко, руки держат мяч, прыжки на месте (повторить 4 р).					
75	"Метание на дальность".	Продолжать формировать навыки метания предметов на	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. По сигналу	Общеразвивающие упражнения с мячами.	Основные двигательные упражнения: - метание	Подвижная игра «Брось за флажок». Цель: упражнять	Построение в колонну. Релаксация "Бубенчик".	1	26.02.24

		дальность (не менее 3,5–6,5 метра). Развивать навыки ходьбы с изменением направления движения, "змейкой", приставным шагом вперед, в сторону; навыки прыжка в длину.	ходьба на носках, на пятках, на внешних сторонах стопы; ходьба с изменением направления движения. Бег с ускорением темпа. Ходьба на носках. Упражнение на восстановление дыхания «Рубим дрова». И. п. ноги на ширине плеч, руки поднимаем вверх, соединяем в замок – вдох через нос, опускаем резко вниз, выдыхаем и произносим: Ох! Ох! Ох! Перестроение в две колонны.	1. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, мяч внизу. 1 - поднять мяч двумя руками, вдох; 2 - опустить мяч, выдох; 3 - поднять мяч вверх; 4 - исходное положение (повторить 8-10 р). 2. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, мяч внизу. 1 - повернуться вправо, отбивание мяча о землю у правой	предметов на дальность (не менее 3,5–6,5 метра).	в метании в горизонтальную цель; учить детей выбирать цель, прослеживать за движением мяча и оценивать результат. Развивать меткость, глазомер.	Цель: научить детей управлять своим телом, уметь расслабляться, восстанавливать силы.		

				стопы; 2 - принять исходное положение; 3-4 - повторить с левой стороны (повторить 5-6 р). 3. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, мяч на полу. 1 - 4 - катание мяча ногой вправо- влево; 3-4 - поменять ноги, повторить (повторить 5-6 р). 4. Исходное положение, сидя, ноги врозь, поднять мяч						

				вверх; 1 - 3 - наклониться вперед, пнуть мяч 3 р; 4 - исходное положение (повторить 3-4 р). 5. Исходное положение: корпус прямой,ноги вместе; 1 - быстро сесть на пол, ноги врозь, подбросить мяч; 2 - встать быстро, поймать мяч (повторить 8 р). 6. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе,						

				держат мяч одной рукой, отбивать мяч попеременно двумя руками (повторить двумя руками). 7. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, руки держат мяч. Поднять колени высоко, руки держат мяч, прыжки на месте (повторить 4 р).					
76	"Челночный бег".	Формировать навыки метания в горизонтальную	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. По сигналу	Общеразвивающие упражнения с мячами.	Основные двигательные упражнения: - метание в	Подвижная игра «Попади и поймай». Цель: развивать	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика	1	28.02.24

		ю цель (с расстояния 2–2,5 метра) правой и левой рукой; навыки челночного бега 3 раза по 5 метров. Развивать навыки ходьбы в чередовании с бегом, с изменением направления, темпа. Воспитывать интерес к выполнению физических упражнений, стремление к здоровому образу жизни.	ходьба на носках, на пятках, на внешних сторонах стопы; ходьба с изменением направления движения, "змейкой"; бег с ускорением темпа. Ходьба на носках. Упражнение на восстановление дыхания «Пароход». Продвигаясь в колонне друг за другом, или стоя на месте, ноги на ширине плеч. Вдох через нос, руки поднимаем через стороны вверх, опускаем и говорим: Ту-ту-у-у-у... Перестроение в три колонны.	1. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, мяч внизу. 1 - поднять мяч двумя руками, вдох; 2 - опустить мяч, выдох; 3 - поднять мяч вверх; 4 - исходное положение (повторить 8-10 р). 2. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, мяч внизу. 1 - повернуться вправо, отбивание мяча о землю у правой	горизонтальную цель (с расстояния 2–2,5 метра) правой и левой рукой; - челночный бег 3 раза по 5 метров.	умение бросать мяч в горизонтальную цель и ловить его. Подвижная игра «Кто скорей?» Цель: развивать навыки быстрого бега.	"Регулировщик". Цель: формирование дыхательного аппарата.		

				стопы; 2 - принять исходное положение; 3-4 - повторить с левой стороны (повторить 5-6 р). 3. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, мяч на полу. 1 - 4 - катание мяча ногой вправо- влево; 3-4 - поменять ноги, повторить (повторить 5-6 р). 4. Исходное положение, сидя, ноги врозь, поднять мяч						

				вверх; 1 - 3 - наклониться вперед, пнуть мяч 3 р; 4 - исходное положение (повторить 3-4 р). 5. Исходное положение: корпус прямой,ноги вместе; 1 - быстро сесть на пол, ноги врозь, подбросить мяч; 2 - встать быстро, поймать мяч (повторить 8 р). 6. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе,						

				держат мяч одной рукой, отбивать мяч попеременно двумя руками (повторить двумя руками). 7. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, руки держат мяч. Поднять колени высоко, руки держат мяч, прыжки на месте (повторить 4 р).					
77	"Прыжки вверх".	Продолжать формировать навыки прыжка вверх с места с	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. По сигналу	Общеразвивающие упражнения с обручами.	Основные двигательные упражнения: - прыжка	Подвижная игра "Угости белку орешком". Цель: упражнять	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика "Надуй	1	01.03.24

		касанием предмета, навыки ходьбы по гимнастической доске, сохраняя равновесие; развивать навыки ходьбы враспынную, змейкой, с высоким подниманием колена. Воспитывать интерес к выполнению физических упражнений, стремление к здоровому образу жизни.	ходьба на носках, на пятках, на внешних сторонах стопы; ходьба с изменением направления движения. Бег с ускорением темпа. Ходьба на носках. Упражнение на восстановление дыхания «Рубим дрова». И. п. ноги на ширине плеч, руки поднимаем вверх, соединяем в замок – вдох через нос, опускаем резко вниз, выдыхаем и произносим: Ох! Ох! Ох! Перестроение в три колонны.	1. Исходное положение, корпус прямой, ноги врозь, обруч внизу (держат двумя руками обруч). 1 - поставить обруч вперед; 2 - поднять обруч; 3 - поставить обруч вперед двумя руками ; 4 - исходное положение (повторить упражнение бр). 2. Исходное положение, корпус прямой, ноги врозь,	вверх с места с касанием предмета; - ходьба по гимнастической доске, сохраняя равновесие.	в умении подпрыгивать на двух ногах на месте с касанием подвешенного предмета; развивать координацию рук и ног при толчке. Малоподвижная игра "Тишина". Цель: учить детей двигаться по сигналу, развивать слуховые качества.	шарик". Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.		

				обруч внизу. 1 - поднять обруч вверх; 2 - руки держат прямо, наклониться вправо; 3 - поднять обруч; 4 - 4 - исходное положение, повторить с левой стороны (повторить бр). 3. Исходное положение, корпус прямой, ноги вместе, обруч держат на уровне груди; 1 - 2 - сесть, вытянуть руки					

				вперед; 3 - принять исходное положение (повторить бр). 4. Исходное положение, сесть на пол, руки держат обруч на уровне груди. 1 - наклониться вправо; 2 - исходное положение, повторить с левой стороны (повторить бр). 5. Исходное положение, лечь на спину, поднять обруч вверх. 1 - 2 -					

				согнуть колени, коснуться обруча; 3 - 4 - принять исходное положение (повторить 5-6 р). 6. Исходное положение, встать в обруч. Педагог считает от 1 до 8 прыжки с обруча, в обруч (повторить 3-4 р). 7. Исходное положение, корпус прямой, ноги врозь, обруч внизу (держат двумя руками обруч). 1 -						

				поставить обруч вперед, носок правой ноги поставить сзади; 2 - исходное положение, повторить с левой стороны (повторить бр).					
78	"Мяч в ворота".	Цель. Продолжать формировать навыки подлезания под дугу правым боком; навыки катания мяча в ворота. Развивать навыки ходьбы враспынную, с высоким подниманием колена, с изменением направления.	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. По сигналу ходьба на носках, на пятках, на внешних сторонах стопы; бег со сменой ведущего, мелким и широким шагом. Постепенный переход на ходьбу на носках. Упражнение на восстановление дыхания «Филин». И. п. ноги на	Общеразвивающие упражнения с обручами. 1. Исходное положение, корпус прямой, ноги врозь, обруч внизу (держат двумя руками обруч). 1 - поставить обруч	Основные двигательные упражнения: - подлезания под дугу правым боком; - навыки катания мяча в ворота.	Подвижная игра «Закати мяч» Цель: рахвивать умение прокатывать мяч в ворота. Упражнение для профилактики плоскостопия "Часы". Цель: развивать тонус мышц, подтягивающих свод стоп.	Построение в колонну. Релаксация "Бубенчик". Цель: рпзвивать умения детей управлять своим телом, уметь расслабляться, восстанавливать силы.	1	04.03.24

			ширине плеч, руки поднимаем через стороны вверх – вдох через нос, опускаем вниз, выдыхаем и произносим: У-гу.у-гу,у-гу...! Перестроение в три колонны.	вперед; 2 - поднять обруч; 3 - поставить обруч вперед двумя руками ; 4 - исходное положение (повторить упражнение бр). 2. Исходное положение, корпус прямой, ноги врозь, обруч внизу. 1 - поднять обруч вверх; 2 - руки держать прямо, наклониться вправо; 3 - поднять обруч; 4 - 4 - исходное					

				положение, повторить с левой стороны (повторить бр). 3. Исходное положение, корпус прямой, ноги вместе, обруч держат на уровне груди; 1 - 2 - сесть, вытянуть руки вперед; 3 - принять исходное положение (повторить бр). 4. Исходное положение, сесть на пол, руки держат обруч на уровне						

				груди. 1 - наклониться вправо; 2 - исходное положение, повторить с левой стороны (повторить 6р). 5. Исходное положение, лечь на спину, поднять обруч вверх. 1 - 2 - согнуть колени, коснуться обруча; 3 - 4 - принять исходное положение (повторить 5-6 р). 6. Исходное положение, встать в обруч.					

				Педагог считает от 1 до 8 прыжки с обруча, в обруч (повторить 3-4 р). 7. Исходное положение, корпус прямой, ноги врозь, обруч внизу (держат двумя руками обруч). 1 - поставить обруч вперед, носок правой ноги поставить сзади; 2 - исходное положение, повторить с левой стороны (повторить					

				бр).					
79	"Перелезание через бревно".	Формировать навыки прыжка через 4–5 линий (расстояние между линиями 40–50 сантиметров); навыки перелезания через бревно. Продолжать развивать навыки бега враспынную, челночног бега 3 раза по 5 метров. Побуждать интерес к играм соревновательн ого характера.	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. По сигналу ходьба на носках, на пятках, на внешних сторонах стопы; бег приставным шагом вперед. Постепенный переход на ходьбу на носках. Упражнение на восстановление дыхания «Аист». На вдохе поднять руки в стороны. Ног, согнутую в колене, гордо вывести вперед, зафиксировать. На выдохе сделать шаг. Опустить ногу и руки, произнося «ш-ш-ш». Перестроение в три колонны.	Общеразвив ающие упражнения с обручами. 1. Исходное положение, корпус прямой, ноги врозь, обруч внизу (держат двумя руками обруч). 1 - поставить обруч вперед; 2 - поднять обруч; 3 - поставить обруч вперед двумя руками ; 4 - исходное положение (повторить упражнение бр).	Основные двигательные упражнения: - прыжки через 4–5 линий (расстояние между линиями 40–50 сантиметров); - перелезания через бревно.	Подвижная игра "Прыгни через шнур" Цель: упражнять в умении подпрыгивать на двух ногах. Казахская национальная игра «Такия тастамақ». Цель: учить ловкости, быстроте и ориентировке в пространстве.	Построение в колонну. Упражнение для релаксации “Тишина”. Цель: учить детей сбрасывать излишки напряжения и восстанавливать равновесие.	1	03.03.24

				2. Исходное положение, корпус прямой, ноги врозь, обруч внизу. 1 - поднять обруч вверх; 2 - руки держать прямо, наклониться вправо; 3 - поднять обруч; 4 - 4 - исходное положение, повторить с левой стороны (повторить бр). 3. Исходное положение, корпус прямой, ноги вместе, обруч держат на					

				уровне груди; 1 - 2 - сесть, вытянуть руки вперед; 3 - принять исходное положение (повторить 6р). 4. Исходное положение, сесть на пол, руки держат обруч на уровне груди. 1 - наклониться вправо; 2 - исходное положение, повторить с левой стороны (повторить 6р). 5. Исходное положение,					

				лечь на спину, поднять обруч вверх. 1 - 2 - согнуть колени, коснуться обруча; 3 - 4 - принять исходное положение (повторить 5-6 р). 6. Исходное положение, встать в обруч. Педагог считает от 1 до 8 прыжки с обруча, в обруч` (повт орить 3-4 р). 7. Исходное положение, корпус прямой, ноги врозь, обруч внизу					

				(держат двумя руками обруч). 1 - поставить обруч вперед, носок правой ноги поставить сзади; 2 - исходное положение, повторить с левой стороны (повторить бр).					
80	"Бег врассыпную".	Продолжать формировать навыки бега врассыпную; навыки бега в разном направлении. Развивать навыки ползания по гимнастической скамейке;	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. По сигналу ходьба на носках, на пятках, на внешних сторонах стопы; бег приставным шагом вперед. Постепенный переход на ходьбу на носках.	Общеразвивающие упражнения с маленькими мячами. 1. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, правой	Основные двигательные упражнения: - ползания по гимнастической скамейке.	Подвижная игра "Коршун и птенчики". Цель: упражнять детей действовать по сигналу педагога, выполнять ходьбу, бег врассыпную, прыжки с	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика "Поднимаем выше груз". Цель: учить детей укреплять мышцы дыхательной системы.	1	11.03.24

		навыки перестроения в колонну по три. Побуждать интерес к играм соревновательного характера.	Упражнение на восстановление дыхания «Насос». Сделав вдох, резко наклониться на выдохе, скользя по ноге двумя руками, произнести «с-с-с». Перестроение в три колонны.	рукой держать мяч внизу. 1- мяч в правой руке, руки в стороны; 2- поднять мяч вверх, переложить в другую руку; 3- руки в стороны; 4- принять исходное положение. Повторить 6-7 р. 2. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, правой рукой держать мяч внизу. 1- наклониться к правой		высоты 15–20 см, использовать всю площадь зала.			

				ноге; 2-3-прокатить мяч к правой ноге, затем к левой ноге; 4-принять исходное положение. Повторить 6-7 р. 3. Исходное положение: встать на колени, держать мяч двумя руками. 1-2- сесть на стопу, повернуть корпус вправо, коснуться мячом пола; 3-4 - принять исходное положение. Повторить 6-7 р. 4. Исходное						

				положение: сесть на пол, мяч крепко держать двумя ногами, упираться руками сзади. 1-2- поднять ногами мяч; 2-3- принять исходное положение. Повторить 5-7 р. 5. Исходное положение: лечь на спину, руки держать прямо, поднять мяч над головой. 1-2- мячом коснуться правой ноги; 3-4- принять исходное					

				положение, повторить с левой стороны. Повторить упражнение 5-7р. 6. Исходное положение: ноги слегка открыты, держат мяч в правой руке. 1- отбить мяч об пол, поймать двумя руками. Повторить 5-7р. 7. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, правой рукой держат мяч внизу. Бросить мяч						

				вверх, поймать его. Повторить 5-6 р. 8. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, правой рукой держат мяч внизу. Считая от 1 до 8 прыжки двумя ногами с продвижени ем вперед, повернуться , продолжить прыжки. Повторить 3-4 р.					
81	"Ходьба по бревну".	Продолжать формировать навыки бега приставным шагом вперед; в	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. По сигналу ходьба на носках, на	Общеразвивающие упражнения с маленькими	Основные двигательные упражнения: - бег приставным	Игровое упражнение "Чемпион". Цель: учить навыкам ходьбы	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика «Надуй шарик».	1	13.03.24

		разном направлении. Развивать навыки ходьбы по бревну; навыки перестроения в колонну по два, по три. Побуждать интерес к играм соревновательного характера.	пятках, на внешних сторонах стопы; бег приставным шагом вперед. Постепенный переход на ходьбу на носках. Упражнение на восстановление дыхания «Паровоз». Стоя на месте, руки согнуты в локтях, ноги на ширине плеч. Вдох через нос, руки продвигаем вперед круговыми движениями и говорим: Чух-чух-чух... Перестроение в три колонны.	мячами. 1. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, правой рукой держать мяч внизу. 1- мяч в правой руке, руки в стороны; 2- поднять мяч вверх, переложить в другую руку; 3- руки в стороны; 4- принять исходное положение. Повторить 6-7 р. 2. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь,	шагом вперед ; - ходьба по бревну, сохраняя равновесие.	по бревну, сохраняя равновесие.	Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.		

				правой рукой держат мяч внизу. 1- наклониться к правой ноге; 2-3- прокатить мяч к правой ноге, затем к левой ноге; 4-принять исходное положение. Повторить 6-7 р. 3. Исходное положение: встать на колени, держат мяч двумя руками. 1-2- сесть на стопу, повернуть корпус вправо,к рсн утся мячом					

				пола; 3-4 - принять исходное положение. Повторить 6-7 р. 4. Исходное положение: сесть на пол, мяч крепко держать двумя ногами, упираться руками сзади. 1-2- поднять ногами мяч; 2-3- принять исходное положение. Повторить 5-7 р. 5. Исходное положение: лечь на спину, руки держать прямо, поднять мяч					

				над головой. 1-2- мячом коснуться правой ноги; 3-4- принять исходное положение, повторить с левой стороны. Повторить упражнение 5-7р. 6. Исходное положение: ноги слегка открыты, держат мяч в правой руке. 1- отбить мяч об пол, поймать двумя руками. Повторить 5-7р. 7. Исходное положение: корпус					

				прямой, ноги врозь, правой рукой держат мяч внизу. Бросить мяч вверх, поймать его. Повторить 5-6 р. 8. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, правой рукой держат мяч внизу. Считая от 1 до 8 прыжки двумя ногами с продвижени ем вперед, повернуться , продолжить прыжки.						

				Повторить 3-4 р.					
82	"Перешагивание через набивные мячи".	Формировать навыки перешагивания поочередно через 5–6 набивных мячей, положенных на расстоянии друг от друга. Развивать навыки ходьбы в чередовании с бегом, прыжками, с изменением направления, темпа; побуждать интерес к играм соревновательного характера.	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. По сигналу ходьба на носках, на пятках, на внешних сторонах стопы; бег приставным шагом вперед. Постепенный переход на ходьбу на носках. Упражнение на восстановление дыхания «Насос». Сделав вдох, резко наклониться на выдохе, скользя по ноге двумя руками, произнести «с-с-с». Перестроение в три колонны.	Общеразвивающие упражнения с обручами. 1. Исходное положение, корпус прямой, ноги врозь, обруч внизу (держат двумя руками обруч). 1 - поставить обруч вперед; 2 - поднять обруч; 3 - поставить обруч вперед двумя руками ; 4 - исходное положение (повторить упражнение	Основные двигательные упражнения: - перешагивание поочередно через 5–6 набивных мячей, положенных на расстоянии друг от друга.	Казахская национальная игра «Байга». Цель: развитие ловкости и быстроты.	Построение в колонну, итог. Дыхательное упражнение "Вырасти большой" Цель: развитие плавного, длительного выдоха.	1	15.03.24

				бр). 2. Исходное положение, корпус прямой, ноги врозь, обруч внизу. 1 - поднять обруч вверх; 2 - руки держать прямо, наклониться вправо; 3 - поднять обруч; 4 - 4 - исходное положение, повторить с левой стороны (повторить бр). 3. Исходное положение, корпус прямой, ноги вместе, обруч					

				держат на уровне груди; 1 - 2 - сесть, вытянуть руки вперед; 3 - принять исходное положение (повторить 6р). 4. Исходное положение, сесть на пол, руки держат обруч на уровне груди. 1 - наклониться вправо; 2 - исходное положение, повторить с левой стороны (повторить 6р). 5. Исходное					

				положение, лечь на спину, поднять обруч вверх. 1 - 2 - согнуть колени, коснуться обруча; 3 - 4 - принять исходное положение (повторить 5-6 р). 6. Исходное положение, встать в обруч. Педагог считает от 1 до 8 прыжки с обруча, в обруч` (повт орить 3-4 р). 7. Исходное положение, корпус прямой, ноги врозь,					

				обруч внизу (держать двумя руками обруч). 1 - поставить обруч вперед, носок правой ноги поставить сзади; 2 - исходное положение, повторить с левой стороны (повторить 6р).					
83	"Бег парами".	Продолжать формировать навыки метания предметов на дальность (не менее 3,5–6,5 метра). Развивать навыки бега парами в разном	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. По сигналу ходьба на носках, на пятках, на внешних сторонах стопы; бег приставным шагом вперед. Постепенный переход на ходьбу	Общеразвивающие упражнения с обручами. 1. Исходное положение, корпус прямой, ноги врозь, обруч внизу (держать	Основные двигательные упражнения: - бег парами, не расцепляя рук; - метания предметов на дальность.	Подвижная игра "Парный бег". Цель: учить детей бегать в парах, не расцепляя рук, огибать предметы. Развивать ловкость, внимание.	Построение в колонну. Упражнение для релаксации "Тишина". Цель: развивать умение детей сбрасывать излишки напряжения и восстанавливать равновесие.	1	18.03.24

		направлении; приставным шагом вперед,меняя направление; бег с ускорением и замедлением темпа со сменой ведущего.	на носках. Упражнение на восстановление дыхания «Паровоз» Стоя на месте, руки согнуты в локтях, ноги на ширине плеч. Вдох через нос, руки продвигаем вперед круговыми движениями и говорим: Чух-чух-чух... Перестроение в три колонны.	двумя руками обруч). 1 - поставить обруч вперед; 2 - поднять обруч; 3 - поставить обруч вперед двумя руками ; 4 - исходное положение (повторить упражнение бр). 2. Исходное положение, корпус прямой, ноги врозь, обруч внизу. 1 - поднять обруч вверх; 2 - руки держать					

				прямо, наклониться вправо; 3 - поднять обруч; 4 - 4 - исходное положение, повторить с левой стороны (повторить бр). 3. Исходное положение, корпус прямой, ноги вместе, обруч держат на уровне груди; 1 - 2 - сесть, вытянуть руки вперед; 3 - принять исходное положение (повторить бр). 4. Исходное						

				положение, сесть на пол, руки держат обруч на уровне груди. 1 - наклониться вправо; 2 - исходное положение, повторить с левой стороны (повторить 6р). 5. Исходное положение, лечь на спину, поднять обруч вверх. 1 - 2 - согнуть колени, коснуться обруча; 3 - 4 - принять исходное положение					

				(повторить 5-6 р). 6. Исходное положение, встать в обруч. Педагог считает от 1 до 8 прыжки с обруча, в обруч (повторить 3-4 р). 7. Исходное положение, корпус прямой, ноги врозь, обруч внизу (держать двумя руками обруч). 1 - поставить обруч вперед, носок правой ноги поставить сзади; 2 -					

				исходное положение, повторить с левой стороны (повторить 6р).					
84	"Лазание по гимнастической стенке".	Продолжать формировать навыки бега с ускорением и замедлением темпа со сменой ведущего; лазание по гимнастической стенке вверх-вниз чередующимся шагом. Развивать навыки ходьбы с чередованием бега, навыки бега парами. Побуждать интерес к играм соревновательного характера.	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. По сигналу перестроение в звенья по три; ходьба на носках, на пятках, на внешних сторонах стопы; Бег приставным шагом вперед. Постепенный переход на ходьбу на носках. Упражнение на восстановление дыхания «Рубим дрова». И. п. ноги на ширине плеч, руки поднимаем вверх, соединяем в замок – вдох через нос, опускаем резко	Общеразвивающие упражнения с маленькими мячами. 1. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, правой рукой держать мяч внизу. 1- мяч в правой руке, руки в стороны; 2- поднять мяч вверх, переложить в другую руку; 3-	Основные двигательные упражнения: - лазание по гимнастической стенке вверх-вниз чередующимся шагом.	Казахская национальная игра «Арқан тартыс». Цель: развитие силы и сплоченности детей. Подвижная игра «Пожарные на учении» Цель: упражнять в лазании по гимнастической стенке установленным способом (чередующим шагом), не пропуская перекладин, спускаться, не спрыгивая.	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика «Надуй шарик». Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.	1	20.03.24

			вниз, выдыхаем и произносим: Ох! Ох! Ох! Перестроение в три колонны.	руки в стороны; 4-принять исходное положение. Повторить 6-7 р. 2. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, правой рукой держать мяч внизу. 1-наклониться к правой ноге; 2-3-прокатить мяч к правой ноге, затем к левой ноге; 4-принять исходное положение. Повторить 6-7 р. 3. Исходное					

				положение: встать на колени, держать мяч двумя руками. 1-2- сесть на стопу, повернуть корпус вправо,крен уться мячом пола; 3-4 - принять исходное положение. Повторить 6-7 р. 4. Исходное положение: сесть на пол, мяч крепко держать двумя ногами, упираться руками сзади. 1-2- поднять ногами мяч;					

				2-3- принять исходное положение. Повторить 5-7 р. 5. Исходное положение: лечь на спину, руки держать прямо, поднять мяч над головой. 1-2- мячом коснуться правой ноги; 3-4- принять исходное положение, повторить с левой стороны. Повторить упражнение 5-7р. 6. Исходное положение: ноги слегка открыты, держать мяч					

				в правой руке. 1-отбить мяч об пол, поймать двумя руками. Повторить 5-7р. 7. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, правой рукой держать мяч внизу. Бросить мяч вверх, поймать его. Повторить 5-6 р. 8. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, правой рукой держать мяч						

				внизу. Считая от 1 до 8 прыжки двумя ногами с продвижением вперед, повернуться, продолжить прыжки. Повторить 3-4 р.					
85	" Бег на 50–60 метров".	Продолжать формировать навыки ходьбы в чередовании с бегом; навыки бега на 50–60 метров; навыки метания в горизонтальную цель (с расстояния 2–2,5 метра) правой и левой рукой. Развивать навыки перестроения в	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. По сигналу перестроение в круг; ходьба на носках, на пятках, на внешних сторонах стопы; бег, ходьба. Упражнение на восстановление дыхания «Филин». И. п. ноги на ширине плеч, руки поднимаем через стороны вверх – вдох через нос,	Общеразвивающие упражнения со скакалкой. 1. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, двумя руками держать скакалку. 1 - придерживая правым	Основные двигательные упражнения: - бег на 50–60 метров; - метания в горизонтальную цель (с расстояния 2–2,5 метра) правой и левой рукой.	Подвижная игра «Космонавты». Цель: развивать умение выполнять движения по сигналу. Упражнять в ходьбе и быстром беге. Малоподвижная игра "Круг-кружочек". Цель: упражнять детей действовать по	Построение в колонну. Дыхательное упражнение "Вырасти большой". Цель: развитие плавного, длительного выдоха.	1	

		круг, в колонну. Воспитывать интерес к выполнению физических упражнений, стремление к здоровому образу жизни.	опускаем вниз, выдыхаем и произносим: У-гу.у-гу,у-гу...! Перестроение в три колонны.	носком поднять скакалку. 2 - исходное положение: повторить с левой стороны. Повторить упражнение бр. 2. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, руки держат скакалку. 1 - поднять скакалку вверх; 2 - повернуться направо; 3 - выпрямиться; 4 - принять исходное положение: повторить с левой стороны.		сигналу, выполнять ходьбу по кругу.				

				Повторить упражнение бр. 3. Исходное положение: ноги врозь, сесть, поднять скакалку вверх. 1-2 - нагнуться, положить скакалку у ног; 3 - 4 - принять исходное положение. Повторить упражнение бр. 4. Исходное положение: сесть на колени, держат скакалку внизу; 1 - 2 - сесть на правую ногу,						

				держать скакалку вперед; 3 - 4 - принять исходное положение: повторить с левой стороны. Повторить упражнение 5-6р. 5. Исходное положение: лечь на спину, двумя руками взять скакалку и положить на уровне груди; 1-2 - сесть, поднять руки вперед, вверх; 3-4 - принять исходное положение.						

				Повторить упражнение бр. 6. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, руки внизу, скакалка на полу. Поднять скакалку, прыжки 8- 10р. 7. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, двумя руками держат скакалку внизу. 1 - положить скакалку впереди, поставить правый					

				носок сзади; 2 - исходное положение. Повторить с левой стороны. Повторить упражнение 5-6р.					
86	"Переход с пролета на пролет".	Формировать навыки лазанья по гимнастической стенке вверх- вниз чередующимся шагом, переход с пролета на пролет вправо, влево. Закрепить навыки навыки ходьбы в чередовании с бегом, с прыжками. Развивать в подвижных играх навыки бега с ускорением	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. По сигналу перестроение в круг; ходьба на носках, на пятках, на внешних сторонах стопы; без, ходьба. Упражнение на восстановление дыхания «Паровоз». Стоя на месте, руки согнуты в локтях, ноги на ширине плеч. Вдох через нос, руки продвигаем вперёд круговыми движениями и говорим: Чух-чух- чух...	Общеразвив ающие упражнения со скакалкой. 1. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, двумя руками держат скакалку. 1 - придержива я правым носком поднять скакалку. 2 - исходное положение:	Основные двигательные упражнения: - лазание по гимнастическо й стенке вверх-вниз чередующимся шагом, переход с пролета на пролет вправо, влево.	Подвижная игра «Пожарные на учении». Цель: упражнять детей выполнять лазание по гимнастической стенке, переход с пролета на пролет. Малоподвижная игра "Тишина". Цель: развивать умение детей двигаться по сигналу, развивать слуховые качества.	Построение в колонну. Упражнение для релаксации "Тишина". Цель: развивать умение детей сбрасывать излишки напряжения и восстанавливать равновесие.	1	25.03.24

		темпа.	Перестроение в три колонны.	повторить с левой стороны. Повторить упражнение бр. 2. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, руки держат скакалку. 1 - поднять скакалку вверх; 2 - повернуться направо; 3 - выпрямиться; 4 - принять исходное положение: повторить с левой стороны. Повторить упражнение бр. 3. Исходное положение:					

				ноги врозь,сесть, поднять скакалку вверх. 1-2 - нагнуться, положить скакалку у ног; 3 - 4 - принять исходное положение. Повторить упражнение бр. 4. Исходное положение: сесть на колени, держат скакалку внизу; 1 - 2 - сесть на правую ногу, держат скакалку впереди; 3 - 4 - принять исходное					

				положение: повторить с левой стороны. Повторить упражнение 5-6р. 5. Исходное положение: лечь на спину, двумя руками взять скакалку и положить на уровне груди; 1-2 - сесть, поднять руки вперед, вверх; 3-4 - принять исходное положение. Повторить упражнение 6р. 6. Исходное положение:						

				корпус прямой, ноги врозь, руки внизу, скакалка на полу. Поднять скакалку, прыжки 8-10р. 7. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, двумя руками держать скакалку внизу. 1 - положить скакалку впереди, поставить правый носок сзади; 2 - исходное положение. Повторить с левой					

				стороны. Повторить упражнение 5-6р.					
87	"Ходьба и бег по наклонной доске".	Продолжать формировать навыки ходьбы и бега по наклонной доске вверх и вниз; навыки ходьбы врассыпную; навыки бега в разные стороны. Развивать навыки бега с ускорением темпа; навыки ходьбы в чередовании с прыжками.	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. По сигналу в круг; ходьба на носках, на пятках, на внешних сторонах стопы; бег, ходьба. Упражнение на восстановление дыхания «Филин». И. п. ноги на ширине плеч, руки поднимаем через стороны вверх – вдох через нос, опускаем вниз, выдыхаем и произносим: У-гу,у-гу,у-гу...! Перестроение в три колонны.	Общеразвивающие упражнения со скакалкой. 1. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, двумя руками держать скакалку. 1 - придерживая правым носком поднять скакалку. 2 - исходное положение: повторить с левой стороны. Повторить упражнение	Основные двигательные упражнения: - ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз.	Подвижная игра «Быстро в домик». Цель: упражнять детей действовать по сигналу педагога, двигаться врассыпную в разных направлениях, бегать одновременно всей группой, использовать всю площадь зала. Малоподвижная игра "Угадай по голосу". Цель: упражнять детей в построении в круг; ориентироваться	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика «Надуй шарик». Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.	1	27.03.24

				бр. 2. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, руки держат скакалку. 1 - поднять скакалку вверх; 2 - повернуться направо; 3 - выпрямиться; 4 - принять исходное положение: повторить с левой стороны. Повторить упражнение бр. 3. Исходное положение: ноги врозь, сесть, поднять скакалку вверх.		в пространстве, развивать слуховое внимание.			

				1-2 - нагнуться, положить скакалку у ног; 3 - 4 - принять исходное положение. Повторить упражнение бр. 4. Исходное положение: сесть на колени, держатъ скакалку внизу; 1 - 2 - сесть на правую ногу, держатъ скакалку впереди; 3 - 4 - принять исходное положение: повторить с левой стороны. Повторить					

				упражнение 5-6р. 5. Исходное положение: лечь на спину, двумя руками взять скакалку и положить на уровне груди; 1-2 - сесть, поднять руки вперед, вверх; 3-4 - принять исходное положение. Повторить упражнение бр. 6. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, руки внизу, скакалка на						

				полу. Поднять скакалку, прыжки 8-10р. 7. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, двумя руками держать скакалку внизу. 1 - положить скакалку впереди, поставить правый носок сзади; 2 - исходное положение. Повторить с левой стороны. Повторить упражнение 5-6р.					
88	"Прыжки на	Формировать	Построение в	Общеразвив	Основные	Подвижная игра	Построение в	1	30.03.24

	одной ноге".	навыки перестроения в звенья по три, равнение по ориентирам; навыки прыжка на одной ноге; развивать навыки бега в разные стороны; навыки метания в горизонтальную цель (с расстояния 2–2,5 метра) правой и левой рукой. Продолжать формировать физические качества, ловкость, выносливость, умение сохранять координацию движений.	шеренгу. Ходьба в колонне по одному. По сигналу перестроение в звенья по три; в круг; ходьба на носках, на пятках, на внешних сторонах стопы; бег, ходьба. Упражнение на восстановление дыхания «Рубим дрова». И. п. ноги на ширине плеч, руки поднимаем вверх, соединяем в замок – вдох через нос, опускаем резко вниз, выдыхаем и произносим: Ох! Ох! Ох! Перестроение в три колонны.	ающие упражнения со скакалкой. 1. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, двумя руками держать скакалку. 1 - придерживая правым носком поднять скакалку. 2 - исходное положение: повторить с левой стороны. Повторить упражнение бр. 2. Исходное положение: корпус прямой,	двигательные упражнения: - прыжки на одной ноге; - метание в горизонтальную цель (с расстояния 2–2,5 метра) правой и левой рукой.	«Салка на одной ноге». Цель: упражнять детей действовать по сигналу педагога, прыгать на одной ноге, использовать всю площадь зала. Малоподвижная игра "Великаны - карлики". Цель: учить детей ходить широкими, мелкими шагами, слушать внимательно звуковой сигнал. Развивать быстроту реакции.	колонну. Дыхательное упражнение "Вырасти большой". Цель: развитие плавного, длительного выдоха.		

				ноги врозь, руки держат скакалку. 1 - поднять скакалку вверх; 2 - повернуться направо; 3 - выпрямиться; 4 - принять исходное положение: повторить с левой стороны. Повторить упражнение бр. 3. Исходное положение: ноги врозь, сесть, поднять скакалку вверх. 1-2 - нагнуться, положить скакалку у ног; 3 - 4 -					

				принять исходное положение. Повторить упражнение бр. 4. Исходное положение: сесть на колени, держать скакалку внизу; 1 - 2 - сесть на правую ногу, держать скакалку вперед; 3 - 4 - принять исходное положение: повторить с левой стороны. Повторить упражнение 5-6р. 5. Исходное положение: лечь на					

				спину, двумя руками взять скакалку и положить на уровне груди; 1-2 - сесть, поднять руки вперед, вверх; 3-4 - принять исходное положение. Повторить упражнение бр. 6. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, руки внизу, скакалка на полу. Поднять скакалку, прыжки 8- 10р.					

				7. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, двумя руками держать скакалку внизу. 1 - положить скакалку впереди, поставить правый носок сзади; 2 - исходное положение. Повторить с левой стороны. Повторить упражнение 5-6р.					
89	"Перестроение в звенья по три".	Продолжать формировать навыки ходьбы ребристой доске; навыки бега с	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. По сигналу в круг; ходьба на носках, на пятках, на	Общеразвивающие упражнения с мячами. 1. Исходное положение:	Основные двигательные упражнения: - ходьба по ребристой доске.	Подвижная игра "Третий лишний". Цель: учить соблюдать правила игры,	Построение в колонну. Релаксация "бубенчик". Цель: научить детей управлять своим	1	01.04.24

		ускорением и замедлением темпа; навыки перестроения в звенья по три; развивать навыки бега в разные стороны; продолжать формировать физические качества, ловкость, выносливость, умение сохранять координацию движений.	внешних сторонах стопы; бег, ходьба. Упражнение на восстановление дыхания «Паровоз». Стоя на месте, руки согнуты в локтях, ноги на ширине плеч. Вдох через нос, руки продвигаем вперёд круговыми движениями и говорим: Чух-чух-чух... Перестроение в три колонны.	корпус прямой, ноги врозь, мяч внизу. 1 - поднять мяч двумя руками, вдох; 2 - опустить мяч, выдох; 3 - поднять мяч вверх; 4 - исходное положение (повторить 8-10 р). 2. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, мяч внизу. 1 - повернуться вправо, отбивание мяча о землю у правой стопы; 2 - принять		развивать ловкость и быстроту бега. Малоподвижная игра "Эхо". Цель: игра служит для упражнения фонематического слуха и точности слухового восприятия.	телом, уметь расслабляться, восстанавливает силы.		

				исходное положение; 3-4 - повторить с левой стороны (повторить 5-6 р). 3. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, мяч на полу. 1 - 4 - катание мяча ногой вправо-влево; 3-4 - поменять ноги, повторить (повторить 5-6 р). 4. Исходное положение, сидя, ноги врозь, поднять мяч вверх; 1 - 3 -						

				наклониться вперед, пнуть мяч 3 р; 4 - исходное положение (повторить 3-4 р). 5. Исходное положение: корпус прямой,ноги вместе; 1 - быстро сесть на пол, ноги врозь, подбросить мяч; 2 - встать быстро, поймать мяч (повторить 8 р). 6. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, держат мяч одной						

				рукой, отбивать мяч попеременно двумя руками (повторить двумя руками). 7. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, руки держат мяч. Поднять колени высоко, руки держат мяч, прыжки на месте (повторить 4 р).					
90	"Метания в вертикальную цель".	Формировать навыки метания в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 метра) с	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. По сигналу ходьба на носках, на пятках, на внешних	Общеразвивающие упражнения с мячами. 1. Исходное положение:	Основные двигательные упражнения: - метания в вертикальную цель (высота	Подвижная игра «Брось за флажок». Цель: упражнять в метании в горизонтальную	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика «Цветок распускается». Цель: учить детей	1	03.04.24

		расстояния 1,5–2 метра; продолжать формировать навыки ходьбы в колонне с изменением направления, темпа; навыки бега с ускорением и замедлением темпа; навыки перестроения в звенья по три. Привлекать к совместным подвижным играм, правилам позитивных взаимоотношений.	сторонах стопы; бег приставным шагом вперед. Постепенный переход на ходьбу на носках. Упражнение на восстановление дыхания «Аист». На вдохе поднять руки в стороны. Ногу, согнутую в колене, гордо вывести вперед, зафиксировать. На выдохе сделать шаг. Опустить ногу и руки, произнося «ш-ш-ш». Перестроение в три колонны.	корпус прямой, ноги врозь, мяч внизу. 1 - поднять мяч двумя руками, вдох; 2 - опустить мяч, выдох; 3 - поднять мяч вверх; 4 - исходное положение (повторить 8-10 р). 2. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, мяч внизу. 1 - повернуться вправо, отбивание мяча о землю у правой стопы; 2 - принять	центра мишени 1,5 метра) с расстояния 1,5–2 метра.	цель; учить детей выбирать цель, прослеживать за движением мяча и оценивать результат. Развивать меткость, глазомер. Малоподвижная игра «У кого мяч?» Цель: развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, по слову, быстро строится в круг. Упражнять игре сообща.	укреплять мышцы дыхательной системы.		

				исходное положение; 3-4 - повторить с левой стороны (повторить 5-6 р). 3. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, мяч на полу. 1 - 4 - катание мяча ногой вправо-влево; 3-4 - поменять ноги, повторить (повторить 5-6 р). 4. Исходное положение, сидя, ноги врозь, поднять мяч вверх; 1 - 3 -						

				наклониться вперед, пнуть мяч 3 р; 4 - исходное положение (повторить 3-4 р). 5. Исходное положение: корпус прямой,ноги вместе; 1 - быстро сесть на пол, ноги врозь, подбросить мяч; 2 - встать быстро, поймать мяч (повторить 8 р). 6. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, держать мяч одной					

				рукой, отбивать мяч попеременно двумя руками (повторить двумя руками). 7. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, руки держат мяч. Поднять колени высоко, руки держат мяч, прыжки на месте (повторить 4 р).					
91	"Перелезания через скамейку".	Формировать навыки перелезания через гимнастическую скамейку.	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. По сигналу перестроение в круг; ходьба на носках, на	Общеразвивающие упражнения с мячами. 1. Исходное положение:	Основные двигательные упражнения: - перелезание через гимнастическую	Подвижная игра «Перелет птиц». Цель:учить детей бегать в разных направлениях, не	Построение в колонну. Дыхательное упражнение «Дом маленький, дом большой».	1	05.03.24

		Продолжать формировать навыки перестроения в звенья по три, равнение по ориентирам; навыки прыжка на одной ноге; развитие чувства равномерности (ритмичности) бега. Выполнение знакомых физических упражнений в разном темпе в соответствии с музыкальным сопровождением.	пятках, на внешних сторонах стопы; затем услышав ритм музыки бегут, спина прямая. После бега, во восстановление дыхания. Упражнение на во восстановление дыхания «Рубим дрова». И. п. ноги на ширине плеч, руки поднимаем вверх, соединяем в замок – вдох через нос, опускаем резко вниз, выдыхаем и произносим: Ох! Ох! Ох! Перестроение в три колонны.	корпус прямой, ноги врозь, мяч внизу. 1 - поднять мяч двумя руками, вдох; 2 - опустить мяч, выдох; 3 - поднять мяч вверх; 4 - исходное положение (повторить 8-10 р). 2. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, мяч внизу. 1 - повернуться вправо, отбивание мяча о землю у правой стопы; 2 - принять	ю скамейку.	наталкиваясь друг на друга; приучать их внимательно слушать сигнал и начинать движение по словесному сигналу. Игровое упражнение "Чемпион". Цель: упражнять детей хождению по наклонной доске, сохраняя равновесие.	Цель: развивать умение детей расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения.		

				исходное положение; 3-4 - повторить с левой стороны (повторить 5-6 р). 3. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, мяч на полу. 1 - 4 - катание мяча ногой вправо-влево; 3-4 - поменять ноги, повторить (повторить 5-6 р). 4. Исходное положение, сидя, ноги врозь, поднять мяч вверх; 1 - 3 -						

				наклониться вперед, пнуть мяч 3 р; 4 - исходное положение (повторить 3-4 р). 5. Исходное положение: корпус прямой,ноги вместе; 1 - быстро сесть на пол, ноги врозь, подбросить мяч; 2 - встать быстро, поймать мяч (повторить 8 р). 6. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, держат мяч одной						

				рукой, отбивать мяч попеременно двумя руками (повторить двумя руками). 7. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, руки держат мяч. Поднять колени высоко, руки держат мяч, прыжки на месте (повторить 4 р).					
92	"Физические упражнения".	Формировать навыки бега на 50-60 м. Развивать навыки ходьбы в разном	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. По сигналу ходьба на носках, на пятках, на внешних	Общеразвивающие упражнения с обручами. 1. Исходное положение,	Основные двигательные упражнения: - бег на 50-60 метров.	Игровые упражнения «Ловишки парами». Цель: учить детей бегать	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика "Ветряная мельница".	1	08.04.24

		направлении; навыки непрерывного бега в медленном темпе; навыки метания в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 метра) с расстояния 1,5–2 метра. Привлекать к совместным подвижным играм, правилам позитивных взаимоотношений.	сторонах стопы; бег приставным шагом вперед. Постепенный переход на ходьбу на носках. Упражнение на восстановление дыхания «Аист». На вдохе поднять руки в стороны. Ногю, согнутую в колене, гордо вывести вперед, зафиксировать. На выдохе сделать шаг. Опустить ногу и руки, произнося «ш-ш-ш». Перестроение в три колонны.	корпус прямой, ноги врозь, обруч внизу (держатъ двумя руками обруч). 1 - поставить обруч вперед; 2 - поднять обруч; 3 - поставить обруч вперед двумя руками ; 4 - исходное положение (повторить упражнение бр). 2. Исходное положение, корпус прямой, ноги врозь, обруч внизу.		парами, действовать по сигналу. Малоподвижная игра "Пузырь". Цель: научить детей становиться в круг, делать его то шире, то уже, приучать их согласовывать свои движения с произносимыми словами.	Цель: развитие плавного, длительного выдоха.		

				1 - поднять обруч вверх; 2 - руки держать прямо, наклониться вправо; 3 - поднять обруч; 4 - 4 - исходное положение, повторить с левой стороны (повторить 6р). 3. Исходное положение, корпус прямой, ноги вместе, обруч держат на уровне груди; 1 - 2 - сесть, вытянуть руки вперед; 3 - принять					

				исходное положение (повторить 6р). 4. Исходное положение, сесть на пол, руки держат обруч на уровне груди. 1 - наклониться вправо; 2 - исходное положение, повторить с левой стороны (повторить 6р). 5. Исходное положение, лечь на спину, поднять обруч вверх. 1 - 2 - согнуть колени,						

				коснуться обруча; 3 - 4 - принять исходное положение (повторить 5-6 р). 6. Исходное положение, встать в обруч. Педагог считает от 1 до 8 прыжки с обруча, в обруч (повторить 3-4 р). 7. Исходное положение, корпус прямой, ноги врозь, обруч внизу (держать двумя руками обруч). 1 - поставить обруч						

				вперед, носок правой ноги поставить сзади; 2 - исходное положение, повторить с левой стороны (повторить 6р).					
93	"Прыжки через предметы".	Продолжать формировать навыки прыжка поочередно через 2–3 предмета, высотой 5–10 сантиметров; навыки ходьбы по наклонной доске вверх-вниз; перестроения в звенья по три; навыки бега на 50-60 м. Привлекать к совместным подвижным	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. По сигналу перестроение в звенья по три; в круг; ходьба на носках, на пятках, на внешних сторонах стопы; бег, ходьба. Упражнение на восстановление дыхания «Рубим дрова». И. п. ноги на ширине плеч, руки поднимаем вверх, соединяем в замок – вдох через нос,	Общеразвивающие упражнения с обручами. 1. Исходное положение, корпус прямой, ноги врозь, обруч внизу (держат двумя руками обруч). 1 - поставить обруч вперед; 2 - поднять	Основные двигательные упражнения: - прыжки над 2-3 предметами высотой 5-10 см; - ходьба вверх-вниз по наклонной доске.	Подвижная игра «Кто скорей снимет ленту?» Цель: развивать у детей выдержку, умение действовать по сигналу. Дети упражняются в быстром беге, прыжках. Малоподвижная игра "Великаны - карлики". Цель: учить детей ходить широкими,	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика «Надуй шарик». Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.	1	10.04.24

		играм, правилам позитивных взаимоотношений.	опускаем резко вниз, выдыхаем и произносим: Ох! Ох! Ох! Перестроение в три колонны.	обруч; 3 - поставить обруч вперед двумя руками ; 4 - исходное положение (повторить упражнение бр). 2. Исходное положение, корпус прямой, ноги врозь, обруч внизу. 1 - поднять обруч вверх; 2 - руки держать прямо, наклониться вправо; 3 - поднять обруч; 4 - 4 - исходное положение, повторить с		мелкими шагами, слушать внимательно звуковой сигнал. Развивать быстроту реакции.			

				левой стороны (повторить бр). 3. Исходное положение, корпус прямой, ноги вместе, обруч держат на уровне груди; 1 - 2 - сесть, вытянуть руки вперед; 3 - принять исходное положение (повторить бр). 4. Исходное положение, сесть на пол, руки держат обруч на уровне груди. 1 -					

				наклониться вправо; 2 - исходное положение, повторить с левой стороны (повторить 6р). 5. Исходное положение, лечь на спину, поднять обруч вверх. 1 - 2 - согнуть колени, коснуться обруча; 3 - 4 - принять исходное положение (повторить 5-6 р). 6. Исходное положение, встать в обруч. Педагог считает от 1					

				до 8 прыжки с обруча, в обруч` (повторить 3-4 р). 7. Исходное положение, корпус прямой, ноги врозь, обруч внизу (держат двумя руками обруч). 1 - поставить обруч вперед, носок правой ноги поставить сзади; 2 - исходное положение, повторить с левой стороны (повторить 6р).					
94	"Прыжки с	Формировать	Построение в	Общеразвив	Основные	Подвижная игра	Построение в	1	12.04.24

	короткой скакалкой".	навыки бега в разных направлениях, бег с ловлей; прыжки с короткой скакалкой; развитие навыков перестроения в звенья по три, равнение по ориентирам; развитие чувства равномерности (ритмичности) бега. Привлекать к совместным подвижным играм, правилам позитивных взаимоотношений.	шеренгу. Ходьба в колонне по одному. По сигналу перестроение в звенья по три; в круг; ходьба на носках, на пятках, на внешних сторонах стопы; бег, ходьба. Упражнение на восстановление дыхания «Тихоход». Ходьба, высоко поднимая колени. На 2 шага - вдох, на 4-6 шагов - выдох. Выдыхая, произносить «ти-ш-ш-ше». Перестроение в три колонны.	ающие упражнения с мячами. 1. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, мяч внизу. 1 - поднять мяч двумя руками, вдох; 2 - опустить мяч, выдох; 3 - поднять мяч вверх; 4 - исходное положение (повторить 8-10 р). 2. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, мяч внизу. 1 - повернуться вправо, отбивание	двигательные упражнения: - прыжки с короткой скакалкой.	"Коршун и птенчики". Цель: упражнять детей действовать по сигналу педагога, выполнять ходьбу, бег враспынную, прыжки с высоты 15–20 см, использовать всю площадь зала. Малоподвижная игра «У кого мяч?». Цель: развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, по слову, быстро строится в круг. Упражнять в игре сообща.	колонну. Дыхательная гимнастика "Ветряная мельница". Цель: развитие плавного, длительного выдоха.		

				мяча о землю у правой стопы; 2 - принять исходное положение; 3-4 - повторить с левой стороны (повторить 5-6 р). 3. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, мяч на полу. 1 - 4 - катание мяча ногой вправо-влево; 3-4 - поменять ноги, повторить (повторить 5-6 р). 4. Исходное положение,						

				сидя, ноги врозь, поднять мяч вверх; 1 - 3 - наклониться вперед, пнуть мяч 3 р; 4 - исходное положение (повторить 3-4 р). 5. Исходное положение: корпус прямой,ноги вместе; 1 - быстро сесть на пол, ноги врозь, подбросить мяч; 2 - встать быстро, поймать мяч (повторить 8 р). 6. Исходное положение:					

				корпус прямой, ноги вместе, держать мяч одной рукой, отбивать мяч попеременно двумя руками (повторить двумя руками). 7. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, руки держат мяч. Поднять колени высоко, руки держат мяч, прыжки на месте (повторить 4 р).					
95	"Бег с ловлей".	Продолжать	Построение в	Общеразвив	Основные	Подвижная игра	Построение в	1	15.04.24

		формировать навыки челночного бега 3 раза по 5 метров; навыки ходьбы по наклонной доске вверх-вниз; навыки бега с ловлей; навыки перестроения в звенья по три. Воспитывать интерес к выполнению физических упражнений, стремление к здоровому образу жизни.	шеренгу. Ходьба в колонне по одному. По сигналу перестроение в звенья по три; ходьба на носках, на пятках, на внешних сторонах стопы; Бег приставным шагом вперед. Постепенный переход на ходьбу на носках. Упражнение на восстановление дыхания «Филин». И. п. ноги на ширине плеч, руки поднимаем через стороны вверх – вдох через нос, опускаем вниз, выдыхаем и произносим: У-гу.у-гу,у-гу...! Перестроение в три колонны.	ающие упражнения с мячами. 1. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, мяч внизу. 1 - поднять мяч двумя руками, вдох; 2 - опустить мяч, выдох; 3 - поднять мяч вверх; 4 - исходное положение (повторить 8-10 р). 2. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, мяч внизу. 1 - повернуться вправо, отбивание	двигательные упражнения: - ходьба и бег по наклонной доске; - челночный бег.	"Мы веселые ребята". Цель: закреплять умение детей бегать в быстром темпе, уворачиваться от ловишки, действовать по сигналу. Малоподвижная игра "Тишина". Цель: учить детей двигаться по сигналу, развивать слуховые качества.	колонну. Упражнение для релаксации "Тишина". Цель: развивать умение детей сбрасывать излишки напряжения и восстанавливать равновесие.		

				мяча о землю у правой стопы; 2 - принять исходное положение; 3-4 - повторить с левой стороны (повторить 5-6 р). 3. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, мяч на полу. 1 - 4 - катание мяча ногой вправо-влево; 3-4 - поменять ноги, повторить (повторить 5-6 р). 4. Исходное положение,					

				сидя, ноги врозь, поднять мяч вверх; 1 - 3 - наклониться вперед, пнуть мяч 3 р; 4 - исходное положение (повторить 3-4 р). 5. Исходное положение: корпус прямой,ноги вместе; 1 - быстро сесть на пол, ноги врозь, подбросить мяч; 2 - встать быстро, поймать мяч (повторить 8 р). 6. Исходное положение:						

				корпус прямой, ноги вместе, держат мяч одной рукой, отбивать мяч попеременн о двумя руками (повторить двумя руками). 7. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, руки держат мяч. Поднять колени высоко, руки держат мяч, прыжки на месте (повторить 4 р).					
96	"Прыжки с	Формировать	Построение в	Общеразвив	Основные	Подвижная игра	Построение в	1	17.04.24

	высоты".	навыки бега в разных направлениях; навыки прыжков с высоты 20–25 сантиметров. Развивать навыки челночного бега 3 раза по 5 метров; навыки ходьбы по наклонной доске вверх-вниз. Воспитывать интерес к выполнению физических упражнений, стремление к здоровому образу жизни.	шеренгу. Ходьба в колонне по одному. По сигналу ходьба в чередовании с бегом; ходьба с высоким подниманием колена; затем равномерный бег. Ходьба. Упражнение на восстановление дыхания «Аист». На вдохе поднять руки в стороны. Ногю, согнутую в колене, гордо вывести вперед, зафиксировать. На выдохе сделать шаг. Опустить ногу и руки, произнося «ш-ш-ш». Перестроение в три колонны.	ающие упражнения с мячами. 1. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, мяч внизу. 1 - поднять мяч двумя руками, вдох; 2 - опустить мяч, выдох; 3 - поднять мяч вверх; 4 - исходное положение (повторить 8-10 р). 2. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, мяч внизу. 1 - повернуться вправо, отбивание	двигательные упражнения: - прыжки с высоты 20–25 сантиметров.	"Коршун и птенчики". Цель: упражнять детей действовать по сигналу педагога, выполнять ходьбу, бег враспынную, прыжки с высоты 15–20 см, 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 произносимыми словами.	колонну. Дыхательное упражнение «Дом маленький, дом большой». Цель:учить детей расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения.		

				мяча о землю у правой стопы; 2 - принять исходное положение; 3-4 - повторить с левой стороны (повторить 5-6 р). 3. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, мяч на полу. 1 - 4 - катание мяча ногой вправо-влево; 3-4 - поменять ноги, повторить (повторить 5-6 р). 4. Исходное положение,						

				сидя, ноги врозь, поднять мяч вверх; 1 - 3 - наклониться вперед, пнуть мяч 3 р; 4 - исходное положение (повторить 3-4 р). 5. Исходное положение: корпус прямой,ноги вместе; 1 - быстро сесть на пол, ноги врозь, подбросить мяч; 2 - встать быстро, поймать мяч (повторить 8 р). 6. Исходное положение:						

				корпус прямой, ноги вместе, держат мяч одной рукой, отбивать мяч попеременн о двумя руками (повторить двумя руками). 7. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, руки держат мяч. Поднять колени высоко, руки держат мяч, прыжки на месте (повторить 4 р).					
97	"Бег со сменой	Формировать	Построение в	Общеразвив	Основные	Подвижная игра	Построение в	1	19.04.24

	ведущего".	навыки ходьбы в чередовании с другими движениями; навыки бега со сменой ведущего; навыки перелезания через гимнастическую скамейку. Развивать навыки перестроения в звенья по три. Воспитывать интерес к выполнению физических упражнений, стремление к здоровому образу жизни.	шеренгу. Ходьба в колонне по одному. По сигналу перестроение в круг; ходьба на носках, на пятках, на внешних сторонах стопы; бег, ходьба. Упражнение на восстановление дыхания «Тихоход». Ходьба, высоко поднимая колени. На 2 шага - вдох, на 4-6 шагов - выдох. Выдыхая, произносить «ти-ш-ш-ше». Перестроение в три колонны.	ающие упражнения с флажками. 1. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, флажки внизу; 1- поднять правую руку, левая внизу; 2- принять исходное положение. Повторить с левой рукой. Повторить упражнение 5-6 р. 2. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, флажки внизу; 1- флажки	двигательные упражнения: - перелезания через гимнастическую скамейку.	«Дорожка препятствий» Цель: развивать умение детей перелезанию через гимнастическую скамейку; бросанию мяча двумя руками, совершенствовать координацию движений. 1). Перелезание через гимнастическую скамейку. 2). Бросание мяча в корзину двумя руками. 3). Прыжки двумя ногами. Малоподвижная игра «У кого мяч?» Цель: развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, по	колонну. Дыхательная гимнастика "Дерево на ветру". Цель: формирование дыхательного аппарата.		

				внизу, сделать шаг вперед; 2-принять исходное положение. Повторить с левой рукой. Повторить упражнение 5-6 р. 3. Исходное положение: ноги слегка открыты, положить флажки на плечо; 1-2- сесть, положить флажки вперед; 3-4-принять исходное положение. Повторить упражнение 6 р. 4. Исходное положение:		слову, быстро строится в круг. Упражнять в игре сообща.			

				сесть на колени, положить флажки на плечо; 1- прямо держать флажок в правой руке, повернуться направо; 2- исходное положение. Повторить с левой стороны. Повторить упражнение 6 р. 5. Исходное положение: сесть на пол, ноги врозь, положить флажки на плечо. 1- нагнуться, коснуться флажком носка; 2-					

				принять исходное положение. Повторить упражнение 5-6 р. 6. Исходное положение: лечь на спину, руки на уровне груди. 1- поднять правую ногу, поднять флажки прямо, опуст ить; 2- принять исходное положение. Повторить с левой стороны. Повторить упражнение 6 р. 7. Исходное положение: корпус						

				прямой, ноги врозь, флажки и внизу; 1- ноги врозь, руки внизу, прыжки на месте 8р; 2- прыгая, принять исходное положение. Прыжки в среднем темпе, по сигналу педагога. Повторить слева. Повторить упражнение 2-3 р.					
98	"Перелезание через бревно".	Продолжать формировать навыки ходьбы в чередовании с другими движениями; навыки бега в разные	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. По сигналу ходьба на носках, на пятках, на внешних сторонах стопы; ходьба в	Общеразвивающие упражнения с флажками. 1. Исходное положение: корпус прямой,	Основные двигательные упражнения: - бег в разные стороны; - перелезания через бревно.	Подвижная игра «Дорожка препятствий». Цель: учить детей перелезанию через бревно; бросани	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика "Подуй на одуванчик". Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.	1	22.04.24

		стороны; навыки перелезания через бревно. Развивать навыки ходьбы на носках, на пятках, на внешней стороне стопы; навыки перестроения в звенья по три. Привлекать к совместным подвижным играм, правилам позитивных взаимоотношений.	чередовании с другими движениями. Бег со сменой ведущего. Ходьба. Упражнение на восстановление дыхания «Паровоз». Стоя на месте, руки согнуты в локтях, ноги на ширине плеч. Вдох через нос, руки продвигаем вперёд круговыми движениями и говорим: Чух-чух-чух... Перестроение в три колонны.	ноги врозь, флажки внизу; 1- поднять правую руку, левая внизу; 2- принять исходное положение. Повторить с левой рукой. Повторить упражнение 5-6 р. 2. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, флажки внизу; 1- флажки внизу, сделать шаг вперед; 2- принять исходное положение. Повторить с		ю мяча двумя руками, совершенствовать координацию движений. 1). Перелезание через бревно. 2). Бросание мяча в корзину правой рукой. 3). Бег с препятствиями. Малоподвижная игра "Великаны и гномы". Цель: упражнять детей действовать по сигналу.			

				левой рукой. Повторить упражнение 5-6 р. 3. Исходное положение: ноги слегка открыты, положить флажки на плечо; 1-2- сесть, положить флажки вперед; 3-4- принять исходное положение. Повторить упражнение 6 р. 4. Исходное положение: сесть на колени, положить флажки на плечо; 1- прямо держат						

				флажок в правой руке, повернуться направо; 2-исходное положение. Повторить с левой стороны. Повторить упражнение 6 р. 5. Исходное положение: сесть на пол, ноги врозь, положить флажки на плечо. 1-нагнуться, коснуться флажком носка; 2-принять исходное положение. Повторить упражнение 5-6 р. 6. Исходное						

				положение: лечь на спину, руки на уровне груди. 1- поднять правую ногу, поднять флажки прямо, опуст ить; 2- принять исходное положение. Повторить с левой стороны. Повторить упражнение 6 р. 7. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, флажк и внизу; 1- ноги врозь, руки внизу,						

				прыжки на месте 8р; 2-прыгая, принять исходное положение. Прыжки в среднем темпе, по сигналу педагога. Повторить слева. Повторить упражнение 2-3 р.					
99	"Ходьба по линии".	Формировать навыки ходьбы по линии, сохраняя равновесие; навыки ходьбы с остановкой; навыки бега в разные стороны; развивать навыки ходьбы на носках, пятках, на внешней	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. По сигналу ходьба на носках, на пятках, на внешних сторонах стопы; ходьба в чередовании с другими движениями. Бег со сменой ведущего. Ходьба. Упражнение на восстановление	Общеразвивающие упражнения с косичками. 1. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, держать косички двумя руками впереди.	Основные двигательные упражнения: - ходьба по линии, сохраняя равновесие.	Подвижная игра «Перебежки. Кто сделает меньше шагов?» Цель: упражнять детей в беге с ускорением. Малоподвижная игра "Круг-кружочек". Цель: упражнять детей действовать по сигналу,	Построение в колонну. Упражнение для релаксации "Тишина". Цель: развивать умение детей сбрасывать излишки напряжения и восстанавливать равновесие.	1	24.04.24

		стороне стопы; навыки перестроения в звенья по три. Привлекать к совместным подвижным играм, правилам позитивных взаимоотношений.	дыхания «Паровоз». Стоя на месте, руки согнуты в локтях, ноги на ширине плеч. Вдох через нос, руки продвигаем вперёд круговыми движениями и говорим: Чух-чух-чух... Перестроение в шеренгу.	1-2- покрутить косички руками; 3-4- принять исходное положение. Повторить упражнение 5-6 р. 2. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, держать косички двумя руками впереди. 1- сесть, поднять косички вверх; 2- принять исходное положение. Повторить упражнение 7-8 р. 3. Исходное		выполнять ходьбу по кругу.			

				положение: ноги на ширине плеч, держать косички в правой руке, внизу. 1-руки внизу; 2- поднять руки вверх, переложить косички в другую руку; 3- опустить руки вниз; 4-принять исходное положение. Повторить с другой рукой. Повторить упражнение 6-8 р. 4. Исходное положение: поставить ноги на						

				уровне стопы, держать косички в правой руке внизу. 1-согнуть левое колени, поднять, снизу переложить косички в другую руку; 2- опустить руки, принять исходное положение. 5. Исходное положение: ноги на ширине плеч, держат ь косички двумя руками внизу. 1- вытянуть прямые					

				руки вперед; 2- согнуться,к осичками коснуться пола; 3- выпрямитьс я,держать косички впереди; 4- принять исходное положение. Повторить упражнение 5-6 р. 6. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, положить косички на голову, руки на пояс. 1- правую ногу в сторону; 2- приставить левую ногу ; 3-левую						

				ногу в сторону; 4-приставить правую ногу. Повторить упражнение 6-7 р. 7. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, руки на пояс. Прыжки вокруг косички в правую сторону до 4раз, в левую сторону до 4р. Повторить упражнение 3-4 р.					
100	"Ходьба по сигналу".	Формировать навыки прыжка на одной ноге; навыки	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. По сигналу	Общеразвивающие упражнения с флажками.	Основные двигательные упражнения: - прыжки на	Игровое упражнение «Перешагни- не задень».	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика	1	26.04.24

		перешагивания поочередно через 5–6 набивных мячей, положенных на расстоянии друг от друга, с разными положениями рук. Развивать навыки перестроения в звенья по три; навыки ходьбы в чередовании с другими движениями, с остановкой, по сигналу. Воспитывать интерес к выполнению физических упражнений, стремление к здоровому образу жизни.	ходьба на носках, на пятках, на внешних сторонах стопы; ходьба в чередовании с другими движениями. Бег со сменой ведущего. Ходьба. Упражнение на восстановление дыхания «Рубим дрова». И. п. ноги на ширине плеч, руки поднимаем вверх, соединяем в замок – вдох через нос, опускаем резко вниз, выдыхаем и произносим: Ох! Ох! Ох! Перестроение в три колонны.	1. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, флажки внизу; 1- поднять правую руку, левая внизу; 2- принять исходное положение. Повторить с левой рукой. Повторить упражнение 5-6 р. 2. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, флажки внизу; 1- флажки внизу, сделать шаг вперед; 2-	одной ногое; - перешагивания поочередно через 5–6 набивных мячей, положенных на расстоянии друг от друга, с разными положениями рук.	Цель: упражнять детей в ходьбе с перешагиванием через предметы Игровое упражнение «Быстро встань в колонну!» Цель: упражнять в строевом построении, действовать по сигналу.	"Вырасти большой". Цель: развитие плавного, длительного выдоха.		

				принять исходное положение. Повторить с левой рукой. Повторить упражнение 5-6 р. 3. Исходное положение: ноги слегка открыты, положить флажки на плечо; 1-2- сесть, положить флажки вперед; 3-4- принять исходное положение. Повторить упражнение 6 р. 4. Исходное положение: сесть на колени, положить					

				флажки на плечо; 1- прямо держать флажок в правой руке, повернуться направо; 2- исходное положение. Повторить с левой стороны. Повторить упражнение 6 р. 5. Исходное положение: сесть на пол, ноги врозь, положить флажки на плечо. 1- нагнуться, коснуться флажком носка; 2- принять исходное положение.					

				Повторить упражнение 5-6 р. 6. Исходное положение: лечь на спину, руки на уровне груди. 1- поднять правую ногу, поднять флажки прямо, опуст ить; 2- принять исходное положение. Повторить с левой стороны. Повторить упражнение 6 р. 7. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, флажк					

				и внизу; 1- ноги врозь, руки внизу, прыжки на месте 8р; 2- прыгая, принять исходное положение. Прыжки в среднем темпе, по сигналу педагога. Повторить слева. Повторить упражнение 2-3 р.					
101	"Прыжки с поворотами".	Продолжать формировать навыки прыжка на месте с поворотами направо, налево; навыки метания в горизонтальную цель (с расстояния 2–	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. По сигналу ходьба на носках, на пятках, на внешних сторонах стопы; ходьба в чередовании с другими движениями. Бег.	Общеразвивающие упражнения с флажками. 1. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, флажки внизу;	Основные двигательные упражнения: - прыжка на месте с поворотами направо, налево; - метания в горизонтальную цель.	Подвижная игра «С кочки на кочку». Цель: упражнять детей в прыжках в продвижении вперед. Игровое упражнение «Перешагни-не	Построение в колонну. Релаксация "Бубенчик". Цель: научить детей управлять своим телом, уметь расслабляться, восстанавливать силы.	1	29.04.24

		2,5 метра) правой рукой. Развивать навыки ходьбы на носках, с высоким подниманием колена.	Ходьба. Упражнение на восстановление дыхания «Паровоз». Стоя на месте, руки согнуты в локтях, ноги на ширине плеч. Вдох через нос, руки продвигаем вперёд круговыми движениями и говорим: Чух-чух-чух... Перестроение в три колонны.	1- поднять правую руку, левая внизу; 2- принять исходное положение. Повторить с левой рукой. Повторить упражнение 5-6 р. 2. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, флажки внизу; 1- флажки внизу, сделать шаг вперед; 2- принять исходное положение. Повторить с левой рукой. Повторить		задень». Цель: упражнять детей в ходьбе с перешагиванием через предметы.			

				упражнение 5-6 р. 3. Исходное положение: ноги слегка открыты, положить флажки на плечо; 1-2- сесть, положить флажки вперед; 3-4- принять исходное положение. Повторить упражнение 6 р. 4. Исходное положение: сесть на колени, положить флажки на плечо; 1- прямо держать флажок в правой руке, повернуться					

				направо; 2- исходное положение. Повторить с левой стороны. Повторить упражнение 6 р. 5. Исходное положение: сесть на пол, ноги врозь,полож ить флажки на плечо. 1- нагнуться, коснуться флажком носки; 2- принять исходное положение. Повторить упражнение 5-6 р. 6. Исходное положение: лечь на спину, руки					

				на уровне груди. 1- поднять правую ногу, поднять флажки прямо, опустить; 2- принять исходное положение. Повторить с левой стороны. Повторить упражнение 6 р. 7. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, флажки и внизу; 1- ноги врозь, руки внизу, прыжки на месте 8р; 2- прыгая,					

				принять исходное положение. Прыжки в среднем темпе, по сигналу педагога. Повторить слева. Повторить упражнение 2-3 р.					
102	"Повороты в строю".	Продолжать формировать навыки метания в горизонтальную цель (с расстояния 2–2,5 метра) левой рукой; навыки перестроения в звенья по три, повороты направо, налево, кругом в строю. Совершенствовать навыки бега	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. По сигналу перестроение в звенья по три, по ориентировке, по сигналу; ходьба на носках, на пятках, на внешних сторонах стопы; ходьба в чередовании с другими движениями. Бег со сменой ведущего. Ходьба. Упражнение на восстановление	Общеразвивающие упражнения с косичками. 1. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, держать косички двумя руками впереди. 1-2-покрутить косички	Основные двигательные упражнения: - метания в горизонтальную цель (с расстояния 2–2,5 метра) левой рукой.	Упражнение «Попади в круг». Цель: упражнять в метании в горизонтальную цель. Малоподвижная игра "Тишина". Цель: развивать умение двигаться по сигналу, развивать слуховые качества.	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика "Поднимаем выше груз". Цель: учить детей укреплять мышцы дыхательной системы.	1	03.05.24

		на носках, с высоким подниманием колена, мелким и широким шагом.	дыхания «Аист». На вдохе поднять руки в стороны. Ногу, согнутую в колене, гордо вывести вперед, зафиксировать. На выдохе сделать шаг. Опустить ногу и руки, произнося «ш-ш-ш». Перестроение в три колонны.	руками; 3-4-принять исходное положение. Повторить упражнение 5-6 р. 2. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, держать косички двумя руками впереди. 1- сесть, поднять косички вверх; 2-принять исходное положение. Повторить упражнение 7-8 р. 3. Исходное положение: ноги на ширине					

				плеч, держать косички в правой руке, внизу. 1-руки внизу; 2- поднять руки вверх, переложить косички в другую руку; 3- опустить руки вниз; 4-принять исходное положение. Повторить с другой рукой. Повторить упражнение 6-8 р. 4. Исходное положение: поставить ноги на уровне стопы, держать					

				косички в правой руке внизу. 1-согнуть левое колено, поднять, снизу переложить косички в другую руку; 2-опустить руки, принять исходное положение. 5. Исходное положение: ноги на ширине плеч, держат ь косички двумя руками внизу. 1- вытянуть прямые руки вперед; 2- согнуться,к					

				осичками коснуться пола; 3- выпрямитьс я,держать косички впереди; 4- принять исходное положение. Повторить упражнение 5-6 р. 6. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, положить косички на голову, руки на пояс. 1- правую ногу в сторону; 2- приставить левую ногу ; 3-левую ногу в сторону; 4- приставить					

				правую ногу. Повторить упражнение 6-7 р. 7. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, руки на пояс. Прыжки вокруг косички в правую сторону до 4раз, в левую сторону до 4р. Повторить упражнение 3-4 р.					
103	"Стройся, направо!"	Продолжать формировать навыки прыжка в длину с места не менее 70 сантиметров; навыки метания	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. По сигналу ходьба на носках, на пятках, на внешних сторонах стопы; бег	Общеразвивающие упражнения с косичками. 1. Исходное положение:	Основные двигательные упражнения: - прыжки в длину с места не менее 70 сантиметров;	Упражнение «Метко в цель». Цель: упражнять в метании, отрабатывать технику броска мяча в	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика" Подуй на одуванчик". Цель: тренировать силу вдоха и	1	06.05.24

		в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 метра) с расстояния 1,5–2 метра; совершенствовать навыки перестроения в звенья по три; с поворотами направо, налево, кругом в строю.	со сменой ведущего, мелким и широким шагом. Постепенный переход на ходьбу на носках. Упражнение на во восстановление дыхания «Филин». И. п. ноги на ширине плеч, руки поднимаем через стороны вверх – вдох через нос, опускаем вниз, выдыхаем и произносим: У-гу.у-гу,у-гу...! Перестроение в три колонны.	корпус прямой, ноги врозь, держать косички двумя руками впереди. 1-2- покрутить косички руками; 3-4- принять исходное положение. Повторить упражнение 5-6 р. 2. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, держать косички двумя руками впереди. 1- сесть, поднять косички	- метания в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 метра) с расстояния 1,5–2 метра.	вертикальную цель. Малоподвижная игра "Эхо". Цель: игра служит для упражнения фонематического слуха и точности слухового восприятия.	выдоха.		

				вверх; 2-принять исходное положение. Повторить упражнение 7-8 р. 3. Исходное положение: ноги на ширине плеч, держать косички в правой руке, внизу. 1-руки внизу; 2-поднять руки вверх, переложить косички в другую руку; 3-опустить руки вниз; 4-принять исходное положение. Повторить с другой						

				рукой. Повторить упражнение 6-8 р. 4. Исходное положение: поставить ноги на уровне стопы, держат косички в правой руке внизу. 1-согнуть левое колени, поднять, снизу переложить косички в другую руку; 2- опустить руки, принять исходное положение. 5. Исходное положение: ноги на					

				ширине плеч, держат ь косички двумя руками внизу. 1- вытянуть прямые руки вперед; 2- согнуться, к осичками коснуться пола; 3- выпрямитьс я, держать косички впереди; 4- принять исходное положение. Повторить упражнение 5-6 р. 6. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, положить косички на					

				голову, руки на пояс. 1- правую ногу в сторону; 2- приставить левую ногу ; 3-левую ногу в сторону; 4- приставить правую ногу. Повторить упражнение 6-7 р. 7. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, руки на пояс. Прыжки вокруг косички в правую сторону до 4раз, в левую сторону до					

				4р. Повторить упражнение 3-4 р.					
104	"Ловля мяча при беге".	Продолжать формировать навыки ловли мяча при беге; навыки перешагивания поочередно через 5–6 набивных мячей, положенных на расстоянии друг от друга, с разными положениями рук. Совершенствов ать навыки ходьбы и бега на носках, с высоким подниманием колена, мелким и широким шагом.	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. По сигналу на носках, на пятках, на внешних сторонах стопы; Бег со сменой ведущего, мелким и широким шагом. Постепенный переход на ходьбу на носках. Упражнение на восстановление дыхания «Филин» И. п. ноги на ширине плеч, руки поднимаем через стороны вверх – вдох через нос, опускаем вниз, выдыхаем и произносим: У-гу.у- гу, у-гу...! Перестроение в три колонны.	Общеразвив ающие упражнения с флажками. 1. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, флажки внизу; 1- поднять правую руку, левая внизу; 2- принять исходное положение. Повторить с левой рукой. Повторить упражнение 5-6 р. 2. Исходное положение: корпус	Основные двигательные упражнения: - ловля мяча при беге; - перешагивание поочередно через 5–6 набивных мячей, положенных на расстоянии друг от друга, с разными положениями рук.	Подвижная игра «Охотник и зайцы». Цель: учить метать мяч в подвижную цель. Малоподвижная игра "Великаны - карлики". Цель: учить детей ходить широкими, мелкими шагами, слушать внимательно звуковой сигнал. Развивать быстроту реакции.	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика "Вырасти большой". Цель: развитие плавного, длительного выдоха.	1	10.05.24

				прямой, ноги врозь, флажки внизу; 1- флажки внизу, сделать шаг вперед; 2- принять исходное положение. Повторить с левой рукой. Повторить упражнение 5-6 р. 3. Исходное положение: ноги слегка открыты, положить флажки на плечо; 1-2- сесть, положить флажки вперед; 3-4- принять исходное положение.					

				Повторить упражнение 6 р. 4. Исходное положение: сесть на колени, положить флажки на плечо; 1- прямо держать флажок в правой руке, повернуться направо; 2- исходное положение. Повторить с левой стороны. Повторить упражнение 6 р. 5. Исходное положение: сесть на пол, ноги врозь, положить флажки на плечо.						

				1-нагнуться, коснуться флажком носка; 2-принять исходное положение. Повторить упражнение 5-6 р. 6. Исходное положение: лечь на спину, руки на уровне груди. 1- поднять правую ногу, поднять флажки прямо, опустить; 2-принять исходное положение. Повторить с левой стороны. Повторить					

				упражнение 6 р. 7. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, флажк и внизу; 1- ноги врозь, руки внизу, прыжки на месте 8р; 2- прыгая, принять исходное положение. Прыжки в среднем темпе, по сигналу педагога. Повторить слева. Повторить упражнение 2-3 р.					
105	"Бег с прыжками".	Продолжать формировать навыки	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по	Общеразвивающие упражнения	Основные двигательные упражнения:	"Игровое упражнение «Кто выше	Построение в колонну. Дыхательная	1	13.05.24

	перешагивания поочередно через 5–6 набивных мячей, положенных на расстоянии друг от друга, с разными положениями рук. Совершенствовать навыки бега в чередовании с прыжками; навыки прыжка на месте; навыки бега в разные стороны.	одному. По сигналу ходьба на носках, на пятках; ходьба с чередованием прыжками. Обычный бег. Ходьба на носках. Упражнение на восстановление дыхания «Шарик лопнул». Дети соединяют ладошки рук в небольшой комочек. Медленно делают вдох и проговаривают: Надуваем быстро шарик, Он становится большой. Вдруг шар лопнул, Воздух вышел, Стал он тонкий и худой. При выдохе произносим звук: С-с-с-с-с... Перестроение в три колонны.	с маленькими мячами. 1. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, правой рукой держать мяч внизу. 1- мяч в правой руке, руки в стороны; 2- поднять мяч вверх, переложить в другую руку; 3- руки в стороны; 4- принять исходное положение. Повторить 6-7 р. 2. Исходное положение: корпус	- перешагивание поочередно через 5–6 набивных мячей, положенных на расстоянии друг от друга, с разными положениями рук.	прыгнет?» Цель: упражнять детей в прыжках в высоту, развивать координацию. Малоподвижная игра "Угадай по голосу". Цель: упражнять детей в построении в круг; ориентироваться в пространстве, развивать слуховое внимание.	гимнастика "Ветряная мельница". Цель: развитие плавного, длительного выдоха.		

				прямой, ноги врозь, правой рукой держат мяч внизу. 1- наклониться к правой ноге; 2-3- прокатить мяч к правой ноге, затем к левой ноге; 4-принять исходное положение. Повторить 6-7 р. 3. Исходное положение: встать на колени, держат мяч двумя руками. 1-2- сесть на стопу, повернуть корпус						

				вправо,крсн уться мячом пола; 3-4 - принять исходное положение. Повторить 6-7 р. 4. Исходное положение: сесть на пол, мяч крепко держатъ двумя ногами, упираться руками сзади. 1-2- поднять ногами мяч; 2-3- принять исходное положение. Повторить 5-7 р. 5. Исходное положение: лечь на спину, руки держатъ					

				прямо, поднять мяч над головой. 1-2- мячом коснуться правой ноги; 3-4- принять исходное положение, повторить с левой стороны. Повторить упражнение 5-7р. 6. Исходное положение: ноги слегка открыты, держат мяч в правой руке. 1- отбить мяч об пол, поймать двумя руками. Повторить 5-7р. 7. Исходное					

				положение: корпус прямой, ноги врозь, правой рукой держат мяч внизу. Бросить мяч вверх, поймать его. Повторить 5-6 р. 8. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, правой рукой держат мяч внизу. Считая от 1 до 8 прыжки двумя ногами с продвижени ем вперед, повернуться ,					

				продолжить прыжки. Повторить 3-4 р.					
106	"Размыкание, смыкание".	Закрепить в игре навыки лазанья по гимнастической стенке вверх-вниз чередующимся шагом, с переходом с пролета на пролет вправо, влево; навыки метания предметов на дальность (не менее 3,5–6,5 метра); совершенствовать навыки перестроения в строй, в круг; размыкание и смыкание круга.	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. По сигналу ходьба на носках, на пятках, на внешних сторонах стопы; затем услышав ритм музыки бегут, спина прямая. После бега, во восстановление дыхания. Упражнение на восстановление дыхания «Тихоход». Ходьба, высоко поднимая колени. На 2 шага - вдох, на 4-6 шагов - выдох. Выдыхая, произносить «ти-ш-ш-ше». Перестроение в три колонны.	Общеразвивающие упражнения с косичками. 1. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, держать косички двумя руками впереди. 1-2-покрутить косички руками; 3-4-принять исходное положение. Повторить упражнение 5-6 р. 2. Исходное положение:	Основные двигательные упражнения: - лазанья по гимнастической стенке вверх-вниз чередующимся шагом, с переходом с пролета на пролет вправо, влево; - метание предметов на дальность (не менее 3,5–6,5 метра).	Подвижная игра «Быстро возьми». Цель: упражнять детей действовать по сигналу, выполнять ходьбу, бег враспынную, использовать всю площадь зала. Подвижная игра «Пожарные на учении». Цель: упражнять детей выполнять лазание по гимнастической стенке, переход с пролета на пролет.	Построение в колонну. Релаксация "Бубенчик". Цель: развивать умение детей управлять своим телом, уметь расслабляться, восстанавливать силы.	1	15.05.24

				корпус прямой, ноги врозь, держать косички двумя руками впереди. 1- сесть, поднять косички вверх; 2- принять исходное положение. Повторить упражнение 7-8 р. 3. Исходное положение: ноги на ширине плеч, держать косички в правой руке, внизу. 1-руки внизу; 2- поднять руки вверх,						

				переложить косички в другую руку; 3- опустить руки вниз; 4-принять исходное положение. Повторить с другой рукой. Повторить упражнение 6-8 р. 4. Исходное положение: поставить ноги на уровне стопы, держать косички в правой руке внизу. 1-согнуть левое колени, поднять, снизу переложить						

				косички в другую руку; 2- опустить руки, принять исходное положение. 5. Исходное положение: ноги на ширине плеч, держать косички двумя руками внизу. 1- вытянуть прямые руки вперед; 2- согнуться, коснуться пола; 3- выпрямиться, держать косички впереди; 4- принять исходное					

				положение. Повторить упражнение 5-6 р. 6. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, положить косички на голову, руки на пояс. 1- правую ногу в сторону; 2- приставить левую ногу ; 3-левую ногу в сторону; 4- приставить правую ногу. Повторить упражнение 6-7 р. 7. Исходное положение: корпус прямой,					

				ноги вместе, руки на пояс. Прыжки вокруг косички в правую сторону до 4раз, в левую сторону до 4р. Повторить упражнение 3-4 р.					
107	"Играя, учимся".	Закрепить в игре навыки прыжка через 4–5 линий (расстояние между линиями 40–50 сантиметров). Совершенствовать навыки прыжка на месте; навыки бега в разные стороны, навыки бега в чередовании с	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. По сигналу ходьба на носках, на пятках; ходьба с чередованием прыжками. Обычный бег. Ходьба на носках. Упражнение на восстановление дыхания «Шарик лопнул». Дети соединяют ладшки рук в	Общеразвивающие упражнения с маленькими мячами. 1. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, правой рукой держать мяч внизу. 1- мяч в	Основные двигательные упражнения: - прыжки через 4–5 линий (расстояние между линиями 40–50 сантиметров); - прыжки на месте.	Подвижная игра «Перемена мест». Цель: упражнять детей в прыжках из обруча в обруча, беге по всей площадке. Малоподвижная игра «У кого мяч?» Цель: развивать у детей умение выполнять движения по	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика "Вырасти большой". Цель: развитие плавного, длительного выдоха.	1	17.05.24

		прыжками. Воспитывать интерес к выполнению физических упражнений, стремление к здоровому образу жизни.	небольшой комочек. Медленно делают вдох и проговаривают: Надуваем быстро шарик, Он становится большой. Вдруг шар лопнул, Воздух вышел, Стал он тонкий и худой. При выдохе произносим звук: С-с-с-с-с... Перестроение в три колонны.	правой руке, руки в стороны; 2-поднять мяч вверх, переложить в другую руку; 3-руки в стороны; 4-принять исходное положение. Повторить 6-7 р. 2. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, правой рукой держать мяч внизу. 1-наклониться к правой ноге; 2-3-прокатить мяч к правой ноге,		сигналу, по слову, быстро строится в круг. Упражнять в игре сообща.				

				затем к левой ноге; 4-принять исходное положение. Повторить 6-7 р. 3. Исходное положение: встать на колени, держат мяч двумя руками. 1-2- сест на стопу, повернуть корпус вправо,крсн уться мячом пола; 3-4 - принять исходное положение. Повторить 6-7 р. 4. Исходное положение: сест на пол, мяч крепко						

				держать двумя ногами, упираться руками сзади. 1-2- поднять ногами мяч; 2-3- принять исходное положение. Повторить 5-7 р. 5. Исходное положение: лечь на спину, руки держать прямо, поднять мяч над головой. 1-2- мячом коснуться правой ноги; 3-4- принять исходное положение, повторить с левой стороны.						

				Повторить упражнение 5-7р. 6. Исходное положение: ноги слегка открыты, держат мяч в правой руке. 1- отбить мяч об пол, поймать двумя руками. Повторить 5-7р. 7. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, правой рукой держат мяч внизу. Бросить мяч вверх, поймать его. Повторить 5-6 р.					

				8. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, правой рукой держать мяч внизу. Считая от 1 до 8 прыжки двумя ногами с продвижением вперед, повернуться, продолжить прыжки. Повторить 3-4 р.					
108	"Летние игры".	Совершенствовать навыки перестроения в звенья по три; навыки ходьбы и бега в колонне по одному, по два; на носках,	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. По сигналу ходьба на носках, на пятках, на внешних сторонах стопы; бег, ходьба. Упражнение на	Общеразвивающие упражнения с косичками. 1. Исходное положение: корпус прямой,	Основные двигательные упражнения: - прыжка через 4–5 линий (расстояние между линиями 40–50 сантиметров).	Эстафета «Не задень» с прыжкам. Цель: упражнять в прыжках змейкой, развивать ловкость, внимательность.	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика "Ветряная мельница". Цель: развитие плавного, длительного	1	20.05.24

		пятках, на внешних сторонах стопы; с высоким подниманием колена, мелким и широким шагом; навыки прыжка через 4–5 линий (расстояние между линиями 40–50 сантиметров).	во восстановление дыхания «Тихоход». Ходьба, высоко поднимая колени. На 2 шага - вдох, на 4-6 шагов - выдох. Выдыхая, произносить «ти-ш-ш-ше». Перестроение в три колонны.	ноги врозь, держать косички двумя руками впереди. 1-2- покрутить косички руками; 3-4- принять исходное положение. Повторить упражнение 5-6 р. 2. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, держать косички двумя руками впереди. 1- сесть, поднять косички вверх; 2- принять		Малоподвижная игра "Тишина". Цель: развивать умение детей двигаться по сигналу, развивать слуховые качества.	выдоха.		

				исходное положение. Повторить упражнение 7-8 р. 3. Исходное положение: ноги на ширине плеч, держать косички в правой руке, внизу. 1-руки внизу; 2-поднять руки вверх, переложить косички в другую руку; 3-опустить руки вниз; 4- принять исходное положение. Повторить с другой рукой. Повторить						

				упражнение 6-8 р. 4. Исходное положение: поставить ноги на уровне стопы, держат косички в правой руке внизу. 1-согнуть левое колени, поднять, снизу переложить косички в другую руку; 2- опустить руки, принять исходное положение. 5. Исходное положение: ноги на ширине плеч, держат						

				ь косички двумя руками внизу. 1- вытянуть прямые руки вперед; 2- согнуться,к осичками коснуться пола; 3- выпрямитьс я,держать косички впереди; 4- принять исходное положение. Повторить упражнение 5-6 р. 6. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, положить косички на голову, руки на пояс.						

				1- правую ногу в сторону; 2- приставить левую ногу; 3-левую ногу в сторону; 4- приставить правую ногу. Повторить упражнение 6-7 р. 7. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, руки на пояс. Прыжки вокруг косички в правую сторону до 4раз, в левую сторону до 4р. Повторить					

				упражнение 3-4 р.					
							ИТОГО:	108 часов	

Проверила Сикымбекова К.А.





Дене шынықтыру нұсқаушысының күнтізбелік-тақырыптық жоспары

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

Топ: ортаңғы топ «Болашақ»

Балалардың жасы: 3 жастан.

Жоспардың құрылу кезеңі: 2023-2024 оқу жылы.

Педагогтың аты – жөні: Миркадыров М. М.

№	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 әуенімен жүгіреді. Тізені жоғары көтеріп, денені	Жалпы дамыту жаттығулары (алақанға шақ текшелермен) 1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар қолдарын	1) 2-3 метр қашықтықта алға жылжи отырып, екі аяғымен секіру; 2) бір-біріне қарама-қарсы	"Допты дәлдеп лақтыр" қимыл ойыны. "Қай жануар қалай секіреді?" пысықтау	Тыныс алу жаттығулары	1	04.09.2023

			тік ұстап жүреді.	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	отырып, допты домалату (1,5-2 м қашықтықта аяқты алшақ ұстап отырып).	ойыны			

				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).					
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,	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.	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	"Кім тез жүгіреді?" қимыл ойыны. "Қай жануар қалай секіреді?" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығулары	1	05.09.2023 .

		жай жүріске ауысу және тізені жоғары көтеріп, денені тік ұстап жүру іскерліктерін дамыту.		(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	ұстап отырып).				

				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 тұрайық	Балаларды сап түзеп тізесін жоғары көтеріп жүру дағдыларын жетілдіру; сап түзеп жүргенде қимыл үйлесімділігін сақтау қабілетін қалыптастыру.	Балалар сап түзеп аяқтың ұшымен жүреді. Әрі қарай жүгіреді. Тізені жоғары көтеріп жүреді.	Жалпы дамыту жаттығулары 1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар қолдарын алға созып, алақандарын ашып, текшелерін көрсетіп "міне" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып: (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, текше ұстаған қол көкірек тұсында. 2.1. Оңға бұрылып, қолдарын созып,	1) 2-3 метр қашықтықта алға жылжи отырып, екі аяғымен секіреді; 2) Бір-біріне қарама-қарсы отырып, допты домалату (1,5-2 м қашықтықта аяқты алшақ ұстап отырып).	"Допты дәлдеп лақтыр" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары.	1	07.09.2023

				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. 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	Бауырсақпен шеңберге тұру	Балаларды шеңберге тұруға үйрету; шеңберге өз еріктерімен тұру қабілетін қалыптастыру; ұзындыққа екі аяғымен секіру және бір-біріне қарама-қарсы отырып, допты қақпаға дәлдеп домалату дағдысын жетілдіру.	Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі шеңбер жасап жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен жүреді және жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жай жүріске түседі және тізені жоғары көтеріп, денелерін тік ұстап жүреді.	Жалпы дамыту жаттығулары (алақанға шақ текшелермен). 1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар қолдарын алға созып, алақандарын ашып, текшелерін көрсетіп "міне" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып: (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, текше ұстаған қол көкірек тұсында. 2.1. Оңға бұрылып, қолдарын созып, текшелерін көрсетіп "міне", "міне" деген сөзді айтады. 2.2. Бастапқы қалып: (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады	1) ұзындыққа екі аяқпен секіру; 2) бір-біріне қарама-қарсы отырып, допты қақпаға дәлдеп домалату (1,5- 2 м қашықтықта аяқтарын алшақ ұстап отырып).	"Допты дәлдеп лақтыр" қимыл ойыны. "Қай жануар қалай секіреді?" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығулары .	1	11.09.2023

				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).					
5	Шеңберге өз еркімізбен тұрамыз	Балаларды музыка әуенімен бірінің	Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі шеңбер	Жалпы дамыту жаттығулары 1. Бастапқы қалып:	1) ұзындыққа екі аяғымен секіру;	"Шеңбердегі доп" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары . "Түлкіні	1	12.09.2023

		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.	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.	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 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;	2) бір-біріне қарама-қарсы отырып, допты қақпаға дәлдеп домалату (1,5–2 м қашықтықта аяқтарын алшақ ұстап отырып).		тап" ойыны.		

				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 қақпаға дәлдеп домалату техникасын бекіту, оқу қызметін пысықтау, қимыл ойыны арқылы допты гимнастикалық	Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі шеңбер жасап жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен жүреді және жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жай жүріске түседі және тізені жоғары көтеріп, денелерін тік ұстап жүреді.	Жалпы дамыту жаттығулары (алақанға шақ текшелермен). 1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар қолдарын алға созып, алақандарын ашып, текшелерін көрсетіп "міне" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4-5 рет	1) ұзындыққа екі аяғымен секіру; 2) бір-біріне қарама-қарсы отырып, допты қақпаға дәлдеп домалату (1,5–2 м қашықтықта аяқтарын алшақ ұстап отырып).	"Допты шеңберге кіргіз" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары .	1	14.09.2023

		шеңберге кіргізу іскерліктерін жетілдіру.		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. 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 үйрету.	Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі шеңбер жасап жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен жүреді және жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жай жүріске түседі және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді.	Жалпы дамыту жаттығулары (орамалмен). 1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар орамалдарымен беттерін жауып "тауып ал" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып: (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Оңға бұрылып, қолдарын созып, орамалдарын умаждап "жуамыз" деген сөзді	1) қиғаш тақтайдың үстімен жүру; 2) бір бағытта еңбектеу.	"Пойыз" қимыл ойыны. "Қонжық" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығулары .	1	18.09.2023

				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	Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі шеңбер	Жалпы дамыту жаттығулары (жалаулармен).	1) қиғаш тақтайдың үстімен жүру;	"Аю мен қояндар" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары .	1	19.09.2023

		үстімен жүру және бір бағытта еңбектеу техникаларын жетілдіру.	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 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.	2) бір бағытта еңбектеу.	"Үш аю" 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).					
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	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,	1) қиғаш тақтайдың үстімен жүру; 2) бір бағытта еңбектеу.	"Пойыз" қимыл ойыны. "Қонжық" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығулары . "Аюдың үйшігіне саяхат" ойыны.	1	21.09.2023

		аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүру іскерліктерін жетілдіру.		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).					

10	Күн дидарлы Қазақстан	Балаларды сап түзеп бірінің артынан бірі аяқтың ұшымен жүруге жаттықтыру; сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру; бөренемен жүру және допты лақтыру, ұтып алу дағдысына үйрету.	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, жай жүгіріп келе жатып, жай жүріске түседі және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді.	Жалпы дамыту жаттығулары (орамалмен). 1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар орамалдарымен беттерін жауып, "тауып ал" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып: (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Оңға бұрылып, қолдарын созып, орамалдарын умаждап "жуамыз" деген сөзді айтады. 2.2. Бастапқы қалып: (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: жерде отырады, аяқ алшақ, орамалдар тізе үстінде.	1) бөренемен жүру; 2) допты лақтыру, ұтып алу .	"Допты дәлдеп лақтыр" қимыл ойыны. "Ара доп" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығулары .	1	25.09.2023

				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).					
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	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	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.	1) бөренемен жүру; 2) допты лақтыру, ұтып алу жаттығулары.	"Орамалды әкел" қимыл ойыны. "Байланған орамал" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығулары .	1	26.09.2023

		музыка әуенімен жүгіру, жүгіріп келе жатып, жай жүріске түсу және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүру іскерліктерін дамыту.	және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді.	(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 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 және допты лақтыру техникасын бекіту; оқу қызметін пысықтау; балаларды ептілікке, шапшаңдыққа тәрбиелеу.	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	"1) бөренемен жүру; 2) допты лақтыру, ұтып алу жаттығулары. "	"Допты дәлдеп лақтыр" қимыл ойыны. "Ара доп" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығулары .	1	28.09.2023

				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: (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	Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған	Жалпы дамыту жаттығулары (жалаулармен). 1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар жалауларын оң жаққа	1) тұрған заттың басына тигізу арқылы жоғары секіру; 2) допты аяқты қайшылап	"Қоян" қимыл ойыны. "Ала доп" пысықтау ойыны	Тыныс алу жаттығулары .	1	02.10.2023

		еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру; тұрған заттың басына допты тигізу арқылы жоғары секіру және допты аяқпен қайшылап ұстап, отырып- тұрып домалату дағдысына үйрету.	музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жай жүріске түседі және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді.	сермеп, "желбіре" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып. 1.3. Балалар жалауларын сол жаққа сермеп, "желбіре" деген сөзді айтады. 1.4. Бастапқы қалып: (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Қолдарын жоғары көтеріп, жалауларымен "жаса" деген сөзді айтады. 2.2. Бастапқы қалып: (жаттығу 4 рет қайталанады). 3 . Бастапқы қалып: жерде отырады, аяқ алшақ, жалаулар тізе үстінде. 3.1. Жерге шалқасынан жатып, жалауларын жоғары желбіретіп "тербе" деген сөзді айтады. 3.2. Бастапқы қалып: (жаттығу 3 рет	отырып-тұрып домалату.				

				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 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	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 доп тигізу арқылы жоғары секіру; 2) допты аяқпен қайшылап ұстап, отырып-тұрып домалату.	"Добым, добым домалақ" қимылды ойыны. "Себетке допты лақтыр" пысықтау ойыны.	"Паровоз" жаттығуы.	1	03.10.2023

		іскерліктерін жетілдіру.		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).					
15	Домалайық	Балаларды	Балалар музыка	Жалпы дамыту	1) заттың	"Себетке	"Күн"	1	05.10.2023

		тұрған заттың басына доп тигізу арқылы жоғары секіру және допты аяқпен қайшылап ұстап, отырып-тұрып домалату іскерліктерін бекіту, оқу қызметін пысықтау.	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.	жаттығулары (жалаулармен). 1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар жалауларын оң жаққа сермеп, "желбіре" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып. 1.3. Балалар жалауларын сол жаққа сермеп, "желбіре" деген сөзді айтады. 1.4. Бастапқы қалып. (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Қолдарын жоғары көтеріп, жалауларымен "жаса" деген сөзді айтады. 2.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4 рет қайталанады). 3 . Бастапқы қалып: жерде отырады, аяқ алшақ, жалаулар тізе үстінде.	басына допты тигізу арқылы жоғары секіру; 2) допты аяқпен қайшылап ұстап, отырып-тұрып домалату.	допты лақтыр" қимыл ойыны.	жаттығуы.		

				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 аяқтың ұшымен және өкшемен жүруге жаттықтыру; сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру; тұрған заттың басына допты	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	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	1) тұрған заттың басына допты тигізу арқылы жоғары секіру; 2) қиғаш тақтайдың үстімен жүру.	"Чемпион" қимыл ойыны. "Аю мен аралар" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығулары .	1	09.10.2023

		тигізу арқылы жоғары секіру және қиғаш тақтайдың үстімен жүру дағдысын жетілдіру.	ұстап жүреді.	сермеп, "желбіре" деген сөзді айтады. 1.4. Бастапқы қалып. (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Қолдарын жоғары көтеріп, жалауларымен "жаса" деген сөзді айтады. 2.2. Бастапқы қалып: (жаттығу 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып. жерде отырады, аяқ алшақ, жалаулар тізе үстінде. 3.1. Жерге шалқасынан жатып, жалауларын жоғары желбіретіп "тербе" деген сөзді айтады. 3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет 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 шеңберді екі қолымен төменде ұстау; 2-1 қолды жоғары көтеріп, гимнастикалық шеңберді ұстаған қолды бетке	1) тұрған заттың басына доп тигізу арқылы жоғары секіру; 2) қиғаш тақтайдың үстімен жүру.	"Әдемі жүреміз" кимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары .	1	10.10.2023

				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; 2-2 бастапқы қалыпқа келу (3-4 рет	1) тұрған заттың басына допты тигізу арқылы жоғары секіру; 2) қиғаш тақтайдың үстімен жүру.	"Орнынды тап" кимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары .	1	12.10.2023

				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 күдіреті	Балаларды сап түзеп бірінің	Балалар музыка әуенімен бірінің	Жалпы дамыту жаттығулары	1) бөрененің үстімен	"Чемпион" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары	1	16.10.2023

		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	сенімді жүру; 2) допты лақтыру, ұтып алу.	"Аю мен аралар" пысықтау ойыны.	.		

				бірге, дене бос, қол төменде. 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:	1) бөрененің үстімен жүру; 2) допты лақтыру, ұтып алу.	"Допты себетке сал" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары	1	17.10.2023

				жерде отырады, аяқ алшақ, жалау ұстаған қолдары екі жанында. 3.1. Аяқтарын жинап, жалауларын ұстаған қолдарымен құшақтайды. 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	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	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	1) бөрененің үстімен жүру; 2) допты лақтыру, ұтып алу.	"Балапандар" қимылды ойыны.	Тыныс алу жаттығулары . "Дем алайық" ойыны.	1	19.10.2023

		жүру; допты лақтырып, ұтып алу дағдыларын бекіту.	түседі және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді.	қайталанады). 2.Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1.Бастапқы қалып. (жаттығу 4 рет қайталанады). 3.Бастапқы қалып: жерде отырады, аяқ алшақ, доп ұстаған колдары екі жанында. 3.1.Аяқтарын жинап, доп ұстаған колдарымен 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	Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі	Жалпы дамыту жаттығулары (доппен) 1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол	1) алға жылжи отырып, екі аяқпен секіру; 2) допты	"Торғай" қимыл ойыны. "Құстар" пысықтау	Тыныс алу жаттығулары.	1	23.10..2023

		және өкшемен жүруге жаттықтыру; сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру; алға жылжи отырып, екі аяғымен секіруге үйрету.	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.	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). 4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, қол төменде. 4.1. Доптарын көкірек	аяқпен қайшылап ұстап, отырып-тұрып домалату.	ойыны.			

				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 жүгіру дағдысын қалыптастыру; сапқа өз еріктерімен тұру қабілеттерін жетілдіру; балаларды алға жылжи отырып, екі аяғымен секіруге үйрету.	Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, 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, басқа кигізу; 2-2 бастапқы қалыпқа келу (3-4 рет қайталау);	1) алға жылжи отырып, екі аяқпен секіру; 2) допты аяқпен қайшылап ұстап, отырып-тұрып домалату.	"Құстар мен мысық" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары .	1	24.10.2023

				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).					
24	Торғай секілді секіреміз	Балаларды сап түзеп бірінің артынан бірі	Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі жүреді,	Жалпы дамыту жаттығулары (доппен) 1. Бастапқы қалып: аяқ	1) алға жылжи отырып, екі аяғымен	"Допты қуып жетіндер!" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары .	1	26.10.2023

		аяқтың ұшымен және өкшемен жүру іскерліктерін жетілдіру; алға жылжи отырып, екі аяғымен секіру және допты аяқпен қайшылап ұстап, отырып-тұрып домалату дағдыларын бекіту.	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.	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). 4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, қол төменде.	секіру; 2) допты аяқпен қайшылап ұстап, отырып-тұрып домалату.				

				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 жетілдіру; еденде тұрған тақтаймен өрмелеу және алға жылжи отырып, екі аяқпен 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.	1) еденде тұрған тақтаймен өрмелеу; 2) алға жылжи отырып, екі аяқпен секіру.	"Қоян" қимыл ойыны. "Ұшты-ұшты" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығулары .	1	30.10.2023

				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	Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың	Жалпы дамыту жаттығулары 1. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде.	1) еденде тұрған гимнастикалы қ тақтаймен тартылып	"Еңбектейік қане біз" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары . "Дем алайық" ойыны.	1	31.10.2023

		өрмелеу техникасын дамыту; алға жылжи отырып, екі аяқпен секіру дағдыларын жетілдіру; қораз туралы білімдерін толықтыра отырып, қораздың дыбысталуын тыңдату.	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.	1.1. Балалар қолдарын алға созып, алақандарын ашып, текшелерін көрсетіп "міне" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, текше ұстаған қол көкірек тұсында. 2.1. Оңға бұрылып, қолдарын созып, текшелерін көрсетіп ""міне"" деген сөзді айтады. 2.2. Бастапқы қалып (дәл осы жаттығу сол жаққа да жасалады және 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене бос, қол төменде. 3.1. Жерге отырып, қолдарын алға созып "міне" деген сөзді айтады. 3.2. Бастапқы қалып	өрмелеу; 2) алға жылжи отырып, екі аяқпен секіру.					

				(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, екі аяқпен секіру техникасын 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 аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар қолдарын алға созып, алақандарын ашып, текшелерін көрсетіп "міне" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, текше ұстаған қол көкірек тұсында.	1) 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	02.11.2023

			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. (дәл осы жаттығу сол жаққа да жасалады және 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: аяқ	1) таяқ астынан тізе мен саусақты жерге тіреп төрт тағандап еңбектеу; 2) алға жылжи отырып, таяқ астынан тізе мен саусақты тіреп төрт тағандап еңбектеу.	"Мысық пен торғайлар" қимыл ойыны. "Машина" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығулары .	1	06.11.2023

				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 орналасқан тақтай бойымен жүру	Балалар педагогтің артынан музыка әуенімен әдемі адым жасап жүреді. Педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіріп, жүгіріп келе	Жалпы дамыту жаттығулары. 1. Бастапқы қалып жерде аяқтың арасын ашып отырып, гимнастикалық шеңберді екі қолмен ұстау; 1-1 гимнастикалық шеңберді қолды бүкпей, бастан жоғары	1) гимнастикалық таяқтың астынан төрт тағандап еңбектеп өту; 2) тепе-теңдікті сақтай отырып, бір-бірінен 10 см	"Бағдаршам" қимылды ойыны.	Тыныс алу жаттығулары.	1	07.11.2023

		дағдыларын қалыптастыру; таяқ астынан тізе мен саусақты жерге тіреп төрт тағандап еңбектеу дағдыларын дамыту.	жатып, жай жүріске түседі. Аяқтың ұшымен денелерді тік ұстап жүреді.	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; 3-4 бастапқы қалыпқа	қашықтықта орналасқан тақтай бойымен жүру.				

				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	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) 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	09.11.2023

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

				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:	1) сап түзеп бірінің артынан бірі бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қол қимылын қатар жасап, еркін жүгіру; 2) еденде жатқан тақтамен өрмелеу.	"Кім тез жүгіреді?" қимыл ойыны. "Сұр көжек" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығулары	1	13.11.2023

				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).					
32	Қоян секілді секірейік	Балаларда сап түзеп бірінің артынан бірі бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қол қимылын бірге жасап, еркін жүгіру дағдыларын	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	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	1) екі аяқтап басты затқа тигізе отырып, жоғары қарай 2-3 метр қашықтықта алға қарай жылжи отырып, тұрған жерінен	"Межелі орын" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары .	1	14.11.2023

		дамыту.	жүгіру қимылдарын көрсетеді.	(жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Оңға бұрылып, қолдарын созып, орамалдарын умаждап "жуамыз" деген сөзді айтады. 2.2. Бастапқы қалып (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып жерде отырады, аяқ алшақ, орамал тізе үстінде. 3.1. Жерге шалқасынан жатып, орамалмен беттерін жауып "ұйықтайық" деген сөзді айтады. 3.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып аяқ бірге, дене бос, қол төменде. 4.1. Орамалды көкірек	ұзындыққа секіру; 2) 5-10 см биіктіктегі зат арқылы жерде жатқан жалпақ құрсауға секіру.				

				тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады).					
33	Еркін жүгіреміз	Балаларда екі аяқтап басты затқа тигізе отырып, жоғары қарай 2-3 метр қашықтықта алға қарай жылжи отырып, тұрған жерінен ұзындыққа, 5-10 см биіктіктегі зат арқылы жерде жатқан жалпақ құрсауға секіру дағдыларын дамыту.	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).	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 құрсауға секіру.	"Кім тез жүгіреді?" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары	1	16.11.2023

				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).					
34	Бауырсақ әлемі	Балаларды сап түзеп бірінің артынан бірі бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіруге	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	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) сап түзеп бірінің артынан бірі бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып,	"Кім тез жүгіреді?" қимыл ойыны. "Сарбаздар" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығулары	1	20.11.2023

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

				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, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру дағдыларын әрі қарай дамыту.	Педагогтің белгі беруі бойынша балалар аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді.	Жалпы дамыту жаттығулары. 1. Бастапқы қалып - негізгі тұрыс. Бір-біріне қарап, қол ұстасып тұру. 1-1- қолды екі жаққа созу "Тамаша!" деп 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	1) сап түзеп бірінің артынан бірі бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру; 2) қойылған заттардың арасымен "жылан" тәрізді еңбектеу.	"Бауырсақ пен түлкі" қимыл ойыны. "Кедергілерде н өтерейік" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығулары .	1	21.11.2023

				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 карап тұру, аяқ, иық деңгейімен бірдей. 3-1-қолды жібермей, бір жұп секіреді "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	Педагогтің белгі беруі бойынша балалар аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка	Жалпы дамыту жаттығулары (орамалмен). 1. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде.	Қойылған заттардың арасымен "жылан" тәрізді еңбектеу.	"Жылан тәрізді болайық" қимыл ойыны.	"Алып және ергежейлі" тыныс алу жаттығуы.	1	23.11.2023

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

				қайталанады). 4. Бастапқы қалып аяқ бірге, дене бос, қол төменде. 4.1. Орамалдарды көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады).					
37	Ұйқыдағы аю	Балаларды сап түзеп бірінің артынан бірі арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіруге үйрету; сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру; таяқ астынан тізе мен саусақты жерге тіреп төрт тағандап еңбектеу қабілетін 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 (жалаулармен). 1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар жалауларын оң жаққа сермеп, "желбіре" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып. 1.3. Балалар жалауларын сол жаққа сермеп, "желбіре" деген сөзді айтады. 1.4. Бастапқы қалып. (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол	1) сап түзеп бірінің артынан бірі арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру; 2) таяқ астынан тізе мен саусақты жерге тіреп төрт тағандап еңбектеу.	"Аю қалай жүгіреді?" қимыл ойыны. "Сарбаздар" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығулары	1	27.11.2023

				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 қайталанады).					
38	Қорбандаған аю	Балаларда сап түзеп бірінің	Педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың	Жалпы дамыту жаттығулары	1) сап түзеп бірінің	"Қорбандаған аю" қимылды	Тыныс алу жаттығулары	1	28.11.2023

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

				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 жерге тіреп төрт тағандап еңбектеу қабілетін	Балалар музыка әуенімен сап түзеп бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін	Жалпы дамыту жаттығулары (орамалдармен). 1. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар орамалдарын оң жаққа сермеп, "желбіре" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып. 1.3. Балалар орамалдары сол жаққа сермеп, "желбіре"	1) бірінің артынан бірі арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру; 2) таяқ астынан тізе мен саусақты жерге тіреп төрт тағандап еңбектеу.	"Белгіні тыңда" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары . "Дем алайық" ойыны.	1	30.11.2023

		пысықтау.	жүгіру қимылдарын көрсетеді.	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 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	11.12.2023

				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	Балалар музыка әуенімен сап түзеп бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жай	Доппен орындалатын жалпы дамыту жаттығулары. 1. Бастапқы қалып аяқтың арасын алшақ қойып, допты екі қолмен алда ұстау.	1) сап түзеп бірінің артынан бірі арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп	"Көк жалау" қимыл ойыны.	Күн" жаттығуы. "Көгершін" ойыны.	1	12.12.2023

		орындау; жүгіру кезінде балалардың бір-біріне соғылып қалмауы үшін арақашықтық сақтап жүгіруге жаттықтыру және бір бағытта жүгіріп келе жатып, келесі бағытқа белгі бойынша тез ауысу дағдыларын жетілдіру.	қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді.	1.1. Допты жоғары көтеріп, оңға және 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.	жүгіру; 2) гимнастикалық 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	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 (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	Бір-бірінен 1,5–2 метр арақашықтықта отырып, аяқты алшақ ұстаған қалпында допты домалату, қақпадан асыра лақтыру,	"Допты кері лақтыр" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары .	1	14.12.2023

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

				төменде. 4.1. Жалауды көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет 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	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	19.12.2023

				қолдары екі жанында. 3.1. Аяқтарын жинап, доп ұстаған қолдарымен күшайтады. 3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады). 4.Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, қол төменде. 4.1. Доптарын көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).					
44	Қош келдің, Жаңа жыл!	Балаларда белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүру, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіру; гимнастикалық орындықтың үстімен жүру; 3 м қашықтықта	Педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей аяқ- қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді.	Жалпы дамыту жаттығулары (доппен). 1. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар доптарын жоғары көтеріп, екі қолды қайшылайды. 1.2. Бастапқы қалып (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол	1) гимнастикалық орындықтың үстімен жүру; 2) 3 м қашықтықта алға жылжи отырып, екі аяқтап секіру.	"Ақ қоян" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары .	1	21.12.2023

		алға жылжи отырып, екі аяқтап секіру техникасын дамыту.		төменде. 2.1. Қолдарын иыққа көтеріп, доптарын қояды. 2.2. Бастапқы қалып (жаттығу 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып жерде отырады, аяқ алшақ, доп ұстаған қолдары екі жанында. 3.1. Аяқтарын жинап, доп ұстаған қолдарымен құшақтайды. 3.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып аяқ бірге, дене бос, қол төменде. 4.1. Доптарын көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады).					
45	Жаңа жыл құтты болсын!	Балаларда сап түзеп бірінің артынан бірі арақашықтық	Педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жай қалыпқа	Жалпы дамыту жаттығулары (доппен). 1. Бастапқы қалып аяқ	1) гимнастикалық қ орындықтың үстімен жүру;	"Аққалаға көмектесейік" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары .	1	25.12.2023

		сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру іскерліктерін дамыту; жүгіру кезінде балалар бір-біріне соғылып қалмауы үшін арақашықтық сақтап жүгіруге және бір бағытта жүгіріп келе жатып, келесі бағытқа белгі бойынша тез ауысу дағдыларына жаттықтыру.	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 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). 4. Бастапқы қалып аяқ бірге, дене бос, қол төменде.	2) 3 м қашықтықта алға жылжи отырып, екі аяқтап секіру.				

				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 жүгіруге жаттықтыру; сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру; бөрененің үстімен тез адымдап жүруге үйрету.	Педагогтің белгі беруімен аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді.	Жалпы дамыту жаттығулары (доппен). 1. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар доптарын жоғары көтеріп, екі қолды қайшылайды. 1.2. Бастапқы қалып (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Қолдарын иыққа көтеріп, доптарын қояды. 2.2. Бастапқы қалып (жаттығу 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып жерде отырады, аяқ алшақ, доп ұстаған қолдары екі жанында.	1) сап түзеп бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру; 2) бөрененің үстімен тез адымдап жүру.	"Допты дәлдеп лақтыр" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары.	1	04.12.2023

				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).					
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,	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	1) сап түзеп бірінің артынан бірі арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру; 2) 1,5–2 метр арақашықтықта отырып, аяқты алшақ ұстаған қалпында допты	"Допты кері лақтыр" қимыл ойыны. "Өз үйінді тап" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары	1	05.12.2023

		еденге қарай төмен лақтыру, допты қағып алу машықтарын қалыптастыру; көлденең нысанаға, алысқа, тура нысанға лақтыруға үйрету.		ұстау; 2-1 жерге отырып, атластық таспаларды иық тұсына қою; тұрып, атластық таспаларды алға қою (4-5 рет қайталау); 2-2 бастапқы қалыпқа келу; 3. Екі атластық таспаны бір қолға ұстап, бір орында 20-30 сек. секіру.	домалату, допты екі қолымен көкірек тұсынан кері, екі қолмен жоғары, бастан асыра, жоғарыға, еденге қарай төмен лақтыру, көлденең нысанаға, алысқа, тура нысанға лақтыру.				
48	Тез адымдап жүреміз	Балаларда бір-бірінен 1,5–2 метр арақашықтықта отырып, аяқты алшақ ұстаған қалпында допты домалату, допты екі қолымен көкірек тұсынан кері, екі қолмен жоғары, бастан асыра,	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	1) сап түзеп бірінің артынан бірі арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру; 2) 1,5–2 метр арақашықтық а отырып, аяқты алшақ ұстаған қалпында	"Сыйлықтар" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары.	1	07.12.2023

		жоғарыға, еденге қарай төмен лақтыру, допты қағып алу машықтарын дамыту.		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.	допты домалату, допты екі қолымен көкірек тұсынан кері, екі қолмен жоғары, бастан асыра, жоғарыға, еденге қарай төмен лақтыру, көлденең нысанаға, алысқа, тура нысанға лақтыру.				
49	Сырғанамаймыз шанамен	Балалардың сап түзеп бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілетін қалыптастыру; 3 м қашықтықта алға жылжи отырып, екі	Балалар музыка әуенімен сап түзеп бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды	Жалпы дамыту жаттығулары (сылдырмақтармен). 1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар сылдырмақтарын жоғары көтеріп, екі қолымен сылдырлатады. 1.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4-5 рет	1) 3 м қашықтықта алға жылжи отырып, екі аяқпен секіру; 2) бір жағы 20-30 см биік қиғаш тақтайдың үстімен жүру.	"Чемпион" қимыл ойыны. "Кенгуру" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығулары .	1	30.01.2024

		аяқпен секіру дағдысын жетілдіру; бір жағы 20-30 см биік қиғаш тақтайдың үстімен жүруге үйрету.	бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді, жылан жүріспен жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрады.	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, 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 сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілетін 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,	1) сап түзеп бірінің артынан бірі арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру; 2) нық қадаммен алға, нық қадаммен артқа жүру, тізені биікке көтере отырып жүру, бір аяқтан бір аяққа секіру, тура секіру.	"Секірейік, шаршамайық" қимыл ойыны. "Кенгуру" жаттығуы.	"Шаңғышы" тыныс алу жаттығуы.	1	26.12.2023

				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).					
51	Қыста дөңнен сырғанаймыз	Балаларда сап түзеп бірінің артынан бірі шеңбер	Балалар музыка әуенімен сап түзеп бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің	Жалпы дамыту жаттығулары (сылдырмақтармен). 1. Бастапқы қалып аяқ	1) нық қадаммен алға, нық қадаммен	"Жалаушаны әкел" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	28.12.2023

		бойымен арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілеттерін дамыту; нық қадаммен алға, нық қадаммен артқа жүру, тізені биікке көтере отырып жүру іскерліктерін жетілдіру.	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.	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,	артқа жүру, тізені биікке көтере отырып жүру, бір аяқтан бір аяққа секіру, тура секіру.					

				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 еңбектеу	Балалар музыка әуенімен сап түзеп бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын	Жалпы дамыту жаттығулары (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	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	08.01.2024

		дағдысын жетілдіру; бір жағы 20-30 см биік қиғаш тақтайдың үстімен жүруге үйрету.	көрсетеді, жылан жүріспен жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрады.	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	1) еденге тігінен тұрған құрсаудан еңбектеу; 2) арқан бойымен жүру.	"Ұстап үлгер" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	09.01.2024

				(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).					
54	Ақшақарлар секілді билейміз	Балаларда сап түзеп бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтық сақтап, бағытты	Балалар музыка әуенімен сап түзеп бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жай	Жалпы дамыту жаттығулары. 1. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар сылдырмақтарын	1) қойылған заттардың арасымен "жылан" тәрізді еңбектеу; 2) бір жағы	"Ұстап үлгер" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	08.01.2024

		өзгертіп жүгіру қабілетін қалыптастыру; қойылған заттардың арасымен "жылан" тәрізді еңбектеу дағдысын жетілдіру.	қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді, қайтадан сапқа тұрды..	жоғары көтеріп, екі қолымен сылдырлатады. 1.2. Бастапқы қалып (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Қолдарын оң жаққа жіберіп, сылдырмақтарды сылдырлатады. 2.2. Бастапқы қалыпқа келу. 2.3. Қолдарын сол жаққа жіберіп, сылдырмақтарды сылдырлатады. 2.4. Бастапқы қалып (жаттығу 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып жерде отырады, аяқ алшақ, сылдырмақ ұстаған қолдары екі жанында. 3.1. аяқтарын жинап, сылдырмақ ұстаған қолдарын жоғары көтеріп,	20-30 см биік қиғаш тақтайдың үстімен жүру.				

				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	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	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) 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	

		адымдап жүруге үйрету.	және қайтадан 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).					
56	Аю ұйықтағанды	Балаларда сап түзеп бірінің	Балалар музыка әуенімен сап түзеп	Жалпы дамыту жаттығулары	1) әртүрлі бағыттарда	"Кім жылдам?"	Тыныс алу жаттығуы.	1	

	жақсы көреді	артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілеттерін жетілдіру; әртүрлі бағыттарда жүгіру дағдыларын дамыту; доғаның астымен өрмелеуге 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, ақ аю жүріспен жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрады.	(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, орамалмен беттерін	жүгіру; 2) доғаның астымен өрмелеу.	қимыл ойыны. "Жануарлар жүрісін сал" қимыл ойыны.			

				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	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,	1) допты алысқа лақтыру; 2) бөрененің үстімен тез адымдап жүру.	"Жануарлар жүрісін сал" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	

			жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрады.	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).					
58	Суық торғай	Балалардың сап	Балалар музыка	Жалпы дамыту	1) тұрған	"Мысық пен	Тыныс алу	1	22.01.2024

		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 еңбектеу дағдысын жетілдіру.	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.	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,	заттың басына допты тигізу арқылы жоғары секіру; 2) қойылған заттардың арасымен "жылан" тәрізді еңбектеу.	торғайлар" қимыл ойыны. "Жылан" пысықтау ойыны.	жаттығуы.		

				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 жоғары секіру және қойылған заттардың арасымен "жылан" тәрізді еңбектеу техникаларын жетілдіру; гимнастикалық қабырға бойымен жоғары өрмелеу	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	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.	1) қойылған заттардың арасымен "жылан" тәрізді еңбектеу; 2) заттың басына допты тигізу арқылы жоғары секіру.	"Кедергілерде н оңай өтеміз" қимыл ойын.		1	23.01.2024

		және одан төмен түсу дағдыларына үйрету.	келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрады.	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 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 жаққа қайталанады және 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып - жерде отырады, аяқ алшақ, жалау тізе үстінде. 3.1. Жерге	1) қазір гимнастикалық қабырға бойымен өрмелеу; 2) арқан бойымен жүру.	"Мысық пен торғайлар" қимыл ойыны. "Жылан" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	25.01.2024

				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 қалыптастыру; 1,5 м қашықтықта допты қақпа (ені 50 см) арқылы	Педагог өзі балалармен бірге жыланның ирелеңдегенін көрсетеді, қайталайды, содан кейін балалар музыка әуенімен сап түзеп бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша жылан жүріспен жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, бастарын	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	1) 1,5 м қашықтықта допты қақпа (ені 50 см) арқылы домалату; 2) қойылған заттардың арасымен "жылан" тәрізді жүру.	"Допты дәлдеп лақтыр" қимыл ойыны. "Жылан" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	29.01.2024

		домалатуға үйрету.	төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді, жылан жүріспен жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрады.	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).					
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. 2.2. Бастапқы қалып (дәл осы жаттығу сол	Допты алысқа лақтыру.	"Баскетбол" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	11.01.2024

				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	01.02.2024

		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.	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	05.02.2024

				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).					
65	Солдат болам	Балаларда	Балалар музыка	Жалпы дамыту	Тура нысанға	"Боулинг"	"Сүңгуір"	1	06.02.2024

	кезінде	эртүрлі бағыттарда жүгіру дағдысын қалыптастыру; тура нысанға оң қолмен тік нысанаға көздеп лақтыруға үйрету.	әуенімен сап түзеп бірінің артынан бірі жүреді, жай қалыпқа түсіп, ойнаған музыка әуенімен эртүрлі бағыттарда жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрады.	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 құшақтайды. 3.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып -	оң қолмен тік нысанаға көздеп лақтыру.	қимыл ойыны.	тыныс алу жаттығуы.		

				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	Допты екі қолмен тордан өткізе лақтыру.	"Допты дәлдеп лақтыр" қимыл ойыны. "Боулинг" ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	08.02.2024

				қолдары екі жанында. 3.1. Аяқтарын жинап, доп ұстаған қолдарымен күшайтады. 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).					
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,	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	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,	1) отырған күйде екі аяқтың арасынан допты домалатып, орнынан тұрып, қуып жету; 2) қойылған заттардың арасынан "жылан" жүріспен	"Допты қуып жет" қимыл ойыны. "Велосипед" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	12.02.2024

		орнынан тұрып, қуып жетуге үйрету.	қимылдарын көрсетеді, жылан жүріспен жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрады.	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 күшақтайды. 3.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып - аяқ бірге, дене бос, қол төменде. 4.1. Доптарын көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады).	жүру.				
68	Велосипедтер зырылдайды	Балалардың сап түзеп бірінің артынан бірі шеңбер бойымен	Балалар бір қатарлы сапта келе жатып, кезектестіре жүреді, жүгіреді. Бір орында тұрып биікке секіреді.	Жалпы дамыту жаттығулары (алақанға шақ текшелермен). 1. Бастапқы қалып -	1) бір қатар тізбекпен жүру; 2) құм салынған	"Қоңыздар" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	13.02.2024

		арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілеттерін жетілдіру; көлденең қойылған нысанаға затты лақтыруды үйрету.	Аяқтарды бірге қою, аяқтарды алшақтау қою, бір аяқты алға, екіншісін артқа қою қимылдарын жасайды. Балалар бірін-бірі итермелей, қолдарын еркін қозғап, аяқтарын сүйретпей жүреді.	аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар қолдарын алға созып, алақандарын ашып, текшелерін көрсетіп "міне" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, текше ұстаған қол көкірек тұсында. 2.1. Оңға бұрылып, қолдарын созып, текшелерін көрсетіп "міне" деген сөзді айтады. 2.2. Бастапқы қалып (дәл осы жаттығу сол жаққа және 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене бос, қол төменде. 3.1. Жерге отырып, қолдарын алға созып "міне" деген сөзді айтады.	қапты оң және сол қолмен көлденең лақтыру.				

				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 көрдіңдер ме?	Балаларда екі аяқтың арасынан допды домалатып, орнынан тұрып қуып жету жаттығуын және қойылған заттар арасынан "кірпі" секілді төрт тағандап жүру техникаларын бекіту.	Балалар музыка әуенімен сап түзеп бірінің артынан бірі жүреді, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, педагог бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді, жай қалыпқа түсіп шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрады.	Жалпы дамыту жаттығулары (алақанға шақ текшелермен). 1. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар қолдарын алға созып, алақандарын ашып, текшелерін көрсетіп "міне" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып -	1) екі аяқтың арасынан допды домалатып, орнынан тұрып қуып жету; 2) қойылған заттар арасынан "кірпі" секілді төрт тағандап жүру.	"Гимнастикалық шеңбердің арасынан өту" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	15.02.2024

			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).					
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. (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.	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	19.02.2024

				(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 аяқпен секіру техникаларын дамыту.	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.	1) отырған күйінде екі аяқтың арасынан допты домалатып, орнынан тұрып қуып жету; 2) 3 м қашықтықта алға жылжи отырып, екі аяқпен секіру.	"Кенгуру" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	20.02.2024

				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).					
72	Кенгуру	Балалардың сап	Балалар музыка	Жалпы дамыту	1) еңбектеп	“Кім көп доп	Тыныс алу	1	22.02.2024

	секілді секіреміз	түзеп бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілетін қалыптастыру; балаларда бір орыннан ұзындыққа секіруге жаттықтыру.	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.	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, қолды тобыққа тигізу. 3.1 Бастапқы қалыпқа оралу. 4. Бастапқы қалып: негізгі тұрыс.	жүру және доғаның астынан өту; 2) бір орында тұрып ұзындыққа секіру; 3) гимнастикалы қ орындық үстінде кедергілерден (текшелерден) аттап жүру.	жинайды?”, "Мысық пен торғайлар" қимыл ойындары. "Сабырлы доп" ойыны.	жаттығуы.		

				4.1. Қарағай бұршіктерін 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, сылдырмақтарды сылдырлатады. 2.4. Бастапқы қалып.	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	26.02.2024

				(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 үстімен тізе мен	Балалар музыка әуенімен сап түзеп бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жай	Жалпы дамыту жаттығулары (сылдырмақтармен). 1. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар	1) тақтайдың үстімен тізе мен саусақтарға сүйеніп, төрт тағандап өрмелеу;	"Том мен Джерри" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	27.02.2024

		саусақтарға сүйеніп, төрт тағандап өрмелеу және бір орында тұрып, арқаннан биікке секіріп, жерге табанмен түсу жаттығуларын жасауды дағдыларын дамыту.	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.	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,	2) бір орында тұрып, арқаннан биікке секіріп, жерге табанмен түсу.				

				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).					
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	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	1) екі аяқпен секіру; 2) еденге тігінен тұрған құрсаудан еңбектеу.	"Секірейік, шаршамайық" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	29.02.2024

			тұрады. жаққа жіберіп, сылдырмақтарды сылдырлатады. 2.2. Бастапқы қалып. 2.3. Қолдарын сол жаққа жіберіп, сылдырмақтарды сылдырлатады. 2.4. Бастапқы қалып. (жаттығу 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып - жерде отырады, аяқ алшақ, сылдырмақ ұстаған қолдар екі жақта. 3.1. Аяқтарын жинап, сылдырмақ ұстаған қолдарын жоғары көтеріп, сылдырлатады. 3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып - аяқ бірге, дене бос, қол төменде. 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 шеңбер бойымен арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілетін жетілдіру; 4-6 м қашықтыққа тура бағытта 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. 2.2. Бастапқы қалып. 2.3. Қолдарын сол жаққа жіберіп, сылдырмақтарды сылдырлатады. 2.4. Бастапқы қалып. (жаттығу 4 рет қайталанады).	1) 4-6 м қашықтыққа тура бағытта еңбектеу; 2) алға жылжи отырып, екі аяқпен секіру; 3) отырған күйде екі аяқтың арасынан допты домалатып, орнынан тұрып қуып жету.	"Сарбаздар" пысықтау ойыны. "Кенгуру" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	04.03.2024

				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).					
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	Жалпы дамыту жаттығулары (шарлармен). 1. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар шарларын жоғары көтеріп, екі қолмен	1) доғаның астымен өрмелеу; 2) тепе-теңдікті сақтай отырып тура жолмен жүру.	"Кім бірініші?", "Қоян секілді болайық" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	05.03.2024

			әуенімен жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді. Жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрады.	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 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 жоғары өрмелеуге; тақтай бойымен тепе-теңдікті сақтауға үйрету.	Балалар музыка әуенімен сап түзеп бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді. Жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрады.	Жалпы дамыту жаттығулары (шарлармен). 1. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар шарларын жоғары көтеріп, екі қолмен сылдырлатады. 1.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Қолды оң жаққа жіберіп, шарларды сылдырлатады. 2.2. Бастапқы қалып. 2.3. Қолдарын сол жаққа жіберіп, шарларды сылдырлатады.	1) гимнастикалық қабырға бойымен жоғары өрмелеу; 2) тақтай бойымен жүру; 3) 4-6 м қашықтыққа тура бағытта еңбектеу.	"Қолшатыр ойыны", "Кім бірініші?" қимыл ойындары.	Тыныс алу жаттығуы.	1	07.03.2024

				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).					
79	Наурыз келді, алақай!	Балалардың сап түзеп бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру	Балалар музыка әуенімен сап түзеп бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша жылан жүріспен ирелеңдеп және аю сияқты қорбандап	Жалпы дамыту жаттығулары (кішкентай темір шарлармен). 1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар кішкентай	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	11.03.2024

		кабілетін жетілдіру; шеңбер бойымен бір-бірінің қолынан ұстап жүгіруге үйрету.	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.	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, 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 отырып жүру дағдыларын дамыту; арқан бойымен жүру кезінде тепе-теңдікті сақтау дағдыларын қалыптастыру; гимнастикалық қабырға бойымен жоғары өрмелеу және одан төмен түсу	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.	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.	1) арқан бойымен жүру; 2) гимнастикалық қабырға бойымен жоғары өрмелеу және одан төмен түсу.	"Ақшамшық" ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	12.03.2024

		дағдыларын жетілдіру.	Жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрады.	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 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 жаққа жіберіп, шарларды сылдырлатады. 2.4 Бастапқы қалып. (жаттығу 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып - жерде отырады, аяқ алшақ, шар ұстаған қолдар екі жақта.	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	14.03.2024

				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 өзгертіп жүгіру қабілетін жетілдіру; жіптен жанымен аттап секіруге үйрету; қиғаш тақтайдың	Балалар музыка әуенімен сап түзеп бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша жылан жүріспен ирелеңдеп және аю сияқты қорбандап жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, денелерін тік, еркін ұстап, аяқ-қолды бірге	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).	1) жіптен бір жанымен аттап секіру; 2) қиғаш тақтайдың үстімен төрт тағандап, тізе мен саусаққа сүйеніп өрмелеу.	"Арқан тарту" қимыл ойыны. "Айгөлек" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	19.03.2024

		үстімен төрт тағандап тізе мен саусаққа сүйеніп өрмелеуді үйрету.	қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді. Жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрады.	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, 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 сапқа тұрады.	1. Бастапқы қалып - негізгі тұрыс, қолды төмен түсіріп тұру. 1.1. Қолды жан-жаққа созып, жоғары көтеріп, саусақтарды қимылдатып, "Жалаушаны желбіретейік" деп айту, демді ішке тарту; 1.2. Қолды төмен түсіру, демді шығару (3 рет қайталау). 2. Бастапқы қалып - аяқтарды сәл алшақ қойып, қолдарды төмен түсіріп тұру. 2.1. Басты оңға иіп, қолды екі жаққа жіберу, жалаушаларды желбірету; 2.2. Бастапқы қалыпқа	1) тереңдікке (15–20 см биіктіктен) секіру; 2) допты алысқа лақтыру.	"Өз түсінді тап" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	28.03.2024

				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 тақтайдың үстімен төрт	Педагог балаларды сапқа тұрғызып, бірінің артынан бірін адымдатып жүргізу; педагогтың "Гүлдер" деген сөзі айтылған кезде балалар залды	1. Бастапқы қалып - негізгі тұрыс, қолды төмен түсіріп тұру. 1.1. Қолды жан-жаққа созып, жоғары көтеріп, саусақтарды қимылдатып,	1) жіптен бір жанымен аттап секіру; 2) қиғаш тақтайдың үстімен төрт тағандап тізе	"Кім бірінші" (доппен) қимыл ойыны.	"Бір мұрын қуысымен тыныста" тыныс алу жаттығуы.	1	26.03.2024

		тағандап, тізе мен саусаққа сүйеніп жаттығулар жасау техникаларын бекіту.	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.	"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	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.	1) жіптен екі аяқпен секіру; 2) орындықтың үстімен тізені жоғары көтеріп жүру.	"Ғарышкер" қимыл ойыны. "Кенгуру" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	08.04.2024

				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).					
86	Айтшы, ғарыш алыспа?	Балаларды тізені биікке көтере отырып	Балалар музыка әуенімен сап түзеп бірінің артынан бірі	Жалпы дамыту жаттығулары (жалаулармен).	Тізені биікке көтере отырып жүру.	"Қасқыр мен қояндар", "Доға	"Бір мұрын қуысымен тыныста"	1	

		жүруге үйрету; жылдам (10-20 метр) қарқында жүгіру дағдысын дамыту; доғаның астымен өрмелеу(еңбектеу) іскерліктерін жетілдіру.	жүреді, нық қадаммен артқа жүреді; педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен әртүрлі бағыттарда жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді.	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 үстінде. 3.1. Жерге		астынан" қимыл ойындары.	тыныс алу жаттығуы.		

				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	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,	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.	Екі аяқпен тура секіру.	"Қолмен допты домалату" қимыл ойыны.	"Өз тынысымызды тындайық" тыныс алу жаттығуы.	1	08.04.2024

		жетілдіру.	еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді.	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).					
88	Жер-Ана құшағында	Балалардың сап түзеп бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілетін қалыптастыру; қапшаны басына қойып, тіке жүруге үйрету; жіптен жанымен аттап 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, "жылан" жүріспен ирелеңдеп жүреді, бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді.	Жалпы дамыту жаттығулары (жалаулармен). 1. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар жалауларын оң жаққа сермеп, "желбіре" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып. 1.3. Балалар жалауларын сол жаққа сермеп, "желбіре" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып. 1.4. Бастапқы қалып. (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Қолдарын жоғары көтеріп, жалауларын сермеп "жаса" деген сөзді айтады. 2.2. Бастапқы қалып.	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	09.04.2024

				(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;	Балалар музыка әуенімен сап түзеп бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, тізені биікке көтере отырып	"Зырылдауық" жаттығуы. - Бастапқы қалып: аяқ сәл алшақ, қол төмен. - қолды екі жаққа созу. - екі қолды кеуде тұсына әкеліп, бір-бірінен айналдырып,	Екі аяқпен секіру (аяқтар алшақ) жаттығуы.	"Секіреміз", "Баскетбол" қимыл ойындары.	"Ауа шары" тыныс алу жаттығуы.	1	11.04.2024

		қимылды ойын арқылы допты тордан өткізе лақтыру іскерліктерін дамыту.	жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді.	"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. 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 - туғырың	Балаларды допты тура нысанға оң және сол қолмен тік нысанаға көздеп лақтыру; нық қадаммен алға, нық қадаммен артқа жүру, тізені биікке көтере отырып жүру дағдыларын дамыту; қимылды ойындар арқылы әртүрлі бағыттарда жүгіру	Балалар сапқа тұрады, сап бойынша жүреді, нық қадаммен алға, артқа жүреді; тізені биікке көтере отырып жүреді. Бірінің артынан бірін екі қолға жалау ұстатып жүргізу және жүгірту; педагогтың белгі беруі бойынша жалауларды жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен жүру; қалыпты жағдайдан белгі бойынша шашырау және бастапқы қалыпқа келу, жалауларды түсіріп, еденді тарсылдату.	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 -	Допты тура нысанға оң және сол қолмен тік нысанаға көздеп лақтыру.	"Көлік пен торғайлар", "Себетке допты лақтыр" қимыл ойындары.	"Бір мұрын қуысымен тыныста" тыныс алу жаттығуы.	1	

		техникаларын арттыру.		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).					
91	Талшыбық	Балалардың сап	Балалар музыка	Жалпы дамыту	1) бір жағы	"Мысық пен	Тыныс алу	1	

		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.	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.	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, орамалдар тізе үстінде. 3.1. Жерге шалқадан жатып, орамалмен	20-30 см биік қиғаш тақтайдың үстімен жүру; 2) тұрған заттың басына допты тигізіп, жоғары секіру.	тышқан" қимыл ойыны. "Қап тасиық" пысықтау ойыны.	жаттығуы.		

				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 қалыптастыру; еденге тігінен тұрған құрсаудан еңбектеу дағдыларын дамыту; ептілікті дамыту.	Балаларды сапқа тұрғызып, бірінің артынан бірін жүргізе отырып, залдың әр жерінде жатқан шеңберлерден жүру және жүгіру жаттығуларын орындату.	Жалпы дамыту жаттығулары (орамалдармен) 1. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар орамалмен беттерін жауып, "тауып ал" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік,	Шеңбердегі өз орнын табу жаттығуы.	"Құрсаудан өт", "Кім бірінші" (доппен) қимыл ойындары.	Тыныс алу жаттығуы.	1	

				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 және 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып - жерде отырады, аяқ алшақ, орамалдар тізе	Арқан бойымен жүру.	"Қап тасиық" ойыны. "Жұбыңды тап" қимылды ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	

				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 қалыптастыру; құрсауға секіруге және	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 (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	1) шеңберге секіру және шеңберден шығу; 2) қапты басқа қойып, тік жүру.	"Пойыз" қимыл ойыны. "Эстафета" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	23.04.2024

		күрсаудан секіруге үйрету.	кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді. Жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрды..	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	Допты 1-1,5 метр арақашықтықта лақтыру.	"Көңілді секіреміз", "Допты дәлдеп лақтыр" қимыл ойындары.	"Бір мұрын қуысымен тыныста" тыныс алу жаттығуы.	1	23.04.2024

			қолға алу. Дәл осылай 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.	Еденге тігінен тұрған құрсаудан еңбектеу.	"Еңбектейік қане біз", "Жеті лақ" қимыл ойындары.	"Өз тынысымызды тындайық" тыныс алу жаттығуы.	1	22.04.2024

			Бастапқы қалып: тізерлеп тұру, екі қолмен допты ұстау. 1-2-отырып, кеудені оңға бұрып, допты еденге тигізу. 3-4-алғашқы қалыпқа келу. Осыны сол жаққа қарай қайталау. Бастапқы қалып: еденде отырып, допты табанмен қысып, қолды қолды артқа қарай тіреу. 1-2-аяқты түзу ұстап көтеру, допты түсірмеуге тырысу; 3-4-алғашқы қалыпқа келу. Бастапқы қалып: етпетімен жатып, басынан асыра қолдарын созып, допты ұстау. 1-2- қолдарын және оң аяғын алға қарай түзу созу, допты аяққа тигізу. 3-4-алғашқы қалыпқа 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,	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	30.04.2024

				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. 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–	Балалар музыка әуенімен сап түзеп бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша	Жалпы дамыту жаттығулары (гүлдермен) 1. Бастапқы қалып - аяқтың арасын сәл	1) баяу (50-60сек.) қарқында жүгіру; 2) тереңдікке	"Қолмен допты домалат", "Жапалақ" қимыл	Тыныс алу жаттығуы.	1	02.05.2024

		20 см биіктіктен) секіру дағдыларын қалыптастыру; допты алысқа лақтыру іскерліктерін жетілдіру.	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.	ашып, тік тұру, гүл ұстаған қолды төменде ұстау; 1-1 гүлдерді қолды бүкпей, бастан жоғары көтеріп, жайқалту; 1-2 екі жанға түсіріп, желпу; 1-3 бастапқы қалыпқа келу (4-5 рет қайталау). 2. Бастапқы қалып - тік тұрып, гүлдерді екі қолмен төменде ұстау; 2-1 сол аяқты алға қойып, гүл ұстаған екі қолды бірдей оң жаққа апарып, қолдың білезіктерін айналдыру және оң аяқты алға қойып, қолдарды сол жаққа апарып, қол білезіктерін айналдыру; 2-2 бастапқы қалыпқа келу (3-4 рет қайталау); 3. Бастапқы қалып - жерде отырып, аяқты бірге қою, гүлдерді екі	(15–20 см биіктіктен) секіру, допты алысқа лақтыру.	ойындары.			

				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	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,	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	Баяу (50-60сек.) қарқында жүгіру.	"Өрт сөндірушілер" , "Түлкі мен балапандар" қимыл ойындары.	Тыныс алу жаттығуы.	1	29.04.2024

		жоғары өрмелеу және одан төмен түсу дағдыларын дамыту; оқу қызметін пысықтау.	бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді.	көтеріп, жайқалту; 1-2 екі жанға түсіріп, желпу; 1-3 бастапқы қалыпқа келу (4-5 рет қайталау). 2. Бастапқы қалып - тік тұрып, гүлдерді екі қолмен төменде ұстау; 2-1 сол аяқты алға қойып, гүл ұстаған екі қолды бірдей оң жаққа апарып, қолдың білезіктерін айналдыру және оң аяқты алға қойып, қолдарды сол жаққа апарып, қол білезіктерін айналдыру; 2-2 бастапқы қалыпқа келу (3-4 рет қайталау); 3. Бастапқы қалып - жерде отырып, аяқты бірге қою, гүлдерді екі қолмен ұстап, тізенің үстіне қою; 3-1 гүлдерді екі қолмен екі жанға созып, тізені 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 гүлдер	Балалардың сап түзеп бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілетін қалыптастыру; топ бойынша берілген бағытқа бірінің артынан бірі жүгіру және	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 (жалаулармен). 1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар жалауларын оң жаққа сермеп, "желбіре" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып. 1.3. Балалар жалауларын сол жаққа сермеп, "желбіре" деген сөзді айтады.	1) бұйрық бойынша берілген бағытқа бірінің артынан бірі жүгіру және шашырап жүгіру; 2) жүріп келе жатып белгі бойынша тоқтау және отырып үйрену.	"Мені қуып жет" қимыл ойыны. "Бақ-бақ" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	06.05.2024

		шашырап жүгіруге үйрету.		1.2. Бастапқы қалып. 1.4. Бастапқы қалып. (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Қолдарын жоғары көтеріп, жалауларымен "жаса" деген сөзді айтады. 2.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: жерде отырады, аяқ алшақ, жалаулар тізе үстінде. 3.1. Жерге шалқадан жатып, жалауларын жоғары желбіретіп "тербе" деген сөзді айтады. 3.2. Бастапқы қалып: (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, қол төменде. 4.1. Жалауды көкірек тұсында ұстап, бір					

				орында тұрып секіру. 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(еңбект еу) іскерліктерін жетілдіру.	Балалар музыка әуенімен сап түзеп бірінің артынан бірі жүреді, нық қадаммен алға, нық қадаммен артқа жүру, тізені биікке көтере отырып жүреді; баяу (50- 60сек.) қарқында жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ- қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді.	Жалпы дамыту жаттығулары (заттарсыз орындалатын жалпы дамытатын жаттығулар) Бастапқы қалып - аяқтары иық деңгейінде, қолдары кеуде тұсында, шынтақтары бүгілген, саусақтары жұдырыққа түйілген. Осы күйінде қолдарын айналдыру. Қолдарын кезек айналдырады. Бастапқы қалып - аяқтары сәл ашылған, қолдары артқа қарай жіберілген. Отырып, қолдарымен тізесін құшақтау, тұру, қолдарын артқа жіберу және т.с.с. Бастапқы қалып - аяқтарын ашып отыру, қолдарын жанға	Доғаның астымен өрмелеу(еңбек теу) жаттығуы.	"Доға астынан", "Өз түсінді тап!" қимыл ойындары.	Тыныс алу жаттығулары . "Тура жолмен жүрейік" ойыны.	1	14.05.2024

				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 жүгіру; тереңдікке (15– 20 см биіктіктен) секіру; допты тәрбиешіден 1- 1,5 метр арақашықтықта	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,	Жалпы дамыту жаттығулары (заттарсыз орындалатын жалпы дамытатын жаттығулар) Бастапқы қалып - аяқтары иық деңгейінде, қолдары кеуде тұсында, шынтақтары бүгілген,	Допты 1-1,5 метр арақашықтықт а лақтыру.	"Қасқыр мен қояндар", "Ал ыптар мен құртақандар" қ имыл ойындары.	Тыныс алу жаттығуы.	1	16.05.2024

		лақтыру дағдыларын дамыту; оқу қызметін пысықтау.	шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді.	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. Бастапқы қалып - аяқтарын тік түзеп отыру, қолдарын артқа тіреу. Оң аяқты көтеру, түсіру.					

				Сол аяқты көтеру түсіру. Бастапқы қалып - аяқтарын қосу, қолдарын беліне қою.					
103	Зырылдайды трактор	Балалардың сап түзеп бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілетін қалыптастыру; гимнастикалық доғаға кезек адыммен өрмелеп шығуға үйрету.	Балалар музыка әуенімен сап түзеп бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша шашырап жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен шашырап жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді.	Жалпы дамыту жаттығулары (кішкентай темір шарлармен). 1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар кішкентай темір шарларын жоғары көтеріп, екі қолмен сылдырлатады. 1.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Қолды оң жаққа жіберіп, кішкентай темір шарларды сылдырлатады. 2.2. Бастапқы қалып. 2.3. Қолдарын сол жаққа жіберіп, кішкентай темір	1) гимнастикалық доғаға кезек адымдап, өрмелеп шығу; 2) шеңбердің ішіне және сыртына секіру.	"Мысық пен тышқан" қимыл ойыны. "Бақ-бақ" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	13.05.2024

				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 ызды басайық	Балаларда баяу (50-60сек.) қарқында	Балалар музыка әуенімен өз бетінше сапқа тұрады,	Жалпы дамыту жаттығулары. (сылдырмақпен)	1) допты тура нысанға оң және сол	"Допты дәлдеп лақтыр",	Тыныс алу жаттығуы.	1	21.05.2024

		жүгіру; қимылды ойындар арқылы допты тура нысанға оң және сол қолмен тік нысанаға көздеп лақтыру; еденге тігінен тұрған құрсаудан еңбектеу дағдыларын дамыту.	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.	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,	қолмен тік нысанаға көздеп лақтыру; 2) еденге тігінен тұрған құрсаудан еңбектеу.	"Құрсаудан өт" қимыл ойындары.			

				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	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	Жалпы дамыту жаттығулары (заттарсыз) Бастапқы қалып - аяқтары иық деңгейінде, қолдары кеуде алдында, шынтақтары бүгілген, саусақтары жұдырыққа түйілген. Осы күйінде қолдарын айналдыру қимылдарын	Екі аяқпен тура секіру.	"Ұйқыдағы түлкі!", "Өрт сөндірушілер" қимыл ойындары.	Тыныс алу жаттығуы.	1	23.05.2024

		бойымен жоғары өрмелеу және одан төмен түсу дағдыларын дамыту.	ойнаған музыка әуенімен шашырап жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді.	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.					
106	Шынығамыз жазда	Балалардың сап түзеп бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілетін қалыптастыру; жүріп келе жатып белгі бойынша тоқтау және отыруға жаттықтыру.	Балалар музыка әуенімен сап түзеп бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша шашырап жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен шашырап жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ- қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді. Жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрады.	Жалпы дамыту жаттығулары (кішкентай темір шарлармен). 1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар кішкентай темір шарларын жоғары көтеріп, екі қолмен сылдырлатады. 1.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Қолды оң жаққа жіберіп, кішкентай темір шарларды сылдырлатады. 2.2. Бастапқы қалып. 2.3. Қолдарын сол жаққа жіберіп, кішкентай темір шарларды сылдырлатады.	1) жүріп келе жатып белгі бойынша тоқтауға және отыруға үйрету; 2) бір орында тұрып ұзындыққа секіру.	"Мысық пен тышқан" қимыл ойыны. "Кенгуру" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	27.05.24

				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).					
107	Жадырайды жанымыз	Балаларда бір аяқтан бір аяққа секіру, тура секіру; қимылды	Балалар музыка әуенімен сап түзеп бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша	Жалпы дамыту жаттығулары (заттарсыз) Бастапқы қалып - аяқтары иық	1) бір аяқтан бір аяққа секіру; 2) тура секіру.	"Тордан допты өткізу" ойыны. Кеглилерді құлату ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	28.05.24

		ойындар арқылы үлкен допты екі қолмен тордан өткізе лақтыру дағдыларын жетілдіру; оқу қызметін пысықтау.	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.	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 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, 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,	Тақтай бойымен жүру.	"Көңілді секіреміз", "Доға астынан" қимыл ойындары.	Тыныс алу жаттығуы.	1	29.05.24

				сылдырмақтарын аяқтың саусақтарына тигізу, тік тұру. Бастапқы қалып - аяқтар иықтың деңгейінде, сылдырмақтарды иыққа қойып тұру. Жартылай отырып, сылдырмақтарды еденге қою; қолдарын белге қойып, жартылай отыру, сылдырмақтарын алу, алғашқы қалыпқа оралу. Бастапқы қалып - отыру, сылдырмақтарды иыққа қойып ұстау. Оңға (солға) бұрылу, сылдырмақты аяқтың ұшына жаұындатып қою, оңға (солға) бұрылу, сылдырмақты көтеріп алу, алғашқы қалыпқа оралу.					
							ЖИЫНЫ:	108 сағат	

Тексерді Сикымбекова К.А.



«Утверждаю»
Заведующая
ЧУ «Ясли-сад «Камшат-1»
Сикымбекова К.А.



Учреждение образования ЧУ «Ясли-сад «Камшат-1»
Группа: средняя группа
Возраст детей: дети 3-х лет
Период составления плана: сентябрь, 2023-2024 учебный год.
Ф.И.О.педагога: Миркадилов М.М.

№	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	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, бег, ходьба с	Комплекс общеразвивающих упражнений с кубиками. 1. Исходное положение: ноги	Основные двигательные упражнения. 1) Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. 2) Катание	Игровое упражнение "Брось мяч в цель". Цель: совершенствовать навык бросания мяча	Построение в колонну, итог. Дыхательное упражнение "Встряхиваем руки".	1	04.09.2023.

		интервал; упражнять в прыжках с места на двух ногах с продвижением вперед; формировать навыки катания мяча 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.	высоким подниманием колена. Ходьба, перестроение.	врозь, корпус 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	мяча: сидя 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.	в цель, учить ориентироваться в пространстве, развивать фиксацию взора. Подвижная игра "Как прыгают лесные звери?" Цель: развивать умения прыгать на двух ногах, имитируя животных.			

				"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).					
2	"Мы красиво идем в строю".	Развивать навыки свободной ходьбы в колонне по одному, друг за другом, с	Построение в колонну по одному. Ходьба в	Комплекс общеразвивающих упражнений	Основные двигательные упражнения. 1) Прыжки на	Подвижная игра «Бегите ко мне». Цель:	Построение в колонну, итог. Дыхательная гимнастика	1	05.09.2023.

		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 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.	колонне по одному, ходьба на носках, бег, ходьба с высоким подниманием колена. Ходьба, перестроение.	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, держат кубики на уровне груди. 2.1. Повороты на право, вытягивая	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 расстояние 2-3 м, 2-группа сидят друг против друга, ноги врозь, катают мяч с расстояния 1.5-2 метра. По окончании меняются местами.	упражнять детей действовать по сигналу, выполнять бег в прямом направлении. Подвижная игра "Как прыгают лесные звери?" Цель: учить прыгать на двух ногах, имитируя животных.	«Листочки». Цель: развитие плавного, длительного вдоха и выдоха.		

				руки показывают кубики и произносят "вот", "вот". 2.2. Исходно е 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..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).					

				"Основные двигательные упражнения . 1) Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. 2) Катание мяча:сидя друг против друга,ноги врозь (на расстоянии1.5-2м) - Дети,общеразвивающие упражнения будем делать с двумя группами.Смотрите,как надо выполнять упражнения : (показ педагогом					

				техники выполнения упражнения)1 группа прыгает вперед, прод вигаясь вперед на расстояние 2-3 м, 2 группа сидят друг против друга, ноги врозь, катают мяч с расстояния 1.5-2 метра . По окончании меняемся местами. Пе дагог смотрит за техникой выполнения , делает замечания, п одбадривает ."					

				"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 .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 . По окончании меняются 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 .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,пodbадривает .					
3	"Смирно в строю!".	Формировать навыки свободной ходьбы с выполнением определенных заданий: в колонне по одному, друг за другом, с высоким подниманием колен, координирование движения рук и ног, соблюдая интервал; закрепить навыки	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, бег, ходьба с высоким подниманием колена. Ходьба,	Комплекс общеразвивающих упражнений с кубиками. 1 .Исходное положение: ноги врозь,корпус с прямой, руки вниз. 1.1.Дети	Основные двигательные упражнения. 1) Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. 2) Катание мяча: сидя друг против друга, ноги врозь (на	Подвижная игра "Попади в круг". Цель: развивать умение бросать предметы в определенное место двумя и одной рукой, развивать	Построение в колонну. Дыхательное упражнение: "Встряхиваем пальчики".	1	07.09.2023

		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.	перестроение.	вытягивая руки вперед 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:(	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.	глазомер, координацию движений и ловкость. Подвижная игра "Поровненькой дорожке". Цель: развивать у детей согласованность движения рук и ног; приучать ходить свободно в колонне по одному; развивать чувство равновесия, ориентировке в пространстве.			

				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.	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, с высоким	Комплекс общеразвив ающих упражнений с кубиками. 1. Исходное положение: ноги врозь,	Основные двигательные упражнения. 1) Прыжки на двух ногах с продвижение м вперед. 2) Катание	Игровое упражнение "Брось мяч в цель". Цель: совершенствов ать навык бросания мяча	Построение в колонну. Дыхательные упражнение "Встряхиваем пальчики "Льем воду".	1	11.09.20 23

		Развивать физические качества: ловкость, быстроту, координацию, способствующие укреплению здоровья.	подниманием колена; бег. Ходьба, выравнивание дыхания. Перестроение.	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	мяча: сидя 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.	в цель, учить ориентироваться в пространстве, развивать внимание. Подвижная игра «Догони меня». Цель: развивать умение детей быстро действовать по сигналу, ориентироваться в пространстве; развивать ловкость.			

				"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).					
5	"Построение в круг".	Развивать навыки построения в круг и свободной ходьбы с выполнением определенных заданий: в колонне по одному, друг за	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, с	Комплекс общеразвивающих упражнений с обручем. 1. Исходное положение:	Основные двигательные упражнения. 1) Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	Малоподвижная игра "Пузырь". Цель: научить детей становиться в круг, делать	Построение в колонну. Дыхательную гимнастику "Жук". Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.	1	12.09.2023

		другом, с высоким подниманием колен, координирование движения рук и ног, соблюдая интервал; навыки бега в колонне по одному, друг за другом, на носочках, соблюдая интервал; умение слушать команду и двигаться по сигналу. Закрепить навыки прыжка в длину; навыки катания мяча в ворота.	высоким подниманием колена; бег. Ходьба, выравнивание дыхания. Перестроение.	сидя на полу, ноги врозь, двумя руками держат обруч. 1-1 не разгибая рук, 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) 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 расстояние 2-3 м, 2-группа сидят друг против друга, ноги врозь, катают мяч с расстояния 1.5-2метра. По окончании меняются местами.	его то шире, то уже, приучать их согласовывать свои движения с произносимым и словами. Подвижная игра "Такси". Цель: приучать детей двигаться вдвоём, соразмерять движения друг с другом, менять направление движений, быть внимательным к партнёрам по игре.			

				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).					
6	"Наш веселый круг".	Закрепить навыки прыжка в длину; катания мяча в ворота; во время подвижной игры закрепить навык метания в горизонтальную цель. Развивать	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, с высоким подниманием	Комплекс общеразвивающих упражнений с кубиками. 1. Исходное положение: ноги врозь, корпус	Основные двигательные упражнения. 1) Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. 2) Катание мяча: сидя	Подвижная игра "Тюбетейка". Цель: научить детей бегать по кругу, согласовывать свои движения слушая	Построение в колонну. Дыхательное упражнение "Льем воду".	1	14.09.2023

		физические качества:ловкость, быстроту, координацию, способствующие укреплению здоровья.	колена; бег. Ходьба, выравнивание дыхания. Перестроение.	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	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 1.5-2метра. По окончании меняются местами.	музыку. Малоподвижная игра "Пузырь". Цель: научить детей становиться в круг, делать его то шире, то уже, приучать их согласовывать свои движения с произносимым и словами.			

				"вот", "вот". 2.2. Исходное положение: (упр.повторяется на левой стороне и 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).					
7	"Неуклюжий медвежонок".	Формировать навыки ходьбы в колонне по одному не натываясь друг на друга, на носках. Учить навыкам самостоятельного	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, с	Комплекс общеразвивающих упражнений с (полотенцами).	Основные двигательные упражнения. 1) Ходьба по наклонной доске. 2) Ползание в	Подвижная игра «Поезд». Цель: учить детей ходить и бегать в колонне по одному,	Подвижная игра "Пройди мишкой, проползи мышкой". Цель: развивать умение детей подлезать под дугу, не задевая её, быть	1	18.09.2023

		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.	высоким подниманием колена, бег. Ходьба, 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	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.	ускорять и замедлять движение, делать остановки по сигналу; приучать детей находить своё место в колонне, не толкать товарищей, быть внимательным и.	осторожным и внимательным; приучать действовать по сигналу, не толкать других детей, помогать им. Построение в колонну. Дыхательное упражнение «Мох».		

				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).					
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. 1.1. Дети закрывают лицо полотенцем и произносят	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	Подвижная игра «Мыши и кот». Цель: упражнять детей действовать в соответствии с правилами игры, выполнять ходьбу, бег враспынную, использовать всю площадь зала.	Малоподвижная игра "Кто пройдет тише?" Цель: ознакомить с ходьбой в заданном направлении, развивать умение сохранять равновесие. Построение в колонну. Дыхательное упражнение «Мох».	1	19.09.2023

				«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	выполняет упражнение ползание в прямом направлении 4-6м. По окончании выполнения упражнений группы меняются местами.				

				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	21.09.2023.

				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	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колена, ходьба на носках, бег. Ходьба с выравниванием	Комплекс общеразвивающих упражнений (с полотенцами и). 1. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой,	Основные двигательные упражнения. 1). Ходьба по бревну, сохраняя равновесие. 2). Ползание в прямом направлении. Дети делятся на две	Подвижная игра "Мой весёлый звонкий мяч". Цель: учить детей подпрыгивать на двух ногах, внимательно слушать текст и убегать только тогда,	Построение в колонну. Игра малой подвижности «Солнышко». Дыхательное упражнение "Вот, как солнышко встает".	1	25.09.2023

		детей быстроте и ловкости; воспитывать в детях волевые качества и добропорядочность.	дыхания, перестроение.	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 положение:	группы, педагог показывает 1-группе упражнение хождение по бревну, сохраняя равновесие; 2-группе упражнение по бросанию и ловле мяча. Группы поочередно выполняют упражнения.	когда будут произнесены последние слова. Подвижная игра "Ой, ужалит". Цель: упражнять в беге враспынную, развивать внимание, ловкость; развивать умение ориентироваться в пространстве.			

				(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).					
11	"Круглое как солнышко".	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 бревну; навыки бросания и ловле мяча. Воспитывать интерес к активной двигательной деятельности и потребности в ней.	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 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".	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	Подвижная игра "Бегите к флажку". Цель: упражнять детей действовать в соответствии с правилами, ориентировать ся на цветовой сигнал, выполнять бег в рассыпную, использовать все пространство зала. Подвижная игра "Лови- бросай, не роняй!" Цель:	Дыхательная гимнастика "Подуй на одуванчик". Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.	1	26.09.20 23

				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 врозь,	и ловле мяча. Группы поочередно выполняют упражнения.	развивать координацию движений, ловкость, внимание.			

				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	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колена, ходьба на носках, бег. Ходьба с	Комплекс общеразвивающих упражнений с флажками. 1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, флажок в	Основные двигательные упражнения. 1). Ходьба по бревну, сохраняя равновесие. 2). Ползание в прямом направлении. Дети делятся	Подвижная игра "Попади в круг". Цель: развивать умение бросать предметы в определенное место двумя и одной рукой,	Дыхательная гимнастика "Подуй на одуванчик". Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.	1	28.09.2023

		сверстниками.	выравниванием дыхания, перестроение.	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	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.	развивать глазомер, координацию движений и ловкость. Подвижная игра "Ой, ужалил". Цель: упражнять в беге врассыпную, развивать внимание, ловкость; развивать умение ориентироваться в пространстве.			

				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).					
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 представления о здоровом образе жизни.	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,	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 на две группы, педагог показывает 1-группе прыжки вверх с касанием предмета (кегли) на двух ногах,	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	02.10.2023

				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.	продвигаясь вперед на расстояние 2–3 метра; 2- группе захватывание мяча двумя ногами, катание мяча сидя-стоя. Группы поочередно выполняют упражнения.				

				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).					
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; захватывание мяча двумя ногами, катание мяча сидя-	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	Основные двигательные упражнения. 1). Прыжки вверх с касанием предмета головой на двух ногах, продвигаясь вперед на расстояние 2–3 метра. 2). Захватывание мяча двумя	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. Построение в колонну.	1	03.10.2023

		стоя. Воспитывать положительный настрой к занятиям по физической культуре.		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 рукой.	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.		Дыхательная гимнастика "Паровозик".		

				(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).					
15	"Мой веселый, звонкий мяч".	Развивать навыки метания в горизонтальную цель	Построение в колонну по одному.	Комплекс общеразвивающих	Основные двигательные упражнения.	Подвижная игра "Попади в круг".	Построение в колонну. Дыхательная	1	05.10.2023

		с прыжками вверх. Закрепить навыки захватывания мяча двумя ногами, катания мяча сидя-стоя. Воспитывать положительный настрой к занятиям по физической культуре.	Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках; с высоким подниманием колена; бег. Ходьба с выравниванием дыхания. перестроение.	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:	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 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	Цель: развивать умение 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.	гимнастика «Гуси летят». Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.		

				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	захватывание мяча двумя ногами, катание мяча сидя-стоя. 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).					
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 -	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-	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	Построение в колонну. Дыхательное упражнение "Катилось яблоко мимо сада, мимо града".	1	09.10.2023

				"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	группе прыжки вверх с касанием предмета (кегли) на двух ногах, продвигаясь вперед на расстояние 2– 3 метра; 2 группе:хожде ние по наклонной доске. Группы поочередно выполняют упражнения.	сигнал, развитие внимания; упражнять детей в беге.			

				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).					
17	"Щедрая осень".	Продолжать формировать навыки ходьбы в колонне по одному, друг за другом на носках , пятках; учить навыкам самостоятельного	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, с высоким	Комплекс общеразвив ающих упражнений с обручем. 1.Исходное положение:с идя на полу,	Основные двигательные упражнения. 1). Прыжки вверх с касанием предмета головой на	Игровое упражнение "Чемпион". Цель: упражнять детей хождению по наклонной	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика "Любопытный ёжик".	1	10.10.20 23

		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.	подниманием колена, бег. Ходьба с выравниванием дыхания. перестроение.	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	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 по наклонной доске. Группы поочередно выполняют упражнения.	доске, сохраняя равновесие. Подвижная игра "Такси". Цель: приучать детей двигаться вдвоём, соразмерять движения друг с другом, менять направление движений, быть внимательным к партнёрам по игре.			

				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).					
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	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, с высоким подниманием колена, бег.	Комплекс общеразвивающих упражнений с обручем. 1.Исходное положение:сидя на полу, ноги врозь, двумя	Основные двигательные упражнения. 1). Прыжки вверх с касанием предмета головой на двух ногах, продвигаясь	Подвижная игра "Солнышко и дождик". Цель игры: учить детей ходить и бегать в рассыпную, не	Малоподвижная игра "Пузырь". Цель: научить детей становиться в круг, делать его то шире, то уже, приучать их согласовывать свои движения с произносимыми	1	12.10.2023

		различных видах деятельности.	Ходьба с выравниванием дыхания. перестроение.	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 поднять	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 по наклонной доске. Группы поочередно выполняют упражнения.	наталкиваясь друг на друга, приучать их действовать по сигналу. Игра повторяется 2р.	словами. Колыбельная "Пушистые облачка". Цель: научить детей управлять своим телом, уметь расслабляться, восстанавливает силы.		

				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).					
19	"Ценность хлеба".	Учить ходить в колонне по одному на носках, пятках. Формировать навыки ходьбы по бревну; бросания и ловле мяча; развивать навыки ходьбы в строю, построения в круг. Привлекать к совместным подвижным играм,	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, ходьба на пятках, с высоким подниманием колена, бег.	Комплекс общеразвивающих упражнений с мячами. 1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, держат мяч. 1.1.	Основные двигательные упражнения. 1). Ходьба по бревну. 2). Бросание и ловля мяча. Дети делятся на две группы, педагог показывает 1-	Игровое упражнение "Чемпион". Цель: упражнять детей хождению по наклонной доске, сохраняя равновесие.	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика «Листочки».	1	16.10.2023

		правилам позитивных взаимоотношений.	Ходьба на носках, перестроение.	Исходное положение: поднять 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).	ой группе технику ходьбы по бревну; 2 -ой группе: технику бросания и ловли мяча.	Подвижная игра "У медведя во бору". Цель: развитие у детей скорости реакции на словесный сигнал, развитие внимания; упражнять детей в беге.			

				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	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, сообразительн	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика «Листочки».	1	17.10.2023

				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		ость.			

				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).					
21	"Все́м 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,вытян	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:	Подвижная игра "Лови,бросай и не роняй". Цель: развивать координацию движений, ловкость, фиксацию взора. Подвижная игра «Догони меня». Цель: учить детей быстро	Построение в колонну. Релаксация "Вибрация". Цель: учить умению расслабляться, стать уверенным, бодрым.	1	19.10.2023

				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	технику бросания и ловли мяча.	действовать по сигналу, ориентироваться в пространстве; развивать ловкость.			

				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	Построение в колонну по одному. Ходьба в	Комплекс общеразвивающих упражнений	Основные двигательные упражнения. 1). Прыжки	Подвижная игра "Воробышек и кот".	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика	1	23.10..2023

		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-гигиенические навыки и начальные представления о здоровом образе жизни.	колонне по одному, ходьба на носках; ходьба на пятках; с высоким подниманием колена; бег. Ходьба в колонну с выравниванием дыхания. 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	на двух ногах с продвижением вперед. 2). Катание мяча друг другу в положении сидя, ноги врозь Дети делятся на две группы, педагог показывает.	Цель: учить детей мягко прыгивать, сгибая ноги в коленях, бегать, увертываться от водящего, убежать, находить свое место. Подвижная игра "Мяч в кругу". Цель: совершенствовать навык отталкивания мяча, учить ориентироваться в пространстве, развивать внимание, зрительное восприятие.	"Кошка".		

				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).					
23	"Мы любим прыгать".	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, по кругу, с остановкой. Развивать навыки прыжка, с продвижением вперед; захватывание мяча двумя ногами, катание мяча сидя-стоя. Воспитывать интерес к активной двигательной	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. Перестроение.	Комплекс общеразвивающих упражнений с обручем. 1. Исходное положение: сидя на полу, ноги врозь, двумя руками держат обруч. 1-1 Не разгибая рук, поднять обруч над головой. 1-2 Оставить обруч на	Основные двигательные упражнения. 1). Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. 2). Захватывание мяча двумя ногами, катание мяча сидя-стоя. Дети делятся на две группы, педагог показывает.	Подвижная игра "Воробышек и кот". Цель: учить детей мягко спрыгивать, сгибая ноги в коленях, бегать, увертываться от водящего, убежать, находить свое место. Подвижная игра "Поровненькой дорожке". Цель: развивать у	Релаксация "Замедленное движение". Цель: учить детей сбрасывать излишки напряжения и восстанавливать равновесие, способствовать сохранению здоровья детей.	1	24.10.2023

		деятельности.		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		детей согласованность движения рук и ног; приучать ходить свободно в колонне по одному; развивать чувство равновесия, ориентировке в пространстве.			

				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).					
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-стоя. Воспитывать интерес к активной двигательной деятельности.	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. 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-	Основные двигательные упражнения. 1). Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. 2). Захватывание мяча двумя ногами, катание мяча сидя-стоя Дети делятся на две группы, педагог показывает.	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. Подвижная игра "Мяч в кругу". Цель: совершенствовать навык	Релаксация "Бубенчик". Колыбельная "Пушистые облачка". Цель: научить детей управлять своим телом, уметь расслабляться, восстанавливать силы.	1	26.10.2023

				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. 3.1. Исходное положение: ноги вместе, держат мяч, обнимают	отталкивания мяча, учить ориентироваться в пространстве, развивать внимание, зрительное восприятие.			

				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 длину с места, в плоский обруч, лежащий на земле; навыки построения в круг, небольшими	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, с высоким подниманием колена, бег. Ходьба с	Комплекс общеразвивающих упражнений с кубиками. 1. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, руки вниз.	Основные двигательные упражнения. 1). Лазание по наклонной лестнице. 2). Прыжки на двух ногах с продвижением вперед,	Подвижная игра "Зайка беленький". Цель: учить детей двигаться в соответствии с текстом, прыгать на двух ногах.	Малоподвижная игра "Летает – не летает". Цель: развивать реакцию, вестибулярный аппарат, внимание. Дыхательная гимнастика "Петушок".	1	30.10.2023

		группами и всей группой (с помощью педагога, по зрительным ориентирам). Воспитывать устойчивый интерес к занятиям по физической культуре.	выравниванием 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	обручи.		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).		

				положение: (упр.повтор яется на левой стороне и 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).					
26	"Мы спортивные ребята".	Развивать навыки лазания по наклонной лестнице; прыжка двумя ногами с продвижением вперед. Привлекать к совместным подвижным играм,	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, с высоким подниманием	Комплекс общеразвивающих упражнений с кубиками. 1. Исходное положение: ноги врозь, корпус	Основные двигательные упражнения. 1). Лазание по наклонной лестнице. 2). Прыжки на двух ногах с	Подвижная игра "Проползи – не задень". Цель: развивать координацию движений, быстроту	Малоподвижная игра "Пузырь". Цель: развивать умение детей становиться в круг, делать его то шире, то уже, приучать их согласовывать свои движения с	1	31.10.2023

		правилам позитивных взаимоотношений.	колена, бег. Ходьба с выравниванием дыхания. Перестроение.	прямой, руки вниз. 1.1. Дети вытягивая руки вперед раскрывают ладонь, произносят "вот". 1.2. Исходное положение: (упр.повтор яется 4-5р). 2. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой,дер жат кубики на уровне груди. 2.1. Повороты на право, вытягивая руки показывают кубики и произносят "вот" ,"вот".	продвижение м вперед, обручи.	реакции; упражнять в беге, подлезании.	произносимыми словами. Дыхательная гимнастика "Петушок". Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей. Ходьба в колонне (10-15 сек).		

				2.2. Исходное положение: (упр.повтор 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. 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).					
27	"Лазание по наклонной лестнице".	Развивать навыки лазания по наклонной лестнице; прыжка двумя ногами с продвижением вперед. Привлекать к	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, с	Комплекс общеразвивающих упражнений с кубиками. 1. Исходное положение:	Основные двигательные упражнения. 1). Лазание по наклонной лестнице. 2). Прыжки	Подвижная игра "Паучок". Цель: учить детей лазать по наклонной лестнице; увёртываться	Малоподвижная игра "Кто пройдет тише". Цель: учить ходьбе в заданном направлении, развивать умение	1	02.11.2023

		совместным подвижным играм, правилам позитивных взаимоотношений.	высоким подниманием колена, бег. Ходьба с выравниванием дыхания. Перестроение.	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	на двух ногах с продвижением вперед, обручи.	от водящего, быть осторожным и внимательным; приучать их действовать по сигналу.	сохранять равновесие. Дыхательная гимнастика "Хомячок". Цель: развитие способности вдоха носом, плавного, длительного выдоха.		

				произносят "вот", "вот". 2.2. Исходное положение: (упр.повтор 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. 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,	Построение в колонну по одному. Ходьба в	Комплекс общеразвивающих упражнений	Основные двигательные упражнения. 1). Ползание	Подвижная игра "Птички и кошка". Цель:	Малоподвижная игра "Светофор". Цель: развивать умение	1	06.11.2023

		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, представления о здоровом образе жизни.	колонне по одному, ходьба на носках, с высоким подниманием колена, бег. Ходьба с выравниваем дыхания. Перестроение.	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, держат кубики на уровне груди. 2.1. Повороты на право, вытягивая	на четвереньках, подлезание под дугу высотой 40 см. 2). Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед, в обруч.	упражнять в мягком спрыгивании, приземлении на полусогнутые ноги; в умении вступать в игру по сигналу; в соблюдении правил игры.	двигаться по сигналу, развивать реакцию, внимание. Дыхательная гимнастика "Регулировщик". Цель: формирование дыхательного аппарата.		

				руки показывают кубики и произносят "вот", "вот". 2.2. Исходное положение: (упр.повтор 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.					

				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).					
29	"Крепче держим руль".	Формировать навыки построения в круг (с	Построение в колонну по	Комплекс общеразвив	Основные двигательные	Подвижная игра	Упражнение для профилактики	1	07.11.2023

		помощью педагога, по зрительным ориентирам); ходьба по дощечкам, положенным на расстоянии 10 см. Развивать навыки вползания под гимнастическую палку на четвереньках.	одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, с высоким подниманием колена, бег. Ходьба с выравниванием дыхания. Перестроение.	ающих 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	упражнения. 1). Ходьба по дощечкам, положенным на расстоянии 10 см друг от друга на одной линии. 2). Ползание на четвереньках по прямой, подлезание под гимнастическую палку.	"Автомобили". Цель: упражнять детей действовать в соответствии с двумя цветовым сигналам, выполнять бег врассыпную, использовать все пространство зала.	плоскостопия "Часы". Цель: способствовать тону мышц, подтягивающих свод стоп. Релаксация "Бубенчик". Колыбельная "Пушистые облачка".		

				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).					
30	"Улицы нашего города".	Продолжать развивать навыки самостоятельного построения в круг;	Построение в колонну по одному. Ходьба в	Комплекс общеразвивающих упражнений	Основные двигательные упражнения. 1). Ходьба по	Подвижная игра "Воробушки и автомобиль".	Малоподвижная игра "Пузырь". Цель: научить детей становиться в	1	09.11.2023

		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.	колонне по одному, ходьба на носках, с высоким подниманием колена, бег. Ходьба с выравниваем дыхания. Перестроение.	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 обруч на плечо, через голову. 1-3 Исходное положение: (повторить 4-5р). 2. Исходно е положение: в положении стоя, двумя руками	дощечкам, положенным на расстоянии 10 см друг от друга на одной линии. 2). Ползание на четвереньках, подлезание под дугу высотой 40 см.	Цель: приучать детей бегать в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга, начинать движение и менять его по сигналу, находить своё место.	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.		

				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).					
31	"Серый зайчик".	Продолжать формировать навыки бега с выполнением определенных заданий: в колонне по одному, друг за	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба	Комплекс общеразвивающих упражнений с полотенцам	Основные двигательные упражнения. 1). Бег с выполнением определенных	Подвижная игра "Бегите ко мне". Цель: упражнять детей в беге,	Малоподвижная игра "Зайка серый умывается". Цель: упражнять детей выполнять действия в	1	13.11.2023

		другом, на носочках, координирование движения рук и ног, соблюдая интервал, меняя направление; лазания по наклонной лестнице, влезание на гимнастическую стенку и спуск. Учить навыкам самостоятельного построения в круг, из круга в строй. Воспитывать устойчивый интерес к занятиям по физической культуре.	на носках, на пятках; ходьба с перезодом в бег. 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	заданий: в колонне по одному, друг за другом, на носочках, координирование движения рук и ног. 2). Лазание по наклонной гимнастической доске.	развивать у детей внимание.	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	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 общеразвивающих упражнений с полотенцам и. 1. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, руки вниз. 1.1. Дети закрывают лицо полотенцем и	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,	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	1	14.11.2023

		сантиметров, прыжки вверх с касанием предмета головой на двух ногах, продвигаясь вперед на расстояние 2–3 метра.		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:	лежащий на земле; через предмет высотой 5–10 сантиметров		гимнастика «Листочки» Цель: развитие плавного, длительного вдоха и выдоха.		

				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).					
33	"Свободный бег".	Развивать 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, продвигаясь вперед на расстояние 2–3 метра; навыки построения в круг, небольшими группами и всей группой (с помощью педагога, по зрительным ориентирам).	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 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	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 сантиметров	Подвижная игра "Воробушки и кот". Цель: учить детей мягко спрыгивать, сгибая ноги в коленях, увертываться от ловящего, быстро убегать, находить свое место. Бег и прыжки.	Упражнение для профилактики плоскостопия "Часы". Цель: способствовать тону мышц, подтягивающего свод стоп. Релаксация "Вибрация". Цель: учить умению расслабляться, стать уверенным, бодрым.	1	16.11.2023

				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».					

				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,	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках; ходьба с переходом в бег. Ходьба с	Комплекс общеразвивающих упражнений с полотенцам и. 1. Исходное положение: ноги врозь, корпус	Основные двигательные упражнения. 1). Бег с выполнением определенных заданий: в колонне по одному, друг за другом, на носочках,	Подвижная игра "Бегите ко мне". Цель: упражнять детей в беге, развивать умение бегать по сигналу в одном направлении,	Игра малой подвижности "Чтобы сильным, ловким быть". Цель: развитие воображения детей, умения играть в коллективе. Дыхательная	1	20.11.2023

		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.	выравниваем дыхания. Перестроение.	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	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.	внимание.	гимнастика "Часики". Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.		

				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).					
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, меняя направление. Развивать навыки ползания в прямом направлении между расставленными предметами "змейкой". 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 выравниваем дыхания. Перестроение.	Комплекс общеразвивающих упражнений без предметов. 1. Исходное положение: ноги на ширине ступни, основная стойка. Встать напротив друг друга, держатся за руки. 1-1- руки в стороны, сказать "Отлично!". 1-2 -	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	Подвижная игра «Мыши и кот». Цель: упражнять детей действовать в соответствии с правилами игры, выполнять ходьбу, бег враспынную, использовать всю площадь зала.	Упражнение для профилактики плоскостопия "Часы". Цель: способствовать тонусу мышцы подтягивающих свод стоп. Дыхательная гимнастика "Регулировщик". Цель: формирование дыхательного аппарата.	1	21.11.2023

				поднять руки вверх,ноги на ширине плеч; руки в стороны, сказать: "Отлично!" - вернуться в исходное положение, повторить Зр. 2. ноги на ширине плеч, встать спиной друг к другу, вытянуть руки вперед. 2-1 - при вытянутых руках вперед поворот на право, сказать "Улы бнись!" 2-2 - поворот на	предметами. Дети делятся на две группы, педагог показывает, объясняет.				

				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". 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 выравниваем 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. Исходное положение:	Основные двигательные упражнения. 1). Бег с выполнением определенных заданий: в колонне по одному, друг за другом, на носочках, координирова ние движения рук и ног. 2). Ползания в прямом направлении на расстояние 4–6 метров, "змейкой", между расставленны ми предметами.	Подвижная игра "Тюбетейка". Цель: развивать умение детей бегать по кругу, согласов ывать 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 плавного, длительного выдоха.	1	23.11.20 23

				(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	Дети делятся на две группы, педагог показывает, объясняет.				

				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 определенных заданий: в колонне по одному, друг за	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по	Комплекс общеразвивающих упражнений с флажками.	Основные двигательные упражнения. 1). Бег с выполнением	Подвижная игра "Медведь". Цель: приучать детей	Построение в колонну. Дыхательное упражнение "Вырасти	1	27.11.2023

		другом соблюдая интервал, меняя направление; навыки ползания в прямом направлении на расстоянии 4–6 метров. Развивать навыки самостоятельного построения в круг, из круга в строй. Привлекать к совместным подвижным играм, правилам позитивных взаимоотношений.	одному, с высоким подноманием колена, ходьба на носках, на пятках; ходьба с переходом в бег. Ходьба с выравниванием дыхания.	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 руку вверх,	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.	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.	большой". Цель: развитие плавного, длительного выдоха.		

				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.Исходное 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 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	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, подлезание под дугу,	Подвижная игра "Медведь". Цель: приучать детей внимательно слушать, бегать и выполнять и другие действия в соответствии с текстом; учить ориентироваться 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	28.11.2023

				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	высотой 40 см.				

				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 дугой, высотой 40	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, с высоким подниманием колена, ходьба на носках, на	Комплекс общеразвивающих упражнений с флажками. 1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч,	Основные двигательные упражнения. 1). Бег с выполнением определенных заданий: в колонне по одному, друг за другом, на	Подвижная игра "Найди свой цвет". Цель: учить детей быстро действовать по сигналу, ориентироваться в пространстве;	Релаксация "Вибрация". Цель: учить умению расслабляться, стать уверенным, бодрым.	1	30.11.2023

		сантиметров. Воспитывать положительный настрой к занятиям по физической культуре.	пятках; ходьба с переходом в бег. Ходьба с выравниванием дыхания.	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.	носочках, координирова ние движения рук и ног, соблюдая интервал, меняя направление. 2). Ползание на четвереньках, подлезание под дугу, высотой 40 см.	развивать ловкость. Подвижная игра "Проползи – не задень" (подлезание) Цель: учить детей подлезать под палку, не задевая её, быть осторожным и внимательным; приучать их действовать по сигналу, не толкать других детей, помогать им.			

				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).					
40	"Независимый 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. Привлекать к совместным подвижным играм, правилам позитивных взаимоотношений.	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	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: воспитывать коллективные навыки, умение брать, держать, передавать мяч двумя руками, Совершенство вать двигательные умения и навыки, достижение физической красоты, силы, ловкости, выносливости. Игровое упражнение "Чемпион". Цель: развивать навыки ходьбы	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-ш-ше». Повторять в течение 1,5 мин.	1	11.12.2023

				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.		по гимнастическо й скамейке.			
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	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба по сигналу на носках, на пятках, ходьба с переходом в бег. Ходьба с	Комплекс общеразвив ающих 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, координирова	Эстафета "Передай флажок". Цель: развивать умения держаться, передать и брать флажок одной рукой; развивать внимание,	Построение в колонну. Релаксация. "Бубен чик". Колыбельная "Пушистые облачка" Примерно какие есть скинь. Цель: развивать умение детей правильно дышать, уметь	1	12.12.20 23

		гимнастической скамейке. Развивать навыки самостоятельного построения в круг, и из круга в строй.	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	ние движения рук и ног, соблюдая интервал, меняя направление. 2) Ходьба по гимнастической скамейке.	реакцию, умение играть в команде, сопереживать. Совершенствовать двигательные умения и навыки, достижение физической красоты, силы, ловкости, выносливости. Подвижная игра "Воробушки и автомобиль". Цель: развивать умения детей бегать в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга, начинать движение и менять его по	расслабляться.		

				руками, прыжки на месте 20-30 сек.		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 другую сторону - "Ветер колышет флажок". 1.2. Исходное положение:	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 мячей в ворота (друг другу) с расстояния 1,5–2 метра в положении сидя, ноги врозь.	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 тонуусу мышц, подтягивающих свод стоп. Построение в колонну. Дыхательная гимнастика "Вырасти большой". Цель: развитие плавного, длительного выдоха.	1	14.12.2023

				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	3. Бросание мяча двумя руками от груди, двумя руками вверх, вниз об пол (землю), ловля мяча.				

				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 ходьбы по гимнастической	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	Комплекс общеразвивающих 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, координирование движения рук и	Игровое упражнение "Мы ловкие!" Цель: развивать умение правильно прыгать на двух ногах, держать равновесие. Игровое упражнение	Построение в колонну. Дыхательное упражнение "Самолет". Цель: развивать умение правильно дышать.		19.12.2023

		скамейке; навыки прыжка в длину с места, продвигаясь вперед на расстояние 2–3 метра. Привлекать к совместным подвижным играм, правилам позитивных взаимоотношений.	выравниванием дыхания. 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	ног, соблюдая интервал, меняя направление. 2). Прыжки в длину с места, с продвижением вперед на 3м.	"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.	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	Построение в колонну. Упражнение для релаксации "Тишина". Цель: учить детей сбрасывать излишки напряжения и восстанавливать равновесие.	1	21.12.2023

				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.		всю площадь зала.			
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	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.	Комплекс общеразвивающих упражнений с мячами. 1. Исходное положение: ноги врозь, держать мяч двумя руками. 1.1. Поднять мяч,	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	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика "В лесу". Цель: формировать правильное речевое дыхание.	1	25.12.2023

		скамейке; навыки прыжка в длину с места, продвигаясь вперед на расстояние 2–3 метра. Воспитывать волевые качества, быстроту, ловкость.	Ходьба с выравниванием дыхания. Перестроение.	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,		двух ногах на месте, с продвижением вперед. Выполнять 20-30 сек. Подвижная игра "Принеси игрушку". Цель: упражнять детей в ходьбе, беге.			

				прыжки на месте 20-30 сек.					
46	"Новый мяч".	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 бревну. 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	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). Быстрая ходьба по бревну.	Игровое упражнение "Попади в 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.	Построение в колонну. Дыхательное упражнение "Летят мячи".	1	04.12.2023

				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, пры жки 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	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба по сигналу на носках, на пятках, с высоким подниманием колена, ходьба,	Комплекс общеразвив ающих упражнений с лентами. 1. Исходное положение: ноги врозь, руки держат атласную ленту, вытян уть руки.	Основные двигательные упражнения. 1). Катания мячей друг другу с расстояния 1,5–2 метра в положении сидя, ноги врозь. 2). Бросание	Подвижная игра "Лови- бросай, не роняй!" Цель: развивать координацию движений, ловкость, фиксацию взора.	Релаксация "Вибрация". Цель: учить умению расслабляться, стать уверенным, бодрым.	1	05.12.20 23

		в горизонтальную цель, вдаль, метание в вертикальную цель правой и левой рукой. Воспитывать интерес к активной двигательной деятельности и потребности в ней.	переход в бег. Ходьба с выравниванием дыхания. Перестроение.	1-1 Поднять руки, помахать влево, вправо (повторить 6-8 р). 1-2 Исходное положение. 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	мяча двумя руками от груди, двумя руками вверх, вниз об пол (землю), ловля мяча; метание в горизонтальную цель, вдаль.	Подвижная игра "Попади в круг". Цель игры: упражнять детей в метании в горизонтальную цель двумя руками снизу.			

				.Исходное положение. 3. Взять в одни руки атласные ленты,прыжки на месте 20-30 сек.					
48	"Быстрая ходьба".	Закрепить 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 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:	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, вдаль.	Подвижная игра "Шире шагай". Цель: упражнять детей действовать в соответствии с правилами игры, выполнять ходьбу, с промежуточным шагом. Малоподвижная игра "Мяч в кругу". Цель: совершенствовать навык отталкивания мяча, учить	Дыхательная гимнастика "Подуй на одуванчик". Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.	1	07.12.2023

				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.		ориентироваться в пространстве, развивать фиксацию взора, активизировать прослеживающую функцию глаза.			
49	"Скользим на санях".	Формировать навыки построения в строю, находить свое место в строю, круге (по зрительным ориентирам) ходьба приставным шагом	Построение в шеренгу. Упражнение находить свое место в строю (по зрительным ориентирам).	Комплекс общеразвивающих упражнений с погремушками.	Основные двигательные упражнения. 1). Ходьба приставным шагом вперед, приставным	Подвижная игра "Догони меня (бег)". Цель: приучать детей бегать легко, на носках;	Дыхательное гимнастика "Сдуем снежинку". Цель: развитие плавного, длительного выдоха.	1	30.01.2024

		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.	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.	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 на ширине плеч, руки вниз. 2.1. Исходное положение: повороты	шагом назад, с высоким подниманием колен. 2). Прыжки с ноги на ногу, прямой галоп.	ориентировать ся в пространстве, менять движения по сигналу. Подвижная игра "Кенгуру". Цель: закрепить навыки прыжка на двух ногах, отталкиваясь от пола. Научить детей организованности, самостоятельности; воспитания интереса к активной двигательной деятельности и потребности в ней.	Вдох – руки вверх, Выдох – руки вниз, произнося звук ф .		

				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 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).					
50	"Мы любим кататься".	Формировать навыки ходьбы приставным шагом вперед, приставным шагом назад, с высоким	Построение в шеренгу. Упражнение находить свое место в строю	Комплекс общеразвив ающих упражнений с	Основные двигательные упражнения. 1). Ходьба приставным	Подвижная игра "Через ручеек". Цель: научить правильно	Подведение итогов. Релаксация "Вибрация". Цель: учить умению	1	26.12.20 23

		подниманием колен; навыки прыжка с ноги на ногу, прямой галоп. Привлекать к совместным подвижным играм, правилам позитивных взаимоотношений.	(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.	погремушка ми. 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 на ширине плеч, руки вниз. 2.1. Исходное	шагом вперед, приставным шагом назад, с высоким подниманием колен. 2). Прыжки с ноги на ногу, прямой галоп.	прыгать, ходить по узенькой дорожке, держать равновесие. Подвижная игра "Попади в круг". Цель игры: упражнять детей в метании в горизонтальную цель двумя руками снизу.	расслабляться, стать уверенным, бодрым.		

				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 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;	Построение в шеренгу. Упражнение	Комплекс общеразвивающих	Основные двигательные упражнения.	Подвижная игра "Бегите к флажку".	Построение в колонну.	1	28.12.2023

		навыки прыжка с ноги на ногу, прямой галоп, подпрыгивание на двух ногах (ноги вместе – ноги врозь).	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.	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.	1). Ходьба приставным шагом вперед, приставным шагом назад, с высоким подниманием колен. 2). Прыжки с ноги на ногу, прямой галоп.	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, внимательности, умения играть в коллективе.	Дыхательная гимнастика "В лесу". Цель: формировать правильное речевое дыхание.		

				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).					
52	"Танцуют	Формировать навыки	Построение в	Комплекс	Основные	Подвижная	Дыхательное	1	08.01.20

	снежинки".	бега в разных 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.	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.	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 4-5р). 2. Исходное положение: стоя, ноги на ширине	двигательные упражнения. 1). Бег в разных направлениях, в быстром темпе (до 10 – 20 метров). 2). Подпрыгивание на двух ногах (ноги вместе – ноги врозь).	игра "Воробушки и кот (бег и прыжки)". Цель: учить детей мягко спрыгивать, сгибая ноги в коленях, увертываться от ловящего, быстро убегать, находить свое место.	гимнастика "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.		24

				плеч, руки вниз. 2.1.Исходно 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 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).					
53	"Кругом белым-бело".	Формировать навыки вползания в обруч, расположенного вертикально на полу; навыки сохранения равновесия при ходьбе, по веревке лежащей на полу. Развивать навыки построения в строю, находить свое место в строю (по зрительным ориентирам).	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 4-5р). 2. Исходное положение:	Основные двигательные упражнения. 1). Подлезание боком в обруч, расположенного вертикально на полу. 2). Сохранение равновесия при ходьбе по веревке.	Игровое упражнение "Поймай мяч". Цель: совершенствовать навык бросания мяча двумя руками, учить ориентироваться в пространстве, развивать фиксацию взора.	Упражнение для релаксации "Тишина". Цель: учить детей сбрасывать излишки напряжения и восстанавливать равновесие.	1	09.01.2024

				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.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					

				е 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 зрительным ориентирам). 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 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).	Основные двигательные упражнения. 1). Подлезание боком в обруч, расположенного вертикально на полу. 2). Ползание на четвереньках, подлезание под дугу. Дети делятся на две группы, педагог показывает, объясняет.	Игровое упражнение "Поймай мяч". Цель: совершенствовать навык бросания мяча двумя руками, учить ориентироваться в пространстве, развивать фиксацию взора.	Построение в колонну. Релаксация "Бубенчик". Колыбельная "Пушистые облачка". Цель: развивать умение детей расслабляться, восстанавливать силы.	1	08.01.2024

				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. 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.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 дорожке. 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 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).	Основные двигательные упражнения. 1). Бросание мяча двумя руками от груди вверх. 2). Ходьба по прямой дорожке с сохранением равновесия. Дети делятся на две группы, педагог показывает технику, объясняет.	Подвижная игра "Попади в круг". Цель: развивать умения метать по сигналу мячом в центр большого круга, лежащего на полу, обруча. Малоподвижная игра "Кто пройдет тише". Цель: ознакомить с ходьбой в заданном направлении, развивать умение сохранять равновесие.	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 (выдыхая воздух) и выпячивая живот – выдох. При выдохе громко произносить звук «ф-ф-ф-ф». Повторить 3-4 раза.	1	

				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 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.	Построение в шеренгу. Упражнение находить свое место в строю (по зрительным ориентирам).	Комплекс общеразвив ающих упражнений с полотенцам и.	Основные двигательные упражнения. 1). Бег в разных направлениях не	Подвижная игра "Догони меня". Цель: развивать умение быстро действовать по	Релаксация “Вибрация”. Цель: учить умению расслабляться, стать уверенным, бодрым.	1	

		Воспитывать волевые качества.	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.	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	наталкиваясь друг на друга. 2). Ходьба по прямой дорожке с сохранением равновесия.	сигналу, ориентироваться в пространстве; развивать ловкость. Малоподвижная игра "Мяч в кругу". Цель: совершенствовать навык отталкивания мяча, учить ориентироваться в пространстве, развивать фиксацию взора, активизировать прослеживающую функцию глаза.			

				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).					
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 колен; бег в быстром и	Комплекс общеразвивающих упражнений с полотенцем и. 1. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, руки вниз. 1.1. Дети закрывают лицо полотенцем и произносят	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, отзывчивость, эмоциональность	Построение в колонну. Упражнение для релаксации "Тишина". Цель: учить детей сбрасывать излишки напряжения и восстанавливать равновесие.	1	

			медленном темпе. Ходьба с выравниванием дыхания. Перестроение.	«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	ть. 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 подпрыгивание на двух ногах (ноги вместе – ноги врозь); навыки метание в вертикальную цель правой и левой рукой; совершенствовать двигательные умения и навыки.	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 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,	Основные двигательные упражнения. 1). Бег в быстром темпе (до 10-20 метров). 2). Метание в горизонтальную цель, вдаль.	Подвижная игра: "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.	Дыхательная гимнастика «В лесу». Цель: формировать правильное речевое дыхание.	1	22.01.2024

				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).					
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	Комплекс общеразвивающих упражнений с флажками. 1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, флажок в одной руке.	Основные двигательные упражнения. 1). Подпрыгивание на двух ногах (ноги вместе – ноги врозь). 2). Метание в вертикальную цель правой и	Подвижная игра "Сбей кеглю". Цель: Развивать координацию движений, ловкость, фиксацию взора. Малоподвижная игра	Дыхательное гимнастика "Сдуем снежинку". Цель: развитие плавного, длительного выдоха. Вдох – руки вверх, Выдох – руки вниз, произнося звук ф .	1	23.01.2024

			шагом вперед, приставным шагом назад, ходьба с высоким подниманием колен; бег в быстром и медленном темпе. Ходьба с выравниванием дыхания. Перестроение.	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:	левой рукой.	"Пузырь". Цель: научить детей становиться в круг, делать его то шире, то уже, приучать их согласовывать свои движения с произносимым и словами.			

				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. 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, приставным шагом назад, ходьба с высоким подниманием колен; бег в быстром и медленном темпе. 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	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 ходьбой в заданном направлении, развивать умение сохранять равновесие.	Дыхательная гимнастика "Вырасти 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	1	25.01.2024

				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).					
61	"Ходьба приставным шагом".	Формировать навыки ходьбы приставным шагом вперед;прыжки с ноги на ногу,прямой галоп;навыки метания мяча в горизонтальную цель. Развивать двигательную активность детей, интерес к физической 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	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). Прыжки с ноги на ногу,прямой галоп. 2). Метание мяча в горизонтальную цель.	Упражнение по профилактике плоскостопия «Катание мячика ногами попеременно». Цель: развивать мышцы стопы, координацию. Подвижная игра "Ежик". Цель: упражнять детей	Упражнение на дыхание «Дудочка». Воздух мы сейчас вдохнём, В дудку мы дудеть 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	1	29.01.2024

			дыхание.	"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.повторяется на левой стороне и		действовать в соответствии с правилами игры, выполнять ходьбу, бег врассыпную, использовать всю площадь зала.	в исходное положение: (4 раза)		

				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).					
62	"Катание мяча в ворота".	Формировать навыки ходьбы приставным шагом вперед; навыки бега в разных направлениях; навыки метания мяча в горизонтальную цель. Развивать двигательную активность детей, интерес к физической деятельности.	Построение в шеренгу. Построение в колонну по одному. Ходьба с высоким подниманием колена, ходьба на носках, приставным шагом по кругу, в колонне по	Комплекс общеразвивающих упражнений с кубиками. 1. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, руки вниз. 1.1. Дети вытягивая	Основные двигательные упражнения. 1). Ходьба приставным шагом вперед, приставным шагом назад. 2). Метание мяча в горизонтальную цель.	Подвижная игра "Быстрый мяч". Цель: упражнять детей прокатывать мяч в прямом направлении, действовать по сигналу педагога.	Построение в колонну по одному. Дыхательная гимнастика "Вырасти большой". Цель: развитие плавного, длительного выдоха. И.п: стоя прямо, ноги вместе. Поднять руки	1	11.01.2024

			одному. Бег с разным темпом, ходьба. Выравнивание дыхание.	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:			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		

				(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.	Построение в шеренгу. Построение в колонну по одному. Ходьба с высоким подниманием колена, ходьба	Комплекс общеразвивающих упражнений с кубиками. 1. Исходное положение: ноги врозь, корпус	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,	Дыхательная гимнастика "Вырасти большой". Цель: развитие плавного, длительного выдоха. И.п: стоя прямо,	1	01.02.2024

		Координировать двигательную активность и формировать интерес к физической культуре.	на носках, приставным шагом по кругу, в колонне по одному. Бег с разным темпом, ходьба. Выравнивание дыхания.	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		действовать по сигналу педагога.	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		

				"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).					
64	"Я - будущий солдат".	Формировать навыки вползания в обруч, расположенного вертикально на полу; ходьбе приставным	Построение в колонну. Ходьба по прямой в колонне по	Комплекс общеразвивающих упражнений с кубиками.	Основные двигательные упражнения. 1). Прыжки в высоту через	"Подвижная игра "Попади в круг". Цель: развивать	Дыхательная гимнастика "Самолет". Цель: развивать умение правильно	1	05.02.2024

		шагом назад; через подвижные игры развивать навыки бросания мяча вдаль, в горизонтальную цель.	одному, ходьба змейкой по кругу, в колонне по одному. Бег с переходом на ходьбу. Ходьбы с выравниванием дыхания. Перестроение.	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	веревку, приземляясь двумя ногами. 2). Бросание мяча вдаль.	умение бросать предметы в определенное место двумя и одной рукой, развивать глазомер, координацию движений и ловкость. Подвижная игра "Самолет,лети!" Цель: приучать детей согласовывать свои движения с произносимым и словами.	дышать.		

				руки показывают кубики и 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, 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).					
65	"Аэродром".	Учить детей навыкам	Построение в	Комплекс	Основные	Подвижная	Релаксация	1	06.02.20

		лазанья под дугой; ходьбе приставным шагом вперед, приставным шагом назад. Совершенствовать через подвижные игры навыки бега в разных направлениях. Воспитывать устойчивый интерес к физической культуре.	колонну. Ходьба по прямой в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колена. Бег в колонне по одному, затем бег врассыпную. Построение в колонну, перестроение.	общеразвив ающих 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: стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз. 2.1.	двигательные упражнения. 1). Ходьбе приставным шагом назад. 2). Ползание на четвереньках, подлезание в обруч, расположенно го вертикально на полу.	игра "Сбей кегли". Цель: упражнять детей выполнять действия в соответствии с текстом стихотворения, катанию мяча прямо в цель.	“Вибрация”. Цель: учить умению расслабляться, стать уверенным, бодрым.		24

				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: (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 вертикальную цель правой и левой рукой. Развивать двигательную активность детей, интерес к физической деятельности.	Построение в колонну. Ходьба по прямой в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колена. Бег в колонне по одному, затем бег враспынную. Построение в колонну, 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,	Основные двигательные упражнения. 1). Ходьба приставным шагом вперед, приставным шагом назад. 2). Ползание на четвереньках по прямой, лазание дугу.	Подвижная игра "Кролики". Цель: упражнять детей действовать по сигналу, выполнять прыжки на двух ногах с продвижением вперед, бег враспынную, подлезание под шнур, не касаясь руками пола.	Дыхательная гимнастика "Надуй шарик". Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.	1	08.02.2024

				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, 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;	Построение в колонну. Ходьба по прямой в	Комплекс общеразвивающих упражнений	Основные двигательные упражнения. 1). Катание	Подвижная игра "Догоните мяч". Цель:	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика	1	12.02.2024

		лазанию по гимнастической стенке. Развивать ловкость, быстроту, координацию движений, умение действовать по сигналу педагога, внимание.	колонне по одному, ходьба змейкой по кругу, в колонне по одному. Бег с переходом на ходьбу. Ходьбы с выравниванием дыхания. 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	мяча в положении сидя. 2). Ходьба "змейкой" между расставленными предметами.	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 ногами, руки упираются в пол. "Кручение педалей".	"Насос". Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.		

				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: (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 другую руку над головой и.п. 1.2.	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 всю площадь зала. · Подвижная	Построение в колонну. Упражнение для релаксации "Тишина". Цель: учить детей сбрасывать излишки напряжения и восстанавливать равновесие.	1	13.02.2024

				Повторить (4-5 раз.) 2. Исходное положение: стоя, ноги на ширине стопы. 2.1. присесть, положить мешочек, встать, сказать «Нет!» 2.2.Присесть, взять сказать «Вот!» Повторить (4-6 раз.) 3. Исходное положение: сидя, ноги врозь. 3.1. Наклониться, положить мешочек между ног у носочков. 3.2.	игра "Сбей кегли". Цель: упражнять детей выполнять действия в соответствии с текстом стихотворения, катанию мяча прямо в цель.			

				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	15.02.2024

		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 прямой, держат кубики на уровне груди. 2.1. Повороты	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	гимнастика "Часики". Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.		

				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:	взора, активизировать прослеживающую функцию глаза.			

				(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"(повто					

				рить 3р).					
70	"Закаляйся!".	Продолжать формировать навыки ходьбы прямой дорожке, сохраняя равновесие; навыки 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.	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 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	Основные двигательные упражнения. 1). Катание мяча друг другу в положении сидя. 2). Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед.	Подвижная игра "Мяч в кругу". Цель: совершенствовать 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	Дыхательная гимнастика "Вырасти 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.	1	19.02.2024

				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: (повтор 3р).	равновесие.				

				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.	Комплекс общеразвивающих упражнений с кубиками. 1. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, руки вниз. 1.1. Дети вытягивая руки вперед раскрывают ладонь,	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	Построение в колонну. Релаксация "Бубенчик". Тихая спокойная музыка. Колыбельная "Пушистые облачка".	1	20.02.2024

			Выравнивание дыхание.	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.повторяется на левой		текстом стихотворения, выполнять бег в прямом направлении одновременно всей группой, использовать всю площадь зала.			

				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).					
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,	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 без предмета. 1. Исходное положение: основная стойка. 1.1. Вытянуть	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	Построение в колонну. Упражнение для релаксации "Тишина". Цель: учить детей сбрасывать излишки напряжения и восстанавливать равновесие.	1	22.02.2024

		продвигаясь вперед. Развивать навыки построения в строю, находить свое место в строю, круге (по зрительным ориентирам). Воспитывать интерес к физическим упражнениям.	Ходьбы с выравниванием дыхания. Перестроение.	руки в стороны, поднять - опустить. 2. Исходное положение: согнуть руки, лечь корпусом вниз. 2.1. Вытянуть руки вперед, показать шишки; смотреть прямо, положить шишки на плечо. 3. Исходное положение: руки в стороны, лечь на спину. Поднять руки и ноги одновременно,		игра "Прокати и догони". Цель: упражнять детей действовать в соответствии с текстом стихотворения, прокатывать мяч правой и левой рукой, выполнять бег в прямом направлении.			

				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 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	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 погремушками. 1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз.	Основные двигательные упражнения. 1). Ползание по наклонной доске. 2). Прыжки в глубину (с высоты 15–20 сантиметров).	Подвижная игра "Поезд". Цель: учить детей ходить и бегать в колонне по одному, ускорять и замедлять движение, делать остановки по сигналу;	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	1	26.02.2024

		волевые качества.	Выравнивание дыхания. Перестроение.	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 погремушки. 2.2.		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 см, использовать всю площадь зала.	одуванчика пух.		

				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. 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 равновесия при ходьбе по дощечкам.	Построение в шеренгу. Построение в колонну по одному. Ходьба с высоким подниманием колена, ходьба на носках, приставным	Комплекс общеразвивающих упражнений с погремушками. 1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине	Основные двигательные упражнения. 1). Ходьба по дощечке. 2). Ходьба приставным шагом вперед.	Подвижная игра "Быстро в домик". Цель: упражнять детей действовать по сигналу педагога, двигаться в рассыпную в	Релаксация "Вибрация". Цель: учить умению расслабляться, стать уверенным, бодрым.	1	27.02.2024

			шагом по кругу, в колонне по одному. Бег с разным темпом, ходьба. Выравнивание дыхания.	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 погремушка		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.			

				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;	Построение в шеренгу. Построение в колонну по одному. Ходьба с высоким подниманием колена, ходьба	Комплекс общеразвивающих упражнений с погремушкой ми. 1. Исходное положение:	Основные двигательные упражнения. 1). Бега в быстром темпе (10-20 метр). 2). Ловля мяча двумя	Подвижная игра "Поймай мяч". Цель: упражнять детей ловить мяч брошенный педагогом и	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика "Подуй на одуванчик". Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.	1	29.02.2024

		навыки влезания на 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.	на носках, приставным шагом по кругу, в колонне по одному. Бег с разным темпом, ходьба. Выравнивание дыхания.	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, встряхиваю	руками.	бросать его обратно. Игровое упражнение "Мяч". Цель: совершенствовать навыки прыжка.			

				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).					
76	"Бежит ручей".	Учить детей навыкам катания мяча в горизонтальную цель. Развивать через подвижные игры навыки быстрого бега; навыки бега в	Построение в колонну. Ходьба по прямой в колонне по одному, ходьба с высоким	Комплекс общеразвивающих упражнений с погремушка ми.	Основные двигательные упражнения. 1). Ползание в прямом направлении 4-6 м.	Подвижная игра "Через ручеёк". Цель: развивать умения в ходьбе по	Дыхательная гимнастика "Волна". Цель: тренировать силу вдоха и выдоха. И.п.сидя или лежа	1	04.03.2024

		разном направлении. Воспитывать интерес к активной двигательной деятельности и потребности в ней.	подниманием колена, ходьба на носках. Бег в колонне по одному. Построение в колонну, перестроение.	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. Исходное положение: повороты	2). Прыжки в глубину (с высоты 15–20 сантиметров).	огограниченно й поверхности, развивать чувство равновесия. Подвижная игра "Лягушки-попрыгушки". Цель: упражнять детей выполнять прыжки на двух ногах с продвижением вперед, перепрыгивание через лежащий на полу шнур.	на полу, ноги вместе, руки вниз. На вдохе руки поднимаются над головой, на выдохе медленно возвращаются в исходное положение. Одновременно с выдохом ребенок говорит "Вни-и-и-з".		

				направо, 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).					
77	"Весенние ручьи".	Продолжать формировать навыки прыжка двумя ногами(ноги вместе). Развивать навыки	Построение в колонну. Ходьба по прямой в колонне по	Комплекс общеразвив ающих упражнений с шарами.	Основные двигательные упражнения. 1). Бег в разном	Подвижная игра "Мыши и кот". Цель: упражнять	Дыхательная гимнастика "Волна". Цель: тренировать силу вдоха и	1	05.03.20 24

		быстрого бега, ловкость, быстроту, координацию движений, умение действовать по сигналу педагога, внимание.	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.	направлении по сигналу. 2). Катание мяча в горизонтальную цель.	детей действовать в соответствии с правилами игры, выполнять ходьбу, бег врассыпную, использовать всю площадь зала. Малоподвижная игра "Кто пройдет тише?". Цель: учить ходьбе в заданном направлении, развивать умение сохранять равновесие.	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 говорит ""Вни-и-и-з"".		

				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).					
78	"Чистый родник".	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 направлении 4-6м; катание мяча в положении сидя; навыки построения в строю, находить свое место в строю, круге (по зрительным	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. Исходное	Основные двигательные упражнения. 1). Быстрый бег. 2). Прыжки двумя ногами(ноги вместе).	Подвижная 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. Релаксация."Бубенчик". Колыбельная "Пушистые облачка".	1	07.03.2024

		ориентирам).		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	Малоподвижна я игра "Мяч в кругу". Цель: совершенствов ать навык отталкивания мяча, учить ориентировать ся в пространстве, развивать фиксацию взора, активизироват ь прослеживающ ую функцию глаза.			

				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).					
79	"С праздником	Продолжать учить навыкам построения	Построение в колонну по	Комплекс общеразвив	Основные двигательные	Подвижная игра	Дыхательная гимнастика	1	11.03.2024

	Наурыз!".	в строю, находить свое место в строю. Развивать навыки прыжка двумя ногами (ноги вместе). Познакомить детей с национальной игрой "Ақшамшық".	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. перестроение.	ающих 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 шарами.	упражнения. 1). Бег по кругу, держась за руки. 2). Ползание в прямом направлении 4-6м.	"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 стихотворения, выполнять бег по кругу.	"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.		

				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).					
80	"Весеннее равноденствие".	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 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	Основные двигательные упражнения. 1). Построение в строй: находить свое место в строю, круге (по зрительным ориентирам). 2). Прыжки двумя ногами (ноги вместе).	Подвижная игра "Зайка серый умывается". Цель: упражнять детей выполнять действия в соответствии с текстом стихотворения, прыгать на двух ногах с продвижением вперед,	Построение в колонну. Упражнение для релаксации "Тишина". Цель: учить детей сбрасывать излишки напряжения и восстанавливать равновесие.	1	12.03.2024

				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). 3. Исходное положение:	использовать всю площадь зала. Малоподвижная казахская игра "Ақшамшық". Цель: развивать внимательность и умение действовать по сигналу.			

				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	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	14.03.2024

				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. 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	Комплекс общеразвивающих упражнений с маленькими пластиковыми шарами. 1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки	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 враспынную, подлезание под шнур, не касаясь руками пола.	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	19.03.2024

			дыхания. 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		Малоподвижная игра "Поровненькой дорожке". Цель: развивать у детей согласованность движения рук и ног; приучать ходить свободно в колонне по одному; развивать чувство равновесия, ориентировке в пространстве.	сводит руки, соединяя ладони перед грудью и выдувает воздух – ффф. «Шарик лопнул» - хлопнуть в ладоши, «из шарика выходит воздух» - ребенок произносит: «шшш».		

				ми шарами. 2.2. Исходное положение. 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, 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: пластиковы е шары сзади, прыж ки 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.	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием	Комплекс общеразвив ающих упражнений с флажками. 1. Исходное положение: стоя, ноги	Основные двигательные упражнения. 1). Метание мяча на расстоянии 1- 1,5 метра. 2). Катание	Подвижная игра "Быстрый мяч". Цель: упражнять детей прокатывать мяч в прямом	Построение в колонну. Дыхательное упражнение "Вырасти большой". Цель: развитие плавного,	1	28.03.20 24

		Закрепить основные двигательные упражнения во время подвижной игры.	колен, бег в разном темпе. Ходьба в колонне по одному, выравнивание дыхания. перестроение.	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	мяча в горизонтальную цель. По команде дети за педагогом бегают в колонне по одному, друг за другом, на носочках, координируя движения рук и ног, соблюдая интервал. После этого дети делятся на две группы, педагог показывает технику упражнений.	направлении, действовать по сигналу педагога. Малоподвижная игра "Тишина". Цель: упражнять детей выполнять ходьбу в колонне по одному.	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.		

				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).					
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, 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	Построение в колонну по одному. Ходьба с высоким подниманием колена, ходьба на носках, приставным шагом по кругу, в колонне по одному. Бег, ходьба. 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 сторону - "Ветер колышет флажок". 1.2. Исходное	Основные двигательные упражнения. 1). Ходьба приставным шагом назад по прямой. 2). Прыжки с ноги на ногу. По команде идут за педагогом приставным шагом вперед, затем приставным шагом назад в колонне по одному, друг за другом, соблюдая интервал. После этого дети делятся на две группы,	Подвижная игра "Веселые прыжки". Цель: упражнять детей прыгать с ноги на ногу, действовать по сигналу. Игра малой подвижности "Найди свой цвет". Цель: упражнять в умении ориентироваться в пространстве, находить соответствующий цвет.	Построение в колонну. Упражнение для релаксации "Тишина". Цель: учить детей сбрасывать излишки напряжения и восстанавливать равновесие.	1	26.03.2024

		взаимоотношений.		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	педагог показывает технику упражнений.					

				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).					
85	"Космонавты - наша гордость".	Продолжать учить навыкам ходьбы с высоким подниманием колен. Развивать навыки быстрого бега (10-20 метр) . Совершенствовать навыки вползания в дугу. Воспитывать интерес к физической деятельности.	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.	Комплекс общеразвивающих упражнений с флажками. 1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, флажок в одной руке. 1.1.	Основные двигательные упражнения. 1). Прыжки на двух ногах через веревку. 2). Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен.	Подвижная игра "Самолеты". Цель: учить детей бегать в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга; приучать их внимательно слушать	Дыхательная гимнастика "Пузырики". Дети делают глубокий вдох через нос, надуют «щёчки – пузырьки» и медленно выдыхают через чуть приоткрытый рот. Повторяют 2-3р.	1	08.04.2024

			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		сигнал и начинать движение по словесному сигналу. Игровое упражнение "Кенгуру". Цель: отрабатывать навыки прыжков на двух ногах с продвижением вперед.			

				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. Исходное 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.	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 врассыпную 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	Построение в колонну. Упражнение для релаксации "Тишина". Цель: учить детей сбрасывать излишки напряжения и восстанавливать равновесие.	1	

				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:	продвижением вперед, бег врассыпную, подлезание под шнур, не касаясь руками пола.			

				выпрямиться 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).					
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).	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	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	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	08.04.2024

		Привлекать к совместным подвижным играм, правилам позитивных взаимоотношений.		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		сигналу педагога, выполнять бег и ходьбу врассыпную, ориентировать ся в пространстве, использовать всю площадь зала.			

				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. Исходное положение: (повтор 3 р).					
88	"Земля-наш общий дом".	Закрепить навыки бега с выполнением определенных заданий: в колонне по одному, друг за	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по	Комплекс общеразвивающих упражнений с флажками.	Основные двигательные упражнения 1). Ходьба по прямой с	Подвижная игра "Кот и мыши", Цель: развивать у	Дыхательная гимнастика "Вырасти большой". Встать прямо, ноги	1	09.04.2024

		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 строю, находить свое место в строю, круге (по зрительным ориентирам).Привлекать к совместным подвижным играм, правилам позитивных взаимоотношений.	одному, ходьба с высоким подниманием колена, ходьба на носках, ходьба на пятках, бег со сменой направления ритма (2-3 раза). Ходьба с выравниванием дыхания. Перестроение.	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 руку вверх,	мешочком на голове, сохраняя равновесие. 2). Прыжки на двух ногах через веревку с продвижением вперед.	детей умение быстро действовать по сигналу, ходить, сохраняя форму круга; упражнять в беге с ловлей. Подвижная игра "С кочки на кочку". Цель игры: развивать ловкость, выносливость, закреплять навыки прыжков в длину.	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		

				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.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 пятках, бег со сменой направления ритма (2-3 раза). Ходьба с выравниванием дыхания. Перестроение.	Комплекс общеразвивающих упражнений без предмета. - Исходное положение: ноги врозь, руки вниз. - вытянуть руки в стороны - руки на уровне груди произнести: "р-р-р" - руки в стороны - исходное положение: произнести	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 упражнение "Поймай мяч". Цель: Совершенствовать навык бросания мяча двумя руками, учить ориентироваться в пространстве, развивать	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика "Часики". Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей. ИП: стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторить до 10 раз.	1	11.04.2024

				"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: наклоны влево, постучать по коленке. "Поглажива ние". - Исходное положение: сидя на полу, ноги		остроту зрения.			

				врозь, руки в стороны. - Поглаживаешь 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	Построение в колонну по одному.	Комплекс общеразвивающих	Основные двигательные упражнения.	Подвижная игра "Быстрый мяч".	Построение в колонну. Релаксация	1	

		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.	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.	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:	1). Метание в вертикальную цель правой и левой рукой. 2). Бег враспынную, построение в колонну по сигналу.	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.	"Бубенчик". Колыбельная "Пушистые облачка". "Пробуждение" происходит под звучание бубенчика.		

				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.Исходное 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 общеразвивающих упражнений с полотенцами. 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 пожуужу».	1	

				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,	развивать координацию движений, ловкость, фиксацию взора.			

				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).					
92	"Яблоня под нашим	Закреплять навыки быстрого бега (10-20	Построение в колонну по	Комплекс общеразвив	Основные двигательные	Подвижная игра	Дыхательная гимнастика	1	

	окном".	метр); навыки ходьбы по веревке, сохраняя равновесие. Развивать навыки ходьбы с высоким подниманием колен. Воспитывать чувство коллективизма.	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.	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.	упражнения. 1). Бег в рассыпную, построение в колонну по сигналу (умение находить свое место в строю, круге (по зрительным ориентирам). 2). Ползание одним боком в обруч, расположенно го вертикально на полу.	"Воробышки в гнездышках". Цель: упражнять детей действовать по сигналу, выполнять бег и ходьбу в рассыпную, перешагивание через обруч, ориентироваться в пространстве, использовать всю площадь зала. Подвижная игра "Поезд". Цель: упражнять детей выполнять ходьбу, бег в колонне по одному с изменением темпа, действовать по	"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		

				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:	сигналу, находить свое место в колонне.			

				(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;	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, ходьба змейкой вдоль выставленных предметов, бег в рассыпную, построение в колонну.	Комплекс общеразвивающих упражнений с полотенцам и. 1. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, руки вниз. 1.1. Дети	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 врассыпную, использовать	Дыхательная гимнастика "Ветряная мельница". Цель: развитие плавного, длительного выдоха.	1	

		навыки построения в строю, находить свое место в строю, круге (по зрительным ориентирам). Воспитывать интерес к активной двигательной деятельности и потребности в ней; соблюдения правил в играх.	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		все пространство зала. Подвижная игра "Найди свой цвет". Цель: упражнять детей действовать по сигналу педагога, ориентироваться в пространстве, выполнять ходьбу, бег враспынную, соотносить цвета, использовать всю площадь зала, действовать совместно.			

				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).					
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 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.	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 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).	Основные двигательные упражнения. 1). Прыжки в плоский обруч, лежащий на земле. 2). Ходьба с мешочком на голове по прямой, сохраняя равновесие.	Подвижная игра "Поезд". Цель: развивать умение детей ходить и бегать в колонне по одному, 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	Дыхательная гимнастика "Ветряная мельница". Цель: развитие плавного, длительного выдоха.	1	23.04.2024

				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	паре, в обруче, развивать умение координировать движения с товарищем.			

				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	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким	Комплекс общеразвив ающих упражнений с флажками. 1. Исходное положение:	Основные двигательные упражнения. 1). Бросание мяча на расстоянии 1- 1,5 метра.	Подвижная игра "Веселые прыжки". Цель: упражнять детей прыгать с ноги на ногу,	Построение в колонну. Упражнение для релаксации "Тишина". Цель: учить детей сбрасывать	1	23.04.20 24

		деятельности и потребности в ней.	подниманием колен, бег по сигналу в обратную сторону (2 раза), построение в колонну. Ходьба с выравниванием дыхания. Перестроение.	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	2). Прыжки с ноги на ногу, двумя ногами.	действовать по сигналу. Подвижная игра "Поймай мяч". Цель: упражнять детей в умении ловить мяч брошенный педагогом и бросать его обратно.	излишки напряжения и восстанавливать равновесие.		

				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.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. 1.2. Исходное положение: (повтор 4-5р).	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: упражнять детей в умении действовать по сигналу педагога,	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 воздух» - ребенок произносит: «шшш», вытягивая губы хоботком, опуская руки и	1	22.04.2024

				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: ноги вместе, держат мяч, обнимают	бегать в разных направлениях одновременно всей группой, использовать всю площадь зала.	оседая, как шарик, из которого выпустили воздух.		

				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 высоким	Комплекс общеразвив ающих упражнений с флажками. 1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, флажок в	Основные двигательные упражнения. 1). При ходьбе остановка и приседание по сигналу. 2). Метание мяча по вертикальной	Подвижная игра "Зайцы и волк". Цель: развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, упражнять в беге, в	Упражнение для релаксации "Тишина". Цель: учить детей сбрасывать излишки напряжения и восстанавливать равновесие. Тише, тише, тишина!	1	30.04.20 24

			подниманием колен. Непрерывный бег в медленном темпе (в течение 50-60 сек.), бег в быстром темпе, в медленном темпе. Ходьба с выравниванием. Перестроение	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	цели с подпрыгиванием.	прыжках на обеих ногах, в приседании, ловле. Подвижная игра "Догони мяч!" Цель: развивается внимательность, сообразительность, быстрота, точность движения.	Разговаривать нельзя! Мы устали – надо спать – ляжем тихо на кровать, И тихонько будем спать.		

				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).					
98	"С чего начинается Родина".	Закрепить навыки медленного бега (50-60сек.); влезания на гимнастическую стенку и обратно с нее; развивать двигательную активность детей, интерес к физкультурной деятельности.	Построение в колонну по одному. 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.	Комплекс общеразвивающих 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).	Основные двигательные упражнения. 1). Медленный бег (50-60сек.) с переменной направленности по сигналу. 2). Прыжки в глубину (с высоты 15–20 сантиметров).	Подвижная игра "Кот и воробышки". 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.	Дыхательная гимнастика "Вырасти 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.	1	02.05.2024

				2. Исходное положение: прямая стойка, руки вниз. 2-1 - левую ногу вперед, 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 - 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).					
99	"Вместе дружная семья".	Закрепить навыки бега с выполнением определенных заданий: в колонне по одному, друг за другом, на носках, соблюдая интервал,меняя 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.	Построение в колонну по одному. 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.	Комплекс общеразвивающих 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	Основные двигательные упражнения. 1). Медленный бег (50-60сек.) со сменой направления по сигналу. 2). Лазание по гимнастической стенке по направлению вверх, вниз.	Подвижная игра "Зайцы и волк". Цель: развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, упражнять в беге, в прыжках на обеих ногах, в приседании, ловле. Подвижная игра "Догони мяч!" Цель: развивается внимательность, сообразительность, быстрота, точность движения.	Упражнение для релаксации "Тишина". Цель: учить детей сбрасывать излишки напряжения и восстанавливать равновесие, Тише, тише, тишина! Разговаривать нельзя! Мы устали – надо спать – ляжем тихо на кровать, И тихонько будем спать	1	29.04.2024

				4-5 р). 2. Исходное положение: прямая стойка, руки вниз. 2-1 - левую ногу вперед, 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).					
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; навыки построения в строю, находить свое место в строю, круге (по зрительным ориентирам). Воспитывать интерес к активной двигательной деятельности и потребности в ней.	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 темпа (в медленном темпе (50-60сек), быстром), не натываясь друг на друга. 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). Бег по сигналу в заданном направлении и в рассыпную. 2). При ходьбе остановка и приседание по сигналу.	Подвижная игра "У медведя во бору." Цель: развивать у детей выдержку, умение выполнять движения по сигналу, навык коллективного движения; упражнять в беге по определённому направлению, с увертыванием, развивать речь. Малоподвижная игра "Кто пройдет тише". Цель: ознакомить с	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 возвращаются в исходное положение.	1	06.05.2024

			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		ходьбой в заданном направлении, развивать умение сохранять равновесие.			

				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).					
101	"Бабочки проснулись".	Закрепить навыки ходьбы приставным шагом вперед, приставным шагом назад, с высоким подниманием колен; навыки бега непрерывно в медленном темпе (в течение 50-60 сек.); лазанья под дугу. Воспитывать интерес к активной двигательной	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 темпа (в	Комплекс общеразвивающих упражнений без предмета. 1. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки на уровне груди, круговые	Основные двигательные упражнения. 1). Бег непрерывно в медленном темпе (в течение 50-60 сек.). 2). Подлезание под дугу на четвереньках.	Подвижная игра "Кролики". Цель: упражнять детей действовать по сигналу, выполнять прыжки на двух ногах с продвижением вперед, бег враспынную,	Дыхательная гимнастика "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	14.05.2024

		деятельности и потребности в ней.	медленном темпе (50-60сек), быстром), не натываясь друг на друга. Ходьба с выравниванием дыхания. Перестроение.	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:		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.			

				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 бросания мяча на расстоянии 1-1,5 метра. Воспитывать устойчивый интерес	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному друг за другом, ходьба на носках, координируя движения рук и ног, соблюдая	Комплекс общеразвивающих упражнений без предмета. 1. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки	Основные двигательные упражнения. 1). Прыжки в глубину (с высоты 15–20 сантиметров). 2). Бросание мяча на расстоянии 1-1,5 метра.	Игровое упражнение "Поймай мяч". Цель: совершенствовать навык бросания мяча двумя руками, учить ориентироваться в	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика "В лесу". Цель: формировать правильное речевое дыхание.	1	16.05.2024

		к занятиям по физической культуре.	интервал. Бег со сменой темпа (в медленном темпе (50-60сек), быстром), не натываясь друг на друга. Ходьба с выравниванием дыхания. Перестроение.	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, принять основную		пространстве, развивать фиксацию взора. Малоподвижная игра "Кто пройдет тише". Цель: ознакомить с ходьбой в заданном направлении, развивать умение сохранять равновесие.			

				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	13.05.2024

		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:	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.		

				повороты направо, встряхивают пластиковыми шарами. 2.2. Исходное положение: (повтор 4р). 2.3. Исходное положение: повороты налево, встряхивают пластиковыми 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 пластиковы ми 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).					
104	"Труд весной".	Закрепить навыки бега непрерывно в	Построение в колонну по	Комплекс общеразвив	Основные двигательные	Игровое упражнение	Построение в колонну.	1	21.05.20 24

		медленном темпе (в течение 50-60 сек.); навыки вползания в обруч, расположенного вертикально на полу; метания мяча в вертикальную цель правой и левой рукой. Привлекать к совместным подвижным играм, правилам позитивных взаимоотношений.	одному. Ходьба в колонне по одному. Построение в колонну по одному по сигналу. Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен, бег. 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, встряхиваю т погремушки двумя руками. 1.2. Исходное положение: (повтор 4-5р). 2. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки	упражнения. 1). Подлезание в обруч боком, расположенно го вертикально на полу. 2). Метание мяча в вертикальную цель правой и левой рукой.	“Попади в круг”. Цель: развивать умение бросать предметы в определенное место двумя и одной рукой, развивать глазомер, координацию движений и ловкость. Упражнение для профилактики плоскостопия "Часы". Цель: тонизирует мышцы, подтягивающ и е свод стоп. Исходное положение: стоя Стрелки в часах живут,	Релаксация "Бубенчик". Цель: развивать умения детей расслабляться, восстанавливать силы.		

				вниз. 2.1. Исходное положение: повороты направо, 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	И по кругу всё идут. Сосчитают все минутки Дважды круг пройдут за сутки.			

				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 интерес к активной двигательной деятельности и потребности в ней.	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному. Построение в колонну по одному по сигналу. Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен, бег. Ходьба с выравниванием дыхания. Перестроение.	Комплекс общеразвивающих упражнений без предмета. 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	Основные двигательные упражнения. 1). Бег в рассыпную, построение в круг (в колонну) по сигналу. 2) Лазание по гимнастической стенке по направлению вверх, вниз.	Подвижная игра "Обезьянки". Цель: упражнять детей выполнять лазание по гимнастической стенке. 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.	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 говорит ""Вни-и-и-з"".	1	23.05.2024

				стороны. Вытянуть руки вперед, коснуться руками носочков. Встать, руки 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.					
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 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.	Построение в колонну по одному. 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.	Комплекс общеразвивающих упражнений с маленькими пластиковыми шарами. 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:	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 беге с ловлей. Игровое упражнение "Кенгуру". Цель: закрепить навыки прыжка на двух ногах, с продвижением вперед.	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 в ладоши, «из шарика выходит воздух» - ребенок произносит: «шшш».	1	27.05.24

				(повтор 4-5р). 2. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз. 2.1. Исходное положение: повороты направо, встряхивают пластиковые шары. 2.2. Исходное положение: (повтор 4р). 2.3. Исходное положение: повороты налево, встряхивают пластиковые шары. 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).					
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. Ходьба с выравниванием дыхания. Перестроение.	Комплекс общеразвивающих упражнений без предмета. 1. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки на уровне груди, круговые движения кистями рук. 2. Исходное положение: ноги слегка открыты, руки сзади.	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 кеглю". Цель: развивать умение прокатывать мяч по прямой в цель; развивать глазомер,	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 говорит ""Вни-и-и-з"".	1	28.05.24

				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 ноги вперед, сзади руками упираться об пол. Поднять правую		меткость.			

				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 взаимоотношений.	Построение в колонну по одному. 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	Комплекс общеразвивающих упражнений с погремушками. 1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз. 1.1. Исходное положение: поднять руки вверх, встряхиваю	Основные двигательные упражнения. 1). Ходьба с перешагиванием через дощечку, сохраняя равновесие. 2). Прыжки двумя ногами (ноги врозь) с продвижением вперед.	Подвижная игра "Зайцы и волк". Цель: развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, упражнять в беге, в прыжках на обеих ногах, в приседании, ловле. Подвижная игра "Через ручеек".	Построение в колонну. Релаксация "Бубенчик". Цель: развивать умение управлять своим телом, уметь расслабляться, восстанавливать силы.	1	29.05.24

			быстром темпе, в медленном темпе. Ходьба с выравниванием. Перестроение.	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, встряхивают погремушки. 2.2. Исходное положение. 2.3. Исходное положение: повороты	Цель: развивать умение правильно прыгать, ходить по узенькой дорожке, держать равновесие.			

				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).					
							Итого	108 часов	

Проверила Сикымбекова К.А. 



Дене шынықтыру нұсқаушысының күнтізбелік-тақырыптық жоспары

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

Топ: «Еркемай» «Ботақан» кіші топ

Балалардың жасы: 2 жас.

Жоспардың құрылу кезеңі: 2023-2024 оқу жылы.

Педагогтың аты-жөні; Миркадилов М.М.

№	ҮІӨ тақырыбы	ҮІӨ мақсаты	Кіріспе жаттығулары, қайта құрылу	Жалпы дамыту жаттығулары	Негізгі қимылдар	Қимыл-қозғалыс ойындары	Аз қимыл ойындары, тыныс алу жаттығулары	Сағат саны	Күні
1	Дана қуыршақпен сапқа тұру	Балаларға ересектің көмегімен және көмегінсіз гимнастикалық тақтай бойымен жүруді көрсету; саптағы	Гимнастикалық тақтайшаның үстіне тізерлеп тұру.	1."Қанаттарымызды қағамыз" жаттығуы. Бастапқы қалып, аяқты иық деңгейіне қоямыз. Қол белде. Алға қарай еңкейеміз. Бастапқы қалыпқа келеміз. Демді ішке	Бір қатар сапқа тұру; Балаларға сапқа тұруды үйрету.	"Пойыз" қимыл ойыны. "Данамен сап түзейік" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығулары. "Ойыншықты тап!" ойыны.	1	04.09.23

		жаттығуларды жасауда тепе-теңдікті сақтауға және кейіпкер: Аланмен бірге жаттығуларға қосылуға машықтандыру.Балалардың ептілік және жылдамдықтары н дамыту; дене, қол, аяқ бұлшық еттерін дамыту; жаттығуларды дұрыс жасай білу қабілетін жетілдіру; жаттығу барысында эмоциялық көңіл күйді көтеру.		тартамыз. Қолымызды төмен түсіреміз. Демді шығарамыз. Құстардың қанаттарының қимылына еліктей отырып, қолдарымызды жоғары және төмен сермейміз. (3 рет қайталау) 2."Шапалақтаймыз" Бастапқы қалып, аяқты иық деңгейіне қоямыз. Қол төменде. Бір дегенде қолымызды көтеріміз. Екі дегенде шапалақтаймыз. Бір..(балалар қолдарын көтереді) Екі..(балалар шапалақтайды) (3 рет қайталау)					
2	Тақтай бойымен жүреміз	Балаларға ересектің көмегімен гимнастикалық тақтай бойымен жүруді үйрету; саптағы жаттығуларды	Гимнастикалық тақтайшаның үстіне тізерлеп тұру.	1."Құстай қанат қағайық" жаттығуы. Екі қолды жоғары Сәл көтерсек болады. Енді оны бөгелмей, Түсірейік төменге. Міне, былай, қарайық. Құстай қанат қағайық!	1.1. Балалар сапқа тұру арқылы кегльдерді екі қолымен себеттен алып, бірінің артынан бірі	"Түлкі мен балапандар" қимыл ойыны. "Сап түзейік" ойыны.	Тыныс алу жаттығулары. "Түлкіні тап" ойыны.	1	06.09.23

		жасауда тепе-теңдікті сақтауға және кейіпкер: Данамен бірге жаттығуларға қосылуға ынталандыру; балалардың ептілік және жылдамдықтары н жетілдіре отырып: дене, қол, аяқ бұлшық еттерін дамыту; жаттығуларды дұрыс жасай білу қабілетін жетілдіру.		Бір, екі! Бір, екі! Құстардың қанаттарының қимылына еліктей отырып, қолдарымызды жоғары және төмен сермейміз. (3 рет қайталау) 2."Шапалақтаймыз" Б.қ. аяқты иық деңгейіне қоямыз. Қол төменде. Бір дегенде қолымызды көтереміз. Екі дегенде шапалақтаймыз. Бір..(балалар қолдарын көтереді) Екі..(балалар шапалақтайды) (3 рет қайталау)	жүріп отырып, бір айналым жасап келіп, қайта себетке салу; 2.2. Балалар сапқа тұру арқылы екі кегльден алып, қолдарын жоғары көтеріп, бірінің артынан бірі жүріп отырып, бір айналым жасап келіп, қайта себетке салу.				
3	Еңбектейміз ерінбей!	Балаларға ересектің көмегінсіз гимнастикалық тақтай бойымен жүруді үйрету; саптағы жаттығуларды жасауда тепе-теңдікті сақтауға және кейіпкер:	Гимнастикалық тақтайшаның үстіне тізерлеп тұру.	1."Қасқыр мен лақ" жаттығуы. Бастапқы қалып аяқты иық деңгейіне қоямыз. Қол белде. Еңкейіп қолды оңға, солға созамыз. Бастапқы қалыпқа келеміз. Демді ішке тартамыз. Қолымызды жанға созып түсіреміз. Демді	1.1. Балалар сапқа тұру арқылы кегльдерді екі қолымен себеттен алып, бірінің артынан бірі жүріп отырып, бір айналым жасап келіп,	"Тышқан мен мысық" қимыл ойыны. "Аланмен сап түзейік" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығулары. "Мысықты тап!" ойыны.	1	08.09.23

		Аланмен бірге жаттығуларға қосылуға машықтандыру; балалардың ептілік және жылдамдықтары н дамыту; дене, қол, аяқ бұлшық еттерін дамыту; жаттығу барысында эмоциялық көңіл күйді көтеру.		шығарамыз. Отырып тұрамыз. Екі аяқтап секіреміз. (3 рет қайталау) 2."Көңілді аяқтар" Бастапқы қалып аяқты иық деңгейіне қоямыз. Қол белде. Бір дегенде орнымызда тұрып секіреміз. Екі дегенде бір орында жүреміз. Бір..(балалар орындарында тұрып секіреді) Екі..(балалар орындарында жүреді) (3 рет қайталау)	қайта себетке салу; 2.2. Балалар сапқа тұру арқылы екі кегльден алып, қолдарын жоғары көтеріп, бірінің артынан бірі жүріп отырып, бір айналым жасап келіп, қайта себетке салу.				
4	Аюмен шеңберге тұру	Балаларды шеңберге тұруға үйрету; шеңберге тұру арқылы дербестік пен ептілік дағдыларын қалыптастыру; топтық қарым-қатынас мәдениетіне тәрбиелеу.	"Тез отырамыз!" Bilimland Kids Қимылдарды кейіпкерлерде н қайталау.	"Шағын шеңбер" жасау. 1. Бастапқы қалып – негізгі тұрыс. Балалар бір-біріне қарап, қол ұстасып тұрады. 1–1 – қолды екі жаққа созу "Шеңбер жасаймыз"; 1–2 – "Шеңберді жоғары көтереміз" қолды жоғары көтеру, аяқтың ұшымен тұру, демді ішке тарту; қолды екі жаққа	1.1. Балалар сапқа тұру арқылы жалаушаны екі қолымен себеттен алып, бірінің артынан бірі жүріп отырып, бір айналым жасап келіп, қайта себетке салу;	"Жұбымызбен жарасайық" ойыны. "Аюмен шеңберге тұру" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығулары. "Аюдың үйшігіне саяхат" ойыны.	1	11.09.23

				созу "Шеңберді кеңейтеміз"; бастапқы қалып келу (3 рет қайталау). 2. Бастапқы қалып – қол созып қашықтықта бір-біріне теріс қарап тұру, аяқ, иық деңгейімен бірдей. 2–1 – қолды жібермей ұстап оңға бұрылу "Шеңбер оң жақта"; 2–2 – солға бұрылу "Шеңбер сол жақта". Бастапқы қалып келу; (3 рет орындау) 3. «Шеңберге қара» жаттығуы. Бастапқы қалып тік тұрып, қолды жанында ұстау 3–1 бір-біріне қарап, екі қолмен құшақтау, басты төмен салып, құшақтағы шеңберге қарау. 3–2 оңға бұрылып қарап, оң аяқты көтеріп: «көріп қойдым», деп, демді ішке тарту, солға бұрылып қарап, сол аяқты көтеріп:	2.2. Балалар сапқа тұру арқылы екі жалаушадан алып, қолдарын жоғары көтеріп, бірінің артынан бірі жүріп отырып, бір айналым жасап келіп, қайта себетке салу.				

				«көріп қойдым», деп, демді ішке тарту (3 рет қайталау).					
5	Шеңберге тұрайық	Балаларды шеңберге дұрыс тұруға үйрету; дене жаттығуларын дұрыс жасай білуге машықтау; шеңберге тұру техникасы туралы мағлұмат беру; ептілік дағдылары мен эмоциялық көңіл күйді дамыта отырып, шеңберге тұру арқылы балаларды дербестік пен жылдамдық іскерліктерін жетілдіру; шеңберге тұру және жаттығуларды жасау кезінде достық қарым-қатынасқа	"Тез отырамыз!" Bilimland Kids Қимылдарды кейіпкерлерден қайталау.	"Шеңбер" жасау. 1. Бастапқы қалып – негізгі тұрыс. Балалар бір-біріне қарап, қол ұстасып тұрады. 1–1 – қолды екі жаққа созу "Шеңбер жасаймыз"; 1–2 – "Шеңберді жоғары көтереміз" қолды жоғары көтеру, аяқтың ұшымен тұру, демді ішке тарту; қолды екі жаққа созу "Шеңберді кеңейтеміз"; бастапқы қалыпқа келу (3 рет қайталау). 2. Бастапқы қалып – қол созып қашықтықта бір-біріне теріс қарап тұру, аяқ, иық деңгейімен бірдей. 2–1 – қолды жібермей ұстап оңға бұрылу "Шеңбер оң жақта"; 2–2 – солға бұрылу "Шеңбер сол жақта". Бастапқы қалыпқа келу;	Шеңбер болып тұру; Балаларды шеңбер болып жүруді үйрету.	"Шеңбер болып жүрейік" ойыны "Жапалақ" ойыны. "Шеңберге тұру" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығулары. "Саяхатқа шығамыз" ойыны.	1	13.09.23

		тәрбиелеу; қимылды дұрыс қайталай білуге үйрету.		(3 рет орындау)					
6	Аюмен бірге шеңберге тұрайық	Балаларды шеңберге дұрыс тұру іскерліктерін жетілдіру; дене жаттығуларын дұрыс жасай білуге машықтау; ептілік дағдылары мен эмоциялық көңіл күйді дамыту; шеңберге тұру арқылы балаларды дербестік пен жылдамдық іскерліктерін жетілдіру; шеңберге тұру және жаттығуларды жасау кезінде достық қарым- қатынасқа тәрбиелеу; қимылды дұрыс	Бір қатар болып сапқа тұрамыз, бір сызықтың бойымен кегельдердің арасымен орта екпінмен тоқтаусыз 2 минутқа дейін жүреміз және екі қолымызды еркін екі жаққа созып, екі аяқты айқастырып, қонжық сияқты алға және артқа жүреміз, серіппелі адыммен жүре отырып, бір қатар сапқа қайта тұрамыз.	"Шеңбер" жасау. 1.Бастапқы қалып – негізгі тұрыс. Балалар бір-біріне қарап, қол ұстасып тұрады. 1–1 – қолды екі жаққа созу "Шеңбер жасаймыз"; 1–2 – "Шеңберді жоғары көтеріміз" қолды жоғары көтеру, аяқтың ұшымен тұру, демді ішке тарту; қолды екі жаққа созу "Шеңберді кеңейтеміз"; бастапқы қалыпкелу (3 рет қайталау). 2. Бастапқы қалып – қол созып қашықтықта бір- біріне теріс қарап тұру, аяқ, иық деңгейімен бірдей. 2–1 – қолды жібермей ұстап оңға бұрылу "Шеңбер оң жақта"; 2–2 – солға бұрылу "Шеңбер сол жақта".	Шеңбер болып тұру. Шеңбер бойымен жүру. Арқаны тік көтеру. Аяқтың ұшымен жүру. Аяқтарының ұшына тұрып, шеңбер болып жүру. Енді табанымызбен жүру.	"Аяқ ұшымен жүр" пысықтау ойыны. "Досымызбен жарасайық" ойыны. "Доп кімде?" ойыны.	Тыныс алу жаттығулары. "Аюдың үйшігіне саяхат" ойыны.	1	15.09.2 3

		қайталай білуге үйрету.		Бастапқы қалып келу; (3 рет орындау)					
7	Қояндармен бірге жүгіру	Балаларды шеңбер бойымен жылдам жүгіруге үйрету; шеңбердің пайда болуы үшін жасалатын қимыл түрлерін пысықтау; үлкен шеңбер жасау барысында алған түсініктерін қимыл арқылы көрсетуге үйрету.	Балаларды шеңбер бойымен оң және солға қарай аяқтың ұшымен, өкшемен, жартылай жүрелей отырып, баяу және шапшаң жүргізу, жүгірту, қоян сияқты секірту; Қолдағы білезіктерін айналдырып, қолдарымен қоянның құлағын көрсете отырып, саусақтарын қимылдату; иықты алға және артқа созып, жоғары көтеріп, төмен	1–1 Балаларға қолды бастан жоғары көтеріп, қоянның құлағын жасау, қолдарын жоғары көтеріп, шапалақтау, бір мезгілде аяқтың ұшына көтерілу (3 рет қайталау). 2. Бастапқы қалып. Қолды төске қойып, қоянның кейпіне ену. 2–1 оң иықты көтеру; 2–2 Бастапқы қалыпқа келу; 2–3– сол иықты көтеру. 2–4. Бастапқы қалыпқа келу (3 рет қайталау). 3. Бастапқы қалып. Қолды төске қойып, қоян сияқты тұру. 3–1– 3 рет секіру; 3–2 – Бастапқы қалыпқа келу; 3–3– 3 рет секіру; 3–4. Бастапқы қалып келу (2 рет қайталау).	Шеңбер бойымен жүгіру; Жылдам шеңбер бойымен жүгіруге үйрету.	"Қоян қалай жүгіреді?" тәжірибе жаттығуы. "Қояндардан жылдамбыз" ойыны. "Жеңімпаз қоян" пысықтау жаттығуы.	Тыныс алу жаттығулары. "Мені асықпай қуып жетіндер" ойыны.	1	18.09.23

			түсіруді алмастыра орындап жүгіру.						
8	Қоян секілді жүгірейік	Балаларды шеңбер бойымен жылдам жүгіруді қайталау; шеңбердің пайда болуы үшін жасалатын қимыл түрлерін пысықтау; үлкен шеңбер жасау барысында алған түсініктерін қимыл арқылы көрсету іскерліктерін жетілдіру; шеңбер жасау барысында қол және саусақ бұлшық еттерін жетілдіру; ептілік дағдыларын, сөздік қорын және эмоциялық көңіл күйін дамыту; шеңбер бойымен жүгіру	Балаларды шеңбер бойымен оң және солға қарай аяқтың ұшымен, өкшемен, жартылай жүрелей отырып, баяу және шапшаң жүргізу, жүгірту, қоян сияқты секірту; Қолдағы білезіктерін айналдырып, қолдарымен қоянның құлағын көрсете отырып, саусақтарын қимылдату; иықты алға және артқа	1–1 Балаларға қолды бастан жоғары көтеріп, қоянның құлағын жасау, қолдарын жоғары көтеріп, шапалақтау, бір мезгілде аяқтың ұшына көтерілу (3 рет қайталау). 2.Бастапқы қалып. Қолды төске қойып, қоянның кейпіне ену. 2–1 Оң иықты көтеру; 2–2 Бастапқы қалыпқа келу; 2–3 Сол иықты көтеру. 2–4. Бастапқы қалып. келу (3 рет қайталау). 3. Бастапқы қалып, қолды төске қойып, қоян сияқты тұру. 3–1– 3 рет секіру; 3–2 – Бастапқы қалыпқа келу; 3–3– 3 рет секіру; 3–4 Бастапқы қалыпқа келу (2 рет қайталау).	Шеңбердің бойымен ақырын жүргізе отырып, №3 аудиожазба бойынша бірте-бірте жылдамдатылғ ан ырғақпен жүгіртіп, жылдам жүгіру жаттығуына дейін қимылды орындатады.	"Қоян секілді жүгіреміз" жаттығуы. "Қоян секілді секіреміз" ойыны. "Сұр қоян" ойыны.	Тыныс алу жаттығулары. "Мені асықпай қуып жетіндер" ойыны.	1	20.09.2 3

		кезінде бір-біріне кедергі жасамай, педагогтың басшылығымен жаттығуларды жасау кезінде достық қарым-қатынасқа тәрбиелеу; қимыл жаттығуларын дұрыс қайталай білуге ынталандыру.	созып, жоғары көтеріп, төмен түсіруді алмастыра орындап жүгіру.						
9	Бір, екі, үш.. жүгіреміз	Балаларды шеңбер бойымен жылдам жүгіруді, шеңбердің пайда болуы үшін жасалатын қимыл түрлерін пысықтау; үлкен шеңбер жасау барысында алған түсініктерін қимыл арқылы көрсету, шеңбер жасау барысында қол және саусақ бұлшық еттерін жетілдіру; ептілік дағдыларын,	Балаларды шеңбер бойымен оң және солға қарай аяқтың ұшымен, өкшемен, жартылай жүрелей отырып, баяу және шапшаң жүргізу, қоян сияқты секірту; Қолдағы білезіктерін айналдырып,	1. Бастапқы қалып: шаршы екі қолда, алға, жоғары, төмен. 2. Бастапқы қалып: Шаршы кеудеде, алға созу, кеудеге. 3. Бастапқы қалып: қол белде оңға, солға бұрылу. 4. Бастапқы қалып: отыру, қолды созу, жүру. 5. Отыру, шаршыны аяққа тигізу. 6. Шаршыларды қою, секіру.	Шеңбер бойымен жүгіру; Жылдам шеңбер бойымен жүгіруді пысықтау, қайталау.	"Қоян қалай жүгіреді?" жаттығуы. "Ақ қоян" ойыны. "Жеңімпаз қоян" пысықтау жаттығуы.	Тыныс алу жаттығулары. "Қайталаймыз" ойыны.	1	22.09.23

		сөздік қорын және эмоциялық көңіл күйін дамыту; шеңбер бойымен жүгіру кезінде бір-біріне кедергі жасамай, педагогтың басшылығымен жаттығуларды жасау кезінде достық қарым-қатынасқа тәрбиелеу; қимыл жаттығуларын дұрыс қайталай білуге ынталандыру.	қолдарымен қоянның құлағын көрсете отырып, саусақтарын қимылдату; иықты алға және артқа созып, жоғары көтеріп, төмен түсіруді алмастыра орындап жүгіру.						
10	Қазақстан туы	Балаларға тура және айналма жолмен жүгіру туралы қысқаша мағлұмат беру; тура және айналма текшелерді айналып жүгіру жаттығуларымен таныстыру; балалардың жүру және жүгіру	Сап түзеу, музыкаға сәйкес қарапайым жүру, дене қыздыру жаттығуларын жасау; жүгіру, шеңбер бойымен жүгіру; шашырай жүгіру, белгі	1 – Бастапқы қалып– негізгі тұрыс, қолды төмен түсіріп тұру. 1.1. – қолды жан-жаққа созып, жоғары көтеріп, саусақтарды қимылдатып, "Жалауды желбірейік" деп айту, демді ішке тарту; 1.2. – қолды төмен түсіру, демді шығару (3 рет қайталау). 2. Бастапқы қалып–	Тура және айналма жолмен жүгіру; Тура жолмен және текшелерді айналып жүгіру. Педагог: – Балалар, менімен бірге жаттығуларды	"Жел тұрды" жаттығуы. "Туды тура жолмен алайық" ойыны. "Туды тура жолмен алайық" ойыны.	Тыныс алу жаттығулары. "Тура жолмен жүрейік" ойыны.	1	25.09.23

		қимылдарын бақылап, қайталап көрсетуге машықтандыру.	бойынша бағытты өзгерте жүгіру; қарапайым жүру кезінде қолдарды жоғары көтеріп, "Жала саусақтарымызды желбіретеміз" деген педагогтың сөзімен саусақтарын жалау сияқты қимылдату.	аяқтарды сәл алшақ қойып, қолдарды төмен түсіріп тұру. 2.1. – басты оңға иіп, қолды екі жаққа жіберу, жалауларды желбірету; 2.2. – Бастапқы қалыпқа келу.2..3. – басты солға иіп, қолды сырғытып төмен түсіріп, жалаулардың басын жоғары қаратып, тік ұстау. 2.4. – Бастапқы қалыпқа келу (3 рет қайталау). 3. Бастапқы қалып – аяқтарды бірге қойып, қолдарды төмен түсіріп тұру. 3.1. – жерге отырып, қолды жанға қою, жалауларды желбірету; 3.2. – Бастапқы қалыпқа келу. 3.3. – жерге отырып, қолды алдыға жіберу, жалауларды желбірету; 3.4. – Бастапқы қалыпқа келу (3 рет қайталау).	қайталаймыз.				
11	Жалауды биікке	Балаларды тура және айналма	Сап түзеу, музыкаға	1 – Бастапқы қалып – негізгі тұрыс, қолды	Тура және айналма	"Жел тұрды" жаттығуы.	Тыныс алу жаттығулары.	1	27.09.24

	көтереміз	текшелерді айналып жүгіру жаттығуларын жасауды үйрету; балалардың жүру және жүгіру қимылдарын бақылап, қайталап көрсетуге машықтандыру; тура және айналма жолмен жүгіру барысында жылдамдық, ептілік дағдыларын дамыта отырып, балаларда жағымды эмоциялық көңіл-күй туындату; тура және айналма жолмен жүгіру кезінде бір-біріне кедергі жасамай, текшелерден өту жаттығуларын жасау кезінде	сәйкес қарапайым жүру, дене қыздыру жаттығуларын жасау; жүгіру, шеңбер бойымен жүгіру; шашырай жүгіру, белгі бойынша бағытты өзгерте жүгіру; қарапайым жүру кезінде қолдарды жоғары көтеріп, "Жала саусақтарымызды желбіретеміз" деген педагогтың сөзімен саусақтарын жалау сияқты қимылдату.	төмен түсіріп тұру. 1.1. – қолды жан-жаққа созып, жоғары көтеріп, саусақтарды қимылдатып, "Жалауды желбірейік" 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, жалауларды желбірету; 2.2. – Бастапқы қалыпқа келу.2..3. – басты солға иіп, қолды сырғытып төмен түсіріп, жалаулардың басын жоғары қаратып, тік ұстау. 2.4. – Бастапқы қалыпқа келу (3 рет қайталау). 3. Бастапқы қалып – аяқтарды бірге қойып, қолдарды төмен түсіріп тұру. 3.1. – жерге отырып,	жолмен жүгіру; Тура жолмен және текшелерді айналып жүгіру. Педагог: – Балалар, менімен бірге жаттығуларды қайталаймыз.		"Тура жолмен жүрейік" ойыны.		

		достық қарым-қатынасқа тәрбиелеу.		қолды жанға қою, жалауларды желбірету; 3.2. – Бастапқы қалыпқа келу. 3.3. – жерге отырып, қолды алдыға жіберу, жалауларды желбірету; 3.4. – Бастапқы қалыпқа келу (3 рет қайталау).					
12	Текшелерді айналып жүгіремін	Балаларды тура және айналма текшелерді айналып жүгіру жаттығуларын пысықтау; балалардың жүру және жүгіру қимылдарын бақылап, қайталау; тура және айналма жолмен жүгіру барысында жылдамдық, ептілік дағдыларын дамыта отырып, балаларда жағымды эмоциялық көңіл-күй туындату;	Сап түзеу, музыкаға сәйкес қарапайым жүру, дене қыздыру жаттығуларын жасау; жүгіру, шеңбер бойымен жүгіру; шашырай жүгіру, белгі бойынша бағытты өзгерте жүгіру; қарапайым жүру кезінде қолдарды жоғары көтеріп, "Жала	1 – Бастапқы қалып – негізгі тұрыс, қолды төмен түсіріп тұру. 1.1. – қолды жан-жаққа созып, жоғары көтеріп, саусақтарды қимылдатып, "Жалауды желбірейік" 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, жалауларды желбірету; 2.2. – Бастапқы қалыпқа келу. 2.3. – басты солға иіп, қолды сырғытып	Тура және айналма жолмен жүгіру; Тура жолмен және текшелерді айналып жүгіру. Педагог: – Балалар, менімен бірге жаттығуларды қайталаймыз.	"Жел тұрды" жаттығуы.	Тыныс алу жаттығулары. "Тура жолмен жүрейік" ойыны.	1	29.09.23

		тура және айналма жолмен жүгіру кезінде бір-біріне кедергі жасамай, текшелерден өту жаттығуларын жасау кезінде достық қарым-қатынасқа тәрбиелеу.	саусақтарымызды желбіретеміз" деген педагогтың сөзімен саусақтарын жалау сияқты қимылдату.	төмен түсіріп, жалаулардың басын жоғары қаратып, тік ұстау. 2.4. – Бастапқы қалыпқа келу (3 рет қайталау). 3. Бастапқы қалып – аяқтарды бірге қойып, қолдарды төмен түсіріп тұру. 3.1. – жерге отырып, қолды жанға қою, жалауларды желбірету; 3.2. – Бастапқы қалыпқа келу. 3.3. – жерге отырып, қолды алдыға жіберу, жалауларды желбірету; 3.4. – Бастапқы қалыпқа келу (3 рет қайталау).					
13	Салтанатты адым	Балаларды тізені жоғары көтеріп жүруге үйрету; тізені жоғары көтеріп, адымдау арқылы дене қимылдарын жетілдіру. Тізені жоғары көтеріп жүру арқылы балалардың	Заттардың арасымен жүру, заттарды аттап жүру; қолды шынтақтап бүгіп, денені сәл алға қарай еңкейтіп, бір тізбекте бір қалыпты	1. «Қанат қағып қарлығаштай» жаттығуы. Бастапқы қалып – аяқты сәл алшақ қойып, қолдарын төмен түсіріп тұрады. 1 – "Қолымызды созайық" деп қолдарын асықпай алдыға созып айқастыру; 2 –	Тізені жоғары көтеріп жүру; Гимнастикалық бөрененің үстінен тізені жоғары көтеріп жүру.	"Маған қарай адымдаңдар" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары. "Жапырақтарды жина!" ойыны.	1	02.10.23

		жылдамдық қабілеттерін дамыту; тізе жаттығуларын жасату кезінде ағзасын жетілдіру; эмоциялық көңіл күйлерін көтеру.	жүгіру, жүгіруді жүріске алмастырып, менің артымнан жүру.	"Қарлығаштай қанат артқа қағайық" деп артына созып айқастыру; 3 – "Биікке қанат қағайық" деп жоғары көтеріп айқастыру; 4 – "Ақырын жерге қонайық" деп алдыға еңкейіп, қолдың білезігін сілкілеу (3 рет). 2. «Сағат тіліндей қозғалайық». Бастапқы қалып– аяқты сәл алшақ қойып, қолдарын төмен түсіріп тұрады. "Қозғалып сағат тіліндей" деп төмен еңкею, "Қанат қағайық оң жаққа" сөзімен денені оң жаққа, "Қанат қағайық сол жаққа" деп сол жаққа, содан кейін "Қанат қағайық тоқтамай" деп денені кезек-кезек үздіксіз қозғау. Әр жаққа 2 реттен қозғап, жаттығуды орындау. 3.«Билетейік аяқты» жаттығуы.					

				Бастапқы қалып – аяқты сәл алшақ қойып, қолдарын төмен түсіріп тұрады. "Билетейік аяқты" сөзімен екі аяқты кезек алға қою. Әр жаққа 2 реттен жаттығуды орындау.					
14	Әдемі, салтанатты адым жасайық	Балаларды тізені жоғары көтеріп жүру іскерліктерін дамыта отырып, тізені жоғары көтеріп, адымдау арқылы дене қимылдарын жетілдіру; тізені жоғары көтеріп жүру арқылы балалардың жылдамдық қабілеттерін дамыту; тізе жаттығуларын жасату кезінде ағзасын жетілдіру; эмоциялық көңіл күйлерін көтеру; балаларды	Заттардың арасымен жүру, заттарды аттап жүру; қолды шынтақтап бүгіп, денені сәл алға қарай еңкейтіп, бір тізбекте бір қалыпты жүгіру, жүгіруді жүріске алмастырып, менің артымнан жүру.	1. "Қарлығаштай қанат қағайық" жаттығуы. Бастапқы қалып - аяқты сәл алшақ қойып, қолдарын төмен түсіріп тұрады. 1 - "Қолымызды созайық" деп қолдарын асықпай алдыға созып айқастыру; 2 - "Қарлығаштай қанат артқа қағайық" деп артына созып айқастыру; 3 - "Биікке қанат қағайық" деп жоғары көтеріп айқастыру; 4 - "Ақырын жерге қонайық" деп алдыға еңкейіп, қолдың білезігін сілкілеу (3 рет). 2. "Сағат тіліндей оңға бір, солға бір". Бастапқы қалып - аяқты	Бағыт-бағдарымен және нұсқаулығымен қатарға тұрып, қарапайым адымдауды қайталайды. Содан кейін балалар сап түзеп, араларындағы алшақтықты сақтап, бір-біріне кедергі жасамай, тізені жоғары көтеріп жүру.	"Жалаушаны әкел" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары. "Алмаларды жина!" ойыны.	1	04.10.23

		шапшаңдық қабілеттерін тез игере білуге баулу; дене жаттығуларын жасауда тазалыққа және ұқыптылыққа, себетке алмаларды жинап беру, көмектесуге тәрбиелеу.		сәл алшақ қойып, қолдарын төмен түсіріп тұрады. "Қозғалып сағат тіліндей" деп төмен еңкею, "Қанат қағайық оң жаққа" сөзімен денені оң жаққа, "Қанат қағайық сол жаққа" деп сол жаққа, содан кейін "Қанат қағайық тоқтамай" деп денені кезек-кезек үздіксіз қозғау. Әр жаққа 2 реттен қозғап, жаттығуды орындау. 3. "Билетейік аяқты" жаттығуы. Бастапқы қалып - аяқты сәл алшақ қойып, қолдарын төмен түсіріп тұрады. "Билетейік аяқты" сөзімен екі аяқты кезек алға қою. Әр жаққа 2 реттен жаттығуды орындау.					
15	Тізені жоғары көтеріп жүрейік	Балаларды тізені жоғары көтеріп жүру, тізені жоғары көтеріп, адымдау арқылы	Заттардың арасымен жүру, заттарды аттап жүру; қолды	1. Бастапқы қалып: шаршы екі қолда, алға, жоғары, төмен шаршыны көтеріміз. Бір, екі, үш.. Жақсы.	Тізені жоғары көтеріп жүру; Гимнастикалы қ бөрененің үстінен тізені	"Мен нұсқаймын" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары. "Жемістерді жина!" ойыны.	1	06.10.24

		дене қимылдарын жетілдіру; тізені жоғары көтеріп жүру арқылы балалардың жылдамдық қабілеттерін дамыту; балалардың эмоциялық көңіл - күйлерін көтеру; балаларды шапшаңдық қабілеттерін тез игере білуге баулу; дене жаттығуларын жасауда тазалыққа және ұқыптылыққа, себетке жемістерді жинап беру, көмектесуге тәрбиелеу.	шынтақтап бүгіп, денені сәл алға қарай еңкейтіп, бір тізбекте бір қалыпты жүгіру, жүгіруді жүріске алмастырып, менің артымнан жүру.	2. Бастапқы қалып: Шаршы кеудеде, алға созу, кеудеге қайтадан әкелеміз. (3 рет қайталау) 3. Бастапқы қалып: қол белде оңға, солға бұрылу. (2 рет қайталау) 4. Бастапқы қалып: отыру, қолды созу, адымдап жүру. 5. Отыру, шаршыны аяққа тигізу. 6. Шаршыларды қою, секіру.	жоғары көтеріп жүру.				
16	Еңбектеп жеміс жинайық	Балаларды қатар қойылған заттар арасымен еңбектеуге үйрету; еңбектеу	Заттардың арасымен және заттарды аттап жүру жаттығуларын	1. "Қанат қағайық мына құстай" жаттығуы. Бастапқы қалып - аяқты сәл алшақ қойып, қолдарын төмен түсіріп	Қатар қойылған заттар арасымен еңбектеу;	"Жыландар" ойыны.	Тыныс алу жаттығулары "Құмырсқа секілді дем алайық" ойыны.	1	09.10.23

		жаттығуларын жасауға деген бейімділіктерін қалыптастыра отырып, еңбектеудегі дене қимыл ерекшеліктерін меңгерту. Заттар арасымен еңбектеу қабілетін дамыту; еңбектеу техникасын үйретуде жаңа қимылдармен таныстыру; балалардың тілдік қоры мен эмоциялық көңіл күйлерін дамыту.	жасауға дағдыландыру; екі қолды шынтақтап бүгіп, денені сәл алға қарай еңкейтіп, бір тізбекте бір қалыпты жүру, жүгіру, жүгіруді жүріске алмастыру.	тұрады. 1 – "Қолымызды созайық" деп қолдарын асықпай алдыға созып айқастыру; 2 – "Қанат артқа қағайық" деп артына созып айқастыру; 3 – "Биікке қанат қағайық" деп жоғары көтеріп айқастыру; 4 – "Ақырын жерге қонайық" деп алдыға еңкейіп, қолдың білезігін сілкілеу (3 рет). 2. "Сағат тіліндей қозғалайық". Бастапқы қалып - аяқты сәл алшақ қойып, қолдарын төмен түсіріп тұрады. "Қозғалып сағат тіліндей" деп төмен еңкею, "Қанат қағайық оң жаққа" сөзімен денені оң жаққа, "Қанат қағайық сол жаққа" деп сол жаққа, содан кейін "Қанат қағайық тоқтамай" деп денені кезек-кезек үздіксіз	Заттар арасымен еңбектеуді қайталау.					

				қозғау. Әр жаққа 2 реттен қозғап, жаттығуды орындау. 3. "Көңілді аяқтар" 2-3 рет секіру, 6-8 рет бір орында жүру.					
17	Құмырсқалар секілді еңбектенеміз	Балаларды қатар қойылған заттар арасымен еңбектеуді қайталау; еңбектеу жаттығуларын жасауға деген бейімділіктерін қалыптастыру; еңбектеудегі дене қимыл ерекшеліктерін меңгерту; заттар арасымен еңбектеу қабілетін дамыту; жаңа қимылдарды қайталау; балалардың тілдік қоры мен эмоциялық көңіл күйлерін дамыту; балаларды	Заттардың арасымен және заттарды аттап жүру жаттығуларын жасауға дағдыландыру; екі қолды шынтактап бүгіп, денені сәл алға қарай еңкейтіп, бір тізбекте бір қалыпты жүру, жүгіру, жүгіруді жүріске алмастыру.	1. "Қанат қағып қарлығаштай" жаттығуы. Бастапқы қалып - аяқты сәл алшақ қойып, қолдарын төмен түсіріп тұрады. 1 - "Қолымызды созайық" деп қолдарын асықпай алдыға созып айқастыру; 2 - "Қарлығаштай қанат артқа қағайық" деп артына созып айқастыру; 3 - "Биікке қанат қағайық" деп жоғары көтеріп айқастыру; 4 - "Ақырын жерге қонайық" деп алдыға еңкейіп, қолдың білезігін сілкілеу (3 рет). 2. "Сағат тіліндей қозғалайық". Бастапқы қалып- аяқты сәл алшақ қойып,	Қатар қойылған заттар арасымен еңбектеу; Заттар арасымен еңбектеуді қайталау.	"Тасбақа" ойыны. "Еңбектеп жеміс жинайық" ойыны.	Тыныс алу жаттығулары. "Дем алайық" ойыны.	1	11.10.2 3

		шапшаңдыққа тәрбиелеу; қауіпсіздік техникасы мен тазалық ережелерін сақтауға баулу.		қолдарын төмен түсіріп тұрады. "Қозғалып сағат тіліндей" деп төмен еңкею, "Қанат қағайық оң жаққа" сөзімен денені оң жаққа, "Қанат қағайық сол жаққа" деп сол жаққа, содан кейін "Қанат қағайық тоқтамай" деп денені кезек-кезек үздіксіз қозғау. Әр жаққа 2 реттен қозғап, жаттығуды орындау. 3. "Билетейік аяқты" жаттығуы. Бастапқы қалып - аяқты сәл алшақ қойып, қолдарын төмен түсіріп тұрады. "Билетейік аяқты" сөзімен екі аяқты кезек алға қою. Әр жаққа 2 реттен жаттығуды орындау.					
18	Еңбектейік, ерінбейік	Балаларды заттардан аттап жүруге үйрету; жаттығуды жасау кезінде қимыл	Заттардың арасымен және заттарды аттап жүру жаттығуларын	1. «Қанат қағып қарлығаштай» жаттығуы. Бастапқы қалып – аяқты сәл алшақ қойып,	Заттардан аттап жүру; Заттарды аттап жүрудегі қимыл	"Бидай шашам қаптардан" ойыны. "Дихан болам, бидай шашам!"	Тыныс алу жаттығулары. "Егін егу" ойыны.	1	13.10.23

		белсенділігін қалыптастыру; ағзаның дұрыс дамып, жетілуі үшін күнделікті ішіп жүрген тамақтың маңызы туралы ұғымдарын кеңейту.	жасауға дағдыландыру; екі қолды шынтақтап бүгіп, денені сәл алға қарай еңкейтіп, бір тізбекте бір қалыпты жүру, жүгіру, жүгіруді жүріске алмастыру.	қолдарын төмен түсіріп тұрады. 1. "Қолымызды созайық" деп қолдарын асықпай алдыға созып айқастыру; 2 – "Қарлығаштай қанат артқа қағайық" деп артына созып айқастыру; 3 – "Биікке қанат қағайық" деп жоғары көтеріп айқастыру; 4 – "Ақырын жерге қонайық" деп алдыға еңкейіп, қолдың білезігін сілкілеу (3 рет). 2. «Сағат тіліндей қозғалайық». Бастапқы қалып – аяқты сәл алшақ қойып, қолдарын төмен түсіріп тұрады. "Қозғалып сағат тіліндей" деп төмен еңкею, "Қанат қағайық оң жакқа" сөзімен денені оң жакқа, "Қанат қағайық сол жакқа" деп сол жакқа, содан кейін "Қанат қағайық тоқтамай" деп денені кезек-кезек үздіксіз	белсенділігін қалыптастыру.	ойыны.			

				қозғау. Әр жаққа 2 реттен қозғап, жаттығуды орындау. 3.«Билетейік аяқты» жаттығуы. Бастапқы қалып – аяқты сәл алшақ қойып, қолдарын төмен түсіріп тұрады. "Билетейік аяқты" сөзімен екі аяқты кезек алға қою. Әр жаққа 2 реттен жаттығуды орындау.					
19	Нан қадірі	Балаларды заттардан аттап жүруге үйрету; жаттығуды жасау кезінде қимыл белсенділігін қалыптастыру; ағзаның дұрыс дамып, жетілуі үшін күнделікті ішіп жүрген тамақтың маңызы туралы ұғымдарын кеңейту. Заттарды құлатпай аттап жүру дағдыларын	Залда еркін жүру. Қатарға тұру. Денені тік ұстау. Тізбекпен қойылған заттардың арасымен аяқпен қол қимылын үйлестіру. Тізені жоғары көтеріп жүру. Жай жүру кезінде аяқтың ұшымен және өкшемен	1. «Қанат қағып қарлығаштай» жаттығуы. Бастапқы қалып – аяқты сәл алшақ қойып, қолдарын төмен түсіріп тұрады. 1 – "Қолымызды созайық" деп қолдарын асықпай алдыға созып айқастыру; 2 – "Қарлығаштай қанат артқа қағайық" деп артына созып айқастыру; 3 – "Биікке қанат қағайық" деп жоғары көтеріп айқастыру; 4 – "Ақырын жерге	Заттардан аттап жүру; Заттарды аттап жүрудегі қимыл белсенділігін қалыптастыру.	"Бидай шашам қаптардан" ойыны	Тыныс алу жаттығулары. "Егін егу" ойыны.	1	16.10.23

		дамыту; заттардан аттау кезіндегі ептілік қабілеттерін жетілдіру; жүру түрлері туралы ұғымдарын кеңейту; ағза дамуына байланысты тамақ, соның ішінде нанның қадір-қасиеті туралы білімдерін дамыту.	жүру. Қолды белге қойып, музыка ырғағына сәйкес адымдау. Би элементтеріме н еденді тарсылдатып жүру.	қонайық" деп алдыға еңкейіп, қолдың білезігін сілкілеу (3 рет). 2. «Сағат тіліндей қозғалайық». Бастапқы қалып – аяқты сәл алшақ қойып, қолдарын төмен түсіріп тұрады. "Қозғалып сағат тіліндей" деп төмен еңкею, "Қанат қағайық оң жаққа" сөзімен денені оң жаққа, "Қанат қағайық сол жаққа" деп сол жаққа, содан кейін "Қанат қағайық тоқтамай" деп денені кезек-кезек үздіксіз қозғау. Әр жаққа 2 реттен қозғап, жаттығуды орындау. 3.«Билетейік аяқты» жаттығуы. Бастапқы қалып – аяқты сәл алшақ қойып, қолдарын төмен түсіріп тұрады. "Билетейік аяқты" сөзімен екі аяқты кезек алға қою. Әр жаққа 2 реттен жаттығуды					

				орындау.					
20	Нан болса, ән де болады	Балаларды заттардан аттап жүру іскерліктерін жетілдіру; жаттығуды жасау кезінде қимыл белсенділігін арттыру; ағзаның дұрыс дамып, жетілуі үшін күнделікті ішіп жүрген тамақтың маңызы туралы ұғымдарын кеңейту; заттарды құлатпай аттап жүру дағдыларын дамыта отырып, балалардың заттардан аттау кезіндегі ептілік қабілеттерін жетілдіру; жалпы дамыту жаттығулары арқылы балалардың тыныс алу	Залда еркін жүру. Қатарға тұру. Денені тік ұстау. Тізбекпен қойылған заттардың арасымен аяқ пен қол қимылын үйлестіру. Тізені жоғары көтеріп жүру. Жай жүру кезінде аяқтың ұшымен және өкшемен жүру. Қолды белге қойып, музыка ырғағына сәйкес адымдау. Би элементтерімен еденді тарсылдатып жүру.	1. "Керілу жаттығулары" . - Бастапқы қалып - аяқты бірге немесе иық деңгейіне сай қою. - Бір қолды жоғары көтеріп, екіншісін жанға қарай созады, одан кейін керісінше осы ретпен кезек-кезек қайталайды. Жаттығу баяу, ақырын жасаулағ тиіс. Ырғақ: 1-2 -керілу- тыныс алу; 3-4 бастапқы қалыпқа оралу дем шығару. 2. "Қол және иыққа арналған жаттығулар". - Бастапқы қалып - аяқты иық деңгейіне сай қою. - Қолды иыққа қою. Қолды иыққа қарай иген күйде айналдыра қозғау; - Түзу тұрған қолды айналдыру. - Бір қолды жоғары көтеріп, екіншісін кейін серпиді де, осы қимылдар бірнеше қайталанады. 3. "Аяққа арналған жаттығулар". - Бастапқы қалып - аяқты иық	Заттардан аттап жүру; Заттарды аттап жүрудегі қимыл белсенділігін қалыптастыру.	"Жинап алыңдар" ойыны.	Тыныс алу жаттығулары. "Егін егу" ойыны.	1	18.10.23

		органдарының жұмысына жақсы әсер ету.		деңгейіне сай қою. - Аяқтың ұшымен көтерілу, қайтадан біртіндеп өкшемен төмен түсу. (3 рет қайталау)1. "Керілу жаттығулары" . - Бастапқы қалып - аяқты бірге немесе иық деңгейіне сай қою. - Бір қолды жоғары көтеріп, екіншісін жанға қарай созады, одан кейін керісінше осы ретпен кезек-кезек қайталайды. Картинка ребенок. ноги на ширине плеч. одна рука поднята вверх другая в сторону. Жаттығу баяу, ақырын жасаулағ тиіс. Ырғақ: 1-2 -керілу- тыныс алу; 3-4 бастапқы қалыпқа оралу дем шығару. 2. "Қол және иыққа арналған жаттығулар". - Б.қ. - аяқты иық деңгейіне сай қою. - Қолды иыққа қою. Қолды иыққа қарай иген күйде айналдыра қозғау;					

				- Түзу тұрған қолды айналдыру. - Бір қолды жоғары көтеріп, екіншісін кейін серпиді де, осы қимылдар бірнеше қайталанады. 3. "Аяққа арналған жаттығулар". - Бастапқы қалып - аяқты иық деңгейіне сай қою. - Аяқтың ұшымен көтерілу, қайтадан біртіндеп өкшемен төмен түсу. (3 рет қайталау)					
21	Аттап жүгірейік	Балаларды заттардан аттап жүру дағдыларын жетілдіру; өткен оқу қызметін қайталау; жаттығуды жасау кезінде қимыл белсенділігін арттыру; заттарды құлатпай аттап жүру дағдыларын дамыту; заттардан аттау	Залда еркін жүру. Қатарға тұру. Денені тік ұстау. Тізбекпен қойылған заттардың арасымен аяқпен қол қимылын үйлестіру. Тізені жоғары көтеріп жүру. Жай жүру	1. "Керілу жаттығулары". - Бастапқы қалып - аяқты бірге немесе иық деңгейіне сай қою. - Бір қолды жоғары көтеріп, екіншісін жанға қарай созады, одан кейін керісінше осы ретпен кезек-кезек қайталайды. Картинка ребенок. ноги на ширине плеч. одна рука поднята вверх другая в сторону. Жаттығу баяу, ақырын		"Бидай шашам қаптардан" ойыны.	Тыныс алу жаттығулары. "Егін егу" ойыны.	1	20.10.23

		кезіндегі ептілік қабілеттерін жетілдіру; балалардың жалпы дамыту жаттығулары арқылы тыныс алу органдарының жұмысына жақсы әсер ету.	кезінде аяқтың ұшымен және өкшемен жүру. Қолды белге қойып, музыка ырғағына сәйкес адымдау. Би элементтерімен еденді тарсылдатып жүру.	жасаулағ тиіс. Бірғақ: 1-2 -керілу- тыныс алу; 3-4 бастапқы қалыпқа оралу дем шығару. 2. "Қол және иыққа арналған жаттығулар". - Бастапқы қалып- аяқты иық деңгейіне сай қою. - Қолды иыққа қою. - Қолды иыққа қарай иген күйде айналдыра қозғау; - Түзу тұрған қолды айналдыру. - Бір қолды жоғары көтеріп, екіншісін кейін серпиді де, осы қимылдар бірнеше қайталанады. 3. "Аяққа арналған жаттығулар". - Бастапқы қалып - аяқты иық деңгейіне сай қою. - Аяқтың ұшымен көтерілу, қайтадан біртіндеп өкшемен төмен түсу. (3 рет қайталау)1. "Керілу жаттығулары" . - Бастапқы қалып - аяқты бірге немесе иық					

			деңгейіне сай қою. - Бір қолды жоғары көтеріп, екіншісін жанға қарай созады, одан кейін керісінше осы ретпен кезек-кезек қайталайды. Картинка ребенок. ноги на ширине плеч. одна рука поднята вверх другая в сторону. Жаттығу баяу, ақырын жасаулағ тиіс. Ырғақ: 1-2 -керілу-тыныс алу; 3-4 бастапқы қалыпқа оралу дем шығару. 2. "Қол және иыққа арналған жаттығулар". - Бастапқы қалып - аяқты иық деңгейіне сай қою. - Қолды иыққа қою. Қолды иыққа қарай иген күйде айналдыра қозғау; - Түзу тұрған қолды айналдыру. - Бір қолды жоғары көтеріп, екіншісін кейін серпиді де, осы қимылдар бірнеше қайталанады. 3. "Аяққа арналған					

				жаттығулар". - Бастапқы қалып - аяқты иық деңгейіне сай қою. - Аяқтың ұшымен көтерілу, қайтадан біртіндеп өкшемен төмен түсу. (3 рет қайталау)					
22	Секіреді торғай	Балаларды заттардың үстінен екі аяқпен секіруге үйрету; заттардың үстінен екі аяқпен секіру жаттығуын жасау кезінде қимыл белсенділігін қалыптастыру; заттардың үстінен екі аяқпен секіру дағдыларына жаттықтыру. Заттар үстінен екі аяқпен секіре білу дағдыларын дамыту; заттардан аттау кезіндегі секіру	Бір қатарға сапқа тұру. Денені тік ұстау. Адымдарды кең алып, тізені жоғары көтеру. Заттардан аттап жүру. Өртүрлі бағытта алға, артқа жүру. Жай жүріп шеңбер құрып, айналу, жүгіру, шашырап жүгіру.	1. Бастапқы қалып аяқты алшақ қойып, допты оң қолмен ұстап тұру. 1–1 қолды жан-жаққа созу, қайтадан допты алу. 1–2 қолды алға созып, допты сол қолға ауыстыру, қолды жан-жаққа созу, бастапқы қалыпқа келу (3 рет). 2. Бастапқы қалып аяқты алшақ қойып, допты алдыға екі қолымен ұстап тұру. 2–1 жерге отыру, допты жерге қою. 2–2 бастапқы қалыпқа келу; 2–3 жерге отыру, допты жерге қою; 2–4 бастапқы қалыпқа	Заттар үстінен секіру; Заттар үстінен екі аяқпен секіруге жаттықтыру.	"Маған қарай секіріндер" ойыны. "Секіремін допша" ойыны.	Тыныс алу жаттығулары	1	23.10.23

		қабілеттерін жетілдіру; секіру туралы ұғымдарын кеңейту; заттарды құлатпай екі аяқпен аттап секіруге дағдыландыру. Балаларды заттардың үстінен екі аяқпен секіру кезінде бір-біріне кедергі жасамай, епті, ұқыпты болуға тәрбиелеу; оқу қызметі кезінде достық, жолдастық қарым-қатынасқа тәрбиелеу; құстарды қорғау және аялау сезіміне баулу.		келу; (4 рет) 3. Бастапқы қалып аяқты алшақ қойып, допты алдыға екі қолымен ұстап тұру. 3–1 еңкею, допты жерге қою. 3–2 бастапқы қалыпқа келу; 3–3 еңкею, допты жерге қою; 3–4 бастапқы қалыпқа келу (3 рет).					
23	Көңілді секірейік!	Балаларды заттардың үстінен аяқпен секіру	Бір қатарға сапқа тұру. Денені тік ұстау.	1. "Керілу жаттығулары" . - Бастапқы қалып. - аяқты бірге немесе иық	Заттардан екі аяқпен секіру.	"Көңілді секіреміз" ойыны.	Тыныс алу жаттығулары	1	25.10.23

		іскерліктерін жетілдіру; өткен оқу қызметін қайталау; заттардың үстінен аяқпен секіру жаттығуын жасау кезінде қимыл белсенділіктерін арттыру; заттардың үстінен екі аяқпен секіру дағдыларына жаттықтыруды жалғастыру; заттардың үстінен екі аяқпен секіре білу дағдыларын дамыта отырып, заттардан аттау кезіндегі секіру қабілеттерін жетілдіру.	Адымдарды кең алып, тізені жоғары көтеру. Заттардан аттап жүру. Өртүрлі бағытта алға, артқа жүру. Жай жүріп шеңбер құрып, айналу, жүгіру, шашырап жүгіру.	деңгейіне сай қою. - Бір қолды жоғары көтеріп, екіншісін жанға қарай созады, одан кейін керісінше осы ретпен кезек-кезек қайталайды. Жаттығу баяу, ақырын жасаулағ тиіс. Ырғақ: 1-2 -керілу- тыныс алу; 3-4 бастапқы қалыпқа оралу дем шығару. 2. "Қол және иыққа арналған жаттығулар". - Бастапқы қалып - аяқты иық деңгейіне сай қою. - Қолды иыққа қою. Қолды иыққа қарай иген күйде айналдыра қозғау; - Түзу тұрған қолды айналдыру. - Бір қолды жоғары көтеріп, екіншісін кейін серпиді де, осы қимылдар бірнеше қайталанады. 3. "Аяққа арналған жаттығулар". - Бастапқы қалып - аяқты иық деңгейіне сай қою. - Аяқтың ұшымен көтерілу, қайтадан					

				біртіндеп өкшемен төмен түсу. (3 рет қайталау)					
24	Торғай секілді секірейік	Балаларды заттардың үстінен екі аяқпен секіру дағдыларын қайталау; заттардың үстінен екі аяқпен секіру дағдыларын дамыту; секіру туралы ұғымдарын кеңейте отырып, заттарды құлатпай екі аяқпен аттап секіру іскерліктерін жетілдіру; балаларды заттардың үстінен екі аяқпен секіру кезінде бір-біріне кедергі жасамай, епті, ұқыпты болуға	Бір қатарға сапқа тұру. Денені тік ұстау. Адымдарды кең алып, тізені жоғары көтеру. Заттардан аттап жүру. Өртүрлі бағытта алға, артқа жүру. Жай жүріп шеңбер құрып, айналу, жүгіру, шашырап жүгіру.	1.Бастапқы қалып аяқты алшақ қойып, допты оң қолмен ұстап тұру. 1–1 қолды жан-жаққа созу, қайтадан допты алу. 1–2 қолды алға созып, допты сол қолға ауыстыру, қолды жан-жаққа созу, бастапқы қалыпқа келу (3 рет). 2. Бастапқы қалып аяқты алшақ қойып, допты алдыға екі қолымен ұстап тұру. 2–1 жерге отыру, допты жерге қою. 2–2 бастапқы қалыпқа келу; 2–3 жерге отыру, допты жерге қою; 2–4 бастапқы қалыпқа келу; (4 рет) 3. Бастапқы қалып аяқты алшақ қойып, допты алдыға екі қолымен ұстап тұру.	Заттар үстінен секіру; Заттар үстінен екі аяқпен секіру іскерліктерін жетілдіру. №13 аудиожазба.	"Торғай секілді секіреміз" ойыны.	Тыныс алу жаттығулары	1	27.10.23

		тәрбиелеу.		3–1 еңкею, допты жерге қою. 3–2 бастапқы қалыпқа келу; 3–3 еңкею, допты жерге қою; 3–4 бастапқы қалыпқа келу (3 рет).					
25	Домалайды алмалар	Балаларға допты бір-біріне домалату арқылы олардың қимыл белсенділігін қалыптастыру; жаттығулар барысында екі қолымен допты ұстап домалату икемділігіне үйрету; допты дұрыс бағытқа домалата білу дағдысын меңгерту; игерген жаттығулар мен дағдыларды пысықтау. Балалардың жаттығуларды ынтамен жасауға	Бір қатарға тұру. Тізбекпен бір-бірден алға жүреміз, орнымызда тұрып аяқтың ұшымен жүру және денені тік және дұрыс ұстау. Бір-бірінің қолынан ұстап, шеңбер жасап жүру. Музыкаға сәйкес қимылды жасай жүріп, жүгіру, шашырай жүгіру, белгі бойынша	1.Бастапқы қалып аяқты алшақ қойып, допты оң қолмен ұстап тұру. 1–1 қолды жан-жаққа созу, қайтадан допты алу. 1–2 қолды алға созып, допты сол қолға ауыстыру, қолды жан-жаққа созу, бастапқы қалыпқа келу (3 рет). 2. Бастапқы қалып аяқты алшақ қойып, допты алдыға екі қолмен ұстап тұру. 2–1 жерге отыру, допты жерге қою. 2–2 бастапқы қалыпқа келу; 2–3 жерге отыру, допты жерге қою; 2–4 бастапқы қалыпқа	Допты бір-біріне домалату; Қимыл белсенділігін қалыптастыру.	"Допты қуып жетіндер!" қимыл ойыны. "Домалайды алмалар жомарт күзде" ойыны	Тыныс алу жаттығулары. "Кім тыныш?" ойыны.	1	30.11.23

		қызығушылық қабілеттерін арттыру; қол мен саусақ бұлшық еттерін дамыту; допты домалату техникасын меңгерту.	бағытты өзгерте жүгіру, менің белгім бойынша біртіндеп допты алып, жалпы дамыту жаттығуларын дайындау.	келу (4 рет); 3. Бастапқы қалып аяқты алшақ қойып, допты алдыға екі қолмен ұстап тұру. 3–1 еңкею, допты жерге қою; 3–2 бастапқы қалыпқа келу; 3–3 еңкею, допты жерге қою; 3–4 бастапқы қалыпқа келу (3 рет).					
26	Күнге ұқсаймыз	Балаларға допты екі қолымен ұстап, бір-біріне домалату жаттығуларын жасау кезіндегі іскерліктерін жетілдіру; допты тура көздеп, бір бағытқа домалата білу дағдысын дамыту; қол мен саусақ бұлшықеттерін дамыта отырып, жаттығуларды ынтамен жасауға қызығушылық	Музыка әуенімен балалар жүру жаттығуларын орындайды. Аяғымыздың ұшымен жүру. Денені тік ұстау. Шашырап жүгіру.	Аяқты алшақ қойып, допты оң қолымен ұстау. Қолды жанына созу. Қайтадан қалыпқа келу. Допты сол қолымызға ауыстыру, қайтадан қолымызды жанына созу, қайтадан қалыпқа келу.	Допты бір-біріне қарай домалату.	-	Тыныс алу жаттығулары "Күнге ұқсаймыз"	1	01.11.23

		қабілеттерін арттыру; бір-біріне деген сенімділік сезіміне тәрбиелеу.							
27	Домалатайық қане біз	Балаларға допты екі қолымен ұстап, бір-біріне домалату жаттығуларын қайталау; допты тура көздеп, бір бағытқа домалата білу дағдыларын дамыту; балаларды қол мен саусақ бұлшықеттерін дамыта отырып, жаттығуларды ынтамен жасауға қызығушылық қабілеттерін арттыру; допты домалату техникасын жетілдіру; бір-біріне деген сенімділік сезіміне	Бір қатарға сапқа тұру. Денені тік ұстау. Адымдарды кең алып, тізені жоғары көтеру. Заттардан аттап жүру. Өртүрлі бағытта алға, артқа жүру. Жай жүріп шеңбер құрып, айналу, жүгіру, шашырап жүгіру.	Аяқты алшақ қойып, допты оң қолымен ұстау. Қолды жанына созу. Қайтадан қалыпқа келу. Допты сол қолымызға ауыстыру, қайтадан қолымызды жанына созу, қайтадан қалыпқа келу.	Допты бір-біріне қарай домалату.	"Байланған орамал" қимылды ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	03.11.23

		тәрбиелеу.							
28	Көліктегі жемістер	Балаларды допты екі қолмен кезек лақтыруға үйрету; лақтыру тәсілінің допты бастан жоғары лақтыру түрімен таныстыру; лақтыру тәсіліне машықтандыру. Балаларды лақтыру жаттығуын ынтамен жасауға құлшындыру; дене, қол және саусақ бұлшық еттерін дамыту; допты бастан жоғары лақтыру техникасын меңгерту және лақтыру қабілетін дамыту.	Залда еркін жүру. Қатарға тұру. Денені тік ұстау. Тізбекпен қойылған заттардың арасымен аяқпен қол қимылын үйлестіру. Тізені жоғары көтеріп жүру. Жай жүру кезінде аяқтың ұшымен және өкшемен жүру. Қолды белге қойып, музыка ырғағына сәйкес адымдау. Би элементтерімен еденді тарсылдатып жүру.	1. Бастапқы қалып аяқты алшақ қойып, допты оң қолмен ұстап тұру. 1–1 қолды жан-жаққа созу, қайтадан допты алу. 1–2 қолды алға созып, допты сол қолға ауыстыру, қолды жан-жаққа созу, бастапқы қалыпқа келу (3 рет). 2. Бастапқы қалып аяқты алшақ қойып, допты алдыға екі қолмен ұстап тұру. 2–1 жерге отыру, допты жерге қою. 2–2 бастапқы қалыпқа келу; 2–3 жерге отыру, допты жерге қою; 2–4 бастапқы қалыпқа келу (4 рет); 3. Бастапқы қалып аяқты алшақ қойып, допты алдыға екі қолмен ұстап тұру. 3–1 еңкею, допты жерге қою;	Допты бастан жоғары көтеріп, лақтыру; Лақтыру тәсілдерін үйрету. Лақтыру тәсілі: 1. Сол аяқ алда, оң аяқ артқа қарай сәл бүгілген; 2. Сол иық алға шығыңқы, сол қол алда; 3 .Оң қолды бастан жоғары көтеріп, лақтырар кезде арта қарай сермеу. 4. Лақтыру. Лақтыру 2-3 рет қайталанады.	"Домалайды алмалар жомарт күзде" ойыны. "Лақтырайық көліктен домалаған доптарды" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары. "Аспан мен жер" ойыны.	1	06.11.23

				3–2 бастапқы қалыпқа келу; 3–3 еңкею, допты жерге қою; 3–4 бастапқы қалыпқа келу (3 рет).					
29	Доптарды лақтырайық	Балаларды екі жолдың арасымен жүру және жүгіруге (ені 20 см) үйрету; екі жолдың ортасымен жүру және жүгіру технологияларын игере білу дағдыларын қалыптастыру. Балаларды екі жолдың арасымен жүру және жүгіру жаттығуын ынтамен жасауға құлшындыру; дене, аяқ бұлшық еттерін дамыту; жолдан шықпай, жолды баспай жүру икемділігін	Залда еркін жүру. Қатарға тұру. Денені тік ұстау. Тізбекпен қойылған заттардың арасымен аяқ пен қол қимылын үйлестіру. Тізені жоғары көтеріп жүру. Жай жүру кезінде аяқтың ұшымен және өкшемен жүру. Қолды белге қойып, музыка ырғағына сәйкес адымдау. Би	1. Бастапқы қалып аяқты алшақ қойып, допты оң қолмен ұстап тұру. 1–1 қолды жан-жаққа созу, қайтадан допты алу. 1–2 қолды алға созып, допты сол қолға ауыстыру. қолды жан-жаққа созу, бастапқы қалыпқа келу (3 рет). 2. Бастапқы қалып аяқты алшақ қойып, допты алдыға екі қолмен ұстап тұру. 2–1 жерге отыру, допты жерге қою. 2–2 бастапқы қалыпқа келу. 2–3 жерге отыру, допты жерге қою. 2–4 бастапқы қалыпқа келу (4 рет). 3. Бастапқы қалып аяқты		"Лақтырайық көліктен домалаған доптарды" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары "Күн мен Ай" ойыны.	1	08.11.23

		дамыту; оқу қызметіне деген қызығушылықтарын арттыру.	элементтерімен еденді тарсылдатып жүру.	алшақ қойып, допты алдыға екі қолмен ұстап тұру. 3–1 еңкею, допты жерге қою. 3–2 бастапқы қалыпқа келу. 3–3 еңкею, допты жерге қою. 3–4 бастапқы қалыпқа келу (3 рет).					
30	Допты жоғарыға лақтырайық	Балаларды екі жолақтың арасымен тура бағытта бір-бірінен соң тізбекте жүру іскерліктерін жетілдіру; жүру икемділігін дамыта отырып, дене және аяқ бұлшықеттерін дамыту; өзара достық қарым-қатынасқа тәрбиелеу; балаларды жаттығу кезінде дәлдікке, оқу қызметіне	Залда еркін жүру. Қатарға тұру. Денені тік ұстау. Тізбекпен қойылған заттардың арасымен аяқпен қол қимылын үйлестіру. Тізені жоғары көтеріп жүру. Жай жүру кезінде аяқтың ұшымен және өкшемен жүру. Қолды белге	1. Бастапқы қалып аяқты алшақ қойып, допты оң қолмен ұстап тұру. 1–1 қолды жан-жаққа созу, қайтадан допты алу. 1–2 қолды алға созып, допты сол қолға ауыстыру. қолды жан-жаққа созу, бастапқы қалыпқа келу (3 рет). 2. Бастапқы қалып аяқты алшақ қойып, допты алдыға екі қолмен ұстап тұру. 2–1 жерге отыру, допты жерге қою. 2–2 бастапқы қалыпқа келу.	Лақтыру тәсілі: 1. Сол аяқ алда, оң аяқ артқа қарай сәл бүгілген; 2. Сол иық алға шығыңқы, сол қол алда; 3. Оң қолды бастан жоғары көтеріп, лақтырар кезде арта қарай сермеу. 4. Лақтыру. Лақтыру 2-3 рет қайталанады.	"Жемістерді себетке жинайық" ойыны.	Тыныс алу жаттығулары. "Аспан мен Жер" ойыны.	1	

		белсенді қатысу қабілетіне тәрбиелеу.	қойып, музыка ырғағына сәйкес адымдау. Би элементтерімен еденді тарсылдатып жүру.	2–3 жерге отыру, допты жерге қою. 2–4 бастапқы қалыпқа келу (4 рет). 3. Бастапқы қалып аяқты алшақ қойып, допты алдыға екі қолмен ұстап тұру. 3–1 еңкею, допты жерге қою. 3–2 бастапқы қалыпқа келу. 3–3 еңкею, допты жерге қою. 3–4 бастапқы қалыпқа келу (3 рет).					
31	Жарысайық аюмен!	Балаларды екі жолақтың арасымен тура бағытта бір-бірінен соң тізбекте жүру дағдыларын оқу қызметінде қайталау; жүру икемділіктерін, дене және аяқ бұлшықеттерін дамыту; жолдан шықпай, жолды баспай жүру	Бір қатарға сапқа тұру, денені түзу, тік ұстау. Тізбекпен қойылған заттардың арасымен аяқпен қол қимылын үйлестіре отырып, тіземізді жоғары көтеріп жүру	1. Бастапқы қалып– негізгі тұрыс. Бір-біріне қарап, қол ұстасып тұру; 1–1– қолды екі жаққа созу "Табиғат тамаша!" деп айту; 1–2 – қолды жоғары көтеру, аяқтың ұшымен тұру "Күн қандай әдемі!" деп айту, демді ішке тарту; қолды екі жаққа созу "Табиғат тамаша!" деп айту; Бастапқы қалып келу (3 рет орындау).	Екі жолдың арасымен жүру және жүгіру (ені 20 см); Жүру және жүгіру технологияларын қалыптастыру.	"Аюменен жарысайық жүгіріп" қимыл ойыны. "Желден жүйрік балалар" ойыны.	№40 аудиожазбамен балаларға жаттығулар	1	10.11.23

		икемділіктерін арттыру; табиғатты аялап, құрметтеуге ынталандыру; балалардың жаттығуларды қайталату арқылы, оқу қызметін бекіту.	және жай жүру кезінде аяқтың ұшымен және өкшемен жүру, қолымызды белімізге қойып, музыка ырғағына сәйкес ақырын адымдап, би элементтерімен еденді тарсылдатып жүру, бір ізбен аяқты кезек алмастырып, тізені тік ұстап жүру.	2. Бастапқы қалып– қолды алға созып, қашықтықта бір-біріне теріс қарап тұру, аяқ, иық деңгейімен бірдей. 2–1 – қолды жібермей ұстап оңға бұрылу "Күндей күлімдейік!" деп айту; 2–2 – солға бұрылып, "Күндей күлімдейік!" деп айту; Бастапқы қалып келу; (4 рет орындау). Бастапқы қалып– қолды алға созып, қашықтықта бір-біріне қарап тұру, аяқ, иық деңгейімен бірдей. 3–1 – қолды жібермей бірінші жұп секіреді "Секіреміз доптай!" деп айту; 3–2 – қолды жібермей екінші жұп секіреді, "Секіреміз доптай!" деп айту; Бастапқы қалып келу (4 рет орындау).					
32	Көпірден құлап кетпейік	Балаларды екі жолақтың арасымен тура	Бір қатарға сапқа тұру, денені түзу,	1. Бастапқы қалып– негізгі тұрыс. Бір-біріне қарап, қол ұстасып тұру;	"Қане, балалар жүрейік" жаттығуы	"Аюменен жарысайық жүгіріп" қимыл	-	1	13.11.23

		бағытта бір-бірінен соң тізбекте жүру іскерліктерін жетілдіру; жүру икемділігін дамыта отырып, дене және аяқ бұлшықеттерін дамыту; өзара достық қарым-қатынасқа тәрбиелеу; балаларды жаттығу кезінде дәлдікке, оқу қызметіне белсенді қатысу қабілетіне тәрбиелеу.	тік ұстау. Тізбекпен қойылған заттардың арасымен аяқ пен қол қимылын үйлестіре отырып, тіземізді жоғары көтеріп жүру және жай жүру кезінде аяқтың ұшымен және өкшемен жүру, қолымызды белімізге қойып, музыка ырғағына сәйкес ақырын адымдап, би элементтерімен еденді тарсылдатып жүру, бір ізбен аяқты кезек алмастырып, тізені тік	1–1– қолды екі жаққа созу "Табиғат тамаша!" деп айту; 1–2 – қолды жоғары көтеру, аяқтың ұшымен тұру "Күн қандай әдемі!" деп айту, демді ішке тарту; қолды екі жаққа созу "Табиғат тамаша!" деп айту; Бастапқы қалып 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 "Күндей күлімдейік!" деп айту; 2–2 – солға бұрылып, "Күндей күлімдейік!" деп айту; Бастапқы қалып келу; (4 рет орындау). Бастапқы қалып– қолды алға созып, қашықтықта бір-біріне қарап тұру, аяқ, иық деңгейімен бірдей. 3–1 – қолды жібермей	Аяқ ұшымен, өкшемен, табанның ішкі жағымен жүру; Екі жолдың арасымен жүру және жүгіру. (ені 20см)	ойыны.			

			ұстап жүру.	бірінші жұп секіреді "Секіреміз доптай!" деп айту; 3–2 – қолды жібермей екінші жұп секіреді, "Секіреміз доптай!" деп айту; Бастапқы қалып келу (4 рет орындау).					
33	Тура бағытта жүреміз	Балаларды екі жолақтың арасымен тура бағытта бір-бірінен соң тізбекте жүру дағдыларын оқу қызметінде қайталау; жүру икемділіктерін, дене және аяқ бұлшықеттерін дамыту; жолдан шықпай, жолды баспай жүру икемділіктерін арттыру; табиғатты аялап, құрметтеуге ынталандыру; балалардың жаттығуларды	Бір қатарға сапқа тұру, денені түзу, тік ұстау. Тізбекпен қойылған заттардың арасымен аяқ пен қол қимылын үйлестіре отырып, тіземізді жоғары көтеріп жүру және жай жүру кезінде аяқтың ұшымен және өкшемен жүру, қолымызды	1. Бастапқы қалып– негізгі тұрыс. Бір-біріне қарап, қол ұстасып тұру; 1–1– қолды екі жаққа созу "Табиғат тамаша!" деп айту; 1–2 – қолды жоғары көтеру, аяқтың ұшымен тұру "Күн қандай әдемі!" деп айту, демді ішке тарту; қолды екі жаққа созу "Табиғат тамаша!" деп айту; Бастапқы қалып 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	Екі жолдың арасымен жүру және жүгіру (ені 20 см); Жүру және жүгіру технологияларын қалыптастыру.	"Кім жылдам?" қимыл ойыны.	"Көпірден өтейік" ойыны.	1	15.11.23

		қайталату арқылы, оқу қызметін бекіту.	белімізге қойып, музыка ырғағына сәйкес ақырын адымдап, би элементтерімен еденді тарсылдатып жүру, бір ізбен аяқты кезек алмастырып, тізені тік ұстап жүру.	"Күндей күлімдейік!" деп айту; 2–2 – солға бұрылып, "Күндей күлімдейік!" деп айту; Бастапқы қалып келу; (4 рет орындау). Бастапқы қалып– қолды алға созып, қашықтықта бір-біріне қарап тұру, аяқ, иық деңгейімен бірдей. 3–1 – қолды жібермей бірінші жұп секіреді "Секіреміз доптай!" деп айту; 3–2 – қолды жібермей екінші жұп секіреді, "Секіреміз доптай!" деп айту; Бастапқы қалып келу (4 рет орындау).					
34	Қасқырдан ептіміз	Балаларды сап түзеп жүгіріп, биіктігі 50 см жіптің астынан еңбектеп өтуге үйрету; жүгіру және еңбектеу технологиясын меңгерте отырып, жаңа қимылды	Бір қатарға сапқа тұру, денені түзу, тік ұстау. Тізбекпен қойылған заттардың арасымен аяқпен қол қимылын	1. Бастапқы қалып– негізгі тұрыс. Бір-біріне қарап, қол ұстасып тұру; 1–1– қолды екі жаққа созу "Табиғат тамаша!" деп айту; 1–2 – қолды жоғары көтеру, аяқтың ұшымен тұру "Күн қандай әдемі!" деп айту, демді ішке	Сап бойынша жүгіріп, жіптің астынан еңбектеу (биіктігі 50 см); Жүгіру және еңбектеуге үйрету.	"Қасқыр мен қоян" қимыл ойыны.	"Еңбектейміз ерінбей" ойыны.	1	17.11.23

		тез қабылдай білуге машықтандыру.Балалардың жүгіру шапшаңдығын жетілдіру; еңбектеу кезінде балаларда ептілік, төзімділік, шапшаңдық қабілетін дамыту.Балаларды жаттығу кезінде батылдыққа, дәлдікке, достық қарым-қатынасқа, мәдениет және адамгершілік әдебіне, оқу қызметіне белсенді қатысуға тәрбиелеу.	үйлестіре отырып, тіземізді жоғары көтеріп жүру және жай жүру кезінде аяқтың ұшымен және өкшемен жүру, қолымызды белімізге қойып, музыка ырғағына сәйкес ақырын адымдап, би элементтерімен еденді тарсылдатып жүру, бір ізбен аяқты кезек алмастырып, тізені тік ұстап жүру.	тарту; қолды екі жаққа созу "Табиғат тамаша!" деп айту; Бастапқы қалып 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 "Күндей күлімдейік!" деп айту; 2–2 – солға бұрылып, "Күндей күлімдейік!" деп айту; Бастапқы қалып келу; (4 рет орындау). Бастапқы қалып– қолды алға созып, қашықтықта бір-біріне қарап тұру, аяқ, иық деңгейімен бірдей. 3–1 – қолды жібермей бірінші жұп секіреді "Секіреміз доптай!" деп айту; 3–2 – қолды жібермей екінші жұп секіреді, "Секіреміз доптай!" деп айту;					

				Бастапқы қалып келу (4 рет орындау).					
35	Қасқыр мен қоян	Балаларды сап түзеп жүгіріп, биіктігі 50 см жіптің астынан еңбектеп өту іскерліктерін жетілдіру; жүгіру шапшаңдығын жетілдіре отырып, педагогтің нұсқауларына көңіл аударып, жаттығуларды ептілікпен орындауға баулу.	Бір қатарға сапқа тұру, денені түзу, тік ұстау. Тізбекпен қойылған заттардың арасымен аяқпен қол қимылын үйлестіре отырып, тіземізді жоғары көтеріп жүру және жай жүру кезінде аяқтың ұшымен және өкшемен жүру, қолымызды белімізге қойып, музыка ырғағына сәйкес ақырын адымдап, би элементтерімен еденді	1. Бастапқы қалып – негізгі тұрыс. Бір-біріне қарап, қол ұстасып тұру. 1–1 – қолды екі жаққа созу "Тамаша!" деп 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 –	Сап бойынша жүгіріп, жіптің астынан еңбектеу іскерліктерін бекіту(биіктігі 50 см). Жүгіру және еңбектеуге іскерліктерін қайталау.	"Қасқыр мен қояндар" қимылды ойыны.	"Еңбектейміз ерінбей" ойыны.	1	20.11.23

			тарсылдатып жүру, бір ізбен аяқты кезек алмастырып, тізені тік ұстап жүру.	қолды алға созып, қашықтықта бір-біріне қарап тұру, аяқ, иық деңгейімен бірдей. 3–1 – қолды жібермей, бір жұп секіреді "Секіреміз доптай!" деп айту. 3–2 – қолды жібермей, екінші жұп секіреді, "Секіреміз доптай!" деп айту. Бастапқы қалыпқа келу (4 рет орындау).					
36	Біз ептіміз	Балаларды сап түзеп жүгіріп, биіктігі 50 см жіптің астынан еңбектеп өту дағдыларын қайталау; оқу қызметін пысықтау; жүгіру шапшаңдылығын бекіту.	Бір қатарға сапқа тұру, денені түзу, тік ұстау. Тізбекпен қойылған заттардың арасымен аяқ пен қол қимылын үйлестіре отырып, тіземізді жоғары көтеріп жүру және жай жүру кезінде	1. Бастапқы қалып – негізгі тұрыс. Бір-біріне қарап, қол ұстасып тұру. 1–1– қолды екі жаққа созу "Тамаша!" деп 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,	Сап бойынша жүгіріп, жіптің астынан еңбектеу іскерліктерін бекіту(биіктігі 50 см). Жүгіру және еңбектеуге іскерліктерін қайталау.	"Допты досына бер" қимылды ойын.	Тыныс алу жаттығулары "Еңбектейміз ерінбей".	1	22.11.23

			аяқтың ұшымен және өкшемен жүру, қолымызды белімізге қойып, музыка ырғағына сәйкес ақырын адымдап, би элементтерімен еденді тарсылдатып жүру, бір ізбен аяқты кезек алмастырып, тізені тік ұстап жүру.	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 "Секіреміз доптай!" деп айту. 3–2 – қолды жібермей, екінші жұп секіреді, "Секіреміз доптай!" деп айту. Бастапқы қалыпқа келу (4 рет орындау).					
37	Секірейік, тоңбайық!	Балаларды бір орында тұрып қос аяқпен секіруге үйрету; секіру	Бір қатарға тұрып, біріміздің артымыздан біріміз	1. Б.қ. аяқтың арасын алшақ қойып, жалау ұстаған қолдарды алда ұстау; 1.1. Жалауларды жоғары	Орнында тұрып қос аяқпен секіру; Қос аяқпен секіруді	"Кенгуру" қимыл ойыны. "Қорқақ қоян" ойыны.	"Қардан қалап аққала" ойыны.	1	23.11.23

		дағдыларына машықтандыру; бір орында тұрып секірудің техникасын тез меңгеруге дағдыландыру. Балаларды бір орында тұрып қос аяқпен секіру жаттығуын ынтамен жасауға құлшындыру; дене, аяқ бұлшық еттерін дамыту; орнында түзу тұра білу икемділігін дамыту; оқу қызметіне деген қызығушылықтар ын арттыру.	жүреміз және жүгіреміз; тізбекпен жұп болып және 2-3 бала болып сап түзеп, алға жүру, бір орында тұрып аяқтың ұшымен жүру; музыкаға сәйкес би қимылдарын жасау; еденді тарсылдату; педагогтың белгісі бойынша біртіндеп допты алып, жалпы дамыту жаттығуларын а дайындалу.	көтеріп, оңға және солға желпу (6–8 рет қайталау); 1.2. Бастапқы қалыпқа келу. 2. Б.қ. тік тұру, жалауларды екі қолмен ұстау; 2–1 жерге отырып, жалауларды иық тұсына қою; тұрып, жалауларды алға қою (4-5 рет қайталау); 2–2 бастапқы қалыпқа келу; 3. Екі жалауды бір қолға ұстап, бір орында 20-30 сек. секіру.	үйрену.				
38	Кенгуру ұқсап секірейік	Балаларды бір орында тұрып қос аяқпен секірулерін дамыту; секіру дағдыларын, бір орында тұрып секірудің	Бір қатарға тұрып, біріміздің артымыздан біріміз жүреміз және жүгіреміз; тізбекпен жұп	1. Бастапқы қалып аяқтың арасын алшақ қойып, жалау ұстаған қолдарды алда ұстау. 1.1. Жалауларды жоғары көтеріп, оңға және солға желпу (6–8 рет қайталау).	Орнында тұрып қос аяқтап секіру.	"Кенгуру" қимыл ойыны. "Қорқақ қоян" ойыны.	-	1	27.11.23

		техникасын жетілдіру; балаларды бір орында тұрып қос аяқпен секіру жаттығуын ынтамен жасауға құлшындыру; дене, аяқ бұлшықеттерін дамыту.	болып және 2-3 бала болып сап түзеп, алға жүру, бір орында тұрып аяқтың ұшымен жүру; музыкаға сәйкес би қимылдарын жасау; еденді тарсылдату; педагогтың белгісі бойынша біртіндеп допты алып, жалпы дамыту жаттығуларын а дайындалу.	1.2. Бастапқы қалыпқа келу. 2. Бастапқы қалып тік тұру, жалауларды екі қолмен ұстау. 2–1 жерге отырып, жалауларды иық тұсына қою, тұрып жалауларды алға қою (4-5 рет қайталау). 2–2 бастапқы қалыпқа келу. 3. Екі жалауды бір қолға ұстап, бір орында 20-30 сек. секіру.					
39	Қоян секіруге шақырады	Балаларды бір орында тұрып қос аяқпен секіру іскерліктерін пысықтау; секіру дағдыларын, бір орында тұрып секірудің техникасын пысықтау; өткен оқу қызметтерін	Бір қатарға тұрып, біріміздің артымыздан біріміз жүреміз және жүгіреміз; тізбекпен жұп болып және 2-3 бала болып сап түзеп, алға	1. Бастапқы қалып аяқтың арасын алшақ қойып, допты екі қолмен алда ұстау. 1.1. Допты жоғары көтеріп, оңға және солға қарай бағыттау (6–8 рет қайталау). 1.2. Бастапқы қалыпқа келу. 2. Бастапқы қалып тік	Орнында тұрып қос аяқтап секіру.	"Үлкен және кішкентай доптар" қимылды ойыны.	-	1	29.11.23

		қайталау; балаларды бір орында тұрып қос аяқпен секіру жаттығуын ынтамен жасауға құлшындыру; доптарды көлемі бойынша ажырата білу іскерліктерін дамыту.	жүру, бір орында тұрып аяқтың ұшымен жүру; музыкаға сәйкес би қимылдарын жасау; еденді тарсылдату; педагогтың белгісі бойынша біртіндеп допты алып, жалпы дамыту жаттығуларын а дайындалу.	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.					
40	Тәуелсіз Қазақстан	Балаларды биіктігі 10 см гимнастикалық орындықтан тепе-теңдікті сақтап жүріп өтуге үйрету; бір ізбен жүре отырып, кеңістікте дене тепе-теңдігін сақтаудың дағдыларын меңгерту.	Бір қатарға тұрып, біріміздің артымыздан біріміз жүреміз және жүгіреміз; тізбекпен жұп болып және 2- 3 бала болып сап түзеп, алға жүру, бір орында тұрып аяқтың	1. Бастапқы қалып аяқтың арасын алшақ қойып, жалау ұстаған қолдарды алда ұстау; 1.1. Жалауларды жоғары көтеріп, оңға және солға желпу (6–8 рет қайталау); 1.2. Бастапқы қалыпқа келу. 2. Бастапқы қалып тік тұру, жалауларды екі қолмен ұстау; 2–1 жерге отырып,	Гимнастикалы қ орындықтан тепе-теңдікті сақтап жүріп өтуге үйрету.	"Тальго пойызы" қимыл ойыны. "Көпіршік" ойыны.	Тыныс алу жаттығулары "Шар" ойыны.	1	04.12.2 3

		Балалардың гимнастикалық орындықтан тепе-теңдікті сақтап жүріп өту жаттығуының техникасын дұрыс жасай білу икемділіктерін жетілдіру; дене, аяқ бұлшық еттерін дамыту; кеңістікте өз дене тепе-теңдігін сақтаудың дағдыларын қалыптастыру; оқу қызметіне деген қызығушылықтар ын арттыру.	ұшымен жүру; музыкаға сәйкес би қимылдарын жасау; еденді тарсылдату; педагогтың белгісі бойынша біртіндеп допты алып, жалпы дамыту жаттығуларын а дайындалу.	жалауларды иық тұсына қою; тұрып, жалауларды алға қою (4-5 рет қайталау); 2–2 бастапқы қалыпқа келу; 3. Екі жалауды бір қолға ұстап, бір орында 20-30 сек. секіру.					
41	Алға, Қазақстан!	Балаларды биіктігі 10 см гимнастикалық орындықтан тепе-теңдікті сақтап жүріп өту іскерліктерін жетілдіру; бір ізбен жүре отырып,	Бір қатарға тұрып, біріміздің артымыздан біріміз жүреміз және жүгіреміз; тізбекпен жұп болып және 2-3 бала болып	1. Бастапқы қалып аяқтың арасын алшақ қойып, жалау ұстаған қолдарды алда ұстау. 1.1. Жалауды жоғары көтеріп, оңға және солға желпу (6–8 рет қайталау). 1.2. Бастапқы қалыпқа келу.	Гимнастикалы қ орындықтан тепе-теңдікті сақтап жүру.	"Пойыз" қимылды ойыны	Тыныс алу жаттығулары "Шар" ойыны.	1	06.12.23

		кеңістікте дене тепе-теңдігін сақтаудың дағдыларын дамыту; балалардың гимнастикалық орындықтан тепе-теңдікті сақтап жүріп өту жаттығуының техникасын дұрыс жасай білу икемділіктерін жетілдіре отырып, дене, аяқ бұлшықеттерін дамыту.	сап түзеп, алға жүру, бір орында тұрып аяқтың ұшымен жүру; музыкаға сәйкес би қимылдарын жасау; еденді тарсылдату; педагогтың белгісі бойынша біртіндеп допты алып, жалпы дамыту жаттығуларын а дайындалу.	2. Бастапқы қалып тік тұру, жалауды екі қолмен ұстау. 2–1 жерге отырып, жалауды иық тұсына қою; тұрып, жалауды алға қою (4-5 рет қайталау). 2–2 бастапқы қалыпқа келу; 3. Жалауды бір қолға ұстап, бір орында 20-30 сек. секіру.					
42	Тальго пойызы	Балаларды биіктігі 10 см гимнастикалық орындықтан тепе-теңдікті сақтап жүріп өту іскерліктерін; бір ізбен жүре отырып, кеңістікте дене тепе-теңдігін сақтаудың дағдыларын	Бір қатарға тұрып, біріміздің артымыздан біріміз жүреміз және жүгіреміз; тізбекпен жұп болып және 2-3 бала болып сап түзеп, алға жүру, бір орында тұрып	1. Бастапқы қалып аяқтың арасын алшақ қойып, доп ұстаған қолдарды алда ұстау. 1.1. Допты жоғары көтеріп, оңға және солға көтеру (6–8 рет қайталау). 1.2. Бастапқы қалыпқа келу. 2. Бастапқы қалып тік тұру, допты екі қолмен ұстау.	Гимнастикалық орындықтан тепе-теңдікті сақтап жүру.	"Тальго пойызы" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары "Шар" ойыны.	1	08.12.23

		дамыту; балалардың гимнастикалық орындықтан тепе-теңдікті сақтап жүріп өту жаттығуының техникасын дұрыс жасай білу икемділіктерін, оқу қызметін пысықтау.	аяқтың ұшымен жүру; музыкаға сәйкес би қимылдарын жасау; еденді тарсылдату; педагогтың белгісі бойынша біртіндеп допты алып, жалпы дамыту жаттығуларын а дайындалу.	2–1 жерге отырып, жалауды иық тұсына қою; тұрып, допты алға қою (4-5 рет қайталау). 2–2 бастапқы қалыпқа келу; 3. Допты бір қолға ұстап, бір орында 20-30 сек.секіру.					
43	Қалайық қардан аққала	Балаларды допты қақпаның ішіне қарай домалатуға (арақашықтығы 1-1,5м) үйрету; допты қақпаның ішіне домалатудың техникасын меңгерту; дөңгелек заттардың домалау қасиеттерімен таныстыру. Балаларды допты	Бір қатарға тұрып, біріміздің артымыздан біріміз жүреміз және жүгіреміз; тізбекпен жұп болып және 2- 3 бала болып сап түзеп, алға жүру, бір орында тұрып аяқтың ұшымен жүру; музыкаға	1. Бастапқы қалып аяқты алшақ қойып, допты оң қолмен ұстап тұру. 1–1 екі қолды жан-жаққа созу, қайтадан допты алу. 1–2 бір қолды алға созып, допты сол қолға ауыстыру, екі қолды жан-жаққа созу, бастапқы қалыпқа келу (3 рет). 2. Бастапқы қалып аяқты алшақ қойып, допты алдыда екі қолмен ұстап тұру.	Допты балалар бір-біріне, кейін қақпаның ішіне қарай (арақашықтығ ы 1-1,5м) домалату; Допты қақпаның ішіне домалату.			1	11.12.2 3

		қақпаның ішіне қарай домалату (арақашықтығы 1-1,5 м), допты қақпаның ішіне домалатудың техникасын дұрыс жасай білу икемділіктерін жетілдіру; қол, дене бұлшық еттерін, дәлдеу қабілеттерін дамыту; кеңістікте допты домалата білудің дағдыларын қалыптастыру; оқу қызметіне деген қызығушылықтар ын арттыру.	сәйкес би қимылдарын жасау; еденді тарсылдату; педагогтың белгісі бойынша біртіндеп допты алып, жалпы дамыту жаттығуларын а дайындалу.	2–1 жерге отыру, допты жерге қою. 2–2 бастапқы қалыпқа келу; 2–3 жерге отыру, допты жерге қою; 2–4 бастапқы қалыпқа келу (4 рет); 3. Бастапқы қалыпаяқты алшақ қойып, допты алдыға екі қолмен ұстап тұру. 3–1 еңкею, допты жерге қою. 3–2 бастапқы қалыпқа келу; 3–3 еңкею, допты жерге қою; 3–4 бастапқы қалыпқа келу (3 рет).					
44	Аққала	Балаларды допты қақпаның ішіне қарай домалату іскерліктерін жетілдіру; допты қақпаның ішіне домалатудың техникасын меңгерту;	Бір қатарға тұрып, біріміздің артымыздан біріміз жүреміз және тізбекпен жұп болып және 2-	1. "Допты қой" ойыны. Бастапқы қалып аяқты алшақ қойып, допты оң қолмен ұстап тұру. 1 - екі қолды жан-жаққа созу, қайтадан допты алу. 2 - бір қолды алға созып, допты сол қолға	Балалар допты бір-біріне, кейін қақпаның ішіне қарай (арақашықтығы 1- 1,5 м) домалатады. Допты	"Қарғалар" қимылды ойыны.	Тыныс алу жаттығуы "Тыныш, ақырын, баппен тыныс аламыз".	1	13.12.2 3

		дөңгелек заттардың домалау қасиеттері жайлы білімдерін дамыту; балаларды допты қақпаның ішіне қарай домалату (арақашықтығы 1-1,5 м), допты қақпаның ішіне домалатудың техникасын дұрыс жасай білу икемділіктерін жетілдіру; қол, дене бұлшықеттерін, дәлдеу қабілеттерін дамыту.	3 бала болып сап түзеп, алға жүру, бір орында тұрып аяқтың ұшымен жүру; музыкаға сәйкес би қимылдарын жасау; еденді тарсылдату; педагогтың белгісі бойынша біртіндеп допты алып, жалпы дамыту жаттығуларын а дайындалу.	ауыстыру. екі қолды жан-жаққа созу 4 - бастапқы қалыпқа келу (3 рет). 2. "Допты бер" ойыны. Бастапқы қалып аяқты алшақ қойып, допты алдыда екі қолмен ұстап тұру. 1 - жерге отыру, допты жерге қою. 2 - бастапқы қалыпқа келу. 3 - жерге отыру, допты жерге қою. 4 - бастапқы қалыпқа келу (4 рет).	қақпаның ішіне домалату.				
45	Домалатайық қане біз	Балаларды допты қақпаның ішіне қарай домалату іскерліктерін пысықтау; кішкентай доптарды себепттерге жинау	Бір қатарға тұрып, біріміздің артымыздан біріміз жүреміз және жүгіреміз; тізбекпен жұп болып және 2-	1. "Допты қой" жаттығуы. Бастапқы қалып аяқты алшақ қойып, допты оң қолмен ұстап тұру. 1 - екі қолды жан-жаққа созу, қайтадан допты алу. 2 - бір қолды алға созып,	Балалар допты бір-біріне, кейін қақпаның ішіне қарай (арақашықтығы 1- 1,5 м) домалатады. Допты	“Кім көп доп жинайды?” қимылды ойын.	Тыныс алу жаттығулары "Шар" ойыны.	1	15.12.23

		іскерліктерін дамыту; қыс мезгілінде болатын табиғат құбылыстары жайлы білімдерін толықтыру; оқу қызметін пысықтау; шапшаңдыққа тәрбиелеу.	3 бала болып сап түзеп, алға жүру, бір орында тұрып аяқтың ұшымен жүру; музыкаға сәйкес би қимылдарын жасау; еденді тарсылдату; педагогтың белгісі бойынша біртіндеп допты алып, жалпы дамыту жаттығуларын а дайындалу.	допты сол қолға ауыстыру. екі қолды жан-жаққа созу 4 - бастапқы қалыпқа келу (3 рет). 2. "Допты бер" жаттығуы. Бастапқы қалып аяқты алшақ қойып, допты алдыда екі қолмен ұстап тұру. 1 - жерге отыру, допты жерге қою. 2 - бастапқы қалыпқа келу. 3 - жерге отыру, допты жерге қою. 4 - бастапқы қалыпқа келу (4 рет).	қақпаның ішіне домалату.				
46	Жаңа доп	Балаларға педагог лақтырған допты қағып алып, оны қайтадан лақтыруға үйрету; допты қағып алу және қайтадан лақтыру техникасы дағдыларын	Бір қатарға тұрып, біріміздің артымыздан біріміз жүреміз және жүгіреміз; тізбекпен жұп болып және 2-3 бала болып сап түзеп, алға	1.Бастапқы қалыпаяқты алшақ қойып, допты оң қолмен ұстап тұру. 1–1 екі қолды жан-жаққа созу, қайтадан допты алу. 1–2 бір қолды алға созып, допты сол қолға ауыстыру, екі қолды жан-жаққа созу, бастапқы қалыпқа	Педагог лақтырған допты қағып алу; Педагог лақтырған допты қағып алу және қайтадан лақтыру.	"Құс ұясы" қимыл ойыны. "Көңілді доптар" ойыны.	Тыныс алу жаттығуларын "Шар қонақта" ойыны.	1	

		менгерту; балалардың лақтыру қабілеттерін қалыптастыру. Балаларды педагог лақтырған допты қағып алып, оны қайтадан лақтыруға үйрету; допты қағып алу және қайтадан лақтыру техникасын дұрыс жасай білу икемділіктерін жетілдіру; қол, дене бұлшық еттерін, дәлдеу қабілеттерін дамыту; ауа кеңістігінде допты лақтыра білудің дағдыларын қалыптастыру; оқу қызметіне деген қызығушылықтар ын арттыру.	жүру, бір орында тұрып аяқтың ұшымен жүру; музыкаға сәйкес би қимылдарын жасау; еденді тарсылдату; педагогтың белгісі бойынша біртіндеп допты алып, жалпы дамыту жаттығуларын а дайындалу.	келу (3 рет). 2. Бастапқы қалып аяқты алшақ қойып, допты алдыда екі қолмен ұстап тұру. 2–1 жерге отыру, допты жерге қою. 2–2 бастапқы қалыпқа келу; 2–3 жерге отыру, допты жерге қою; 2–4 бастапқы қалыпқа келу (4 рет); 3. Бастапқы қалып аяқты алшақ қойып, допты алдыға екі қолмен ұстап тұру. 3–1 еңкею, допты жерге қою. 3–2 бастапқы қалыпқа келу; 3–3 еңкею, допты жерге қою; 3–4 бастапқы қалыпқа келу (3 рет).					

47	Жаңа жылдық сыйлығым	Балаларды педагог лақтырған затты қағып алып, қайтадан лақтыру іскерліктерін дамыту; шарды қағып алып, қайтадан лақтыруға үйрету; лақтыру кезінде қол, саусақ бұлшықеттерін дамыту; жаңа жылдық көңіл-күй сыйлау; жаңа жыл мерекесі жайлы балалардың ойларын дамыту; өз ойларымен бөлісуге ынтандандыру; ептіліктерін дамыту.	Бір қатарға тұрып, біріміздің артымыздан біріміз жүреміз және тізбекпен жұп болып және 2-3 бала болып сап түзеп, алға жүру, бір орында тұрып аяқтың ұшымен жүру; музыкаға сәйкес би қимылдарын жасау; еденді тарсылдату; педагогтың белгісі бойынша біртіндеп допты алып, жалпы дамыту жаттығуларын а дайындалу.	1 - екі қолды жан-жаққа созу, қайтадан жалауды алу. 2 - бір қолды алға созып, жалауды сол қолға ауыстыру; екі қолды жан-жаққа созу 4 - бастапқы қалыпқа келу (3 рет). 5 - жерге отыру, жалауды жерге қою. 6 - бастапқы қалыпқа келу. 7 - жерге отыру, допты жалауды қою.	"Шарды қағып ал" жаттығуы.	"Қояндар" қимылды ойыны.	-	1	18.12.23
48	Допты қағып алу	Балаларды педагог лақтырған допты	Бір қатарға тұрып, біріміздің	1. "Допты қой" ойыны. Бастапқы қалып аяқты алшақ қойып, допты оң	"Допты қағып ал" жаттығуы.	"Тауықтар мен балапандар" қимылды	-	1	20.12.23

		қағып алып, оны қайтадан лақтыру іскерліктерін пысықтау; өткен оқу қызметтерін пысықтай отырып, балалардың допты қағып алу және қайтадан лақтыру техникасы дағдыларын жетілдіруге ықпал ету; балалардың Жаңа жыл мерекесі жайлы түсініктерін дамытып, жаңа жылдық көңіл-күй сыйлау; оқу қызметіне деген қызығушылықтарын дамыту.	артымыздан біріміз жүреміз және жүгіреміз; тізбекпен жұп болып және 2-3 бала болып сап түзеп, алға жүру, бір орында тұрып аяқтың ұшымен жүру; музыкаға сәйкес би қимылдарын жасау; еденді тарсылдату; педагогтың белгісі бойынша біртіндеп допты алып, жалпы дамыту жаттығуларын а дайындалу.	қолмен ұстап тұру. 1 - екі қолды жан-жаққа созу, қайтадан допты алу. 2 - бір қолды алға созып, допты сол қолға ауыстыру. екі қолды жан-жаққа созу 4 - бастапқы қалыпқа келу (3 рет). 2. "Допты бер" ойыны. Бастапқы қалып аяқты алшақ қойып, допты алдыда екі қолмен ұстап тұру. 1 - жерге отыру, допты жерге қою. 2 - бастапқы қалыпқа келу. 3 - жерге отыру, допты жерге қою.		ойыны.			
49	Дөңге өрмелейік	Балаларды гимнастикалық қабырғаға өрмелеп шығуға үйрету; өз беттерімен бір-	Бір қатарға тұрып, біріміздің артымыздан біріміз жүреміз және	1. Бастапқы қалып аяқты алшақ қойып, допты оң қолмен ұстап тұру. 1–1 екі қолды жан-жаққа созу, қайтадан допты алу.	Гимнастикалық қабырғаға өрмелеп шығу; Өз беттерімен бір-бірлеп өрмелеп,	"Мені қуып жетіндер" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары "Өрмекші" ойыны	1	22.12.23

		бірлеп өрмелеу арқылы қайтадан түсе білу дағдысына машықтандыру; гимнастикалық қабырғаға өрмелеу техникасымен таныстыру. Балалардың гимнастикалық қабырғаға өрмелеп шығу икемділіктерін жетілдіру; қол, дене, аяқ бұлшық еттерін, ептілік қабілеттерін дамыту; гимнастикалық қабырғаға өрмелей білудің дағдыларын қалыптастыру; оқу қызметінде белсенділіктерін арттыру.	жүгіреміз; тізбекпен жұп болып және 2-3 бала болып сап түзеп, алға жүру, бір орында тұрып аяқтың ұшымен жүру; музыкаға сәйкес би қимылдарын жасау; еденді тарсылдату; педагогтың белгісі бойынша біртіндеп допты алып, жалпы дамыту жаттығуларын а дайындалу.	1–2 бір қолды алға созып, допты сол қолға ауыстыру, екі қолды жан-жаққа созу, бастапқы қалыпқа келу (3 рет). 2. Бастапқы қалып аяқты алшақ қойып, допты алға екі қолмен ұстап тұру. 2–1 жерге отыру, допты жерге қою. 2–2 бастапқы қалыпқа келу; 2–3 жерге отыру, допты жерге қою; 2–4 бастапқы қалыпқа келу (4 рет); 3. Бастапқы қалып аяқты алшақ қойып, допты алға екі қолмен ұстап тұру. 3–1 еңкею, допты жерге қою. 3–2 бастапқы қалыпқа келу; 3–3 еңкею, допты жерге қою; 3–4 бастапқы қалыпқа келу (3 рет).	қайтадан түсу.				
50	Біз қалай өрмелейміз?	Балаларды доға астынан еңбектеп өту іскерліктерін	Бір қатарға тұрып, біріміздің	1 - Бастапқы қалып аяқты алшақ қойып, кеглиді оң қолмен ұстап	Жорғалау техникасы.	"Балық аулаймыз" қимылды	Тыныс алу жаттығулары "Өрмекші" ойыны	1	25.12.23

		жетілдіру; кеглилармен жалпы дамыту жаттығуларын жасау; қол, дене, аяқ бұлшықеттерін, ептілік қабілеттерін дамыту; тыныс алу жаттығуы арқылы төрттағандап еңбектеп өтуге ынталандыру; жабайы жануар аюдың қорегі жайлы білімдерін толықтыра отырып, қимылды ойынға қызығушылықтар ын ояту.	артымыздан біріміз жүреміз және жүгіреміз; тізбекпен жұп болып және 2- 3 бала болып сап түзеп, алға жүру, бір орында тұрып аяқтың ұшымен жүру; музыкаға сәйкес би қимылдарын жасау; еденді тарсылдату; педагогтың белгісі бойынша біртіндеп допты алып, жалпы дамыту жаттығуларын а дайындалу.	тұру. 2 - екі қолды жан-жаққа созу, қайтадан кеглиді алу. 3 - бір қолды алға созып, кеглиді сол қолға ауыстыру; екі қолды жан-жаққа созу 4 - бастапқы қалыпқа келу (3 рет). 5 - бастапқы қалып аяқты алшақ қойып, кеглиді алдыда екі қолмен ұстап тұру. 6 - жерге отыру, кеглді жерге қою. 7 - бастапқы қалыпқа келу. 8 - жерге отыру, кеглиді жерге қою.		ойыны.			
51	Дені саудын - жаны сау	Балаларды доға астынан еңбектеп өту іскерліктерін пысықтау; жалпы дамыту жаттығуларын	Бір қатарға тұрып, біріміздің артымыздан біріміз жүреміз және	1. Бастапқы қалып аяқты алшақ қойып, допты оң қолмен ұстап тұру. 1–1 екі қолды жан-жаққа созу, қайтадан допты алу.	Жорғалау техникасы.	"Кеглиді соқ" қимылды ойыны.	Тыныс алу жаттығулары "Өрмекші" ойыны	1	27.12.2 3

		жасауда қол, дене, аяқ бұлшықеттерін, ептілік қабілеттерін жетілдіру; оқу қызметін пысықтау, қорытындылау.	жүгіреміз; тізбекпен жұп болып және 2-3 бала болып сап түзеп, алға жүру, бір орында тұрып аяқтың ұшымен жүру; музыкаға сәйкес би қимылдарын жасау; еденді тарсылдату; педагогтың белгісі бойынша біртіндеп допты алып, жалпы дамыту жаттығуларын а дайындалу.	1–2 бір қолды алға созып, допты сол қолға ауыстыру, екі қолды жан-жаққа созу, бастапқы қалыпқа келу (3 рет). 2. Бастапқы қалып аяқты алшақ қойып, допты алға екі қолмен ұстап тұру. 2–1 жерге отыру, допты жерге қою. 2–2 бастапқы қалыпқа келу; 2–3 жерге отыру, допты жерге қою; 2–4 бастапқы қалыпқа келу (4 рет); 3. Бастапқы қалып аяқты алшақ қойып, допты алға екі қолмен ұстап тұру. 3–1 еңкею, допты жерге қою. 3–2 бастапқы қалыпқа келу; 3–3 еңкею, допты жерге қою; 3–4 бастапқы қалыпқа келу (3 рет).					
52	Тоңады қардан аяқтар	Бір орында тұрып, қос аяқпен	Бір қатарға тұрып, біріміздің	1. Бастапқы қалып тік тұру, қолды төменде ұстау;	Бір орында тұрып, қос аяқпен	"Кенгуру" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары "Кім тыныш"	1	29.12.23

		ұзындыққа секіруге үйрету; балаларды ұзындыққа секіру техникасы дағдыларына баулу; қос аяқпен секіру кезінде дене тепе-теңдігін сақтауға дағдыландыру. Балалардың бір орында тұрып, қос аяқпен ұзындыққа секіру икемділіктерін жетілдіру; дене, аяқ бұлшық еттерін, дене тепе-теңдігін сақтау ептілігін дамыту; қос аяқпен секіру кезіндегі дене тепе-теңдігін сақтау дағдыларын қалыптастыру; оқу қызметіне белсене қатысуға қызығушылықтар	артымыздан біріміз жүреміз және жүгіреміз; тізбекпен жүп болып және 2-3 бала болып сап түзеп, алға жүру, бір орында тұрып аяқтың ұшымен жүру; музыкаға сәйкес би қимылдарын жасау; еденді тарсылдату; педагогтың белгісі бойынша біртіндеп допты алып, жалпы дамыту жаттығуларын а дайындалу.	1–1 қолды жоғары созып, аяқтың ұшына тұру "Биік үй саламыз"; 1–2 бастапқы қалыпқа келу (4-5 рет); 2. Бастапқы қалып отырып, аяқты бірге ұстау, қол тізеде; 2–1 оң жаққа бұрылып, еденді кубикпен ұру; 2–2 бастапқы қалыпқа келу (сол жаққа дәл осы жаттығу қайталанады) 3. Бастапқы қалып тік тұру, қолды төменде ұстау; 3–1 жерге отырып, кубиктермен еденді ақырын тарсылдату "Шеге қағамыз"; 3–2 бастапқы қалыпқа келу (4-6 рет); 4. Бастапқы қалып тік тұру, қолды төменде ұстау; 4–1 кубиктерді қолға ұстап, бір орында секіру; 4–2 бастапқы қалыпқа келу (3-4 рет).	ұзындыққа секіру; Қос аяқпен секіру кезінде дене тепе-теңдігін сақтай білу.	ойыны.		

		ын арттыру.							
53	Қыс қызығы қарда	Бір орында тұрып қос аяқтап секіру іскерліктерін жетілдіру; балаларды 1 м арақашықтыққа дейін қос аяқтап секіріп жүру дағдыларын дамыту; қос аяқпен секіру кезінде дене тепе-теңдігін сақтауға дағдыландыру; екі баладан жұп құрап, қолдарына доп ұстап 4-5 м жерден бір-біріне қарама-қарсы тұрып, доптарын бір-біріне қарай домалатып тигізу; оқу қызметіне деген белсенділіктерін арттыру.	Аудиожазбан ы тыңдап, педагог балаларды бір қатарға тұрғызып, бірінің артынан бірін жүргізу және жүгірту; тізбекпен жұп болып және 2-3 баладан сап түзеп, алға жүру, бір орында тұрып аяқтың ұшымен жүру; музыкаға сәйкес би қимылдарын жасау; еденді тарсылдату; педагогтің белгісі бойынша қолдарындағы текшелерімен жалпы дамыту жаттығуларын	1. "Биік үй саламыз" жаттығуы. Бастапқы қалып тік тұру, қолды төменде ұстау. 1 - қолды жоғары созып, аяқтың ұшына тұру "Биік үй саламыз" деп айтқызу. 2 - бастапқы қалыпқа келу (4-5 рет). 2. "Кірпіштерді қалаймыз" жаттығуы. Бастапқы қалып отырып аяқты бірге ұстау, қол тізеде. 1 - оң жаққа бұрылып, еденді текшемен ұру "Кірпіштерді қалаймыз" деп айтқызу. 2 - бастапқы қалыпқа келу (сол жаққа дәл осы жаттығу қайталанады). 3. "Шеге қағамыз" жаттығуы. Бастапқы қалып тік тұру, қолды төменде ұстау. 1 - жерге отырып, текшелермен еденді ақырын тарсылдату "Шеге қағамыз" деп	Бір орында тұрып, қосаяқтап секіру.	"Өз жұбыңды тап" қимылды ойыны.	Тыныс алу жаттығулары.	1	05.01.24

			а дайындалу.	айтқызу. 2 - бастапқы қалыпқа келу (4-6 рет).					
54	Қыста қандай ғажап	Бір орында тұрып, қос аяқпен ұзындыққа секіру іскерліктерін қорытындылау; балаларды ұзындыққа секіру техникасы дағдыларын бекіту; қос аяқпен секіру кезінде дене тепе-теңдігін сақтауға дағдыландыру; оқу қызметінде өткен жалпы дамыту және негізгі қимыл жаттығуларын пысықтау.	Аудиожазба бойынша секіреді; денелерін қыздырады, жалпы дамыту жаттығуларын а дайындалады.	1. "Биік үй саламыз" жаттығуы. Бастапқы қалып тік тұру, қолды төменде ұстау. 1 - қолды жоғары созып, аяқтың ұшына тұру "Биік үй саламыз" деп айтқызу. 2 - бастапқы қалыпқа келу (4-5 рет). 2. "Кірпіштерді қалаймыз" жаттығуы. Бастапқы қалып отырып аяқты бірге ұстау, қол тізеде. 1 - оң жаққа бұрылып, еденді текшемен ұру "Кірпіштерді қалаймыз" деп айтқызу. 2 - бастапқы қалыпқа келу (сол жаққа дәл осы жаттығу қайталанады). 3. "Шеге қағамыз" жаттығуы. Бастапқы қалып тік тұру, қолды төменде ұстау. 1 - жерге отырып, текшелермен еденді	Бір орында тұрып, қос аяқпен ұзындыққа секіру.	"Кенгуру" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары "Кім тыныш" ойыны	1	08.01.24

				ақырын тарсылдату "Шеге қағамыз" деп айтқызу. 2 - бастапқы қалыпқа келу (4-6 рет).					
55	Қысқы ормандағы андар	Балаларды еңіс тақтайдың үстімен жоғары және төмен жүруге үйрету; жүру кезінде алға қарап және қолдарын еркін ұстап, дене тепе- теңдігін сақтай білу дағдыларына машықтандыру.	№6 аудиожазба ырғағы бойынша балаларға жаттығулар орындатылады . Содан кейін балаларды бір қатарға тұрғызып, бірінің артынан бірін жүргізу және жүгірту; тізбекпен жұп болып және 2- 3 баладан сап түзеп, алға жүру, бір орында тұрып аяқтың ұшымен жүру; қолдарындағы кубиктерін әуен ырғағына	1. Бастапқы қалып: тік тұру, қолды төменде ұстау; 1–1 қолды жоғары созып, аяқтың ұшына тұру "Биік үй саламыз"; 1–2 бастапқы қалыпқа келу (4-5 рет); 2. Бастапқы қалып: отырып, аяқты бірге ұстау, қол тізеде; 2–1 оң жаққа бұрылып, еденді кубикпен ұру; 2–2 бастапқы қалыпқа келу (сол жаққа дәл осы жаттығу қайталанады) 3. Бастапқы қалып: тік тұру, қолды төменде ұстау; 3–1 жерге отырып, кубиктермен еденді ақырын тарсылдату "Шеге қағамыз"; 3–2 бастапқы қалыпқа	1) Еңіс тақтайдың үстімен жоғары және төмен жүру; 2) Еңіс тақтайдың үстімен жоғары және төмен жүру кезінде алға қарап және қолдарын еркін ұстап, дене тепе- теңдігін сақтай білу.	"Аю" қимыл ойыны. "Аң іздері" ойыны.	Тыныс алу жаттығулары. "Өрмекші" ойыны.	1	10.01.2 4

			қарай бір-біріне ұру; еденді тарсылдату; педагогтың белгісі бойынша біртіндеп кубиктарымен жалпы дамыту жаттығуларын а дайындалу.	келу (4-6 рет); 4. Бастапқы қалып: тік тұру, қолды төменде ұстау; 4–1 кубиктерді қолға ұстап, бір орында секіру; 4–2 бастапқы қалыпқа келу (3-4 рет).					
56	Орман аңдарының іздері	Балаларда еңіс тақтайдың үстімен жоғары және төмен жүру; жүру кезінде алға қарап және қолдарын еркін ұстап, дене тепе-теңдігін сақтай білу дағдыларын жетілдіру; балалардың еңіс тақтайдың үстімен жоғары және төмен жүру икемділіктерін, қол, дене, аяқ бұлшық еттерін, дене тепе-	Аудиожазба ырғағы бойынша балаларға жаттығулар орындалатылады. Содан кейін балаларды бір қатарға тұрғызып, бірінің артынан бірін жүргізу және жүгірту; тізбекпен жұп болып және 2-3 баладан сап түзеп, алға жүру, бір	1. Бастапқы қалып – негізгі тұрыс. Бір-біріне қарап, қол ұстасып тұру. 1–1– қолды екі жаққа созу "Табиғат тамаша!" деп айту. 1–2 – қолды жоғары көтеру, аяқтың ұшымен тұру "Күн қандай әдемі!" деп айту, демді ішке тарту; қолды екі жаққа созу "Табиғат тамаша!" деп айту; бастапқы қалыпқа келу (3 рет орындау). 2. Бастапқы қалып – қолды алға созып, қашықтықта бір-біріне теріс қарап тұру, аяқ,	1) "Жолмен түзу жүреміз" жаттығуы; 2) Түзу жолмен және екі жолдың арасымен түзу жүру (жолдың ені 20 см).	"Аю" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы "Үрлегіш".	1	12.01.24

		теңдігін сақтау ептілігін дамыту.	орында тұрып аяқтың ұшымен жүру; қолдарындағы текшелерін әуен ырғағына қарай бір-біріне ұру; еденді тарсылдату; педагогтің белгісі бойынша біртіндеп текшелермен орындалатын жалпы дамыту жаттығуларын а дайындалу.	иық деңгейімен бірдей. 2–1 – қолды жібермей ұстап оңға бұрылу "Күндей күлімдейік!" деп айту. 2–2 – солға бұрылып, "Күндей күлімдейік!" деп айту. Бастапқы қалыпқа келу (4 рет орындау). Бастапқы қалып – қолды алға созып, қашықтықта бір-біріне қарап тұру, аяқ, иық деңгейімен бірдей. 3–1 – қолды жібермей бірінші жұп секіреді "Секіреміз доптай!" деп айту. 3–2 – қолды жібермей екінші жұп секіреді, "Секіреміз доптай!" деп айту. Бастапқы қалыпқа келу (4 рет орындау).					
57	Қай аңның ізі?	Балаларда түзу жолмен және екі жолдың арасымен түзу жүру іскерліктерін	Педагог балалармен бірге аудиожазба ырғағы бойынша	1. Бастапқы қалып – негізгі тұрыс. Бір-біріне қарап, қол ұстасып тұру. 1–1– қолды екі жаққа созу "Табиғат тамаша!" деп айту.	1) "Жолмен түзу жүреміз" жаттығуы; 2) Түзу жолмен және екі жолдың	"Аю" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	15.01.24

		дамыту; жұп болып орындалатын жалпы дамыту жаттығуларын жасауда ептіліктерін дамыту; екі топқа бөліп, еңіс тақтайдың үстімен белгіленген межеге дейін жоғары және төмен аю сияқты жүру; оқу қызметін пысықтау.	жаттығулар орындайды.	1–2 – қолды жоғары көтеру, аяқтың ұшымен тұру "Күн қандай әдемі!" деп айту, демді ішке тарту; қолды екі жаққа созу "Табиғат 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 "Күндей күлімдейік!" деп айту. 2–2 – солға бұрылып, "Күндей күлімдейік!" деп айту. Бастапқы қалыпқа келу (4 рет орындау). Бастапқы қалып – қолды алға созып, қашықтықта бір-біріне қарап тұру, аяқ, иық деңгейімен бірдей. 3–1 – қолды жібермей бірінші жұп секіреді "Секіреміз доптай!" деп	арасымен түзу жүру (жолдың ені 20 см).				

				айту. 3–2 – қолды жібермей екінші жұп секіреді, "Секіреміз доптай!" деп айту. Бастапқы қалыпқа келу (4 рет орындау).					
58	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.	№11 аудиожазба бойынша педагог балалармен бірге жаттығуларды орындайды. Балаларды бір қатарға тұрғызып, бірінің артынан бірін жүргізу және жүгірту; тізбекпен жұп болып және 2- 3 баладан сап түзеп, алға жүру, бір орында тұрып аяқтың ұшымен жүру; әуенге сәйкес	1. Бастапқы қалып: тік тұру, қолды төменде ұстау; 1–1 қолды жоғары созып, аяқтың ұшына тұру "Биік үй саламыз"; 1–2 бастапқы қалыпқа келу (4-5 рет); 2. Бастапқы қалып: отырып, аяқты бірге ұстау, қол тізеде; 2–1 оң жаққа бұрылып, еденді кубикпен ұру; 2–2 бастапқы қалыпқа келу (сол жаққа дәл осы жаттығу қайталанады) 3. Бастапқы қалып: тік тұру, қолды төменде ұстау; 3–1 жерге отырып, кубиктермен еденді ақырын тарсылдату	1) Допты бастан жоғары асырып, алысқа лақтыру; 2) Допты алысқа лақтыруда алысқа дәлдеу қабілетін арттыру.	"Тоқылдақ" қимыл ойыны. "Әуедегі шар" ойыны .	Тыныс алу жаттығулары. "Көгершін" ойыны.	1	17.01.2 4

			би қимылдарын жасау; еденді тарсылдату; педагогтың белгісі бойынша қолдарындағы кубиктарымен жалпы дамыту жаттығуларын а дайындалу.	"Шеге қағамыз"; 3–2 бастапқы қалыпқа келу (4-6 рет); 4. Бастапқы қалып: тік тұру, қолды төменде ұстау; 4–1 кубиктерді қолға ұстап, бір орында секіру; 4–2 бастапқы қалыпқа келу (3-4 рет).					
59	Көгершінмен ойын ойнайық	Балаларда допты бастан жоғары асырып, алысқа лақтыру іскерліктерін дамыту; допты алысқа лақтыруда алысқа дәлдеу қабілетін арттыру; кубикпен орындалатын жалпы дамыту жаттығуларын орындау; қыстап қалатын құстар туралы білімдерін	Аудиожазба бойынша педагог балалармен бірге жаттығуларды орындайды. Балаларды бір қатарға тұрғызып, бірінің артынан бірін жүргізу және жүгірту; тізбекпен жұп болып және 2-3 баладан сап түзеп, алға жүру, бір	1. Бастапқы қалып тік тұру, қолды төменде ұстау; 1-1 қолды жоғары созып, аяқтың ұшына тұру "Биік үй саламыз"; 1-2 бастапқы қалыпқа келу (4-5 рет); 2. Бастапқы қалып отырып, аяқты бірге ұстау, қол тізеде; 2-1 оң жаққа бұрылып, еденді кубикпен ұру; 2-2 бастапқы қалыпқа келу (сол жаққа дәл осы жаттығу қайталанады) 3. Бастапқы қалып тік тұру, қолды төменде ұстау;	Допты бастарынан жоғары асырып лақтыру.	"Көгершіндер мен мысық" қимыл ойыны.	"Күн" жаттығуы.	1	19.01.24

		толықтыру.	орында тұрып аяқтың ұшымен жүру; әуенге сәйкес би қимылдарын жасау; еденді тарсылдату; педагогтың белгісі бойынша қолдарындағы кубиктарымен жалпы дамыту жаттығуларын а дайындалу.	3-1 жерге отырып, кубиктермен еденді ақырын тарсылдату "Шеге қағамыз"; 3-2 бастапқы қалыпқа келу (4-6 рет); 4. Бастапқы қалып тік тұру, қолды төменде ұстау; 4-1 кубиктерді қолға ұстап, бір орында секіру; 4-2 бастапқы қалыпқа келу (3-4 рет).					
60	Құстармен бірге ойнайық	Балаларда доптармен орындалатын жалпы дамыту жаттығуларын жасау кезінде ептіліктерін дамыту; бірінің артынан бірін жүргізу және жүгірту; тізбекпен жұп болып және 2-3 баладан сап түзеп, алға жүру,	Аудиожазба бойынша педагог балалармен бірге жаттығуларды орындайды. Балаларды бір қатарға тұрғызып, бірінің артынан бірін жүргізу және жүгірту; тізбекпен жұп	1. Бастапқы қалып тік тұру, қолды төменде ұстау; 1-1 қолды жоғары созып, аяқтың ұшына тұру "Биік үй саламыз"; 1-2 бастапқы қалыпқа келу (4-5 рет); 2. Бастапқы қалып отырып, аяқты бірге ұстау, қол тізеде; 2-1 оң жаққа бұрылып, еденді доппен ұру; 2-2 бастапқы қалыпқа келу (сол жаққа дәл осы	Допты бастан жоғары асырып, алысқа лақтыру.	"Тоқылдақ" қимыл ойыны.	"Күн" жаттығуы.	1	22.01.24

		бір орында тұрып аяқтың ұшымен жүру; әуенге сәйкес би қимылдарын жасау; еденді тарсылдату іскерліктерін жетілдіру; допты бастан жоғары асырып, алысқа лақтыру; допты алысқа лақтыруда алысқа дәлдеу қабілетін арттыру; оқу қызметін пысықтау.	болып және 2-3 баладан сап түзеп, алға жүру, бір орында тұрып аяқтың ұшымен жүру; әуенге сәйкес би қимылдарын жасау; еденді тарсылдату; педагогтың белгісі бойынша қолдарындағы кубиктарымен жалпы дамыту жаттығуларын а дайындалу.	жаттығу қайталанады) 3. Бастапқы қалып тік тұру, қолды төменде ұстау; 3-1 жерге отырып, доппен еденді ақырын тарсылдату "Шеге қағамыз"; 3-2 бастапқы қалыпқа келу (4-6 рет); 4. Бастапқы қалып тік тұру, қолды төменде ұстау; 4-1 допты қолға ұстап, бір орында секіру; 4-2 бастапқы қалыпқа келу (3-4 рет).					
61	Еңбектеген марғау	Балаларды доғадан еңбектеп және төрт тағандап еңбектеп өтуге үйрету; доғадан төрт тағандап еңбектеп өтудің техникасын меңгерту; доғадан еңбектеп	№4 аудиожазба бойынша балаларға жаттығулар жасатып, дайындалып алу. Содан кейін балаларды бір сапқа	1. Бастапқы қалып: аяқтың арасын алшақ қойып, жалау ұстаған қолдарын алда ұстау; 1–1 жалауды жоғары көтеріп, оңға және солға желпу (6-8 рет қайталау); 1–2 бастапқы қалыпқа келу. 2. Бастапқы қалып: тік	1) доғадан еңбектеп өту; 2) доғадан төрт тағандап еңбектеп өту.	"Том мен Джерри" қимыл ойыны. "Еңбектеген марғау" ойыны.	Тыныс алу жаттығулары "Маубас мысық" ойыны.	1	24.01.24

		және төрт тағандап еңбектеп өту дағдыларына машықтандыру.	тұрғызып, 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; біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын а дайындалу.	тұру, жалауды екі қолмен ұстау; 2–1 жерге отырып, жалауды иық тұсына қою; тұрып, жалауды алға қою (4-5 рет қайталау); 2–2 бастапқы қалыпқа келу; 3. Екі жалаушаны бір қолға ұстап, бір орында 20-30 сек. секіру.					
62	Доғадан еңбектеп өту	Балаларды бір сапқа тұрғызып, бірінің артынан	Аудиожазба бойынша балаларға	1. Бастапқы қалып аяқтың арасын алшақ қойып, жалау ұстаған	Доғадан еңбектеп өту; доғадан төрт	"Құстар мен марғау" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары "Маубас мысық"	1	26.01.24

		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 іскерліктерін жетілдіру; жалаумен орындалатын жалпы дамыту жаттығуларын орындау; доғадан еңбектеп өту; доғадан төрт тағандап еңбектеп өту.	жаттығулар жасатып, дайындалып алу. Содан кейін балаларды бір сапқа тұрғызып, 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;	қолдарын алда ұстау; 1–1 жалауды жоғары көтеріп, оңға және солға желпу (6-8 рет қайталау); 1–2 бастапқы қалыпқа келу. 2. Бастапқы қалып тік тұру, жалауды екі қолмен ұстау; 2–1 жерге отырып, жалауды иық тұсына қою; тұрып, жалауды алға қою (4-5 рет қайталау); 2–2 бастапқы қалыпқа келу; 3. Екі жалаушаны бір қолға ұстап, бір орында 20-30 сек. секіру.	тағандап еңбектеп өту.		ойыны.		

			біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын а дайындалу.						
63	Марғау ұқсап еңбектейміз	Балаларда доппен орындалатын жалпы дамыту жаттығуларын жасауда ептіліктерін дамыту; доғадан еңбектеп өту; доғадан төрт тағандап еңбектеп өту іскерліктерін пысықтау; қимылды ойын арқылы балалардың шеңберге еңбектеп кіру дағдыларын дамыту; өткен оқу қызметтерін пысықтау, қорытындылау.	Аудиожазба бойынша балаларға жаттығулар жасатып, дайындалып алу. Содан кейін балаларды бір сапқа тұрғызып, бірінің артынан бірін екі қолға жалау ұстатып жүргізу және педагогтың белгі беруі бойынша жалауларды жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен жүру; қалыпты жағдайдан	1. Бастапқы қалып аяқты алшақ қойып, допты оң қолмен ұстап тұру. 1–1 қолды жан-жаққа созу, қайтадан допты алу. 1–2 қолды алға созып, допты сол қолға ауыстыру. қолды жан-жаққа созу, бастапқы қалыпқа келу (3 рет). 2. Бастапқы қалып аяқты алшақ қойып, допты алдыға екі қолмен ұстап тұру. 2–1 жерге отыру, допты жерге қою. 2–2 бастапқы қалыпқа келу. 2–3 жерге отыру, допты жерге қою. 2–4 бастапқы қалыпқа келу (4 рет). 3. Бастапқы қалып аяқты алшақ қойып, допты алдыға екі қолмен ұстап	1) доғадан еңбектеп өту; 2) доғадан төрт тағандап еңбектеп өту.	"Том мен Джерри" қимыл ойыны.	"Маубас мысық" ойыны.	1	29.01.24

			белгі бойынша шашырау және бастапқы қалыпқа келу, жалауларды түсіріп, еденді тарсылдату; біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын а дайындалу.	тұру. 3–1 еңкею, допты жерге қою. 3–2 бастапқы қалыпқа келу. 3–3 еңкею, допты жерге қою. 3–4 бастапқы қалыпқа келу (3 рет).					
64	Мен спортшы боламын!	Балаларды гимнастикалық орындықтың үстімен тепе-теңдікті сақтап жүріп өту қимылына жаттықтыру; биіктен қос аяқпен секіре білу жаттығуына үйрету; балаларды шапшаңдық пен ептілік, жинақылық дағдыларына баулу.	№4 аудиожазба бойынша балаларға жаттығулар жасатып, дайындалып алу. Содан кейін балаларды бір сапқа тұрғызып, бірінің артынан бірін екі қолға жалау ұстатып жүргізу және жүгірту; педагогтың белгі беруі	1.Бастапқы қалып: аяқтың арасын алшақ қойып, жалау ұстаған қолдарды алда ұстау; 1–1 жалауларды жоғары көтеріп, оңға және солға желпу (6-8 рет қайталау); 1–2 бастапқы қалыпқа келу. 2.Бастапқы қалып: тік тұру, жалауларды екі қолмен ұстау; 2–1 жерге отырып, жалауларды иық тұсына қою; тұрып, жалауларды алға қою (4-5 рет қайталау); 2–2 бастапқы қалыпқа келу;	1) гимнастикалық орындықтың үстімен тепе-теңдікті сақтап жүріп өту; 2) биіктен қос аяқпен секіре білу.	"Қоңыздар" қимыл ойыны. "Старт" ойыны.	Тыныс алу жаттығулары "Аэродром" ойыны.	1	31.01.24

			бойынша жалауларын жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен жүру; қалыпты жағдайдан белгі бойынша шашырау және бастапқы қалыпқа келу, жалауларды төмен түсіріп, еденді тарсылдату; біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын а дайындалу.	3. Екі жалауды бір қолға ұстап, бір орында 20-30 сек. секіру.					
65	Шынықсын денеміз	Балаларды бір сапқа тұрғызып, бірінің артынан бірін екі қолға жалау ұстатып жүргізу және жүгірту; педагогтың белгі беруі бойынша жалауларын жоғары көтеріп,	Аудиожазба бойынша балаларға жаттығулар жасатып, дайындалып алу. Содан кейін балаларды бір сапқа тұрғызып,	1. Бастапқы қалып аяқтың арасын алшақ қойып, таспаны ұстаған қолдарды алда ұстау; 1-1 таспаларды жоғары көтеріп, оңға және солға желпу (6-8 рет қайталау); 1-2 бастапқы қалыпқа келу. 2. Бастапқы қалып тік	1) гимнастикалы қ орындықтың үстімен жүру; 2) биіктен қос аяқпен секіру.	"Күн мен жаңбыр" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	02.02.24

		аяқтың ұшымен жүру; қалыпты жағдайдан белгі бойынша шашырау және бастапқы қалыпқа келу, жалауларды төмен түсіріп, еденді тарсылдату; таспалармен орындалатын жалпы дамыту жаттығуларын жасауда ептіліктерін дамыту; балалардың психологиялық көңіл күйлерін көтеру; оқу қызметіне деген қызығушылықтарын арттыру.	бірінің артынан бірін екі қолға жалау ұстатып жүргізу және жүгірту; педагогтың белгі беруі бойынша жалауларын жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен жүру; қалыпты жағдайдан белгі бойынша шашырау және бастапқы қалыпқа келу, жалауларды төмен түсіріп, еденді тарсылдату; біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын а дайындалу.	тұру, таспаларды екі қолмен ұстау; 2-1 жерге отырып, таспаларды иық тұсына қою; тұрып, таспаларды алға қою (4-5 рет қайталау); 2-2 бастапқы қалыпқа келу; 3. Екі таспаны бір қолға ұстап, бір орында 20-30 сек. секіру.					
66	Біз мықты боламыз	Балаларды бір сапқа тұрғызып, бірінің артынан	Аудиожазба бойынша педагог	1. Бастапқы қалып: аяқтың арасын алшақ қойып, таспаны ұстаған	1) гимнастикалық орындықтың	"Маған қарай секіріңдер" ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	05.02.24

		бірін екі қолға жалау ұстатып жүргізу және жүгірту іскерліктерін қорытындылау; гимнастикалық орындықтың үстімен тепе-теңдікті сақтап жүріп өтіп және сол жүріп өткен гимнастикалық орындықтың шетіне келгенде қос аяқпен секіру; балалардың спортқа деген қызығушылықтарын ояту; оқу қызметін пысықтау.	балаларға жаттығулар жасатып, денелерін қыздыру; балаларды бір сапқа тұрғызып, бірінің артынан бірін екі қолға жалау ұстатып жүргізу және жүгірту; біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын а дайындалу.	қолдарды алда ұстау; 1-1 таспаларды жоғары көтеріп, оңға және солға желпу (6-8 рет қайталау); 1-2 бастапқы қалыпқа келу. 2. Бастапқы қалып: тік тұру, таспаларды екі қолмен ұстау; 2-1 жерге отырып, таспаларды иық тұсына қою; тұрып, таспаларды алға қою (4-5 рет қайталау); 2-2 бастапқы қалыпқа келу; 3. Екі таспаны бір қолға ұстап, бір орында 20-30 сек. секіру.	үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру; 2) биіктен қос аяқпен секіру.				
67	Велосипед	Балаларды допты бір-біріне қарама-қарсы отырып, домалатуға жаттықтыру; допты домалату кезінде көздеп,	№7 аудиожазба бойынша балаларға жаттығулар жасатып, пингвиннің жүрісімен	1.Бастапқы қалып: аяқтың арасын алшақ қойып, жалау ұстаған қолдарды алда ұстау; 1–1 жалауларды жоғары көтеріп, оңға және солға желпу (6-8 рет қайталау);	1) допты бір-біріне қарама-қарсы отырып, домалата білу; 2) допты домалату кезінде көздеп, дәл лақтыра	"Допты қуып жетіндер" қимыл ойыны. "Велосипед" ойыны.	"Сабырлы доп" ойыны.	1	07.02.24

		дәл лақтыра білу қабілетін жетілдіру; допты қолмен ыңғайлы ұстай білу дағдыларына машықтандыру.	жүруге жаттықтыру. Балаларды бір қатарға сапқа тұрғызып, бірінің артынан бірін екі қолға жалауларды ұстатып жүргізу және жүгірту; педагогтың белгі беруі бойынша жалауларын жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен жүру; қалыпты жағдайдан белгі бойынша шашырау және қалыпқа түсу, жалауларды төмен түсіріп, еденді тарсылдату; біртіндеп	1–2 бастапқы қалыпқа келу. 2. Бастапқы қалып: тік тұру, жалауларды екі қолмен ұстау; 2–1 жерге отырып, жалауларды иық тұсына қою; тұрып, жалауларды алға қою (4-5 рет қайталау); 2–2 бастапқы қалыпқа келу; 3. Екі жалауды бір қолға ұстап, бір орында 20-30 сек. секіру.	білу.				

			жалпы дамыту жаттығуларын а дайындалу.						
68	Пингвинмен жаттығу жасайық	Балаларды бір қатарға сапқа тұрғызып, бірінің артынан бірін екі қолға жалауларды ұстатып жүргізу және жүгірту; педагогтың белгі беруі бойынша жалауларын жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен жүру; қалыпты жағдайдан белгі бойынша шашырау және қалыпқа түсу, жалауларды төмен түсіріп, еденді тарсылдату, допты бір-біріне қарама-қарсы отырып, домалату, допты домалату кезінде көздеп, дәл	Аудиожазба бойынша балаларға жаттығулар жасатып, пингвиннің жүрісімен жүруге жаттықтыру. Балаларды бір қатарға сапқа тұрғызып, бірінің артынан бірін екі қолға орамалдарды ұстатып жүргізу және жүгірту; педагогтың белгі беруі бойынша орамалдарын жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен жүру; қалыпты	1.Бастапқы қалып: аяқтың арасын алшақ қойып, жалау ұстаған қолдарды алда ұстау; 1–1 жалауларды жоғары көтеріп, оңға және солға желпу (6-8 рет қайталау); 1–2 бастапқы қалыпқа келу. 2. Бастапқы қалып: тік тұру, жалауларды екі қолмен ұстау; 2–1 жерге отырып, жалауларды иық тұсына қою; тұрып, жалауларды алға қою (4-5 рет қайталау); 2–2 бастапқы қалыпқа келу; 3. Екі жалауды бір қолға ұстап, бір орында 20-30 сек. секіру.	Допты бір-біріне қарама-қарсы отырып, домалата білу және допты домалату кезінде көздеп, дәл лақтыра білу.	"Ұстап ал" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	09.02.24

		лақтыра білу іскерліктерін дамыту, орамалдармен жалпы дамыту жаттығуларын жасау; балалардың пингвин туралы білімдерін толықтыру.	жағдайдан белгі бойынша шашырау және қалыпқа түсу, орамалдарды төмен түсіріп, еденді тарсылдату; біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын а дайындалу.						
69	Пингвин ұқсап жүрейік	Балаларды бір қатарға сапқа тұрғызып, бірінің артынан бірін екі қолға жалауларды ұстатып жүргізу және жүгірту; педагогтың белгі беруі бойынша жалауларды жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен жүру; қалыпты жағдайдан белгі бойынша шашырау және қалыпқа түсу,	Аудиожазба бойынша балаларға жаттығулар жасайды, пингвиннің жүрісімен жүреді. Балаларды бір қатарға сапқа тұрғызып, бірінің артынан бірін екі қолға жалауларды ұстатып жүргізу және жүгірту;	1.Бастапқы қалып: аяқтың арасын алшақ қойып, жалау ұстаған қолдарды алда ұстау; 1–1 жалауларды жоғары көтеріп, оңға және солға желпу (6-8 рет қайталау); 1–2 бастапқы қалыпқа келу. 2. Бастапқы қалып: тік тұру, жалауларды екі қолмен ұстау; 2–1 жерге отырып, жалауларды иық тұсына қою; тұрып, жалауларды алға қою (4-5 рет қайталау);	Допты бір-біріне қарама-қарсы отырып, домалату.	"Допты қуып жетіндер" қимыл ойыны.	"Сабырлы доп" ойыны.	1	12.02.24

		жалауларды төмен түсіріп, еденді тарсылдату іскерліктерін қайталау; допты қарама-қарсы отырып, бір-біріне домалату іскерліктерін жетілдіре отырып, оқу қызметін пысықтау.	педагогтың белгі беруі бойынша жалауларды жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен жүру; қалыпты жағдайдан белгі бойынша шашырау және қалыпқа түсу, жалауларды төмен түсіріп, еденді тарсылдату; біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын а дайындалу.	2–2 бастапқы қалыпқа келу; 3. Екі жалауды бір қолға ұстап, бір орында 20-30 сек. секіру.					
70	Шынықсақ – шымыр боламыз!	Балаларды екі аяқпен қашыққа секіруге жаттықтыру; секіру кезінде жеңіл секіре білуге дағдыландыру; қос аяқпен	№7 аудиожазба бойынша балаларға жаттығулар жасатып, пингвиннің жүрісімен жүруге	1.Б.қ. аяқтың арасын алшақ қойып, жалау ұстаған қолдарды алда ұстау; 1–1 жалауларды жоғары көтеріп, оңға және солға желпу (6-8 рет қайталау); 1–2 бастапқы қалыпқа	1) екі аяқпен қашыққа секіру; 2) қос аяқпен секіргенде аяқтарын бірдей қозғап, секіру.	"Пойыз" қимыл ойыны. "Кенгуру" ойыны.	"Кім тыныш" ойыны.	1	14.02.24

		секіргенде аяқтарын бірдей қозғауға машықтандыру.	жаттықтыру. Балаларды бір қатарға сапқа тұрғызып, бірінің артынан бірін екі қолға жалауларды ұстатып жүргізу және жүгірту; педагогтың белгі беруі бойынша жалауларын жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен жүру; қалыпты жағдайдан белгі бойынша шашырау және қалыпқа түсу, жалауларды төмен түсіріп, еденді тарсылдату; біртіндеп жалпы дамыту	келу. 2. Б.қ. тік тұру, жалауларды екі қолмен ұстау; 2–1 жерге отырып, жалауларды иық тұсына қою; тұрып, жалауларды алға қою (4-5 рет қайталау); 2–2 бастапқы қалыпқа келу; 3. Екі жалауды бір қолға ұстап, бір орында 20-30 сек. секіру.					

			жаттығуларын а дайындалу.						
71	Қос аяқпен секіреміз	Балаларды қос аяқпен секіру іскерліктерін жетілдіру; қос аяқтап секіргенде аяқтарын бірдей қозғап, жеңіл секіре білу қабілеттерін, сылдырмақтарме н жалпы дамыту жаттығуларын жасауда ептіліктерін дамыту; балалардың спортқа деген қызығушылықтар ын ояту; қоян секілді секіріп, кедергілерден өтуге ынталандыру.	Аудиожазба бойынша балаларға жаттығулар жасатып, денсаулықты шынықтыру, спортпен айналысудың қандай маңызды екені тағы бір рет айтылып кетеді. Педагог балаларды бір қатарға сапқа тұрғызып, бірінің артынан бірін жүргізеді; педагогтің белгісі бойынша балалар қолдарын жоғары көтеріп, аяқтың	1.Бастапқы қалып: аяқтың арасын алшақ қойып, сылдырмақ ұстаған қолдарды алда ұстау; 1–1 сылдырмақтарды жоғары көтеріп, оңға және солға иілу (6-8 рет қайталау); 1–2 бастапқы қалыпқа келу. 2. Бастапқы қалып: тік тұру, сылдырмақтарды екі қолмен ұстау; 2–1 жерге отырып, сылдырмақты иық тұсына қою; тұрып, сылдырмақты алға қою (4-5 рет қайталау); 2–2 бастапқы қалыпқа келу; 3. Сылдырмақты бір қолға ұстап, бір орында 20-30 сек. секіру.	Қос аяқпен секіру.	"Кедергілерден өтеміз" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	16.02.2 4

			ұшымен жүреді; қалыпты жағдайдан белгі бойынша шашырап, қалыпқа түседі; біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын а дайындалады.						
72	Қоян қалай секіреді?	Балаларды қос аяқпен секіру іскерліктерін бекіту; жануарлардың жүрісін көрсету қабілеттерін дамыту; оқу қызметін пысытау.	Педагог балаларды бір қатарға сапқа тұрғызып, бірінің артынан бірін жүргізеді; педагогтің белгісі бойынша балалар қолдарын жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен жүреді; қалыпты	1.Бастапқы қалып: аяқтың арасын алшақ қойып, жалау ұстаған қолдарды алда ұстау; 1–1 жалауларды жоғары көтеріп, оңға және солға желпу (6-8 рет қайталау); 1–2 бастапқы қалыпқа келу. 2. Бастапқы қалып: тік тұру, жалауларды екі қолмен ұстау; 2–1 жерге отырып, жалауларды иық тұсына қою; тұрып, жалауларды алға қою (4-5 рет қайталау);	Қос аяқпен секіру.	"Жануарлар жүрісін сал" қимыл ойыны.	"Кім тыныш" ойыны.	1	19.02.24

			жағдайдан белгі бойынша шашырап, қалыпқа түседі; біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын а дайындалады.	2–2 бастапқы қалыпқа келу; 3. Екі жалауды бір қолға ұстап, бір орында 20-30 сек. секіру.					
73	Көңілді құстар	Балаларды гимнастикалық орындықтың үстімен жүруге жаттықтыру; жүру кезінде дене тепе-теңдігін сақтай отырып, гимнастикалық орындықтан секіре білуге үйрету; өз дене мүшелерін игере білу қабілетін қалыптастыру.	№4 аудиозапись бойынша балаларды сапқа тұрғызып, бірінің артынан бірін жүргізе отырып, залдың әр жерінде жатқан шеңберлерден жүру және жүгіру жаттығуларын орындату; педагогтың белгі беруі бойынша бір	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 кигізу; 2–2 бастапқы қалыпқа келу (3-4 рет қайталау);	1) гимнастикалық орындықтың үстімен жүру; 2) гимнастикалық орындықтан секіру.	"Пойыз" қимыл ойыны. "Шымшық" ойыны.	"Кім тыныш" ойыны.	1	21.02.24

			орында тұра қалу; қайта бастапқы қалыпқа келіп, қолдағы шеңберлерімен біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын а дайындалу.	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).					
74	Аулаға құстар ұшып келді	Балаларды гимнастикалық орындықтың үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру қабілеттерін дамыту; төрт тағандап жүру кезінде жемістерді	Аудиожазба бойынша балалар орындарында тұрып адымдайды; қатар тұрып бір сапқа тізіледі; оңға, солға қолды сірмеп, қатар	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	Гимнастикалық орындықтың үстімен жүру.	"Кірпіні тамақтандыр" қимыл ойыны.	"Ашулы кірпі" тыныс алу жаттығуы.	1	23.02.24

		жинауға ынталандыру; кірпі секілді дыбыстар шығару арқылы тыныс алу жаттығуларын орындау; балалардың көктем мезгілі туралы білімдерін толықтыру.	болып жұптасады.Педагогтің белгі беруі бойынша бір орында тұра қалады; бастапқы қалыпқа келіп, жалпы дамыту жаттығуларын а дайындалады.	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; 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).					
75	Құстар әлемінде	Балаларды гимнастикалық орындықтың үстімен жүру іскерліктерін қайталау; гимнастикалық орындықтың үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру; көктем мезгілі, құстар туралы білімдерін кеңейту; оқу қызметін қайталау.	№4 аудиожазба бойынша балаларды сапқа тұрғызып, бірінің артынан бірін жүргізе отырып, залдың әр жерінде жатқан гимнастикалық шеңберлерден жүру және жүгіру жаттығуларын орындату; педагогтың белгі беруі бойынша бір орында тұра қалу; қайта бастапқы қалыпқа келіп, қолдағы гимнастикалық	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, 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;	Гимнастикалық орындықтың үстімен жүру.	"Пойыз" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары. "Кім тыныш" ойыны.	1	26.02.24

			шеңберлерімен біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын дайындалу.	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).					
76	Бұлақ көрсең, көзін аш	Балаларды гимнастикалық орындықтың үстімен еңбектеуге үйрету; еңбектеу кезінде дене тепе-теңдігін сақтай отырып, өз дене мүшелерін игере білу қабілетін қалыптастыру; еңбектеу техникасының тәсілдерін меңгерту.	№4 аудиозапись бойынша балаларды сапқа тұрғызып, бірінің артынан бірін жүргізе отырып, залдың әр жерінде жатқан шеңберлерден жүру және жүгіру жаттығуларын орындату;	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	Гимнастикалық орындықтың үстімен еңбектеу.	"Аю" қимыл ойыны. "Өрмекші адам" ойыны.	Тыныс алу жаттығулары "Ненің қимылына ұқсайды?" ойыны.	1	28.02.24

			педагогтың белгі беруі бойынша бір орында тұра қалу; қайта бастапқы қалыпқа келіп, қолдағы шеңберлерімен біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын а дайындалу.	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).					
77	Құстармен шалшықтан аттаймыз	Балаларды гимнастикалық орындықтың үстімен еңбектеу іскерліктерін пысықтау; еңбектеу кезінде дене тепе-	Аудиожазба бойынша балаларды сапқа тұрғызып, бірінің артынан бірін жүргізе	1. Бастапқы қалып: жерде аяқтың арасын ашып отырып, гимнастикалық шеңберді екі қолмен ұстау; 1-1 гимнастикалық шеңберді қолды бүкпей, бастан жоғары көтеру;	Гимнастикалық орындықтың үстімен еңбектеу.	"Қонжық" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары "Ненің қимылына ұқсайды?".	1	01.03.24

		теңдігін сақтау; еңбектеу техникасының тәсілдерін дамыту; гимнастикалық шеңберлермен орындалатын жалпы дамыту жаттығуларын жасау; судың қасиеттері туралы білімдерін толықтыру.	отырып, залдың әр жерінде жатқан гимнастикалы қ шеңберлерден жүру және жүгіру жаттығуларын орындату; педагогтың белгі беруі бойынша бір орында тұра қалу; қайта бастапқы қалыпқа келіп, қолдағы гимнастикалы қ шеңберлеріме н біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын а дайындалу.	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; 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).					
78	Бал бұлақ	Балаларды гимнастикалық орындықтың үстімен еңбектеу іскерліктерін дамыта отырып, оқу қызметін пысықтау; еңбектеу кезінде дене тепе-теңдігін сақтау; жаттығу кезінде епті болуға тәрбиелеу.	Аудиожазба бойынша балаларға жаттығулар жасатып, дайындалып алу. Содан кейін балаларды бір сапқа тұрғызып, бірінің артынан бірін екі қолға жалау ұстатып жүргізу және педагогтың белгі беруі бойынша жалауларын жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен жүру; қалыпты жағдайдан	1. Бастапқы қалып аяқтың арасын алшақ қойып, жалау ұстаған қолдарын алда ұстау; 1–1 жалауды жоғары көтеріп, оңға және солға желпу (6-8 рет қайталау); 1–2 бастапқы қалыпқа келу. 2. Бастапқы қалып тік тұру, жалауды екі қолмен ұстау; 2–1 жерге отырып, жалауды иық тұсына қою; тұрып, жалауды алға қою (4-5 рет қайталау); 2–2 бастапқы қалыпқа келу; 3. Екі жалаушаны бір қолға ұстап, бір орында 20-30 сек. секіру.	Гимнастикалық орындықтың үстімен еңбектеу.	"Аю" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары. "Дем алайық" ойыны.	1	04.03.24

			белгі бойынша шашырау және бастапқы қалыпқа келу, жалауларды төмен түсіріп, еденді тарсылдату; біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын а дайындалу.						
79	Арқан тарту	Балаларды еденге қойылған арқан бойымен түзу жүруге үйрету; арқан бойымен жүру кезінде бірінің артынан бірін жүруге және арқаннан шықпай жүруге дағдыландыру; түзу жүру кезінде аяқты кезекпен бірінің артынан бірін қойып жүрудің тәсілдерін меңгерту.	№3 аудиожазба бойынша балаларға салтанатты адым жасату. Балаларды қолдарындағы гүлдерімен шеңбер бойымен салтанатты адымдап, мерекеге сай көңілді жүргізу және шашырай жүгірту; педагогтың	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	1) еденге қойылған арқандар бойымен бірінің артынан бірі жүру; 2) арқаннан шықпай жүру.	"Арқан тарту" қимыл ойыны. "Түзу арқан" ойыны.	"Алас-алас" ойыны.	1	03.03.24

			белгісі бойынша тоқтап, гүлдерін жоғары көтеріп, бір орында салтанатты адымдау, белгі бойынша қайта жүру; қолдағы гүлдерімен біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын а дайындалу.	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 бұгу; 3–2 тіктелу; 3–3 гүлдерді екі қолмен екі жанға созып, тізені бұгу; 3–4 бастапқы қалыпқа келу (3-4 рет қайталау). 4. Бастапқы қалып: аяқты бірге қою, гүлдерді екі қолмен көкірек тұсында ұстау; 4–1 бір бағытта жеңіл секіру; 4–2 бастапқы қалыпқа келу (3-4 рет қайталау).					
80	Қазақтың ұлттық	Балаларды еденге қойылған арқан	Аудиожазба бойынша	1. Бастапқы қалып: аяқтың арасын сәл	1) еденге қойылған	"Түзу арқан" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	11.03.24

	ойыны	бойымен түзу жүру, арқан бойымен жүру кезінде бірінің артынан бірін жүруге және арқаннан шықпай жүру іскерліктерін дамыту; түзу жүру кезінде аяқты кезекпен бірінің артынан бірін қойып жүру тәсілдерін жетілдіру; жіңішке арқанның бойымен аяқты қайшылап жүру іскерліктерін дамыту; "Наурыз" мерекесі жайлы білімдерін толықтыру.	балаларға салтанатты адым жасату. Балаларды шеңбер бойымен салтанатты адымдап, мерекеге сай көңілді жүргізу және шашырай жүгірту; педагогтың белгісі бойынша тоқтап, бір орында салтанатты адымдау, белгі бойынша қайта жүру; біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын а дайындалу.	ашып, тік тұру, гүл ұстаған қолды төменде ұстау; 1-1 гүлдерді қолды бүкпей, бастан жоғары көтеріп, жайқалту; 1-2 екі жанға түсіріп, желпу; 1-3 бастапқы қалыпқа келу (4-5 рет қайталау). 2. Бастапқы қалып: тік тұрып, гүлдерді екі қолмен төменде ұстау; 2-1 сол аяқты алға қойып, гүл ұстаған екі қолды бірдей оң жаққа апарып, қолдың білезіктерін айналдыру және оң аяқты алға қойып, қолдарды сол жаққа апарып, қол білезіктерін айналдыру; 2-2 бастапқы қалыпқа келу (3-4 рет қайталау); 3. Бастапқы қалып: жерде отырып, аяқты бірге қою, гүлдерді екі қолмен ұстап, тізенің үстіне қою; 3-1 гүлдерді екі қолмен екі жанға созып, тізені	арқандар бойымен бірінің артынан бірі жүру; 2)арқандардан шықпай жүру.					

				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).					
81	Түзу арқан	Балаларды қолдарындағы гүлдерімен шеңбер бойымен салтанатты адымдап, мерекеге сай көңілді жүргізу және шашырай жүгірту; педагогтың белгісі бойынша тоқтап, гүлдерін жоғары көтеріп, бір орында салтанатты	Аудиожазба бойынша балаларға салтанатты адым жасату. Балаларды қолдарындағы гүлдерімен шеңбер бойымен салтанатты адымдап, мерекеге сай көңілді жүргізу және шашырай	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	1) еденге қойылған арқандар бойымен бірінің артынан бірі жүру; 2) арқандардан шықпай жүру.	"Досымызбен жарасайық" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	13.03.24

		адымдау, белгі бойынша қайта жүргізу; еденге қойылған арқан бойымен түзу жүру және арқан бойымен жүру кезінде бірінің артынан бірін жүруге, арқаннан шықпай жүру іскерліктерін қорытындылау; оқу қызметін пысықтау.	жүгірту; педагогтың белгісі бойынша тоқтап, гүлдерін жоғары көтеріп, бір орында салтанатты адымдау, белгі бойынша қайта жүру; қолдағы гүлдерімен біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын а дайындалу.	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 бұгу; 3-2 тіктелу; 3-3 гүлдерді екі қолмен екі жанға созып, тізені бұгу; 3-4 бастапқы қалыпқа келу (3-4 рет қайталау). 4. Бастапқы қалып: аяқты бірге қою, гүлдерді екі қолмен көкірек тұсында ұстау; 4-1 бір бағытта жеңіл секіру; 4-2 бастапқы қалыпқа					

				келу (3-4 рет қайталау).					
82	Спорт – өнер	Балаларды гимнастикалық тақтайдың үстімен жүріп келе жатып, биіктен секіру жаттығуына үйрету; гимнастикалық тақтайдың үстімен бірінің артынан бірі жүріп, биіктен секіру қимылының техникасын жақсы меңгеруге және биіктен секіру кезінде қол, аяқ үйлесімділігі мен қауіпсіздік ережесін сақтай білуге дағдыландыру.	№3 аудиозапись бойынша балаларға салтанатты адым жасату. Балаларды қолдарындағы гүлдерімен шеңбер бойымен салтанатты адымдатып, мерекеге сай көңілді жүргізу және шашырай жүгірту; педагогтың белгісі бойынша тоқтап, гүлдерін жоғары көтеріп, бір орында салтанатты адымдау, белгі бойынша қайта жүру;	1. Бастапқы қалып: аяқтың арасын сәл ашып, тік тұру, гүл ұстаған қолды төменде ұстау; 1–1 гүлдерді қолды бүкпей, бастан жоғары көтеріп, жайқалту; 1–2 екі жанға түсіріп, желпу; 1–3 бастапқы қалыпқа келу (4-5 рет қайталау). 2. Бастапқы қалып: тік тұрып, гүлдерді екі қолмен төменде ұстау; 2–1 сол аяқты алға қойып, гүл ұстаған екі қолды бірдей оң жаққа апарып, қолдың білезіктерін айналдыру және оң аяқты алға қойып, қолдарды сол жаққа апарып, қол білезіктерін айналдыру; 2–2 бастапқы қалыпқа келу (3-4 рет қайталау); 3. Бастапқы қалып: жерде отырып, аяқты бірге қою, гүлдерді екі қолмен ұстап, тізенің	Гимнастикалық тақтайдың үстімен жүріп келе жатып, биіктен секіру.	"Секірімек" қимыл ойыны. "Қорқақ қоян" ойыны.	Тыныс алу жаттығулары. "Кім тыныш?" ойыны.	1	15.03.24

			қолдағы гүлдерімен біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын а дайындалу.	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).					
83	Спорт әлемінде	Балаларды түрлі-түсті жалаушалармен шеңбер бойымен салтанатты адымдатып, мерекеге сай көңілді жүргізу және шашырай жүгірту; педагогтың белгісі бойынша тоқтап,	Педагог балаларға түрлі-түсті жалаушалар таратып береді. Балаларды қолдарындағы түрлі-түсті жалаушалармен шеңбер бойымен салтанатты	1. Бастапқы қалып: аяқтың арасын сәл ашып, тік тұру, жалауша ұстаған қолды төменде ұстау; 1–1 жалаушаларды қолды бүкпей, бастан жоғары көтеріп, жайқалту; 1–2 екі жанға түсіріп, желпу; 1–3 бастапқы қалыпқа келу (4-5 рет қайталау).	Гимнастикалық тақтайдың үстімен жүріп келе жатып, биіктен секіру.	"Кенгуру секілді секіреміз" қимыл ойыны.	"Кім тыныш?" ойыны.	1	18.03.24

		жалаушаларын жоғары көтеріп, бір орында салтанатты адымдау, белгі бойынша қайта жүру; гимнастикалық тақтайдың үстімен бірінің артынан бірі жүріп, биіктен секіру жаттығуының жасалу техникасын естеріне түсіру; гимнастикалық тақтайдың үстімен жүріп келе жатып, биіктен секіру іскерліктерін дамыту; қимылды ойын арқылы қос аяқтап секіру іскерліктерін жетілдіру.	адымдатып, мерекеге сай көңілді жүргізу және шашырай жүгірту; педагогтың белгісі бойынша тоқтап, жалаушаларын жоғары көтеріп, бір орында салтанатты адымдау, белгі бойынша қайта жүру; қолдағы жалаушалармен біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын а дайындалу.	2. Бастапқы қалып: тік тұрып, жалаушаларды екі қолмен төменде ұстау; 2–1 сол аяқты алға қойып, жалауша 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, жалаушаларды екі қолмен ұстап, тізенің үстіне қою; 3–1 жалаушаларды екі қолмен екі жанға созып, тізені бүгу; 3–2 тіктелу; 3–3 жалаушаларды екі қолмен екі жанға созып, тізені бүгу; 3–4 бастапқы қалыпқа келу (3–4 рет қайталау). 4. Бастапқы қалып:					

				аяқты бірге қою, жалаушаларды екі қолмен көкірек тұсында ұстау; 4–1 бір бағытта жеңіл секіру; 4–2 бастапқы қалыпқа келу (3-4 рет қайталау).					
84	Спорт	Балаларды қолдарындағы түрлі-түсті жалаушалармен шеңбер бойымен салтанатты адымдатып, жүргізу және шашырай жүгірту; педагогтың белгісі бойынша тоқтап, жалаушаларын жоғары көтеріп, бір орында салтанатты адымдау, белгі бойынша қайта жүру; түрлі-түсті жалаушалармен орындалатын жалпы дамыту	Педагог балаларға түрлі-түсті жалаушалар таратып береді. Балаларды қолдарындағы түрлі-түсті жалаушаларме н шеңбер бойымен салтанатты адымдатып, жүргізу және шашырай жүгірту; педагогтың белгісі бойынша тоқтап, жалаушалары н жоғары	1. Бастапқы қалып: аяқтың арасын сәл ашып, тік тұру, жалауша ұстаған қолды төменде ұстау; 1–1 жалаушаларды 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, жалаушаларды екі қолмен төменде ұстау; 2–1 сол аяқты алға қойып, жалауша ұстаған екі қолды бірдей оң жаққа апарып, қолдың білезіктерін айналдыру және оң аяқты алға	Гимнастикалы қ тақтайдың үстімен жүріп келе жатып, биіктен секіру.	"Қоян" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары. "Қайталаймыз" ойыны.	1	20.03.2 4

		жаттығуларын қорытындылау; оқу қызметін пысықтау; өз беттерімен бір-бірлеп гимнастикалық тақтайдың үстімен бірінің артынан бірі жүріп, биіктен секіру жаттығуын бақылай отырып, олардың жаттығу жасау іскерліктерін жетілдіру.	көтеріп, бір орында салтанатты адымдау, белгі бойынша қайта жүру; қолдағы жалаушалармен біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын а дайындалу.	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, жалаушаларды екі қолмен ұстап, тізенің үстіне қою; 3–1 жалаушаларды екі қолмен екі жанға созып, тізені бүгу; 3–2 тіктелу; 3–3 жалаушаларды екі қолмен екі жанға созып, тізені бүгу; 3–4 бастапқы қалыпқа келу (3–4 рет қайталау). 4. Бастапқы қалып: аяқты бірге қою, жалаушаларды екі қолмен көкірек тұсында ұстау; 4–1 бір бағытта жеңіл секіру; 4–2 бастапқы қалыпқа келу (3–4 рет қайталау).					
85	Ғарышқа алыс	Балаларды секіріп,	№3 аудиожазба	1. Бастапқы қалып: жерде аяқтың арасын	1) жоғары секіріп,	"Ұшты-ұшты" қимыл ойыны.	"Ғарыш" ойыны.	1	

	самғайық!	жоғарыдағы затқа қолды жеткізуге үйрету; жоғары секіру кезінде денені кеңістікте ұстай отырып, көздеген нысанадағы затқа жете білуге машықтандыру; өз дене мүшелерін игере білу қабілетін қалыптастыру.	бойынша балаларды сапқа тұрғызып, бірінің артынан бірін қолдарындағы орамалдарын желбіретіп жүргізіп, педагогтың "Ғарыш" деген сөзі айтылған кезде залдың әр жерінде жатқан "ғарыш-шеңберлерге" шашырай жүгіріп кіру жаттығуларын орындату; педагогтың белгі беруі бойынша бір орында тұра қалу; "Жер" сөзі айтылғанда қайта "ғарыш-шеңберлерден	ашып отырып, орамалды ұшынан екі қолмен ұстау; 1–1 орамалды жоғары көтеріп, тізеге қою; 1–2 бастапқы қалыпқа келу (4-5 рет қайталау). 2. Бастапқы қалып: тік тұрып, аяқты иық деңгейінде қою, орамалды екі ұшынан екі қолмен ұстау; 2–1 еденге еңкейіп, орамал ұстаған қолды еденге тигізу; 2–2 бастапқы қалыпқа келу (3-4 рет қайталау); 3. Бастапқы қалып: тік тұрып, аяқты иық деңгейінде қою, орамалды екі ұшынан екі қолмен ұстау; 3–1 бір аяқты жоғары көтеріп, тізені бүкпеуге тырысып, орамал ұстаған қолға жақындату; екінші аяққа да осы жаттығу қайталанады. 3–2 бастапқы қалыпқа келу (3-4 рет қайталау);	жоғарыдағы затқа қолды жеткізу; 2) жоғары секіру кезінде денені кеңістікте ұстай отырып, көздеген нысанадағы затқа жете білу.	"Көпіршік" ойыны.			

			" шығып, қолдарындағы орамалдармен біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын а дайындалу.	4. Орамалды бір қолға ұстап, бірінің артынан бірі жүгіру. Бірінің артынан бірі жай жүріп, орамалдарды орындарына қою.					
86	Ғарыш әлемінде	Балаларды сапқа тұрғызып, бірінің артынан бірін қолдарындағы түрлі-түсті жалаушаларын желбіретіп жүргізу, шашырай жүгіріп кіру жаттығуларын орындату; балаларға арналған баскетбол доп салғышына жоғары секіріп, қолды жеткізуге және жоғары секіру кезінде денені кеңістікте ұстай отырып, көздеген нысанадағы затқа	Аудиожазба бойынша педагог балаларды сапқа тұрғызып, бірінің артынан бірін қолдарындағы түрлі-түсті жалаушалары н желбіретіп жүргізіп, педагогтың "Ғарыш" деген сөзі айтылған кезде залдың әр жерінде жатқан "ғарыш- шеңберлерге" шашырай жүгіріп кіру жаттығуларын	1.Бастапқы қалып: жерде аяқтың арасын ашып отырып, түрлі-түсті жалаушаны екі қолмен ұстау; 1-1 жалаушаны жоғары көтеріп, тізеге қою; 1-2 бастапқы қалыпқа келу (4-5 рет қайталау). 2. Бастапқы қалып: тік тұрып, аяқты иық деңгейінде қою, жалаушаны екі қолмен ұстау; 2-1 еденге еңкейіп, жалауша ұстаған қолды еденге тигізу; 2-2 бастапқы қалыпқа келу (3-4 рет қайталау); 3. Бастапқы қалып: тік тұрып, аяқты иық деңгейінде қою, жалаушаны екі қолмен ұстау;	Баскетбол доп салғышына жоғары секіріп, қолды жеткізуге және жоғары секіру кезінде денені кеңістікте ұстай отырып, көздеген нысанадағы затқа жете білу.	"Көпіршік" қимыл ойыны.	"Ғарыш" ойыны.	1	25.03.2 4

		жете білу техникасын жетілдіру; ғарыш әлемі және ұшқыш туралы білімдерін толықтыру.	орындату; педагогтың белгі беруі бойынша бір орында тұра қалу; "Жер" сөзі айтылғанда қайта "ғарыш-шеңберлерден" шығып, қолдарындағы түрлі-түсті жалаушалармен біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын а дайындалу.	3-1 бір аяқты жоғары көтеріп, тізені бүкпеуге тырысып, жалауша ұстаған қолға жақындату; екінші аяққа да осы жаттығу қайталанады. 3-2 бастапқы қалыпқа келу (3-4 рет қайталау); 4. Жалаушаны бір қолға ұстап, бірінің артынан бірі жүгіру. Бірінің артынан бірі жай жүріп, жалаушаларды орындарына қою.					
87	Ғарыш шегіне жетейік	Балаларды баскетбол доп салғышына жоғары секіріп, қолды жеткізуге және жоғары секіру кезінде денені кеңістікте ұстай отырып, көздеген нысанадағы затқа жете білу техникасын	Аудиожазба бойынша педагог балаларға орамалдарын береді. Педагогтың "Ғарыш" деген сөзі айтылған кезде залдың әр жерінде жатқан "ғарыш-	1.Бастапқы қалып: жерде аяқтың арасын ашып отырып, орамалды ұшынан екі қолмен ұстау; 1-1 орамалды жоғары көтеріп, тізеге қою; 1-2 бастапқы қалыпқа келу (4-5 рет қайталау). 2. Бастапқы қалып: тік тұрып, аяқты иық деңгейінде қою, орамалды екі ұшынан екі	Баскетбол доп салғышына жоғары секіріп, қолды жеткізуге және жоғары секіру кезінде денені кеңістікте ұстай отырып, көздеген нысанадағы затқа жете білу.	"Ұшты-ұшты" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	27.03.24

		пысықтау; көздеген нысанадағы затқа жетуде епті, жылдам, шапшаң болуға тәрбиелеу.	шеңберлерге" шашырай жүгіріп кіру жаттығуларын орындату; педагогтың белгі беруі бойынша бір орында тұра қалу; "Жер" сөзі айтылғанда қайта "ғарыш- шеңберлерден " шығып, қолдарындағы орамалдармен біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын а дайындалу.	қолмен ұстау; 2-1 еденге еңкейіп, орамал ұстаған қолды еденге тигізу; 2-2 бастапқы қалыпқа келу (3-4 рет қайталау); 3. Бастапқы қалып: тік тұрып, аяқты иық деңгейінде қою, орамалды екі ұшынан екі қолмен ұстау; 3-1 бір аяқты жоғары көтеріп, тізені бүкпеуге тырысып, орамал ұстаған қолға жақындату; екінші аяққа да осы жаттығу қайталанады. 3-2 бастапқы қалыпқа келу (3-4 рет қайталау); 4. Орамалды бір қолға ұстап, бірінің артынан бірі жүгіру. Бірінің артынан бірі жай жүріп, орамалдарды орындарына қою.					
88	Еңбектейміз ерінбей!	Балаларды төрт тағандап доғадан еңбектеп өтуге жаттықтыру; еңбектеу кезінде	№5 аудиожазба бойынша балаларды сапқа	1.Бастапқы қалып: жерде аяқтың арасын ашып отырып, орамалды ұшынан екі қолмен ұстау;	1) төрт тағандап доғадан еңбектеп өтуге жаттықтыру;	"Аю" қимыл ойыны. "Көпіршік" ойыны.	Тыныс алу жаттығулары "Жер тыныш" ойыны	1	30.03.2 4

		қол, аяқ үйлесімділігін сақтау икемділігіне машықтандыру; төрт тағандап еңбектеп өту техникасын меңгерту.	тұрғызып, бірінің артынан бірін қолдарындағы орамалдарын желбіретіп жүргізіп, педагогтың "Ғарыш" деген сөзі айтылған кезде залдың әр жерінде жатқан "ғарыш- шеңберлерге" шашырай жүгіріп кіру жаттығуларын орындату; педагогтың белгі беруі бойынша бір орында тұра қалу; "Жер" сөзі айтылғанда қайта "ғарыш- шеңберлерден " шығып, қолдарындағы орамалдармен	1–1 орамалды жоғары көтеріп, тізеге қою; 1–2 бастапқы қалыпқа келу (4-5 рет қайталау). 2. Бастапқы қалып: тік тұрып, аяқты иық деңгейінде қою, орамалды екі ұшынан екі қолмен ұстау; 2–1 еденге еңкейіп, орамал ұстаған қолды еденге тигізу; 2–2 бастапқы қалыпқа келу (3-4 рет қайталау); 3. Бастапқы қалып: тік тұрып, аяқты иық деңгейінде қою, орамалды екі ұшынан екі қолмен ұстау; 3–1 бір аяқты жоғары көтеріп, тізені бүкпеуге тырысып, орамал ұстаған қолға жақындату; екінші аяққа да осы жаттығу қайталанады. 3–2 бастапқы қалыпқа келу (3-4 рет қайталау); 4. Орамалды бір қолға ұстап, бірінің артынан бірі жүгіру.	2) еңбектеу кезінде қол, аяқ үйлесімділігін сақтау.				

			біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын а дайындалу.	Бірінің артынан бірі жай жүріп, орамалдарды орындарына қою.					
89	Еңбек түбі - береке	Балаларды қолдарындағы гүлдерімен шеңбер бойымен салтанатты адымдатып, жүргізу және шашырай жүгірту; педагогтың белгісі бойынша тоқтап, гүлдерін жоғары көтеріп, бір орында салтанатты адымдау, белгі бойынша қайта жүру іскерліктерін дамыту; төрт тағандап еңбектеп өту техникасын жетілдіру; доғадан төрт тағандап еңбектеп өту	Аудиожазба бойынша балаларға салтанатты адым жасату. Балаларды қолдарындағы гүлдерімен шеңбер бойымен салтанатты адымдатып, жүргізу және шашырай жүгірту; педагогтың белгісі бойынша тоқтап, гүлдерін жоғары көтеріп, бір орында салтанатты адымдау, белгі бойынша қайта жүру;	1. Бастапқы қалып: аяқтың арасын сәл ашып, тік тұру, гүл ұстаған қолды төменде ұстау; 1-1 гүлдерді қолды бүкпей, бастан жоғары көтеріп, жайқалту; 1-2 екі жанға түсіріп, желпу; 1-3 бастапқы қалыпқа келу (4-5 рет қайталау). 2. Бастапқы қалып: тік тұрып, гүлдерді екі қолмен төменде ұстау; 2-1 сол аяқты алға қойып, гүл ұстаған екі қолды бірдей оң жаққа апарып, қолдың білезіктерін айналдыру және оң аяқты алға қойып, қолдарды сол жаққа апарып, қол білезіктерін айналдыру; 2-2 бастапқы қалыпқа келу (3-4 рет қайталау); 3. Бастапқы қалып:	Доғадан төрт тағандап еңбектеп өту.	"Күн мен жаңбыр" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары.	1	01.04.24

		кезінде денені кеңістікте ұстай отырып, епті болуға тәрбиелеу.	қолдағы гүлдерімен біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын а дайындалу.	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).					
90	Еңбек етсең емерсін	Балаларды қолдарындағы орамалдарымен шеңбер бойымен салтанатты адымдатып, жүргізу және шашырай жүгірту; педагогтың	Аудиожазба бойынша балаларға салтанатты адым жасату. Балаларды қолдарындағы орамалдарымен шеңбер бойымен	1.Бастапқы қалып: жерде аяқтың арасын ашып отырып, орамалды ұшынан екі қолмен ұстау; 1–1 орамалды жоғары көтеріп, тізеге қою; 1–2 бастапқы қалыпқа келу (4-5 рет қайталау). 2. Бастапқы қалып: тік	Доғадан төрт тағандап еңбектеп өту.	"Кім жылдам?" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары, "Жер тыныш" ойыны.	1	03.04.24

		белгісі бойынша тоқтап, орамалдарын жоғары көтеріп, бір орында салтанатты адымдау, белгі бойынша қайта жүру; төрт тағандап еңбектеп өту техникасын қорытындылау; оқу қызметін пысықтау.	салтанатты адымдатып, жүргізу және шашырай жүгірту; педагогтың белгісі бойынша тоқтап, орамалдарын жоғары көтеріп, бір орында салтанатты адымдау, белгі бойынша қайта жүру; қолдағы орамалдарымен біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын а дайындалу.	тұрып, аяқты иық деңгейінде қою, орамалды екі ұшынан екі қолмен ұстау; 2–1 еденге еңкейіп, орамал ұстаған қолды еденге тигізу; 2–2 бастапқы қалыпқа келу (3-4 рет қайталау); 3. Бастапқы қалып: тік тұрып, аяқты иық деңгейінде қою, орамалды екі ұшынан екі қолмен ұстау; 3–1 бір аяқты жоғары көтеріп, тізені бүкпеуге тырысып, орамал ұстаған қолға жақындату; екінші аяққа да осы жаттығу қайталанады. 3–2 бастапқы қалыпқа келу (3-4 рет қайталау); 4. Орамалды бір қолға ұстап, бірінің артынан бірі жүгіру. Бірінің артынан бірі жай жүріп, орамалдарды орындарына қою.						
91	Егейік көктем	Балаларды құм салынған	"№37 аудиожазба	1."Саусақтарым сәлем дейді бәріңе" – екі	Құм салынған қаптарды оң	"Ұядағы құстар" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары	1	05.03.24	

	ағашын	қаппарды оң және сол қолмен тік бағытта лақтыра білуге үйрету; лақтыру кезінде қол, аяқ үйлесімділігін сақтай білуге жаттықтыру; құм салынған қаппарды екі қолмен кезек лақтыру техникасын меңгерту.	бойынша педагог балаларды сапқа тұрғызып, бірінің артынан бірін жүргізеді, педагогтың "Жайқалады ағаштар" деген сөзі айтылған кезде балалар келген орындарында тұра қалып, қолдарын жоғары көтеріп, ағаш болып жайқалады; педагогтың "Жел тұрды" деп белгі беруі бойынша балалар шашырап жүгіреді; "Ағаштар тынышталды"	алақанды жайып, ашып-жұму (3-4 рет қайталау); 2."Қайырлы күн деп, күлімдейді көздерім", көздерін сипап, кірпіктерін қағып, күлімдеу; 3."Қайырлы таң, жаңалық бар деп құлағым", құлақтарын сипап, басын екі жаққа кезек иеді. 4."Қайырлы таң дейді менің қолдарым!" – деп, қол білезіктерін айналдырады; 5."Қайырлы таң дейді менің денем де!" – деп, денесін қозғайды (3-4 рет қайталау); 6. "Қайырлы таң дейді менің аяғым!" – деп, екі аяғын кезек-кезек алға қояды (3-4 рет қайталау); Бірінің артынан бірі жай жүріп, "Тамаша, тамаша, бір, екі деп санаса" деп айта жүріп, орындықтарға жайғасады.	және сол қолмен тік бағытта лақтыру.	"Ағаштар" ойыны.	"Қай ағаш тыныш?" ойыны.		

			сөзі айтылғанда қайта сап түзеп жүреді, біртіндеп психогимнаст ика жаттығуларын а дайындалады.						
92	Еңбегіне қарай өнбегі	Балаларды сапқа тұрғызып, бірінің артынан бірін жүргізу; психогимнастика жасау іскерліктерін дамыту; құм салынған қаптарды оң және сол қолмен тік бағытта лақтыру техникасын жетілдіру; ептілікке тәрбиелеу.	Аудиожазба бойынша педагог балаларды сапқа тұрғызып, бірінің артынан бірін жүргізеді, педагогтың "Жайқалады ағаштар" деген сөзі айтылған кезде балалар келген орындарында тұра қалып, қолдарын жоғары көтеріп, ағаш	"Қайырлы күн бәріңе!" балалар қолдарын жоғары көтеріп, иіліп амандасады. 1. "Саусақтарым сәлем дейді бәріңе" - екі алақанды жайып, ашып- жұму (3-4 рет қайталау); 2. "Қайырлы күн деп, күлімдейді көздерім", көздерін сипап, кірпіктерін қағып, күлімдеу; 3. "Қайырлы таң, жаңалық бар деп құлағым", құлақтарын сипап, басын екі жаққа кезек иеді. 4. "Қайырлы таң дейді менің қолдарым!" - деп, қол білезіктерін	Құм салынған қаптарды оң және сол қолмен тік бағытта лақтыру.	"Көгершіндер мен мысық" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары.	1	08.04.2 4

			болып жайқалады; педагогтың "Жел тұрды" деп белгі беруі бойынша балалар шашырап жүгіреді; "Ағаштар тынышталды" сөзі айтылғанда қайта сап түзеп жүреді, біртіндеп психогимнастика жаттығуларын а дайындалады.	айналдырады; 5. "Қайырлы таң дейді менің денем де!" - деп, денесін қозғайды (3-4 рет қайталау); 6. "Қайырлы таң дейді менің аяғым!" - деп, екі аяғын кезек-кезек алға қояды (3-4 рет қайталау); Бірінің артынан бірі жай жүріп, "Тамаша, тамаша, бір, екі деп санаса" деп айта жүріп, орындықтарға жайғасады.					
93	Еңбек ептілікті сүйеді	Балаларды бір қатарға тұрғызып, құм салынған қаптарды оң және сол қолмен тік бағытта лақтыру техникасын дамыта отырып,	Аудиожазба бойынша педагог балаларды сапқа тұрғызып, бірінің артынан бірін жүргізеді, педагогтың	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;	Құм салынған қаптарды оң және сол қолмен тік бағытта лақтыру.	"Қапты досына бер" қимыл ойын.	"Күн" жаттығуы.	1	10.04.24

		оқу қызметін пысықтау, ептілікке, шапшаңдыққа тәрбиелеу.	"Жайқалады ағаштар" деген сөзі айтылған кезде балалар келген орындарында тұра қалып, қолдарын жоғары көтеріп, ағаш болып жайқалады; педагогтың "Жел тұрды" деп белгі беруі бойынша балалар шашырап жүгіреді; "Ағаштар тынышталды" сөзі айтылғанда қайта сап түзеп жүреді.	1-3 бастапқы қалыпқа келу (4-5 рет қайталау). 2. Бастапқы қалып: тік тұрып, гүлдерді екі қолмен төменде ұстау; 2-1 сол аяқты алға қойып, гүл ұстаған екі қолды бірдей оң жаққа апарып, қолдың білезіктерін айналдыру және оң аяқты алға қойып, қолдарды сол жаққа апарып, қол білезіктерін айналдыру; 2-2 бастапқы қалыпқа келу (3-4 рет қайталау); 3. Бастапқы қалып: жерде отырып, аяқты бірге қою, гүлдерді екі қолмен ұстап, тізенің үстіне қою; 3-1 гүлдерді екі қолмен екі жанға созып, тізені 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).					
94	Дөп-дөңгелек шаңырақ	Балаларды допты екі қолмен басынан жоғары көтеріп лақтыруға үйрету; лақтыру кезінде қол, аяқ үйлесімділігін сақтай білуге жаттықтыру; допты екі қолмен лақтыру техникасын меңгерту.	Балаларды сапқа тұрғызып, бірінің артынан бірін жүргізу, педагогтың "Дөп-дөңгелек күніміз" деген сөзі айтылған кезде балалар келген орындарында тұра қалып, қолдарын жоғары көтеріп, ауада дөңгелек күннің бейнесін салады; педагогтың "Бір шаңырақ үйіміз" деп	"Қайырлы күн бәріңе!" балалар қолдарын жоғары көтеріп, иіліп амандасады. 1."Саусақтарым сәлем дейді бәріңе" – екі алақанды жайып, ашып- жұму (3-4 рет қайталау); 2."Қайырлы күн деп, күлімдейді көздерім", көздерін сипап, кірпіктерін қағып, күлімдеу; 3."Қайырлы таң, жаңалық бар деп құлағым", құлақтарын сипап, басын екі жаққа кезек иеді. 4."Қайырлы таң дейді менің қолдарым!" – деп, қол білезіктерін айналдырады; 5."Қайырлы таң дейді менің денем де!" – деп,	Допты екі қолмен бастан жоғары көтеріп лақтыру.	"Ұядағы құстар" қимыл ойыны. "Шаңырақ" ойыны.	"Қай ағаш тыныш?" ойыны.	1	12.04.2 4

			белгі беруі бойынша балалар бір жерге жүгіріп, үлкен шеңбердің, яғни "бір шаңырақ" ішіне бәрі жиналады; "Тек татумыз бәріміз!" сөзі айтылғанда қайта бір-бірінің қолынан ұстап жүріп, үлкен бір шеңбер жасап айналып жүреді де біртіндеп тарап, психогимнастика жаттығуларын а дайындалады.	денесін қозғайды (3-4 рет қайталау); 6. "Қайырлы таң дейді менің аяғым!" – деп, екі аяғын кезек-кезек алға қояды (3-4 рет қайталау); Бірінің артынан бірі жай жүріп, "Тамаша, тамаша, бір, екі деп санаса" деп айта жүріп, орындықтарға жайғасады.					
95	Допты лақтыру техникасы	Балаларды допты екі қолмен басынан жоғары	Балаларды сапқа тұрғызып,	1. Бастапқы қалып: аяқтың арасын сәл ашып, тік тұру, таспа	Допты екі қолмен басынан	"Құс ұясы" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары "Қай ағаш	1	15.04.24

		көтеріп лақтыру техникасын дамыту; допты екі қолмен бастан жоғары көтеріп лақтыру кезінде ептілікке тәрбиелеу.	бірінің артынан бірін жүргізу, қолдарын жоғары көтеріп, ауада дөңгелек күннің бейнесін салады; педагогтың "Бір шаңырақ астында" деп белгі беруі бойынша балалар бір жерге жүгіріп, үлкен шеңбердің, яғни "бір шаңырақ" ішіне бәрі жиналады; "Татулық-байлық" сөзі айтылғанда қайта бір-бірінің қолынан ұстап жүріп, үлкен бір шеңбер	ұстаған қолды төменде ұстау; 1–1 таспаларды қолды бүкпей, бастан жоғары көтеру; 1–2 екі жанға түсіріп, желпу; 1–3 бастапқы қалыпқа келу (4-5 рет қайталау). 2. Бастапқы қалып: тік тұрып, таспаларды екі қолмен төменде ұстау; 2–1 сол аяқты алға қойып, таспа 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, таспаларды екі қолмен ұстап, тізенің үстіне қою; 3–1 таспаларды екі қолмен екі жанға созып, тізені бүгу;	жоғары көтеріп лақтыру.		тыныш?" ойыны.		

			жасап айналып жүреді де біртіндеп, атластық таспалармен жасалатын жалпы дамыту жаттығуларын а дайындалады.	3–2 тіктелу; 3–3 таспаларды екі қолмен екі жанға созып, тізені бүгу; 3–4 бастапқы қалыпқа келу (3-4 рет қайталау). 4. Бастапқы қалып: аяқты бірге қою, таспаларды екі қолмен көкірек тұсында ұстау; 4–1 бір бағытта жеңіл секіру; 4–2 бастапқы қалыпқа келу (3-4 рет қайталау).					
96	Допты лақтыру техникасын пысықтау	Балаларды бір қатарға тұрғызып, допты екі қолмен басынан жоғары көтеріп лақтыру техникасын бекіту; оқу қызметін пысықтау; допты екі қолмен бастан жоғары көтеріп лақтыру кезінде ептілікке тәрбиелеу.	Балаларды сапқа тұрғызып, бірінің артынан бірін жүргізу, қолдарын жоғары көтеріп, ауада дөңгелек күннің бейнесін салады; педагогтың "Бір шаңырақ астында" деп белгі беруі	"Қайырлы күн бәріңе!" балалар қолдарын жоғары көтеріп, иіліп амандасады. 1."Саусақтарым сәлем дейді бәріңе" - екі алақанды жайып, ашып-жұму (3-4 рет қайталау); 2."Қайырлы күн деп, күлімдейді көздерім", көздерін сипап, кірпіктерін қағып, күлімдеу; 3."Қайырлы таң, жаңалық бар деп құлағым", құлақтарын сипап, басын екі жаққа	Допты екі қолмен басынан жоғары көтеріп лақтыру.	"Тауықтар мен балапандар" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары.	1	17.04.24

			бойынша балалар бір жерге жүгіріп, үлкен шеңбердің, яғни "бір шаңырақ" ішіне бәрі жиналады; "Татулық-байлық" сөзі айтылғанда қайта бір-бірінің қолынан ұстап жүріп, үлкен бір шеңбер жасап айналып жүреді де, психогимнастика жаттығуларын дайындалады.	кезек иеді. 4."Қайырлы таң дейді менің қолдарым!" - деп, қол білезіктерін айналдырады; 5."Қайырлы таң дейді менің денем де!" - деп, денесін қозғайды (3-4 рет қайталау); 6. "Қайырлы таң дейді менің аяғым!" - деп, екі аяғын кезек-кезек алға қояды (3-4 рет қайталау);					
97	Солдаттармыз саптағы	Балаларды еңіс тақтайдың үстімен жоғары және төмен жүруге жаттықтыру; еңіс	№4 аудиожазба бойынша балаларды сапқа тұрғызып,	1. Бастапқы қалып: жерде аяқтың арасын ашып отырып, орамалды ұшынан екі қолмен ұстау; 1–1 Орамалды жоғары	Еңіс тақтайдың үстімен жоғары және төмен жүру.	"Ұшты-ұшты" қимыл ойыны. "Көпіршік" ойыны.	Тыныс алу жаттығулары "Ғарыш" ойыны.	1	19.04.24

		тақтайдың үстімен жоғары және төмен жүру кезінде дене тепе-теңдігін сақтай білу дағдыларына машықтандыру; еңіс тақтай үстінде жүру кезінде өз дене мүшелерін игере білу қабілетін қалыптастыру.	бірінің артынан бірін жеңіл, салтанатты адыммен жүргізу; педагогтың "Отан" деген сөзі айтылған кезде балалар залды айнала жүріп, "Жасасын!" деп қолдарын жоғары көтереді. "Алға!" деген сөзі айтылғанда балалар "Солдат" деп, шашырай жүгіреді; педагогтың белгі беруі бойынша бір орында тұрып, адымдайды; "Еркін!" сөзі айтылғанда балалар жай	көтеріп, тізеге қою; 1–2 бастапқы қалыпқа келу (4-5 рет қайталау). 2. Бастапқы қалып: тік тұрып, аяқты иық деңгейінде қою, орамалды ұшынан екі қолмен ұстау; 2–1 еденге еңкейіп, орамал ұстаған қолды еденге тигізу; 2–2 бастапқы қалыпқа келу (3-4 рет қайталау); 3. Бастапқы қалып: тік тұрып, аяқты иық деңгейінде қою, орамалды ұшынан екі қолмен ұстау; 3–1 бір аяқты жоғары көтеріп, тізені бүкпеуге тырысып, орамал ұстаған қолға жақындату; екінші аяқпен де осы жаттығу қайталанады. 3–2 бастапқы қалыпқа келу (3-4 рет қайталау); 4. Орамалды бір қолға ұстап, бірінің артынан бірі жүгіру.					

			жүріспен біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын а дайындалады.						
98	Біз жас ұланбыз	Балаларды сапқа тұрғызып, бірінің артынан бірін жеңіл, салтанатты адыммен жүргізу; еңіс тақтайдың үстімен жоғары және төмен жүру техникасын жетілдіру; еңіс тақтайдың үстімен жоғары және төмен жүру кезінде дене тепе-теңдігін сақтауда епті, жылдам, шапшаң болуға тәрбиелеу.	Аудиожазба бойынша балаларды сапқа тұрғызып, бірінің артынан бірін жеңіл, салтанатты адыммен жүргізу; педагогтың "Отан" деген сөзі айтылған кезде балалар залды айнала жүріп, "Жасасын!" деп қолдарын жоғары көтереді. "Алға!" деген сөзі айтылғанда балалар	1. Бастапқы қалып: жерде аяқтың арасын ашып отырып, жалауды ұшынан екі қолмен ұстау; 1-1 Жалауды жоғары көтеріп, тізеге қою; 1-2 бастапқы қалыпқа келу (4-5 рет қайталау). 2. Бастапқы қалып: тік тұрып, аяқты иық деңгейінде қою, жалауды ұшынан екі қолмен ұстау; 2-1 еденге еңкейіп, жалау ұстаған қолды еденге тигізу; 2-2 бастапқы қалыпқа келу (3-4 рет қайталау); 3. Бастапқы қалып: тік тұрып, аяқты иық деңгейінде қою, жалауды ұшынан екі қолмен ұстау; 3-1 бір аяқты жоғары	Еңіс тақтайдың үстімен жоғары және төмен жүру.	"Түлкі мен балапандар" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары.	1	22.04.24

			"Солдат" деп, шашырай жүгіреді; педагогтың белгі беруі бойынша бір орында тұрып, адымдайды; "Еркін!" сөзі айтылғанда балалар жай жүріспен біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын а дайындалады.	көтеріп, тізені бүкпеуге тырысып, жалау ұстаған қолға жақындату; екінші аяқпен де осы жаттығу қайталанады. 3-2 бастапқы қалыпқа келу (3-4 рет қайталау); 4. Жалауды бір қолға ұстап, бірінің артынан бірі жүгіру. Бірінің артынан бірі жай жүріп, жалауларды орындарына қою.					
99	Біз Отан қорғаушылармыз	Балаларды еңіс тақтайдың үстімен жоғары және төмен жүру техникасын бекіту; оқу қызметін пысықтау; балаларды шапшаңдылыққа, ептілікке тәрбиелеу.	Аудиожазба бойынша балаларды сапқа тұрғызып, бірінің артынан бірін жеңіл, салтанатты адыммен жүргізу; педагогтың "Отан" деген сөзі айтылған	1. Бастапқы қалып: жерде аяқтың арасын ашып отырып, орамалды ұшынан екі қолмен ұстау; 1-1 Орамалды жоғары көтеріп, тізеге қою; 1-2 бастапқы қалыпқа келу (4-5 рет қайталау). 2. Бастапқы қалып: тік тұрып, аяқты иық деңгейінде қою, орамалды ұшынан екі қолмен ұстау;	Еңіс тақтайдың үстімен жоғары және төмен жүру.	"Ұшты-ұшты" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары "Ғарыш" ойыны.	1	24.04.24

			кезде балалар залды айнала жүріп, "Жасасын!" деп қолдарын жоғары көтереді. "Алға!" деген сөзі айтылғанда балалар "Солдат" деп, шашырай жүгіреді; педагогтың белгі беруі бойынша бір орында тұрып, адымдайды; "Еркін!" сөзі айтылғанда балалар жай жүріспен біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын а дайындалады.	2-1 еденге еңкейіп, орамал ұстаған қолды еденге тигізу; 2-2 бастапқы қалыпқа келу (3-4 рет қайталау); 3. Бастапқы қалып: тік тұрып, аяқты иық деңгейінде қою, орамалды ұшынан екі қолмен ұстау; 3-1 бір аяқты жоғары көтеріп, тізені бүкпеуге тырысып, орамал ұстаған қолға жақындату; екінші аяқпен де осы жаттығу қайталанады. 3-2 бастапқы қалыпқа келу (3-4 рет қайталау); 4. Орамалды бір қолға ұстап, бірінің артынан бірі жүгіру. Бірінің артынан бірі жай жүріп, орамалдарды орындарына қою.					
10	Бақ-бақ гүлдер	Балаларды екі қолмен допты тордан алысқа	Балаларды сапқа тұрғызып,	1. Бастапқы қалып: жерде аяқтың арасын ашып отырып, орамалды	Екі қолмен допты тордан алысқа	"Баскетбол" қимыл ойыны. "Көпіршік"	Тыныс алу жаттығулары. "Сабырлы доп"	1	26.04.24

		лақтыра білуге үйрету; допты алысқа лақтыру техникасына дағдыландыру; допты басынан жоғары және кеудеден лақтыру жаттығуына машықтандыру.	бірінің артынан бірін адымдатып жүргізу; педагогтың "Гүлдер" деген сөзі айтылған кезде балалар залды айнала жүріп қолдарын жоғары көтеріп, гүлдер сияқты жайқалады. "Табиғат" деген сөзі айтылғанда балалар бір орында тұрып, "Ғажап!" деп айтып, қолдарын кең жаяды; педагогтың белгі беруі бойынша бір ізбен жүріп, біртіндеп жалпы дамыту	ұшынан екі қолмен ұстау; 1–1 Орамалды жоғары көтеріп, тізеге қою; 1–2 бастапқы қалыпқа келу (4-5 рет қайталау). 2. Бастапқы қалып: тік тұрып, аяқты иық деңгейінде қою, орамалды ұшынан екі қолмен ұстау; 2–1 еденге еңкейіп, орамал ұстаған қолды еденге тигізу; 2–2 бастапқы қалыпқа келу (3-4 рет қайталау); 3. Бастапқы қалып: тік тұрып, аяқты иық деңгейінде қою, орамалды ұшынан екі қолмен ұстау; 3–1 бір аяқты жоғары көтеріп, тізені бүкпеуге тырысып, орамал ұстаған қолға жақындату; екінші аяқпен де осы жаттығу қайталанады. 3–2 бастапқы қалыпқа келу (3-4 рет қайталау); 4. Орамалды бір қолға	лақтыра білуге үйрету; допты алысқа лақтыру.	ойыны.	ойыны.		

			жаттығуларын а дайындалады.	ұстап, бірінің артынан бірі жүгіру.					
101	Бақ-бақ гүлі әлемінде	Балаларды бірінің артынан бірін адымдатып жүргізу; залды айнала жүріп қолдарын жоғары көтеріп, гүлдер сияқты жайқалу; екі қолымен допты тордан жоғары лақтыру іскерліктерін жетілдіру; допты тордан жоғары лақтыру кезінде шапшаң, епті әрі жылдам болуға тәрбиелеу.	Балаларды сапқа тұрғызып, бірінің артынан бірін адымдатып жүргізу; педагогтың "Гүлдер" деген сөзі айтылған кезде балалар залды айнала жүріп қолдарын жоғары көтеріп, гүлдер сияқты жайқалады. Педагогтың белгі беруі бойынша бір ізбен жүріп, біртіндеп гүлдермен жалпы дамыту жаттығуларын а	1. Бастапқы қалып: аяқтың арасын сәл ашып, тік тұру, гүл ұстаған қолды төменде ұстау; 1-1 гүлдерді қолды бүкпей, бастан жоғары көтеріп, жайқалту; 1-2 екі жанға түсіріп, желпу; 1-3 бастапқы қалыпқа келу (4-5 рет қайталау). 2. Бастапқы қалып: тік тұрып, гүлдерді екі қолмен төменде ұстау; 2-1 сол аяқты алға қойып, гүл ұстаған екі қолды бірдей оң жаққа апарып, қолдың білезіктерін айналдыру және оң аяқты алға қойып, қолдарды сол жаққа апарып, қол білезіктерін айналдыру; 2-2 бастапқы қалыпқа келу (3-4 рет қайталау); 3. Бастапқы қалып: жерде отырып, аяқты	1) екі қолымен допты тордан жоғары лақтыру; 2) торға дәл лақтыру.	"Допты қуып жетіндер" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	29.04.24

			дайындалады.	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).					
102	Бақ-бақ гүлін бірге үрлейік	Балалардың екі қолымен допты тордан жоғары лақтыру және торға дәл лақтыру техникасын бекіту; оқу қызметін пысықтау; бақ-бақ гүлі туралы	Балаларды сапқа тұрғызып, бірінің артынан бірін адымдатып жүргізу; педагогтың "Гүлдер" деген сөзі айтылған	1. Бастапқы қалып: жерде аяқтың арасын ашып отырып, орамалды ұшынан екі қолмен ұстау; 1-1 Орамалды жоғары көтеріп, тізеге қою; 1-2 бастапқы қалыпқа келу (4-5 рет қайталау). 2. Бастапқы қалып: тік тұрып, аяқты иық	1) допты тордан жоғары лақтыру; 2) торға дәл лақтыру.	"Баскетбол" қимыл ойыны.	"Бақ-бақ" тыныс алу жаттығуы.	1	03.05.24

		білімдерін толықтыра отырып, тыныс алу жаттығуына ынталандыру.	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 жүріп, біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын а дайындалады.	деңгейінде қою, орамалды ұшынан екі қолмен ұстау; 2-1 еденге еңкейіп, орамал ұстаған қолды еденге тигізу; 2-2 бастапқы қалыпқа келу (3-4 рет қайталау); 3. Бастапқы қалып: тік тұрып, аяқты иық деңгейінде қою, орамалды ұшынан екі қолмен ұстау; 3-1 бір аяқты жоғары көтеріп, тізені бүкпеуге тырысып, орамал ұстаған қолға жақындату; екінші аяқпен де осы жаттығу қайталанады. 3-2 бастапқы қалыпқа келу (3-4 рет қайталау); 4. Орамалды бір қолға ұстап, бірінің артынан бірі жүгіру.					
103	Көк машина	Балаларды допты бір-біріне қарама-қарсы отырып, домалата білуге	№4 аудиожазба бойынша педагог балалармен	"Қайырлы күн бәріңе!" деп, қолдарды жоғары көтеріп, иіліп амандасу 1."Саусақтарым сәлем дейді бәріңе" – екі	Допты бір-біріне қарама-қарсы отырып, домалату.	"Пойыз" қимыл ойыны. "Мотор" ойыны.	"Сабырлы доп" ойыны.	1	06.05.24

		үйрету; допты қақпаға дәл домалату техникасына дағдыландыру; допты домалату жаттығуы арқылы қол, саусақ бұлшық еттерін жетілдіру.	бірге жаттығулар орындайды. Балаларды сапқа тұрғызып, бірінің артынан бірін ақырын адымдатып, жүргізу; педагогтың "Егістік" деген сөзі айтылған кезде балалар залды айнала жүріп қолдарын жоғары көтеріп, егістік сияқты жайқалады. "Машина" деген сөзі айтылғанда балалар бір орында тұрып, қолдарының білезіктерін айналдырып, машина	алақанды жайып, ашып-жұму (3-4 рет қайталау); 2. "Қайырлы күн деп, күлімдейді көздерім" – екі көзді сипап, күлімдеу; 3. "Қайырлы таң, жаңалық бар деп құлағым" – құлақтарды сипап, басты екі жаққа кезек иеді. 4. "Қайырлы таң дейді менің қолдарым!" – қол білезіктерін айналдырады; 5. "Қайырлы таң дейді менің денем де!" – денені қозғайды (3-4 рет қайталау); 6. "Қайырлы таң дейді менің аяғым!" – екі аяқты кезек-кезек алға қояды (3-4 рет қайталау); Бірінің артынан бірі жай жүріп, "Тамаша, тамаша, бір, екі деп санаса" деп айта жүріп, орындықтарға жайғасады.					

			айдайды; "Ғажап!" дегенді естігенде, қолдарын кең жаяды; педагогтың белгі беруі бойынша бір ізбен жүріп, біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын а дайындалады.						
104	Допты қақпаға дәлдейміз	Балалардың допты домалату техникаларын жетілдіру; көлік туралы білімдерін толықтыра отырып, көліктердің дыбыстарын ажыратуға үйрету; оқу қызметіне деген қызығушылықтар ын жұмбақ жасыру арқылы	Аудиожазба бойынша педагог балалармен бірге жаттығулар орындайды. Балаларды сапқа тұрғызып, бірінің артынан бірін ақырын адымдатып, жүргізу; педагогтың	1. Бастапқы қалып: аяқты алшақ қойып, допты оң қолмен ұстап тұру. 1-1 қолды жан-жаққа созу, қайтадан допты алу. 1-2 қолды алға созып, допты сол қолға ауыстыру, қолды жан-жаққа созу, бастапқы қалыпқа келу (3 рет). 2. Бастапқы қалып: аяқты алшақ қойып, допты алдыға екі	Допты домалату.	"Домалайды алмалар!" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	10.05.2 4

		ояту. "Егістік" деген сөзі айтылған кезде балалар залды айнала жүріп қолдарын жоғары көтеріп, егістік сияқты жайқалады. "Көлік" деген сөзі айтылғанда балалар бір орында тұрып, қолдарының білезіктерін айналдырып, көлік айдайды; "Ғажап!" дегенді естігенде, қолдарын кең жаяды; аудиожазба аяқталғанда педагогтың белгі беруі бойынша бір ізбен жүріп,	қолымен ұстап тұру. 2-1 жерге отыру, допты жерге қою. 2-2 бастапқы қалыпқа келу; 2-3 жерге отыру, допты жерге қою; 2-4 бастапқы қалыпқа келу; (4 рет) 3. Бастапқы қалып: аяқты алшақ қойып, допты алдыға екі қолымен ұстап тұру. 3-1 еңкею, допты жерге қою. 3-2 бастапқы қалыпқа келу; 3-3 еңкею, допты жерге қою; 3-4 бастапқы қалыпқа келу. (3 рет).					

			біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын а дайындалады.						
105	Мергендікті шыңдаймыз	Балалардың допты домалату техникасын бекіту; оқу қызметін пысықтау; сапқа тұрып, бір қолмен алдында тұрған баланың белінен ұстап, пойыз сияқты жүру іскерліктерін дамыту; епті, шапшаң болуға тәрбиелеу.	Аудиожазба бойынша педагог балалармен бірге жаттығулар орындайды. Балаларды сапқа тұрғызып, бірінің артынан бірін ақырын адымдатып, жүргізу; педагогтың "Егістік" деген сөзі айтылған кезде балалар залды айнала жүріп қолдарын жоғары көтеріп, егістік сияқты жайқалады.	"Қайырлы күн бәріңе!" деп, қолдарды жоғары көтеріп, иіліп амандасу 1."Саусақтарым сәлем дейді бәріңе" - екі алақанды жайып, ашып-жұму (3-4 рет қайталау); 2."Қайырлы күн деп, күлімдейді көздерім" - екі көзді сипап, күлімдеу; 3."Қайырлы таң, жаңалық бар деп құлағым" - құлақтарды сипап, басты екі жаққа кезек иеді. 4."Қайырлы таң дейді менің қолдарым!" - қол білезіктерін айналдырады; 5."Қайырлы таң дейді менің денем де!" - денені қозғайды (3-4 рет қайталау); 6. "Қайырлы таң дейді менің аяғым!" - екі аяқты	Допты домалату.	"Пойыз" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы "Сабырлы доп" ойыны.	1	13.05.24

			"Көлік" деген сөзі айтылғанда балалар бір орында тұрып, қолдарының білезіктерін айналдырып, көлік айдайды; "Ғажап!" дегенді естігенде, қолдарын кең жаяды; аудиожазба аяқталғанда педагогтың белгі беруі бойынша бір ізбен жүріп, біртіндеп психогимнастика жаттығуларын а дайындалады.	кезек-кезек алға қояды (3-4 рет қайталау); Бірінің артынан бірі жай жүріп, "Тамаша, тамаша, бір, екі деп санаса" деп айта жүріп, орындықтарға жайғасады.					
106	Шынығамыз жазда	Балаларды еденге қойылған баспалдақтан аттап жүруге	№5 аудиожазба бойынша балаларды	"Қайырлы күн бәріңе!" деп, қолдарды жоғары көтеріп, иіліп амандасу 1."Саусақтарым сәлем	Еденге қойылған баспалдақтан аттап жүру.	"Менің көңілді добым" қимыл ойыны. "Көпіршік"	Тыныс алу жаттығулары "Кім тыныш?" ойыны.	1	15.05.24

		үйрету; еденге қойылған баспалдақтан аттап жүру техникасын меңгеруге жаттықтыру; еденге қойылған баспалдақтан аттап жүруде дене, аяқ бұлшық еттерін жетілдіру.	сапқа тұрғызып, бірінің артынан бірін ақырын адымдатып жүргізу; педагогтың "Жаз" деген сөзі айтылған кезде балалар залды айнала жүріп қолдарын жоғары көтеріп, шапалақтайды . "Тамаша!" дегенді естігенде балалар бір орында тұрып, денелерін қозғайды; "Ғажап!" деп айтып, қолдарын кең жаяды; педагогтың белгі беруі бойынша бір	дейді бәріңе" – екі алақанды жайып, ашып-жұму (3-4 рет қайталау); 2."Қайырлы күн деп, күлімдейді көздерім" – екі көзді сипап, күлімдеу; 3."Қайырлы таң, жаңалық бар деп құлағым" – құлақтарды сипап, басты екі жаққа кезек иеді. 4."Қайырлы таң дейді менің қолдарым!" – қол білезіктерін айналдырады; 5."Қайырлы таң дейді менің денем де!" – денені қозғайды (3-4 рет қайталау); 6. "Қайырлы таң дейді менің аяғым!" – екі аяқты кезек-кезек алға қояды (3-4 рет қайталау); Бірінің артынан бірі жай жүріп, "Тамаша, тамаша, бір, екі деп санаса" деп айта жүріп, орындықтарға жайғасады.		ойыны.			

			ізбен жүріп, біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын а дайындалады.						
107	Көпіршіктер жасаймыз	Балаларды сапқа тұрғызып, бірінің артынан бірін ақырын адымдатып жүргізу, еденге қойылған баспалдақтан аттап жүру техникасын жетілдіру; епті, жылдам, ұқыпты болуға тәрбиелеу.	Аудиожазба бойынша балаларды сапқа тұрғызып, бірінің артынан бірін ақырын адымдатып жүргізу; педагогтың "Жаз" деген сөзі айтылған кезде балалар залды айнала жүріп қолдарын жоғары көтеріп, шапалақтайды . "Тамаша!" дегенді естігенде балалар бір орында тұрып,	"Қайырлы күн бәріңе!" деп, қолдарды жоғары көтеріп, иіліп амандасу 1. "Саусақтарым сәлем дейді бәріңе" - екі алақанды жайып, ашып- жұму (3-4 рет қайталау); 2. "Қайырлы күн деп, күлімдейді көздерім" - екі көзді сипап, күлімдеу; 3. "Қайырлы таң, жаңалық бар деп құлағым" - құлақтарды сипап, басты екі жаққа кезек иеді. 4. "Қайырлы таң дейді менің қолдарым!" - қол білезіктерін айналдырады; 5. "Қайырлы таң дейді менің денем де!" - денені қозғайды (3-4 рет қайталау); 6. "Қайырлы таң дейді	Еденге қойылған баспалдақтан аттап жүру.	"Досымызбен жарасайық" ойыны.	Тыныс алу жаттығулары "Кім тыныш?" ойыны.	1	17.05.2 4

			денелерін қозғайды; "Ғажап!" деп айтып, қолдарын кең жаяды; педагогтың белгі беруі бойынша бір ізбен жүріп, біртіндеп психогимнастика жаттығуларын а дайындалады.	менің аяғым!" - екі аяқты кезек-кезек алға қояды (3-4 рет қайталау); Бірінің артынан бірі жай жүріп, "Тамаша, тамаша, бір, екі деп санаса" деп айта жүріп, орындықтарға жайғасады.					
108	Тез өсеміз біз жазда	Балаларды сапқа тұрғызып, бірінің артынан бірін ақырын адымдатып жүргізу, еденге қойылған баспалдақтан аттап жүру техникасын бекіту, оқу қызметін пысықтау, доптарды қолдарын	Аудиожазба бойынша балаларды сапқа тұрғызып, бірінің артынан бірін ақырын адымдатып жүргізу; педагогтың "Жаз" деген сөзі айтылған кезде балалар залды айнала	"Қайырлы күн бәріңе!" деп, қолдарды жоғары көтеріп, иіліп амандасу 1. "Саусақтарым сәлем дейді бәріңе" - екі алақанды жайып, ашып-жұму (3-4 рет қайталау); 2. "Қайырлы күн деп, күлімдейді көздерім" - екі көзді сипап, күлімдеу; 3. "Қайырлы таң, жаңалық бар деп құлағым" - құлақтарды сипап, басты екі жаққа	Еденге қойылған баспалдақтан аттап жүру.	"Лақтырайық көліктен домалаған доптарды" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары "Кім тыныш?" ойыны.	1	20.05.24

		басынан жоғары көтеріп, алысқа лақтыру іскерліктерін жетілдіру.	жүріп қолдарын жоғары көтеріп, шапалақтайды . "Тамаша!" дегенді естігенде балалар бір орында тұрып, денелерін қозғайды; "Ғажап!" деп айтып, қолдарын кең жаяды; педагогтың белгі беруі бойынша бір ізбен жүріп, біртіндеп психогимнастика жаттығуларын а дайындалады.	кезек иеді. 4. "Қайырлы таң дейді менің қолдарым!" - қол білезіктерін айналдырады; 5. "Қайырлы таң дейді менің денем де!" - денені қозғайды (3-4 рет қайталау); 6. "Қайырлы таң дейді менің аяғым!" - екі аяқты кезек-кезек алға қояды (3-4 рет қайталау); Бірінің артынан бірі жай жүріп, "Тамаша, тамаша, бір, екі деп санаса" деп айта жүріп, орындықтарға жайғасады.					
							ЖИЫНЫ:	108 сағат	

Тексерді Сикымбекова К.А.

Р.т.

