



Дене шынықтыру нұсқаушысының күнтізбелік-тақырыптық жоспары

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

Топ: «Балапан» мектепалды топ

Балалардың жасы: 5 жастан.

Жоспардың құрылу кезеңі: 2024-2025 оқу жылы.

Педагогтын аты-жөні: Миркадыров 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	Тақтайшаның үстімен адымдап жүру	Балаларды тақтайшаның үстімен аяқтың ұшымен және өкшемен адымдап жүруге үйрету;	Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі қатар түзеп жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен жүреді және жәй қалыпқа түсіп, тез	- «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	1) тақтайшаның үстімен аяқтың ұшымен және өкшемен адымдап жүру; 2) допты домалатып, тез лақтыру.	"Киік" қимыл ойыны. "Паровоз қалай жүреді?" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығулары "Шар"	1	02.09.24

		допты домалатып, тез лақтыруға жаттықтыру; жаттығуларды орындау барысында ептілік пен жылдамдыққа, ерік сапаларына тәрбиелеу.	ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі, денелерін тік ұстап жүреді. Біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	билеу; 4 - бастапқы қалыпқа келу. - «Биші қыз» - бастапқы қалып: дене тік, аяқ қатар қойылады. 1 - қолды жоғары көтеріп, бір аяқтың ұшымен тұру; 2 - бастапқы қалыпқа келу. - «Паровоз» - бастапқы қалып: дене тік, аяқ қатар қойылады, жұппен тұру. 1 - сызық бойымен бір-біріне қарсы жүру; 2 - сызық ортасына келгенде тарап кету; 3 - бастапқы қалыпқа келу. - «Қарлығаш» - бастапқы қалып: дене тік, аяқ қатар қойылады, қол 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	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	Қос қолмен допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру.	"Жіптің үстінен лақтыр" пысықтау ойыны. "Баскетбол" қимылды ойыны.	Тыныс алу жаттығулары "Тынығайық"		04.09.24

		допты лақтыру дағдыларын дамыту.		бойында ұстап тұру. 1- оңға бұрылу, қолды оң жаққа созу. 2-бастапқы қалып, сол жаққа орындау. 3. "Сәл отыру" жаттығуы. Бастапқы қалып: жіптің екі шетінен ұстап тұру. 1-2-сәл отыру,арқаны түзу ұстап, өкшені көтеру, жіпті екі жағынан ұстаған күйде қолды алға созу, басты тік ұстау. 3-4-бастапқы қалып. 4."Еңкею" жаттығуы. Бастапқы қалып: аяқ иық деңгейінде, қолды жіппен желке тұсында ұстау. 1-жіпті ұстаған күйде жоғары созу. 2-оңға еңкею. 3-бастапқы қалып. 4- сол жаққа орындау.					

				5. "Бүгілу, майысу". Бастапқы қалып: етпетінен жату, жіп тура созылыңқы қолда. 1-3-артқа қарай майысу, жіпті жоғары көтеру. 4-бастапқы қалып.					
3	Паровоз алдыға басып барады	Балаларды бір қатармен жүгіру; алға қарай 3-4 м қашықтыққа жылжу арқылы секіру; биіктігі 40 см жіптің астынан қолды еденге тигізбей еңбектеуге үйрету; балаларда аяқтың ұшымен, өкшемен жүру дағдыларын қалыптастыр	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	1."Зырылдауық" жаттығуы. Бастапқы қалып: аяқ сәл алшак, 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.	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	06.09.24

		уды жалғастыру; спорттық ойындар арқылы кеуде тұсынан қос қолмен допты бір-біріне лақтыру дағдыларын дамыту.	жаттығуларын дайындалады.	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	Төрт тағандап жүріп, допты баспен	Балалардың сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін	Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі шеңбер жасап жүреді,	Бастапқы қалып: дене тік, аяқтың арасы сәл алшақ, қол белде. 1 - 4 - басты оң жаққа айналдыру, бастапқы	1) төрт тағандап жүріп, допты баспен итеру; 2) аунап түсіп, допты серіктесі	«Допты домалатып тез лақтыр» ойыны.	Тыныс алу жаттығулары "Тынығайық"	1	09.09.24

	итеру	және баянат (рапорт) қабылдау ережесін қалыптастыру; төрт тағандап жүріп, допты баспен итеруге үйрету; аунап түсіп, допты алып серіктесі ұстап тұрған сақинаға лақтырып түсіру дағдыларына жаттықтыру; ептілік пен дәлдікке тәрбиелеу.	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.	қалыпқа келу. 1 - 4 - басты сол жаққа айналдыру, бастапқы қалыпқа келу. Бастапқы қалып: дене тік, аяқтың арасы сәл алшақ, қол белде. 1 - 2 - денені оң жаққа бұру, бастапқы қалыпқа келу 3 - 4 - сол жаққа бұру, бастапқы қалыпқа келу (жаттығу 3-4 рет қайталанады). Бастапқы қалып: дене тік, аяқтың арасы сәл алшақ, қол белде. 1 - оң аяққа еңкею. 2 - ортаға еңкею. 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	ұстап тұрған сақинаға лақтырып түсіру.				

				секіру. 1 - 4 - екі аяқпен секіру.					
5	Спорт- көркі өмірдің	Балаларда қос қолмен допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру; биіктігі 40 см жіптің астынан қолды еденге тигізбей еңбектеу дағдыларын дамыту; сапта бір қатармен тұру, бір қатармен жүгіру, жәй қалыпқа түсіп шашырап жүгіру; алға қарай 3-4 м қашықтыққа жылжу арқылы	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	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	11.09.24

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

				таяқшаны жоғары көтеру; 4-бастапқы қалып. Дәл солай сол жақпен орындалады.					
6	Спорт – бейбітшілік елшісі.	Балаларда қос қолмен допты жоғары, жіптің үстінен лақтыруды; биіктігі 40 см жіптің астынан қолды еденге тигізбей еңбектеу дағдыларын дамытуды; сапта бір қатармен тұру, бір қатармен жүгіру, жәй қалыпқа түсіп шашырап жүгіруді; алға қарай 3-4 м	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.	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	13.09.25

		қашықтыққа жылжу арқылы секіру іскерліктерін жетілдіруді пысықтау.		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.					
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	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	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) қанат үстімен ауыспалы қадам жасап жүру; 2) доғадан еңкейіп өту.	«Ақ қоян» қимылды ойыны. «Қасқырлар мен лактар» пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығулары "Бұлттар".	1	16.09.25

		дағдыларын жетілдіру.	жүреміз, енді қолды желкемізге қойып, аяқтың ұшымен жүреміз, жарайсыңдар! Жай қалыпқа түсіп, жүреміз, қолды желкемізге қойып, өкшемен жүреміз, музыка тез ойналып жатыр, бәріміз жүгіреміз, кім тез жүгіреді екен? - Қайтадан жәй қалыпқа түсеміз, қолды белімізге қойып, табанның сыртымен жүреміз, енді қолды белімізге қойып, табанның ішімен жүреміз, жарайсыңдар. - Енді музыка әуенімен отырып, жартылай отырып жүреміз. - Балалар, енді жүріп келе жатып,	1 - оң аяққа еңкею. 2 - ортаға еңкею. 3 - сол аяққа еңкею. 4 - бастапқы қалыпқа келу (жаттығу 3-4 рет қайталанады). Бастапқы қалып: дене тік, аяқтың арасы сәл алшақ, қол белде. 1 - 4 - оң аяқпен секіру. 1 - 4 - сол аяқпен секіру. 1 - 4 - екі аяқпен секіру.					

			денелерімізді тік ұстап жүреміз, жарайсыңдар, жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрайық!						
8	Допты еденнен ыршытып жоғары лақтыру	Балаларды тізеден бүгілген аяқты жоғары көтеріп жүруге; жұптасып бір қатармен жүгіруге; қос қолмен қағып алуға (4-5 рет) үйрету; баянат (рапорт) қабылдау ережесіне дағдыландыру; екі қатармен тұру іскерліктерін жетілдіру.	Балалар залдың ортасына қарай жүретін бұрыштың шетінде қатар болып бір-бірден тұрады. Педагог үш баланы залдың ортасына жақындауға шақырады, олар бұрылып, тікелей педагогке қарай бағытталады. Педагогтің белгісінен кейін балалар тоқтайды. Келесі үш бала дәл осындай әрекеттерді орындайды. Балаларды үш қатарға бөлу соңғы үш бала	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", -	Допты еденнен ыршытып жоғары лақтырып, қос қолмен қағып алу (4-5 рет).	"Допты бер де тұр" қимылды ойыны.	Тыныс алу жаттығулары "Шар".	1	19.09.24

			орнына келгенше дейін жүреді. Педагогтің белгісі бойынша балалар қайтадан сап құрып тұрады. Сапта бірінің соңынан бірі аяқтың ұшымен, аяқтың ұшымен, өкшемен, табанмен, табанның ішкі жағымен, тізені жоғары көтеріп, ұсақ және алшақ адымдап жүреді. Педагогтің көрсетуі бойынша бүгілген аяқты жоғары көтеріп жүреді, жұптасып бір қатармен жүгіреді. Жәй қалыпқа түсіп, жүреді. Біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	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.					
9	Сапқа тұр	Балаларды	Балалар сапта	1."Секіртпені соз"	Гимнастикалық	"Өртүрлі қимыл	Тыныс алу	1	20.09.25

		гимнастикалық орындық үстінде ішпен еңбектеуге үйрету; балаларда тізеден бүгілген аяқты жоғары көтеріп жүру; аяқты ұшымен, өкшемен, табанмен, табанның ішкі жағымен, тізені жоғары көтеріп, ұсақ және алшақ адымдап жүру; жұптасып бір қатармен жүгіру; баянат (рапорт) қабылдау дағдыларын	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.	жаттығуы. Бастапқы қалып: аяқ сәл алшақ, жіпті қолмен ең шетінен ұстау. 1-секіртпені қолмен ең шетінен ұстап, қолды алға созу. 2-жоғары көтеру, 3-кеуде тұсына әкелу. 4- б.қ. келу. 2. "Сағаттың тілі" жаттығуы: Бастапқы қалып: аяқ сәл алшақ, секіртпені екі шетінен ұстап, қолды жоғары көтеру. 1-оңға еңкею. 2-бастапқы қалыпқа келу. 3-солға еңкею. 4-бастапқы қалыпқа келу. 3. "Сәл отыру" жаттығуы. Бастапқы қалып: екіге бүктелген секіртпе, қол	орындық үстінде ішпен еңбектеу.	жаса" қимылды ойыны.	жаттығуы.		

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

				1-заттарды аттап жүру. 2-секіртпемен еркін секіру.					
10	Жіптің астымен тура және жанымен еңбектеп өту	Балаларды баянат (рапорт) қабылдау ережесіне дағдыландыру; жіптің астымен тура және жанымен еңбектеп өтуге үйрету; жердегі таяқтың бойымен табанды толық тигізіп, бір жанымен жүруге жатықтыру; ерік 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	«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	1) жіптің астымен тура және жанымен еңбектеп өту; 2) жердегі таяқтың бойымен табанды толық тигізіп, бір жанымен жүру.	«Көтеріп кет» қимылды ойыны. «Қарақұс пен балапандар» пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығулары "Шар".	1	23.09.25

		үшін біздің топ 25 баламен сапқа тұрғызылды. Педагог: - Күп 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-	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.					

			үшіншіге санал! 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	- «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.					

			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 ұстап жүреміз, жарайсыңдар, жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрайық!						
11	Кел, күш сынасайық	Балаларды заттарды аттап өту; бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" ирелеңдеп жүгіру; допты бір	Балалар залдың ортасына қарай жүретін бұрыштың шетінде қатар болып бір-бірден тұрады. Педагог үш баланы залдың ортасына жақындауға шақырады, олар	Бастапқы қалып: негізгі тұрыс, қолдарын төмен түсіріп тұру. "Міне, біз қандай биікпіз!",- деп қолдарын жоғары көтеру, отыру және қолдарын тізесіне қою. "Міне, біз қандай	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	25.09.25

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

			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.						
12	"Күшіміз - бірлікте"	Балаларды заттарды аттап өтуді; бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" ирелеңдеп жүгіруді; допты бір қатарға қойылған заттар арасымен домалатуға үйретуді; баянат	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	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!,- деп, бастапқы қалыпқа келу. Бастапқы қалып: қолдарын артқа тіреліп, аяқтарын біріктіріп, алға созып	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	

		(рапорт) қабылдау дағдыларын жетілдіруді пысықтау.	үш бала дәл осындай әрекеттерді орындайды. Балаларды үш қатарға бөлу соңғы үш бала орнына келгенше дейін жүреді. Педагогтің белгісі бойынша балалар қайтадан сап құрып тұрады. Сапта бірінің соңынан бірі аяқтың ұшымен, аяқтың ұшымен, өкшемен, табанмен, табанның ішкі жағымен, тізені жоғары көтеріп, ұсақ және алшақ адымдап жүреді. Педагогтің көрсетуі бойынша бүгілген аяқты жоғары көтеріп жүреді, жұптасып бір қатармен жүгіреді. Жәй	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.					

			қалыпқа түсіп, 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	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	1) гимнастикалық орындықта білек пен тізеге сүйене отырып еңбектеу; 2) допты отырып-тұрып домалату.	"Көмектес!" қимыл ойыны. "Терек" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығулары "Бұлттар".	1	30.09.25

		қолды белімізге 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.	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).					

			- Балалар, енді жүріп келе жатып, денелерімізді тік ұстап жүреміз, жарайсыңдар, жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрайық! - Балалар, музыка әуенімен бірге біріңнің артынан бірің жүріп отырасыңдар, музыка сипатына қарай мен қандай 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	Балалар залдың ортасына қарай жүретін бұрыштың шетінде қатар болып бір-бірден тұрады. Педагог екі баланы залдың ортасына жақындауға шақырады, олар	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:	1) бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" ирелеңдеп жүгіру; 2) допты бір қатарға қойылған заттар арасымен домалату; 3) тізенің	"Ұстап ал" қимылды ойыны.	Релаксация.	1	02.10.24

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

			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.	қол төменде 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	Педагог: - Топ басшысы, баянат бер! Топ басшысы: - Топ! Бір қатарға сапқа тұр! (топтың сапқа тұрғызылуы) - Түзел! Тік тұр! Рет-ретімен санал! (топтың 1-шіден бастап соңына дейін. Соңғы нөмірлі саптан шықпай өз нөмірін айтып, "санақ аяқталды" деп жауап	Жалпы дамыту жаттығулары (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) 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	04.10.24

		домалату дағдыларын дамыту.	береді). - Түзелу ортаға! (баянат беру) - Балалар, бір-біріңнің артыңнан қатар түзеп жүреміз, енді қолды белімізге қойып, аяқтың ұшымен, өкшемен жүреміз. Шеңбер бойымен жүгіреміз. Заттарды аттап жүгіреміз. - Мұқият боламыз! Епті боламыз! Жай қалыпқа түсіп, жүреміз. - Түрлі қарқында жүреміз. Жарайсыңдар! - Денелерімізді тік ұстап жүреміз, жарайсыңдар! Жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрайық!	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).					
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	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	1) қос аяқтап заттар арасымен (арақашықтығы 4 м) секіру; 2) допты бір қатарға қойылған заттар арасымен домалату.	"Қақпаға құрсауды кіргіз" қимылды ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	07.10.24

			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!	тұрып, қолдарын жоғары көтеріп, жапырақтарын сермейді; 2.2.Бастапқы қалып (жаттығу 5 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: аяқтары бірге, дене тік, жапырақтар төменде 3.1. жерге жартылай отырып, қолдарын жоғары көтеріп, жапырақтарын желбіретеді; 3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, қол төменде 4.1. жапырақтарын көкірек тұсында ұстап, бір орында айналып секіру (оң және сол жаққа). 4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 5 рет қайталанады).					
17	Бір орында	Балаларды	Педагог:	Жалпы дамыту	1) бір орында өз-	«Өз орыныңды	Тыныс алу	1	09.10.24

	өз-өзін айнала қос аяқтап секіру	бір орында өз-өзін айнала қос аяқтап секіруге үйрету; сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру; еңкіс тақтайдың үстімен жүрелеп жүруге дағдыландыру; ептілікке тәрбиелеу.	- Топ басшысы, баянат бер! Топ басшысы: - Топ! Бір қатарға сапқа тұр! (топтың сапқа тұрғызылуы) - Түзел! Тік тұр! Рет-ретімен санал! (топтың 1-шіден бастап соңына дейін. Соңғы нөмірлі саптан шықпай өз нөмірін айтып, «санақ аяқталды» деп жауап береді). - Түзелу ортаға! (баянат беру) - Балалар, бір-біріңнің артыңнан қатар түзеп жүреміз, енді қолды белімізге қойып, жылан сияқты ирелеңдеп жүреміз, жарайсыңдар! Шеңбер бойымен жүгіреміз. Жай	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	өзін айнала қос аяқтап секіру; 2) еңкіс тақтайдың үстімен жүрелеп жүру.	тап» қимылды ойыны. «Салт аттылар» пысықтау ойыны.	жаттығулары "Шар".		

			қалыпқа түсіп, жүреміз, қолды белімізге қойып, бір жанымызбен жүреміз, музыка тез ойналып жатыр, бәріміз бір жанымызбен жүгіреміз, кім тез жүгіреді екен? - Қайтадан жәй қалыпқа түсеміз, қолды белімізге қойып, арқамызбен жүреміз, енді қолды белімізге қойып, алға жүреміз, жарайсыңдар. - Енді музыка әуенімен отырып, жартылай отырып жүреміз. - Балалар, енді жүріп келе жатып, денелерімізді тік ұстап жүреміз, жарайсыңдар, жалпы дамыту	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).					

			жаттығуларын жасауға тұрайық!						
18	Салт аттылар	Балаларда заттарды аттап өту; қос аяқтап заттар арасымен (арақашықты ғы 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	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;	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	11.10.24

			белгісімен балалар сап түзеп, бірінің соңынан бірі шеңбер бойымен жүреді. Педагогтің белгісі бойынша қолды белге қойып, аяқтың ұшымен, өкшемен жүреді. Тұрған заттарды аттап өтеді. Баяу қарқында жүгіреді. 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	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.					

			айтады да, 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	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, жарайсындар, балалар. Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі	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	1) қатар орналасқан таяқтардан екі аяқпен аттап секіру; 2) губка төсеніштің үстінде аунап, домалау.	«Ұшақтар» пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығулары «Сыбызғы».	1	16.10.24

		әрі қарай жетілдіру.	беруі бойынша заттар арасымен «жылан» жүріспен екі аяқпен секіреді, екі-екіден тізбекке тұрып, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі және шашырап жүгіреді. Жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрып, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	- 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 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 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	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	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	11.10.24

			болып шеңбер бойымен жүреміз де, мына тұрған заттарды (текшелер) аттап өтеміз. Балалар қызығушылық танытады. Педагог белгісімен балалар сап түзеп, бірінің соңынан бірі шеңбер бойымен жүреді, түрлі қарқында жүреді. Педагогтің белгісімен тоқтайды, қозғалыс бағытын өзгертіп жүреді. Баяу қарқында жүгіріп, жылдам қарқынға ауысады. Жай қалыпқа түсіп, біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларына дайындалады.	2.1. 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).					

21	Үйлесімділікті сақтаймыз	Балаларды гимнастикалық орындық астынан еңбектеу; воланды ракеткамен белгілі бір жаққа бағыттап отырып қағып лақтыруға үйрету; педагогтің белгісімен тоқтау, қозғалыс бағытын өзгертіп жүру; бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" ирелеңдеп жүгіру іскерліктерін дамыту.	Педагог: - 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	Жалпы дамыту жаттығулары (секіртпемен) Бастапқы қалып: негізгі тұрыс, екіге бөлінген секіртпе төменде. 1-2-секіртпені жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен тұру; 3-4-бастапқы қалып: аяқтарын сәл ашып тұру, секіртпе төменде. 1-оң жаққа бір қадам жасап, секіртпені жоғары көтеру; 2-оңға иілу; 3-тік түзелу, секіртпені жоғары көтеру; 4-бастапқы қалып. Бастапқы қалып: негізгі тұрыс, секіртпені екі бүктеп ұстап, төмен түсіріп тұру. 1-2- отыру, секіртпені жоғары көтеру; 3-4-бастапқы қалып. Бастапқы қалып:	Гимнастикалық орындық астынан еңбектеу.	"Бадминтон" ойыны. "Көңілді секіреміз" қимылды ойыны.	Релаксация.	1	21.10.24

			келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	аяқты иықтың деңгейінде қою, секіртпе иықта. 1- денені оңға бұру; 2-бастапқы қалып. Бастапқы қалып: аяқты сәл ашып, секіртпені арт жаққа ұстап тұру. Секіртпені алға қарай айналдыра отырып, кішкене үзіліс жасап, екі аяқты ауыстыра отырып, бір орында қос аяқпен секіру.					
22	Басына қапшық қойып, бір жақ жанымен жүру	Балаларды басына қапшық қойып, арқан үстімен бір жақ жанымен жүруге үйрету және допты тура домалату дағдысын жетілдіру; саптан шеңберге, шеңберден сапқа ауысу	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	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) басына қапшық қойып, қолын беліне таянып арқан бойымен адымдап бір жақ жанымен жүру; 2) допты тура домалату.	"Торғай мен мысық" қимылды ойыны. "Төбеде доп куу" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығулары "Жеделсаты".	1	23.10.24

		дағдыларына жаттықтыру.	жүріске түседі және шашырап жүгіреді. Жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрып, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	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					
23	Добым, добым, домалақ	Балаларды шашырап жүру; кедергілерден өту арқылы жүгіру; доға астымен еңбектеуге (биіктігі 50 см) үйрету; бір орында оңға, солға бұрылу дағдыларын қалыптастыруды жалғастыру.	Педагог белгісі бойынша балалар сап түзеп бірінің соңынан бірі жүреді. Педагогтің белгі беруі бойынша шашырап жүреді. Баяу қарқында шеңбер бойымен жүгіреді. Жай қалыпқа түсіп, дем алады. Біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	Бастапқы қалып: аяқтары иық деңгейінде, қолдары кеуде алдында, шынтақтары бүгілген, саусақтары жұдырыққа түйілген. Осы күйінде қолдарын айналдыру қимылдарын орындайды. Қолдарын кезек-кезек айналдырады. Бастапқы қалып: аяқтары сәл ашылған, қолдары артқа қарай жіберілген. Отырып, қолдарынмен тізесін құшақтау, тұру, қолдарын артқа жіберу және т.с.с.	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	28.10.24

				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.					
24	Добым, добым, домалақ пысықтау	Балаларды шашырап жүруді; кедергілерден өту арқылы жүгіруді; доға астымен еңбектеуге	Педагог белгісі бойынша балалар сап түзеп бірінің соңынан бірі жүреді. Педагогтің белгі беруі бойынша шашырап жүреді.	Бастапқы қалып: аяқтары иық деңгейінде, қолдары кеуде алдында, шынтақтары бүгілген, саусақтары жұдырыққа түйілген. Осы күйінде	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	30.10.24

		(биіктігі 50 см) үйретуді; бір орында оңға, солға бұрылу дағдыларын қалыптастыруды жалғастыруды пысықтау.	Баяу қарқында шеңбер бойымен жүгіреді. Жай қалыпқа түсіп, дем алады. Біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	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.					
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 жылдамдық	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: 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:	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	01.11.24

		а тәрбиелеу.	денелерін тік ұстап жүреді. Жүріп келе жатып, тізбек құрады және қайтадан сапқа тұрып, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1- екі қолды жоғары көтеру; 2 - аяқтың ұшына қолды тигізу; 3-4 - саусақтарды айқастырып төменнен-жоғары қарай жартылай шеңбер жасау; 5 - бастапқы қалып. 4. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1- 2 - сол қолмен, сол аяқты қарама-қарсы бағытта сермеу; 3-4 - оң қолмен, оң аяқты қарама-қарсы бағытта сермеу; 5 - бастапқы қалып. 5. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол белде. 1 - екі қолды жоғары көтеру; 2 - қолды белге қойып жартылай отыру; 3 - 4 - бастапқы қалып.					
26	Біршене қатарға	Балаларды көлбеу	Педагог белгісі бойынша балалар	Жалпы дамыту жаттығулары	1) көлбеу басқышпен	"Аңшы мен қояндар"	Тыныс алу жаттығуы.		06.11.24

	тізілу	басқышпен өрмелеп гимнастикалық қабырғаға өтіп, сатыдан ұстай отырып қайта түсуге үйрету; балаларда воланды ракеткамен белгілі бір жаққа бағыттай отырып қағып лақтыру дағдыларын қалыптастыруды жалғастыру; ойындар мен жаттығулар арқылы дене шынықтыруға қызығушылықтарын ояту.	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.	(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	өрмелеп гимнастикалық қабырғаға өтіп, сатыдан ұстай отырып қайта түсу.	қимылды ойыны. "Бадминтон" ойыны.			

			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.					

27	Бірнеше қатарда эстафета ойындары	Балаларды заттар арасымен жүру; биіктіктен секіруді үйрету; көлбеу басқышпен өрмелеп гимнастикалық қабырғаға өтіп, сатыдан ұстай отырып қайта түсу іскерліктерін жетілдіру; ойындар мен жаттығулар арқылы дене шынықтыруға қызығушылықтарын ояту.	Балалар педагогтің белгісі бойынша сапқа тұрады. Сапта бірінің соңынан бірі жүреді. Аяқтың ұшымен, өкшемен, заттар арасымен жүреді. Педагогтің белгісі бойынша шашырап жүгіреді. Жай қалыпқа түсіп, сапта бір қатармен тұрады. Біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын дайындалады.	1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар доптарын жоғары көтеріп, екі қолды қайшылайды. 1.2. Бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Қолдарын иыққа көтеріп, допты қояды. 2.2. Бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 4 рет 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	1) көлбеу басқышпен өрмелеп гимнастикалық қабырғаға өтіп, сатыдан ұстай отырып қайта түсу; 2) биіктіктен секіру.	"Кеглидерді құлатайық" қимылды ойыны. "Айлакер түлкі" қимылды ойыны.	Тыныс алу жаттығулары "Жапырақтар".	1	08.11.24

				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	Ішпен еңбектеу	Балаларды 50 см биікке қатарлата орналастыры лған таяқтар астынан ішпен еңбектеп өтуге үйрету; бір-бірінің артына, қатарынан тізіліп, жұптасып тізбекке тұру арқылы аяқты артқа қарай тізеден бүгіп, тізені	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	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,	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	11.11.24

		жоғары көтеріп жүруге жаттықтыру; жіпке денесін тигізбей, бір жанымен кіруге дағдыландыру; ерік сапаларын қалыптастыру.	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.	шынтақты бүгіп, кезек кезек шынтақты көтеру; 4 - бастапқы қалып. 3. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1- екі қолды жоғары көтеру; 2 - аяқтың ұшына қолды тигізу; 3-4 - саусақтарды айқастырып төменнен-жоғары қарай жартылай шеңбер жасау; 5 - бастапқы қалып. 4. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1- 2 - сол қолмен, сол аяқты қарама-қарсы бағытта сермеу; 3-4 - оң қолмен, оң аяқты қарама-қарсы бағытта сермеу; 5 - бастапқы қалып. 5. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол белде. 1 - екі қолды жоғары көтеру; 2 - қолды					

				белге қойып жартылай отыру; 3 - 4 - бастапқы қалып.					
29	Мен епті баламын	Балаларды сап түзеп жүргенде қолды жан- жаққа созып тік тұру; 2- 2,5 м арақашықтық тағы нысанаға құм салынған қапшықты дәлдеп лақтыруға үйрету; балаларда заттар арасымен жүру; биіктіктен секіру дағдыларын дамыту; негізгі қимылдарды жетілдіру арқылы балалардың	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. 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	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	13.11.24

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

				қолдарымен артқа қарай жер тіреу; 1-2- аяқты түзу жоғары көтеріп, допты домалату және ұстап алу; 3-4- Бастапқы қалып: жаттығу орташа қарқында орындалады (жаттығу 5 рет қайталанады). 6. Бастапқы қалып: дене тік, допты екі қолмен төменде ұстау; допты лақтыру және ұстап алу (жаттығу 5 рет қайталанады). 7. Бастапқы қалып: дене тік, доп оң қолдарында. Оң және сол аяқтарымен айнала оңға, солға педагогтің 1-8 дейін санауы бойынша секіру.					
30	Мен епті баламын пысықтау	Балаларды сап түзеп жүргенде қолды жан-	Балалар музыка әуенімен сапта бір-бірлеп жүреді. Бірінің артынан	Жалпы дамыту жаттығулары (кішкентай доптармен)	1) биіктіктен секіру; 2) 2-2,5 м арақашықтықтағ	"Аюлар мен аралар" қимылды ойыны.	Тыныс алу жаттығуы "О-у-м" дыбыстары.	1	15.11.24

		жаққа созып 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.	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. Біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	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, доп оң қолдарында	ы нысанаға құм салынған қапшықты дәлдеп лақтыру.	"Күн мен Түн" ойыны.			

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

				жаттығу орташа қарқында орындалады (жаттығу 5 рет қайталанады). 6. Бастапқы қалып: дене тік, допты екі қолмен төменде ұстау; допты лақтыру және ұстап алу (жаттығу 5 рет қайталанады). 7. Бастапқы қалып: дене тік, доп оң қолдарында. Оң және сол аяқтарымен айнала оңға, солға педагогтің 1-8 дейін санауы бойынша секіру.					
31	5 метр қашықтықтан тік нысанаға таяқты лақтыру	Балаларды 5 метр қашықтықтан тік нысанаға таяқ лақтыруға үйрету; гимнастикалық орындықтың үстімен	Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі жүреді, қозғалыс кезінде екіден, бірден тізбекке тұрады. Бір-бірінің артына сапқа тұрып екпін мен бағытты өзгерте отырып,	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,	1) 5 метр қашықтықтан тік нысанаға таяқ лақтыру; 2) гимнастикалық орындықтың үстімен қолдарын белдеріне қойып, бір жанымен шапшаң қадаммен жүріп	"Күн мен түн" қимылды ойыны. "Паровоз қалай жүреді?" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығуы "Мимика".	1	25.11.24

		қолдарын белдеріне қойып, бір жанымен шапшаң қадаммен жүріп өтуге жаттықтыру; бір-бірінің артына сапқа тұрып екпін мен бағытты өзгерте отырып, «паровоз» болып жүруге дағдыландыру; ептілік пен жылдамдық қасиеттерін қалыптастыру.	«паровоз» болып, денелерін тік ұстап жүреді.	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).	өту.				

				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 айкастыра тұрып, қолды белге ұстап, иықты алға, артқа қозғау; 2 - бастапқы қалыпқа келу (6 рет қайталау). 6. Бастапқы қалып: аяқ арасы сәл алшақ, қол белде. 1 - екі аяқты кезек көтеріп, қолды белге ұстап, орнында шоқырақтау; 2 - бастапқы қалыпқа келу (6 рет қайталау).					
32	Мергендікті шындайық	Балаларды оң және сол аяқтарымен кезектесіп заттар	Балалар музыка әуенімен сапта бір-бірлеп жүреді. Бірінің артынан бірі сап түзеп	1. Бастапқы қалып: дене тік, қол белде 1-оңға адым жасап, қолдарын жанына жіберу;	1) 2-2,5 м арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты	"Көңілді секіреміз" қимылды ойыны. "Алысқа	Тыныс алу жаттығулары "Тынығайық".		27.11.24

		арасымен (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;	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. Біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	2-Бастапқы қалыпқа келу. (дәл осы жаттығу сол жаққа да қайталанады және 5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол белде 1-оңға еңкейіп, сол қолын басына қою; 2-Бастапқы қалыпқа келу. (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 5 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: дене тік, қол белде 1-2-отырып, қолдарын алға созу; 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);	дәлдеп лақтыру; 2) оң және сол аяқтарымен кезектесіп заттар арасымен (арақашықтығы 3 м) жүгіру.	лақтыр" қимылды ойыны.			

				2-бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 5 рет қайталанады). 5. Бастапқы қалып: тізеге отырып, қолды белге қою; 1-денені оңға бұрып, оң қолды сол жақ аяқтың өкшесіне тигізу; 2- бастапқы қалыпқа келу. (3-4 - жаттығу сол жаққа орындалады, жаттығу 5 рет қайталанады). 6. Бастапқы қалып: арқаға жатып, қолдарын бастарына қою. 1-оң аяғын түзу көтеріп, саусақтарын башпайларға тигізу; 2-бастапқы қалыпқа келу. (3-4 - жаттығу сол жаққа орындалады, жаттығу 5 рет қайталанады). 7.Бастапқы қалып: дене тік, қол белде. 1-4 -дейін санау арқылы оң жаққа					

				секіру, 5-8 санау арқылы сол жаққа секіру, 9-12 - екі аяқпен секіру, кідіріс жасап, жаттығуды 2-3 рет қайталау.					
33	Түрлі нысандарды көздеп түсіру	Балаларды адымдап алға қарай жүру; доғаның астымен қолына допты ұстап еңбектеу (биіктігі 50 см); тепе-теңдікті сақтай отырып, орындық үстімен текшелерден аттап жүруге үйрету; дене 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	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,	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	29.11.24

			жаттығуларын жасауға тұрады.	жалауларын сермеп "жаса" деген сөзді айтады. 2.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып - жерде отырады, аяқ алшақ, жалаулар тізе үстінде. 3.1. Жерге шалқасынан жатып, жалауларын жоғары желбіретіп "тербе" деген сөзді айтады. 3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып - аяқ бірге, дене бос, қол төменде. 4.1. Жалауды көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).					
34	Алға жылжи отырып бір аяқпен	Балаларды алға жылжи отырып бір аяқпен	Педагог: - Топ басшысы, баянат бер! (баянат беру)	Жалпы дамыту жаттығулары "Қара жорға" 1. Бастапқы қалып:	1) алға жылжи отырып бір аяқпен секіру, екінші аяқпен	"Соқпа доп" қимылды ойыны "Допты домалат"	Тыныс алу жаттығуы "О-у-м" дыбыстары	1	02.12.24

	секіру	секіру, 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.	- Балалар, музыка 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	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	үрмелі допты алға домалату; 2) биіктігі 40 см арқанның астынан қолды жерге және денені арқанға тигізбей, бір қырымен еңбектеу.	пысықтау ойыны			

			қараңдаршы, 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.	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).					
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	Балалар педагогтің белгісі бойынша сапқа тұрады. Сапта бірінің соңынан бірі жүреді. Аяқтың ұшымен, өкшемен, заттар арасымен жүреді. Педагогтің белгісі бойынша шашырап жүгіреді. Жай қалыпқа түсіп, сапта бір 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,	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	18.11.24

		түсу дағдыларын дамыту.		қолдарын алға созу; 3.2. - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 5 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: жерде отырып, қолдарын артқа түзу тірейді; 3.1. - аяқтарын түзу ұстап, жоғары көтеру "бұрыш" жасау; 3.2. - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 5 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: тізеге отырып, қолды белге қою; 4.1. - денені оңға бұрып, оң қолды сол жақ аяқтың өкшесіне тигізу; 4.2. - бастапқы қалып (3-4 - жаттығу сол жаққа орындалады, жаттығу 5 рет қайталанады). 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	Балалар педагогтің белгісі бойынша сапқа тұрады. Сапта бірінің соңынан бірі жүреді. Аяқтың ұшымен, өкшемен, заттар арасымен жүреді. Педагогтің белгісі бойынша шашырап	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:	1) баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5-2 мин тоқтаусыз жүгіру; 2) қосалқы қадаммен арқан бойымен тепе-теңдікті сақтап жүру; 3) көлбеу басқышпен	"Қасқыр мен қояндар" қимылды ойыны.	Тыныс алу жаттығуы "Тыныш, ақырын, баппен тыныс аламыз".	1	20,11.24

		арқан бойымен тепе-теңдікті сақтап жүруге үйретуді; көлбеу басқышпен өрмелеп гимнастикалық қабырғаға өтіп, сатыдан ұстай отырып қайта түсу дағдыларын дамытуды пысықтау.	жүгіреді. Жай қалыпқа түсіп, сапта бір қатармен тұрады. Біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын дайындалады.	аяқ алшақ, дене тік, қол белде 2.1. - оңға еңкейіп, сол қолын басына қою; 2.2. - бастапқы қалыпқа келу. (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 5 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: дене тік, қол белде 3.1 - отырып, қолдарын алға созу; 3.2. - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 5 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: жерде отырып, қолдарын артқа түзу тірейді; 3.1. - аяқтарын түзу ұстап, жоғары көтеру "бұрыш" жасау; 3.2. - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 5 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып:	өрмелеп гимнастикалық қабырғаға өтіп, сатыдан ұстай отырып қайта түсу.				

			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	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	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	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,	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	22.11.24

		аяқтап секіру дағдыларына жаттықтыру; ерік сапаларына тәрбиелеу.	жасауға тұрады.	қолдарын артқа түзу тірейді; 1 - аяқтарын түзу ұстап, жоғары көтеру "бұрыш" жасау (иықтарын қушитпау); 2 - бастапқы қалып (жаттығу 5 рет қайталанады). 5. Бастапқы қалып: тізеге отырып, қолды белге қою; 1- денені оңға бұрып, оң қолды сол жақ аяқтың өкшесіне тигізу; 2- бастапқы қалып (3-4 - жаттығу сол жаққа орындалады, жаттығу 5 рет қайталанады). 6. Бастапқы қалып: арқаға жатып, қолдарын бастарына қою. 1- оң аяғын түзу көтеріп, саусақтарын башпайларға тигізу; 2 - бастапқы қалып (3-4 - жаттығу сол					

				жаққа орындалады, жаттығу 5 рет қайталанады). 7. Бастапқы қалып: дене тік, қол белде. 1 - 4 - дейін санау арқылы оң жаққа секіру, 5-8 санау арқылы сол жаққа секіру, 9-12 - екі аяқпен секіру, кідіріс жасап, жаттығуды 2-3 рет қайталау.					
38	Арақашықты сақтаймыз	Балаларды қадамды алмастыра жүру; орнынан биіктікке секіру; қимылды ойын арқылы балаларда құрсаудың ішіне кіру(биіктігі 50 см), көлбеу басқышқа шығу; шеңбер	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	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	Орнынан биіктікке секіру.	"Жылдам!" қимылды ойыны.	Тыныс алу жаттығулары "Тынығайық".		

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

				тигізеді; 3 - тіктеліп, таяқты жоғары көтеру; 4 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 4 рет қайталанады). 6. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, таяқша төменде. 1 - таяқты жоғары ұстап, аяқты алшақ ұстап, секіру; 2 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 4 рет қайталанады). 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, қолды бүгіп, таяқшаны көкірек тұсында ұстау. 1 - таяқты жоғары ұстап, аяғын оң жаққа аяқтың ұшымен қою; 2 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 4 рет қайталанады).					
39	Қаппен қалай секіреді?	Балаларды жүру мен жүгіруді қайталап	Музыка әуенімен балалар қадамды алмастыра жүреді, жүру мен	1.Бастапқы қалып: дене тік, қол белде 1 - оңға адым жасап, қолдарын жанына	1) арқаннан аттап секіру; 2) допты екі қолымен бір-	"Ұйқыдағы түлкі!" ойыны. "Кеглилерді құлату" ойыны.	Тыныс алу жаттығулары.	1	

		кезектестіру; арқаннан аттап секіру; допты екі қолымен бір- біріне (арақашықты ғы 1,5-2 м) басынан асыра лақтыруға үйрету; қадамды алмастыра жүру дағдыларын дамыту.	жүгіруді қайталап кезектестіреді. Педагогтің белгісі бойынша балалар аяқтың ұшымен, өкішемен, тізені жоғары көтеріп жүреді; жүгіреді. Жай қалыпқа түсіп, біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларына дайындалады.	жіберу; 2 - бастапқы қалып (дәл осы жаттығу сол жаққа да қайталанады және 5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол белде 1 - оңға еңкейіп, сол қолын басына қою; 2 - бастапқы қалып (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 5 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: дене тік, қол белде 1 - 2 - отырып, қолдарын алға созу; 3 - 4 - бастапқы қалып (жаттығу 5 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: жерде отырып, қолдарын артқа түзу тірейді; 1 - аяқтарын түзу ұстап, жоғары көтеру "бұрыш" жасау (иықтарын	біріне (арақашықтығы 1,5-2 м) басынан асыра лақтыру.				

			кушитпау); 2 - бастапқы қалып (жаттығу 5 рет қайталанады). 5. Бастапқы қалып: тізеге отырып, қолды белге қою; 1- денені оңға бұрып, оң қолды сол жақ аяқтың өкшесіне тигізу; 2- бастапқы қалып (3-4 - жаттығу сол жаққа орындалады, жаттығу 5 рет қайталанады). 6. Бастапқы қалып: арқаға жатып, қолдарын бастарына қою. 1- оң аяғын түзу көтеріп, саусақтарын башпайларға тигізу; 2 - бастапқы қалып (3-4 - жаттығу сол жаққа орындалады, жаттығу 5 рет қайталанады). 7. Бастапқы қалып: дене тік, қол белде. 1 - 4 - дейін санау					

				арқылы оң жаққа секіру, 5-8 санау арқылы сол жаққа секіру, 9-12 - екі аяқпен секіру, кідіріс жасап, жаттығуды 2-3 рет қайталау.					
40	Хоп-фитболдармен секіру	Балаларды хоп-фитболдармен (секіргіш гимнастикалық доптар) секіруге үйрету; допты екі қолымен жоғары лақтыру және алақанмен шапалақтап ұтып алуға жаттықтыру; сапта бірінің артынан бірі арақашықтықты сақтап, бағытты өзгертіп жүгіруге дағдыландыр	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	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) 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	24.01.25

		у; қатарынан тізіліп сапқа тұрып бірінші-екінші болып санау жүргізу және нөмірлер бойынша топқа бірігу дағдыларын қалыптастыру.	қайтадан сапқа тұрып, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	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.					
41	Бір, екі.. секіреміз!	Балаларда сап түзеуден бір қатармен қайта тұру дағдыларын дамыту; балаларды түзу бағытта (арақашықтығы 6 м) секіру; асықты дәлдеп	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	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,	1) түзу бағытта (арақашықтығы 6 м) секіру; 2) асықты дәлдеп лақтыру.	"Футбол" қимылды ойыны. "Ұстап ал" қимылды ойыны.	Тыныс алу жаттығулары.	1	04.12.24

		лақтыруға үйрету; қимылды ойын арқылы берілген бағытқа допты оң және сол аяқпен домалату іскерліктерін жетілдіру.	жүреді. Тізені жоғары көтеріп жүреді, жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді. Жүріп келе жатып, тізбек құрады және қайтадан сапқа тұрып, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	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).					

42	Бір, екі.. секіреміз! пысықтау	Балаларда сап түзеуден бір қатармен қайта тұру дағдыларын дамытуды; балаларды түзу бағытта (арақашықтығы 6 м) секіруді; асықты дәлдеп лақтыруға үйрету; қимылды ойын арқылы берілген бағытқа допты оң және сол аяқпен домалату іскерліктерін жетілдіруді пысықтау.	Педагог белгісі бойынша балалар түзеледі. Бір қатарға сапқа тұрады. Қатар бойымен алға қадам басып жүреді. Бір қатармен қайта сап түзеп тұрады. Педагог белгісі бойынша бірінің соңынан бірі жүреді. Тізені жоғары көтеріп жүреді, жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді. Жүріп келе жатып, тізбек құрады және қайтадан сапқа тұрып, біртіндеп	1.Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, қолды жанына жіберу. 1 - қолдарымен иықтарын құшақтап, саусақтарын жұму; 2 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 4 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, қол белде. 1 - оң аяқты ұшымен алдына қою; 2 - бастапқы қалыпқа келу. (Осы жаттығу сол жақпен қайталанады, 4 рет). 3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, қолды жанына жіберу. 1 - 2 - алға еңкейіп, саусақтарын еденге тигізу; 3 - 4 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 4 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып:	1) түзу бағытта (арақашықтығы 6 м) секіру; 2) асықты дәлдеп лақтыру.	"Футбол" қимылды ойыны. "Ұстап ал" қимылды ойыны.	Тыныс алу жаттығулары.	1	06.12.24

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

				1 - 4 дейін санап, оң аяқпен секіру, 5-8 дейін санап, сол аяқпен секіру, балалар педагогтің санауы бойынша секіру жаттығуларын орындайды, арасында үзіліс жасап, қайтадан секіреді. 2 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 4 рет қайталанады).					
43	Арқаннан екпінмен қарғу	Балаларды арқаннан (жіптен) секіру кезінде тез және екпінмен қарғуға үйрету; сапта бірінің артынан бірі арақашықтық ты сақтап, бағытты өзгертіп жүгіруге 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	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	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	19.12.24

		тізіліп сапқа тұрып бірінші-екінші болып санау жүргізу және нөмірлер бойынша топқа бірігу дағдыларын қалыптастыру; гимнастикалық орындықта етпетінен екі қолымен тартылып, еңбектеуге жаттықтыру.	ұшымен денелерін тік ұстап жүреді. Жүріп келе жатып, тізбек құрады және қайтадан сапқа тұрып, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	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 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	Педагог белгісі бойынша балалар сап болып бірінің	1.Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, қолды жанына	1) заттардан аттап аяқ ұшымен жүру;	"Тауық пен оның балапандары"	Тыныс алу жаттығулары.		19.12.24

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

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

				аяқпен секіру, балалар педагогтің санауы бойынша секіру жаттығуларын орындайды, арасында үзіліс жасап, қайтадан секіреді. 2 - бастапқы қалыпқа келу. (жаттығу 4 рет қайталанады).					
45	Бағытты өзгертіп жүру	Балаларды қолды еденге, құрсаудың шетіне тигізбей оң және сол жақ бүйірімен топталып құрсаудың ішінен өту; допты екі қолымен заттар арасымен жүргізуге (арақашықтығы 4 м) үйрету; балаларда бір орында	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	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	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	18.12.24

		тұрып секіру; сап түзеуден үш қатармен қайта тұру; оңға, солға бұрылу дағдыларын дамытуды жалғастыру.	жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	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.					
46	Орнынан қос аяқтап қарғып, секіру	Балаларды орнынан қос аяқтап қарғып, 30 см биікке секіріп шығуға	Бір-бірінің артына, қатарынан тізіліп, жұптасып тізбекке тұру арқылы аяқты артқа қарай	Жалпы дамыту жаттығулары (таяқшалармен) 1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, таяқша төменде. 1 - таяқшаларын	1) орнынан қос аяқтап қарғып, 30 см биікке секіріп шығу; 2) гимнастикалық қабырғаның тақтайшаларынан	"Төбеде доп қуу" қимылды ойыны. "Кенгуру" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығулары.	1	23.12.24

		үйрету; қатарынан тізіліп сапқа тұрып бірінші- екінші болып санау жүргізу және нөмірлер бойынша топқа бірігу дағдыларын жетілдіру; гимнастикал ық қабырғаның тақтайшалар ынан ұстап, ажырамай, өрмелеуге жаттықтыру.	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 кұрады және қайтадан сапқа тұрып, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	жоғары көтереді; 2 - бастарына қояды;3 - таяқшаны жоғары көтереді; 4 - бастапқы қалып (жаттығу 4 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, таяқша төменде. 1 - таяқшаларын жоғары көтереді; 2 - қолын түзу ұстап, оң жаққа иіледі; 3 - таяқшаны жоғары көтеріп, тіктеледі; 4 - бастапқы қалып (жаттығу 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, таяқша төменде. 1 - 2 - отырып, таяқшаларын жоғары көтереді; 3 - 4 - бастапқы қалып (жаттығу 4 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: дене тік, таяқшаны артқа ұстайды.	ұстап, ажырамай, өрмелеу.				

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

				тұсында ұстау. 1 - таяқты жоғары ұстап, аяғын оң жаққа аяқтың ұшымен қою; 2 - бастапқы қалып (жаттығу 4 рет қайталанады).					
47	Биікке секіріп шығу	Балаларды алға қарай жылжып, қос қолмен допты лақтырып, қайта қағып алу (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	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,	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	20.12.24

			жасауға тұрады. 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.					
48	Биікке секіріп шығуды пысықтау	Балаларды алға қарай жылжып, қос қолмен допты лақтырып, қайта қағып алу (арақашықтығы 4–5 м); 20 см дейінгі биіктіктікке	Педагог белгісі бойынша балалар сап болып бірінің соңынан бірі жүреді; аяқтың ұшымен, өкшемен, тізені жоғары көтеріп жүреді; жүгіреді. Жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка	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,	1) алға қарай жылжып, қос қолмен допты лақтырып, қайта қағып алу (арақашықтығы 4–5 м); 2) 20 см дейінгі биіктіктікке секіру.	"Торғай мен мысық" қимылды ойыны.	Тыныс алу жаттығулары "Жеделсаты".	1	23.12.25

		секіруді; сап түзеуден үш қатармен қайта тұруды; оңға, солға бұрылу дағдыларын дамытуды жалғастыруды пысықтау.	әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі. Аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді. Жүріп келе жатып, біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	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); 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	Балаларды 5	Балалар музыка	«Би» - бастапқы	1) 5 метр	"Бәйге"	Тыныс алу	1	25.12.25

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

			жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	- «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.					
50	Кезек-кезек допты жерге соғу	Балаларда сызықтан аттап секіру; сап түзеуден үш қатармен қайта тұру; оңға, солға бұрылу; тұрған орнында айналу дағдыларын дамытуды	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) 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".		23.12.25

		жалғастыру; балаларды әр қадам сайын допты алдынан қолдан-қолға ауыстыра отырып орындық үстімен, кедір-бұдыр тақтай үстімен жүруге үйрету.	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 кушитпау); 2 - бастапқы қалып (жаттығу 5 рет қайталанады). 5. Бастапқы қалып: тізеге отырып, қолды белге қою; 1- денені оңға бұрып, оң қолды сол жақ					

				аяқтың өкшесіне тигізу; 2- бастапқы қалып (3-4 - жаттығу сол жаққа орындалады, жаттығу 5 рет қайталанады). 6. Бастапқы қалып: арқаға жатып, қолдарын бастарына қою. 1- оң аяғын түзу көтеріп, саусақтарын башпайларға тигізу; 2 - бастапқы қалып (3-4 - жаттығу сол жаққа орындалады, жаттығу 5 рет қайталанады). 7. Бастапқы қалып: дене тік, қол белде. 1 - 4 - дейін санау арқылы оң жаққа секіру, 5-8 санау арқылы сол жаққа секіру, 9-12 - екі аяқпен секіру, кідіріс жасап, жаттығуды 2-3 рет қайталау.					
51	Допты жерге соғу	Балаларды әр қадам сайын	Педагог белгісі бойынша балалар	1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ,	Әр қадам сайын допты артынан	"Допты жерге соқ!" қимылды	Тыныс алу жаттығулары	1	25.12.25

	ойындары	допты артынан қолдан-қолға ауыстыра отырып орындық үстімен, кедір-бұдыр тақтай үстімен жүруге үйрету; балаларда қатарда - қолды алға созып тік тұру дағдыларын дамыту.	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.	доп төменде. 1- допты екі қолдарымен жоғары көтереді, допқа қарап тыныс алу; 2- допты төмен түсіріп, тыныс шығару; 3- допты жоғары көтереді; 4- бастапқы қалып. Жаттығу 8-10 рет қайталанады. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, доп төменде. 1- оңға бұрылу, оң аяғының өкше тұсында жерге допты ұру және секірген допты ұстап алу; 2- бастапқы қалыпқа келу; 3-4 - осы жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, доп жерде. 1-4- допты табанмен алға-артқа жібермей, домалату; 3-4 - аяғын ауыстырып,	қолдан-қолға ауыстыра отырып орындық үстімен, кедір-бұдыр тақтай үстімен жүру.	ойыны.	"Бұлттар".		

			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	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 қалыптастыру; саптағы ауыспалы жүру және жүгіру жаттығулары н дұрыс орындауға дағдыландыр	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	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 -	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	27.12.25

		у.	ұшымен денелерін тік ұстап жүреді. Жүріп келе жатып, тізбек құрады және қайтадан сапқа тұрып, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	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.					
53	Екі тобық арасына	Балаларда белгі	Педагог белгісі бойынша балалар	1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ,	1) заттарды аттап өтіп бір-бірден	"Футбол" қимылды	Тыныс алу жаттығуы "О-у-	1	06.01.25

	доп қысып алып жүруді пысықтау	бойынша бір қатармен бір-бірлеп, екінші жаққа бұрылу арқылы жүру; заттарды аттап өтіп бір-бірден бір қатарда жүгіру; арқан бойымен басына қапшықты қойып, бір жақ жанымен қырындап адымдап жүруге үйрету; қимылды ойын арқылы жұптасып тұрып, допты аяқпен бір-біріне домалату, аяқпен қатарынан бірнеше рет	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.	лента ұстаған қолдары төменде. 1-4- таспаны екі қолдарымен ақырын жоғары көтеріп, саусақтарын қимылдату арқылы таспамен толқынды қимылдар жасайды; 5-6 - таспаларды қолымен тік ұстап, бір жанына екі шеңбер жасайды; 7-8- осы жаттығуды келесі жаққа жасайды. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, таспа ұстаған қолдары жанында. 1- оңға бұрылу, сол қолын оң қолына тигізу; 2- бастапқы калыпқа келу; 3-4- осы жаттығуды сол жаққа қайталау. 5-8 - таспа ұстаған қолдарымен саусақ бастарын қимылдата отырып, аяқтың	бір қатарда жүгіру; 2) арқан бойымен басына қапшықты қойып, бір жақ жанымен қырындап адымдап жүру.	ойыны.	м" дыбыстары.		

		қабырғаға соғу іскерліктерін жетілдіру.		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	3 метр қашықтықтан тура бағытта доп домалату	Балаларды 3 метр қашықтықтан тура бағытта доп домалатуға үйрету; оқу қызметінде жаттығудың дәстүрлі емес түрлерін пайдалана	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	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	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	08.01.25

		отырып, аңдардың қимылдарын бейнебаян бойынша қайталауға үйрету; саптан шеңберге, шеңберден сапқа ауысу дағдыларын қалыптастыру; ептілік пен жылдамдыққа тәрбиелеу.	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 жатып, денелерімізді тік ұстап жүреміз, жарайсыңдар, жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрайық!	- бастапқы қалып; 3 - солға бұру, 4 - бастапқы қалыпқа келу. 1 - жоғарыға қарау, 2 - бастапқы қалып; 3 - төменге қарау, 4 - бастапқы қалып; 2 рет қайталау 2. бастапқы қалып: аяқ бірге, арқан төменде 1 - арқанды алға ұстау, 2 - жоғарыға көтеру, 3 - алға, 4 - бастапқы қалып; 4 рет қайталау 3. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, арқан жоғарыда 1 - оң жаққа иілу, 2 - бастапқы қалып; 3 - сол жаққа иілу, 4 - бастапқы қалып; 4 рет қайталау 4. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, арқанды алға ұстау 1 - арқанмен бірге оңға бұрылу, 2 - бастапқы қалып; 3 -					

				солға бұрылу, 4 - бастапқы қалып; 4 рет қайталау 5. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, арқан жоғарыда 1 - тізені бүкпей арқанды жерге қою, 2 - қол белде, аяқ алшақ тұру, 3 - тізені бүкпей арқанды алу, 4 - бастапқы қалып; 4 рет қайталау					
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	Педагог белгісі бойынша балалар сап болып бірінің соңынан бірі жүреді; аяқтың ұшымен, өкшемен, тізені жоғары көтеріп жүреді; жүгіреді. Жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі. Аяқтың ұшымен денелерін тік	Жалпы дамыту жаттығулары (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	1) тізені жоғары көтере отырып секіргіштен аттау арқылы жүру; 2) 4 м арақашықтықтан қапшықты тік нысанаға иықтан асырып, оң қолмен лақтыру.	"Хоккей" ойыны. "Алысқа лақтыр" аз қимылды ойыны.	Тыныс алу жатығулары.		13.01.25

		қайта тұру; оңға, солға бұрылу дағдыларын дамытуды жалғастыру; жұптасып тұрып шайбаны бір- біріне сырғанату іскерліктерін жетілдіру.	ұстап жүреді. Жүріп келе жатып, біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	2. бастапқы қалып: аяқ бірге, арқан төменде 1 - арқанды алға ұстау, 2 - жоғарыға көтеру, 3 - алға, 4 - бастапқы қалып; 4 рет қайталау 3. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, арқан жоғарыда 1 - оң жаққа иілу, 2 - бастапқы қалып; 3 - сол жаққа иілу, 4 - бастапқы қалып; 4 рет қайталау 4. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, арқанды алға ұстау 1 - арқанмен бірге оңға бұрылу, 2 - бастапқы қалып; 3 - солға бұрылу, 4 - бастапқы қалып; 4 рет қайталау 5. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, арқан жоғарыда 1 - тізені бүкпей арқанды жерге қою, 2 - қол белде, аяқ					

				алшақ тұру, 3 - тізені бүкпей арқанды алу, 4 - бастапқы қалып; 4 рет қайталау					
56	Доппен эстафетала р	Балаларды құрсауларды айналдырып, олардың ішінен өтуге үйрету; жүру барысында жұптасып және қайтадан бір қатарға тұру; тізені жоғары көтере отырып жүгіру дағдыларын дамыту.	Педагог белгісі бойынша балалар сап болып бірінің соңынан бірі жүреді; аяқтың ұшымен, өкшемен, тізені жоғары көтеріп жүреді; жүгіреді. Жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі. Аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді. Жүріп келе жатып, біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	Жалпы дамыту жаттығулары (таспалармен) 1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, лента ұстаған қолдары төменде. 1-4- таспаны екі қолдарымен ақырын жоғары көтеріп, саусақтарын қимылдату арқылы таспамен толқынды қимылдар жасайды; 5-6 - таспаларды қолымен тік ұстап, бір жанына екі шеңбер жасайды; 7-8- осы жаттығуды келесі жаққа жасайды. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, таспа ұстаған қолдары жанында. 1- оңға бұрылу, сол	Құрсауларды айналдырып, олардың ішінен өту.	"Тезірек" қимылды ойыны. "Қолмен допты домалату" қимылды ойыны.	Тыныс алу жаттығулары "Шар".	1	15.01.25

			қолын оң қолына тигізу; 2- бастапқы қалыпқа келу; 3-4- осы жаттығуды сол жаққа қайталау. 5-8 - таспа ұстаған қолдарымен саусақ бастарын қимылдата отырып, аяқтың ұшымен өзін айнала адымдау бұру; Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, лента ұстаған қолдарын жанына жіберу. 1- аяқты түзу ұстап, бір жанына қарай бұру, осы қимылмен бірге таспа ұстаған қолды төмен түсіріп, айқастырып қою; 2 - бастапқы қалып. 3- 4- аяғын ауыстырып, жаттығуды қайталау. Жаттығуды жасау кезінде аяқты бүкпей, тік ұстау керек. Жаттығу 5-6 рет					

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

				жаттығуды қайталау. Жаттығуды әр жағына 5-6 реттен қайталау. 6. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, таспа ұстаған қолдары төменде. 1-4 - таспа ұстаған қолдарын оңға - жоғары, солға - төмен қимылдата отырып, өзін айналу. Таспамен толқынды қимылдар жасау. Жаттығуды 4-5 рет қайталау. 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, лента ұстаған қолдары төменде. 1 - оң қолын жоғары, сол қолын артқа жіберу; 2 - қолдарын алмастырып, жаттығуды қайталау. Жаттығу 8-10 рет қайталанады.					
57	Бөрене үстімен төрт	Балаларды бөрене үстімен	Педагог: - Топ басшысы, баянат бер!	Жалпы дамыту жаттығулары - «Би» - бастапқы	1) бөрене үстімен алақан мен табанға сүйене	"Өз орыныңды тап" қимылды ойыны.	Тыныс алу жаттығуы "Мимика".	1	17.01.25

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

			жүріп келе жатып, денелерімізді тік ұстап жүреміз, жарайсыңдар, жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрайық!	келу. - «Қарлығаш» - бастапқы қалып: дене тік, аяқ қатар қойылады, қол төменде. 1 - екі қолды екі қапталға жаю; 2 - бір аяқты артқа созып қарлығашты бейнелеу; 3 - бастапқы қалыпқа келу. - «Іздер» - бастапқы қалып: қол белде, аяқтың арасы сәл алшақ болады. 1 - аяқтарын біріктіріп, орындарында оң жаққа бір ізбен жүру; 2 - аяқтарын біріктіріп, орындарында сол жаққа бір ізбен жүру; 3 - бастапқы қалыпқа келу. - «Аққұтан» - бастапқы қалып: дене тік, аяқ қатар қойылады, қол төменде.					

				1 - бір аяқпен тұрып, қолмен тізеге дейін бүгілген сол аяқты ұстау; 2 - бастапқы қалыпқа келу; 3 - бір аяқпен тұрып, қолмен тізеге дейін бүгілген оң аяқты ұстау; 4 - бастапқы қалыпқа келу. - «Достар» - бастапқы қалып: дене тік, аяқ қатар қойылады, жұппен тұрады. 1 - жұптар қолдарынан ұстап, ; 2 - жұптасып айналу; 3 - бастапқы қалыпқа келу.					
58	Еңбектеу жаттығулары	Балаларды 2 мин. дейін заттардың арасымен үздіксіз жүгіру; қысқа секіртпемен қос аяқтап секіру; арқаға қапшық қойып төрт	Педагог белгісі бойынша балалар сап болып бірінің соңынан бірі жүреді; аяқтың ұшымен, өкшемен, тізені жоғары көтеріп жүреді; жүгіреді. Жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка	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 -	1) 2 мин. дейін заттардың арасымен үздіксіз жүгіру; 2) қысқа секіртпемен қос аяқтап секіру; 3) арқаға қапшық қойып төрт тағандап еңбектеу.	"Межелі орын" қимылды ойыны.	Тыныс алу жаттығуы "Тыныш, ақырын, баппен тыныс аламыз".	1	20.01.25

		тағандап еңбектеуге үйрету; музыка ырғағына сәйкес түрлі қарқында қимылдар жасауға ынталандыру ; балаларда сап түзеуден үш қатармен қайта тұру; оңға, солға бұрылу дағдыларын дамытуды жалғастыру.	әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі. Аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді. Жүріп келе жатып, біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	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.					
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;	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:	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	22.01.25

		балаларда сап түзеуден үш қатармен қайта тұруды; оңға, солға бұрылу дағдыларын дамытуды жалғастыруды пысықтау.		аяқ алшақ, арқан жоғарыда 1 - оң жаққа иілу, 2 - бастапқы қалып; 3 - сол жаққа иілу, 4 - бастапқы қалып; 4 рет қайталау 4. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, арқанды алға ұстау 1 - арқанмен бірге оңға бұрылу, 2 - бастапқы қалып; 3 - солға бұрылу, 4 - бастапқы қалып; 4 рет қайталау 5. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, арқан жоғарыда 1 - тізені бүкпей арқанды жерге қою, 2 - қол белде, аяқ алшақ тұру, 3 - тізені бүкпей арқанды алу, 4 - бастапқы қалып; 4 рет қайталау.					
60	Кедергі заттар арасымен хоп-фитболмен	Балаларды кедергі заттар арасымен хоп-	Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі жүреді, қозғалыс кезінде екіден,	Жалпы дамыту жаттығулары (шығыршықтармен) 1.Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ,	1) кедергі заттар арасымен хоп-фитболмен жүгіру; 2) 3 м	"Торғайлар мен мысық" қимылды ойыны. "Допты дәлдеп	Тыныс алу жаттығулары "Тынығайық".	1	24.01.25

	жүгіру	фитболмен жүгіруге үйрету; 3 м қашықтықтан допты екі қолымен басынан асыра себетке лақтыруға дағдыландыру; төзімділік пен ерік сапаларына тәрбиелеу.	бірден тізбекке тұрады. Бір-бірінің артына, қатарынан тізіліп, жұптасып тізбекке тұру арқылы аяқты артқа қарай тізеден бүгіп, тізені жоғары көтеріп жүреді, жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді. Жүріп келе жатып, тізбек құрады және қайтадан сапқа тұрып, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	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,	қашықтықтан допты екі қолымен басынан асыра себетке немесе шеңберге лақтыру.	лақтыр" 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).					
61	Кедергілер ді асу жаттығулар ы	Балаларды доптан аттап бір жанымен жүру; жылдамдыққа, кегельдер арасымен жүре отырып, жүрумен алмастыра отырып 100- 120 м қашықтыққа жүгіруге үйрету; 4 м арақашықтық тан қапшықты тік нысанаға иықтан асырып, оң қолмен лақтыру дағдыларын дамыту; 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 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).	1) доптан аттап бір жанымен жүру; 2) жылдамдыққа, кегельдер арасымен жүре отырып, жүрумен алмастыра отырып 100-120 м қашықтыққа жүгіру; 3) 4 м арақашықтықтан қапшықты тік нысанаға иықтан асырып, оң қолмен лақтыру.	"Хоккей" ойыны. "Қар ұлпалары" эстафета ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.		27.01.25

		қайта тұру; оңға, солға бұрылу дағдыларын дамытуды жалғастыру; жұптасып тұрып шайбаны бір- біріне сырғанату іскерліктерін жетілдіру.		3. Бастапқы қалып: аяқты иық деңгейінде ұстап, шығыршықты оң қолымен төменде ұстау. 1 - қолдарын жанына жіберу; 2 - қолдарын жоғары көтеріп, шығыршықты екінші қолына салу; 3 - қолдарын жанына жіберу; 4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды келесі қолымен орындау (жаттығу 6-8 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: аяқты табан деңгейінде ұстап, шығыршықты оң қолымен төменде ұстау. 1 - сол аяғын бүгіп, көтеру, аяқтың астынан шығыршықты келесі қолға салу; 2 - қолын жіберіп, бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды сол					

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

				рет қайталанады). 7. Бастапқы қалып: шығыршық жерде, аяқ бірге, қолды белге қою. Шығыршықты айналып, 1-4-ке дейін оңға және 5-8-ге дейін солға секіру (жаттығу 3-4 рет қайталанады).					
62	Кедергілер ді асу эстафетала ры	Балаларды орындықтан еңбектеп өтуді жүрумен алмастыруға үйрету; балаларда доптан аттап бір жанымен жүру; жылдамдыққа, а, кегльдер арасымен жүре отырып, жүрумен алмастыра отырып 100- 120 м	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	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	1) орындықтан еңбектеп өтуді жүрумен алмастыру; 2) доптан аттап бір жанымен жүру; 3) жылдамдыққа, кегельдер 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	29.01.25

		қашықтыққа жүгіру; сап түзеп жүргенде қолды жан-жаққа созып тік тұру іскерліктерін дамыту.	ұстап жүреді. Біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	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.					
63	Кедергі заттар арасымен допты домалату	Балаларды кедергі заттар арасымен іші толтырылған	Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі жүреді, қозғалыс кезінде екіден,	Жалпы дамыту жаттығулары (шығыршықтармен) 1.Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ,	1) кедергі заттар арасымен іші толтырылған допты домалату, 2) бір орыннан	"Құрсауды ұста" қимылды ойыны. "Допты дәлдеп домалат"	Тыныс алу жаттығулары "Бұлттар".	1	31.01.25

		допты домалатуға үйрету; бір орыннан (қашықтығы 60 см) ұзындыққа секіруге жаттықтыру, ептілік пен шыдамдылыққа тәрбиелеу.	бірден тізбекке тұрады. Бір-бірінің артына, қатарынан тізіліп, жұптасып тізбекке тұру арқылы аяқты артқа қарай тізеден бүгіп, тізені жоғары көтеріп жүреді, жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді. Жүріп келе жатып, тізбек құрады және қайтадан сапқа тұрып, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	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,	(қашықтығы 60 см) ұзындыққа секіру.	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).					
64	Кедергі заттар арасымен допты домалатуд ы пысықтау	Балаларды 4 м арақашықтық тан 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	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	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	03.02.25

		жағымен, тізені жоғары көтеріп, ұсақ және алшақ адымдап жүру; жұптасып бір қатармен жүгіру; баянат (рапорт) қабылдау дағдыларын жетілдіру.		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.					
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	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	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	05.02.25

			ұстап жүреді. Жүріп келе жатып, тізбек құрады және қайтадан сапқа тұрып, біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	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.					
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 қызығушылы	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	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.		07.02.25

		қтарын ояту.	қалып.(5 рет). 3. "Созыл" жаттығуы. Бастапқы қалып: өкшеде отыру, қол иықта. 1-2 рет тізеге көтерілу (тұру), қолды жоғары созу, созыла жоғары қолға қарау. 3-4-бастапқы қалыпқа келу. (4-5 рет). 4. "Сағаттың тілі" жаттығуы. Бастапқы қалып: аяқты аяқастыра отыру, қол белде. 1- оңға еңкейіп "тик" деу. 2-бастапқы қалыпқа келіп, "так" деу. 3-солға еңкейіп,"тик" деу. 4-бастапқы қалыпқа келіп, "так" деу. (6 рет). 5. "Зырылдауық"					

				жаттығуы. Бастапқы қалып: аяқ сәл алшақ, қол төмен 10-12 рет өзін айнала, 10-12 рет секіру. Жеңіл серіппелі секіру. 4-5 рет қайталау, бағытты өзгерте секіруді жүрумен алмастыру. Жүріп келе жатқан аяқтың ұшына көтеріле қолды жоғары көтеріп, демді ішке тарту, қолды босаңсытып, алға қарай еңкейіп, дем шығару.					
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	Педагог белгісі бойынша балалар сап болып бірінің соңынан бірі жүреді; аяқтың ұшымен, өкшемен, тізені жоғары көтеріп жүреді; жүгіреді. Жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған 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-	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	10.02.25

		қатармен қайта тұру; оңға, солға бұрылу дағдыларын дамытуды жалғастыру.	әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі. Аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді. Жүріп келе жатып, біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	кұрсауды алдына қояды ; 4- бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6 рет қайталанады. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, құрсау төменде. 1-кұрсауды жоғары көтереді; 2-қолды түзу ұстап, оңға иілу; 3-кұрсауды жоғары 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,					

			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.					
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	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 -	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	12.02.25

			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.	8 - бастапқы қалып (жаттығу 5-6 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, лента ұстаған қолдары жанында. 1 - оңға бұрылу, сол қолын оң қолына тигізу; 2 - бастапқы қалыпқа келу; 3 - 4 - осы жаттығуды сол жаққа қайталау. 5 - 8 - лента ұстаған қолдарымен саусақ бастарын қимылдата отырып, аяқтың ұшымен өзін айнала адымдау бұру; 9 - 10 - бастапқы қалып (жаттығу 5-6 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, лента ұстаған қолдарын жанына жіберу. 1 - аяқты түзу ұстап, бір жанына қарай бұру, осы қимылмен бірге лента ұстаған					

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

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

				қолдары төменде. 1 - оң қолын жоғары, сол қолын артқа жіберу; 2 - қолдарын алмастырып, жаттығуды қайталау; 3 - 4 - бастапқы қалып (жаттығу 8-10 рет қайталанады). 8. Тыныс алу гимнастикасы.					
69	Қалай өрмелей аласындар?	Балаларды 3- 4 доғаның астынан еңбектеп өтуге үйрету; балаларда ұзын секіртпемен қос аяқтап секіру; допты бір қолмен еденнен ыршытып, қос қолмен қағып алу дағдыларын дамыту; бір орында тұрып секіру; сап түзеуден	Педагог белгісі бойынша балалар сап болып бірінің соңынан бірі жүреді; аяқтың ұшымен, өкшемен, тізені жоғары көтеріп жүреді; жүгіреді. Жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі. Аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді. Жүріп келе	Жалпы дамыту жаттығулары (құрсаумен) 1.Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, құрсау төменде (құрсаудың шетінен екі қолымен ұстау). 1-құрсауды екі қолдарымен алдына қояды; 2- құрсауды жоғары көтереді; 3- құрсауды алдына қояды ; 4- бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6 рет қайталанады. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, құрсау төменде.	1) 3-4 доғаның астынан еңбектеп өту; 2) ұзын секіртпемен қос аяқтап секіру; 3) допты бір қолмен еденнен ыршытып, қос қолмен қағып алу.	"Доға астынан" қимылды ойыны. "Қап тасиық" ойыны.	"Алып және ергежейлі" тыныс алу жаттығуы.	1	14.02.25

		үш қатармен қайта тұру; оңға, солға бұрылу дағдыларын дамытуды жалғастыру.	жатып, біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	1-кұрсауды жоғары көтереді; 2-қолды түзу ұстап, оңға иілу; 3-кұрсауды жоғары көтереді; 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-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,	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 (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	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	14.02.25

		солға бұрылу дағдыларын дамытуды жалғастыруды пысықтау.	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.					
71	Кедергі	Балаларды	Балалар сапта	Жалпы дамыту	1) кедергі заттар	"Киік" қимылды	Тыныс алу	1	24.01.25

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

			ұстау. 1 - қолдарын жанына жіберу; 2 - қолдарын жоғары көтеріп, шығыршықты екінші қолына салу; 3 - қолдарын жанына жіберу; 4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды келесі қолымен орындау (жаттығу 6-8 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: аяқты табан деңгейінде ұстап, шығыршықты оң қолымен төменде ұстау. 1 - сол аяғын бүгіп, көтеру, аяқтың астынан шығыршықты келесі қолға салу; 2 - қолын жіберіп, бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды сол жаққа қайталау (жаттығу 6 рет қайталанады). 5. Бастапқы қалып:					

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

				белге қою. Шығыршықты айналып, 1-4-ке дейін оңға және 5-8-ге дейін солға секіру (жаттығу 3-4 рет қайталанады).					
72	Фитболмен ойнайық	Балаларды бағытсыз ирелеңдеп жүгіру; жіптің бойымен басына қапшықты қойып, бір жақ жанымен қырындап адымдап жүруге үйрету; педагогтың тапсырмаларын орындай отырып, жүру және жүгіру кезінде сапта тұрып бір қатардан үш қатар құру	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	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) 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.		

		іскерліктерін жетілдіру.	қадам бас! - 3-шілер артқа бір қадам бас! - Үш қатар, залдың бойымен алға қадам бас! - 1,2,3..! - Жарайсыңдар!	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.					
73	Бұлттар секілді қалықтаймыз	Балаларды кегльдер арасымен жүре отырып, 40 см қашықтықта қойылған жіптерден аттап жүруге үйрету; бағытсыз	Педагог белгісі бойынша балалар сапқа тұрады. Сапта бірінің соңынан бірі жүріп, аяқтың ұшымен, өкшемен, тізені көтеріп жүреді; жүріп келе жатып, қолға арналған	Жалпы дамыту жаттығулары (шығыршықтармен) 1.Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, шығыршықты ортасынан екі қолымен алдына ұстау. 1 - 2 - шығыршықты қолымен аяғына дейін бұрап,	1) бағытсыз ирелеңдеп жүгіру; 2) жіптің бойымен басына қапшықты қойып, бір жақ жанымен қырындап адымдап жүру; 3) кегльдер арасымен жүре	"Эстафета" ойыны. "Көңілді секіреміз" қимылды ойыны.	"Зырылдауық" тыныс алу жаттығуы.	1	24.02.25

		ирелендеп жүгіру; жіптің бойымен басына қапшықты қойып, бір жақ жанымен қырындап адымдап жүру дағдыларын дамыту; педагогтың тапсырмаларын орындай отырып, жүру және жүгіру кезінде сапта тұрып бір қатардан үш қатар құру іскерліктерін жетілдіру.	жаттығуларды жасайды және шашырап жүгіреді. Жүру және жүгіру кезінде сапта тұрып бір қатардан үш қатар құрады. Педагог: - 1,2,3 - ке санал! - 2-шілер алға бір қадам бас! - 3-шілер артқа бір қадам бас! - Үш қатар, залдың бойымен алға қадам бас! - 1,2,3..! - Жарайсыңдар!	айналдыру; 3 - 4 - бастапқы қалып (жаттығу 5-6 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, шығыршықты ортасынан екі қолымен төменде ұстау. 1 - отыру, шығыршықты жоғары көтеру; 2 - бастапқы қалып (жаттығу 7-8 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: аяқты иық деңгейінде ұстап, шығыршықты оң қолымен төменде ұстау. 1 - қолдарын жанына жіберу; 2 - қолдарын жоғары көтеріп, шығыршықты екінші қолына салу; 3 - қолдарын жанына жіберу; 4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды келесі қолымен орындау	отырып, 40 см қашықтықта қойылған жіптерден аттап жүру.				

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

				әкел; 4 - бастапқы қалыпқа келу (жаттығу 5-6 рет қайталанады). 6. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, шығыршықты басына, екі қолды беліне қою. 1 - оң аяғын жанына қою; 2 - сол аяғын орнына қою; 3 - сол аяғын жанына қою; 4 - оң аяғын орнына қою; 5-6 - бастапқы қалып (жаттығу 5-6 рет қайталанады). 7. Бастапқы қалып: шығыршық жерде, аяқ бірге, қолды белге қою. Шығыршықты айналып, 1-4-ке дейін оңға және 5-8-ге дейін солға секіру (жаттығу 3-4 рет қайталанады).					
74	"Шелек ұстап жүгіру"	Балаларды су құйылған шелекті екі қолына ұстап	Балалар бірінің артынан бірі қатарға тұрып, шеңбер бойымен	Жалпы дамыту жаттығулары (шығыршықтармен) 1.Бастапқы қалып:	1) су құйылған шелек ұстап жүгіру; 2) кегельдердің	"Торғайлар мен мысық" қимылды ойыны.	Тыныс алу жаттығулары "Жеделсаты".	1	26.02.25

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

			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).					
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	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	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	28.02.25

		қолдап допты лақтыру; ойынды командамен ойнауға ынталандыру .	қайталанады. 3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, таяқшаны иыққа қою. 1-отырып, бас пен арқаны тік ұстау; 2-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 4. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, таяқша төменде. 1-таяқшаны жоғары көтеру; 2-таяқша ұстаған қолымен оңға (солға) иілу; 3-таяқшаны жоғары ұстап, тіктелу; 4-бастапқы қалып. Жаттығу 6-8 рет қайталанады. 5. Бастапқы қалып: жерге ептетінен жатып, таяқшаны бүгілген қолдарымен алдына қою. 1-2-таяқшаны жоғары көтеріп, артқа бүгілу; 3-4-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 5-6 рет					

				қайталанады. 6. Бастапқы қалып: таяқшаның алдында тұрып, қолды төменде ұстау. Таяқшаны айналып, оңға-солға секіру. Жаттығуды 3-4 рет қайталау. 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, таяқша жерде. Таяқшаны аттап, оңға-солға секіру. Жаттығу 3-4 рет қайталанады.					
76	Кегльдер арасымен төрт тағандап еңбектеуді пысықтау	Балаларды бір аяқтан екінші аяққа алға айналдыра отырып және қос аяқтап ыршып секіруді алмастырып алға, артқа секіруге үйретуді; балаларда кегльдер	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	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.	1) бір аяқтан екінші аяққа алға айналдыра отырып және қос аяқтап ыршып секіруді алмастырып алға, артқа секіру; 2) кегльдер арасымен жүре отырып, 40 см қашықтықта қойылған жіптерден аттап жүру.	"Баскетбол" ойыны. "Қасқыр мен қояндар" қимылды ойыны.	"Қауырсын" тыныс алу жаттығуы.	1	03.03.25

		арасымен жүре отырып, 40 см қашықтықта қойылған жіптерден аттап жүру дағдыларын дамытуды; кеуде тұсынан қос қолдап допты лақтыру; ойынды командамен ойнауға ынталандыруды пысықтау.	жүріске түседі. Аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді. Жүріп келе жатып, біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	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.					
77	Қамшы ұстап шоқырақта	Балаларды қамшы ұстап шоқырақтап	Балалар сапта арақашықтықты сақтап, дене	Жалпы дамыту жаттығулары "Қара жорға"	1) қамшы ұстап шоқырақтап жүру;	"Арқан тарту" қимылды ойыны.	Тыныс алу жаттығулары "Тынығайық".	1	05.03.25

	п жүру	жүруге және аттай шоқырақтап жүрген кезде ұсақ заттар (қолорамалға түйілген тиындар) алып жүруге үйрету; бір-бірінен 40 см қашықтықта орналасқан қысқа арқаншалардан жанымен секіруге жаттықтыру; ерік сапаларына тәрбиелеу.	қалпын тік ұстап, 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.	1. Бастапқы қалып: аяқ арасы сәл алшақ, қол белде. 1 - иықты алға қозғау; 2 - бастапқы қалыпқа келу; 3 - иықты артқа қозғау; 4 - бастапқы қалыпқа келу (6 рет қайталау) 2. Бастапқы қалып: аяқ арасы сәл алшақ, қол төменде. 1- оң аяқты алға созып, оңға қарай иіліп, қолды бүге, саусақтарды қозғау; 2 - бастапқы қалыпқа келу; 3 - сол аяқты алға созып, солға қарай иіліп, қолды бүге, саусақтарды қозғау; 4 - бастапқы қалыпқа келу (6 рет қайталау). 3. Бастапқы қалып: аяқ арасы сәл алшақ, қол төменде. 1 - сол аяқты алға созып, оң қолды жоғары көтере, сол қолды алға соза, сол	2) бір-бірінен 40 см қашықтықта орналасқан қысқа арқаншалардан жанымен секіру.	"Қара жорға" пысықтау ойыны.			

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

				1 - екі аяқты кезек көтеріп, қолды белге ұстап, орнында шоқырақтау; 2 - бастапқы қалыпқа келу (6 рет қайталау).					
78	Затпен жаттығу жасау икемділігі	Балаларды гимнастикалық қабырғаның басына дейін сатыдан аттамай өрмелеп, басқа аралыққа ауысып төменге түсуге үйрету; балаларда бір аяқтан екінші аяққа алға айналдыра отырып және қос аяқтап ыршып секіру дағдыларын дамыту; аяқтың	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	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.		07.03.25

		ұшымен, өкшемен, табанмен, табанның ішкі жағымен, тізені жоғары көтеріп, ұсақ және алшақ адымдап жүру; жұптасып бір қатармен жүгіру; баянат (рапорт) қабылдау дағдыларын жетілдіру.		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.					
79	Жаттығуға затты таңдаймын	Балаларды бір орында және 6-8 м қашықтыққа алға қарай жылжу арқылы секіруге үйрету; гимнастикалық қабырғаның басына дейін	Педагог белгісі бойынша балалар сап болып бірінің соңынан бірі жүреді; аяқтың ұшымен, өкшемен, тізені жоғары көтеріп жүреді; жүгіреді. Жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен	Жалпы дамыту жаттығулары (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	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	12.03.25

		сатыдан аттамай өрмелеп, басқа аралыққа ауысып төменге түсу дағдыларын жетілдіру; 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.	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.					
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 қалыптастыр	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	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	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	

		у.	жаттығуларын орындайды; біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	- 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).					
81	Жүгіріп келіп жоғары секіру	Балаларды кегльдер арасымен жүре отырып, 40 см қашықтықта қойылған жіптерден оң және сол	Педагог белгісі бойынша балалар сап болып бірінің соңынан бірі жүреді; аяқтың ұшымен, өкшемен, тізені жоғары көтеріп жүреді; жүгіреді. Жәй қалыпқа	Жалпы дамыту жаттығулары (кішкентай доптармен) 1.Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, оң қолымен допты төменде ұстау. 1-допты оң қолымен ұстап, қолдарын	1) кегльдер арасымен жүре отырып, 40 см қашықтықта қойылған жіптерден оң және сол аяқты алмастыра отырып, жүру; 2) бір орында	"Торғайлардың балапандары мен мысық" қимылды ойыны. "Қолмен допты домалату" қимылды ойыны.	"Өтеш" тыныс алу жаттығуы.	1	17.03.25

		аяқты алмастыра отырып, жүруге үйрету; бір орында және 6-8 м қашықтыққа алға қарай жылжу арқылы секіру іскерліктерін дамыту; өздеріне таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем де, ырғақты етіп орындау.	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.	жанына жіберу; 2-допты жоғары көтеріп, келесі қолына салу; 3-қолдарын жанына жіберу; 4-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды 6-7 рет қайталау. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, оң қолымен допты төменде ұстау. 1-оң аяққа иілу; 2-3-допты оң аяққа, содан кейін сол аяққа домалату; 4-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды 6 рет қайталау. 3. Бастапқы қалып: тіземен тұру, допты екі қолымен ұстау. 1-2-өкшеге отырып, денесін оң жаққа бұру және допты еденге тигізу; 3-4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды 5-6 рет қайталау. 4. Бастапқы қалып:	және 6-8 м қашықтыққа алға қарай жылжу арқылы секіру.				

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

				Жаттығуды 8-10 рет қайталау. 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, допты оң қолға ұстау. Допты жоғары лақтырып, ұтып алу. Жаттығуды 5-6 рет қайталау. 8. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, допты оң қолға ұстау. 1-8 дейін санау арқылы алға жылжи отырып, екі аяғымен секіру, бұрылып, екі аяғымен қайтадан секіру. Жаттығуды 3-4 рет қайталау.					
82	Жүгіріп келіп жоғары секіруді пысықтау	Балаларды кегльдер арасымен жүре отырып, 40 см қашықтықта қойылған жіптерден оң және сол аяқты алмастыра	Педагог белгісі бойынша балалар сап болып бірінің соңынан бірі жүреді; аяқтың ұшымен, өкшемен, тізені жоғары көтеріп жүреді; жүгіреді. Жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка	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	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	"Торғайлардың балапандары мен мысық" қимылды ойыны. "Қолмен допты домалату" қимылды ойыны.	"Әтеш" тыныс алу жаттығуы.	1	19.03.25

		отырып, жүруге үйретуді; бір орында және 6-8 м қашықтыққа алға қарай жылжу арқылы секіру іскерліктерін дамытуды; өздеріне таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем де, ырғақты етіп орындауды пысықтау.	әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі. Аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді. Жүріп келе жатып, біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	көтеріп, келесі қолына салу; 3-қолдарын жанына жіберу; 4-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды 6-7 рет қайталау. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, оң қолымен допты төменде ұстау. 1-оң аяққа иілу; 2-3-допты оң аяққа, содан кейін сол аяққа домалату; 4-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды 6 рет қайталау. 3. Бастапқы қалып: тіземен тұру, допты екі қолымен ұстау. 1-2-өкшеге отырып, денесін оң жаққа бұру және допты еденге тигізу; 3-4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды 5-6 рет қайталау. 4. Бастапқы қалып: еденге отырып, допты екі аяқтың	қарай жылжу арқылы секіру.				

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

				7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, допты оң қолға ұстау. Допты жоғары лақтырып, ұтып алу. Жаттығуды 5-6 рет қайталау. 8. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, допты оң қолға ұстау. 1-8 дейін санау арқылы алға жылжи отырып, екі аяғымен секіру, бұрылып, екі аяғымен қайтадан секіру. Жаттығуды 3-4 рет қайталау.					
83	Жіп арқылы 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	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 (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	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	26.03.25

		ұстап, жоғары-төмен жүруге жаттықтыру; заттардың арасымен жүру және жүгіру жаттығулары н орындау дағдыларын қалыптастыру.	саптан шықпай өз нөмірін айтып, «санақ аяқталды» деп жауап береді). - Түзелу ортаға! (баянат беру) - Балалар, заттардың арасымен жүру және жүгіру жаттығуларын музыка әуенімен орындаймыз. - Жарайсыңдар, балалар! - Балалар, енді жүріп келе жатып, денелерімізді тік ұстап жүреміз, жарайсыңдар, жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрайық!	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.					
84	Допты бір-	Балаларды	Педагог белгісі	Жалпы дамыту	Гимнастикалық	"Тауық пен	"Көбелек" тыныс		26.03.25

	бірінен асырып лақтыру жаттығуын пысықтау	гимнастикалық орындық үстімен арақашықтығы баладан екі қадам қашықтықта қойылған толтырылған доптардан аттап жүруге үйрету; воланды ракеткамен белгілі бір жаққа бағыттай отырып, қағып лақтыру; педагогпен жұптасып ойнау.	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.	жаттығулары (кішкентай доптармен) 1.Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, оң қолымен допты төменде ұстау. 1-допты оң қолымен ұстап, қолдарын жанына жіберу; 2-допты жоғары көтеріп, келесі қолына салу; 3-қолдарын жанына жіберу; 4-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды 6-7 рет қайталау. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, оң қолымен допты төменде ұстау. 1-оң аяққа иілу; 2-3-допты оң аяққа, содан кейін сол аяққа домалату; 4-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды 6 рет қайталау. 3. Бастапқы қалып: тіземен тұру, допты	орындық үстімен арақашықтығы баладан екі қадам қашықтықта қойылған толтырылған доптардан аттап жүру.	қора" қимылды ойыны. "Бадминтон" ойыны.	алу жаттығуы.		

			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.					
85	Допты бір-бірінен асырып	Балаларды арақашықтығы 40 см	Педагог белгісі бойынша балалар сап болып бірінің	Жалпы дамыту жаттығулары (таяқшалармен)	1) арақашықтығы 40 см құрсаудан келесі құрсауға	"Заттар арасымен" қимылды ойыны	"Бақбақ" тыныс алу жаттығуы.	1	28.03.25

	лақтыру жаттығуын пысықтау	құрсаудан 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.	соңынан бірі жүреді; аяқтың ұшымен, өкшемен, тізені жоғары көтеріп жүреді; жүгіреді. Жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі. Аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді. Жүріп келе жатып, біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, 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 -	бір аяқтап секіру; 2) гимнастикалық орындық үстімен арақашықтығы баладан екі қадам қашықтықта қойылған толтырылған доптардан аттап жүру.	"Городки" ойыны.			

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

				оңға-солға секіру. Жаттығуды 3-4 рет қайталау. 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, таяқша жерде. Таяқшаны аттап, оңға-солға секіру. Жаттығу 3-4 рет қайталанады.					
86	Гимнастикалық бөрене үстінде жаттығу жасау	Балаларды гимнастикалық бөрене үстінде тепе-теңдік сақтай отырып жаттығу жасауға үйрету; қатарда бір-біріне қарама-қарсы тұрып, құрсауды домалатуға жаттықтыру; заттардың арасымен жүру және жүгіру жаттығулары	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)	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,	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	02.04.25

		н орындауға дағдыландыру.	- 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!	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.					
87	Тепе-теңдікті сақтаймыз	Балаларды допты бір қолымен жоғары лақтырып, бір қолымен қағып алуға үйрету;	Педагог белгісі бойынша балалар сап болып бірінің соңынан бірі жүреді; аяқтың ұшымен, өкшемен, тізені жоғары көтеріп	Жалпы дамыту жаттығулары (таяқшалармен) 1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, таяқша төменде. 1 - таяқшаны екі қолдарымен көкірек	1) допты бір қолымен жоғары лақтырып, бір қолымен қағып алу; 2) арақашықтығы 40 см құрсаудан келесі құрсауға	"Бадминтон" ойыны. "Өртүрлі қимыл жаса" қимылды ойыны.	"Қауырсын" тыныс алу жаттығуы.	1	07.04.25

		балаларда арақашықтығы 40 см құрсаудан келесі құрсауға бір аяқтап секіру; сап түзеуден төрт қатармен қайта тұру; воланды ракеткамен белгілі бір жаққа бағыттай отырып, қағып лақтыру дағдыларын дамыту.	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.	тұсына қояды; 2 - таяқшаны жоғары көтереді; 3 - көкірек тұсына қояды ; 4 - бастапқы қалып (жаттығу 6-7 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, құрсау төменде. 1 - таяқшаны жоғары көтереді; 2 - таяқшаны түзу ұстап, оң аяққа иілу; 3 - таяқшаны жоғары көтереді; 4 - бастапқы қалып (жаттығу 6-7 рет қайталанады). Осы жаттығуды сол жаққа қайталау. 3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, таяқшаны иыққа қою. 1 - отырып, бас пен арқаны тік ұстау; 2 - бастапқы қалып (жаттығу 6-7 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ,	бір аяқтап секіру.				

			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,	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	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	04.04.25

		қағып лақтыру дағдыларын дамытуды пысықтау.		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.					
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	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 (кұрсаумен) 1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, құрсау төменде (кұрсаудың шетінен екі қолымен ұстау). 1 - құрсауды екі қолдарымен алдына қояды; 2 - құрсауды жоғары көтереді; 3 - құрсауды алдына	1) қолды алға-артқа сермей отырып, құм толтырылған қапшықты нысананың ортасына лақтыру; 2) қолын басына қойып, гимнастикалық орындықтың үстінде аяқтың	"Мысық пен тышқан" қимылды ойыны. "Қап тасиық" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығулары "Бұлттар".	1	09.04.25

		барысында сапқа тұру түрлерін, сапта түзу жүру түрлерін орындауға дағдыландыру; қолын басына қойып, гимнастикалық орындықтың үстінде аяқтың ұшымен жүруге жаттықтыру.	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 жатып, денелерімізді тік ұстап жүреміз, жарайсыңдар, жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрайық!	қояды ; 4 - бастапқы қалып (жаттығу 6 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, құрсау төменде. 1 - құрсауды жоғары көтереді; 2 - қолды түзу ұстап, оңға иілу; 3 - құрсауды жоғары көтереді; 4 - 4 - бастапқы қалып (жаттығу 6 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, құрсауды бүгілген қолымен көкірегіне қою. 1 - 2 - отырып, құрсауды алдына шығару; 3 - бастапқы қалыпқа келу (жаттығу 6 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: еденге отыру, құрсауды бүгілген қолымен көкірегіне қою. 1 - құрсау ұстаған	ұшымен жүру.				

			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	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 -	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	11.04.25

		жоғары лақтырып, бір қолымен қағып алу іскерліктерін дамытуды жалғастыру.		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).					
91	Тепе-теңдікті сақтап, құм толтырылға	Балаларды арақашықтығы 40 см құрсаудан	Педагог белгісі бойынша балалар сап болып бірінің соңынан бірі	Жалпы дамыту жаттығулары (құрсаумен) 1. Бастапқы қалып:	1) арақашықтығы 40 см құрсаудан келесі құрсауға қос аяқтап секіру;	"Допты бер де тұр" қимылды ойыны. "Орнымызға тез	"Өтеш" тыныс алу жаттығуы.	1	11.04.25

	н қапшықты лақтыруды пысықтау	келесі құрсауға қос аяқтап секіру; кегельдер 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.	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, құрсау төменде (құрсаудың шетінен екі қолымен ұстау). 1 - құрсауды екі қолдарымен алдына қояды; 2 - құрсауды жоғары көтереді; 3 - құрсауды алдына қояды ; 4 - бастапқы қалып (жаттығу 6 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, құрсау төменде. 1 - құрсауды жоғары көтереді; 2 - қолды түзу ұстап, оңға иілу; 3 - құрсауды жоғары көтереді; 4 - 4 - бастапқы қалып (жаттығу 6 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, құрсауды бүгілген қолымен көкірегіне қою. 1 - 2 - отырып, құрсауды алдына шығару; 3 - бастапқы	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.	жылдам!" қимылды ойыны.			

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

				кұрсаудан шығып секіру, қайтадан құрсауға секіру (жаттығу 3-4 рет қайталанады). 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, құрсау төменде (құрсаудың шетінен екі қолымен ұстау). 1 - құрсауды алға қою, оң аяғын ұшына артқа қою; 2 - бастапқы қалып (жаттығу 6 рет қайталанады).					
92	Құм толтырылған қапшықты лақтыру жаттығуын пысықтау	Балаларды белгіленген жерге дейін жылдамдыққа (ұзындығы 20 м) жүгіруге үйрету; арақашықтығы 40 см құрсаудан келесі құрсауға қос аяқтап секіру;	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	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.	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	"Орнымызға тез жылдам!" қимылды ойыны. "Доға астынан" қимылды ойыны.	"Көбелек" тыныс алу жаттығуы.	1	16.04.25

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

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

				Жаттығу сол жағына қайталанады. Жаттығу 6 рет қайталанады.					
93	Бір аяқты серпу арқылы орындыққа қарғып шығу	Балаларды бірнеше қадам аттап барып бір аяқты серпу арқылы орындыққа қарғып шығуға үйрету; бір орында тұрып және қозғалыс барысында сапқа тұру түрлерін, сапта түзу жүру түрлерін орындауға жаттықтыру; қысқа секіртпелермен бір орында тұрып және 12 м	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	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).	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	18.04.25

		қашықтыққа жылжи отырып, секіру жаттығуларын жасауға дағдыландыру.	түрлерін музыка әуенімен және сөзін тыңдап, орындаймыз. - Жарайсыңдар, балалар! - Балалар, енді жүріп келе жатып, денелерімізді тік ұстап жүреміз, жарайсыңдар, жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрайық!	3. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ бірге, құрсауды бүгілген қолымен көкірегіне қою. 1 - 2 - отырып, құрсауды алдына шығару; 3 - бастапқы қалыпқа келу (жаттығу 6 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: еденге отыру, құрсауды бүгілген қолымен көкірегіне қою. 1 - құрсау ұстаған қолымен оң аяғына иілу; 2 - бастапқы қалып (жаттығу сол жағына қайталанады және 6 рет қайталанады). 5. Бастапқы қалып: жерге арқасымен жатып, құрсауды түзу ұстап, басынан асыра қою. 1 - 2 - тізені бүгіп, құрсаудың шетіне тигізу; 3 - 4 -					

				бастапқы қалыпқа келу (жаттығу 6 рет қайталанады). 6. Бастапқы қалып: құрсаудың ішінде тұру. Педагогтің 1-8 дейін санауы бойынша құрсаудан шығып секіру, қайтадан құрсауға секіру (жаттығу 3-4 рет қайталанады). 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, құрсау төменде (құрсаудың шетінен екі қолымен ұстау). 1 - құрсауды алға қою, оң аяғын ұшына артқа қою; 2 - бастапқы қалып (жаттығу 6 рет қайталанады).					
94	Бір аяқты серпу арқылы орындыққа қарғып шығуды пысықтау	Балаларды қырлы бөренелерден аттау арқылы орташа қарқынмен бір-бірлеп	Педагог белгісі бойынша балалар сап болып бірінің соңынан бірі жүреді; аяқтың ұшымен, өкшемен, тізені	Жалпы дамыту жаттығулары (секіртпемен) 1.Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, секіртпені екі бүктеп төменде ұстау.	1) қырлы бөренелерден аттау арқылы орташа қарқынмен бір-бірлеп бір қатарда жүгіру;	"Қап тасиық" ойыны. "Қасқыр мен қояндар" қимылды ойыны.	"Бақбақ" тыныс алу жаттығуы.	1	21.04.25

		бір қатарда жүгіруге үйрету; балаларда белгіленген жерге дейін жылдамдыққа (ұзындығы 20 м) жүгіру дағдыларын қалыптастыруды жалғастыру; епті болуға тәрбиелеу.	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 - оң аяқты ұшына қойып, секіртпені жоғары көтеру; 2 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды сол аяқпен қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, секіртпені төменде ұстау. 1 - секіртпені жоғары ұстау; 2 - оңға бұрылу; 3 - тіктелу; 4 - бастапқы қалыпқа келу. Осы жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады. 3. Бастапқы қалып: аяқты алшақ ұстап, отыру, секіртпені жоғары ұстау. 1-2 - еңкейіп, секіртпені аяқтың ұшына қою; 3 - 4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6-7 рет қайталанады. 4. Бастапқы қалып:	2) белгіленген жерге дейін жылдамдыққа (ұзындығы 20 м) жүгіру.				

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

				секіртпе төменде (секіртпенің екі жағынан екі қолымен ұстау). 1 - секіртпені алға қою, оң аяғын ұшына артқа қою; 2 - бастапқы қалып. Жаттығу сол жағына қайталанады. Жаттығу 6 рет қайталанады.					
95	Затты 5 метр қашықтықта тұрған нысанаға көздеп лақтыру	Балаларды 5 метр қашықтықтан тік нысанаға көздеп зат лақтыруға үйрету; 5 м қашықтықтағы жалаушаға екі аяғымен жылжи отырып, секіруге жаттықтыру; секірудің әртүрлі түрлерін орындауда тепе-теңдікті	Бір-бірінің артына, қатарынан тізіліп, жұптасып тізбекке тұру арқылы бір орында қос аяқтап секіреді, жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен секіреді, бір орында айналып, секіреді. Жүріп келе жатып, тізбек құрады және қайтадан сапқа тұрып, біртіндеп	Жалпы дамыту жаттығулары (лентамен) 1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, лента ұстаған қолдары төменде. 1 - 4 - лентаны екі қолдарымен ақырын жоғары көтеріп, саусақтарын қимылдату арқылы лентамен толқынды қимылдар жасайды; 5 - 6 - ленталарды қолымен тік ұстап, бір жанына екі шеңбер жасайды; 7 - 8 - бастапқы қалып	1) 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	23.04.25

		сақтай отырып, өзгермелі жағдайларда секіру дағдыларын қалыптастыру.	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.					
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,	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	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).	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	25.04.25

		өзгермелі жағдайларда секіру дағдыларын қалыптастыруды пысықтау.	жаттығуларын жасауға тұрады.	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 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 тақтайшалары арасынан еңбектеп өтуге үйрету; балаларда қырлы бөренелерден аттау арқылы орташа қарқынмен бір-бірлеп бір қатарда жүгіру дағдыларын	Педагог белгісі бойынша балалар сап болып бірінің соңынан бірі жүреді; аяқтың ұшымен, өкшемен, тізені жоғары көтеріп жүреді; жүгіреді. Жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі. Аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді. Жүріп келе жатып, біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын	Жалпы дамыту жаттығулары (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	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.		28.04.25

		пысықтау; ойындар мен жаттығулар арқылы дене шынықтыруға қызығушылықтарын ояту.	жасауға тұрады.	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.					
98	Кім жылдам?	Балаларды екпінмен биіктікке секіру; бір-	Педагог белгісі бойынша балалар сап болып бірінің соңынан бірі	Жалпы дамыту жаттығулары (доптармен) 1. Бастапқы қалып:	1) екпінмен биіктікке секіру; 2) бір-бірінің қолдарынан	"Кедергілерден оңай өтеміз" қимылды ойыны.	"Сыбызғы" тыныс алу жаттығуы.	1	30.04.25

		бірінің қолдарынан ұстап жұптасып айналуға үйрету; жұптасып айналған кезде тепе-тендікті сақтауға тәрбиелеу; балаларда үш қатарға қайта сап түзеу арқылы (жолай кегльді алу); қырынан қойылған сатының тақтайшалары арасынан еңбектеп өту 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, 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	ұстап жұптасып айналу; 3) қырынан қойылған сатының тақтайшалары арасынан еңбектеп өту.	"Допты домалату" аз қимылды ойыны.			

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

				келу. Жаттығуды сол қолымен орындау. Жаттығу 6-8 рет қайталанады. 6. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, допты екі қолымен төменде ұстау. Допты жоғары лақтыру (3-4 рет), кідіріс жасап, қайта лақтыру (3-4 рет). 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, допты оң қолымен ұстау. Педагогтің 1-8-ге дейін санауы бойынша аяқты алшақ және қайшылап секіру, кідіріс жасап, қайта секіру. Жаттығу 3-4 рет қайталанады.					
99	Арқаннан бір қырымен секіру	Балаларды арқан арқылы қос аяқтап жанымен секіруге үйрету;	Бір-бірінің артына, қатарынан тізіліп, жұптасып тізбекке тұру арқылы бір орында қос	Жалпы дамыту жаттығулары (лентамен) 1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, лента ұстаған қолдары төменде.	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	02.05.25

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

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

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

				жоғары, солға - төмен қимылдата отырып, өзін айналу; лентамен толқынды қимылдар жасау; 5 - 6 - бастапқы қалып (жаттығуды 4-5 рет қайталау). 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, лента ұстаған қолдары төменде. 1 - оң қолын жоғары, сол қолын артқа жіберу; 2 - қолдарын алмастырып, жаттығуды қайталау; 3 - 4 - бастапқы қалып (жаттығу 8-10 рет қайталанады). 8. Тыныс алу гимнастикасы.					
100	Арқан арқылы жанымен секіруді пысықтау	Балаларды сап түзеу арқылы жылдамдыққа ирелеңдеп жүгіру; екпінмен ұзындыққа секіру;	Педагог белгісі бойынша балалар сап болып бірінің соңынан бірі жүреді; аяқтың ұшымен, өкшемен, тізені жоғары көтеріп жүреді; жүгіреді.	Жалпы дамыту жаттығулары (кұрсаумен) 1. Бастапқы қалып: құрсаудың ішінде денені тік, аяқты алшақ, қолды төменде ұстау. 1 - құрсаудың ішінде	1) екпінмен ұзындыққа секіру; 2) көтеріңкі заттың үстімен жүру кезінде тепе-теңдікті сақтау; 3) қырынан	"Эстафета" қимылды ойыны.	"Көбелек" тыныс алу жаттығуы.	1	05.05.25

		көтеріңкі 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.	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.	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 - 4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды сол жақ аяғына қайталау.	қойылған сатының тақтайшалары арасынан еңбектеп өту				

			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.					
101	Құрсауды тура бағытта домалату	Балаларды құрсауды тура бағытта домалатуға үйрету; гимнастикалық орындықтың үстімен бүйірлік	Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі жүреді, қозғалыс кезінде екіден, бірден тізбекке тұрады. Бір-бірінің артына, қатарынан тізіліп, жұптасып	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	1) құрсауды тура бағытта домалату; 2) гимнастикалық орындықтың үстімен бүйірлік адыммен жүру, ортасына келгенде отыру және тұрып,	"Мысық пен тышқан" қимылды ойыны. "Құрсауды ұста" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығулары "Тынығайық".	1	12.05.25

		адыммен жүру, ортасына келгенде отыру және тұрып, қайта жүруге жаттықтыру; сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін және баянат (рапорт) қабылдау дағдыларын әрі қарай жетілдіру.	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.	- бастапқы қалыпқа келу (6 рет қайталау) 2. Бастапқы қалып: аяқ арасы сәл алшақ, қол төменде. 1- оң аяқты алға созып, оңға қарай иіліп, қолды бүге, саусақтарды қозғау; 2 - бастапқы қалыпқа келу; 3 - сол аяқты алға созып, солға қарай иіліп, қолды бүге, саусақтарды қозғау; 4 - бастапқы қалыпқа келу (6 рет қайталау). 3. Бастапқы қалып: аяқ арасы сәл алшақ, қол төменде. 1 - сол аяқты алға созып, оң қолды жоғары көтере, сол қолды алға соза, сол қолды, оң қолға тигізу; 2 - бастапқы қалыпқа келу; 3 - оң аяқты алға созып, оң қолды жоғары көтере, сол қолды алға соза, сол	қайта жүру.				

				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	Балаларды	Балалар музыка	Жалпы дамыту	1) құрсауды тура	"Мысық пен	Тыныс алу	1	14.05.25

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

			жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	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).					
103	Құрсаумен жаттығулар	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,	Педагог белгісі бойынша балалар сап болып бірінің соңынан бірі жүреді; аяқтың ұшымен, өкшемен, тізені жоғары көтеріп жүреді; жүгіреді. Жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі. Аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді. Жүріп келе жатып, біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын	Жалпы дамыту жаттығулары (доптармен) 1. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, допты оң қолымен ұстау. 1 - қолдарын жанына жіберу; 2 - қолдарын алға созып, допты сол қолға салу; 3 - қолдарын жанына жіберу; 4 - бастапқы қалып. Жаттығуды сол аяқпен қайталау. Жаттығу 6-7 рет қайталанады. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, допты оң қолымен ұстау. 1 - алға иілу, допты жерге екі аяқтың	1) бір орыннан ұзындыққа секіру; 2) түзу бағытта шоқырақтап жүру; 3) көтеріңкі заттың үстімен жүру.	"Жарысайық" қимылды ойыны.	"Зырылдауық" тыныс алу жаттығуы.	1	16.05.25

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

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

				алшақ және қайшылап секіру, кідіріс жасап, қайта секіру. Жаттығу 3-4 рет қайталанады.					
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	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	1) бір орыннан ұзындыққа секіру; 2) түзу бағытта шоқырақтап жүру; 3) көтеріңкі заттың үстімен жүру.	"Жарысайық" қимылды ойыны.	"Зырылдауық" тыныс алу жаттығуы.	1	19.05.24

		жетілдіру.		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.					
105	Құрсаумен эстафеталар	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 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	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	21.05.25

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

				артқа қойып, допты сол қолына салу; 3 - қолдарын жанына созу; 4 - допты сол қолына ұстап, бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды сол қолымен орындау. Жаттығу 6-8 рет қайталанады. 6. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, допты екі қолымен төменде ұстау. Допты жоғары лақтыру (3-4 рет), кідіріс жасап, қайта лақтыру (3-4 рет). 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, допты оң қолымен ұстау. Педагогтің 1-8-ге дейін санауы бойынша аяқты алшақ және қайшылап секіру, кідіріс жасап, қайта секіру. Жаттығу 3-4 рет қайталанады.					
106	Құрсаумен	Балаларды	Педагог белгісі	Жалпы дамыту	1) көлденең	"Эстафета"	"Жел үрледі"	1	23.05.25

	эстафеталарды пысықтау	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 жетілдіруді пысықтау.	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.	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-	бөрене бойымен жүру және жүгіру; 2) "Қарлығаш" жаттығуын орындау; 3) қос аяқтап секіру.	қимылды ойыны. "Жылғалардан су ақты" қимылды ойыны.	тыныс алу жаттығуы.		

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

				созу; 4 - допты сол қолына ұстап, бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды сол қолымен орындау. Жаттығу 6-8 рет қайталанады. 6. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, допты екі қолымен төменде ұстау. Допты жоғары лақтыру (3-4 рет), кідіріс жасап, қайта лақтыру (3-4 рет). 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, допты оң қолымен ұстау. Педагогтің 1-8-ге дейін санауы бойынша аяқты алшақ және қайшылап секіру, кідіріс жасап, қайта секіру. Жаттығу 3-4 рет қайталанады.					
107	Доға астынан өту кезінде топтасу	Балаларды доға астынан өту кезінде топтасуға	Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі шеңбер жасап	Жалпы дамыту жаттығулары "Қара жорға" 1. Бастапқы қалып:	1) доға астынан өту кезінде топтасу; 2) қолын беліне	"Ұшты - ұшты" аз қимылды ойыны. "Жұлдызқұрт"	Тыныс алу жаттығулары "Шар".	1	26.05.25

		үйрету; қолын беліне қойып, үрілген доптардан аттап жүруге жаттықтыру; сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін және баянат (рапорт) қабылдау дағдыларын қалыптастыр у; ептілік пен жылдамдықта арын арттыру.	жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ішімен және сыртымен жүреді, жәй қалыпқа түсіп, тез ойналған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жәй жүріске түседі және денелерін тік ұстап жүреді. Біртіндеп жүріп келе жатып жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.	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	қойып, үрілген доптардан аттап жүру.	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).					
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:	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	28.05.25

			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.					



Тексерді Омарова А.Д.



Календарно-тематический план инструктора по физической культуре

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

Группа: «Непоседы» дошкольная группа

Возраст детей: дети 5-и лет

Период составления плана: 2022 - 2023 учебный год.

Ф.И.О. педагога: Миркадыров М. М.

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	Построение в шеренгу по команде. По команде, по сигналу: ходьба в колонне по одному по	Общеразвивающие упражнения с платочками. "Танец" - исходное положение:	Основные виды движений: - ходьба на носочках и пятках по доске; - катание и	Подвижная игра "Сайгак". Цель: развивать скорость, реакцию, дружелюбие	Дыхательное упражнение "Шар". Цель: развивать умение правильно	1	02.09.24

		броске мяча; воспитывать ловкость и скорость, волевые качества при выполнении упражнений .	сигналу. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием коленей. Бег, ходьба с восстановлением дыхания. Перестроение в несколько колонн.	туловище прямо, ноги вместе, руки внизу, держат платок. 1- поднять руки вверх, развести платочки; 2- прийти в исходное положение; 3- помахали платочками; 4- прийти в исходное положение. "Девочка-танцовщица" - исходное положение: туловище прямо, ноги вместе. 1- поднять руки вверх и встать на носочки одной ноги; 2- прийти в исходное	бросание мяча.	. Игра на закрепление "Как едет Паровоз?" Цель игры: учить детей ходить, как паровоз, стоя друг за другом и пересказывать стихотворные строки.	дышать, 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, 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.					
2	"Бросаем мяч быстро".	Продолжать формироват ь у детей умения стоять в строю в один ряд, ходить; продолжать формироват ь навыки бега врассыпную ; учить метать мяч двумя руками вверх, над	Построение в шеренгу по команде. По команде, по сигналу: ходьба в колонне по одному по сигналу. Ходьба на носках, на пятках, с высоким поднимание м коленей. Бег, ходьба с восстановле	Общеразвив ающие упражнения с веревкой. 1. Упражнение "Протяни веревку". Исходное положение: ноги врозь, удерживая с обоих концов веревку и опуская ее вниз. 1-2- поднять	Основные виды движений: - метание мяча двумя руками вверх, над веревкой.	Упражнение "Брось через веревку". Цель: отрабатыват ь навыки метания через горизонталь но натянутую веревку. Подвижная игра "Баскетбол". Цель: развивать	Дыхательны е упражнения "Давайте отдохнем". Цель: развивать умения равномерно дышать.	1	04.09.24

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

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

				уровне плеч, руки с веревкой у затылка. 1- вытягивание веревки вверх в удерживаем ом 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 продвижени ем вперед на расстояние 3-4 м; обучение ползанию из-под веревки высотой 40 см, не касаясь руками пола; продолжать формироват ь у детей навыки ходьбы на пятках, на носочках; развивать	Построение в шеренгу по команде. По команде, по сигналу: ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, на пятках, с высоким поднимание м коленей. Бег, бег врассыпную с перестроени ем в колонну (2- 3 раза), ходьба с восстановле нием дыхания. Перестроен	Общеразвив 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	Основные виды движений: - ползание боком, не касаясь руками пола из-под веревки высотой 40 см; - прыжки с продвижени ем вперед на расстояние 3-4 м.	Игра "Веселые мячи". Цель: отрабатыват ь навыки бросания мяча друг другу двумя руками от груди. Подвижная игра "Быстро на место!" Цель: развивать скорость, быстроту, реакцию, умение двигаться по сигналу.	Дыхательно е упражнение "Облака". Цель: развивать дыхательнн ые навыки.	1	06.09.24

		навыки метания мяча двумя руками от груди друг к другу через спортивные игры.	ие в несколько колонн.	сказать "вниз". Плавное вращение рук в начале, плавное быстрое вращение (5 раз). 2. Упражнение "Хлопки в коленях". Исходное положение: ноги на уровне плеч, руки сзади. 1-2- наклониться к правому колену (левому) и сказать "условие". 3-4- исходное положение (5 раз). 3. Упражнение					

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

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

				4-5 раз, чередование прыжков с ходьбой с изменением направления. Ходьба на носочках с подниманием руки вверх, вдох, расслабить руки, наклон вперед и выдох.					
4	"Строение человеческого тела. Закрепление".	Развивать представление о строении тела человека, его особенностях; закреплять навыки бега в колонне по одному, навыки	Построение в шеренгу по команде. По команде, по сигналу: ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием коленей.	Общеразвивающие упражнения 1. Упражнение "Юла". Исходное положение: ноги врозь, руки внизу. 1- разводят руки в стороны. 2- поднести	Основные виды движений: - ползание боком, не касаясь руками пола из-под веревки высотой 40 см; - прыжки с продвижением вперед на	Игра "Веселые мячи". Цель: отрабатывать навыки бросания мяча друг другу двумя руками от груди. Игра "Платок".	Дыхательное упражнение "Облака". Цель: развивать дыхательные навыки.	1	09.09.11

		бросания мяча от груди, совершенствовать физические качества, развивать организованность, коммуникативные навыки.	Бег, бег врассыпную с перестроением в колонну (2-3 раза), ходьба с восстановлением дыхания. Перестроение в несколько колонн.	обе руки к груди, повернуться друг к другу и сказать "р-р-р". 3- вытягивание рук в стороны. 4- исходное положение и сказать "вниз". Плавное вращение рук в начале, плавное быстрое вращение (5 раз). 2. Упражнение "Хлопки в коленях". Исходное положение: ноги на уровне плеч, руки сзади. 1-2-	расстояние 3-4 м.	Игра-эстафета: "Донеси яичко в ложке".			

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

				(4-5 раз). 4. Упражнение "Стрелки часов". Исходное положение: сидя с 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 рук вверх, вдох, расслабить руки, наклон вперед и выдох.					
5	"Ходьба на четвереньках"	Формировать у детей	Построение в шеренгу	Общеразвивающие	Основные виды	Игра "Прокати и"	Упражнение на дыхание	1	11.09.24

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

			колонн.	плеч, руки на поясе. 1-2- повернуть тело вправо, прийти в исходное положение. 3-4- поворот влево, возвращени е в исходное положение (упражнени е повторяется 3-4 раза). Исходное положение: стоя, туловище прямо, ноги на ширине плеч, руки на поясе 1- наклон на правую ногу. 2- наклон к центру. 3- наклон на левую ногу.					

				4- прийти в исходное положение (упражнение повторяется 3-4 раза). Исходное положение: стоя, туловище прямое, ноги на ширине плеч, руки на поясе 1-4- прыжки на правой ноге. 1-4- прыжки на левой ноге. 1-4- прыжки на двух ногах.					
6	"Спорт - красота жизни".	Развитие у детей навыков метания мяча двумя руками	Построение в шеренгу по команде. Повороты направо, налево,	Общеразвивающие упражнения с гимнастическими	Основные виды движений: - метание мяча двумя руками	Игра на отработку "Брось за веревку". Цель: отрабатывать	Дыхательное упражнение "Дышим спокойно, медленно".	1	13.09.24

		вверх, над веревкой; ползания из-под веревки высотой 40 см, не касаясь руками пола; стоя в строю в один ряд, переход из обычной ходьбы в бег врассыпную; прыжки с продвижением вперед на расстояние 3-4 м.	кругом, направо, марш на месте. По команде, по сигналу: ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием коленей, Бег, бег врассыпную с перестроением в колонну (2-3 раза), ходьба с восстановлением дыхания. Перестроение в несколько колонн.	палками. Исходное положение: основная стойка, палка в руках. 1- вытянуть палку вперед; 2- опустить правую руку и поднять ее вверх, держа палку в левой руке вертикально; 3- удерживать палку, вытянув ее вперед; 4- опустить левую руку вниз, переложить палку в правую, поднять палку вверх; 5-	вверх, над веревкой; - ползание из-под нити высотой 40 см, не касаясь руками пола; - прыжки с продвижением вперед на расстояние 3-4 м.	ь навыки метания через горизонтальную натянутую веревку. Подвижная игра "Пустое место". Цель: развивать реакцию, внимание, быстроту.	Цель: развивать умение выравнивать дыхание.		

				удерживать палку, вытянув ее вперед; 6- исходное положение. Исходное положение: ноги расставить, согнув обе руки в локтях, держа палку на уровне груди. 1-2- наклон вперед, касание рук к полу; 3-4- возвращение в исходное положение. Исходное положение: основная стойка, палка лежит на полу. 1- сделать шаг вперед,						

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

				4- исходное положение. То же самое выполняется с левой стороны.					
7	"Ходьба по канату переменным шагом".	Учить детей ходить переменным шагом по канату; прививать правила приема рапорта(рапорта); формировать умение самостоятельно стоять в строю; упражнять в навыках перехода из дуги в наклон; совершенствовать навыки перехода из строя в ряд,	Построение в шеренгу по команде. Повороты направо, налево, кругом, направо, марш на месте. По команде, по сигналу: ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, на пятках, ходьба с переходом в бег. Бег, с переходом в ходьбу, ходьба с	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;	Основные виды движений: - ходьба по канату переменным шагом; - подлезание под дугу.	Подвижная игра "Зайка беленький сидит". Цель игры: привить детям скорость и ловкость. Игра "Волки и козлята". Цель игры: воспитание у детей быстроты и наблюдательности.	Дыхательное упражнение "Облака". Цель: развивать умение выравнивать дыхание.	1	16.09.24

		из ряда в строю.	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,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.					
8	"Бросание мяча от пола вверх".	Учить детей ходьбе с высоким подниманием колен; бегать	Построение в шеренгу по команде. Повороты направо, налево,	Общеразвивающие упражнения. 1. Исходное положение: основная	Основные виды движений: - бросать мяч от пола вверх и	Подвижная игра "Отдай мяч и встань". Цель: развивать	Дыхательное упражнение "Шар". Цель: развивать	1	18.09.24

		парами в один ряд; отбрасывать мяч от пола вверх и бить двумя руками (4-5 раз); приучать к правилам приема команды (команды); совершенствовать умения стоять в два ряда.	кругом, направо, марш на месте. По команде, по сигналу: ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, на пятках, на внешней, на внутренней стороной стопы, с высоким подниманием коленей, шаги с выпадами вперед. Бег по одному, бег в парах, бег с переходом в ходьбу, ходьба с восстановлением дыхания. Перестроен	стойка, пятки вместе, носки врозь, руки вдоль туловища. 1 - 4- повернуть голову вправо, И.П. 1 - 4- повернуть голову влево, И.П. (7-8 раз). 2. Исходное положение: основная стойка, пятки вместе, носки врозь, руки вдоль туловища. 1 - 2- повернуть тело вправо, И.П. 3 - 4- поворот влево, И.П. (7-8 раз).	отбивать двумя руками (4-5 раз).	навыки действий с мячом, реакцию, внимание, дружелюбие.	умение выравнивать дыхание.		

			ие в несколько колонн.	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 кой скамейке на животе; ходьба с высоким поднимание м колен; ходьба на носочках, на пятках, на внутренней стороне стопы, с поднятыми вверх коленями, мелкими и большими шагами; бег в парах в один ряд;	Построение в шеренгу по команде. Повороты направо, налево, кругом, направо, марш на месте. По команде, по сигналу: ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, на пятках, на внешней, на внутренней стороной стопы, с высоким поднимание м коленей,	Общеразвив ающие 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!" - возвращают ся к основной	Основные виды движений: - ползание на животе по гимнастичес кой скамейке.	Подвижная игра "Делай разные движения". Цель: развивать основные движения, умения действовать в паре.	Дыхательно е упражнение. Цель: развивать умение выравнивать дыхание.	1	20.09.24

		совершенствование навыков приема рапорта (рапорта).	шаги с выпадами вперед. Бег по одному, бег в парах, бег с переходом в ходьбу, ходьба с восстановлением дыхания. Перестроение в несколько колонн.	стойке Исходное положение: сидя, упираясь руками назад, объединяют ноги и вытягивают их вперед. Сгибание ног, подтягивание коленей к себе и разгибание ног. Исходное положение: лежа на спине, положив руки на плечи. Вытяните руки вперед, покажите и положите ладони назад, плавая как					

				"рыба". Исходное положение: основная стойка, руки пущены вниз. Прыгают на месте как "воробей".					
10	"Органы чувств человека. Закрепление".	Развивать представления об органах чувств, их особенностях; закреплять навыки ползания на гимнастической скамейке на животе, навыки бега в парах; совершенствовать физические качества, развивать	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	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!"	Основные виды движений: - ползание на животе по гимнастической скамейке.	Подвижная игра "Делай разные движения". Цель: развивать основные движения, умения действовать в паре.	Дыхательное упражнение. Цель: развивать умение выравнивать дыхание. Игра "Определи на вкус".	1	23.09.24

		организованность, коммуникативные навыки.	стопы, с высоким подниманием коленей, шаги с выпадами вперед. Бег по одному, бег в парах, бег с переходом в ходьбу, ходьба с восстановлением дыхания. Перестроение в несколько колонн. Упражнение "Вопрос - ответ".	- возвращаются к основной стойке Исходное положение: сидя, упираясь руками назад, объединяют ноги и вытягивают их вперед. Сгибание ног, подтягивание коленей к себе и разгибание ног. Исходное положение: 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	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 со скакалкой. 1. Упражнение "Вытяните скакалку". Исходное положение: ноги врозь, придерживать скакалку рукой за самый край. 1- захват	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:	Дыхательное упражнение. Цель: развивать умение выравнивать дыхание.	1	25.09.24

		волевые качества.	пятках, с высоким подниманием коленей, шаги с выпадами вперед. Бег по одному, бег приставным шагом правым, левым боком вперед, бег с переходом в ходьбу, ходьба с восстановлением дыхания. Перестроение в несколько колонн.	скакалки рукой до самого края и вытягивание руки вперед; 2- поднять вверх; 3- поднести к груди; 4 - исходное положение. 2. Упражнение "Стрелки часов": Исходное положение: ноги слегка расставлены, придерживая скакалку с двух сторон, поднимая руки вверх. 1- наклон вправо; 2- исходное положение; 3- наклон влево;		развивать реакцию, быстроту, умение дружно действовать дружно.			

				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 предметов; в беге "змейкой" между предметами, поставленными в одну линию; в катании мяча между предметами, поставленными в один ряд; совершенствовать навыки приема команды (команды).	Построение в шеренгу по команде. Повороты направо, налево, кругом, направо, марш на месте. По команде, по сигналу: ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, на пятках, на внешней, на внутренней стороной стопы, с высоким подниманием коленей, ходьба мелким шагом, шаги с выпадами вперед.	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 - бег "змейкой" между предметами, поставленными на одну линию; - катание мяча между предметами, расположенными в один ряд.	Подвижная игра "Прокати мяч руками". Цель: развивать способности манипулировать с мячом, прокатывать в цель; развивать глазомер, меткость.	Дыхательное упражнение "Облака". Цель: развивать умение выравнивать дыхание.	1	27.09.24

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

				пущены вниз. Прыгают на месте как "воробей".					
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	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	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	30.09.24

			полуприседе, ходьба в полный присед. Бег по одному, бег с переходом в ходьбу, ходьба с восстановлением дыхания. Перестроение в несколько колонн.	вверх, поворот влево; 1.2- прийти в исходное положение (упражнение повторяется 5 раз). 2. Исходное положение: ноги врозь, туловище прямо, мячи в руках внизу. 2.1- встань на ноги, поднять руки вверх, помахать руками с мячами; 2.2- прийти в исходное положение (упражнение повторяется 5 раз). 3. Исходное						

				положение: 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).					
14	"Маленькие мячики".	Учить детей прыгать на двух ногах, зажимая мешочек между коленями; упражнять детей в беге "змейкой" между предметами, поставленн ыми в одну линию; раскатывать мяч между предметами, поставленн ыми в один ряд; перешагиват ь через	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	Общеразвив ающие упражнения 1. Исходное положение: ноги врозь, туловище прямо, руки внизу. 1.1. Вытянуть руки вперед, раскрыть и разжать ладони. 1.2. Исходное положение. (упражнени е повторяется 5-6 раз). 2. Исходное	Основные виды движений: - бег "змейкой" между предметами, поставленн ыми на одну линию; - катание мяча между предметами, расположен ными в один ряд; - прыжок двумя ногами, зажимая мешок между коленями.	Подвижная игра "Поймай". Цель: развивать двигательны е навыки, скорость, реакцию.	Дыхательно е упражнение "Листья". Цель: развивать умение выравнивать дыхание.	1	02.10.24

		предметы; совершенствовать навыки приема команды (команды).	поднимание м коленей, ходьба мелкими шагами, ходьба с большими выпадами вперед. Бег по одному, бег в парах, бег с переходом в ходьбу, ходьба с выстановлением дыхания. Перестроение в несколько колонн.	положение: ноги врозь, 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	04.10.24

		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 развевают. 1.2. Исходное положение. 1.3. Дети листочками поворачива ют налево и развевают. 1.4. Исходное положение (упражнени е повторяется 5 раз). 2. Исходное положение: ноги врозь, туловище держим прямо, руки внизу 2.1. Встаньте на носочки, поднимите	ные в один ряд.				

				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 (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 перестроения в	Построение в шеренгу по команде. Повороты направо, налево, кругом, направо, марш на месте. По команде,	Общеразвивающие упражнения с листочками. 1. Исходное положение: ноги врозь, туловище держим прямо,	Основные виды движений: - прыжки между предметами двумя ногами (расстояние 4 м); - катание	Подвижная игра "Войди в ворота". Цель: развивать умения манипулировать с обручем, умение проходить в	Дыхательное упражнение "Листья". Цель: развивать умение выравнивать дыхание. Релаксация "Танец".	1	07.10.24

		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.	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 дыхания. Перестроение в	листья на руках внизу. 1.1. Дети листочками поднимают руки вверх, поворачивают вправо и разводят. 1.2. Исходное положение. 1.3. Дети листочками поворачивают налево и разводят. 1.4. Исходное положение (упражнение повторяется 5 раз). 2. Исходное положение: ноги врозь, туловище держим прямо, руки внизу 2.1.	мяча между предметами, расположенные в один ряд.	обруч одним боком. Подвижная игра "Веселые мячи".			

			несколько колонн.	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						

				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 (упражнени е повторяется 5 раз).					
17	"Прыжки на месте на двух ногах вокруг себя".	Учить детей совершать круговые прыжки на одном месте; совершенств овать	Построение в шеренгу по команде. Повороты направо, налево, кругом, направо,	Общеразвив ающие упражнения с маленькими мячами. 1. Исходное положение:	Основные двигательны е упражнения: - прыжок вокруг себя на месте; - ходьба по	Подвижная игра "Найди свое место". Цель: развивать внимание, реакцию, быстроту,	Дыхательно е упражнение "Шар". Цель: развивать умение выравнивать	1	09.10.24

		умение самостоятельно стоять в строю; приучать к ходьбе по наклонной доске; воспитывать ловкость.	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 перешагиванием через предметы, бег с переходом в	ноги врозь, туловище прямо, мячи в руках внизу. 1.1- поднять руки с мячами вверх, поворот вправо; 1.2- возвращение в исходное положение. 1.3- поднять руки с мячом вверх, поворот влево; 1.2- прийти в исходное положение (упражнение повторяется 5 раз). 2. Исходное положение: ноги врозь, туловище	наклонной доске.	дружелюбие . Игра на отработку "Всадники". Цель: развивать быстроту, реакцию, ориентировку в пространстве.	дыхание.		

			ходьбу, 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).					
18	"Всадники".	Продолжать развивать у детей навыки прыжков на	Построение в шеренгу по команде. Повороты направо,	Общеразвивающие упражнения со скакалкой.	Основные виды движений: - прыжки между	Подвижная игра "Пройди через обруч".	Дыхательное упражнение "Дышим спокойно,	1	11.09.24

		двух ног; 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.	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. Бег по одному, бег смейкой между предметами, бег с переходом в	1. Упражнение "Вытяните скакалку". Исходное положение: ноги врозь, придерживать скакалку рукой за самый край. 1- захват скакалки рукой до самого края и вытягивание руки вперед; 2- поднять вверх; 3- поднести к груди; 4 - исходное положение. 2. Упражнение "Стрелки часов": Исходное положение: ноги слегка расставлены	предметами на двух ногах (расстояние 4 м); - прыжки на двух ногах, зажимая мешок между коленями.	Цель: развивать умения манипулировать с обручем, умение проходить в обруч одним боком; развивать дружелюбие.	медленно, спокойно". Цель: развивать умение выравнивать дыхание.		

			ходьбу, ходьба с восстановлением дыхания. Перестроение в несколько колонн.	, 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.					
19	"Перепрыгивание через палки на двух ногах".	Учить детей прыгать по команде на двух ногах, спускаться на носочках, соблюдать координацию движений рук и ног; совершенствовать навыки перекатывания на коврике; навыки перехода из	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 листочками. 1. Исходное положение: ноги врозь, туловище держим прямо, листья на руках внизу. 1.1. Дети листочками поднимают руки вверх, поворачива	Основные виды движений: - перепрыгивание на двух ногах через шнуры; - перекатывание на коврике.	Подвижная игра "Топаем ногами". Цель: развивать мышцы ног, вестибулярный аппарат, умение двигаться по сигналу. Игра "Самолеты". Цель: развивать двигаться по	Дыхательная гимнастика "Дудочка". Цель: развивать навыки равномерного дыхания.	1	14.10.24

		строю в ряд, из ряда в ряд.	внешней, на внутренней стороной стопы, с высоким подниманием коленей, ходьба мелкими шагами, ходьба с большими выпадами вперед. Бег по одному, бег с перешагиванием через предметы, быстрый, медленный бег с переходом в ходьбу, ходьба с восстановлением дыхания. Перестроение в несколько	ют вправо и развешивают. 1.2. Исходное положение. 1.3. Дети листочками поворачиваются налево и развешивают. 1.4. Исходное положение (упражнение повторяется 5 раз). 2. Исходное положение: ноги врозь, туловище держим прямо, руки внизу 2.1. Встаньте на носочки, поднимите руки вверх и взмахните листьями. 2.2.		правилам, сигналу, развивать ориентировку в пространстве, дружелюбие.			

			колонн.	Исходное положение (упражнение повторяется 5 раз). 3. Исходное положение: ноги вместе, туловище держим прямо, лопатки внизу 3.1. Полусидя на земле, поднимают руки вверх и разводят лопатки. 3.2. Исходное положение (упражнение повторяется 4 раза). 4. Исходное положение: ноги вместе, тело						

				свободно, руки вниз 4.1. Прыжки на месте (справа и слева) с удержанием листьев на груди. 4.2. Исходное положение (упражнени е повторяется 5 раз).					
20	"Прыжки по команде".	Учить детей ходить в разных темпах; останавлива ться по сигналу педагога, менять направление движения; учить бить мяч по стенке и стучать	Построение в шеренгу по команде. Повороты направо, налево, кругом, направо, марш на месте. По команде, по сигналу: ходьба в колонне по одному.	Общеразвив ающие упражнения со скалкой. 1. Упражнение "Вытяните скалку". Исходное положение: ноги врозь, придержива ть скалку рукой за	Основные виды движений: - удар мяча о стену и ловля двумя руками; - бег между предметам.	Подвижная игра "Давайте поползем". Цель: развивать основную группу мышц, навыки ползания.	Упражнение "Дышим спокойно, медленно, спокойно". Цель: развивать навыки равномерног о дыхания.	1	16.10.24

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

				3- наклон 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; останавливаться под сигналу педагога, ходьба с изменением направления движения; ползать "змейкой" между предметами, поставленными в одну линию.	Построение в шеренгу по команде. Повороты направо, налево, кругом, направо, марш на месте. По команде, по сигналу: ходьба в колонне по одному. Ходьба с изменением направления (180 градусов), ходьба на носках, на пятках, ходьба с перешагиванием через предметы, ходьба	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	Основные виды движений: - ползание под гимнастической скамейкой.	Игра "Бадминтон". Цель: развивать навыки игры с помощью ракетки, развивать реакцию, ловкость, вестибулярный аппарат. Подвижная игра "Прыгаем весело". Цель: отрабатывать навыки прыжков с продвижением вперед, развивать дружелюбие, желание	Дыхательное упражнение "Дышим спокойно, медленно, спокойно". Цель: развивать умение выравнивать дыхание.	1	18.10.24

			мелкими шагами, ходьба с большими выпадами вперед. Бег по одному, бег змейкой, бег с ускорением по сигналу, бег с переходом в ходьбу, ходьба с восстановлением дыхания. Перестроение в несколько колонн.	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,		достигать результат сообща,				

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

				ноги); 4- исходное положение. 5. Упражнение "Наклон". Исходное положение: ноги на уровне плеч, держа скакалку за два конца, руки опущены вниз. 1- ходьба по предметам; 2- свободный прыжок со скакалкой.					
22	"Чистота личности".3 акрепление.	Развивать представления о том, что соблюдение правил гигиены – важное средство	Построение в шеренгу по команде. Повороты направо, налево, кругом, направо, марш на	Общеразвивающие упражнения со скакалкой. 1. Упражнение "Вытяните скакалку".	Основные виды движений: - удар мяча о стену и ловля двумя руками; - ползание под	Игра "Белый лютый, серый лютый" ("Ақ серек, көк серек").	Упражнение "Дышим спокойно, медленно, спокойно". Цель: развивать навыки равномерног	1	21.10.24

		сохранения здоровья человека; закреплять навыки выполнения поворотов в шеренге, умения ударять мяч о стену, ловить двумя руками; совершенств овать физические качества, развивать организован ность, коммуникат ивные навыки; воспитывать культуру здоровья.	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. Бег по одному, прыжки через предметы с продвижени ем вперед, бег змейкой, бег враспын ую, бег с переходом в ходьбу, ходьба с восстановле нием дыхания.	Исходное положение: ноги врозь, придержива ть скакалку рукой за самый край. 1- захват скакалки рукой до самого края и вытягивание руки вперед; 2- поднять вверх; 3- поднести к груди; 4 - исходное положение. 2. Упражнение "Стрелки часов": Исходное положение: ноги слегка расставлены , придержива я скакалку с двух сторон,	гимнастичес кой скамейкой.		о дыхания.		

			Перестроение в несколько 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, одновременный подъем ноги вверх, руки вперед прыжками (вытянув ноги); 4- исходное положение. 5. Упражнение "Наклон". Исходное положение: ноги на уровне плеч, держа скакалку за два конца,						

				руки опущены вниз. 1- ходьба по предметам; 2- свободный прыжок со скакалкой.					
23	"Ходьба боком в одну сторону с мешочком на голове".	Учить детей ходить по канату боком, положив на голову мешочек, и совершенство вать навыки прямого катания мяча; упражнять в навыках перехода из строя в круг, из круга в строю.	Построение в шеренгу по команде. Повороты направо, налево, кругом, направо, марш на месте. По команде, по сигналу: ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, на пятках, на внешней, на внутренней стороной стопы, с	Общеразвив ающие упражнения 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	Основные виды движений: - ходьба по канату с мешочком на голове, держа руками за пояс; - катание мяча прямо.	Подвижная игра "Воробушки и кот". Цель: развивать навыки игры по правилам, умения двигаться в соответствии и с сюжетом, развивать ловкость, реакцию, силу. Игра- отработка "Погоня за	Дыхательна я гимнастика "Лифт". Цель: развивать умение выравнивать дыхание.	1	23.10.24

			высоким поднимание м коленей. Бег по одному, бег приставным и шагами правым, левым боком вперед, бег змейкой, бег врассыпную, бег с переходом в ходьбу, ходьба с восстановлением дыхания. Перестроение в несколько колонн.	положение; 3- поворот влево, 4- исходное положение. (7-8 раз) 1- посмотреть вверх, 2- исходное положение; 3- вниз. просмотр, 4- исходное положение. (7-8 раз) 2. Исходное положение: ноги вместе, шнур внизу. 1- держать шнур впереди, 2- поднимать вверх, 3- идти вперед, 4- исходное положение; повторить. (6-7раз) 3. Исходное положение:		мячом на крыше". Цель игры: развивать умения детей быстрой самостоятельной двигательной деятельности; воспитывать организованность.			

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

				веревка выше 1- положить веревку на пол, не сгибая колени, 2- руки на поясе, ноги в стороны, 3- взять шнур без сгибания колена, 4- исходное положение. (5-6 раз)					
24	"Мой веселый звонкий мяч".	Продолжать формировать у детей навыки бега в рассыпную; бега через препятствия; ползания под дугой (высота 50 см); повороты на одном месте вправо,	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: ноги на уровне плеч, руки перед грудью, локти согнуты, пальцы сжаты в кулак.	Основные виды движений: - бег через препятствия; - подлезание под дугу (высота 50 см).	Подвижная игра "Из-под дуги". Цель: отрабатывать навыки подлезания под дугу, развивать основную группу мышц, внимание, дружелюбие	Дыхательное упражнение "Листья". Цель: развивать умение выравнивать дыхание.	1	25.10.24

		влево.	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 враспынную, бег с переходом в ходьбу, ходьба с восстановлением дыхания. Перестроен	В таком состоянии выполняют вращательные движения руками. Поочередно поворачивают руки. 2. Исходное положение: ноги врозь, руки направлены назад. Сесть, обнять руками колени, встать, отпустить руки назад и т. д. 3. Исходное положение: сидя, ноги расставлены, руки опущены назад. Наклонивш		.	Подвижная игра "Легко преодолеваем препятствия". Цель: отрабатывать навыки бегать через препятствия, развивать скорость, быстроту, реакцию, силу.			

			ие в несколько колонн.	ись, коснуться кончиками пальцев рук, встать прямо, отпустить руки назад, снова прийти в исходное положение. 4. Исходное положение: сидя с прямыми выпрямленн ыми ногами, упираясь руками назад. Поднять правую ногу, опустить вниз. Поднять левую ногу, опустить вниз. 5. Исходное положение:						

				соединить ноги, положить руки на поясе. Прыжки на двух ногах вокруг себя.					
25	"Бег между палками, расположен ными в один ряд".	Учить детей бегать между палками, расположен ными 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, расположен ными в один	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	Общеразвив ающие упражнения. 1. Исходное положение: туловище держим прямо, руки снизу. 1- положить обе руки на плечи; 2- поднять руки вверх и встать на кончики левой ноги; 3- вытянуть обе руки в стороны; 4- сесть, обняв оба колена; 5- исходное	Основные виды движений: - бег между палками, расположен ными в один ряд; - ведение мяча ударяя об пол между кеглями, поставленн ыми в один ряд (5 м).	Подвижная игра "Догони меня". Цель. равз ивать навыки бега, скорость, быстроту. Игра на отработку "Доведи мяч до цели". Цель: развивать навыки манипуляци и с мячом, умения двигаясь вперед, отбивания	Дыхательны е упражнения по методу молчания. Цель: развивать умение самостоятел ьно выравнивать дыхание.	1	30.10.24

		ряд (5 м); воспитывать ловкость и скорость.	одному, с высоким поднимание м коленей, с подбрасыва нием пяток назад, бег приставным и шагами правым, левым боком вперед, бег змейкой, бег с переходом в ходьбу, ходьба с восстановле нием дыхания. Перестроен ие в несколько колонн.	положение. (4-5 раз) 2. Исходное положение: ноги врозь, туловище держим прямо, руки внизу. 1 -вытянуть грудь с вытянутыми в стороны обеими руками; 2- полуприседа ние с вытянутыми вперед обеими руками; 3- сжатие кулака, сгибание локтя, поочередное поднятие локтя; 4 - исходное положение. (4-5 раз) 3. Исходное		мяча о пол.			

				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 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.	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 и шагами	Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. Исходное положение: основная стойка, палка в руках. 1- вытянуть палку вперед; 2- опустить правую руку и поднять ее вверх, держа палку в левой руке вертикально; 3- удерживать палку, вытянув ее вперед; 4- опустить левую руку вниз,	Основные виды движений: - лазание по наклонной лестнице, пройти по гимнастической стенке и снова спуститься по лестнице.	Подвижная игра "Охотник и зайцы". Цель: совершенствовать умения в метании мяча в цель, развивать реакцию, силу, ориентировку в пространстве. Игра "Бадминтон". Цель: развивать навыки игры с помощью ракетки, развивать реакцию, локомоторный аппарат, вестибулярный аппарат.	Дыхательное упражнение "Дышим спокойно, медленно, спокойно". Цель: развивать умение выравнивать дыхание.	1	01.11.24

			правым, левым боком вперед, бег змейкой, бег враспынную, бег с переходом в ходьбу, ходьба с восстановлением дыхания. Перестроение в несколько колонн.	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.					
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	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 мячами. 1. Исходное положение: ноги врозь, туловище держим прямо, руки внизу. 1.1. Дети поднимают мячи вверх и скрещивают обе руки. 1.2. Исходное	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	Дыхательное упражнение "Листья". Цель: развивать умение выравнивать дыхание.	1	04.11.24

		спускаться по ступенькам; прививать интерес к физической культуре через игры и упражнения.	внутренней стороны стопы, ходьба с высоким подниманием коленей, ходьба между предметами. Бег по одному, с высоким подниманием коленей, с подбрасыванием пятки назад, бег приставным и шагами правым, левым боком вперед, бег враспынную, бег с переходом в ходьбу, ходьба с восстановлением дыхания.	положение. (Упражнение повторяется 4-5 раз) 2. Исходное положение: ноги врозь, туловище держим прямо, руки внизу. 2.1. Поднимает руки на плечи и ставит мяч. 2.2. Исходное положение. (Упражнение повторяется 4 раза) 3. Исходное положение: сидя на полу, ноги расставлены, руки, держащие мяч,		правилам игры, по сигналу, развивать реакцию, внимание.				

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

				повторяется 3 раза)					
28	"Режим дня". Закрепление .	Раскрыть взаимозавис имость здорового образа жизни и соблюдения режима дня; закреплять навыки бега приставным и шагами правым, левым боком вперед, навыки лазания по наклонной лестнице, по гимнастичес кой стенке; совершенств овать физические качества, развивать организован ность,	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 поднимани ем коленей, ходьба между предметами.	Общеразвив ающие 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. (Упражнени е повторяется 4-5 раз) 2. Исходное положение: ноги врозь, туловище держим	Основные виды движений: - лазание по наклонной лестнице, пройти по гимнастичес кой стенке и снова спуститься по лестнице; - прыжки с высоты.	Подвижная игра "Охотник и зайцы". Цель: совершенст овать умения в метании мяча в цель, развивать реакцию, силу, ориентировк у в пространств е. Игра "Перетягива ние каната" ("Арқан тарту"). Цель: развивать силу, выдержку, командный дух.	Дыхательно е упражнение "Дышим спокойно, медленно, спокойно". Цель: развивать умение выравнивать дыхание.	1	06.11.24

		коммуникативные навыки; формировать осознанного отношения к своему здоровью.	Бег по одному, с высоким поднимание м 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.	прямо, руки внизу. 2.1. Поднимает руки на плечи и ставит мяч. 2.2. Исходное положение. (Упражнение повторяется 4 раза) 3. Исходное положение сидя на полу, ноги расставлены, руки, держащие мяч, находятся рядом. 3.1. Собирает ноги и обнимает руками, держащими мяч. 3.2.					

				Исходное положение. (Упражнение повторяется 3 раза) 4. Исходное положение: ноги вместе, тело свободно, руки внизу. 4.1. Прыжки стоя на месте, держа мячи на груди. 4.2. Исходное положение. (Упражнение повторяется 3 раза)					
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	08.11.24

		см; упражнять в стигании ног назад в коленях и подъеме коленей вверх, стоя парами, друг за другом; приучать ходьбе боком под шнур, не касаясь тела; формироват ь 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 поднимание м коленей, с подбрасыва нием пяток назад, бег приставным и шагами правым, левым боком вперед, бег враспынную , бег с переходом в	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 грудь с вытянутыми в стороны обеими руками; 2- полуприседа	расположен ными рядами на высоте 50 см; - подлезание под шнур боком, не касаясь телом шнура.	движений в парах, развивать умения согласовыва ть действия согласно правилам. Игра на отработку "Эстафета". Цель: развивать навыки бега с ускорением, развивать ловкость, ориентировк у в пространств е.	умения дышать глубоко, выравнивать дыхание.		

			ходьбу, ходьба с восстановлением дыхания. Перестроение в несколько колонн.	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 противоположном направлении ; 3-4- махи правой рукой, правой ногой в противоположном направлении ; 5-исходное положение. (5-6 раз) 5. Исходное положение:						

				ноги врозь, туловище держим прямо, руки внизу. 1- поднять обе руки вверх; 2- полусесть, положив руки на талию; 3 - 4- исходное положение. (5-6 раз)					
30	"Я ловкий".	Упражнять детей в ходьбе строем с вытянутыми в стороны руками; упражнять в метании мешка с песком в цель на расстоянии 2-2,5 м; развивать у детей	Построение в шеренгу по команде. Повороты направо, налево, кругом, направо, марш на месте. По команде, по сигналу: ходьба в колонне по одному. Ходьба на	Общеразвивающие упражнения с маленькими мячиками. 1. Исходное положение: туловище прямое, мяч на правой руке. 1-2- дети вытягивают руки в стороны,	Основные виды движений: - прыжки с высоты; - метание мешка с песком в цель на расстоянии 2-2,5 м.	Подвижная игра "Медведи и пчелы". Цель: отрабатывать навыки движений в пространстве согласно правилам игры; развивать быстроту, реакцию, дружелюбие	Дыхательное упражнение звуки "О-у-м". Цель: развивать умения дышать глубоко, выравнивать дыхание.	1	11.11.24

		навыки ходьбы между предметами; прыгать с высоты; обогащать двигательный опыт детей путем совершенствования основных движений.	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. Перестроение в несколько	поднимают вверх, помещают мяч в левую руку; 3-4 - опустить руки, исходное положение (упражнение выполняется левой рукой), повторить 5-6 раз. 2. Исходное положение: ноги врозь, туловище прямое, мяч в правой руке. 1-2- поднимите правую ногу и под согнутую правую ногу положите мяч в левую		. Игра "День и ночь". Цель: отработать навыки движений в пространстве согласно правилам игры; развивать умения играть согласованно в составе команд.			

			колонн.	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 (упражнение повторяется слева и повторяется 5 раз). 5. Исходное положение: сидя на полу, поставив ноги прямо вместе, мяч лежит на						

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

				е 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 вертикальну ю цель с расстояния 5 метров; упражнять в ходьбе по гимнастичес кой скамейке	Построение в шеренгу по команде. Повороты направо, налево, кругом, направо, марш на месте. По команде, по сигналу:	Общеразвив ающие упражнения "Қара жорға". 1. Исходное положение: ноги врозь, руки на поясе. 1- движение плеча	Основные виды движений: - метание палки в вертикальну ю цель с расстояния 5 метров; - ходьба по гимнастичес кой	Игра "День и ночь". Цель: отрабатывать навыки движений в пространств е согласно правилам игры; развивать умения	Упражнение "Мимика". Цель: развивать мимику лица, навыки выравниван ия дыхания.	1	25.04.25

		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.	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 со сменой направления (180 градусов), бег с переходом в ходьбу, ходьба с	вперед; 2- Возвращение в исходное положение; 3- движение плеча назад; 4- возвращение в исходное положение. (6-7 раз) 2. Исходное положение: ноги врозь, рука опущены вниз. 1- вытянуть правую ногу вперед, согнуть ее вправо, согнуть руку, двигать пальцами; 2- прийти в исходное положение; 3- вытянуть левую ногу вперед,	скамейке быстрым шагом в одну сторону, руки на поясе.	играть согласованно в составе команд. Игра "Как едет паровоз?". Цель: отрабатывать навыки движений в соответствии с текстом, двигаться в разных направлениях в колонне сверстников.			

			восстановле нием дыхания. Перестроен ие в несколько колонн.	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).					
32	"Учимся метать".	Учить детей бегать между предметами (дистанция 3 м) поочередно на правой и левой ногах; развивать у детей навыки прямого броска с вытянутыми в стороны руками в строю; метания мешка с песком в цель на расстоянии 2-2,5 м.	Построение в шеренгу по команде. Повороты направо, налево, кругом, направо, марш на месте. По команде, по сигналу: ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, на пятках, на внешней, на внутренней стороне стопы. Бег по одному, с высоким	Общеразвивающие упражнения. 1. Исходное положение: туловище прямое, руки на поясе. 1- сделать шаг вправо и вытянуть руки в сторону; 2- исходное положение. (Упражнение повторяется налево и повторяется 5 раз). 2. Исходное положение: ноги врозь,	Основные виды движений: - метание мешка с песком в цель на расстоянии 2 - 2,5 м; - прыжки поочередно между предметами (дистанция 3 м) на правой и левой ногах,	Подвижная игра "Прыгаем весело". Цель: отрабатывать навыки выполнения прыжков с одной ноги на другую до намеченного рубежа. Подвижная игра "Брось далеко". Цель: развивать умения метать мячи правой рукой на дальность.	Дыхательные упражнения "Давайте отдохнем". Цель. развивать навыки самостоятельного выравнивания дыхания.	1	13.11.24

			поднимание м 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. Перестроение в несколько колонн.	туловище держим прямо, руки на поясе 1- наклониться вправо и положить левую руку на голову; 2- исходное положение. (Это же упражнение повторяется налево и повторяется 5 раз). 3. Исходное положение: туловище прямое, руки на поясе 1-2- сидя, вытянув руки вперед; 3-4- исходное положение. (Упражнение						

				повторяется 5 раз). 4. Исходное положение: сидя на полу, упираясь руками в спину; 1- сделать "угол", держа ноги прямыми и поднимая вверх (не напрягать плечи); 2- исходное положение. (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. (Упражнение 3-4 выполняется слева, упражнение повторяется 5 раз).					

				7. Исходное положение: туловище прямое, руки на поясе. Прыжки в правую сторону с подсчетом до 1-4, прыжки в левую с подсчетом 5-8, 9-12 - прыжки на двух ногах, пауза и повторение упражнения 2-3 раза.					
33	"Попади точно в различные цели".	Ходьба детей шагами вперед; ползание под дугой, держа мяч в руках (высота 50 см);	Построение в шеренгу по команде. Повороты направо, налево, кругом, направо, марш на месте.	Общеразвивающие упражнения. 1. Исходное положение: ноги врозь, туловище держим прямо, руки внизу.	Основные виды движений: - ползание под дугой, держа мяч в руках (высота 50 см); - ходьба по	Подвижная игра "Кто быстрее двигается?". Цель: развивать навыки подлезания в обруч, развивать	Дыхательные упражнения "Давайте отдохнем". Цель. развивать навыки самостоятельного	1	15.11.24

		обучение ходьбе по скамейке перешагивая через кубики, сохраняя равновесие; стимулирование интереса к выполнению физических упражнений .	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 ускорением, легкий бег, бег с переходом в ходьбу, ходьба с	1.1. Дети поднимают мячи вверх и скрещивают обе руки. 1.2. Исходное положение. (Упражнение повторяется 4-5 раз) 2. Исходное положение: ноги врозь, туловище держим прямо, руки внизу. 2.1. Поднимает руки на плечи и ставит мяч. 2.2. Исходное положение. (Упражнение повторяется 4 раза)	скамейке перешагивая через кубики.	вестибулярный аппарат.	выравнивание дыхания.		

			восстановле нием дыхания. Перестроен ие в несколько колонн.	3. Исходное положение сидя на полу, ноги расставлены , руки, держачие мяч, находятся рядом. 3.1. Собирает ноги и обнимает руками, держащими мяч. 3.2. Исходное положение. (Упражнени е повторяется 3 раза) 4. Исходное положение: ноги вместе, тело свободно, руки внизу. 4.1. Прыжки стоя на						

				месте, держа мячи на груди. 4.2. Исходное положение. (Упражнени е повторяется 3 раза)					
34	"Виды закаливания ". Закрепление .	Рассмотреть некоторые формы закаливания , закреплять навыки подлезания под дугу, держа мяч в руках, навыки прыжков на правой и левой ногах; совершенств овать физические качества, развивать организован ность,	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	Общеразвив ающие 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. (Упражнени е	Основные виды движений: - ползание под дугой, держа мяч в руках (высота 50 см); - прыжки поочередно между предметами (дистанция 3 м) на правой и левой ногах.	Подвижная игра "День — ночь". Цель: развивать умения метать мячи правой рукой на дальность. Подвижная игра "Удочка".	Дыхательно е упражнение "Облака". Цель: развивать умение выравнивать дыхание.	1	18.11.24

		коммуникативные навыки; способствовать стремлению вести здоровый образ жизни.	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. Перестроение в несколько колонн.	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. 3.1.					

				Собирает ноги и обнимает руками, держащими мяч. 3.2. Исходное положение. (Упражнение повторяется 3 раза) 4. Исходное положение: ноги вместе, тело свободно, руки внизу. 4.1. Прыжки стоя на месте, держа мячи на груди. 4.2. Исходное положение. (Упражнение повторяется 3 раза)					

35	"Прыжки с продвижением вперед".	Научить детей прыжкам на одной ноге с продвижением вперед, катанию надувного мяча на другой ноге; упражнять в навыках ползания боком из-под веревки высотой 40 см, не касаясь руками пола и телом к веревке; упражнять в ходьбе «паровозом» с изменением направления в строю друг за другом; повышать волевые	Построение в шеренгу по команде. Повороты направо, налево, кругом, направо, марш на месте. По команде, по сигналу: ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, на пятках, на внешней, на внутренней стороне стопы. Бег по одному, с высоким подниманием коленей, с подбрасыванием пяток назад, бег приставным и шагами	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- возвращение в исходное положение. (6-7 раз) 2. Исходное положение: ноги врозь, рука опущены вниз. 1- вытянуть правую ногу вперед,	Основные виды движений: - прыжки на одной ноге с продвижением вперед, катание надувного мяча вперед на другой ноге; - ползания боком из-под веревки высотой 40 см, не касаясь руками пола и телом к веревке.	Подвижная игра "Удар мячом". Цель: развивать навыки быстрого бега, бега с ускорением, развивать выносливость, ловкость, ориентировку в пространстве. Игра "Прокати мяч". Цель: отрабатывать навыки прокатывания мяча.	Дыхательное упражнение звуки "О-у-м". Цель: развивать умения дышать глубоко, выравнивать дыхание.	1	20.11.24

		качества.	правым, левым боком вперед, бег со сменой направления (180 градусов), бег с переходом в ходьбу, ходьба с восстановлением дыхания. Перестроение в несколько колонн.	согнуть ее вправо, согнуть руку, двигать пальцами; 2- прийти в исходное положение; 3- вытянуть левую ногу вперед, согнуть левую, согнуть руку, двигать пальцами; 4- прийти в исходное положение. (6 раз) 3. Исходное положение: ноги врозь, рука опущены вниз. 1- вытянуть левую ногу 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	Построение в шеренгу по команде. Повороты направо, налево, кругом, направо, марш на месте. По команде, по сигналу: ходьба в	Общеразвивающие упражнения. 1. Исходное положение: туловище прямое, руки на поясе. 1- сделать шаг вправо и вытянуть руки в	Основные виды движений: - бег в медленном, быстром, среднем темпе 1,5-2 мин без остановки; - ходьба с поддержанием	Подвижная игра "Волк и зайцы". Цель: отрабатывать навыки движений в пространстве согласно правилам игры; развивать быстроту,	Дыхательное упражнение "Дышим спокойно, медленно, спокойно". Цель: развивать умение выравнивать дыхание.	1	22.11.24

		шагом с сохранением равновесия; развитие навыков повторного спуска по наклонной ступеньке с переходом на гимнастическую стенку и удержанием реек лестницы.	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 переходом в ходьбу, ходьба с восстановлением дыхания. Перестроен	сторону; 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:	равновесия по канату с запасным шагом; - подняться по наклонной лестнице, пройти по гимнастической стенке и снова спуститься по лестнице.	реакцию, дружелюбие.			

			ие в несколько колонн.	туловище прямое, 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 руками в спину; 1- сделать "угол", держа ноги прямыми и поднимая вверх (не напрягать плечи); 2- исходное положение. (Упражнени					

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

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

				2-3 раза.					
37	"Лазание по препятствующим предметам высотой 50 см".	Развивать у детей навыки чередования шагов; прыжков в высоту с места; через подвижную игру входить в обруч (высота 50 см), выходить на наклонную лестницу; при выполнении круга стоять прямо с вытянутыми в стороны руками.	Построение в шеренгу по команде. Повороты направо, налево, кругом, направо, марш на месте. По команде, по сигналу: ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, на пятках, на внешней, на внутренней стороне стопы. Бег по одному, с высоким подниманием коленей, бег 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: - лазание по препятствующим предметам высотой 60 см; - прыжок между кеглями на одной ноге.	Подвижная игра "Прыжки с мешком". Цель: развивать навыки прыжков, развивать силу, внимание, вестибулярный аппарат. Игра "Обезьяны". Цель: развивать навыки преодалевания препятствий, развивать дружелюбие.	Дыхательное упражнение "Шар". Цель: развивать умение выравнивать дыхание.	1	25.11.24

			правым, левым боком вперед, с чередованием с ходьбой, бег с переходом в ходьбу, ходьба с восстановлением дыхания. Перестроение в несколько колонн.	наклониться вправо и положить левую руку на голову; 2- исходное положение (это же упражнение повторяется слева и повторяется 5 раз). 3. Исходное положение: т уловище держим прямо, руки на поясе 1 - 2- сидя, вытянув руки вперед; 3 - 4- исходное положение (упражнение повторяется 5 раз). 4. Исходное положение: 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 (упражнение 3-4 выполняется слева, упражнение повторяется 5 раз). 6. Исходное положение: лежа на спине, руки на голове. 1- поднять правую ногу прямо и коснуться пальцами ног; 2- Исходное положение (упражнение 3-4 выполняется слева, упражнение повторяется 5 раз). 7. Исходное положение: туловище держим						

				прямо, руки на поясе 1- прыжки в правую сторону с подсчетом до 4, прыжки в левую с подсчетом 5-8, 9-12 - Прыжки на двух ногах, пауза и повторение упражнения 2-3 раза.					
38	"Соблюдаем дистанцию".	Обучение детей повторному чередованию ходьбы и бега; прыжкам через скакалку; метанию мяча обеими руками друг другу (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 палочками. 1. Исходное положение: туловище прямое, ноги вместе, палка внизу. 1- поднимает палочку	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	27.11.24

		1,5 - 2 м) над головой; развитие навыков чередования шагов.	одному. Ходьба на носках, на пятках, на внешней, на внутренней стороне стопы. Бег по одному, с высоким поднимание м коленей, бег приставным и шагами правым, левым боком вперед, с чередование м с ходьбой, бег с переходом в ходьбу, ходьба с восстановле нием дыхания. Перестроен ие в несколько	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 наклоняется вправо; 3- поднимает палку вверх и выпрямляет ся; 4- исходное					

			колонн.	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 (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).					
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 навыков	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. 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	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". Цель:	Дыхательные упражнения "Давайте отдохнем". Цель. развивать навыки самостоятельного выравнивания дыхания.	1	29.11.24

		чередования шагов.	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.	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 1 - 2- сидя, вытянув		развивать навыки прокатывания по прямой, развивать глазомер, меткость.				

				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					

				(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.					
40	"Культура питания". Закрепление	Показать значение правильного	Построение в шеренгу по команде.	Общеразвив ающие упражнения.	Основные виды движений:	Игра "Спящая лиса".	Дыхательно е упражнение	1	02.12.24

	.	питания, витаминов для развития организма; закреплять навыки прыжков через скакалку, умение бросать мяч обеими руками другу (расстояние 1,5-2 м) из-за головы; совершенствовать физические качества, развивать организованность, коммуникативные навыки; развивать навыки здорового образа	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 правым, левым боком вперед, с чередованием	1. Исходное положение: туловище держим прямо, руки на поясе 1- сделать шаг вправо и отправить руки в сторону; 2- исходное положение (то же упражнение повторяется и слева и повторяется 5 раз). 2. Исходное положение: ноги врозь, туловище держим прямо, руки на поясе 1- наклониться вправо и положить левую руку на голову;	- прыжки через скакалку; - бросать мяч обеими руками другу (расстояние 1,5-2 м) из-за головы.	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.	"Шар". Цель: развивать умение выравнивать дыхание.		

		жизни.	м с ходьбой, бег с переходом в ходьбу, ходьба с восстановлением дыхания. Перестроение в несколько колонн. Упражнение "Верно - неверно".	2- исходное положение (это же упражнение повторяется слева и повторяется 5 раз). 3. Исходное положение: т уловище держим прямо, руки на поясе 1 - 2- сидя, вытянув руки вперед; 3 - 4- исходное положение (упражнение повторяется 5 раз). 4. Исходное положение: 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.					
41	"Прыжки с Хоп-фитболами".	Учить детей прыгать с хоп-фитболами (прыжковые гимнастические мячи); упражнять в метании мяча вверх обеими руками и хлопках в ладоши; упражнять в беге с изменением направления, соблюдая	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. 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	Основные виды движений: - прыжки с хоп-фитболами (прыжковые гимнастические мячи); - бросать мяч обеими руками вверх и хлопая в ладоши поймать его.	Подвижная игра "Синий флаг". Цель: развивать внимание, быстроту, реакцию, умение соблюдать правила. Игра "Кто чемпион?" Цель. развивать навыки прокатывания мяча по	Дыхательное упражнение "Облака". Цель: развивать умение выравнивать дыхание.	1	04.12.24

		дистанцию друг за другом в строю; формировать навыки подсчета первого-второго подряд в строю и объединения в группу по номерам.	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 восстановлением дыхания. Перестроение в несколько колонн.	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 1 - 2- сидя, вытянув		прямой, развивать меткость, глазомер.				

				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					

				(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.					
42	"Раз, два, прыгни!"	Развитие у детей навыков	Построение в шеренгу по команде.	Общеразвив ающие упражнения	Основные виды движений:	Подвижная игра "Футбол".	Дыхательно е упражнение	1	06.12.24

		перестановки из строя в ряд; прыжки детей в прямом направлении (дистанция 6 м); обучение метанию асика; совершенствование умений катать мяч правой и левой ногой в заданном направлении с помощью подвижной игры.	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 приставным и шагами правым, левым	1. Исходное положение: туловище прямое, ноги вместе, руки в стороны. 1- обхватить руками плечи и разжать пальцы; 2- исходное положение. (Упражнение повторяется 4 раза) 2. Исходное положение: туловище прямое, ноги вместе, руки на поясе. 1- поставить правую ногу вперед на носочек; 2- исходное положение. (Упражнение	- прыжки в прямом направлении (расстояние 6 м); - метание асика в цель.	Цель: развивать навыки игры с мячом, катания с помощью ног; развивать меткость, ловкость, реакцию, умение играть в паре. Подвижная игра "Поймай". Цель: развивать ловкость, внимание, умение играть согласованно.	"Дышим спокойно, медленно, спокойно". Цель: развивать умение выравнивать дыхание.		

			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.	е повторяется слева, 4 раза) 3. Исходное положение: туловище прямое, ноги вместе, руки в стороны. 1-2- наклониться вперед и коснуться пальцами пола; 3 - 4- исходное положение. (Упражнени е повторяется 4 раза) 4. Исходное 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. (Упражнени е повторяется 4 раза)					
43	"Перепрыгивание через шнур".	Учить детей быстро перепрыгивать через веревки; упражнять в беге, соблюдая дистанцию, меняя направление в строю; упражнять в ходьбе на гимнастической скамейке, подтягиваясь обеими руками на	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. 1. Исходное положение: туловище прямое, ноги вместе, руки в стороны. 1- обхватить руками плечи и разжать пальцы; 2- исходное положение. (Упражнение повторяется	Основные виды движений: - быстро перепрыгивать через шнур; - ползание на гимнастической скамейке, подтягиваясь обеими руками (удержание руками с обеих сторон скамьи).	Подвижная игра "Догони мяч". Цель: развивать внимание, реакцию, быстроту, ловкость. Игра на отработку "Автобус". Цель: развивать навыки перелезания через шнур, навыки	Дыхательное упражнение "Дышим спокойно, медленно, спокойно". Цель: развивать умение выравнивать дыхание.	1	9.11.24

		гимнастической скамейке.	стороне стопы. Бег по одному, с высоким подниманием коленей, бег с подбрасыванием 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 восстановлением дыхания. Перестроение в несколько колонн.	4 раза) 2. Исходное положение: туловище прямое, ноги вместе, руки на поясе. 1- поставить правую ногу вперед на носочек; 2- исходное положение. (Упражнение повторяется слева, 4 раза) 3. Исходное положение: туловище прямое, ноги вместе, руки в стороны. 1-2- наклониться вперед и коснуться пальцами пола; 3 - 4-		быстрой, медленной ходьбы, навыки игры по правилам.			

				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)					
44	"Быстро спрыгиваем с каната".	Обучение детей ходьбе на носочках перешагивая	Построение в шеренгу по команде. Повороты направо,	Общеразвивающие упражнения. 1. Исходное положение:	Основные виды движений: - ходьба на носочках	Подвижная игра "Наседка и цыплята". Цель:	Дыхательное упражнение "Ветер". Цель:	1	11.11.24

		через предметы; прыжкам с чередованием правой и левой ног; ползанию через препятствие и из-под дуги, не касаясь руками пола; развитие у детей навыков перестановки и из строя в два ряда.	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, перешагивание через предметы. Прыжки на правой, на левой ногам поочередно. Бег по одному, со сменой направления (180 градусов, 2-3 раза), бег с переходом в	туловище прямое, ноги вместе, руки в стороны. 1- обхватить руками плечи и разжать пальцы; 2- исходное положение. (Упражнение повторяется 4 раза) 2. Исходное положение: туловище прямое, ноги вместе, руки на поясе. 1- поставить правую ногу вперед на носочек; 2- исходное положение. (Упражнение повторяется	перешагивая через предметы; - ползать между препятствиями и под дугой, не касаясь руками пола.	отрабатывать навыки движений в пространстве согласно правилам игры; развивать быстроту, реакцию, дружелюбие. Подвижная игра "Обручи". Цель: развивать навыки прокатывания обруча вертикально по прямой в паре со сверстником.	развивать умение выравнивать дыхание.		

			ходьбу, ходьба с восстановлением дыхания. Перестроение в несколько колонн.	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 коленим; 2-исходное положение. (упражнение повторяется 3 раза) 5. Исходное положение: лежа на спине, руки вдоль туловища. Катание на "велосипеде" с согнутыми ногами, вращение ног путем подсчета 1-8; пауза и велосипед. 6. Исходное положение: сидя, ноги скрещены, руки на поясе. 1- повернуть тело вправо						

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

				ними и снова прыгают. 2- исходное положение. (Упражнение повторяется 4 раза)					
45	"Бег с изменением направления".	Продолжать развивать у детей навыки: прыжки с места на место; перестановки и из строя в три ряда; повороты вправо, влево, с группировкой по правой и левой стороне, не касаясь руками пола, края обруча; ведение	Построение в шеренгу по команде. Повороты направо, налево, кругом, направо, марш на месте. По команде, по сигналу: ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, на пятках, на внешней, на внутренней стороне стопы.	Общеразвивающие упражнения. 1. Исходное положение: ноги на уровне плеч, руки перед грудью, локти согнуты, пальцы сжаты в кулак. В таком состоянии выполняют вращательные движения руками. Поочередно	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	13.11.24

		мяча двумя руками между предметами (дистанция 4 м).	Бег по одному, с высоким подниманием коленей, бег с подбрасыванием 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 восстановлением дыхания. Перестроение в несколько колонн.	поворачивают руки. 2. Исходное положение: ноги врозь, руки направлены назад. Сесть, обнять руками колени, встать, отпустить руки назад и т. д. 3. Исходное положение: сидя, ноги расставлены, руки опущены назад. Наклонившись, коснуться кончиками пальцев рук, встать прямо, отпустить руки назад,						

				снова прийти в исходное положение. 4. Исходное положение: сидя с прямыми выпрямленн ыми ногами, упираясь руками назад. Поднять правую ногу, опустить вниз. Поднять левую ногу, опустить вниз. 5. Исходное положение: соединить ноги, положить руки на поясе. Прыжки на двух ногах вокруг					

				себя."					
46	"Прыжки с места на двух ногах".	Научить детей прыгать на двух ногах в высоту 20 см; совершенствовать умения построения в ряд рассчитавшись на первый - второй и объединяться по номерам; упражнять в лазании по гимнастической стенке не пропуская за реек.	Построение в шеренгу по команде. Повороты направо, налево, кругом, направо, марш на месте. По команде, по сигналу: ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, на пятках, на внешней, на внутренней стороне стопы. Прыжки на правой, на левой ногам поочередно. Бег по одному, со сменой направления	Общеразвивающие упражнения с палочками. 1. Исходное положение: туловище прямое, ноги вместе, палка внизу. 1- поднимает палочку вверх; 2 - ставит на голову; 3 - поднимает палочку вверх; 4- исходное положение (упражнение повторяется 4 раза). 2. Исходное положение: туловище прямое,	Основные виды движений: - прыжок с места на высоту 30 см на двух ногах; - лазание по гимнастической стенке на пропуская реек.	Подвижная игра "Догони мяч на крыше» Цель игры: развивать умение детей быстрой самостоятельной двигательной деятельности; воспитывать организованность. Игра на отработку "Кенгуру". Цель: развивать мышцы ног, вестибулярный аппарат, силу.	Дыхательное упражнение "Вдыхаем воздух". Цель: развивать умение выравнивать дыхание.	1	18.12.24

			(180 градусов, 2- 3 раза), бег с переходом в ходьбу, ходьба с восстановле нием дыхания. Перестроен ие в несколько колонн.	ноги врозь, палка внизу. 1- поднимает палку вверх; 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 (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					

				(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 (упражнени е повторяется 4 раза).					
47	"Прыжки в высоту".	Продолжать развивать у детей	Построение в шеренгу по команде.	Общеразвивающие упражнения.	Основные виды движений:	Подвижная игра "Воробушки	Дыхательная гимнастика	1	20.12.24

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

			восстановлением дыхания. Перестроение в несколько колонн.	2- исходное положение (это же упражнение повторяется слева и повторяется 5 раз). 3. Исходное положение: туловище держим прямо, руки на поясе 1 - 2- сидя, вытянув руки вперед; 3 - 4- исходное положение (упражнение повторяется 5 раз). 4. Исходное положение: сидя на полу, упираясь руки за спину; 1- сделать					

				"угол", держа ноги прямыми и поднимая вверх (не напрягать плечи); 2- исходное положение (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.					
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, 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 расстояние 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	27.12.24

		другом вдоль каната, меняя 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- расходиться,		"Кенгуру". Цель: развивать мышцы ног, реакцию, силу.				

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

				и держа правую ногу согнутой рукой до колена; 4-исходное положение. "Друзья" - исходное положение: туловище прямое, ноги вместе, стоят парами. 1-парами взявшись за руки; 2-парным вращением; 3-исходное положение.					
49	"Удар мяча о землю поочередно".	Учить детей прыжкам через линию; перестроение из строя в три ряда; поворот направо,	Построение в шеренгу по команде. Повороты направо, налево, кругом, направо, марш на	Общеразвивающие упражнения. 1. Исходное положение: туловище держим прямо, руки на поясе	Основные виды движений: - прыжки через линию; - ходьба по скамейке, по ребристой	Подвижная игра "Между предметами". Цель: отрабатывать навыки прокатыван	Дыхательные упражнения "Давайте отдохнем". Цель: развивать навыки самостоятел	1	27.12.24

		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.	месте. По команде, по сигналу: ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, на пятках, на внешней, на внутренней стороне стопы. Прыжки приставным шагом правым и левым боком вперед поочередно. Бег по одному, бег с переходом в ходьбу, ходьба с восстановлением дыхания. Перестроение в несколько	1- сделать шаг вправо и отправить руки в сторону; 2- исходное положение (то же упражнение повторяется и слева и повторяется 5 раз). 2. Исходное положение: ноги врозь, туловище держим прямо, руки на поясе 1- наклониться вправо и положить левую руку на голову; 2- исходное положение (это же упражнение повторяется слева и	доске с переносом мяча из рук в руки на каждом шагу.	ия мяча между предметами. Игра "День и ночь". Цель: отрабатывать навыки движений в пространстве согласно правилам игры; развивать умения играть согласованно в составе команд.	ьного выравнивания дыхания.		

			колонн.	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 (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.					
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 внешней, на внутренней стороне стопы. Прыжки приставным шагом	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	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	30.12.24

			правым и левым боком вперед поочередно. Бег по одному, бег с переходом в ходьбу, ходьба с восстановлением дыхания. Перестроение в несколько колонн.	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- перекатывание мяча ступней вперед-назад без передачи; 3-4- перестановка ног и повторение упражнения. Упражнение повторяется 5-6 раз. 4. Исходное положение: сидя, расставив ноги и держа мяч высоко. 1-3- сделать наклон вперед, ударить мячом в ногу 3 раза; 4- исходное положение.					

				Упражнение повторяется 3-4 раза. 5. Исходное положение: туловище прямое, ноги вместе. 1 - быстро встать на пол, держать 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	Построение в шеренгу по команде. Повороты направо, налево, кругом, направо, марш на месте.	Общеразвивающие упражнения с мячом. 1. Исходное положение: туловище прямое, ноги врозь, мяч внизу.	Основные виды движений: - ходьба по скамейке, по ребристой доске с переходом мяча из рук в руки на	Ритмическое упражнение "В гости мы пришли к соседу". Игра "День и ночь". Цель: отрабатывать	Дыхательное упражнение "Облака". Цель: развивать умение выравнивать дыхание. Упражнение	1	23.12.24

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

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

				4. Исходное положение: сидя, расставив ноги и держа мяч высоко. 1-3- сделать наклон вперед, ударить мячом в ногу 3 раза; 4- исходное положение. Упражнение повторяется 3-4 раза. 5. Исходное положение: туловище прямое, ноги вместе. 1 - быстро встать на пол, держать 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 высотой 30-40 см; правильно выполнять чередующиеся в строю упражнения на ходьбу и бег.	Построение в шеренгу по команде. Повороты направо, налево, кругом, направо, марш на месте. По команде, по сигналу: ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, на пятках, на внешней, на внутренней стороне стопы. Прыжки приставным шагом правым и левым	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;	Основные виды движений: - ведение мяча мяч между двумя ногами; - ходьбы с упором рук в стороны над наклонной доской высотой 30-40 см.	Подвижная игра "Найди свое место". Цель: развивать внимание, реакцию, быстроту, дружелюбие. Игра на отработку "Солдаты". Цель: отрабатывать навыки ходьбы по наклонной доске, сохраняя осанку, равновесие.	Дыхательное упражнение "Облака". Цель: развивать умение выравнивать дыхание.	1	03.01.25

			боком вперед поочередно. Бег с ускорением по одному с переходом с спокойную ходьбу (2-3 раза), ходьба с восстановле нием дыхания. Перестроен ие в несколько колонн.	4 - исходное положение. 2. Упражнение "Стрелки часов": Исходное положение: ноги слегка расставлены , придержива я скалку с двух сторон, поднимая руки вверх. 1- наклон вправо; 2- исходное положение; 3- наклон влево; 4- исходное положение. 3. Упражнение "Немного посидим". Исходное положение: скалка 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.					
53	"Отработка переноса мяча между двумя лодыжками".	Упражнять детей в ходьбе по сигналу в один ряд с поворотом в другой; бегать	Построение в шеренгу по команде. Повороты направо, налево, кругом, направо,	Общеразвивающие упражнения с лентами. 1-4 - делает волнистые движения лентой,	Основные виды движений: - бегать по одному в один ряд, перешагивая через	Цель: развивать навыки игры с мячом, катания с помощью ног;	Дыхательное упражнение звуки "О-у-м". Цель: развивать умения	1	06.01.25

		перешагивая через предметы в один ряд по одному; учить ходить по канату с мешком на голове, боком, шаг за шагом; совершенствовать в подвижной игре в парах стоя, катать мяч ногами друг на друга, несколько раз подряд ударять ногой о стену.	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 с ускорением по одному с переходом с спокойную ходьбу (2-3 раза), ходьба с восстановлением	аккуратно поднимая ленту вверх обеими руками и двигая пальцами; 5-6 - делает два круга в одну сторону, держа ленты прямыми руками; 7-8- выполняет это упражнение на следующую сторону. Упражнение повторяется 5-6 раз. 2. Исходное положение: туловище прямое, ноги врозь, руки рядом с лентой. 1- поворот вправо,	предметы; - ходьба шагом по канату боком, положив на голову мешочек.	развивать меткость, ловкость, реакцию, умение играть в паре.	дышать глубоко, выравнивать дыхание.		

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

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

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

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

				туловище прямое, ноги врозь, руки с лентой внизу. 1-4 - вращение руками, удерживаю щими ленту, с движением вправо - вверх, влево-вниз. Делать волнистые движения лентой. Повторить упражнение 4-5 раз. 7. Исходное положение: туловище прямое, ноги врозь, руки с лентой внизу. 1- направить правую руку						

				вверх, левую- назад; 2- повторить упражнение, подставив руки. Упражнение повторяется 8-10 раз.					
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 нетрадицио нные формы упражнений в учебной деятельност и; формироват ь навыки перехода из	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	Общеразвив ающие упражнения со скалкой. 1. Упражнение "Вытяните скалку". Исходное положение: ноги врозь, придержива ть скалку рукой за самый край. 1- захват скалки рукой до самого края и	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 и с сюжетом, развивать ловкость, реакцию, силу. Игра на отработку	Дыхательно е упражнение звуки "О-у- м". Цель: развивать умения дышать глубоко, выравнивать дыхание.	1	08.01.25

		строю в круг, из круга в строю; воспитывать ловкость и скорость.	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.	вытягивание руки вперед; 2- поднять вверх; 3- поднести к груди; 4 - исходное положение. 2. Упражнение "Стрелки часов": Исходное положение: ноги слегка расставлены, придерживая скакалку с двух сторон, поднимая руки вверх. 1- наклон вправо; 2- исходное положение; 3- наклон влево; 4- исходное положение. 3. Упражнение		"Змейка". Цель: развивать навыки ползания, отрабатывать навыки выполнения основных видов движений.			

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

				назад,одновременный подъем ноги вверх, руки вперед прыжками (вытянув ноги); 4- исходное положение. 5. Упражнение "Наклон". Исходное положение: ноги на уровне плеч, держа скакалку за два конца, руки опущены вниз. 1- ходьба по предметам; 2- свободный прыжок со скакалкой.					
55	"Упражнения с мячом".	Упражнять детей в	Построение в шеренгу	Общеразвивающие	Основные виды	Игра "Хоккей".	Дыхательное	1	10.01.25

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

			ходьба с восстановлением дыхания. Перестроение в несколько колонн.	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.					
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.	Общеразвивающие упражнения с лентами. 1-4 - делает волнистые движения лентой, аккуратно поднимая ленту вверх обеими руками и двигая пальцами; 5-	Основные виды движений: - вращать обручи и проходить через них.	Подвижная игра "Быстрее". Цель: совершенствовать навыки бега с ускорением, развивать скорость, быстроту, основные группы мышц.	Дыхательное упражнение "Шар". Цель: развивать умение выравнивать дыхание.	1	13.01.25

			Ходьба на носках, на пятках, на внешней, на внутренней стороне стопы. Прыжки приставным шагом правым и левым боком вперед поочередно. Бег со сменой темпа (2-3 раза), ходьба с восстановлением дыхания. Перестроение в несколько колонн.	6 - делает два круга в одну сторону, держа ленту 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		Подвижная игра "Прокати мяч руками". Цель: отработать навыки прокатывания мяча по сигналу; развивать реакцию, лоцость, глазомер.			

				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 перекрестит					

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

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

				1- встать на колени, поставить ноги перед собой, поднять руки, 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.					
57	"Безопасность в доме". Закрепление.	Расширить и уточнить знания детей о безопасном поведении в доме; закреплять умения вращать обручи и проходить через них, метать мешок правой рукой с расстояния 4 м в вертикальную цель; совершенствовать физические качества.	Построение в шеренгу по команде. Повороты направо, налево, кругом, направо, марш на месте. По команде, по сигналу: ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, на пятках, на внешней, на внутренней стороне стопы. Прыжки приставным шагом правым и левым боком	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 на следующую сторону.	Основные виды движений: - вращать обручи и проходить через них; - метание мешка правой рукой с расстояния 4 м над плечом в вертикальную цель.	Подвижная игра "Быстрее". Цель: совершенствовать навыки бега с ускорением, развивать скорость, быстроту, основные группы мышц. Подвижная игра "Прокати мяч руками". Цель: отрабатывать навыки прокатывания мяча по сигналу; развивать реакцию,	Дыхательное упражнение "Шар". Цель: развивать умение выравнивать дыхание.	1	15.01.25

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

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

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

				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.					
58	"Ходьба на четвереньках по бревну".	Учить детей ползать по бревну на четвереньках, опираясь на ладони и ноги; используя нетрадицио	Построение в шеренгу по команде. Повороты направо, налево, кругом, направо, марш на	Общеразвивающие упражнения "Танец" - исходное положение: туловище прямо, ноги вместе, руки	Основные виды движений: - ползание по бревну на четвереньках, опираясь на ладони и подошву;	Подвижная игра "Найди свое место". Цель: развивать навыки бега с ускорением, развивать	Упражнение "Мимика". Цель: развивать мимику лица, навыки выравнивания дыхания.	1	17.01.25

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

			колонн.	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 - 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, совмеща я 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 ползанию на четверенька х с положенны ми на спину мешками; мотивация к выполнению движений в разных темпах в	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	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	Основные виды движений: - непрерывны й бег между предметами (2 мин.); - прыжок двумя ногами с короткой скакалкой; - ползание на четверенька х, положив на спину мешочек.	Подвижная игра "Место назначения" . Цель: совершенств овать навыки ползания на четверенька х по заданному направлени ю; развивать соревновате льных дух, дружелюбие .	Дыхательно е упражнение "Дышим спокойно, медленно, спокойно". Цель: развивать умение выравнивать дыхание.	1	20.01.25

		соответстви и с ритмом музыки; перестроени е из строя в три ряда; продолжени е развития навыков поворота направо, налево.	стопы. Прыжки приставным шагом правым и левым боком вперед поочередно. Бег со сменой темпа (2-3 раза), ходьба с восстановле нием дыхания. Перестроен ие в несколько колонн.	вытягивание руки вперед; 2- поднять вверх; 3- поднести к груди; 4 - исходное положение. 2. Упражнение "Стрелки часов": Исходное положение: ноги слегка расставлены , придержива я скакалку с двух сторон, поднимая руки вверх. 1- наклон вправо; 2- исходное положение; 3- наклон влево; 4- исходное положение. 3. Упражнение					

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

				назад,одновременный подъем ноги вверх, руки вперед прыжками (вытянув ноги); 4- исходное положение. 5. Упражнение "Наклон". Исходное положение: ноги на уровне плеч, держа скакалку за два конца, руки опущены вниз. 1- ходьба по предметам; 2- свободный прыжок со скакалкой.					
60	"Бег хоп-фитболом	Учить детей бегать по	Построение в шеренгу	Общеразвивающие	Основные виды	Подвижная игра	Дыхательные	1	22.01.25

	между предметами".	хоп-фитболу между предметами; приучать с расстояния 3 м бросать мяч обеими руками над головой в корзину; воспитывать выносливость 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 раза),	упражнения с кольцами. 1. Исходное положение: туловище прямо, ноги врозь, держа кольцо перед собой обеими руками от центра. 1 - 2-вращение кольца руками до конца; 3 - 4-исходное положение (упражнение повторяется 5-6 раз). 2. Исходное положение: туловище прямо, ноги врозь, держать кольцо от центра обеими	движений: - бег с хоп-фитболом между предметами; - бросать мяч с расстояния 3 м обеими руками над головой в корзину или круг.	"Воробушки и кот". Цель: развивать навыки игры по правилам, умения двигаться в соответствии и с сюжетом, развивать ловкость, реакцию, силу. Игра-отработка "Метание мяча в цель" Цель: развивать навыки метания в цель, развивать меткость, глазомер.	упражнения "Давайте отдохнем". Цель: развивать навыки самостоятельного выравнивания дыхания.		

			ходьба с восстановлением дыхания. Перестроение в несколько колонн.	руками ниже. 1- сидя, подъем кольца вверх; 2- исходное положение (упражнение повторяется 7-8 раз). 3. Исходное положение: держать ногу на уровне плеча и правой рукой удерживать кольцо внизу. 1- отправить руки в стороны; 2- поднять руки вверх и положить 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 (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).					
61	"Упражнени я через препятствия ".	Обучение детей ходьбе с мячом в одну сторону; скоростному бегу на дистанцию 100-120 м, чередую с	Построение в шеренгу по команде. Повороты направо, налево, кругом, направо, марш на месте. По команде,	Общеразвив ающие упражнения с кольцами. 1. Исходное положение: туловище прямо, ноги врозь, держа кольцо перед собой	Основные виды движений: - ходьба с мячом боком; - бег на дистанцию 100-120 м со скоростью, в	Игра "Хоккей". Цель: отрабатыват ь навыки прокатыван ия шайбы напротив стоящему игроку; развивать	Дыхательны е упражнения "Давайте отдохнем". Цель: развивать навыки самостоятел ьного выравниван	1	24.01.25

		ходьбой между кеглями; развитие навыков метания мешка с расстояния 4 м в вертикальную цель через плечо и правой рукой; перестановка из строя в три ряда; продолжение развития навыков поворота направо, налево; совершенствование умения скользить шайбу друг к другу в парах.	по сигналу: ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, на внутренней стороне. Прыжки приставным шагом правым и левым боком вперед поочередно. Бег с высоким подниманием колена, без сгибания в коленях. Бег со сменой направления (2-3 раза),	обеими руками от центра. 1 - 2- вращение кольца руками до конца; 3 - 4- исходное положение (упражнение повторяется 5-6 раз). 2. Исходное положение: туловище прямо, ноги врозь, держать кольцо от центра обеими руками ниже. 1- сидя, подъем кольца вверх; 2- исходное положение (упражнение	чередовании с ходьбой между кеглями; - метание мешка правой рукой с расстояния 4 м над плечом в вертикальную цель.	ловкость, меткость, умение играть в паре. Игровая эстафета "Снежинки". Цель: развивать навыки игры по правилам, ориентировку в пространстве; развивать дух соревновательности.	ия дыхания.		

			ходьба с восстановлением дыхания. Перестроение в несколько колонн.	е 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						

				(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- 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).					
62	"Эстафеты через препятствия".	Учить детей чередовать ползание со скамейкой с ходьбой; развивать у детей умение ходить с мячом в одну сторону; бегать на скорость, между кеглями, на расстояние 100-120 м, чередуя с ходьбой;	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	Общеразвивающие упражнения со скакалкой (2). 1. Исходное положение: основная стойка, скакалка сложенная вдвое внизу. 1-2- поднять скакалку вверх и встаньте на носочек; 3-4- исходное	Основные виды движений: - чередование ползания на скамейке с ходьбой; - ходьба с мячом боком; - бег на дистанцию 100-120 м со скоростью, в чередовании с ходьбой между кеглями.	Подвижная игра "Кто быстрее добежит?". Цель: развивать навыки бега с ускорением, силу, быстроту, ловкость, дружелюбие.	Дыхательные упражнения "Давайте отдохнем". Цель: развивать навыки самостоятельного выравнивания дыхания.	1	27.01.25

		стоять прямо, вытянув руки из стороны в сторону при построении строя.	стопы, на внутренней стороне. Прыжки приставным шагом правым и левым боком вперед поочередно. Бег с высоким подниманием колена, без с подпрыгиванием пяток назад. Бег со сменой направления (2-3 раза), ходьба с восстановлением дыхания. Перестроение в несколько колонн.	положение: ноги врозь, скакалка внизу. 2. Исходное положение: основная стойка, скакалка сложенная вдвое внизу. 1-сделать шаг вправо и поднять скакалку вверх; 2-наклон вправо; 3-встать 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	"Мероприятия по безопасности дома". Закрепление .	Отрабатывать навыки по соблюдению правил безопасного поведения у себя дома; закреплять умения чередовать ползание на скамейке с ходьбой, умение ходить с мячом боком, навыки бега на дистанцию 100-120 м со скоростью, в чередовании с ходьбой	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	Общеразвивающие упражнения со скакалкой (2). 1. Исходное положение: основная стойка, скакалка сложенная вдвое внизу. 1-2- поднять скакалку вверх и встаньте на носочек; 3-4- исходное положение: ноги врозь, скакалка внизу. 2. Исходное положение:	Основные виды движений: - чередование ползания на скамейке с ходьбой; - ходьба с мячом боком; - бег на дистанцию 100-120 м со скоростью, в чередовании с ходьбой между кеглями.	Подвижная игра "Кто быстрее добежит?". Цель: развивать навыки бега с ускорением, силу, быстроту, ловкость, дружелюбие . Игра "Летает – не летает". Цель: развивать реакцию, вестибулярный аппарат.	Дыхательные упражнения "Давайте отдохнем". Цель: развивать навыки самостоятельного выравнивания дыхания. Выразительное рассказывание "Сказки о маленьком драконе".	1	29.01.25

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

			". поднять скакалку вверх; 3-4-исходное положение. 4. Исходное положение: ноги на уровне плеч, скакалка на плече. 1- поворот тела вправо; 2- исходное положение.н оги врозь, скакалка за спиной. 5. Прыжки на двух ногах в одном месте с чередованием двух ног, делая небольшую паузу, вращая скакалку вперед.						

64	"Катание мяча между предметами".	Учить детей катать мяч между предметами; упражнять в прыжках в длину с места (расстояние 60 см), воспитывать ловкость и выносливость.	Построение в шеренгу по команде. Повороты направо, налево, кругом, направо, марш на месте. По команде, по сигналу: 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	Общеразвивающие упражнения с кольцами. 1. Исходное положение: туловище прямо, ноги врозь, держа кольцо перед собой обеими руками от центра. 1 - 2- вращение кольца руками до конца; 3 - 4- исходное положение (упражнение повторяется 5-6 раз). 2. Исходное положение: туловище прямо, ноги врозь, держать кольцо от	Основные виды движений: - катание мяча, между предметами, - прыжки в длину с места (дистанция 60 см).	Подвижная игра "Держи обруч". Цель: развивать умение прокатывать обруч в вертикальном положении, развивать ловкость, желание соблюдать правила игры. Игра "Прокати мяч в цель". Цель: совершенствовать навыки прокатывания мяча в цель.	Дыхательное упражнение "Облака". Цель: развивать умение выравнивать дыхание.	1	21.01.25

			дыхания. Перестроен ие в несколько колонн.	центра обеими 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).					
65	"Отработать прокатывание мяча между фишками".	Научить детей метанию мешочка левой рукой с расстояния 4 м над плечом в вертикальну	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 дыхательног	1	03.02.25

		ю цель; прыгать на двух ногах короткими прыжками; совершенство вание 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; совершенство вание	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 восстановле нием 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, вытянув ее	вертикальну ю цель; - короткий прыжок на двух ногах; - ползание на четверенька х, положив на спину мешок.	канат, проявлять силу, ловкость, выдержку, развивать соревновате льных дух, дружелюбие .	о аппарата, навыки выравниван ия дыхания.		

		навыков приема команд (команды).		вперед; 6- исходное положение. Исходное положение: ноги расставить, согнув обе руки в локтях, держа палку на уровне груди. 1-2- наклон вперед, касание рук к полу; 3-4- возвращение в исходное положение. Исходное положение: основная стойка, палка лежит на полу. 1- сделать шаг вперед, пропуская палку правой						

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

				выполняется с левой стороны.					
66	"Прыжки на двух ногах через предметы разной высоты".	Учить детей прыгать двумя ногами через предметы разной высоты; упражнять в ползании под палкой (скакалкой) высотой 25 см; воспитывать ловкость и скорость.	Построение в шеренгу по команде. Повороты направо, налево, кругом, направо, марш на месте. По команде, по сигналу: ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, на пятках, на внутренней стороне стопы, ходьба с выступом ноги вперед. Бег с ускорением с переходом в ходьбу,	Общеразвив ающие упражнения с лентами. 1-4 - делает волнистые движения лентой, аккуратно поднимая ленту вверх обеими руками и двигая пальцами; 5- 6 - делает два круга в одну сторону, держа ленты прямыми руками; 7-8- выполняет это упражнение на следующую сторону.	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.	Дыхательно е упражнение звуки "О-у- м". Цель: развивать умения дышать глубоко, выравнивать дыхание.	1	05.02.25

			ходьба с восстановлением дыхания. Перестроение в несколько колонн.	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 перекрестит ь руку, удерживаю щую ленту; 2- исходное положение. 3 - 4- повторить упражнение, переставляя ноги. При выполнении упражнения необходимо						

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

				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.					
67	"Прыжки на двух ногах через кубики".	Ходьба с мячом в одну сторону; бег на скорость, на дистанцию 100-120 м с чередование	Построение в шеренгу по команде. Повороты направо, налево, кругом, направо, марш на	Общеразвивающие упражнения 1. Упражнение "Юла". Исходное положение: ноги врозь,	Основные виды движений: - метание мешочка левой рукой с расстояния 4 м над плечом в	Подвижная игра "Прыгаем весело". Цель. развивать навыки прыжков на месте с	Дыхательные упражнения. "Почувствуй запах". Цель: развивать органы дыхания,	1	07.02.25

		м ходьбы с ходьбой между кеглями; развитие навыков чередования ползания со скамейки с ходьбой; пробуждение интереса к физической культуре через игры и упражнения.	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 восстановлением дыхания. Перестроение в несколько колонн.	руки вниз. 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). 2. Упражнение "Хлопки в коленях". Исходное	вертикальную цель; - короткий прыжок на двух ногах; - ползание на четвереньках, положив на спину мешок.	широко расставленными ногами; развивать выносливость, силу, соревновательных дух. Игра малой подвижностью и "Брось далеко". Цель: развивать навыки метания мяча вдаль; развивать желание добиваться цели, меткость, глазомер, мышцы рук, и спины.	умения выравнивать дыхание.		

				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.					
68	"Эстафеты с прыжками на предметы и спрыгиванием на землю на двух ногах".	Учить детей выполнять прыжки длинными прыжками на двух ногах; махать мячом одной рукой с пола, сбивать двумя руками; перестраиваться из строя в три ряда; продолжать развивать навыки поворота вправо, влево.	Построение в шеренгу по команде. Повороты направо, налево, кругом, направо, марш на месте. По команде, по сигналу: ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, на пятках, на внутренней стороне стопы, ходьба с выступом ноги вперед. Бег с ускорением с переходом в ходьбу, ходьба с	Общеразвивающие упражнения с обручами. 1. Исходное положение: туловище прямое, ноги врозь, живот внизу (держаться обеими руками за край обруча). 1- кладет обруч перед собой обеими руками; 2- поднимает обруч вверх; 3- ставит обруч перед собой; 4- исходное положение. Упражнение повторяется	Основные виды движений: - ходьба мячом боком; - бег на дистанцию 100-120 м с переходом на скорость, с ходьбой между кеглями; - чередование ползания со стула с ходьбой.	Подвижная игра "Прокати мяч руками". Цель: совершенствовать навыки прокатывания мяча; развивать ловкость, глазомер. Подвижная игра "Пройди через обруч". Цель: закреплять навыки подлезания в обруч; развивать основную группу мышц.	Дыхательные упражнения. "Почувствуй запах". Цель: развивать органы дыхания, умения выравнивать дыхание.	1	10.02.24

			восстановле нием дыхания. Перестроен ие в несколько колонн.	6 раз. 2. Исходное положение: туловище прямое, ноги врозь, обруч внизу. 1- поднимает обруч вверх; 2- держит руку прямо и наклоняется вправо; 3- поднимает обруч вверх; 4- исходное положение. Повторите это упражнение налево. Упражнение повторяется 6 раз. 3. Исходное положение: туловище прямое, ноги вместе, обруч с						

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

69	"Безопасность на дороге". Закрепление	Систематизировать знания правил поведения на улице, правил дорожного движения; закреплять навыки бега на дистанцию 100-120 м с переходом на скорость, с ходьбой между кеглями, умения ползать на четвереньках, положив на спину мешок; развивать умение сосредотачиваться, проявлять отзывчивость.	Построение в шеренгу по команде. Повороты направо, налево, кругом, направо, марш на месте. По команде, по сигналу: ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, на пятках, на внутренней стороне стопы, ходьба с выступом ноги вперед. Бег с ускорением с переходом в ходьбу, ходьба с восстановлением дыхания.	Общеразвивающие упражнения с обручами. 1. Исходное положение: туловище прямое, ноги врозь, живот внизу (держаться обеими руками за край обруча). 1- кладет обруч перед собой обеими руками; 2- поднимает обруч вверх; 3- ставит обруч перед собой; 4- исходное положение. Упражнение повторяется 6 раз. 2. Исходное положение:	Основные виды движений: - ходьба мячом боком; - бег на дистанцию 100-120 м с переходом на скорость, с ходьбой между кеглями; - ползание на четвереньках, положив на спину мешок. Упражнение "Мы - шоферы", "Что можно, что нельзя?"	Подвижная игра "Прокати мяч руками". Цель: совершенствовать навыки прокатывания мяча; развивать ловкость, глазомер. Подвижная игра "Пройди через обруч". Цель: закреплять навыки подлезания в обруч; развивать основную группу мышц.	Дыхательные упражнения. "Почувствуй запах". Цель: развивать органы дыхания, умения выравнивать дыхание. Игра "Это я, это я, это все мои друзья!" (дети должны показывать движения).	1	12.02.24

			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 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.					
70	"Лазание по гимнастической	Учить детей лазать по гимнастичес	Построение в шеренгу по команде.	Общеразвивающие упражнения	Основные виды движений:	Подвижная игра "Догони	Дыхательное упражнение	1	14.02.25

	лестнице разными способами".	кой лестнице различными способами; упражнять в прыжках с ноги на ногу с продвижени ем вперед на расстояние до 7 м; воспитывать волевые качества и скорость.	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 выпадом ноги вперед. Прыжки с продвижени ем вперед на двух ногах. Бег с переходом в ходьбу, ходьба с восстановле нием дыхания. Перестроен	с лентами. 1-4 - делает волнистые движения лентой, аккуратно поднимая ленту вверх обеими руками и двигая пальцами; 5- 6 - делает два круга в одну сторону, держа ленты прямыми руками; 7-8- выполняет это упражнение на следующую сторону. Упражнение повторяется 5-6 раз. 2. Исходное положение: туловище прямое,	- длинный прыжок на двух ногах; - отбивание мяча одной рукой от пола двумя руками.	мяч". Цель: развивать навыки быстрого бега, ловкость, умение держат мяч. Игра "Обезьяны". Цель: развивать навыки преодолеван ия препятствий , развивать дружелюбие .	"Дышим спокойно, медленно, спокойно". Цель: развивать умение выравнивать дыхание.		

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

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

				повторяется 5-6 раз. 4. Исходное положение: ноги в стороны, ленты в руках внизу. 1-3- слегка наклониться вперед, наклониться , держать руки прямыми перед собой, двигать пальцами рук, держащих ленту, размахивать лентами; 4- быстро 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, держат ленту, вверх; 2- Исходное положение. 3-4- повторить упражнение со следующей ногой. Повторить упражнение						

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

				руки с лентой внизу. 1- направить правую руку вверх, левую-назад; 2- повторить упражнение, подставив руки. Упражнение повторяется 8-10 раз.					
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;	Построение в шеренгу по команде. Повороты направо, налево, кругом, направо, марш на месте. По команде, по сигналу: ходьба в колонне по одному. Ходьба на	Общеразвивающие упражнения с обручами. 1. Исходное положение: туловище прямое, ноги врозь, живот внизу (держаться обеими руками за край обруча). 1- кладет	Основные виды движений: - 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	Дыхательное упражнение "Великан и карлик". Цель: развивать навыки дыхания, выравнивания его.	1	17.02.25

		прыгать стоя на месте; перестраиваться из строя в три ряда; продолжать развивать навыки поворота вправо, влево.	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.	обруч перед собой обеими руками; 2- поднимает обруч вверх; 3- ставит обруч перед собой; 4- исходное положение. Упражнение повторяется 6 раз. 2. Исходное положение: туловище прямое, ноги врозь, обруч внизу. 1- поднимает обруч вверх; 2- держит руку прямо и наклоняется вправо; 3- поднимает обруч вверх; 4- исходное положение.		мешочек". Цель: закреплять навыки ходьбы с мешочком на голове; развивать чувство равновесия, ловкость, внимательность.			

				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 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.					
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, расположен	Построение в шеренгу по команде. Повороты направо, налево, кругом, направо, марш на месте. По команде, по сигналу: ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, на пятках, с высоким	Общеразвивающие упражнения с 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-	Основные виды движений: - катание на фитболе между препятствиями; - 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. Игра "Прыгай в	Дыхательное упражнение "Облака". Цель: развивать умение выравнивать дыхание.	1	19.02.25

		ные на расстоянии 50 см друг от друга; воспитывать волевые и скоростные качества.	поднимание м колена, с поочередны м выпадом ноги вперед. Прыжки с продвижени ем вперед на двух ногах. Бег змейкой, бег с чередование м подскоком на месте по сигналу (3-4 раза), ходьба с восстановле нием дыхания. Перестроен ие в несколько колонн.	исходное положение (упражнени е 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 (упражнени е повторяется 7-8 раз). 3. Исходное положение: держать ногу на уровне		обруч". Цель: совершенств овать навыки прыжков из обруча в обруч; развивать силу, ловкость, быстроту.			

				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 (упражнени е 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					

				е 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 строю 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 продвижени ем вперед на двух ногах.	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 (упражнени е повторяется 4 раза). 2. Исходное положение:	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	21.02.25

			Бег змейкой, бег с чередованием подскоком на месте по сигналу (3-4 раза), ходьба с восстановлением дыхания. Перестроение в несколько колонн.	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 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- выпрямляется и поднимает палку вверх; 4- исходное положение (упражнение повторяется 4 раза). 6.Исходное положение: туловище прямое, ноги вместе, палка внизу. 1- прыжок, держа палку высоко, держа ногу далеко;					

				2- исходное положение (упражнение повторяется 4 раза). 7. Исходное положение: туловище прямое, ноги вместе, руки согнуты, держат палку на уровне груди. 1- держать палку вверх и положить на правую ногу, вытянуть носочек ; 2- исходное положение (упражнение повторяется 4 раза).					
74	"Плывем,	Обучение	Построение	Общеразвив	Основные	Игра	Дыхательно	1	24.02.25

	как облака".	детей ходьбе между кеглями, перешагивая между веревками, поставленными на расстоянии 40 см; бег змейкой без направления; развитие навыков ходьбы шагом вдоль веревки с наклоном в одну сторону, положив на голову мешочек; выполняя задания педагога, совершенствовать умения перестраиваться из	в шеренгу по команде. Повороты направо, налево, кругом, направо, марш на месте. По команде, по сигналу: ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колена, с поочередным выпадом ноги вперед. Прыжки с продвижением вперед на двух ногах. Бег змейкой, бег с чередованием подскоком на месте по	ающие упражнения с кольцами. 1. Исходное положение: туловище прямо, ноги врозь, держа кольцо перед собой обеими руками от центра. 1 - 2- вращение кольца руками до конца; 3 - 4- исходное положение (упражнение повторяется 5-6 раз). 2. Исходное положение: туловище прямо, ноги врозь, держать кольцо от центра	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, поставленными на расстоянии 40 см.	"Эстафета". Цель: закреплять умения детей ходить друг за другом вдоль веревки к намеченному у педагога рубежу, прикладывая к голове мешочек. Подвижная игра "Прыгаем весело". Цель: совершенствовать навыки прыжков с одной ноги на другую до установленного рубежа; развивать силу,	е упражнение "Вертушка". Цель: развивать органы дыхания, умение дышать ровно.		

		строю в три ряда при ходьбе и беге.	сигналу (3-4 раза), ходьба с восстановлением дыхания. Перестроение в несколько колонн.	обеими руками ниже. 1- сидя, подъем кольца вверх; 2- исходное положение (упражнение повторяется 7-8 раз). 3. Исходное положение: держать ногу на уровне плеча и правой рукой удерживать кольцо внизу. 1- отправить руки в стороны; 2- поднять руки вверх и положить кольцо в другую		локоть, выносивость.				

				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 (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).					
75	"Безопасность на улице". Закрепление	Цель: систематизировать знания о безопасности на улице, приобретенные через социальный опыт	Построение в шеренгу по команде. Повороты направо, налево, кругом, направо, марш на месте.	Общеразвивающие упражнения с кольцами. 1. Исходное положение: туловище прямо, ноги врозь, держа кольцо	Основные виды движений: - бег змейкой без направления ; - ходьбе между кеглями,	Игра "Эстафета". Цель: закреплять умения детей ходить друг за другом вдоль веревки к	Дыхательное упражнение "Вертушка". Цель: развивать органы дыхания, умение дышать	1	26.02.25

		ребенка; закреплять навыки бега змейкой без направления , навыки ходьбы между кеглями, перешагивая между веревками, поставленн ых на расстоянии 40 см, навыки ходьбы друг за другом, положив мешочек на голову вдоль веревки; совершенств овать физические качества.	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 с чередование м подскоком на месте по сигналу (3-4 раза), ходьба с восстановле нием дыхания. Перестроен ие в несколько	перед собой обеими руками от центра. 1 - 2- вращение кольца руками до конца; 3 - 4- исходное положение (упражнени е повторяется 5-6 раз). 2. Исходное положение: туловище прямо, ноги врозь, держат кольцо от центра обеими руками ниже. 1- сидя, подъем кольца вверх; 2- исходное положение	перешагивая между веревками, поставленн ых на расстоянии 40 см; - ходьба друг за другом, положив мешочек на голову вдоль веревки.	намеченном у педагогом рубежу, прикладыва я к голове мешочек. Подвижная игра "Прыгаем весело". Цель: совершенств овать навыки прыжков с одной ноги на другую до установленн ого рубежа; развивать силу, локость, выносливос ть.	ровно. Игры "Мы по улице шагаем", "Можно - нельзя".		

			колонн. Упражнение "Вопрос- ответ".	(упражнени е 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 (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- 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 с водой в двух руках; совершенствовать навыки выполнения беговых упражнений, в беге в обратном направлении между разбросанными кубиками с изменением	Построение в шеренгу по команде. Повороты направо, налево, кругом, направо, марш на месте. По команде, по сигналу: ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, на пятках, с высоким	Общеразвивающие упражнения с 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-	Основные виды движений: - бег, держа ведро с водой; - ползание между кеглями на четвереньках.	Подвижная игра "Воробушки и кот". Цель: развивать навыки игры по правилам, умения двигаться в соответствии с сюжетом, развивать ловкость, реакцию, силу.	Дыхательная гимнастика "Лифт". Цель: развивать умение выравнивать дыхание.	1	28.02.24

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

				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 (упражнени е 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					

				е повторяется 3-4 раза).					
77	"Ползание на четвереньках между кеглями".	Учить детей прыгать вперед и назад с одной ноги на другую с поворотом вперед и чередованием прыжков на двух ногах; развивать у детей навыки ходьбы через кегли по шнуру, расставленным на расстоянии 40 см; метать мяч двумя руками от груди; стимулировать игру	Построение в шеренгу по команде. Повороты направо, налево, кругом, направо, марш на месте. По команде, по сигналу: ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колена, с поочередным выпадом ноги вперед. Прыжки с продвижением вперед на двух ногах.	Общеразвивающие упражнения с палочками. 1. Исходное положение: туловище прямое, ноги вместе, палка внизу. 1- поднимает палочку вверх; 2 - ставит на голову; 3 - поднимает палочку вверх; 4- исходное положение (упражнение повторяется 4 раза). 2. Исходное положение:	Основные виды движений: - прыжки вперед и назад с поворотом с одной ноги на другую и чередованием прыжков на двух ногах; - ходьбы через кегли по шнуру, расставленным на расстоянии 40 см.	Подвижная игра "Баскетбол". Цель: развивать вестибулярный аппарат, основную группу мышц, глазомер, реакцию, навыки прыжков. Подвижная игра "Волк и зайцы". Цель: отрабатывать навыки движений в пространстве согласно правилам игры; развивать быстроту,	Дыхательное упражнение "Перо". Цель: развивать органы дыхания.	1	03.03.25

		командой.	Бег змейкой, бег со сменой направления (180 градусов 3-4 раза), ходьба с восстановлением дыхания. Перестроение в несколько колонн.	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 внизу. 1-2- сидя, поднимают палки вверх;		реакцию, дружелюбие.			

				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- выпрямляется и поднимает палку вверх; 4- исходное положение (упражнение повторяется 4 раза). 6.Исходное положение: туловище прямое, ноги вместе, палка внизу. 1- прыжок, держа палку высоко, держа ногу далеко;					

				2- исходное положение (упражнение повторяется 4 раза). 7. Исходное положение: туловище прямое, ноги вместе, руки согнуты, держат палку на уровне груди. 1- держать палку вверх и положить на правую ногу, вытянуть носочек ; 2- исходное положение (упражнение повторяется 4 раза).					
78	"Ходьба	Учить детей	Построение	Общеразвив	Основные	Игра	Дыхательны	1	05.03.25

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

			вперед на двух ногах. Бег со сменой темпа (3-4 раза), ходьба с восстановлением дыхания. Перестроение в несколько колонн.	вправо, согнуть руку, двигать пальцами; 2- прийти в исходное положение; 3- вытянуть левую ногу вперед, согнуть левую, согнуть руку, двигать пальцами; 4- прийти в исходное положение. (6 раз) 3. Исходное положение: ноги врозь, рука опущены вниз. 1- вытянуть левую ногу 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).					
79	"Умение делать упражнения с предметом".	Учить детей подниматься по ступенькам до верха гимнастической стенки и опускаться вниз, переходя на другой интервал; развивать у детей	Построение в шеренгу по команде. Повороты направо, налево, кругом, направо, марш на месте. По команде, по сигналу: ходьба в колонне по	Общеразвивающие упражнения с палочками. 1. Исходное положение: туловище прямое, ноги вместе, палка внизу. 1- поднимает палочку	Основные виды движений: - подъем по лестнице до верха гимнастической стенки и спуск с переходом на другой пролет; - прыжки с одной ноги	Игра "Паучок". Цель: совершенствовать навыки лазания по гимнастической стенке; развивать мышцы спины, рук и ног, ловкость и	Дыхательное упражнение "Ветер дует". Цель: развивать умение выравнивать дыхание."	1	07.03.25

		навыки прыжков с одной ноги на другую с поворотом вперед на двух ногах; ходить маленькими и большими шагами, на носочках, на пятках, на ступне, а внутренней стороне стопы, с высоким подниманием колен; бегать парами в один ряд; совершенствовать навыки приема команд (команды).	одному. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колена. Прыжки приставным шагом правым, левым боком вперед поочередно, прыжки с одной ноги на другую с поворотом вперед на двух ногах. Бег со сменой темпа (3-4 раза), ходьба с восстановлением дыхания. Перестроение в несколько	вверх; 2 - ставит на голову; 3 - поднимает палочку вверх; 4- исходное положение (упражнение повторяется 4 раза). 2. Исходное положение: туловище прямое, ноги врозь, палка внизу. 1- поднимает палку вверх; 2- держит руку прямо и наклоняется вправо; 3- поднимает палку вверх и выпрямляется; 4- исходное	на другую с поворотом вперед на двух ногах.	силу. Подвижная игра "Давайте проползем". Цель: отрабатывать навыки ползания, развивать основную группу мышц, силу.			

			колонн.	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 (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).					
80	"Незнакомцы на улице". Закрепление	Физкультура- безопасность "Незнакомцы на улице". Цель: закреплять правила поведения при общении с незнакомым и лицами на улице; закреплять навыки ходьбы поскаками с	Построение в шеренгу по команде. Повороты направо, налево, направо, марш на месте. По команде, по сигналу: ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, на пятках, с высоким	Общеразвивающие упражнения "Кара жорга". 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: - ходьба поскаками с кнутом в руке; - прыжки боком через короткие скакалки, расположенные на расстоянии 40 см друг от друга; - прыжки с одной ноги на другую с	Игра "Кара жорга". Цель: развивать умение двигаться в такт музыке, умение быть ловкими, быстрыми при ходьбе по кругу. Подвижная игра: "Не упади". Цель: развивать вестибулярный	Дыхательные упражнения "Давайте отдохнем". Цель. развивать навыки самостоятельного выравнивания дыхания. Игра-упражнение "Ручейки, озёра, моря и океаны". Цель: закреплять	1	14.03.25

		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.	поднимание м колена. Прыжки приставным шагом правым, левым боком вперед поочередно, прыжки с одной ноги на другую с поворотом вперед на двух ногах. Бег со сменой темпа (3-4 раза), ходьба с восстановлением дыхания. Перестроение в несколько колонн. Упражнение "Быстро встаньте", "Вопрос -	возвращение в исходное положение. (6-7 раз) 2. Исходное положение: ноги врозь, рука опущены вниз. 1- вытянуть правую ногу вперед, согнуть ее вправо, согнуть руку, двигать пальцами; 2- прийти в исходное положение; 3- вытянуть левую ногу вперед, согнуть левую, согнуть руку, двигать пальцами; 4- прийти в	поворотом вперед на двух ногах.	аппарат, ловкость, внимательность.	представления об окружающем мире.		

			ответ".	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).						

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 поворота направо, налево.	Построение в шеренгу по команде. Повороты направо, налево, кругом, направо, марш на месте. По команде, по сигналу: ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колена. Прыжки приставным шагом правым, левым боком вперед поочередно, прыжки с одной ноги на другую с	Общеразвивающие упражнения с обручами. 1. Исходное положение: туловище прямое, ноги врозь, живот внизу (держаться обеими руками за край обруча). 1- кладет обруч перед собой обеими руками; 2- поднимает обруч вверх; 3- ставит обруч перед собой; 4- исходное положение. Упражнение повторяется 6 раз. 2. 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, проявлять силу, ловкость, выдержку, развивать	Дыхательное упражнение "Вертушка". Цель: развивать органы дыхания, умение дышать ровно.	1	12.03.25

			поворотом вперед на двух ногах. Бег со сменой темпа (3-4 раза), 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 положить на		соревновательных дух, дружелюбие.			

				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.					
82	"Прыжки вверх до предмета,	Учить детей прыгать вверх до	Построение в шеренгу по команде.	Общеразвивающие упражнения	Основные виды движений:	Игра "Перетяни канат".	Дыхательное упражнение	1	19.03.25

	висящего на высоте 25 см".	предмета, висящего на высоте 25 см; упражнять в ходьбе между надувными мячами; формировать волевые качества.	Повороты направо, налево, кругом, направо, марш на месте. По команде, по сигналу: ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колена. Прыжки приставным шагом правым, левым боком вперед поочередно, прыжки с продвижением вперед на двух ногах. Бег со сменой	"Қара жорға". 1. Исходное положение: ноги врозь, руки на поясе. 1- движение плеча вперед; 2- Возвращение в исходное положение; 3- движение плеча назад; 4- возвращение в исходное положение. (6-7 раз) 2. Исходное положение: ноги врозь, рука опущены вниз. 1- вытянуть правую ногу вперед, согнуть ее вправо, согнуть	- бегом и прыжком дотронуться до предмета (ленты), висящего на высоте 25 см; - ходьба между надувными мячами с на носочках.	Цель: развивать умения детей цепко держать канат, проявлять силу, ловкость, выдержку, развивать соревновательных дух, дружелюбие. Игра "Айголек". Цель: развивать навыки игры в командах, закреплять навыки бега с ускорением; способствовать дружеским отношениям; развивать	"Шар". Цель: развивать умение выравнивать дыхание.		

			темпа (3-4 раза), ходьба с восстановле нием дыхания. Перестроен ие в несколько колонн.	руку, двигать пальцами; 2- прийти в исходное положение; 3- вытянуть левую ногу вперед, согнуть левую, согнуть руку, двигать пальцами; 4- прийти в исходное положение. (6 раз) 3. Исходное положение: ноги врозь, рука опущены вниз. 1- вытянуть левую ногу вперед, поднять правую руку вверх, вытянуть		ловкость, смекалку, силу.			

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

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

				6. Исходное положение: ноги врозь, руки на поясе. 1- поднять обе ноги поочередно, держа руки за талию, на месте; 2- прийти в исходное положение (6 раз).					
83	"Прыжок вверх с разбега".	Учить детей ходить по кеглям, чередуя правую и левую ноги из шнуров, расставленных на расстоянии 40 см; развивать умения прыгать на месте и с продвижением	Построение в шеренгу по команде. Повороты направо, налево, кругом, направо, марш на месте. По команде, по сигналу: ходьба в колонне по одному. Ходьба на	Общеразвивающие упражнения с маленькими мячами. 1. Исходное положение: ноги врозь, туловище прямо, мячи в руках внизу. 1.1- поднять руки с мячами	Основные виды движений - ходьба между кеглями, чередуя правую и левую ноги из веревок, поставленных на расстоянии 40 см; - прыжки на месте и с	Подвижная игра "Воробушки и кот". Цель: развивать навыки игры по правилам, умения двигаться в соответствии с сюжетом, развивать ловкость,	Дыхательное упражнение "Петух". Цель: развивать умения согласовывать дыхание с движениями, совершенствовать умение дышать равномерно.	1	17.03.25

		ем вперед на расстояние 6-8 м; выполнять знакомые им физические упражнения под музыку грациозно и ритмично.	носках, на пятках, с высоким подниманием колена. Прыжки приставным шагом правым, левым боком вперед поочередно, прыжки с продвижением вперед на двух ногах. Бег со сменой темпа (3-4 раза), ходьба с восстановлением дыхания. Перестроение в несколько колонн.	вверх, поворот вправо; 1.2- возвращение в исходное положение. 1.3- поднять руки с мячом вверх, поворот влево; 1.2- прийти в исходное положение (упражнение повторяется 5 раз). 2. Исходное положение: ноги врозь, туловище прямо, мячи в руках внизу. 2.1- встань на ноги, поднять руки вверх, помахать	продвижением вперед на расстояние 6-8 м;.	реакцию, силу. Подвижная игра "Прокати мяч руками". Цель: совершенствовать навыки прокатывания мяча; развивать ловкость, глазомер.			

				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).					
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	Построение в шеренгу по команде. Повороты направо, налево, кругом, направо, марш на месте. По команде, по сигналу: ходьба в	Общеразвивающие упражнения гимнастическими палками (2). 1. Исходное положение: туловище прямое, ноги врозь, палка внизу. 1- палку	Основные виды движений: - метание мяча друг другу через шнур; - ходьба вверх-вниз, держа на груди мешок с песком по	Подвижная игра "Летчики". Цель игры: учить детей бегать не ударяясь друг о друга, двигаться по знаку; развивать умение	Дыхательное упражнение "Шар". Цель: развивать умение выравнивать дыхание.	1	26.03.25

		доске высотой 50 см с одной стороны; формировать навыки выполнения упражнений по ходьбе и бегу между предметами.	колонне по одному. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колена, ходьба между предметами. Прыжки приставным шагом правым, левым боком вперед поочередно, прыжки с продвижением вперед на двух ногах. Бег, бег лицом вперед, спиной вперед по сигналу поочередно (3-4 раза), ходьба с	кладут обеими руками на грудь; 2-палку поднимают вверх; 3 - ставят на грудь; 4- Исходное положение (упражнение повторяется 6-7 раз). 2. Исходное положение: туловище прямое, ноги врозь. 1- поднимает палку вверх; 2 - держит палку прямо и сгибает правую ногу; 3 - поднимает палку вверх; 4-Исходное положение	наклонной доске высотой 50 см с одной стороны.	правильно ориентироваться в пространстве. Игра "Брось и поймай". Цель: развивать ловкость и быстроту, умение внимательно слушать знак, данный педагогом.			

			восстановлением дыхания. Перестроение в несколько колонн.	(упражнение повторяется 6-7 раз). Это упражнение повторяется на левую сторону. 3. Исходное положение: сидя, туловище прямое, ноги вместе, палка на плече. 1- сидя, держать голову и спину прямо; 2- Исходное положение (упражнение повторяется 6-7 раз). 4. Исходное положение: туловище прямое, ноги врозь,					

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

				назад; 3 - 4- Исходное положение (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 гимнастичес кой скамейке с набивными мячами, расставленн ыми на расстоянии двух шагов от ребенка; сбивать волана ракеткой в определенну ю сторону; играть в паре с педагогом.	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, ходьба между предметами. Прыжки приставным шагом	Общеразвив ающие 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- возвращени е в исходное положение. 1.3- поднять руки с мячом вверх,	Основные виды движений: - ходьба по гимнастичес кой скамейке с мячами, расположен ными на расстоянии двух шагов от ребенка; - ходьба по гимнастичес кой лестнице с перешагива нием через мячи, лежащие на расстоянии двух шагов друг от друга.	Эстафета "Проползан ие в отсек "космическо го корабля"". Цель: совершенств овать навыки ползания, подлезания под дугу; развивать координаци ю движений. Игра "Бадминтон ". Цель: развивать навыки игры с помощью ракетки,	Дыхательно е упражнение "Бабочка". Цель: развивать органы дыхания, умение выравнивать дыхание.	1	28.03.25

			правым, левым боком вперед поочередно, прыжки с продвижением вперед на двух ногах. Бег, бег лицом вперед, спиной вперед по сигналу поочередно (3-4 раза), ходьба с восстановлением дыхания. Перестроение в несколько колонн.	поворот влево; 1.2- прийти в исходное положение (упражнение повторяется 5 раз). 2. Исходное положение: ноги врозь, туловище прямо, мячи в руках внизу. 2.1- встань на ноги, поднять руки вверх, помахать руками с мячами; 2.2- прийти в исходное положение (упражнение повторяется 5 раз). 3. Исходное положение:		развивать реакцию, локость, вестибулярный аппарат.				

				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 раза).					
86	"Упражнение в бросании мяча друг другу".	Обучение детей прыжкам из обруча на 40 см в обруч на одной ноге; совершенствование умений ходить по гимнастической скамейке с набивными мячами, расставленными на расстоянии двух шагов от ребенка; развитие у детей навыков	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.	Общеразвивающие упражнения с палочками. 1. Исходное положение: туловище прямое, ноги вместе, палка внизу. 1- поднимает палочку вверх; 2 - ставит на голову; 3 - поднимает палочку вверх; 4- исходное положение (упражнение	Основные виды движений: - прыжок из обруча на расстоянии 40 см в следующий обруч на одной ноге; - ходьба по гимнастической скамейке с мячами, расположенными на расстоянии двух шагов от ребенка.	Подвижная игра "Между предметами". Цель: отрабатывать навыки прокатывания мяча между предметами. Игра "Городки". Цель: развивать навыки метания палки вдаль, в цель; развивать ловкость, силу,	Дыхательное упражнение "Одуванчик". Цель: развивать органы дыхания, умение дышать глубоко, равномерно.	1	02.04.25

		перестроения в четыре ряда из строя; поворота направо, налево.	Прыжки приставным шагом правым, левым боком вперед поочередно, прыжки с продвижением вперед на двух ногах. Бег, бег лицом вперед, спиной вперед по сигналу поочередно (3-4 раза), ходьба с восстановлением дыхания. Перестроение в несколько колонн.	повторяется 4 раза). 2. Исходное положение: туловище прямое, ноги врозь, палка внизу. 1- поднимает палку вверх; 2- держит руку прямо и наклоняется вправо; 3- поднимает палку вверх и выпрямляется; 4- исходное положение (упражнение повторяется 4 раза). 3. Исходное положение: туловище прямое, ноги вместе,		глазомер и меткость.			

				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- выпрямляется и поднимает палку вверх; 4- исходное положение (упражнение повторяется 4 раза). 6.Исходное положение: туловище прямое, ноги вместе, палка внизу. 1- прыжок,						

				держ палку высоко, держ 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 (упражнени е						

				повторяется 4 раза).					
87	"Безопасность в погоду". Закрепление .	Развивать понимание взаимосвязи важности соблюдения правил безопасности и в связи с изменением погоды; отрабатывать навыки прыжков приставным шагом правым, левым боком вперед поочередно; закреплять навыки ходьбы по гимнастической скамейке с мячами, умения	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	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;	Основные виды движений: - ходьба по гимнастической скамейке с мячами, расположенными на расстоянии двух шагов от ребенка; - ходьба по гимнастической лестнице с перешагиванием через мячи, лежащие на расстоянии двух шагов друг от друга; - прыжок из обруча на расстоянии 40 см в	Игра "Бадминтон". Цель: развивать навыки игры с помощью ракетки, развивать реакцию, локость, вестибулярный аппарат. Игра "Солнышко и дождик". Цель: развивать реакцию, ловкость, скорость.	Дыхательное упражнение "Бабочка". Цель: развивать органы дыхания, умение выравнивать дыхание. Игра "Что не так?".	1	02.04.25

		прыгать из обруча на расстояние 40 см в следующий обруч на одной ноге; совершенствовать физические качества.	боком вперед поочередно, прыжки с продвижением вперед на двух ногах. Бег, бег лицом вперед, спиной вперед по сигналу поочередно (3-4 раза), ходьба с восстановлением дыхания. Перестроение в несколько колонн. Упражнение "Улыбка".	1.2- прийти в исходное положение (упражнение повторяется 5 раз). 2. Исходное положение: ноги врозь, туловище прямо, мячи в руках внизу. 2.1- встань на ноги, поднять руки вверх, помахать руками с мячами; 2.2- прийти в исходное положение (упражнение повторяется 5 раз). 3. Исходное положение: ноги врозь, туловище	следующий обруч на одной ноге.					

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

				положение (упражнение повторяется 5 раза).					
88	"Выполнение упражнения на гимнастической скамейке".	Учить детей выполнять упражнения на гимнастической скамейке, сохраняя равновесие; упражнять в катании обруча, стоя напротив друг друга в ряду; упражнять в ходьбе и беге между предметами.	Построение в шеренгу по команде. Повороты направо, налево, кругом, направо, марш на месте. По команде, по сигналу: ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колена, на внешней стороне стопы, на внутренней. Прыжки	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	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	Дыхательное упражнение "Дудочка". Цель: развивать органы дыхания, умение дышать равномерно.	1	04.04.25

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

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

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

				Прыжки вправо-влево, вращая палку. Повторить упражнение 3-4 раза. 7. Исходное положение: туловище прямое, ноги врозь, палка на полу. Минуя палочку вправо-влево, прыжок. Упражнение повторяется 3-4 раза.					
89	"Сохраняем равновесие".	Учить детей перебрасывать мяч одной рукой вверх и ловить одной рукой;	Построение в шеренгу по команде. Повороты направо, налево, кругом, направо,	Общеразвивающие упражнения с палочками. 1. Исходное положение: туловище	Основные виды движений: - бросать мяч одной рукой вверх, а одной рукой	Игра "Бадминтон". Цель: развивать навыки игры с помощью	Дыхательное упражнение "Перья". Цель: развивать органы дыхания.	1	07.04.25

		развивать у детей навыки прыжка из обруча на расстоянии 40 см в следующий обруч на одной ноге; перестраиваться из строя в четыре ряда; метать волан ракеткой в определенную сторону.	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. Бег, бег лицом вперед, спиной вперед по сигналу поочередно	прямое, ноги вместе, палка внизу. 1- поднимает палочку вверх; 2 - ставит на голову; 3 - поднимает палочку вверх; 4- исходное положение (упражнение повторяется 4 раза). 2. Исходное положение: туловище прямое, ноги врозь, палка внизу. 1- поднимает палку вверх; 2- держит руку прямо и наклоняется вправо; 3-	ловить; - прыжок из обруча в обруч на расстоянии 40 см в следующий обруч на одной ноге.	ракетки, развивать реакцию, лоцость, вестибулярный аппарат. Подвижная игра "Делай разные движения". Цель: совершенствовать умения выполнять основные виды движений, движений по сигналу.			

			(3-4 раза), ходьба с восстановле нием дыхания. Перестроен ие в несколько колонн.	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- выпрямляет						

				ся и поднимает палку вверх; 4- исходное положение (упражнение повторяется 4 раза). 6.Исходное положение: туловище прямое, ноги вместе, палка внизу. 1- прыжок, держа палку высоко, держа ногу далеко; 2- исходное положение (упражнение повторяется 4 раза). 7. Исходное положение: туловище прямое, ноги вместе, руки						

				согнуты, держат палку на уровне груди. 1- держать палку вверх и положить на правую ногу, вытянуть носочек ; 2- исходное положение (упражнение повторяется 4 раза).					
90	"Бросание мешочков с песком, взмахивая руки вперед - назад".	Учить детей бросать мешочек с песком в центр мишени, взмахивая руками вперед-назад; упражнять в выполнении строевых	Построение в шеренгу по команде. Повороты направо, налево, кругом, направо, марш на месте. По команде, по сигналу: ходьба в	Общеразвивающие упражнения с обручами. 1. Исходное положение: туловище прямое, ноги врозь, живот внизу (держаться обеими руками за	Основные виды движений: - бросание мешка с песком в центр мишени, взмахивая руками вперед-назад; - ходьба по	Подвижная игра "Кот и мышь". Цель: развивать навыки игры по правилам, умения двигаться в соответствии с сюжетом,	Дыхательное упражнение "Перо". Цель: развивать органы дыхания.	1	09.04.25

		приемов, прямых движений в строю, стоя на месте и в движении; упражнять в ходьбе на гимнастической скамейке, положив руки на голову.	колонне по одному. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колена, на внешней стороне стопы, на внутренней. Прыжки приставным шагом правым, левым боком вперед поочередно, прыжки влево-вправо поочередно с продвижением вперед. Бег с высоким подниманием коленей, в забрасывании	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 наклоняется вправо; 3- поднимает	гимнастической скамейке, положив руки за голову.	развивать ловкость, реакцию, силу. Игра "Перенеси мешочек". Цель: закреплять навыки ходьбы с мешочком на голове; развивать чувство равновесия, ловкость, внимательность.			

			ем пяток назад, бег ускорением, ходьба с восстановле нием дыхания. Перестроен ие в несколько колонн.	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.					
91	"Быстро на место!".	Обучение детей бегу на скорость (длина 20 м) до места назначения; прыжки на двух ногах из обруча в обруч, расположенных на расстоянии 40 см; развитие навыков	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 (со скакалками) 1. Исходное положение: туловище прямое, ноги врозь, скакалки в два сложения держать внизу.	Основные виды движений: - бег на скорость (длина 20 м) до места назначения; - прыжки на двух ногах из обруча в обруч, расположенных на расстоянии 40 см;	Подвижная игра "Быстро на место!". Цель: совершенствовать умения бегать с равной скоростью в разном направлении, умение играть по сигналу, по	Дыхательное упражнение "Бабочка". Цель: развивать органы дыхания, умение выравнивать дыхание.	1	11.04.25

		ходьбы между кеглями с чередованием правой и левой ног из шнуров расставленных на расстоянии 40 см.	носках, на пятках, с высоким подниманием колена, на внешней стороне стопы, на внутренней. Прыжки приставным шагом правым, левым боком вперед поочередно, прыжки влево-вправо поочередно с продвижением вперед. Бег с высоким подниманием коленей, в забрасыванием пяток назад, бег ускорением,	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 направо; 3 - выпрямиться; 4- исходное положение. Повторить это	- ходьба между кеглями, чередуя правую и левую ноги через шнуры, расставленных на расстоянии 40 см.	правилам. Подвижная игра "Из-под дуги". Цель: отрабатывать навыки подлезания под дугу, умение играть в команде, развивать дух соперничества, дружелюбие.			

			ходьба с восстановлением дыхания. Перестроение в несколько колонн.	упражнение налево. Упражнение повторяется 6 раз. 3. Исходное положение: ноги врозь, сидя, держать скакалку вверх. 1-2 - наклониться, поставить скакалку на носочек; 3-4 - исходное положение. Упражнение повторяется 6-7 раз. 4. Исходное положение: сидя на коленях, держать скакалку внизу. 1-2 - сидя на правом бедре,					

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

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

				скакалку вперед, поставить правую ногу на носочек назад; 2 - исходное положение. Упражнение повторяется на левой стороне. Упражнение повторяется 6 раз.					
92	"Дай мяч".	Продолжать развивать умения детей прыгать из обруча в обруч на расстоянии 40 см на двух ногах; ходить между кеглями, чередуя правую и левую ноги	Построение в шеренгу по команде. Повороты направо, налево, кругом, направо, марш на месте. По команде, по сигналу: ходьба в колонне по одному. Ходьба на	Общеразвивающие упражнения с обручами. 1. Исходное положение: туловище прямое, ноги врозь, живот внизу (держаться обеими руками за край обруча). 1- кладет	Основные виды движений: - прыжок двумя ногами из обруча в обруч, расположенных на расстоянии 40 см; - ходьба между кеглями, чередуя	Подвижная игра "Дай мяч". Цель: отработать умения держать, передавать мяч, развивать умение играть дружно, слаженно. Подвижная	Дыхательное упражнение "Петух". Цель: развивать умения согласовывать дыхание с движениями, совершенствовать умение дышать равномерно.	1	

		через шнуры, расставленных на расстоянии 40 см; бросать мяч одной рукой вверх и ловить одной рукой.	носках, на пятках, с высоким поднятием м 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 поднятием м коленей, в забрасыванием пяток назад, бег ускорением,	обруч перед собой обеими руками; 2- поднимает обруч вверх; 3- ставит обруч перед собой; 4- исходное положение. Упражнение повторяется 6 раз. 2. Исходное положение: туловище прямое, ноги врозь, обруч внизу. 1- поднимает обруч вверх; 2- держит руку прямо и наклоняется вправо; 3- поднимает обруч вверх; 4- исходное положение.	правую и левую ноги через шнуры, расставленных на расстоянии 40 см; - бросать мяч одной рукой вверх, а одной рукой ловить.	игра "Быстро на место!". Цель: совершенствовать умения бегать с равной скоростью в разном направлении, умение играть по сигналу, по правилам.			

			ходьба с восстановлением дыхания. Перестроение в несколько колонн.	Повторите это упражнение налево. Упражнение повторяется 6 раз. 3. Исходное положение: туловище прямое, ноги вместе, обруч с согнутыми руками положить на грудь. 1-2- выносить перед обручем, сидя; 3- исходное положение. Упражнение повторяется 6 раз. 4. Исходное положение: сидя на полу, лежа на груди					

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

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

				правую ногу на носочек назад; 2-исходное положение. Упражнение повторяется на левой стороне. Упражнение повторяется 6 раз.					
93	"Опасные животные". Закрепление .	Учить детей понимать состояние и поведение опасных животных, закреплять навыки бега на скорость (длина 20 м) до места назначения, навыки ходьбы между кеглями, чередуя правую и левую 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 пятках, с высоким	Общеразвивающие упражнения (со скакалками) 1. Исходное положение: туловище прямое, ноги врозь, скакалки в два сложения держать внизу. 1 - поднять скакалку вверх,	Основные виды движений: - бег на скорость (длина 20 м) до места назначения; - ходьба между кеглями, чередуя правую и левую ноги через шнуры, расставленных на расстоянии	Подвижная игра "Быстро на место!". Цель: совершенствовать умения бегать с равной скоростью в разном направлении, умение играть по сигналу, по правилам. Игра "Платок".	Дыхательное упражнение "Бабочка". Цель: развивать органы дыхания, умение выравнивать дыхание. Пантомимическое упражнение "Дикие животные".	1	16.04.25

		через шнуры, умение бросать мяч одной рукой вверх, а одной рукой ловить; совершенствовать двигательные навыки.	поднимание м колена, на внешней стороне стопы, на внутренней. Прыжки приставным шагом правым, левым боком вперед поочередно, прыжки влево-вправо поочередно с продвижением вперед. Бег с высоким подниманием коленей, в забрасыванием пяток назад, бег ускорением, ходьба с восстановлением	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 направо; 3 - выпрямиться; 4- исходное положение. Повторить это упражнение налево. Упражнение	40 см; - бросать мяч одной рукой вверх, а одной рукой ловить.	Цель: развивать навыки игры по правилам, скорость, реакцию, быстроту, ловкость.			

			дыхания. Перестроен ие в несколько колонн.	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, держат скакалку внизу. 1-2 - сидя на правом бедре, выставляя скакалку перед собой;						

				3-4 - Исходное положение. Повторить упражнение на левом бедре. Упражнение повторяется 5-6 раз. 5. Исходное положение: лежа на полу, согнутой рукой придержива ть скакалку и ставить перед собой. 1-2 - согнуться и вытянуть руки перед собой- вверх; 3-4 - исходное положение. Упражнение повторяется 6 раз. 6. Исходное						

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

				правую ногу на носочек назад; 2 - исходное положение. Упражнение повторяется на левой стороне. Упражнение повторяется 6 раз.					
94	"Прыжки на стул со взмахом одной ноги".	Обучение детей после выполнения нескольких шагов прыжкам на скамейку с взмахом ноги; упражнять в выполнении строевых приемов в строю, стоя на месте и в движении; упражнять в прыжковых упражнениях	Построение в шеренгу по команде. Повороты направо, налево, кругом, направо, марш на месте. По команде, по сигналу: ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, на пятках, с высоким	Общеразвивающие упражнения с обручами. 1. Исходное положение: туловище прямое, ноги врозь, живот внизу (держаться обеими руками за край обруча). 1- кладет обруч перед собой обеими	Основные виды движений: - сделав несколько шагов, прыгнуть на стул, размахивая одной ногой; - прыжки короткими прыжками, стоя на месте и двигаясь на расстояние 12 м.	Подвижная игра "Воробушки и кот". Цель: развивать навыки игры по правилам, умения двигаться в соответствии и с сюжетом, развивать ловкость, реакцию, силу.	Дыхательная гимнастика "Лифт". Цель: развивать умение выравнивать дыхание.	1	18.04.25

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

			Перестроение в несколько колонн.	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.					
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	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-	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.	Дыхательное упражнение "Одуванчик". Цель: развивать органы дыхания, умение дышать глубоко, равномерно.	1	21.04.25

			стороне стопы, на внутренней. Прыжки приставным шагом правым, левым боком вперед поочередно, прыжки влево-вправо поочередно с продвижением вперед. Бег с высоким подниманием коленей, в забрасывании пяток назад, бег, ходьба с восстановлением дыхания. Перестроение в несколько	Исходное положение (упражнение повторяется 6-7 раз). 2. Исходное положение: туловище прямое, ноги врозь. 1- поднимает палку вверх; 2 - держит палку прямо и сгибает правую ногу; 3 - поднимает палку вверх; 4-Исходное положение (упражнение повторяется 6-7 раз). Это упражнение повторяется на левую сторону. 3. Исходное		навыки ходьбы с мешочком на голове; развивать чувство равновесия, ловкость, внимательность.			

			колонн.	положение: сидя, туловище прямое, ноги вместе, палка на плече. 1- сидя, 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 (упражнение повторяется 6-8 раз). 5. Исходное положение: лежа на полу, положить палку перед собой согнутыми руками. 1 - 2- поднять палку вверх и согнуть назад; 3 - 4- Исходное положение (упражнение повторяется 5-6 раз). 6. Исходное положение:						

				стоять перед палочкой и держать руку внизу. Прыжки вправо-влево, вращая палку. Повторить упражнение 3-4 раза. 7. Исходное положение: туловище прямое, ноги врозь, палка на полу. Минуя палочку вправо-влево, прыжок. Упражнение повторяется 3-4 раза.					
96	"Метание предмета в вертикальную цель с	Учить детей метать предметы в вертикальную	Построение в шеренгу по команде. Повороты	Общеразвивающие упражнения с лентами.	Основные виды движений: - метание	Малоподвижная игра "Угадай и промолчи".	Дыхательное упражнение "Бубен и	1	23.04.25

	расстояния 5 метров".	ю цель с расстояния 5 метров; упражнять в прыжках, передвигаясь на двух ногах к флажку на расстоянии 5 м; формировать навыки прыжков в разных условиях, сохраняя равновесие при выполнении различных видов прыжков.	направо, налево, кругом, направо, марш на месте. По команде, по сигналу: ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колена. Прыжки приставным шагом правым, левым боком вперед поочередно, прыжки на одной ноге поочередно с продвижением вперед, прыжки	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 (упражнение повторяется	предмета в вертикальную цель с расстояния 5 метров; - прыжки с продвижением на двух ногах к флажку на дистанции 5 м.	Цель: развивать восприятие, внимание, реакцию, единство, умение соблюдать правила безопасности во время игры. Игра "Брось и поймай". Цель: развивать у детей ловкость, быструю, умение внимательно слушать знак, данный педагогом.	барабан". Цель: развивать навыки равномерного дыхания.		

			влево- вправо поочередно с продвижени ем вперед. Бег, бег с изменением темпа, ходьба с восстановле нием дыхания. Перестроен ие в несколько колонн.	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, 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 держать 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					

				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, удерживающими ленту, с движением вправо - вверх, влево-вниз; выполнение волнистых					

				движений лентой; 5 - 6 - исходное положение (повторение упражнения 4-5 раз). 7. Исходное положение: туловище прямое, ноги врозь, руки с лентой внизу. 1- направить правую руку вверх, левую руку назад; 2- повторить упражнение, подставив руки; 3 - 4- исходное положение (упражнение повторяется 8-10 раз). 8. Дыхательна					

				я гимнастика.					
97	"Кто умнее?"	Упражнять детей в перестановке в три ряда (получение попутного кегля); упражнять в ползании между перекладинами; отработать у детей навыки бега по ребристой доске в среднем темпе один за другим; прививать интерес к физической культуре через игры и упражнения.	Построение в шеренгу по команде. Повороты направо, налево, кругом, направо, марш на месте. По команде, по сигналу: ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колена. Прыжки приставным шагом правым, левым боком вперед поочередно,	Общеразвивающие упражнения со скакалками (3) 1. Исходное положение: туловище прямое, ноги врозь, скакалки в два сложения держать внизу. 1- поднять скакалку вверх, положив правую ногу на носочек; 2- исходное положение. Повторить упражнение левой ногой. Упражнение повторяется	Основные виды движений: - ползание между рейками по ребристой доске; - ходьба по ребристой доске строем друг за другом в среднем темпе; - лазание по 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 метку друг к	Дыхательное упражнение "Вертушка". Цель: развивать органы дыхания, умение дышать ровно.	1	25.04.25

			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.	6 раз. 2. Исходное положение: туловище прямое, ноги врозь, скакалка внизу. 1-держать скакалку вверх; 2 - повернуть направо; 3 - выпрямиться; 4-исходное положение. Повторить это упражнение налево. Упражнение повторяется 6 раз. 3. Исходное положение: ноги врозь, сидя, держать скакалку вверх. 1-2-		другу; развивать реакцию, ловкость.			

				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 скакалку и ставить перед собой. 1-2- согнуться и вытянуть руки перед собой- вверх; 3-4- исходное положение. Упражнение повторяется 6 раз. 6. Исходное положение: туловище прямое, ноги врозь, руки внизу, прыжки на месте. Прыжки через скакалку в					

				обход. Повторить упражнение 8-10 раз. 7. Исходное положение: туловище прямое, ноги врозь, прыжок внизу (захват двумя руками с обеих сторон прыжка). 1-поставить скакалку вперед, поставить правую ногу на носочек назад; 2- исходное положение. Упражнение повторяется на левой стороне. Упражнение повторяется						

				6 раз.					
98	"Опасные насекомые". Закрепление .	Формировать представление о разных насекомых, в том числе опасных для человека; закреплять умения метать предмет в вертикальную цель с расстояния 5 метров, умение ползать между рейками по ребристой доске, умение лазать по гимнастической лестнице; развивать навыки безопасного	Построение в шеренгу по команде. Повороты направо, налево, кругом, направо, марш на месте. По команде, по сигналу: ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колена. Прыжки приставным шагом правым, левым боком вперед поочередно, прыжки на	Общеразвивающие упражнения с 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	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, быстроту, умение внимательно слушать знак, данный педагогом. "Айголек" -	Дыхательное упражнение "Бубен и барабан". Цель: развивать навыки равномерного дыхания. Упражнение "Гусеница" (координация речи с движением).	1	30.04.25

		поведения в природе.	одной ногое 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".	сторону; 7-8- Исходное положение (упражнением 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,		национальная игра. Цель: развивать ловкость, дружелюбие.			

				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 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						

				(упражнени е повторяется 8-10 раз). 8. Дыхательна я гимнастика.					
99	"Кто быстрее?"	Развивать умения прыгать в высоту с разбега, умения вращаться в парах, держась за руки друг друга; развивать умения сохранять равновесие при парном вращении; развивать навыки перестраива ния в три ряда (взять попутный	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. Прыжки приставным	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.	Основные виды движений: - прыжки в высоту с разбега; - парное вращение, держа друг друга за руки; - ползание по ребристой доске.	Подвижная игра "Легко преодолеваем препятствия ". Цель: совершенст овать навыки преодолеван ия препятствий в ходьбе, прыжках, беге в разном направлении . Подвижная игра "Прокати	Дыхательно е упражнение "Дудочка". Цель: развивать органы дыхания, умение дышать равномерно.	1	02.05.25

		кегель), ползания по ребристой доске.	шагом правым, левым боком вперед поочередно, прыжки на одной ноге поочередно с продвижением вперед, прыжки влево-вправо поочередно с продвижением вперед. Бег, бег с изменением темпа, ходьба с восстановлением дыхания. Перестроение в несколько колонн.	Повторить упражнение левой ногой. Упражнение повторяется 6-7 раз. 2. Исходное положение: туловище прямое, ноги врозь, мяч в правой руке. 1- наклон вперед, мяч на полу между двумя ногами; 2 - выпрямиться, поставить руки на пояс; 3 - наклон вперед, взять мяч левой рукой; 4- наклон, взять мяч в левую руку. Повторите		мяч". Цель: совершенствовать навыки прокатывания мяча в цель; развивать ловкость, глазомер.			

				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, 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: туловище прямое, ноги врозь, мяч удерживаетс					

				я правой рукой. Прыжки с отрывом и ножками по счету педагога до 1-8, с задержкой и перепрыгив анием. Упражнение повторяется 3-4 раза.					
100	"Прыжки через скакалку боком".	Учить детей прыгать через скакалку на двух ногах; упражнять в броске мяча друг другу двумя руками от груди; совершенств овать навыки прыжков в разных ситуациях,	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 лентами. 1. Исходное положение: туловище прямо, ноги врозь, руки с лентой внизу. 1 - 4- аккуратно приподнима ет ленту обеими руками	Основные виды движений: - прыжки через скакалку на двух ногах боком; - бросать мяч друг другу обеими руками от груди.	Игра "Перетяни канат". Цель: развивать умения детей цепко держат канат, проявлять силу, ловкость, выдержку, развивать соревновате льных дух, дружелюбие	Дыхательно е упражнение "Облака". Цель: развивать умение выравнивать дыхание.	1	05.05.25

		сохраняя равновесие при выполнении различных видов прыжков.	пятках, с высоким подниманием 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. Перестроен	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 (упражнения повторяется 5-6 раз). 2. Исходное положение: туловище прямо, ноги врозь, руки рядом с лентой. 1-поворот вправо, касание левой руки к правой; 2-		. Игра "Догони мяч". Цель: совершенствовать навыки бросания мяча вдаль, ловли его с ускорением и ловкостью; развивать умение играть по правилам, сигналу.			

			ие в несколько колонн.	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 держать за спиной прямо. 1- согнуть колено, поставить ногу перед собой, поднять руки, держащие ленту, вверх; 2- исходное положение; 3 - 4- повторить упражнение со следующей ногой (повторить упражнение по 5-6 раз в каждую сторону).						

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

				лентой внизу. 1- направить правую руку вверх, левую руку назад; 2- повторить упражнение, подставив руки; 3 - 4- исходное положение (упражнени е повторяется 8-10 раз). 8. Дыхательна я гимнастика.					
101	"Прыжки боком через канат".	Упражнять детей в быстром беге змейкой строим; прыжках в длину с разбега; упражнять в	Построение в шеренгу по команде. Повороты направо, налево, кругом, направо, марш на месте.	Общеразвив ающие упражнения с обручами. 1. Исходное положение: туловище прямое, ноги врозь, живот внизу	Основные виды движений: - прыжки в длину с разбега; - сохранение равновесия при ходьбе по	Игра "Эстафета". Цель: закреплять умения детей ходить друг за другом вдоль веревки к	Дыхательно е упражнение "Бабочка". Цель: развивать органы дыхания, умение выравнивать	1	12.05.25

		соблюдении равновесия при ходьбе по приподнятому предмету; развивать навыки перестраивания в три ряда (взять кегли); ползание по ребристой доске.	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 на двух ногах с продвижением вперед. Бег в колонне по одному, бег парами поочередно	(держаться обеими руками за край обруча). 1- кладет обруч перед собой обеими руками; 2- поднимает обруч вверх; 3- ставит обруч перед собой; 4- исходное положение. Упражнение повторяется 6 раз. 2. Исходное положение: туловище прямое, ноги врозь, обруч внизу. 1- поднимает обруч вверх; 2- держит руку прямо и	приподнятому предмету; - ползание между рейками лестницы.	намеченном у педагогом рубежу, прикладывая к голове мешочек, а также другие виды движений, предусмотренных правилами игры.	дыхание.		

			по сигналу (3-4 раза), ходьба с восстановлением дыхания. Перестроение 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 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.					
102	"Катание обруча в прямом направлении".	Обучение детей катанию обруча в прямом направлении; ходьба по гимнастической скамейке боковым шагом, сидя и стоя в	Построение в шеренгу по команде. Повороты направо, налево, кругом, направо, марш на месте. По команде, по сигналу: ходьба в	Общеразвивающие упражнения "Қара жорға". 1. Исходное положение: ноги врозь, руки на поясе. 1- движение плеча вперед; 2-	Основные виды движений: - катание обруча в прямом направлении; - ходьба по гимнастической скамейке боковым	Подвижная игра "Кот и мышь". Цель: развивать навыки игры по правилам, умения двигаться в соответствии с сюжетом,	Дыхательные упражнения "Давайте отдохнем". Цель: развивать навыки самостоятельного выравнивания дыхания.	1	16.05.25

		середине; дальнейшее совершенствование умения самостоятельно стоять в строю и навыков приема команды.	колонне по одному. Ходьба на носках, на 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."	Возвращение в исходное положение; 3- движение плеча назад; 4- возвращение в исходное положение. (6-7 раз) 2. Исходное положение: ноги врозь, рука опущены вниз. 1- вытянуть правую ногу вперед, согнуть ее вправо, согнуть руку, двигать пальцами; 2- прийти в исходное положение; 3- вытянуть левую ногу вперед, согнуть	шагом, сидя в середине и стоя, ходьба.	развивать ловкость, реакцию, силу. Подвижная игра "Держи обруч". Цель: развивать умение прокатывать обруч в вертикальном положении, развивать ловкость, желание соблюдать правила игры.			

				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).					
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	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. Прыжки приставным шагом правым, левым	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.	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	28.05.25

		ползать между рейками лестницы; воспитывать культуру поведения в природе.	боком вперед поочередно, прыжки на одной ноге поочередно с продвижением вперед, прыжки влево-вправо поочередно с продвижением вперед. Бег, бег с изменением темпа, ходьба с восстановлением дыхания. Перестроение в несколько колонн. Упражнение "Вопрос - ответ".	Упражнение повторяется 6-7 раз. 2. Исходное положение: туловище прямое, ноги врозь, мяч в правой руке. 1- наклон вперед, мяч на полу между двумя ногами; 2 - выпрямиться, поставить руки на пояс; 3 - наклон вперед, взять мяч левой рукой; 4- наклон, взять мяч в левую руку. Повторите это упражнение налево.					

				Упражнение повторяется 7-8 раз. 3. Исходное положение: держать мяч правой рукой, сидя на коленях. 1 - 3- удар мячом, вращая свое тело; 4- взять мяч на левую руку. Выполнение упражнения левой рукой. Упражнение повторяется 4 раза в каждую сторону. 4. Исходное положение: держать ногу врозь, мяч в правой руке внизу. 1- сесть, вытянуть						

				руки вперед, положить мяч в левую руку; 2- встать, исходное положение. Упражнение повторяется 6-7 раз. 5. Исходное положение: ноги врозь, держать мяч правой рукой. 1- вытянуть руки в стороны; 2- положить руки назад и положить мяч в левую руку; 3- вытянуть руки в сторону; 4- взять мяч в левую руку и прийти в исходное положение.						

				Выполнение упражнения левой рукой. Упражнение повторяется 6-8 раз. 6. Исходное положение: туловище прямое, ноги врозь, ведение мяча двумя руками снизу. Метание мяча вверх (3-4 раза), отдохнуть и повторный бросок (3-4 раза). 7. Исходное положение: туловище прямое, ноги врозь, мяч удерживается правой рукой. Прыжки с						

				отрывом и ножками по счету педагога до 1-8, с задержкой и перепрыгиванием. Упражнение повторяется 3-4 раза.					
104	"Упражнения с обручами".	Отрабатывать навыки прыжков в длину с места, умения ходить в прямом направлении, ходьбы по приподнятому предмету, скоростного бега змейкой строем; совершенствовать 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 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 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 умение выполнять	Дыхательное упражнение "Вертушка". Цель: развивать органы дыхания, умение дышать ровно.	1	19.05.25

		ьно выполнять ранее обученные упражнения, совершенств овать двигательны е умения и навыки.	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 восстановле нием дыхания. Перестроен ие в несколько колонн."	поднимает обруч вверх; 3- ставит обруч перед собой; 4- исходное положение. Упражнение повторяется 6 раз. 2. Исходное положение: туловище прямое, ноги врозь, обруч внизу. 1- поднимает обруч вверх; 2- держит руку прямо и наклоняется вправо; 3- поднимает обруч вверх; 4- исходное положение. Повторите это упражнение налево.		прыжок из обруча в обруч на двух ногах.				

				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.					
105	"Эстафеты с обручем".	Обучение детей ходьбе и бегу по горизонтальному бревну; развитие у детей навыков прыжков на двух ногах; повторение и совершенствование ранее освоенных приемов построения и перестановки в строю.	Построение в шеренгу по команде. Повороты направо, налево, кругом, направо, марш на месте. По команде, по сигналу: ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колена, ходьба со сменой	Общеразвивающие упражнения с мячами (2). 1. Исходное положение: туловище прямое, ноги врозь, мяч в правой руке. 1- отпустить руки вниз; 2- вытянуть руки вперед и положить мяч в левую руку; 3- отпустить руки вниз; 4- исходное положение.	Основные виды движений: - ходьба и бег по горизонтальному бревну; - прыжки на двух ногах.	Игра "Эстафета". Цель: закреплять умения детей ходить друг за другом вдоль веревки к намеченному педагогом рубежу, прикладывая к голове мешочек, а также другие виды движений, предусмотренных правилами игры.	Дыхательное упражнение "Ветер дует". Цель: развивать умение выравнивать дыхание."	1	21.05.25

			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."	Повторить упражнение левой ногой. Упражнение повторяется 6-7 раз. 2. Исходное положение: туловище прямое, ноги врозь, мяч в правой руке. 1- наклон вперед, мяч на полу между двумя ногами; 2 - выпрямиться, поставить руки на пояс; 3 - наклон вперед, взять мяч левой рукой; 4- наклон, взять мяч в левую руку. Повторите		Подвижная игра "Вода из ручья". Цель: отработать навыки прыжков через обручи до намеченного рубежа.				

				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, 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: туловище прямое, ноги врозь, мяч удерживаетс					

				я правой рукой. Прыжки с отрывом и ножками по счету педагога до 1-8, с задержкой и перепрыгив анием. Упражнение повторяется 3-4 раза.					
106	"Группиров ка при прохождении и под дугой".	Учить детей группироват ься при прохождении и под дугой; упражнять в перешагива нии через надувные мячи, положив руки на пояс; формироват ь умение самостоятел ьно стоять в	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 "Қара жорға". 1. Исходное положение: ноги врозь, руки на поясе. 1- движение плеча вперед; 2- Возвращени е в исходное положение; 3- движение	Основные виды движений: - группировка при прохождении и под дугой; - положив руку на талию, перешагива ние через мячи.	Малоподви жная игра "Летит - не летит". Цель игры: развивать внимание, мышление, наблюдател ьность, реакцию, ловкость. Игра "Гусеницы". Цель: отрабатыват	Дыхательно е упражнение "Шар". Цель: развивать умение выравнивать дыхание.	1	23.05.25

		строю и навыкам приема команды; повышать ловкость и скорость.	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.	плеча назад; 4- возвращение в исходное положение. (6-7 раз) 2. Исходное положение: ноги врозь, рука опущены вниз. 1- вытянуть правую ногу вперед, согнуть ее вправо, согнуть руку, двигать пальцами; 2- прийти в исходное положение; 3- вытянуть левую ногу вперед, согнуть левую, согнуть руку, двигать		ь навыки в выполнении упражнений в подлезании по дугам, развивать дух соревновательности.			

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

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

				положение: ноги врозь, рука опущены вниз. 1- стоя с 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).					
107	"Отработка группировки и при прохождении и под дугой".	Прыжки с правой стороны ноги (3 раза), затем с левой стороны с поворотом на 180 градусов; обучение ходьбе и бегу по наклонному бревну; выполнение упражнения "Ласточка".	Построение в шеренгу по команде. Повороты направо, налево, кругом, направо, марш на месте. По команде, по сигналу: ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колена, ходьба на внешней, на внутренней стороне стоп, ходьба со сменой кружения на месте по сигналу,	Общеразвивающие упражнения. 1. Исходное положение: туловище прямое, ноги врозь, флажок внизу. 1- поднять правую руку вверх и направить левую руку в сторону; 2- исходное положение. Выполнение упражнения следующей рукой. Упражнение повторяется 5-6 раз. 2. Исходное положение: туловище прямое, ноги врозь,	Основные виды движений: - прыжки с правой стороны ноги (3 раза), затем с поворотом на 180 градусов, с левой стороны; - ходьба по наклонному бревну; - бег по наклонному бревну.	Подвижная игра "Посоревнуемся". Цель: совершенствовать навыки ходьбы боком, положив мешочек на голову вдоль веревки; навыки прыжков на двух ногах из обруча в обруч; развивать силу, ловкость, скорость, вестибулярный аппарат. Упражнение "Ласточка". Цель:	Дыхательное упражнение "Перо". Цель: развивать органы дыхания.	1	26.05.25

			ходьба. Бег, ходьба с восстановле нием дыхания. Перестроен ие в несколько колонн.	флажок внизу. 1- сделать шаг вперед правой ногой, держа флажки рядом; 2- исходное положение. Повторите это упражнение на левую сторону. Упражнение повторяется 5-6 раз. 3. Исходное положение: держат ногу врозь, положить флажок на плечо. 1-2- поставить флажок вперед, сидя; 3-4 - исходное		развивать чувство равновесия, мышцы спины, ног, растяжку.				

				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 незнакомых, опасных растений в природе; закреплять навыки ходьбы и бега по горизонтальному бревну, умения прыгать с правой стороны ноги (3 раза), затем с поворотом	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 на внешней, на внутренней стороне стоп, ходьба	Общеразвивающие упражнения. 1. Исходное положение: туловище прямое, ноги врозь, флажок внизу. 1- поднять правую руку вверх и направить левую руку в сторону; 2- исходное положение. Выполнение упражнения следующей рукой. Упражнение повторяется 5-6 раз. 2. Исходное	Основные виды движений: - ходьба и бег по горизонтальному бревну; - прыжки с правой стороны ноги (3 раза), затем с поворотом на 180 градусов, с левой стороны; - перешагивания через мячи, руки на поясе.	Упражнение "Ласточка". Цель: развивать чувство равновесия, мышцы спины, ног, растяжку. Игра "У медведя во бору". Цель: развивать реакцию, ловкость, быстроту, навык увертывания, навыки игры по правилам.	Дыхательное упражнение "Перо". Цель: развивать органы дыхания. Пантомимическое упражнение "В лесу". Цель: развивать пантомимические способности, навыки коммуникации.	1	28.05.25

		на 180 градусов, с левой стороны, навыки перешагивания через мячи, держа руки на поясе; укреплять дружбу и сотрудничество.	со сменой кружения на месте по сигналу, ходьба. Бег, ходьба с восстановлением дыхания. Перестроение в несколько колонн. Игра-упражнение "Правила поведения в лесу".	положение: туловище прямое, ноги врозь, флажок внизу. 1- сделать шаг вперед правой ногой, держа флажки рядом; 2- исходное положение. Повторите это упражнение на левую сторону. Упражнение повторяется 5-6 раз. 3. Исходное положение: держать ногу врозь, положить флажок на плечо. 1-2- 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, 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 Омарова А.Д.





Дене шынықтыру нұсқаушысының күнтізбелік-тақырыптық жоспары

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

Топ: «Бөбек» ересек топ

Балалардың жасы: 4 жас.

Жоспардың құрылу кезеңі: 2024-2025 оқу жылы.

Педагогтың аты-жөні: Миркадыров 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	

		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	02.09.24

				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	04.09.24

		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	06.09.24

		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	09.09.24

		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	11.09.24

		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	13.09.24

		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 ойналған 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 кезектестіреді. Бірқалыпты жүгіріп келе жатып, жай қалыпқа түседі.	Балалар музыка әуенімен сапта бір-бірлеп жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша жүруді жүгірумен кезектестіреді. Бірқалыпты жүгіріп келе жатып, жай қалыпқа түседі.	Жалпы дамыту жаттығулары 1. "Секіртпені 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	09.09.24

		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	19.09.24

		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	20.09.24

		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	23.09.24

	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	25.09.25

				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	27.09.25

		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	30.09.24

		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	02.10.24

			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	04.10.24

	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	07.10.24

		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	

		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	11.10.24

		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	14.10.24

			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	16.10.24

		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 кұрады 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	18.10.24

		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	21.10.24

		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	24.10.24

		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	28.10.24

		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	30.10.24

		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	01.11.24

		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	04.11.24

	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	06.11.24

		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	08.11.24

		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	11.11.2413

		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	13.11.24

		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	15.11.24

				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	18.11.24

		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	20.11.24

				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	22.11.24

		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	25.11.24

		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	27.11.24

		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	29.11.24

			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	02.12.24

		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	04.12.24

				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 эстафеталары	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	06.12.24

		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	09.12.24

		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	11.12.24

			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	13.12.24

		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	18.12.24

	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	20.12.24

				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 алшак, 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 үйіңді тап!" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	23.12.24

		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	

		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	25.12.24

				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	27.12.24

		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	06.01.25

		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	08.01.25

				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	10.01.25

		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	13.01.25

		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	15.01.25

				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	17.01.25

		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	20.01.25

		; 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 алшак, 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	22.01.25

		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	24.01.25

		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 тұзу ұстап тұру. Дәл солай екінші жақпен орындалады. Бастапқы қалып: тұру, қолдар түсірілген. "Шеге қағып жатырмыз",- деп, жартылай отырып, текшені еденге ақырындап ұру; бастапқы қалыпқа оралу. Бастапқы қалып: қолды алдыға созып, етпетімен жату. Екі қолды екі жаққа созу,	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 ойналған 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	27.01.25

		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	29.01.25

	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	31.01.25

		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	03.02.25

		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 қызығушылықтарын ояту.	Педагогтің белгісі бойынша балалар сапқа тұрады. Сап құрылымын өзгертіп қайта тұрады. Бірінің соңынан бірі шеңбер бойымен жүреді. Педагогтің белгі беруі бойынша балалар сапта бір-бірден өкшемен, табанмен жүреді, аяқтың ұшымен, табанның ішкі жағымен жүреді, жәй қалыпқа түсіп, тез 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	05.02.25

			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	07.02.25

		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	10.02.24

		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	12.02.25

		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	14.02.24

		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	17.02.25

		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	19.02.25

			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	21.02.25

			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	24.02.25

		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	26.02.25

			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	28.02.25

				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	03.03.25

		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	05.03.25

		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	07.03.25

			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	12.03.25

		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	14.03.25

			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). 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	21.05.25

		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	03.03.25

		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	17.03.25

		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	28.03.25

		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.к. 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.к. 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	04.10.24

		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 тұрады және 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	19.03.25

		аралыққа ауысуға үйрету; қимылды ойын арқылы гимнастикалы қ 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	26.03.25

			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	31.03.25

		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	02.04.25

		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	04.04.25

		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	07.04.25

		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	09.04.25

		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	11.04.25

		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	14.04.25

		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	16.04.25

		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	18.04.25

			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	28.04.25

		қатарға бір-бірден тұра білуге және педагогтің белгі беруі бойынша шашырап жүру, жүгіру жаттығуларын жасауға жаттықтыру; қолын беліне қойып, гимнастикалық орындықтың үстімен екі кадам 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	30.04.25

		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	02.05.25

		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. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, жалауша төменде. 1-оң қолды жоғары көтеріп, сол қолды жанына жіберу; 2-бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды	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	23.04.25

		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 арақашықтықт а) 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	25.04.25

		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	05.05.25

				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	16.05.25

		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	

			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	14.05.24

		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	26.05.25

		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	28.05.24

	, 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	19.05.24

		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 әдіскер Омарова А.Д.



Календарно-тематический план инструктора по физической культуре

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

Группа: «Радуга» старшая группа

Возраст детей: дети 4-х лет

Период составления плана: сентябрь, 2022 - 2023 учебный год.

Ф.И.О. педагога: Миркадыров 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	"Построение в колонну".	Формировать навыки ходьбы в колонне по одному, в чередовании с бегом; навыки перешагивания через кубики, ходьбы по	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, бег с переменной темпа. Ходьба, перестроение в круг. Упражнение на восстановление	Комплекс общеразвивающих упражнений без предметов. 1. Исходное положение: корпус прямой,	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	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика "Цветок распускается". Цель: учить детей укреплять мышцы дыхательной системы. Исходное	1	02.09.24

		гимнастической скамейке и катание мяча до финишной прямой. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей.	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!"	ноги врозь, 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		вперёд, ходить по гимнастической скамейке, бегать наперегонки. Развивать умение соревноваться, передавать эстафету. Подвижная игра "Как прыгают звери?" Цель: продолжать учить детей действовать по сигналу; имитировать движения зверей.	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.		

				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).					
2	"Дружные ребята".	Формировать навыки ходьбы в колонне по одному; навыки катания мячей	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, бег со	Комплекс общеразвивающих упражнений с палкой.	Основные двигательные упражнения. - Катание мяча между	Подвижная игра "Сбей кеглю". Цель: развивать умение детей катать мяч,	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика "Послушаем своё	1	02.09.24

		между предметами; навыки обычного бега. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей.	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.	Исходное 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.	предметами, двигаясь вперед. Картинка катание мяча между предметами - Прыжки через веревку.	стараясь сбить кеглю 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.	дыхание". Цель: учить детей прислушиваться к своему дыханию, определять тип дыхания, его глубину, частоту и по этим признакам – состояние организма.		

				Исходное положение: ноги врозь, двумя руками держать палку на уровне груди. 1-2- наклоны вперед, коснуться руками пола; 3-4- принять исходное положение. Исходное положение: палка на полу, принять основную стойку. 1- перешагнуть палку, сделать шаг вперед; 2-						

				приставить левую ногу; 3- перешагнуть палку, сделать шаг назад; 4- левой ногой сделать шаг назад. Исходное положение: стоя на колени, держать 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".	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,	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	04.09.24

				Крутить 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.		точность броска.			

				"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	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.	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 "Пингины". 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	06.09.24

		организации двигательной деятельности детей.		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 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	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 общеразвивающих упражнений с кубиками. 1. Исходное положение: стоя, руки опущены вниз. Вытянуть руки в стороны, поднять, встать на носочки. Принять исходное положение. 2. Исходное положение:	Основные двигательные упражнения. - Ползание на четвереньках по прямой на расстояние до 8 метров между предметами.	Эстафета "Дорожка препятствий". Цель: совершенствовать навыки прыжков на двух ногах с продвижением вперёд, ходьбы по гимнастической скамейке, ползания на четвереньках между предметами; совершенствовать координацию движений. 1) Ходьба по	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	1	09.09.24

		двигательной деятельности детей.		сидя, ноги 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.		гимнастической 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.	исходное положение - выдох. 6-8 раз.		

				4. Исходное 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	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,	Комплекс общеразвивающих упражнений с верёвкой. 1. "Вытяни веревку". Исходное положение: ноги слегка открыты, вытянуть двумя руками веревку,	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;	Построение в колонну. Дыхательное упражнение игрового характера "Ходьба". Цель: развивать навыки расслабления после физической нагрузки и эмоционального возбуждения.	1	11.09.24

		метров между предметами. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей.	ладони и пальцы образуют небольшой шарик. Вдох через нос, выдох, губы - трубочкой, руки опускаются через стороны, образуют большой шар.	опустить 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		совершенствовать 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.			

				вправо. 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. "Наклонить ся". 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,	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 общеразвивающих упражнений без предметов. 1. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, руки на поясе. Вытянуть руки вперед, сказать "Что?" Посмотреть на суслика.	Основные двигательные упражнения. - Прыжки с места, вверх. - Подлезание в вертикально размоложенный 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	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	13.09.24

		ловкость, выносливость, умение сохранять координацию движений.		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 подбородка сказать "вот". Смотрим на картинку (повторить 5-6 р). 3 . Исходное положение:		учить детей действовать по сигналу; иммитировать движения зверей.			

				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).					
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	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 –	Комплекс общеразвивающих упражнений с верёвкой. 1. "Вытяни веревку". Исходное положение: ноги слегка открыты, вытянуть двумя руками веревку, опу	Основные двигательные упражнения. - Катание обруча по прямой. - Перепрыгивание 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	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика "Подыши одной ноздрей". Цель: учить детей укреплять мышцы дыхательной системы, носоглотки и верхних дыхательных путей.	1	09.09.24

		развитию физических качеств, ловкости, выносливости, умению сохранять координацию движений.	вдох через нос, опускаем вниз, выдыхаем и произносим: У-гу.у-гу,у-гу...!	свить 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		эстафету. Подвижная игра "Мышеловка". Цель: упражнять детей в беге, в подлезании, развивать у детей речь.			

				вправо. 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. "Наклонить ся". 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, сохраняя равновесие. Способствовать развитию физических	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!	Комплекс общеразвивающих упражнений . 1. Исходное положение: основная стойка, руки опущены вниз. Сказать: "Вот какие мы высокие!"- поднять руки вверх, присесть, положить руки на	Основные двигательные упражнения. - Ходьба по гимнастической скамейке, сохраняя равновесие.	Игровое упражнение в равновесии и прыжках. Цель: совершенствовать навыки ходьбы по гимнастической скамейке; взбираться на скамейки, спрыгивать на носки, на полусогнутые ноги. Развивать ловкость, смелость, быстроту. 1. Ходьба по	Построение в колонну. Дыхательное упражнение игрового характера "Ходьба". Цель: учить детей расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения.	1	19.09.24

		качеств, ловкости, выносливости, умению сохранять координацию движений.	Ох! Ох!	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 руки и спрятать		гимнастической 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.			

				назад. 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	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...!	Комплекс общеразвивающих упражнений . 1. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, руки опущены вниз. 1.1. Вытянуть руки вперед, открыть и закрыть ладони.	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.	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика "Подыши одной ноздрей". Цель: учить детей укреплять мышцы дыхательной системы, носоглотки и верхних дыхательных путей.	1	20.09.24

		хождения по веревке мелкими шагами. Способствовать развитию физических качеств, ловкости, выносливости, умению сохранять координацию движений."		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, руки внизу. 3.1. Стоя на		2) Ходьба по бревну. 3) Прыжки по кочкам. Малоподвижная игра "У кого мяч?" Цель: развивать у детей внимание, навыки удерживания мяча в двух руках.			

				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.					
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	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,	Комплекс общеразвивающих упражнений . 1. Исходное положение: основная стойка, руки опущены вниз. Сказать: "Вот какие мы высокие!"- поднять руки вверх,	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,	Построение в колонну. Дыхательное упражнение игрового характера "Дом маленький, дом большой". Цель: развивать умение детей расслабляться после физической нагрузки и эмоционального возбуждения.	1	23.09.24

		качеств, ловкости, выносливости, умению сохранять координацию движений."	опускаем резко вниз, выдыхаем и произносим: Ох! Ох! Ох!	присесть, 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.		моторику рук, быстроту, точность броска. Малоподвижная игра "Круг-кружочек". Цель: упражнять детей действовать по сигналу, выполнять ходьбу по кругу.			

				Показать 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	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,	Комплекс общеразвивающих упражнений . 1. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, руки опущены вниз. 1.1. Вытянуть руки вперед,	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	25.09.25

		физических качеств, ловкости, выносливости, умению сохранять координацию движений.	выдыхаем и произносим: У-гу.у-гу,у-гу...!	открыть и закрыть 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		Игровое упражнение "Гимнасты". Цель: совершенствовать навыки ходьбы по гимнастической скамейке.			

				расслаблен, руки внизу. 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 места с касанием	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	Общеразвивающие упражнения с осенними листьями. 1. Исходное положение: ноги на ширине плеч, корпус прямой, руки опущены	Основные двигательные упражнения. - Прыжки на месте с поворотами направо, налево; вверх с места с касанием предмета, подвешенного выше поднятых рук	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	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика «Подыши одной ноздрей». Цель: учить детей укреплять мышцы дыхательной системы, носоглотки и верхних дыхательных путей.	1	27.09.25

		предмета, подвешенного выше поднятых рук ребенка;навыки захватывание мяча двумя ногами, катание мяча сидя-стоя. Развивать физические качества, ловкость, выносливость, умение сохранять координацию движений."	ширине плеч, руки поднимаем вверх, соединяем в замок – вдох через нос, опускаем резко вниз, выдыхаем и произносим: Ох! Ох! Ох!	вниз. 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.	ребенка. - Захватывание мяча двумя ногами, катание мяча сидя-стоя.	попасть в зайцев. 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.			

				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)					
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	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	Общеразвивающие упражнения с осенними листьями. 1. Исходное положение: ноги на ширине плеч, корпус прямой, руки опущены	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	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика "Поднимаем выше груз". Цель: учить детей укреплять мышцы дыхательной системы.	1	30.09.24

		физические качества, ловкость, выносливость, умение сохранять координацию движений."	стороны вверх – вдох через нос, опускаем вниз, выдыхаем и произносим: У-гу.у-гу,у-гу...!	вниз. 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.		фонематическое слуха и точности слухового восприятия.			

				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)					
15	"Игры осенью".	Формировать навыки бега мелким и широким шагом, навыки ползания по скамейке; навыки перешагивания предметов, повороты с мешочком на голове; Развивать	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках; бег. Перестроение в звенья по два. Упражнение на воостановления дыхания «Воздушный шар». И. п. ноги на ширине плеч, руки подняты вверх,	Общеразвивающие упражнения со скакалками. Исходное положение: основная стойка, руки держат скакалку. 1-2- встать на носки, поднять	Основные двигательные упражнения. - Бег мелкими и широким 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".	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика "Цветок распускается". Цель: учить детей укреплять мышцы дыхательной системы.	1	02.10.24

		физические качества, ловкость, выносливость, умение сохранять координацию движений.	ладони и пальцы образуют небольшой шарик. Вдох через нос, выдох, губы - трубочкой, руки опускаются через стороны, образуют большой шар.	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; 4- исходное положение. Исходное положение: основная стойка, согнуть скакалку, опустить руки вниз.		Цель: упражнять детей действовать по сигналу.			

				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 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 по 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!"	Общеразвивающие 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. Повернуться	Основные двигательные упражнения. - Ходьба по веревке, лежащей на полу. - Прыжки вверх, перешагивая 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	04.10.24

				я 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 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)					
17	"Прыжки на двух ногах".	Формировать навыки прыжка на месте на двух ногах (10 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой); навыки метания в горизонтальную цель (с расстояния 2–2,5 метра) правой и левой рукой. Развивать творческие способности воспитанников через различные двигательные умения и навыки.	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 «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...	Общеразвивающие 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. Повернуться	Основные двигательные упражнения. - Метание в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 метра) правой и левой рукой.	Подвижная игра "Кто скорее добежит до флажка?" Цель: упражнять детей в беге, развивать у детей умение подлезать под предмет. Малоподвижная игра "Угадай по голосу". Цель: упражнять детей в построении в круг; ориентироваться в пространстве, развивать слуховое внимание.	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика «Послушаем своё дыхание» Цель: учить детей прислушиваться к своему дыханию, определять тип дыхания, его глубину, частоту и по этим признакам – состояние организма.	1	07.10.24

				я 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 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	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	

				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- 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,сохраня	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, чередование ходьбы с прыжками на месте на двух	Общеразвивающие упражнения с "бабочками". 1. Исходное	Основные двигательные упражнения. - Ходьба по бревну, сохраняя равновесие.	Эстафета "Будь ловким". Цель: учить детей прыгать между предметами,не задевая .	Построение в колонну. Дыхательное упражнение "Вырасти большой". Цель: развитие плавного,	1	11.10.24

		я равновесие; навыки катания мяча в ворота. Развивать творческие способности воспитанников через различные двигательные умения и навыки.	ногах 10 прыжков 2-3 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.	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 руки на уровне плеч, двигать руками. 2.2. Исходное положение. (Повторить 6 р).	- Катание мяча в ворота. - Перекатывание по мату в в положении лежа.	Развивать выносливость, ловкость. Игровое упражнение "Чемпион". Цель: упражнять детей хождению по наклонной доске, сохраняя равновесие.	длительного выдоха.		

				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)					

20	"Мы ловкие".	Учить детей 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.	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. 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.	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 коленки, встать, руки сзади. 3. Исходное положение: ноги врозь, руки в стороны.	Основные двигательные упражнения. - Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони.	Подвижная игра "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.	Построение в колонну. Дыхательное упражнение игрового характера. «Дом маленький, дом большой». Цель: развивать навыки расслабления после физической нагрузки и эмоционального возбуждения.	1	14.10.24

				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.					
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	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,	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	16.10.24

			колонны.	руки в 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.	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	18.10.24

				2.1. Поднять 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	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	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.	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.	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика "Вырасти большой". Цель: развитие навыков плавного, длительного выдоха.	1	21.10.24

		культуре.	продвигаем вперёд круговыми движениями и говорим: Чух-чух-чух... Перестроение в две колонны.	1.4. 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 попеременн		2) Прыжки из обруча в обруч. Игровое упражнение "Кто быстрее?" Цель: упражнять детей быстрому прохождению по ребристой доске.			

				о стопами. 3.2. Затем топать 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 взаимоотношен ий.	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	Общеразвив ающие упражнения с гимнастичес кими 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	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 кегли". Цель: добиваться улучшений координаций движений: развивать меткость, внимание,	Построение в колонну. Релаксация "Бубенчик". Цель: развивать навыки расслабления, умения восстанавливать силы.	1	24.10.24

			опускаются через стороны, образуют большой шар. Перестроение в две колонны.	вперед; 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:		умение передать силу броску.			

				палка на полу, основная стойка. 1- правой ногой сделать вперед шаг (перешагнуть палку); 2- приставить к ней левую ногу; 3- правой ногой сделать шаг назад (перешагнуть 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	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	Общеразвивающие упражнения с мячами. 1. Исходное положение: корпус прямой, руки держат мяч. 1-2 - руки в стороны, поднять вверх, переложить	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	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика «Подыши одной ноздрей». Цель: развивать навыки правильного дыхания.	1	28.10.24

		доске, с мячом 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	«Обрызгаем бельё водой». Глубокий вдох носом, имитация разбрызгивания воды на бельё: П-р-р-р, п-р-р-р, п-р-р-р. Перестроение в две колонны.	мяч в левую 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		мяч, стараясь сбить кеглю с расстояния 1,5-2м., бегать за мячом, предавая другим детям. Развивать глазомер, силу броска.			

				положение: 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	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. Ходьба по сигналу	Общеразвивающие упражнения У 1. Исходное	Основные двигательные упражнения. 1) Бросание мяча двумя	Подвижная игра «Мы весёлые ребята». Цель: учить детей	Построение в колонну. Дыхательное упражнение «Дом маленький, дом	1	30.10.24

		головы через препятствия (с расстояния 2 метра). Развивать навыки ходьбы с чередованием бега, навыки бега в разных направлениях.	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.	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 на право, налево с вытянутыми руками. 2.2.	руками через препятствие.	действовать по 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.	большой». Цель: учить детей расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения.		

				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.					
27	"Будь ловким".	Учить построению в колонну по одному; непрерывному бегу в медленном	Построение в шеренгу. Ходьба в полонне по одному. Ходьба по сигналу на носках, на пятках, бег.	Общеразвивающие упражнения . 1. Исходное положение: ноги	Основные двигательные упражнения: 1) бросание мяча двумя руками через препятствие.	Подвижная игра "Мяч через сетку". Цель: закреплять умение бросать и ловить мяч двумя руками	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика "Поднимаем выше груз". Цель: учить детей	1	01.11.24

		темпе в течение 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.	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.	врозь, корпус 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		через сетку. Развивать координацию движений, ловкость. Эстафета «Будь ловким». Цель: учить детей прыгать между предметами, не задевая. Развивать выносливость, ловкость.	укреплять мышцы дыхательной системы.		

				положение.(повторить 4-5 р). 3. Исходное положение:с идя 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,корп ус расслаблен, руки опущены вниз. 4.1. Руки на уровне груди,прыж					

				ки 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,	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-гу-у-у-у-у.	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	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	04.11.24

		прыжках,навык ов личной гигиены и основ сбережения здоровья.	Перестроение в две колонны.	(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 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-						

				бр). 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).					
29	"Прыжки по-разному".	Формировать навыки бега мелким и широким шагом, в колонне по одному, в разных направлениях; лазанья по гимнастической стенке, переход	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.	Общеразвивающие упражнения . 1. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, руки опущены вниз.	Основные двигательные упражнения: 1) лазанье с пролёта на пролёт по гимнастической стенке.	Подвижная игра «Пожарные на учении». Цель: упражнять в лазании по гимнастической стенке установленным способом Эстафета «Будь ловким».	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика «Подыши одной ноздрей». Цель: учить детей укреплять мышцы дыхательной системы, носоглотки и верхних	1	06.11.24

		с пролета на 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.	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.	1.2. 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 вправо, влево. 2.3. Руками коснуться носков. 2.4. Принять		Цель: учить детей прыгать между предметами, не задевая. Развивать выносливость, ловкость.	дыхательных путей.		

				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.					
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.	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	Общеразвив ающие упражнения с маленькими мячами. 1. Исходное положение: корпус прямой, руки держат мяч. 1-2 - руки в стороны,	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	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика «Цветок распускается». Цель: учить детей укреплять мышцы дыхательной системы.	1	08.11.24

		Развивать навыки лазания по гимнастической стенке, переход с пролета на пролет вправо, влево. Воспитывать интерес к выполнению физических упражнений, стремление к здоровому образу жизни.	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.	поднять 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		шагами, слушать внимательно звуковой сигнал. Развивать быстроту реакции.			

				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, 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, прав ая рука держит мяч. По сигналу педагога прыжки на правой и левой ноге (8р).					
31	"Ходьба	Формировать	Построение в	Общеразвив	Основные	Подвижная игра	Построение в	1	11.11.241

	быстрым шагом".	навыки ходьбы 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 . Совершенствов	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! Перестроение в две колонны.	ающие 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	двигательные упражнения: 1) ходьба по гимнастическо й скамейке; 2) прыжки через 4-5 линий (расстояние между линиями 40-50 сантиметров); 3) бросание мяча двумя руками, прижимая к груди по баскетбольном у.	«Мы весёлые 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 фонематическог о слуха и точности слухового восприятия.	колонну. Дыхательное упражнение "Вырасти большой". Цель: развитие плавного, длительного выдоха.		3

		ать основные виды движений в ходьбе и беге, прыжках,навык ов личной гигиены и основ сбережения здоровья.		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,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.					
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	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 . 1. Исходное положение, корпус прямой, руки на поясе; 1 - шаг вправо, руки опущены вниз; 2 - исходное	Основные двигательные упражнения: 1) прыжки через 4-5 линий (расстояние между линиями 40-50 сантиметров); 2) вверх с места с касанием предмета, подвешенного выше	Подвижные игры «Встречные перебежки». Цель: учить детей перебегать с одной стороны площадки на другую в быстром темпе. Развивать внимание, быстроту движений. Подвижная	Построение в колонну. Релаксация "Бубенчик". Цель: научить детей управлять своим телом, уметь расслабляться, восстанавливать силы.	1	13.11.24

		выше поднятых рук ребенка. Воспитывать интерес к выполнению физических упражнений, стремление к здоровому образу жизни.	водой». Глубокий вдох носом, имитация разбрызгивания воды на бельё: П-р-р, п-р-р-р, п-р-р-р. Перестроение в две колонны.	положение: (это же упражнение повторить с 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	поднятых рук ребенка.	игра «Затейники» . Цель: учить детей ходить по кругу, взявшись за руки вправо, влево. Повторять движения за водящим. Развивать внимание, память, творчество.			

				на полу, 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?"	Совершенствовать 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.	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 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 флажками. 1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, флажок в одной руке. 1.1. Исходное положение: поднять руки вверх, наклониться в одну и другую сторону - "Ветер колышет флажок". 1.2. Исходное положение: сидя, ноги вытянуть, флажок в одной руке 1.3.	Основные двигательные упражнения: 1) прыжки 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.	Подвижная игра «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.	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика «Надуй шарик». Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.	1	15.11.24

				Исходное положение: поднять руку вверх, помахать флажком над головой и опустить. 1.4. Исходное положение: то же выполнить другой рукой. (Повторить 4-5 раз каждой рукой). 2. Исходное положение: сидя, ноги врозь, флажок держат руками вниз. 2.1. Исходное положение: выпрямиться						

				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	Построение в шеренгу. Ходьба в полонне 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	Общеразвивающие упражнения . 1. Исходное положение, корпус прямой, руки на поясе; 1 - шаг вправо, руки опущены вниз; 2 - исходное положение: (это же упражнение	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	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	Построение в колонну. Релаксация "Бубенчик". Цель: научить детей управлять своим телом, уметь расслабляться, восстанавливать силы.	1	18.11.24

		ать навыки хождения по гимнастической скамейке с мешочком на голове, сохраняя равновесие.	разбрызгивания воды на бельё: П-р-р, п-р-р-р, п-р-р-р. Перестроение в две колонны.	повторить с 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	гимнастическо й скамейке с мешочком на голове.	детей действовать по сигналу, выполнять ходьбу по кругу.			

				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.					
35	"Подлезание в обруч".	Формировать навыки ходьбы со сменой	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по	Общеразвивающие упражнения	Основные двигательные упражнения:	Подвижная игра "Кто скорее доберется до	Построение в колонну. Дыхательная	1	20.11.24

		ведущего; навыки подлезания в обруч; навыки прыжка на месте с поворотами направо, налево. Воспитывать интерес к выполнению физических упражнений, стремление к здоровому образу жизни."	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, выдыхаем и произносим: У-гу.у- гу,у-гу...! Перестроение в две колонны.	с флажками. 1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, флажок в одной руке. 1.1. Исходное положение: поднять руки вверх, наклониться в одну и другую сторону - "Ветер колышет флажок". 1.2. Исходное положение: сидя, ноги вытянуть, флажок в одной руке 1.3. Исходное положение: поднять	1) подлезание в обруч; 2) прыжки на месте с поворотами направо, налево.	флажка". 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.	гимнастика «Надуй шарик». Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.		

				руку вверх, помахать флажком над головой и опустить. 1.4. Исходное положение: то же выполнить другой рукой. (Повторить 4-5 раз каждой рукой). 2. Исходное положение: сидя, ноги врозь, флажок держат руками вниз. 2.1. Исходное положение: выпрямитьс я, поднять флажок вверх.					

				2.2. Исходное положение: (повтор 3р). 3. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, флажки на коленях. 3.1. Исходное положение: положение лежа, 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	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 – вдох через нос,	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-	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 внимательно звуковой сигнал; развивать быстроту реакции.	Построение в колонну. Дыхательное упражнение "Вырасти большой". Цель: развитие плавного, длительного выдоха.	1	22.11.24

		виды движений в ходьбе и беге, прыжках, навыков личной гигиены и основ сбережения здоровья.	опускаем вниз, выдыхаем и произносим: У-гу.у-гу,у-гу...! Перестроение в две колонны.	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; 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.					
37	"Ходьба по наклонной доске".	Продолжать формировать навыки бега в колонне по одному, в разных	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. Ходьба по сигналу на носках, на пятках,	Общеразвивающие упражнения с палками. 1. Исходное положение:	Основные двигательные упражнения: - ходьба по наклонной доске вверх и	Подвижная игра «С кочки на кочку» Цель: учить детей перебираться с	Построение в колонну. Дыхательное упражнение. «Дом маленький, дом большой».	1	25.11.24

		направлениях; 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. 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.	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 положение	вниз; - прыжки двумя ногами через линии (расстояние между ними 50см); - бросание мяча через голову.	одной стороны 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.	Цель: учить детей расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения.		

				(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 и 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, держат 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).						

38	"Сохраняем равновесие".	Формировать 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.	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 «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.	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. 1 - поднять палку; 2 - рука прямая, наклон вправо; 3	Основные двигательные упражнения: - метание мяча на дальность (не менее 3,5-6,5 м); - ходьба между линиями (расстояние 15 сантиметров).	Игровое упражнение «Не задень». Цель: учить детей проходить между предметами. Закрепить умение действовать по сигналу.	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика «Подыши одной ноздрей» Цель: учить детей укреплять мышцы дыхательной системы, носоглотки и верхних дыхательных путей.	1	27.11.24

			Перестроение в две колонны.	- 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 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	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 во восстановление дыхания «Шарик лопнул» Дети соединяют ладошки рук в небольшой комочек.	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,	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	29.11.24

		физических упражнений, стремление к здоровому образу жизни.	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.	палка внизу. 1 - поднять палку; 2 - рука прямая,накл он вправо; 3 - поднять палку вверх, выпрямитс я; 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 - 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).					
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	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	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	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	02.12.24

		педагога; 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.	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.	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; 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 -					

				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,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).					
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	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	Общеразвивающие упражнения без предметов. 1. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, руки опущены вниз;	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	Подвижная игра "Парный бег". Задачи: учить детей бегать в парах, не расцепляя рук, огибать предметы. Развивать ловкость, внимание. Игровое	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика «Цветок распускается» Цель: учить детей укреплять мышцы дыхательной системы.	1	04.12.24

		чередовании с 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.	ведущего, мелким и 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.	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 левой стороны 4 р). 3. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, руки	скоростью в чередовании с ходьбой.	упражнение "Чемпион". Цель: учить навыкам ходьбы по гимнастической скамейке, сохраняя равновесие.			

				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 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 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	Общеразвивающие упражнения без предметов. 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	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	06.12.24

			корточках вокруг себя , крылья-руки складывают за спину: Га-га-га... Перестроение в две колонне.	носок 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	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	Общеразвивающие упражнения без предметов. 1. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, руки опущены вниз; 1 - руками коснуться плеч, согнут	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	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	Построение в колонну. Релаксация "Бубенчик". Цель: научить детей управлять своим телом, уметь расслабляться, восстанавливать силы.	1	09.12.24

		действовать по 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.	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 колонне.	ь 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 вниз. 1 - 2 -	гимнастическо й скамейке, с мешочком на голове.	умения детей перебрасывать мяч друг другу снизу (из-за головы) на расстоянии 3-4 м. Развивать меткость, быстроту движений, ловкость, умение рассчитывать силу броска мяча.			

				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).					
44	"Прыжки на одной ноге".	Продолжать формировать	Построение в шеренгу.	Общеразвивающие	Основные двигательные	Подвижная игра "Кто лучше	Построение в колонну.	1	11.12.24

		навыки 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."	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 «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	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. 1.4. Принять исходное положение. 2. Исходное положение: ноги врозь, руки на поясе. 2.1. Повороты направо,	упражнения: - 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.	прыгнет?" 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.	Упражнение для релаксации "Тишина". Цель: учить детей сбрасывать излишки напряжения и восстанавливать равновесие.		

			спину: Га-га-га... Перестроение в две колонне.	налево с вытянутыми 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.					
45	"Прыжки со скакалкой".	Формировать навыки прыжка с короткой	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по	Общеразвивающие упражнения	Основные двигательные упражнения:	Подвижная игра "Кто лучше прыгнет?"	Построение в колонну. Упражнение для	1	13.12.24

		скакалкой (10 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.	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, выдыхаем и произносим: У-гу, у-гу...! Перестроение в две колонны.	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 с 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).	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.		

				вытянутыми 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	Построение в шеренгу. Ходьба в полонне по одному.	Общеразвивающие упражнения (без	Основные двигательные упражнения: - лазание по	Подвижная игра "Медведи и пчелы". Цель: упражнять	Построение в колонну. Релаксация "Бубенчик".	1	18.12.24

		круг, затем в 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.	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: 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	гимнастическо 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.	в лазании по гимнастической стенке, не пропуская реек.	Цель: научить детей управлять своим телом, уметь расслабляться, восстанавливает силы.		

				(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).					
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	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	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	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	20.12.24

		одному; навыки бега в чередовании с ходьбой.	стороны вверх – вдох через нос, опускаем вниз, выдыхаем и произносим: У-гу.у-гу,у-гу...! Перестроение в две колонны.	кистями 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 топать 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 соревновательн ого 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	Общеразвив ающие упражнения без предметов. 1. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, руки опущены вниз. 1.2. Поднять руки прямо. 1.3. Собрать кулачки, вращательн ые движения кистями	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	23.12.24

			круговыми движениями и говорим: Чух-чух-чух 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.					
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. Совершенствовать основные виды движений в ходьбе и беге, прыжках и ползании, навыков личной гигиены и основ сбережения	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	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).	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	

		здоровья.	ширине плеч. Вдох через нос, руки продвигаем вперёд круговыми движениями и говорим: Чух-чух-чух... Перестроение в две колонны.	2. Исходное 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, 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).					
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.	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).	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	25.12.24

			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.	2. Исходное 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, 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).					
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.	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).	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	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика "Поднимаем выше груз". Цель: учить детей укреплять мышцы дыхательной системы.	1	27.12.24

			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.	2. Исходное 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	кочки на кочку на двух ногах. Развивать силу толчка, умение сохранять равновесие на кочке, ловкость.			

				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).					
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	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 восстановление дыхания ""Гуси"" Дети присаживаются на корточки, переступают вперевалку и издаю	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).	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	06.01.25

		здоровому образу жизни.	звук: Ш-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... Перестроение в две колонны.	2. Исходное 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, 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).					
53	"Дорожки на снегу".	Формировать навыки бросания и ловли мяча друг другу снизу; навыки прыжка на месте двумя ногами. Совершенствовать навыки ходьбы на носках; навыки бега на носках. Привлекать к совместным подвижным играм, правилам позитивных взаимоотношений.	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.	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	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.	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика «Подыши одной ноздрей». Цель: учить детей укреплять мышцы дыхательной системы, носоглотки и верхних дыхательных путей.	1	08.01.25

			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.	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 коснуться пальцев правой руки; 2- принять исходное положение; 3-4- повторить с левой сторон; 5-8 -		Развивать глазомер, моторику рук, быстроту, точность броска.			

				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 волнообразн ые движения кистями рук; 4 - быстро выпрямитьс я, 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).					
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. Совершенствовать навыки ходьбы на носках; навыки бега на носках. Привлекать к совместным подвижным играм, правилам позитивных	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	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	Основные двигательные упражнения: - ползание на четвереньках по горизонтальной 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	Построение в колонну. Дыхательное упражнение "Вырасти большой". Цель: развитие плавного, длительного выдоха.	1	10.01.25

		взаимоотношений.	колонны.	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 стороны; 5-8 - двигая кистями рук, кружатся		скамейке; бегать наперегонки. Развивать умение соревноваться, передавать эстафету.			

				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 держат прямо, сделать волнообразн ые движения кистями рук; 4 - быстро выпрямитьс я, 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).					
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	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 5-6 р).	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	13.01.25

			колонны.	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 (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 волнообразн ые движения кистями рук; 4 - быстро выпрямитьс я, 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"	Продолжать формировать навыки	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по	Общеразвивающие упражнения	Основные двигательные упражнения:	Подвижная игра "По снежному мостику".	Построение в колонну. Дыхательная	1	15.01.25

	зверята".	бросание мяча 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.	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.	со 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	- бросание мяча из-за головы и ловля его; - ходьба по гимнастической скамейке.	Цель: учить детей ходить по мостику, прыгивать с него легко на носки, полусогнутые ноги; сохранять равновесие. Закрепить умение действовать по сигналу. Развивать ловкость.	гимнастика «Цветок распускается». Цель: учить детей укреплять мышцы дыхательной системы.		

				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, держат скакалку сзади. Покрутить скакалкой вперед, сделать паузу, прыжки на месте двумя ногами.					
57	"Игры о зверятах".	Формировать навыки ходьбы по два, на носах, на пятках, на внешних сторонах стопы; навыки ходьбы с высоким подниманием колена; навыки ползания по гимнастической скамейке на животе,	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. Обыч ный бег. Бег со сменой ведущего. Ходьба на носках, на	Общеразвив ающие упражнения с палками. 1. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, палка внизу; 1 - поднять палку; 2 - ставят на голову; 3 - поднимают	Основные двигательные упражнения: - ползание по гимнастическо й 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.	Построение в колонну. Дыхательное упражнение «Дом маленький, дом большой». Цель: учить детей расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения.	1	17.01.25

		подтягиваясь руками. Совершенствовать навыки бега на носках.	пятках. 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.	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 прямой, ноги вместе, палка внизу; 1 - 2 - сидя,		Развивать умение соревноваться, передавать эстафету.			

				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).					
58	"Мы выносливее птиц".	Формировать навыки построения в колонну по одному, в шеренгу; навыки бега с высоким подниманием	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному; ходьба на носках, на пятках, на внешних сторонах стопы; с высоким подниманием колен; бег.	Общеразвивающие упражнения с лентами. 1. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь,	Основные двигательные упражнения: - перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой	Подвижная игра «Дорожка препятствий». Цель: продолжать учить детей прыгать на двух ногах с продвижением	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика «Надуй шарик». Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.	1	20.01.25

		колена; навыки перебрасывания мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 метра). Учить выполнение знакомых физических упражнений в разном темпе в соответствии с музыкальным сопровождением.	Бег замедлением 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.	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 положение: корпус прямой, ноги врозь, руки внизу держат ленту; 1- поворот вправо,	через препятствия (с расстояния 2 метра).	вперёд; совершенствовать навыки пролезания под дугами; совершенствовать координацию движений.			

				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 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 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	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	Комплекс общеразвивающих упражнений . 1. "Вертушка". Исходное положение: ноги слегка раскрыты, руки опущены вниз.	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	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика "Поднимаем выше груз". Цель: учить детей укреплять мышцы дыхательной системы.	1	22.01.25

		внешних сторонах стопы; навыки бега с высоким подниманием колена; навыки ползания по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.	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.	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 руки на уровне медленно, затем ускорить темп (повторить 5 р). 2. "Стучим по коленкам". Исходное положение: ноги на ширине		сохранять равновесие на кочке, ловкость.			

				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, руки на поясе. 1 - наклониться вправо, сказать "тик". 2 - принять исходное положение сказать "так". 3 - наклониться влево,сказат ь"тик". 4 - принять исходное положение,с казать "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	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному; ходьба на носках, на пятках, на внешних сторонах стопы; с высоким	Комплекс общеразвивающих упражнений с кубиками. 1. Исходное положение:	Основные двигательные упражнения: - бросание мяча вверх; - об землю и ловля его	Подвижная игра «Школа мяча». Цель: закрепить умение детей выполнять разные действия с мячом.	Построение в колонну. Упражнение для релаксации "Тишина". Цель: учить детей сбрасывать излишки	1	24.01.25

		о землю. 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.	подниманием колен; 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-р, п-р-р-р, п-р-р-р. Перестроение в две колонны.	стоя, руки 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.	двумя руками; - прыжки на двух ногах, с продвижением вперед.	Развивать координацию движений, глазомер, ловкость. Малоподвижная игра "Круг-кружочек". Цель: упражнять детей действовать по сигналу, выполнять ходьбу по кругу.	напряжения и восстанавливать равновесие.		

				3. Исходное 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	Формировать	Построение в	Общеразвив	Основные	Подвижная игра	Построение в	1	27.01.25

	двумя руками".	навыки ходьбы 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.	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 колонны.	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). 2. Исходное положение,	двигательные упражнения: - ходьба по ребристой доске.	«Мяч 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	колонну. Дыхательное гимнастика "Каша кипит". Цель: формирование дыхательного аппарата.		

				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;		движений. 1) Ползание на четвереньках по наклонной скамейке. 2) Бросание мяча в корзину двумя руками. 3) Бег с высоким подниманием колена.			

				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 (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	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	Общеразвивающие упражнения с обручами. 1. Исходное положение, корпус прямой, ноги врозь, обруч внизу (держат двумя руками обруч).	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:	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика "Вырасти большой". Цель: развитие плавного, длительного выдоха.	1	29.01.25

		скамейке. Воспитывать интерес к выполнению физических упражнений, стремление к здоровому образу жизни.	дыхания "Гуси". Дети присаживаются на корточки, переступают вперевалку и издают звук: Ш-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... Перестроение в две колонны.	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 -		совершенствовать навык бросания мяча в цель, учить ориентироваться в пространстве, развивать фиксацию взора.			

				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 (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-гу-у-у-у...	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	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	31.01.25

			Перестроени ев две колонны.	(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 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 6р).					
64	"Подлезание в обруч".	Продолжать формировать навыки перестроения в колонну по два; навыки ходьбы приставным шагом вперед. Развивать	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. По сигналу ходьба на носках, на пятках, на внешних сторонах стопы; ходьба с изменением	Общеразвивающие упражнения с обручами. 1. Исходное положение, корпус прямой, ноги врозь,	Основные двигательные упражнения: - прыжки поочередно через 2–3 предмета, высотой 5–10 сантиметров;	Подвижная игра "По снежному мостику". Цель: учить детей ходить по мостику, спрыгивать с него легко на носки,	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика "Поднимаем выше груз". Цель: учить детей укреплять мышцы дыхательной	1	03.02.25

		навыки прыжка 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.	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.	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, обруч внизу. 1 - поднять обруч вверх; 2 -	- подлезание под палку, поднятую на высоту 50 сантиметров правым и левым боком вперед.	полусогнутые ноги; сохранять равновесие. Закрепить умение действовать по сигналу. Развивать ловкость. Игровое упражнение "Я умею". Цель: учить навыкам ходьбы по ребристой доске.	системы.		

				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						

				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).					
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.	Общеразвив 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:	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.	Построение в колонну. Упражнение для релаксации "Тишина". Цель: учить детей сбрасывать излишки напряжения и восстанавливать равновесие,	1	05.02.25

			Протягиваем ладошку то в одну, то в другую сторону, ловим на ладонь снежинку и сдуваем её. Перестроение в две колонны.	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).		Упражнять в игре сообща.			

				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, 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).					
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	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	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: - 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 —	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика «Цветок распускается» Цель: учить детей укреплять мышцы дыхательной системы.	1	07.02.25

		различным национальным подвижным играм, играм соревновательного характера.	согнуты в локтях, ноги на ширине плеч. Вдох через нос, руки продвигаем вперёд круговыми движениями и говорим: Чух-чух-чух ... 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		дальше). Подвижная игра "Такси". Цель: приучать детей двигаться вдвоём, соразмерять движения друг с другом, менять направление движений, быть внимательным к партнёрам по игре.			

				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).					
67	"Крути педали".	Продолжать формировать навыки бега с ускорением и замедлением темпа со сменой ведущего; прыжка с высоты 20–25	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 палками. 1. Исходное положение: корпус прямой, ноги вместе, палка внизу;	Основные двигательные упражнения: - прыжки с высоты 20–25 сантиметров; - подлезание под веревку, поднятую на высоту 50	Подвижная игра "Попади в круг". Цель: развивать умение бросать предметы в определенное место двумя и одной рукой, развивать глазомер,	Построение в колонну. Дыхательное упражнение "Вырасти большой". Цель: развитие плавного, длительного выдоха.	1	10.02.24

		сантиметров; подлезание под веревку поднятую на высоту 50 сантиметров правым и левым боком вперед. Побуждать интерес к различным национальным подвижным играм, играм соревновательного характера.	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 - 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 положение (повторить 4 р). 3. Исходное положение:	сантиметров правым и левым боком вперед.	координацию движений и ловкость. Эстафета с подлезанием. Цель. Закреплять умение детей ползать по-пластунски, координируя движения рук и ног.			

				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 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	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. По сигналу	Общеразвивающие упражнения с палками.	Основные двигательные упражнения: - ползание на	Подвижная игра "С мячом под дугой". Цель: закрепить	Построение в колонну. Релаксация "Бубенчик".	1	12.02.25

		шагом; навыки 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.	ходьба на носках, на пятках, на внешних сторонах стопы; ходьба с изменением направления движения. Бег с ускорением темпа. Ходьба на носках. Упражнение на во 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.	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 палку вверх, выпрямиться; 4 -	четвереньках, опираясь на стопы и ладони.	умение ползать на четвереньках, толкая перед собой набивной мяч.	Цель: научить детей управлять своим телом, уметь расслабляться, восстанавливать силы.		

				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 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, держат 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).					
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.	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.	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	14.02.24

			При выдохе произносим звук: С-с-с-с-с... Перестроение в две колонны.	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 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 продвижением вперед, повернуться, продолжить прыжки. Повторить 3-4 р.					
70	"Лазание по гимнастической стенке".	Продолжать формировать навыки ходьбы враспынную, приставным шагом вперед, в сторону; навыки лазанья по гимнастической стенке вверх-вниз чередующимся шагом. Развивать физические качества, ловкость, выносливость, умение сохранять координацию	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 вперёд	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:	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	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика "Регулировщик". Цель: формирование дыхательного аппарата.	1	17.02.25

		движений, равновесие.	круговыми движениями и говорим: Чух-чух- чух... Перестроение в две колонны.	корпус прямой, ноги врозь, палка внизу. 1 - поднять палку; 2 - рука прямая,накл он вправо; 3 - поднять палку вверх, выпрямитьс я; 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).		под палку, не задевая её, быть осторожным и внимательным;п риучать их действовать по сигналу, не толкать других детей, помогать им.			

				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, 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).					
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.	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	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: - 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	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика «Цветок распускается» Цель: учить детей укреплять мышцы дыхательной системы.	1	19.02.25

		Развивать физические качества, ловкость, выносливость, умение сохранять координацию движений, равновесие.	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.	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		действовать по сигналу, не толкать других детей, помогать им.			

				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).					
72	"Подлезание под веревку".	Продолжать формировать навыки бега в колонне по одному и парами; навыки подлезания под палку, поднятую на высоту 50	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 маленькими мячами. 1. Исходное положение: корпус прямой,	Основные двигательные упражнения: - подлезание под веревку, поднятую на высоту 50 сантиметров правым и левым боком	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,	1	21.02.25

		сантиметров правым и левым боком вперед. Побуждать интерес к различным национальным подвижным играм, играм соревновательн ого характера."	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.	ноги врозь, правой рукой держат 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 держат мяч внизу. 1-	вперед.		способствовать сохранению здоровья детей.		

				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 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 горизонтальну ю цель".	Формировать навыки перестроения в	Построение в шеренгу. Упражнение на	Общеразвив ающие упражнения	Основные двигательные упражнения:	Подвижная игра "Попрыгунчики".	Построение в колонну. Дыхательное	1	24.02.25

		звенья по три; 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.	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 ладошку то в одну, то в другую сторону, ловим на ладонь снежинку и сдуваем её. Перестроение в две колонны.	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 мяча о землю у	- прыжки в длину с места не менее 70 сантиметров; - метания в горизонтальную цель (с расстояния 2–2,5 метра) правой и левой рукой.	Цель: упражнять 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.	упражнение «Дом маленький, дом большой». Цель: развивать умение расслабляться после физической нагрузки и восстанавливаться после эмоционального возбуждения.		

				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).					
74	"Прыжки в длину".	Продолжать формировать навыки ходьбы	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по	Общеразвивающие упражнения	Основные двигательные упражнения:	Игровое упражнение "Прыгни в	Построение в колонну. Дыхательная	1	26.02.25

		с изменением 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	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 произносим звук: С-с-с-с-с... Перестроение в две колонны.	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 мяча о землю у	- прыжки стоя на месте, расставив ноги в стороне, одну-вперед, другую-назад.	обруч". Цель: упражнять в умении подпрыгивать на двух ногах в движении.	гимнастика «Цветок распускается». Цель: учить детей укреплять мышцы дыхательной системы.		

		здоровья.		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).					
75	"Метание на дальность".	Продолжать формировать навыки метания	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по	Общеразвивающие упражнения	Основные двигательные упражнения:	Подвижная игра «Брось за флажок».	Построение в колонну. Релаксация	1	28.02.25

		предметов на 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.	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 «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.	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 мяча о землю у	- метание предметов на дальность (не менее 3,5–6,5 метра).	Цель: упражнять в метании в горизонтальную цель; учить детей выбирать цель, прослеживать за движением мяча и оценивать результат. Развивать меткость, глазомер.	"Бубенчик". Цель: научить детей управлять своим телом, уметь расслабляться, восстанавливать силы.		

				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).					
76	"Челночный бег".	Формировать навыки метания в	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по	Общеразвивающие упражнения	Основные двигательные упражнения:	Подвижная игра «Попади и поймай».	Построение в колонну. Дыхательная	1	03.03.25

		горизонтальную 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.	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-гу-у-у-у-у... Перестроение в три колонны.	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 мяча о землю у	- метание в горизонтальную цель (с расстояния 2–2,5 метра) правой и левой рукой; - челночный бег 3 раза по 5 метров.	Цель: развивать умение бросать мяч в горизонтальную цель и ловить его. Подвижная игра «Кто скорей?» Цель: развивать навыки быстрого бега.	гимнастика "Регулировщик". Цель: формирование дыхательного аппарата.		

				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).					
77	"Прыжки вверх".	Продолжать формировать навыки прыжка	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по	Общеразвивающие упражнения	Основные двигательные упражнения:	Подвижная игра "Угости белку орешком".	Построение в колонну. Дыхательная	1	05.03.25

		вверх с места с касанием предмета, навыки ходьбы по гимнастической доске, сохраняя равновесие; развивать навыки ходьбы врассыпную, змейкой, с высоким подниманием колена. Воспитывать интерес к выполнению физических упражнений, стремление к здоровому образу жизни.	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 «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! Ох! Перестроение в три колонны.	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 прямой,	- прыжка вверх с места с касанием предмета; - ходьба по гимнастической доске, сохраняя равновесие.	Цель: упражнять 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.	гимнастика "Надуй шарик". Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.		

				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 6р). 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	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».	Общеразвив ающие упражнения с обручами. 1. Исходное положение, корпус прямой, ноги врозь, обруч внизу (держат двумя руками обруч). 1 - поставить	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	07.03.25

		направления.	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.	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` (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).					
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 колени, 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	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 тастамак». 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	12.03.25

				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 (держат двумя руками обруч). 1 - поставить обруч вперед, носок правой ноги поставить сзади; 2 - исходное положение, повторить с левой стороны (повторить 6р).					
80	"Бег врассыпную".	Продолжать формировать навыки бега врассыпную; навыки бега в разном направлении. Развивать навыки ползания по гимнастической	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 маленькими мячами. 1. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь,	Основные двигательные упражнения: - ползания по гимнастической скамейке.	Подвижная игра "Коршун и птенчики". Цель: упражнять детей действовать по сигналу педагога, выполнять ходьбу, бег врассыпную,	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика "Поднимаем выше груз". Цель: учить детей укреплять мышцы дыхательной системы.	1	14.03.25

		скамейке; навыки перестроения в колонну по три. Побуждать интерес к играм соревновательн ого характера.	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.	правой рукой держат 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 держат мяч внизу. 1- наклониться		прыжки с высоты 15–20 см, использовать всю площадь зала.			

				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.					
81	"Ходьба по бревну".	Продолжать формировать навыки бега приставным	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. По сигналу	Общеразвив ающие упражнения с	Основные двигательные упражнения: - бег	Игровое упражнение "Чемпион". Цель: учить	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика «Надуй	1	21.05.25

		шагом вперед; в разном направлении. Развивать навыки ходьбы по бревну; навыки перестроения в колонну по два, по три. Побуждать интерес к играм соревновательного характера.	ходьба на носках, на 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.	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 прямой,	приставным шагом вперед ; - ходьба по бревну, сохраняя равновесие.	навыкам ходьбы по бревну, сохраняя равновесие.	шарик». Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.		

				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					

				утся мячом пола; 3-4 - принять исходное положение. Повторить 6-7 р. 4. Исходное положение: сесть на пол, мяч крепко держат 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 ногой; 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 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	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	03.03.25

				упражнение бр). 2. Исходное положение, корпус прямой, ноги врозь, 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).					
83	"Бег парами".	Продолжать формировать навыки метания предметов на дальность (не менее 3,5–6,5 метра). Развивать навыки бега парами в	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. По сигналу ходьба на носках, на пятках, на внешних сторонах стопы; бег приставным шагом вперед. Постепенный	Общеразвивающие упражнения с обручами. 1. Исходное положение, корпус прямой, ноги врозь, обруч внизу	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,	Построение в колонну. Упражнение для релаксации "Тишина". Цель: развивать умение детей сбрасывать излишки напряжения и восстанавливать	1	17.03.25

		разном направлении; приставным шагом вперед,меняя направление; бег с ускорением и замедлением темпа со сменой ведущего.	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 вперёд круговыми движениями и говорим: Чух-чух-чух... Перестроение в три 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		внимание.	равновесие.		

				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).					
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,	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	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	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика «Надуй шарик». Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.	1	28.03.25

			опускаем резко вниз, выдыхаем и произносим: Ох! Ох! Ох! Перестроение в три колонны.	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, затем к левой ноге; 4-принять исходное положение. Повторить 6-7 р.		спрыгивая.			

				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 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,						

				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.					
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	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 –	Общеразвивающие упражнения со скакалкой. 1. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, двумя руками держать скакалку. 1 - придержива	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	Построение в колонну. Дыхательное упражнение "Вырасти большой". Цель: развитие плавного, длительного выдоха.	1	04.10.24

		перестроения в круг, в колонну. Воспитывать интерес к выполнению физических упражнений, стремление к здоровому образу жизни.	вдох через нос, опускаем вниз, выдыхаем и произносим: У-гу.у-гу,у-гу...! Перестроение в три колонны.	я правым 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		действовать по сигналу, выполнять ходьбу по кругу.			

				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 скалку вперед; 3 - 4 - принять исходное положение: повторить с левой стороны. Повторить упражнение 5-6р. 5. Исходное положение: лечь на спину, двумя руками взять скалку 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	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-	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	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	19.03.25

		ускорением темпа.	чух... Перестроение в три колонны.	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 - выпрямитьс я; 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 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 вперед, 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	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;	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика «Надуй шарик». Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.	1	26.03.25

				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		ориентироваться в пространстве, развивать слуховое внимание.			

				вверх. 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 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 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.						

88	"Прыжки на одной ноге".	Формировать 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.	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, опускаем резко вниз, выдыхаем и произносим: Ох! Ох! Ох! 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 бр. 2. Исходное положение: корпус	Основные двигательные упражнения: - прыжки на одной ноге; - метание в горизонтальную цель (с расстояния 2–2,5 метра) правой и левой рукой.	Подвижная игра «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.	Построение в колонну. Дыхательное упражнение "Вырасти большой". Цель: развитие плавного, длительного выдоха.	1	31.03.25

				прямой, ноги врозь, руки держат скакалку. 1 - поднять скакалку вверх; 2 - повернуться направо; 3 - выпрямитьс я; 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 впереди; 3 - 4 - принять исходное положение: повторить с левой стороны. Повторить упражнение 5-бр. 5. Исходное положение:					

				лечь на спину, двумя руками взять скалку 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, скалка на полу. Поднять скалку, 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	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. По сигналу в круг; ходьба на	Общеразвивающие упражнения с мячами. 1. Исходное	Основные двигательные упражнения: - ходьба по ребристой	Подвижная игра "Третий лишний". Цель: учить соблюдать	Построение в колонну. Релаксация "бубенчик". Цель: научить детей	1	02.04.25

		бега с 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.	носок, на пятках, на 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.	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 стопы; 2 -	доске.	правила игры, развивать ловкость и быстроту бега. Малоподвижная игра "Эхо". Цель: игра служит для упражнения фонематического слуха и точности слухового восприятия.	управлять своим телом, уметь расслабляться, восстанавливает силы.		

				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).					
90	"Метания в вертикальную цель".	Формировать навыки метания в вертикальную цель (высота центра мишени	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. По сигналу ходьба на носках, на	Общеразвивающие упражнения с мячами. 1. Исходное	Основные двигательные упражнения: - метания в вертикальную	Подвижная игра «Брось за флажок». Цель: упражнять в метании в	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика «Цветок распускается».	1	04.04.25

		1,5 метра) с 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.	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. Ногу, согнутую в колене, гордо вывести вперед, зафиксировать. На выдохе сделать шаг. Опустить ногу и руки, произнося «ш-ш-ш». Перестроение в три колонны.	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 стопы; 2 -	цель (высота центра мишени 1,5 метра) с расстояния 1,5–2 метра.	горизонтальную 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 в игре сообща.	Цель: учить детей укреплять мышцы дыхательной системы.		

				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).					
91	"Перелезания через скамейку".	Формировать навыки перелезания через гимнастическу	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. По сигналу перестроение в круг;	Общеразвив ающие упражнения с мячами. 1. Исходное	Основные двигательные упражнения: - перелезание через	Подвижная игра «Перелет птиц». Цель:учить детей бегать в разных	Построение в колонну. Дыхательное упражнение «Дом маленький, дом	1	07.04.25

		ю скамейку. 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.	ходьба на носках, на 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.	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 стопы; 2 -	гимнастическую скамейку.	направлениях, не 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.	большой». Цель: развивать умение детей расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения.		

				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).					
92	"Физические упражнения".	Формировать навыки бега на 50-60 м. Развивать навыки ходьбы	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. По сигналу ходьба на носках, на	Общеразвив ающие упражнения с обручами. 1. Исходное	Основные двигательные упражнения: - бег на 50-60 метров.	Игровые упражнения «Ловишки парами». Цель: учить	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика "Ветряная	1	09.04.25

		в разном 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.	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. Ногю, согнутую в колене, гордо вывести вперед, зафиксировать. На выдохе сделать шаг. Опустить ногу и руки, произнося «ш-ш-ш». Перестроение в три колонны.	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, обруч		детей бегать 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.	мельница". Цель: развитие плавного, длительного выдоха.		

				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 (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 бр).					
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	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 –	Общеразвив ающие упражнения с обручами. 1. Исходное положение, корпус прямой, ноги врозь, обруч внизу (держат двумя руками обруч). 1 - поставить обруч вперед; 2 -	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	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика «Надуй шарик». Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.	1	11.04.25

		подвижным играм, правилам позитивных взаимоотношен ий.	вдох через нос, опускаем резко вниз, выдыхаем и произносим: Ох! Ох! Ох! Перестроение в три колонны.	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 держат прямо, наклониться вправо; 3 - поднять обруч; 4 - 4 - исходное положение,		широкими, мелкими шагами, слушать внимательно звуковой сигнал. Развивать быстроту реакции.			

				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 6р).					

94	"Прыжки с короткой скакалкой".	Формировать 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.	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 «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 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,	Основные двигательные упражнения: - прыжки с короткой скакалкой.	Подвижная игра "Коршун и птенчики". Цель: упражнять детей действовать по сигналу педагога, выполнять ходьбу, бег в рассыпную, 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.	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика "Ветряная мельница". Цель: развитие плавного, длительного выдоха.	1	14.04.25

				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, 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).						

95	"Бег с ловлей".	Продолжать 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.	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 «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 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,	Основные двигательные упражнения: - ходьба и бег по наклонной доске; - челночный бег.	Подвижная игра "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.	Построение в колонну. Упражнение для релаксации "Тишина". Цель: развивать умение детей сбрасывать излишки напряжения и восстанавливать равновесие.	1	16.04.25

				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, 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 высоты".	Формировать 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.	Построение в 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.	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 положение: корпус прямой, ноги врозь, мяч внизу. 1 - повернуться вправо,	Основные двигательные упражнения: - прыжки с высоты 20–25 сантиметров.	Подвижная игра "Коршун и птенчики". Цель: упражнять детей действовать по сигналу педагога, выполнять ходьбу, бег в рассыпную, 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.	Построение в колонну. Дыхательное упражнение «Дом маленький, дом большой». Цель: учить детей расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения.	1	18.04.25

				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, 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 ведущего".	Формировать 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.	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 «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 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;	Основные двигательные упражнения: - перелезания через гимнастическую скамейку.	Подвижная игра «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	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика "Дерево на ветру". Цель: формирование дыхательного аппарата.	1	28.04.25

				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	сигналу, по слову, быстро строится в круг. Упражнять в игре сообща.			

				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						

				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.					
98	"Перелезание через бревно".	Продолжать формировать навыки ходьбы в чередовании с другими движениями; навыки бега в	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. По сигналу ходьба на носках, на пятках, на внешних сторонах стопы;	Общеразвивающие упражнения с флажками. 1. Исходное положение: корпус	Основные двигательные упражнения: - бег в разные стороны; - перелезания через бревно.	Подвижная игра «Дорожка препятствий». Цель: учить детей перелезанию через	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика "Подуй на одуванчик". Цель: тренировать силу вдоха и	1	30.04.25

		разные стороны; навыки перелезания через бревно. Развивать навыки ходьбы на носках, пятках, на внешней стороне стопы; навыки перестроения в звенья по три. Привлекать к совместным подвижным играм, правилам позитивных взаимоотношений.	ходьба в 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.	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- принять исходное положение.		бревно;бросанию 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.	выдоха.		

				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, 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.					
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	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	Общеразвив ающие упражнения с косичками. 1. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, держат косички двумя руками	Основные двигательные упражнения: - ходьба по линии, сохраня я равновесие.	Подвижная игра «Перебежки. Кто сделает меньше шагов?» Цель: упражнять детей в беге с ускорением. Малоподвижная игра "Круг- кружочек". Цель: упражнять детей действовать по	Построение в колонну. Упражнение для релаксации "Тишина". Цель: развивать умение детей сбрасывать излишки напряжения и восстанавливать равновесие.	1	02.05.25

		внешней стороне стопы; навыки перестроения в звенья по три. Привлекать к совместным подвижным играм, правилам позитивных взаимоотношений.	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 шеренгу.	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 исходное положение. Повторить упражнение 7-8 р.		сигналу, выполнять ходьбу по кругу.			

				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.					
100	"Ходьба по сигналу".	Формировать навыки прыжка на одной ноге;	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по	Общеразвивающие упражнения	Основные двигательные упражнения:	Игровое упражнение «Перешагни- не	Построение в колонну. Дыхательная	1	23.04.25

		навыки 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.	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 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.	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 внизу, сделать шаг	- прыжки на одной ноге; - перешагивания поочередно через 5–6 набивных мячей, положенных на расстоянии друг от друга, с разными положениями рук.	задень». Цель: упражнять детей в ходьбе с перешагиванием через предметы Игровое упражнение «Быстро встань в колонну!» Цель: упражнять в строевом построении, действовать по сигналу.	гимнастика "Вырасти большой". Цель: развитие плавного, длительного выдоха.		

				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, 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.					
101	"Прыжки с поворотами".	Продолжать формировать навыки прыжка на месте с поворотами направо, налево; навыки метания в горизонтальную цель (с	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. По сигналу ходьба на носках, на пятках, на внешних сторонах стопы; ходьба в чередовании с другими	Общеразвивающие упражнения с флажками. 1. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, флажки	Основные двигательные упражнения: - прыжка на месте с поворотами направо, налево; - метания в горизонтальную	Подвижная игра «С кочки на кочку». Цель: упражнять детей в прыжках в продвижении вперед. Игровое упражнение	Построение в колонну. Релаксация "Бубенчик". Цель: научить детей управлять своим телом, уметь расслабляться, восстанавливать силы.	1	25.04.25

		расстояния 2–2,5 метра) правой рукой. Развивать навыки ходьбы на носках, с высоким подниманием колена.	движениями. 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.	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 левой рукой.	ю цель.	«Перешагни-не задень». Цель: упражнять детей в ходьбе с перешагиванием через предметы.			

				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, 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. Совершенствов	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	Общеразвивающие упражнения с косичками. 1. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, держать косички двумя руками впереди. 1-2-покрутить	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	05.05.25

		ать навыки бега на носках, с высоким подниманием колена, мелким и широким шагом.	восстановление дыхания «Аист». На вдохе поднять руки в стороны. Ногy, согнутую в колене, гордо вывести вперед, зафиксировать. На выдохе сделать шаг. Опустить ногу и руки, произнося «ш-ш-ш». Перестроение в три колонны.	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 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 вперед; 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;	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. По сигналу ходьба на носках, на пятках, на внешних	Общеразвивающие упражнения с косичками. 1. Исходное	Основные двигательные упражнения: - прыжки в длину с места не менее 70	Упражнение «Метко в цель». Цель: упражнять в метании, отрабатывать технику броска	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика" Подуй на одуванчик". Цель: тренировать	1	16.05.25

		навыки метания 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.	сторонах стопы; бег 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.	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: корпус прямой, ноги врозь, держать косички двумя руками впереди. 1- сесть, поднять	сантиметров; - метания в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 метра) с расстояния 1,5–2 метра.	мяча в вертикальную цель. Малоподвижная игра "Эхо". Цель: игра служит для упражнения фонематического слуха и точности слухового восприятия.	силу вдоха и выдоха.		

				косички вверх; 2- принять исходное положение. Повторить упражнение 7-8 р. 3. Исходное положение: ноги на ширине плеч, держат 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 косички двумя руками внизу. 1- вытянуть прямые руки вперед; 2- согнуться, косичками 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.					
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. Совершенствовать 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	Общеразвивающие 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:	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	

			колонны.	корпус 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,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, 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.					
105	"Бег с прыжками".	Продолжать формировать	Построение в шеренгу.	Общеразвивающие	Основные двигательные	"Игровое упражнение	Построение в колонну.	1	14.05.24

		навыки 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.	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 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.	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 6-7 р. 2. Исходное положение:	упражнения: - перешагивание поочередно через 5–6 набивных мячей, положенных на расстоянии друг от друга, с разными положениями рук.	«Кто выше 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.	Дыхательная гимнастика "Ветряная мельница". Цель: развитие плавного, длительного выдоха.		

				корпус 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						

				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 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.					
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	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 врассыпную, 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	26.05.25

				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- 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	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	Общеразвивающие упражнения с маленькими мячами. 1. Исходное положение: корпус прямой, ноги врозь, правой рукой держать мяч внизу.	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	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика "Вырасти большой". Цель: развитие плавного, длительного выдоха.	1	28.05.24

		чередовании с прыжками. Воспитывать интерес к выполнению физических упражнений, стремление к здоровому образу жизни.	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.	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 ноге; 2-3- прокатить мяч к		движения по сигналу, по слову, быстро строится в круг. Упражнять в игре сообща.				

				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, 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;	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. По сигналу ходьба на носках, на пятках, на внешних сторонах стопы; бег, ходьба.	Общеразвивающие упражнения с косичками. 1. Исходное положение: корпус	Основные двигательные упражнения: - прыжка через 4–5 линий (расстояние между линиями 40–50	Эстафета «Не задень» с прыжкам. Цель: упражнять в прыжках змейкой, развивать ловкость,	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика "Ветряная мельница". Цель: развитие плавного,	1	19.05.24

		на носках, 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).	Упражнение на 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.	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 вверх; 2-	сантиметров).	внимательность. Малоподвижная игра "Тишина". Цель: развивать умение детей двигаться по сигналу, развивать слуховые качества.	длительного выдоха.		

				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.					

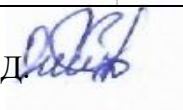
				Повторить упражнение 6-8 р. 4. Исходное положение: поставить ноги на уровне стопы, держать косички в правой руке внизу. 1-согнуть левое колени, поднять, снизу переложить косички в другую руку; 2- опустить руки, принять исходное положение. 5. Исходное положение: ноги на ширине						

				плеч, держат ь косички двумя руками внизу. 1- вытянуть прямые руки вперед; 2- согнуться, к косичками 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 Омарова А.Д.





Білім беру ұйымы «Камшат-1» бөбекжай-балабақшасы» жеке мекемесі
Топ: «Еркемай», «Ботақан», «Болашақ» ортаңғы топ
Балалардың жасы: 3 жастан.
Жоспардың құрылу кезеңі: 2024-2025 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-бірінен 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 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) 2-3 метр қашықтықта алға жылжи отырып, екі аяғымен секіру; 2) бір-біріне қарама-қарсы отырып, допты домалату (1,5-2 м қашықтықта	"Допты дәлдеп лақтыр" қимыл ойыны. "Қай жануар қалай секіреді?" пысықтау ойыны	Тыныс алу жаттығулары	1	02.09.24

			1.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, текше ұстаған қол көкірек тұсында. 2.1. Оңға бұрылып, қолдарын созып, текшелерін көрсетіп "міне", "міне" деген сөзді айтады. 2.2. Бастапқы қалып. (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене бос, қол төменде. 3.1. Жерге отырып, қолдарын алға созып "міне" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып: (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 3.2. Бастапқы қалып: (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, текше ұстаған қол көкірек	аяқты алшақ ұстап отырып).					

				тұсында. 4.1. Бір орында тұрып секіру, қолдарды көкірек тұсында ұстап, алақанды жұму. 4.2. Бастапқы қалып: алақан ашып "міне" деген сөзді айтады (жаттығу 3 рет қайталанады).					
2	Әдемі сап түзейміз!	Балаларды бірінің артынан бірі сап түзеп жүру, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен жүріп, жай қалыпқа түсу, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіру, жүгіріп келе жатып, жай жүріске ауысу және тізені жоғары көтеріп, денені тік ұстап жүру іскерліктерін дамыту.	Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі сап түзеп жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен жүреді және жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жай жүріске ауысады және тізені жоғары көтеріп, денені тік ұстап жүреді.	Жалпы дамыту жаттығулары (алақанға шақ текшелермен) 1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар қолдарын алға созып, алақандарын ашып, текшелерін көрсетіп "міне" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, текше ұстаған қол көкірек тұсында. 2.1. Оңға бұрылып, қолдарын созып, текшелерін көрсетіп	1) 2-3 метр қашықтықта алға жылжи отырып, екі аяғымен секіру; 2) Бір-біріне қарама-қарсы отырып, допты домалату (1,5-2 м қашықтықта аяқты алшақ ұстап отырып).	"Кім тез жүгіреді?" қимыл ойыны. "Қай жануар қалай секіреді?" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығулары	1	03.09.24

			"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).					

3	Сапқа тұрайық	Балаларды сап түзеп тізесін жоғары көтеріп жүру дағдыларын жетілдіру; сап түзеп жүргенде қимыл үйлесімділігін сақтау қабілетін қалыптастыру.	Балалар сап түзеп аяқтың ұшымен жүреді. Әрі қарай жүгіреді. Тізені жоғары көтеріп жүреді.	Жалпы дамыту жаттығулары 1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар қолдарын алға созып, алақандарын ашып, текшелерін көрсетіп "міне" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып: (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, текше ұстаған қол көкірек тұсында. 2.1. Оңға бұрылып, қолдарын созып, текшелерін көрсетіп "міне", "міне" деген сөзді айтады. 2.2. Бастапқы қалып: (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене бос, қол төменде. 3.1. Жерге отырып, қолдарын алға 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	05.09.24

				"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	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 (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	1) ұзындыққа екі аяқпен секіру; 2) бір-біріне қарама-қарсы отырып, допты қақпаға дәлдеп домалату (1,5-2 м қашықтықта аяқтарын	"Допты дәлдеп лақтыр" қимыл ойыны. "Қай жануар қалай секіреді?" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығулары .	1	09.09.24

		қақпаға дәлдеп домалату дағдысын жетілдіру.	және тізені жоғары көтеріп, денелерін тік ұстап жүреді.	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 қайталанады). 3.2. Бастапқы қалып: (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, текше	алшақ 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).					
5	Шеңберге өз еркімізбен тұрамыз	Балаларды музыка әуенімен бірінің артынан бірі шеңбер жасап жүру, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен жүру және жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіру, жүгіріп келе жатып, жай жүріске түсу және тізені жоғары көтеріп, денелерін тік ұстап жүру іскерліктерін	Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі шеңбер жасап жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен жүреді және жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жай жүріске түседі және тізені жоғары көтеріп, денелерін тік ұстап жүреді.	Жалпы дамыту жаттығулары 1. Бастапқы қалып: жерде аяқтың арасын ашып отырып, шеңберді екі қолмен ұстау; 1-1 шеңберлерді қолды бүкпей, бастан жоғары көтеру; 1-2 иыққа салып, басқа кию; 1-3 бастапқы қалыпқа келу (4-5 рет қайталау). 2. Бастапқы қалып: тік тұрып, құрсауларды екі қолымен төменде ұстау; 2-1 қолды жоғары көтеріп, шеңбер ұстаған қолды бетке	1) ұзындыққа екі аяғымен секіру; 2) бір-біріне қарама-қарсы отырып, допты қақпаға дәлдеп домалату (1,5–2 м қашықтықта аяқтарын алшақ ұстап отырып).	"Шеңбердегі доп" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары . "Түлкіні тап" ойыны.	1	10.09.24

		дамыту.		жақындатып, басқа кигізу; 2-2 бастапқы қалыпқа келу (3-4 рет қайталау); 3. Бастапқы қалып: жерде отырып, аяқты бірге қою, шеңберді екі қолмен ұстап, тізенің үстіне қою; 3-1 оң жаққа бұрылып, шеңберді жерге қою; 3-2 тіктелу; 3-3 сол жаққа бұрылып, шеңберді жерге қою; 3-4 бастапқы қалыпқа келу (3-4 рет қайталау). 4. Бастапқы қалып: аяқты бірге қою, құрсауды екі қолмен ұстау; 4-1 бір бағытта жеңіл секіру; 4-2 бастапқы қалыпқа келу (3-4 рет қайталау).					
6	Әдемі шеңбер жасайық	Балаларда ұзындыққа екі аяғымен секіру және бір-біріне қарама-қарсы	Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі шеңбер жасап жүреді, педагогтің белгі беруі	Жалпы дамыту жаттығулары (алақанға шақ текшелермен). 1. Бастапқы қалып: аяқ	1) ұзындыққа екі аяғымен секіру; 2) бір-біріне қарама-қарсы	"Допты шеңберге кіргіз" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары .	1	12.09.24

		отырып, допты қақпаға дәлдеп домалату техникасын бекіту, оқу қызметін пысықтау, қимыл ойыны арқылы допты гимнастикалық шеңберге кіргізу іскерліктерін жетілдіру.	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.	алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар қолдарын алға созып, алақандарын ашып, текшелерін көрсетіп "міне" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, текше ұстаған қол көкірек тұсында. 2.1. Оңға бұрылып, қолдарын созып, текшелерін көрсетіп "міне", "міне" деген сөзді айтады. 2.2. Бастапқы қалып: (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене бос, қол төменде. 3.1. Жерге отырып, қолдарын алға созып "міне" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып:	отырып, допты қақпаға дәлдеп домалату (1,5–2 м қашықтықта аяқтарын алшақ ұстап отырып).				

				(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	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	1) қиғаш тақтайдың үстімен жүру; 2) бір бағытта еңбектеу.	"Пойыз" қимыл ойыны. "Қонжық" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығулары .	1	16.09.24

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

				қайталанады).					
8	Аяқтың ұшымен жүрейік	Балаларды биік қиғаш тақтайдың үстімен жүру және бір бағытта еңбектеу техникаларын жетілдіру.	Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі шеңбер жасап жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен жүреді және жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жай жүріске түседі және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді.	Жалпы дамыту жаттығулары (жалаулармен). 1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар жалаулармен беттерін жауып "тауып ал" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып: (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Оңға бұрылып, қолдарын созып, жалаулармен умаждап "жуамыз" деген сөзді айтады. 2.2. Бастапқы қалып: (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: жерде отырады, аяқ алшақ, жалаулар тізе үстінде. 3.1. Жерге шалқадан жатып, жалауларын	1) қиғаш тақтайдың үстімен жүру; 2) бір бағытта еңбектеу.	"Аю мен қояндар" қимыл ойыны. "Үш аю" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығулары	1	17.09.24

				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).					
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	19.09.24

		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	Балалар музыка әуенімен бірінің	Жалпы дамыту жаттығулары	1) бөренемен жүру;	"Допты дәлдеп	Тыныс алу жаттығулары	1	23.09.24

		артынан бірі аяқтың ұшымен жүруге жаттықтыру; сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру; бөренемен жүру және допты лақтыру, ұтып алу дағдысына үйрету.	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.	(орамалмен). 1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар орамалдарымен беттерін жауып, "тауып ал" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып: (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Оңға бұрылып, қолдарын созып, орамалдарын умаждап "жуамыз" деген сөзді айтады. 2.2. Бастапқы қалып: (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: жерде отырады, аяқ алшақ, орамалдар тізе үстінде. 3.1. Жерге шалқадан жатып, орамалдарымен беттерін жауып	2) допты лақтыру, ұтып алу .	лақтыр" қимыл ойыны. "Ара доп" пысықтау ойыны.	.		

				"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 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) бөренемен жүру; 2) допты лақтыру, ұтып алу жаттығулары.	"Орамалды әкел" қимыл ойыны. "Байланған орамал" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығулары .	1	24.09.24

		аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүру іскерліктерін дамыту.		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	Балаларды	Балалар музыка	Жалпы дамыту	"1) бөренемен	"Допты	Тыныс алу	1	26.09.24.

	жүреміз	бөренемен жүру және допты лақтыру техникасын бекіту; оқу қызметін пысықтау; балаларды ептілікке, шапшаңдыққа тәрбиелеу.	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.	жаттығулары (жалаулармен). 1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар жалаулармен беттерін жауып "тауып ал" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Оңға бұрылып, қолдарын созып, жалаулармен умаждап "жуамыз" деген сөзді айтады. 2.2. Бастапқы қалып: (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: жерде отырады, аяқ алшақ, жалаулар тізе үстінде. 3.1. Жерге шалқадан жатып, жалауларын беттерін жауып "ұйықтайық" дейді.	жүру; 2) допты лақтыру, ұтып алу жаттығулары. "	дәлдеп лақтыр" қимыл ойыны. "Ара доп" пысықтау ойыны.	жаттығулары .		

				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 еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру; тұрған заттың басына допты 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) тұрған заттың басына тигізу арқылы жоғары секіру; 2) допты аяқты қайшылап отырып-тұрып домалату.	"Қоян" қимыл ойыны. "Ала доп" пысықтау ойыны	Тыныс алу жаттығулары .	1	31.09.24

		дағдысына үйрету.		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).					
14	Допты домалатайық	Балаларды сап түзеп бірінің артынан бірі	Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі жүреді,	Жалпы дамыту жаттығулары (жалаулармен).	1) заттың басына доп тигізу арқылы	"Добым, добым домалақ"	"Паровоз" жаттығуы.	1	01.10.24

		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 іскерліктерін жетілдіру.	педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жай жүріске түседі және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді.	1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар жалауларын оң жаққа сермеп, "желбіре" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып. 1.3. Балалар жалауларын сол жаққа сермеп, "желбіре" деген сөзді айтады. 1.4. Бастапқы қалып. (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Қолдарын жоғары көтеріп, жалауларымен "жаса" деген сөзді айтады. 2.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: жерде отырады, аяқ алшақ, жалаулар тізе үстінде. 3.1. Жерге шалқасынан жатып, жалауларын жоғары желбіретіп "тербе"	жоғары секіру; 2) допты аяқпен қайшылап ұстап, отырып-тұрып домалату.	қимылды ойыны. "Себетке допты лақтыр" пысықтау ойыны.			

				деген сөзді айтады. 3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, қол төменде. 4.1. Жалауларын көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Бастапқы қалып: (жаттығу 3 рет қайталанады).					
15	Домалайық	Балаларды тұрған заттың басына доп тигізу арқылы жоғары секіру және допты аяқпен қайшылап ұстап, отырып-тұрып домалату іскерліктерін бекіту, оқу қызметін пысықтау.	Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жай жүріске түседі және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді.	Жалпы дамыту жаттығулары (жалаулармен). 1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар жалауларын оң жаққа сермеп, "желбіре" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып. 1.3. Балалар жалауларын сол жаққа сермеп, "желбіре" деген сөзді айтады. 1.4. Бастапқы қалып. (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ	1) заттың басына допты тигізу арқылы жоғары секіру; 2) допты аяқпен қайшылап ұстап, отырып-тұрып домалату.	"Себетке допты лақтыр" қимыл ойыны.	"Күн" жаттығуы.	1	03.10.24

				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).					
16	Ғажап күздің сыйлығы	Балаларды сап түзеп бірінің	Балалар музыка әуенімен бірінің	Жалпы дамыту жаттығулары	1) тұрған заттың басына	"Чемпион" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары	1	07.10.24

		артынан бірі аяқтың ұшымен және өкшемен жүруге жаттықтыру; сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру; тұрған заттың басына допты тигізу арқылы жоғары секіру және қиғаш тақтайдың үстімен жүру дағдысын жетілдіру.	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.	(жалаулармен). 1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар жалауларын оң жаққа сермеп, "желбіре" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып. 1.3. Балалар жалауларын сол жаққа сермеп, "желбіре" деген сөзді айтады. 1.4. Бастапқы қалып. (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Қолдарын жоғары көтеріп, жалауларымен "жаса" деген сөзді айтады. 2.2. Бастапқы қалып: (жаттығу 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып. жерде отырады, аяқ алшақ, жалаулар тізе үстінде. 3.1. Жерге шалқасынан жатып, жалауларын жоғары	допты тигізу арқылы жоғары секіру; 2) қиғаш тақтайдың үстімен жүру.	"Аю мен аралар" пысықтау ойыны.	.		

				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	1) тұрған заттың басына доп тигізу арқылы жоғары секіру; 2) қиғаш тақтайдың үстімен жүру.	"Әдемі жүреміз" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары	1	08.10.24

			тұрып, гимнастикалық шеңберді екі қолымен төменде ұстау; 2-1 қолды жоғары көтеріп, гимнастикалық шеңберді ұстаған қолды бетке жақындатып, басқа кигізу; 2-2 бастапқы қалыпқа келу (3-4 рет қайталау); 3. Бастапқы қалып: жерде отырып, аяқты бірге қою, гимнастикалық шеңберді екі қолмен ұстап, тізенің үстіне қою; 3-1 оң жаққа бұрылып, гимнастикалық шеңберді жерге қою; 3-2 тіктелу; 3-3 сол жаққа бұрылып, гимнастикалық шеңберді жерге қою; 3-4 бастапқы қалыпқа 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	1) тұрған заттың басына допты тигізу арқылы жоғары секіру; 2) қиғаш тақтайдың үстімен жүру.	"Орнынды тап" кимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары .	1	10.10.24

				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).					
19	Нанның	Балаларды сап	Балалар музыка	Жалпы дамыту	1) бөрененің	"Чемпион"	Тыныс алу	1	14.10.24

	күдіреті	түзеп бірінің 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.	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 (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 күшәқтайды. 3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, қол	үстімен сенімді жүру; 2) допты лақтыру, ұтып алу.	қимыл ойыны. "Аю мен аралар" пысықтау ойыны.	жаттығулары .		

				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: жерде отырады, аяқ алшақ, жалау ұстаған қолдары екі жанында.	1) бөрененің үстімен жүру; 2) допты лақтыру, ұтып алу.	"Допты себетке сал" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары	1	15.10.24

				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 жүру; допты лақтырып, ұтып алу дағдыларын бекіту.	Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жай жүріске түседі және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді.	Жалпы дамыту жаттығулары (доппен). 1.Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1.Балалар доптарын жоғары көтеріп, екі қолын қайшылайды. 1.2.Бастапқы қалып. (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2.Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1.Бастапқы қалып.	1) бөрененің үстімен жүру; 2) допты лақтыру, ұтып алу.	"Балапандар" қимылды ойыны.	Тыныс алу жаттығулары . "Дем алайық" ойыны.	1	17.10.24

				(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).					
22	Торғай секіреді	Балаларды сап түзеп бірінің артынан бірі аяқтың ұшымен және өкшемен жүруге жаттықтыру; сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру; алға	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 қолды қайшылайды. 1.2. Бастапқы қалып: (жаттығу 4-5 рет қайталанады).	1) алға жылжи отырып, екі аяқпен секіру; 2) допты аяқпен қайшылап ұстап, отырып-тұрып домалату.	"Торғай" қимыл ойыны. "Құстар" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығулары .	1	21.10.24

		жылжи отырып, екі аяғымен секіруге үйрету.	түседі және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді.	2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Қолдарын иыққа көтеріп, доптарын қояды. 2.2.Бастапқы қалып: (жаттығу 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: жерде отырады, аяқ алшақ, доп ұстаған қолдары екі жанында. 3.1. Аяқтарын жинап, доп ұстаған қолдарымен құшақтайды. 3.2. Бастапқы қалып: (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, қол төменде. 4.1. Доптарын көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2.Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).						
23	Екі аяқпен секіреміз	Балаларды әртүрлі бағыттарда, жылдам және	Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі	Жалпы дамыту жаттығулары. 1. Бастапқы қалып: жерде аяқтың арасын	1) алға жылжи отырып, екі аяқпен секіру; 2) допты	"Құстар мен мысық" қимыл ойыны. .	Тыныс алу жаттығулары	1	22.10.24	

		баяу қарқында жүгіру дағдысын қалыптастыру; сапқа өз еріктерімен тұру қабілеттерін жетілдіру; балаларды 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.	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;	аяқпен қайшылап ұстап, отырып-тұрып домалату.					

				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 аяқтың ұшымен және өкшемен жүру іскерліктерін жетілдіру; алға жылжи отырып, екі аяғымен секіру және допты аяқпен қайшылап ұстап, отырып-тұрып домалату 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 (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	1) алға жылжи отырып, екі аяғымен секіру; 2) допты аяқпен қайшылап ұстап, отырып-тұрып домалату.	"Допты қуып жетіндер!" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары .	1	24.10.24

		бекіту.		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).					
25	Жомарт қораз	Балаларды сап түзеп бірінің артынан бірі аяқтың ұшымен және өкшемен жүруге жаттықтыру; сапқа өз еріктерімен	Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен	Жалпы дамыту жаттығулары (алақанға шақ текшелермен). 1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар қолдарын алға созып,	1) еденде тұрған тақтаймен өрмелеу; 2) алға жылжи отырып, екі аяқпен секіру.	"Қоян" қимыл ойыны. "Ұшты-ұшты" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығулары .	1	28.10.24

		тұру қабілетін жетілдіру; еденде тұрған тақтаймен өрмелеу және алға жылжи отырып, екі аяқпен секіру дағдысына үйрету.	жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жай жүріске түседі және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді.	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: (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, текше					

				ұстаған қол көкірек тұсында. 4.1. Бір орында тұрып секіру, екі қолды көкірек тұсында ұстап, алақандарын жұму. 4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).					
26	Қораз секілді қанат қағайық	Балаларды еденде тұрған гимнастикалық тақтаймен тартылып өрмелеу техникасын дамыту; алға жылжи отырып, екі аяқпен секіру дағдыларын жетілдіру; қораз туралы білімдерін толықтыра отырып, қораздың дыбысталуын тыңдату.	Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жай жүріске түседі және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді.	Жалпы дамыту жаттығулары 1. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар қолдарын алға созып, алақандарын ашып, текшелерін көрсетіп "міне" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, текше ұстаған қол көкірек тұсында. 2.1. Оңға бұрылып, қолдарын созып, текшелерін көрсетіп ""міне"" деген сөзді айтады. 2.2. Бастапқы қалып	1) еденде тұрған гимнастикалық тақтаймен тартылып өрмелеу; 2) алға жылжи отырып, екі аяқпен секіру.	"Еңбектейік қане біз" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары . "Дем алайық" ойыны.	1	29.10.24

				(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).					
27	Өрмелейік қане біз	Балаларда еденде тұрған гимнастикалық тақтаймен тартылып өрмелеу техникасын дамыту; алға	Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған	Жалпы дамыту жаттығулары 1. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар қолдарын алға созып, алақандарын ашып,	1) еденде тұрған гимнастикалық тақтаймен тартылып өрмелеу; 2) алға жылжи отырып, екі	"Өрмекші секілді өрмелейік" қимыл ойыны.	"Алып және ергежейлі" тыныс алу жаттығуы.	1	31.10.24

		жылжи отырып, екі аяқпен секіру техникасын бекіту.	музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жай жүріске түседі және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді.	текшелерін көрсетіп "міне" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, текше ұстаған қол көкірек тұсында. 2.1. Оңға бұрылып, қолдарын созып, текшелерін көрсетіп "міне" деген сөзді айтады. 2.2. Бастапқы қалып (дәл осы жаттығу сол жаққа да жасалады және 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене бос, қол төменде. 3.1. Жерге отырып, қолдарын алға созып "міне" деген сөзді айтады. 3.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып аяқ бірге, дене бос, текше ұстаған қол көкірек	аяқпен секіру.				

				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.	1) таяқ астынан тізе мен саусақты жерге тіреп төрт тағандап еңбектеу; 2) алға жылжи отырып, таяқ астынан тізе мен саусақты тіреп төрт тағандап еңбектеу.	"Мысық пен торғайлар" қимыл ойыны. "Машина" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығулары	1	04.11.24

				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).					
29	Рулімізді бұрайық	Балаларда сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру; тепе-теңдікті сақтай отырып, бір-бірінен 10 см	Балалар педагогтің артынан музыка әуенімен әдемі адым жасап жүреді. Педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен	Жалпы дамыту жаттығулары. 1. Бастапқы қалып жерде аяқтың арасын ашып отырып, гимнастикалық шеңберді екі қолмен	1) гимнастикалық таяқтың астынан төрт тағандап еңбектеп өту; 2)тепе-	"Бағдаршам" қимылды ойыны.	Тыныс алу жаттығулары .	1	05.11.24

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

				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).					
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	07.11.24

		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: жерде отырады, аяқ алшақ, орамал тізе үстінде. 3.1. Жерге	1) сап түзеп бірінің артынан бірі бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қол қимылын қатар жасап, еркін жүгіру; 2) еденде жатқан тақтамен өрмелеу.	"Кім тез жүгіреді?" қимыл ойыны. "Сұр көжек" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығулары	1	11.11.24

				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 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,	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	"Межелі орын" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары .	1	12.11.24

				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 тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады).	жалпақ құрсауға секіру.				
33	Еркін жүгіреміз	Балаларда екі аяқтап басты затқа тигізе	Балалар педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және	Жалпы дамыту жаттығулары (орамалмен).	1) екі аяқтап басты затқа тигізе отырып,	"Кім тез жүгіреді?" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары .	1	14.11.24

		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.	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 аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар орамалмен беттерін жауып, "тауып ал" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Оңға бұрылып, қолдарын созып, орамалдарын умаждап "жуамыз" деген сөзді айтады. 2.2. Бастапқы қалып (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып жерде отырады, аяқ алшақ, орамал тізе үстінде. 3.1. Жерге шалқасынан жатып, орамалмен беттерін жауып "ұйықтайық" деген сөзді айтады. 3.2. Бастапқы қалып	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.					

				(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 үйрету; сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру; қойылған заттардың арасымен "жылан" тәрізді еңбектеу дағдысына үйрету.	Педагогтің белгі беруі бойынша балалар аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді.	Жалпы дамыту жаттығулары (орамалмен). 1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар орамалмен беттерін жауып, "тауып ал" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Оңға бұрылып, қолдарын созып, орамалдарын умаждап "жуамыз" деген сөзді айтады. 2.2. Бастапқы қалып.	1) сап түзеп бірінің артынан бірі бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру; 2) қойылған заттардың арасымен "жылан" тәрізді еңбектеу.	"Кім тез жүгіреді?" қимыл ойыны. "Сарбаздар" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығулары	1	18.11.24

				(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).					
35	Бауырсақ секілді көңілді жүрейік	Балаларда сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру; сап түзеп бірінің артынан бірі бастарын төмен	Педагогтің белгі беруі бойынша балалар аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді,	Жалпы дамыту жаттығулары. 1. Бастапқы қалып - негізгі тұрыс. Бір-біріне қарап, қол ұстасып тұру. 1-1- қолды екі жаққа	1) сап түзеп бірінің артынан бірі бастарын төмен түсірмей, шалынып	"Бауырсақ пен түлкі" қимыл ойыны. "Кедергілерде н өтерейік" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығулары .	1	19.11.24

		түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру дағдыларын әрі қарай дамыту.	бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді.	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 – қолды алға созып, қашықтықта бір-біріне қарап тұру, аяқ, иық деңгейімен бірдей. 3-1-қолды жібермей,	кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру; 2) қойылған заттардың арасымен "жылан" тәрізді еңбектеу.				

				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 кетпей, аяқ- қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіруге үйрету; сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру.	Педагогтің белгі беруі бойынша балалар аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді.	Жалпы дамыту жаттығулары (орамалмен). 1. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар орамалмен беттерін жауып, "тауып ал" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Оңға бұрылып, қолдарын созып, орамалдарын умаждап "жуамыз" деген сөзді айтады. 2.2. Бастапқы қалып (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады	Қойылған заттардың арасымен "жылан" тәрізді еңбектеу.	"Жылан тәрізді болайық" қимыл ойыны.	"Алып және ергежейлі" тыныс алу жаттығуы.	1	21.11.24

				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	Педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-	Жалпы дамыту жаттығулары (жалаулармен). 1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар жалауларын оң жаққа сермеп, "желбіре"	1) сап түзеп бірінің артынан бірі арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру; 2) таяқ	"Аю қалай жүгіреді?" қимыл ойыны. "Сарбаздар" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығулары	1	25.11.24

		тұру қабілетін жетілдіру; таяқ астынан тізе мен саусақты жерге тіреп төрт тағандап еңбектеу қабілетін дамыту.	қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді.	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, 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	астынан тізе мен саусақты жерге тіреп төрт тағандап еңбектеу.				

				төменде. 4.1. Жалауды көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).					
38	Қорбаңдаған аю	Балаларда сап түзеп бірінің артынан бірі арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру дағдыларын дамыту; таяқ астынан тізе мен саусақты жерге тіреп төрт тағандап еңбектеу қабілетін жетілдіру.	Педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді.	Жалпы дамыту жаттығулары (жалаушалармен). 1. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар жалауларын оң жаққа сермеп, "желбіре" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып. 1.3. Балалар жалауларын сол жаққа сермеп, "желбіре" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып. 1.4. Бастапқы қалып (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Қолдарын жоғары көтеріп, жалауды сермеп "жаса" деген сөзді айтады.	1) сап түзеп бірінің артынан бірі арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру жаттығуы; 2) таяқ астынан тізе мен саусақты жерге тіреп төрт тағандап еңбектеу.	"Қорбаңдаған аю" қимылды ойыны.	Тыныс алу жаттығулары .	1	26.11.24

				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).					
39	Бағытты өзгертіп жүгіреміз	Балаларда сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, аяқтың ұшымен, қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіру; таяқ астынан тізе	Балалар музыка әуенімен сап түзеп бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка	Жалпы дамыту жаттығулары (орамалдармен). 1. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар орамалдарын оң жаққа сермеп, "желбіре"	1) бірінің артынан бірі арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру; 2) таяқ астынан тізе	"Белгіні тыңда" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары . "Дем алайық" ойыны.	1	28.11.24

		мен саусақты жерге тіреп төрт тағандап еңбектеу қабілетін пысықтау.	әуенімен жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді.	деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып. 1.3. Балалар орамалдары сол жаққа сермеп, "желбіре" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып. 1.4. Бастапқы қалып (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Қолдарын жоғары көтеріп, орамалды сермеп "жаса" деген сөзді айтады. 2.2. Бастапқы қалып (жаттығу 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып жерде отырады, аяқ алшақ, орамалдар тізе үстінде. 3.1. Жерге шалқасынан жатып, орамалды жоғары желбіретіп "тербе" деген сөзді айтады. 3.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып аяқ	мен саусақты жерге тіреп төрт тағандап еңбектеу.				

				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	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	09.12.24

				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).					
41	Жайна елім менің!	Балаларда сап түзеп бірінің артынан бірі арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру жаттығуын орындау;	Балалар музыка әуенімен сап түзеп бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез	Доппен орындалатын жалпы дамыту жаттығулары. 1. Бастапқы қалып аяқтың арасын алшақ қойып, допты екі қолмен алда ұстау. 1.1. Допты жоғары	1) сап түзеп бірінің артынан бірі арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру;	"Көк жалау" қимыл ойыны.	Күн" жаттығуы. "Көгершін" ойыны.	1	10.12.11

		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.	ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді.	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.	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 кері, екі қолмен жоғары, бастан асыра,	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 (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.	Бір-бірінен 1,5–2 метр арақашықтықта отырып, аяқты алшақ ұстаған қалпында допты домалату, қақпадан асыра лақтыру, допты екі қолымен көкірек	"Допты кері лақтыр" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары.	1	11.12.24

		жоғарыға, еденге (жерге) қарай төмен лақтыру, допты қағып алу машықтарын дамыту.	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, 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	тұсынан кері, екі қолмен жоғары, бастан асыра, жоғарыға, еденге (жерге) қарай төмен лақтыру, допты қағып алу жаттығулары.				

				(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 қолдары екі жанында. 3.1. Аяқтарын жинап, доп ұстаған қолдарымен құшақтайды. 3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет	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	17.12.24

				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 алға жылжи отырып, екі аяқтап секіру техникасын дамыту.	Педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді.	Жалпы дамыту жаттығулары (доппен). 1. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар доптарын жоғары көтеріп, екі қолды қайшылайды. 1.2. Бастапқы қалып (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Қолдарын иыққа көтеріп, доптарын қояды. 2.2. Бастапқы қалып (жаттығу 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып жерде отырады, аяқ	1) гимнастикалық орындықтың үстімен жүру; 2) 3 м қашықтықта алға жылжи отырып, екі аяқтап секіру.	"Ақ қоян" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары.	1	19.12.24

				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 сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру іскерліктерін дамыту; жүгіру кезінде балалар бір-біріне соғылып қалмауы үшін арақашықтық сақтап жүгіруге және бір	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.	1) гимнастикалық орындықтың үстімен жүру; 2) 3 м қашықтықта алға жылжи отырып, екі аяқтап секіру.	"Аққалаға көмектесейік" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары .	1	23.12.24

		бағытта жүгіріп келе жатып, келесі бағытқа белгі бойынша тез ауысу дағдыларына жаттықтыру.		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).					
46	Жаңа доп	Балаларды сап түзеп бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтық сақтап, бағытты	Педагогтің белгі беруімен аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, бастарын	Жалпы дамыту жаттығулары (доппен). 1. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар доптарын	1) сап түзеп бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтық сақтап,	"Допты дәлдеп лақтыр" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары .	1	02.12.24

		өзгертіп жүгіруге жаттықтыру; сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру; бөрененің үстімен тез адымдап жүруге үйрету.	төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді.	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 тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет	бағытты өзгертіп жүгіру; 2) бөрененің үстімен тез адымдап жүру.				

				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, еденге қарай төмен лақтыру, допты қағып алу машықтарын қалыптастыру; көлденең нысанаға, алысқа, тура нысанға лақтыруға үйрету.	Балалар музыка әуенімен сап түзеп бірінің артынан бірі жүреді. Педагогтің белгі беруімен аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді.	1. Бастапқы қалып аяқтың арасын алшақ қойып, атластық таспаны ұстаған қолдарды алда ұстау; 1-1 атластық таспаларды жоғары көтеріп, оңға және солға желпу (6-8 рет қайталау); 1-2 бастапқы қалыпқа келу. 2. Бастапқы қалып тік тұру, атластық таспаларды екі қолмен ұстау; 2-1 жерге отырып, атластық таспаларды иық тұсына қою; тұрып, атластық таспаларды алға қою (4-5 рет қайталау); 2-2 бастапқы қалыпқа келу; 3. Екі атластық таспаны бір қолға ұстап, бір орында 20-30 сек. секіру.	1) сап түзеп бірінің артынан бірі арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру; 2) 1,5–2 метр арақашықтықта отырып, аяқты алшақ ұстаған қалпында допты домалату, допты екі қолымен көкірек тұсынан кері, екі қолмен жоғары, бастан асыра, жоғарыға, еденге қарай төмен лақтыру, көлденең нысанаға, алысқа, тура нысанға лақтыру.	"Допты кері лақтыр" қимыл ойыны. "Өз үйінді тап" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары .	1	03.12.24

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, жоғарыға, еденге қарай төмен лақтыру, допты қағып алу машықтарын дамыту.	Педагогтің белгі беруімен аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді.	1. Бастапқы қалып аяқтың арасын алшақ қойып, атластық таспаны ұстаған қолдарды алда ұстау; 1-1 атластық таспаларды жоғары көтеріп, оңға және солға желпу (6-8 рет қайталау); 1-2 бастапқы қалыпқа келу. 2. Бастапқы қалып тік тұру, атластық таспаларды екі қолмен ұстау; 2-1 жерге отырып, атластық таспаларды иық тұсына қою; тұрып, атластық таспаларды алға қою (4-5 рет қайталау); 2-2 бастапқы қалыпқа келу; 3. Екі атластық таспаны бір қолға ұстап, бір орында 20-30 сек. секіру.	1) сап түзеп бірінің артынан бірі арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру; 2) 1,5–2 метр арақашықтық а отырып, аяқты алшақ ұстаған қалпында допты домалату, допты екі қолымен көкірек тұсынан кері, екі қолмен жоғары, бастан асыра, жоғарыға, еденге қарай төмен лақтыру, көлденең нысанаға, алысқа, тура нысанға лақтыру.	"Сыйлықтар" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары.	1	05.12.24
49	Сырғанаймыз	Балалардың сап	Балалар музыка	Жалпы дамыту	1) 3 м	"Чемпион"	Тыныс алу	1	28.01.24

	шанамен	түзеп бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілетін қалыптастыру; 3 м қашықтықта алға жылжи отырып, екі аяқпен секіру дағдысын жетілдіру; бір жағы 20-30 см биік қиғаш тақтайдың үстімен жүруге үйрету.	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.	жаттығулары (сылдырмақтармен). 1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар сылдырмақтарын жоғары көтеріп, екі қолымен сылдырлатады. 1.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Қолдарын оң жаққа жіберіп, сылдырмақтарды сылдырлатады. 2.2. Бастапқы қалып. 2.3. Қолдарын сол жаққа жіберіп, сылдырмақтарды сылдырлатады. 2.4. Бастапқы қалып. (жаттығу 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: жерде отырады, аяқ алшақ, сылдырмақ ұстаған қолдары екі жанында.	қашықтықта алға жылжи отырып, екі аяқпен секіру; 2) бір жағы 20-30 см биік қиғаш тақтайдың үстімен жүру.	қимыл ойыны. "Кенгуру" пысықтау ойыны.	жаттығулары .		

				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	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	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	1) сап түзеп бірінің артынан бірі арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру; 2) нық қадаммен алға, нық қадаммен артқа жүру, тізені биікке көтере отырып жүру,	"Секірейік, шаршамайық" қимыл ойыны. "Кенгуру" жаттығуы.	"Шаңғышы" тыныс алу жаттығуы.	1	24.12.24

		арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілетін жетілдіру.	жүріспен жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрады.	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	бір аяқтан бір аяққа секіру, тура секіру.				

				(жаттығу 3 рет қайталанады).					
51	Қыста дөңнен сырғанаймыз	Балаларда сап түзеп бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілеттерін дамыту; нық қадаммен алға, нық қадаммен артқа жүру, тізені биікке көтере отырып жүру іскерліктерін жетілдіру.	Балалар музыка әуенімен сап түзеп бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді, жылан жүріспен жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрады.	Жалпы дамыту жаттығулары (сылдырмақтармен). 1. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар сылдырмақтарын жоғары көтеріп, екі қолымен сылдырлатады. 1.2. Бастапқы қалып (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Қолдарын оң жаққа жіберіп, сылдырмақтарды сылдырлатады. 2.2. Бастапқы қалып 2.3. Қолдарын сол жаққа жіберіп, сылдырмақтарды сылдырлатады. 2.4. Бастапқы қалып (жаттығу 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып жерде отырады, аяқ	1) нық қадаммен алға, нық қадаммен артқа жүру, тізені биікке көтере отырып жүру, бір аяқтан бір аяққа секіру, тура секіру.	"Жалаушаны әкел" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	26.12.24

				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).					
52	Ақшақарлар билейді	Балалардың сап түзеп бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілетін қалыптастыру; қойылған заттардың арасымен	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) 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	06.01.25

		"жылан" тәрізді еңбектеу 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 қалыпқа келу. 2.3. Қолдарын сол жаққа жіберіп, сылдырмақтарды сылдырлатады. 2.4. Бастапқы қалып (жаттығу 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып жерде отырады, аяқ алшақ, сылдырмақ ұстаған қолдары екі жанында. 3.1. аяқтарын жинап, сылдырмақ ұстаған қолдарын жоғары көтеріп, сылдырлатады. 3.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып аяқ бірге, дене бос, қол төменде.					

				4.1. Сылдырмақтарын артында ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады).					
53	Әдемі билейміз	Балаларда еденге тігінен тұрған құрсаудан еңбектеуге үйрету; еңбектеу кезінде епті болуға тәрбиелеу; арқан бойымен жүру кезінде тепе-теңдікті сақтау дағдыларын қалыптастыру.	Балалар музыка әуенімен сап түзеп бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді, қайтадан сапқа тұрады.	1. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар сылдырмақтарын жоғары көтеріп, екі қолымен сылдырлатады. 1.2. Бастапқы қалып (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Қолдарын оң жаққа жіберіп, сылдырмақтарды сылдырлатады. 2.2. Бастапқы қалыпқа келу. 2.3. Қолдарын сол жаққа жіберіп, сылдырмақтарды сылдырлатады. 2.4. Бастапқы қалып (жаттығу 4 рет қайталанады).	1) еденге тігінен тұрған құрсаудан еңбектеу; 2) арқан бойымен жүру.	"Ұстап үлгер" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	13.01.25

				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 өзгертіп жүгіру қабілетін қалыптастыру; қойылған	Балалар музыка әуенімен сап түзеп бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, бастарын төмен	Жалпы дамыту жаттығулары. 1. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар сылдырмақтарын жоғары көтеріп, екі қолымен сылдырлатады. 1.2. Бастапқы қалып	1) қойылған заттардың арасымен "жылан" тәрізді еңбектеу; 2) бір жағы 20-30 см биік қиғаш тақтайдың үстімен жүру.	"Ұстап үлгер" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	

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

				төменде. 4.1. Сылдырмақтарын артында ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады).					
55	Маубас аю	Балалардың сап түзеп бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілетін қалыптастыру; допты алысқа лақтыруда бастапқы тұру қалпын қабылдауға үйрету; бөрененің үстімен тез адымдап жүруге үйрету.	Балалар музыка әуенімен сап түзеп бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді, жылан жүріспен жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрады.	Жалпы дамыту жаттығулары (орамалдармен). 1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар орамалмен беттерін жауып, "тауып ал" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Оңға бұрылып, қолдарын созып, орамалды умаждап "жуамыз" деген сөзді айтады. 2.2. Бастапқы қалып. (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 4 рет қайталанады).	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	14.01.25

				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 жақсы көреді	Балаларда сап түзеп бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілеттерін жетілдіру; әртүрлі бағыттарда	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) әртүрлі бағыттарда жүгіру; 2) доғаның астымен өрмелеу.	"Кім жылдам?" қимыл ойыны. "Жануарлар жүрісін сал" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	16.01.25

		жүгіру дағдыларын дамыту; доғаның астымен өрмелеуге үйрету.	кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді, ақ аю жүріспен жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрады.	қайталанады). 2. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Оңға бұрылып, қолдарын созып, орамалды умаждап "жуамыз" деген сөзді айтады. 2.2. Бастапқы қалып (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып жерде отырады, аяқ алшақ, орамал тізе үстінде. 3.1. Жерге шалқасынан жатып, орамалмен беттерін жауып "ұйықтайық" деген сөзді айтады. 3.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып аяқ бірге, дене бос, қол төменде. 4.1. Орамалды көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Бастапқы қалып					

				(жаттығу 3 рет қайталанады).					
57	Жануарлар қалай қыстайды?	Балаларда допты алысқа лақтыруда бастапқы тұрған қалыпты қабылдау және бөрененің үстімен тез адымдап жүру техникаларын бекіту.	Балалар музыка әуенімен сап түзеп бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді, ақ аю жүріспен жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрады.	Жалпы дамыту жаттығулары (орамалдармен). 1. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар орамалмен беттерін жауып, "тауып ал" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Оңға бұрылып, қолдарын созып, орамалды умаждап "жуамыз" деген сөзді айтады. 2.2. Бастапқы қалып (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып жерде отырады, аяқ алшақ, орамал тізе үстінде. 3.1. Жерге	1) допты алысқа лақтыру; 2) бөрененің үстімен тез адымдап жүру.	"Жануарлар жүрісін сал" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	20.01.25

				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 түзеп бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілетін қалыптастыру; тұрған заттың басына допты тигізу арқылы жоғары секіру; қойылған заттардың арасымен	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	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) тұрған заттың басына допты тигізу арқылы жоғары секіру; 2) қойылған заттардың арасымен "жылан" тәрізді еңбектеу.	"Мысық пен торғайлар" қимыл ойыны. "Жылан" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	21.01.25

		"жылан" тәрізді еңбектеу дағдысын жетілдіру.	кұрады 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).					
59	Біз құстарды аялаймыз!	Балаларда тұрған заттың басына допты	Балалар музыка әуенімен сап түзеп бірінің артынан бірі	Жалпы дамыту жаттығулары (жалаулармен).	1) қойылған заттардың арасымен	"Кедергілерде н оңай өтеміз" қимыл ойын.		1	23.01.25

		тигізу арқылы жоғары секіру және қойылған заттардың арасымен "жылан" тәрізді еңбектеу техникаларын жетілдіру; гимнастикалық қабырға бойымен жоғары өрмелеу және одан төмен түсу дағдыларына үйрету.	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.	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 шалқасынан жатып, жалаумен беттерін жауып "ұйықтайық" деген сөзді айтады. 3.2. Бастапқы қалып	"жылан" тәрізді еңбектеу; 2) заттың басына допты тигізу арқылы жоғары секіру.				

				(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	1) қазір гимнастикалық қабырға бойымен өрмелеу; 2) арқан бойымен жүру.	"Мысық пен торғайлар" қимыл ойыны. "Жылан" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	31.03.25

				(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).					
61	Домаланған кірпі	Балалардың сап түзеп бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру	Педагог өзі балалармен бірге жыланның ирелеңдегенін көрсетеді, қайталайды, содан кейін балалар музыка әуенімен сап түзеп бірінің артынан	Жалпы дамыту жаттығулары (алақанға шақ текшелермен). 1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар қолдарын	1) 1,5 м қашықтықта допты қақпа (ені 50 см) арқылы домалату; 2) қойылған заттардың	"Допты дәлдеп лақтыр" қимыл ойыны. "Жылан" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	27.01.25

		қабілетін қалыптастыру; 1,5 м қашықтықта допты қақпа (ені 50 см) арқылы домалатуға үйрету.	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.	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	арасымен "жылан" тәрізді жүру.					

				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	Допты алысқа лақтыру.	"Баскетбол" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	09.01.25

				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).					
63	Допты қақпа арқылы домалатамыз	Балаларда тізені биікке көтере отырып жүруге; допты тәрбиешіден 1-1,5 метр арақашықтықта	Балалар бір бірінің артына сапқа тұрады, педагогтің көрсетуі бойынша тізені биікке көтере отырып жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка	Жалпы дамыту жаттығулары (алақанға шақ текшелермен). 1. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, қол төменде.	Допты тәрбиешіден 1-1,5 метр арақашықтықта лақтыру.	"Баскетбол" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	30.01.25

		лақтыруға үйрету; қимыл белсенділігін дамыту мен үйлестіру және дене жаттығуларына қызығушылықт арын калыптастыру.	әуенімен жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді, жай қалыпқа түсіп шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрады.	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. 3.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып -					

				аяқ бірге, дене бос, текше ұстаған қол көкірек тұсында. 4.1. Бір орында тұрып секіру, екі қолды көкірек тұсында ұстап, алақандарын жұму. 4.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады).					
64	Ұшқыш болам самғайтын	Балалардың сап түзеп бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілетін қалыптастыру; бір орында тұрып, арқаннан биікке секіріп, жерге табанмен түсуге үйрету.	Балалар музыка әуенімен сап түзеп бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша жылан жүріспен жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді, жылан жүріспен жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрады.	Жалпы дамыту жаттығулары (алақанға шақ текшелермен). 1. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар қолдарын алға созып, алақандарын ашып, текшелерін көрсетіп "міне" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, текше ұстаған қол көкірек тұсында. 2.1. Оңға бұрылып, қолдарын созып, текшелерін көрсетіп	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	03.02.25

				"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 кезінде	Балаларда әртүрлі бағыттарда жүгіру дағдысын қалыптастыру;	Балалар музыка әуенімен сап түзеп бірінің артынан бірі жүреді, жай қалыпқа түсіп, ойнаған музыка әуенімен әртүрлі	Жалпы дамыту жаттығулары (доппен). 1. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, қол төменде.	Тура нысанға оң қолмен тік нысанаға көздеп лақтыру.	"Боулинг" қимыл ойыны.	"Сүңгуір" тыныс алу жаттығуы.	1	04.02.25

		тура нысанға оң қолмен тік нысанаға көздеп лақтыруға үйрету.	бағыттарда жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрады.	1.1. Балалар доптарын жоғары көтеріп, екі қолды қайшылайды. 1.2. Бастапқы қалып (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Қолдарын иыққа көтеріп, допты қояды. 2.2. Бастапқы қалып (жаттығу 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып жерде отырады, аяқ алшақ, доп ұстаған қолдары екі жанында. 3.1. Аяқтарын жинап, доп ұстаған қолдарымен құшақтайды. 3.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып - аяқ бірге, дене бос, қол төменде. 4.1. Доптарын көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет					

				қайталанады).					
66	Аэродром	Балаларда әртүрлі бағыттарда, жылдам (10-20 метр) және баяу (50-60сек.) қарқында жүгіру дағдыларын жетілдіру; үлкен допты екі қолмен тордан өткізе лақтыру дағдыларын жетілдіру.	Балалар музыка әуенімен сап түзеп бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша жылан жүріспен жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді. Әртүрлі бағыттарда, жылдам (10-20 метр) және баяу (50-60сек.) қарқында жүгіру қимылдарын көрсетеді, жай қалыпқа түсіп, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрады.	Жалпы дамыту жаттығулары (доппен). 1. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар доптарын жоғары көтеріп, екі қолды қайшылайды. 1.2. Бастапқы қалып (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Қолдарын иыққа көтеріп, допты қояды. 2.2. Бастапқы қалып (жаттығу 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып жерде отырады, аяқ алшақ, доп ұстаған қолдары екі жанында. 3.1. Аяқтарын жинап, доп ұстаған қолдарымен құшақтайды. 3.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып -	Допты екі қолмен тордан өткізе лақтыру.	"Допты дәлдеп лақтыр" қимыл ойыны. "Боулинг" ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	06.02.25

				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, орнынан тұрып, қуып жетуге үйрету.	Балалар музыка әуенімен сап түзеп бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша жылан жүріспен жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді, жылан жүріспен жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрады.	Жалпы дамыту жаттығулары (доппен). 1. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар доптарын жоғары көтеріп, екі қолды қайшылайды. 1.2. Бастапқы қалып (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Қолдарын иыққа көтеріп, допты қояды. 2.2. Бастапқы қалып (жаттығу 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып жерде отырады, аяқ алшақ, доп ұстаған қолдары екі жанында. 3.1. Аяқтарын жинап,	1) отырған күйде екі аяқтың арасынан допты домалатып, орнынан тұрып, қуып жету; 2) қойылған заттардың арасынан "жылан" жүріспен жүру.	"Допты қуып жет" қимыл ойыны. "Велосипед" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	10.02.25

				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).					
68	Велосипедтер зырылдайды	Балалардың сап түзеп бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілеттерін жетілдіру; көлденең қойылған нысанаға затты лақтыруды үйрету.	Балалар бір қатарлы сапта келе жатып, кезектестіре жүреді, жүгіреді. Бір орында тұрып биікке секіреді. Аяқтарды бірге қою, аяқтарды алшақтау қою, бір аяқты алға, екіншісін артқа қою қимылдарын жасайды. Балалар бірін-бірі итермелей, қолдарын еркін қозғап, аяқтарын сүйретпей жүреді.	Жалпы дамыту жаттығулары (алақанға шақ текшелермен). 1. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар қолдарын алға созып, алақандарын ашып, текшелерін көрсетіп "міне" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік,	1) бір қатар тізбекпен жүру; 2) құм салынған қапты оң және сол қолмен көлденең лақтыру.	"Қоңыздар" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	11.02.25

				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).					
69	Велосипед	Балаларда екі	Балалар музыка	Жалпы дамыту	1) екі аяқтың	"Гимнастикал	Тыныс алу	1	13.02.25

	теуіп көрдіңдер ме?	аяқтың арасынан допды домалатып, орнынан тұрып қуып жету жаттығуын және қойылған заттар арасынан "кірпі" секілді төрт тағандап жүру техникаларын бекіту.	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.	жаттығулары (алақанға шақ текшелермен). 1. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар қолдарын алға созып, алақандарын ашып, текшелерін көрсетіп "міне" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, текше ұстаған қол көкірек тұсында. 2.1. Оңға бұрылып, қолдарын созып, текшелерін көрсетіп "міне" деген сөзді айтады. 2.2. Бастапқы қалып (дәл осы жаттығу сол жаққа және 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене бос, қол төменде. 3.1. Жерге отырып, қолдарын алға созып	арасынан допды домалатып, орнынан тұрып қуып жету; 2) қойылған заттар арасынан "кірпі" секілді төрт тағандап жүру.	ық шеңбердің арасынан өту" қимыл ойыны.	жаттығуы.		

				"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	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.	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	17.02.25

			кұрады.	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).					
71	Шынықсақ - шымыр боламыз!	Балаларда отырған күйінде екі аяқтың арасынан допты домалатып, орнынан тұрып қуып жету және екінші 3 м қашықтықта алға жылжи	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,	1) отырған күйінде екі аяқтың арасынан допты домалатып, орнынан тұрып қуып жету; 2) 3 м	"Кенгуру" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	18.02.25

		отырып, екі аяқпен секіру техникаларын дамыту.	төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді, жылан жүріспен жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрады.	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.	қашықтықта алға жылжи отырып, екі аяқпен секіру.				

				4.1. Бір орында тұрып секіру, екі қолды көкірек тұсында ұстап, алақандарын жұму. 4.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады).					
72	Кенгуру секілді секіреміз	Балалардың сап түзеп бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілетін қалыптастыру; балаларда бір орыннан ұзындыққа секіруге жаттықтыру.	Балалар музыка әуенімен сап түзеп бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша жылан жүріспен жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді, жылан жүріспен жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрады.	Жалпы дамыту жаттығулары. 1. Бастапқы қалып: негізгі тұрыс. 1.1. Екі жаққа созылған қолдарды жоғары көтеру-қолдарды түсіру. 2. Бастапқы қалып: қолды кеуде тұсында бүгіп ұстап, етпетімен жату. 2.1. Қолдарын алға созып, қарағай бүршіктерін нұсқаушыға көрсету; алға тік қарап, қарағай бүршіктерін иыққа қою. Дененің жоғарғы бөлігін қатты иеуге тырысу керек. 3. Бастапқы қалып: қолды екі жанға қойып, шалқадан жату. Қол мен аяқты	1) еңбектеп жүру және доғаның астынан өту; 2) бір орында тұрып ұзындыққа секіру; 3) гимнастикалы қ орындық үстінде кедергілерден (текшелерден) аттап жүру.	“Кім көп доп жинайды?”, "Мысық пен торғайлар" қимыл ойындары. "Сабырлы доп" ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	20.02.24

				бір уақытта көтеру, қолды тобыққа тигізу. 3.1 Бастапқы қалыпқа оралу. 4. Бастапқы қалып: негізгі тұрыс. 4.1. Қарағай бүршіктерін ұстап, бір орында тұрып секіру. Баяу жүру.					
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	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	24.02.25

				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, кол 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;	Балалар музыка әуенімен сап түзеп бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша	Жалпы дамыту жаттығулары (сылдырмақтармен). 1. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік,	1) тақтайдың үстімен тізе мен саусақтарға сүйеніп, төрт	"Том мен Джерри" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	25.02.25

		тақтайдың үстімен тізе мен саусақтарға сүйеніп, төрт тағандап өрмелеу және бір орында тұрып, арқаннан биікке секіріп, жерге табанмен түсу жаттығуларын жасауды дағдыларын дамыту.	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.	қол төменде. 1.1. Балалар сылдырмақтарын жоғары көтеріп, екі қолмен сылдырлатады. 1.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Қолдарын оң жаққа жіберіп, сылдырмақтарды сылдырлатады. 2.2. Бастапқы қалып. 2.3. Қолдарын сол жаққа жіберіп, сылдырмақтарды сылдырлатады. 2.4. Бастапқы қалып. (жаттығу 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып - жерде отырады, аяқ алшақ, сылдырмақ ұстаған қолдар екі жақта. 3.1. Аяқтарын жинап, сылдырмақ ұстаған қолдарын жоғары көтеріп,	тағандап өрмелеу; 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 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	1) екі аяқпен секіру; 2) еденге тігінен тұрған құрсаудан еңбектеу.	"Секірейік, шаршамайық" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	27.02.25

				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	Балалар музыка әуенімен сап түзеп	Жалпы дамыту жаттығулары	1) 4-6 м қашықтыққа	"Сарбаздар" пысықтау	Тыныс алу жаттығуы.	1	03.03.25

		артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілетін жетілдіру; 4-6 м қашықтыққа тура бағытта еңбектеуге 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. Жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрады.	(сылдырмақтармен). 1. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар сылдырмақтарын жоғары көтеріп, екі 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,	тура бағытта еңбектеу; 2) алға жылжи отырып, екі аяқпен секіру; 3) отырған күйде екі аяқтың арасынан допты домалатып, орнынан тұрып қуып жету.	ойыны. "Кенгуру" пысықтау ойыны.			

				сылдырмақ ұстаған қолдарын жоғары көтеріп, сылдырлатады. 3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып - аяқ бірге, дене бос, қол төменде. 4.1. Сылдырмақтарды артқа ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).					
77	Көктемгі жылғалар	Балаларды доғаның астымен өрмелеуге; тепе-теңдікті сақтай отырып тура жолмен жүруге үйрету.	Балалар музыка әуенімен сап түзеп бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді. Жүріп келе жатып, шеңбер құрады	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	1) доғаның астымен өрмелеу; 2) тепе-теңдікті сақтай отырып тура жолмен жүру.	"Кім бірініші?", "Қоян секілді болайық" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	04.03.25

			және қайтадан сапқа тұрады.	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	Балалар музыка әуенімен сап түзеп бірінің артынан бірі	Жалпы дамыту жаттығулары (шарлармен).	1) гимнастикалық қабырға	"Қолшатыр ойыны", "Кім бірініші?"	Тыныс алу жаттығуы.	1	06.03.25

		бойымен жоғары өрмелеуге; тақтай бойымен тепе-теңдікті сақтауға үйрету.	жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді. Жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрады.	1. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар шарларын жоғары көтеріп, екі қолмен сылдырлатады. 1.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Қолды оң жаққа жіберіп, шарларды сылдырлатады. 2.2. Бастапқы қалып. 2.3. Қолдарын сол жаққа жіберіп, шарларды сылдырлатады. 2.4 Бастапқы қалып. (жаттығу 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып - жерде отырады, аяқ алшақ, шар ұстаған қолдар екі жақта. 3.1. Аяқтарын жинап, шар ұстаған қолдарын жоғары көтеріп, сылдырлатады. 3.2. Бастапқы қалып.	бойымен жоғары өрмелеу; 2) тақтай бойымен жүру; 3) 4-6 м қашықтыққа тура бағытта еңбектеу.	қимыл ойындары.			

				(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 қабілетін жетілдіру; шеңбер бойымен бір-бірінің қолынан ұстап жүгіруге үйрету.	Балалар музыка әуенімен сап түзеп бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша жылан жүріспен ирелеңдеп және аю сияқты қорбандап жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, денелерін тік, еркін ұстап, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді. Жүріп келе жатып, шеңбер құрады.	Жалпы дамыту жаттығулары (кішкентай темір шарлармен). 1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар кішкентай темір шарларын жоғары көтеріп, екі қолмен сылдырлатады. 1.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Қолды оң жаққа жіберіп, кішкентай темір шарларды сылдырлатады.	1) шеңбер бойымен қолдан ұстап жүгіру; 2) 4-6 м қашықтыққа тура бағытта еңбектеу.	"Арқан тарту" қимыл ойыны. "Айгөлек" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	10.03.25

				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	Балаларда тізені	Балалар музыка	Жалпы дамыту	1) арқан	"Ақшамшық"	Тыныс алу	1	11.03.25

	болсын!	биікке көтере отырып жүру дағдыларын дамыту; арқан бойымен жүру кезінде тепе-теңдікті сақтау дағдыларын қалыптастыру; гимнастикалық қабырға бойымен жоғары өрмелеу және одан төмен түсу дағдыларын жетілдіру.	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.	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. 3.1. Аяқтарын жинап, шар ұстаған қолдарын жоғары көтеріп,	бойымен жүру; 2) гимнастикалық қабырға бойымен жоғары өрмелеу және одан төмен түсу.	ойыны.	жаттығуы.		

				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-шапшандық, 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.	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	13.03.25

				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).					
82	Айгөлек, би билейміз дөңгелеп!	Балалардың сап түзеп бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтық	Балалар музыка әуенімен сап түзеп бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша жылан жүріспен	Жалпы дамыту жаттығулары (кішкентай темір шарлармен). 1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол	1) жіптен бір жанымен аттап секіру; 2) қиғаш тақтайдың үстімен төрт	"Арқан тарту" қимыл ойыны. "Айгөлек" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	18.03.25

		сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілетін жетілдіру; жіптен жанымен аттап секіруге үйрету; қиғаш тақтайдың үстімен төрт тағандап тізе мен саусаққа сүйеніп өрмелеуді үйрету.	ирелендеп және аю сияқты қорбандап жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, денелерін тік, еркін ұстап, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді. Жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрады.	төменде. 1.1. Балалар кішкентай темір шарларын жоғары көтеріп, екі қолмен сылдырлатады. 1.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Қолды оң жаққа жіберіп, кішкентай темір шарларды сылдырлатады. 2.2. Бастапқы қалып. 2.3. Қолдарын сол жаққа жіберіп, кішкентай темір шарларды сылдырлатады. 2.4. Бастапқы қалып. (жаттығу 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: жерде отырады, аяқ алшақ, кішкентай темір шар ұстаған қолдар екі жақта. 3.1. Аяқтарын жинап, кішкентай темір шар ұстаған қолдарын	тағандап, тізе мен саусаққа сүйеніп өрмелеу.				

				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	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.	1) тереңдікке (15–20 см биіктіктен) секіру; 2) допты алысқа лақтыру.	"Өз түсінді тап" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	27.03.25

			табады және қайтадан сапқа тұрады.	2.1. Басты оңға иіп, қолды екі жаққа жіберу, жалаушаларды желбірету; 2.2. Бастапқы қалыпқа келу 2.3. Басты солға иіп, қолды сырғытып төмен түсіріп, жалаушалардың басын жоғары қаратып, тік ұстау. 2.4. Бастапқы қалыпқа келу (3 рет қайталау). 3. Аяқтарды бірге қойып, қолдарды төмен түсіріп тұру. 3.1. Жерге отырып, қолды жанға қою, жалаушаларды желбірету; 3.2. Бастапқы қалыпқа келу. 3.3. Жерге отырып, қолды алдыға жіберу, жалаушаларды желбірету; 3.4. Бастапқы қалыпқа келу (3 рет қайталау).					
84	Аттап секіреміз	Балаларда жіптен бір жанымен аттап секіру және	Педагог балаларды сапқа тұрғызып, бірінің артынан бірін адымдатып жүргізу;	1. Бастапқы қалып - негізгі тұрыс, қолды төмен түсіріп тұру. 1.1. Қолды жан-жаққа	1) жіптен бір жанымен аттап секіру; 2) қиғаш	"Кім бірінші" (доппен) қимыл ойыны.	"Бір мұрын қуысымен тыныста" тыныс алу	1	01.04.25

		қиғаш тақтайдың үстімен төрт тағандап, тізе мен саусаққа сүйеніп жаттығулар жасау техникаларын бекіту.	педагогтың "Гүлдер" деген сөзі айтылған кезде балалар залды айнала жүріп қолдарын жоғары көтеріп, гүлдер сияқты жайқалады. "Табиғат" деген сөзі айтылғанда балалар бір орында тұрып, "Ғажап!" деп айтып, қолдарын кең жаяды; педагогтың белгі беруі бойынша бір ізбен жүреді.	созып, жоғары көтеріп, саусақтарды қимылдатып, "Жалаушаны желбіретейік" деп айту, демді ішке тарту; 1.2. Қолды төмен түсіру, демді шығару (3 рет қайталау). 2. Бастапқы қалып - аяқтарды сәл алшақ қойып, қолдарды төмен түсіріп тұру. 2.1. Басты оңға иіп, қолды екі жаққа жіберу, жалаушаларды желбірету; 2.2. Бастапқы қалыпқа келу 2.3. Басты солға иіп, қолды сырғытып төмен түсіріп, 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,	тақтайдың үстімен төрт тағандап тізе мен саусаққа сүйеніп өрмелеу.		жаттығуы.		

				жалаушаларды желбірету; 3.2. Бастапқы қалыпқа келу. 3.3. Жерге отырып, қолды алдыға жіберу, жалаушаларды желбірету; 3.4. Бастапқы қалыпқа келу (3 рет қайталау).					
85	Ғарыш деген ғажайып	Балалардың сап түзеп бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілетін қалыптастыру; жіптен екі аяқпен секіруге үйрету.	Балалар музыка әуенімен сап түзеп бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді. Жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрады.	Жалпы дамыту жаттығулары (жалаулармен). 1. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар жалауларын оң жаққа сермеп, "желбіре" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып. 1.3. Балалар жалауларын сол жаққа сермеп, "желбіре" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып. 1.4. Бастапқы қалып. (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Қолдарын жоғары	1) жіптен екі аяқпен секіру; 2) орындықтың үстімен тізені жоғары көтеріп жүру.	"Ғарышкер" қимыл ойыны. "Кенгуру" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	07.04.25

				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 жүруге үйрету; жылдам (10-20 метр) қарқында	Балалар музыка әуенімен сап түзеп бірінің артынан бірі жүреді, нық қадаммен артқа жүреді; педагогтің белгі беруі	Жалпы дамыту жаттығулары (жалаулармен). 1. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, қол төменде.	Тізені биікке көтере отырып жүру.	"Қасқыр мен қояндар", "Доға астынан" қимыл ойындары.	"Бір мұрын қуысымен тыныста" тыныс алу жаттығуы.	1	10.04.25

		жүгіру дағдысын дамыту; доғаның астымен өрмелеу(еңбектеу) іскерліктерін жетілдіру.	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.	1.1. Балалар жалауларын оң жаққа сермеп, "желбіре" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып. 1.3. Балалар жалауларын сол жаққа сермеп, "желбіре" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып. 1.4. Бастапқы қалып. (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Қолдарын жоғары көтеріп, жалауларын сермеп "жаса" деген сөзді айтады. 2.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып - жерде отырады, аяқ алшақ, жалаулар тізе үстінде. 3.1. Жерге шалқасынан жатып, жалауларын жоғары желбіретіп "тербе" деген сөзді айтады. 3.2. Бастапқы қалып.					

				(жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып - аяқ бірге, дене бос, қол төменде. 4.1. Жалауды көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).					
87	Ғарыш деген ғажайып	Балаларда екі аяқпен тура секіру дағдыларын қалыптастыру; тізені биікке көтере отырып жүру дағдыларын дамыту; қимылды ойын арқылы допты екі қолмен домалату дағдыларын жетілдіру.	Балалар музыка әуенімен сап түзеп бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, тізені биікке көтере отырып жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді.	Жалпы дамыту жаттығулары (жалаулармен). 1. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар жалауларын оң жаққа сермеп, "желбіре" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып. 1.3. Балалар жалауларын сол жаққа сермеп, "желбіре" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып. 1.4. Бастапқы қалып. (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, қол төменде.	Екі аяқпен тура секіру.	"Қолмен допты домалату" қимыл ойыны.	"Өз тынысымызды тындайық" тыныс алу жаттығуы.	1	07.04.25

				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, кол 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	Балалар музыка әуенімен сап түзеп бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша	Жалпы дамыту жаттығулары (жалаулармен). 1. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік,	1) қапты басқа қойып, тік жүру; 2) жіптен бір жанымен	"Мысық пен тышқан" қимыл ойыны. "Қап тасиық" пысықтау	Тыныс алу жаттығуы.	1	15.04.25

		арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілетін қалыптастыру; қапшаны басына қойып, тіке жүруге үйрету; жіптен жанымен аттап секіруге үйрету.	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.	қол төменде. 1.1. Балалар жалауларын оң жаққа сермеп, "желбіре" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып. 1.3. Балалар жалауларын сол жаққа сермеп, "желбіре" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып. 1.4. Бастапқы қалып. (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Қолдарын жоғары көтеріп, жалауларын сермеп "жаса" деген сөзді айтады. 2.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып - жерде отырады, аяқ алшақ, жалаулар тізе үстінде. 3.1. Жерге шалқасынан жатып, жалауларын жоғары желбіретіп "тербе" деген сөзді айтады.	аттап секіру.	ойыны.			

				3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып - аяқ бірге, дене бос, қол төменде. 4.1. Жалауды көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).					
89	Жер-Ананы қадірлейік!	Балаларды екі аяқпен секіруге (аяқтар алшақ) үйрету; тізені биікке көтере отырып жүру дағдыларын дамыту; қимылды ойын арқылы допты тордан өткізе лақтыру іскерліктерін дамыту.	Балалар музыка әуенімен сап түзеп бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, тізені биікке көтере отырып жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді.	"Зырылдауық" жаттығуы. - Бастапқы қалып: аяқ сәл алшақ, қол төмен. - қолды екі жаққа созу. - екі қолды кеуде тұсына әкеліп, бір-бірінен айналдырып, "р-р-р»"деп айту. - қолды екі жаққа созу. - бастапқы қалыпқа келіп, "төмен"деу. - бастапқы кезде қолды ақырын айналдыру, біртіндеп жылдам айналдыру. "Тізені шапалақтау" жаттығуы. - Бастапқы қалып: аяқ иық деңгейінде, қол	Екі аяқпен секіру (аяқтар алшақ) жаттығуы.	"Секіреміз", "Баскетбол" қимыл ойындары.	"Ауа шары" тыныс алу жаттығуы.	1	17.04.25

				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 - тұғырың	Балаларды допты тура нысанға оң және сол	Балалар сапқа тұрады, сап бойынша жүреді, нық қадаммен алға, артқа жүреді; тізені	Жалпы дамыту жаттығулары (жалаулармен). 1. Бастапқы қалып -	Допты тура нысанға оң және сол қолмен тік	"Көлік пен торғайлар", "Себетке допты	"Бір мұрын куысымен тыныста" тыныс алу	1	14.04.24

		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 техникаларын арттыру.	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.	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 шалқасынан жатып, жалауларын жоғары желбіретіп "тербе"	нысанаға көздеп лақтыру.	лақтыр" қимыл ойындары.	жаттығуы.		

				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 түзеп бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру қабілетін қалыптастыру; бір жағы 20-30 см биік қиғаш тақтайдың үстімен жүруге жаттықтыру; тұрған заттың басына допты тигізу арқылы жоғары секіруге жаттықтыру.	Балалар музыка әуенімен сап түзеп бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, "жылан" жүріспен ирелеңдеп жүреді, бастарын төмен түсірмей, шалыныспай, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді.	Жалпы дамыту жаттығулары (орамалдармен) 1. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар орамалмен беттерін жауып, "тауып ал" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Оңға бұрылып, қолдарын созып, орамалды умаждап "жуамыз" деген сөзді	1) бір жағы 20-30 см биік қиғаш тақтайдың үстімен жүру; 2) тұрған заттың басына допты тигізіп, жоғары секіру.	"Мысық пен тышқан" қимыл ойыны. "Қап тасиық" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	22.04.25

				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).					
92	Талшыбықтай майысып	Балаларды шеңбердегі өз орнын табу (бағдары бойынша)	Балаларды сапқа тұрғызып, бірінің артынан бірін жүргізе отырып, залдың әр жерінде жатқан	Жалпы дамыту жаттығулары (орамалдармен) 1. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік,	Шеңбердегі өз орнын табу жаттығуы.	"Құрсаудан өт", "Кім бірінші" (доппен) қимыл	Тыныс алу жаттығуы.	1	24.04.25

		дағдыларын қалыптастыру; еденге тігінен тұрған құрсаудан еңбектеу дағдыларын дамыту; ептілікті дамыту.	шеңберлерден жүру және жүгіру жаттығуларын орындату.	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 беттерін жауып "ұйықтайық" деген сөзді айтады. 3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).	ойындары.			

				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	Арқан бойымен жүру.	"Қап тасиық" ойыны. "Жұбынды тап" қимылды ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	21.04.25

				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).					
94	Достық шеңберінде	Балалардың сап түзеп бірінің артынан бірі шеңбер бойымен арақашықтық сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру	Балалар музыка әуенімен сап түзеп бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез	Жалпы дамыту жаттығулары (орамалдармен) 1. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар орамалмен беттерін	1) шеңберге секіру және шеңберден шығу; 2) қапты басқа қойып, тік жүру.	"Пойыз" қимыл ойыны. "Эстафета" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	29.04.24

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

				4.1. Орамалдарды көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).					
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	29.04.25

			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. Бастапқы қалып: тізерлеп тұру, екі қолмен допты ұстау. 1-2-отырып, кеудені	Еденге тігінен тұрған құрсаудан еңбектеу.	"Еңбектейік қане біз", "Жеті лақ" қимыл ойындары.	"Өз тынысымызды тындайық" тыныс алу жаттығуы.	1	28.04.25

			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, жалауларымен "жаса" деген сөзді айтады. 2.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: жерде отырады, аяқ алшақ, жалаулар тізе	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	08.05.25

				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 (15–20 см биіктіктен) секіру дағдыларын қалыптастыру; допты алысқа лақтыру іскерліктерін жетілдіру.	Балалар музыка әуенімен сап түзеп бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша салтанатты кең адыммен жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын	Жалпы дамыту жаттығулары (гүлдермен) 1. Бастапқы қалып - аяқтың арасын сәл ашып, тік тұру, гүл ұстаған қолды төменде ұстау; 1-1 гүлдерді қолды бүкпей, бастан жоғары көтеріп, жайқалту; 1-2 екі жанға түсіріп, желпу; 1-3 бастапқы қалыпқа келу (4-5 рет	1) баяу (50-60сек.) қарқында жүгіру; 2) тереңдікке (15–20 см биіктіктен) секіру, допты алысқа лақтыру.	"Қолмен допты домалат", "Жапалақ" қимыл ойындары.	Тыныс алу жаттығуы.	1	12.05.25

			көрсетеді.	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).					
99	Соғамын барабанымды	Балаларды баяу (50-60сек.) қарқында жүгіруге үйрету; қимылды ойын арқылы гимнастикалық қабырға бойымен жоғары өрмелеу және одан төмен түсу дағдыларын дамыту; оқу қызметін пысықтау.	Балалар музыка әуенімен сап түзеп бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша салтанатты кең адыммен жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді.	Жалпы дамыту жаттығулары (гүлдермен) 1. Бастапқы қалып - аяқтың арасын сәл ашып, тік тұру, гүл ұстаған қолды төменде ұстау; 1-1 гүлдерді қолды бүкпей, бастан жоғары көтеріп, жайқалту; 1-2 екі жанға түсіріп, желпу; 1-3 бастапқы қалыпқа келу (4-5 рет қайталау). 2. Бастапқы қалып - тік тұрып, гүлдерді екі қолмен төменде ұстау; 2-1 сол аяқты алға қойып, гүл ұстаған екі қолды бірдей оң жаққа апарып, қолдың білезіктерін	Баяу (50-60сек.) қарқында жүгіру.	"Өрт сөндірушілер", "Түлкі мен балапандар" қимыл ойындары.	Тыныс алу жаттығуы.	1	06.05.25

			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 шашырап жүгіруге 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 (жалаулармен). 1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар жалауларын оң жаққа сермеп, "желбіре" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып. 1.3. Балалар жалауларын сол жаққа сермеп, "желбіре" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып. 1.4. Бастапқы қалып. (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Қолдарын жоғары көтеріп, жалауларымен "жаса" деген сөзді айтады. 2.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: жерде отырады, аяқ алшақ, жалаулар тізе үстінде.	1) 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	13.05.25

				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)	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, шынтактары бүгілген, саусақтары жұдырыққа түйілген. Осы күйінде қолдарын айналдыру. Қолдарын кезек айналдырады.	Доғаның астымен өрмелеу(еңбек теу) жаттығуы.	"Доға астынан", "Өз түсінді тап!" қимыл ойындары.	Тыныс алу жаттығулары . "Тура жолмен жүрейік" ойыны.	1	19.05.24

		іскерліктерін жетілдіру.		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.					
102	Көркі ғажап көктем	Балаларда әртүрлі	Балалар музыка әуенімен сап түзеп	Жалпы дамыту жаттығулары	Допты 1-1,5 метр	"Қасқыр мен қояндар", "Ал	Тыныс алу жаттығуы.	1	20.05.25

		бағыттарда жүгіру; тереңдікке (15–20 см биіктіктен) секіру; допты тәрбиешіден 1-1,5 метр арақашықтықта лақтыру дағдыларын дамыту; оқу қызметін пысықтау.	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.	(заттарсыз орындалатын жалпы дамытатын жаттығулар) Бастапқы қалып - аяқтары иық деңгейінде, қолдары кеуде тұсында, шынтақтары бүгілген, саусақтары жұдырыққа түйілген. Осы күйінде қолдарын айналдыру. Қолдарын кезек айналдырады. Бастапқы қалып - аяқтары сәл ашылған, қолдары артқа қарай жіберілген. Отырып, қолдарымен тізесін құшақтау, тұру, қолдарын артқа жіберу және т.с.с. Бастапқы қалып - аяқтарын ашып отыру, қолдарын жанға жіберу. артқа жіберілген. Еңкейіп, аяқтарының ұштарына қолдарын тигізу, тік тұру, қолдарды артқа қарай жіберу, қайтадан алғашқы қалыпқа	арақашықтықта лақтыру.	ыптар мен құртақандар"қимыл ойындары.			

				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	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	15.05.25

			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).					

104	Шаршағаным ызды басайық	Балаларда баяу (50-60сек.) қарқында жүгіру; қимылды ойындар арқылы допты тура нысанға оң және сол қолмен тік нысанаға көздеп лақтыру; еденге тігінен тұрған құрсаудан еңбектеу дағдыларын дамыту.	Балалар музыка әуенімен өз бетінше сапқа тұрады, педагогтің белгі беруі бойынша шашырап жүреді, жай қалыпқа түсіп, бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып баяу қарқында жүгіреді. Жай қалыпқа түсіп, аяқтың ұшымен жүріп келе жатып, жартылай отырады, жай қалыпқа түсіп, шеңбер құрады.	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, 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,	1) допты тура нысанға оң және сол қолмен тік нысанаға көздеп лақтыру; 2) еденге тігінен тұрған құрсаудан еңбектеу.	"Допты дәлдеп лақтыр", "Құрсаудан өт" қимыл ойындары.	Тыныс алу жаттығуы.	1	03.04.25

				сылдырмақтарын алу, алғашқы қалыпқа оралу. Бастапқы қалып - отыру, сылдырмақтарды иыққа қойып ұстау. Оңға (солға) бұрылу, сылдырмақты аяқтың ұшына жаұындатып қою, оңға (солға) бұрылу, сылдырмақты көтеріп алу, алғашқы қалыпқа оралу. Бастапқы қалып - аяқтарымыз сәл ашылған, сылдырмақтар қолда, кеуде тұсында.					
105	Екіншілік	Балаларда нық қадаммен алға, нық қадаммен артқа жүру, тізені биікке көтере отырып жүру; қимылды ойындар арқылы әртүрлі бағыттарда жүгіру; гимнастикалық қабырға бойымен	Балалар музыка әуенімен өз бетінше сапқа тұрады, бірінің артынан бірі жүреді, тізені биікке көтере отырып жүреді. Музыка әуенімен нық қадаммен алға, нық қадаммен артқа жүреді. Педагогтің белгі беруі бойынша шашырап жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка	Жалпы дамыту жаттығулары (заттарсыз) Бастапқы қалып - аяқтары иық деңгейінде, қолдары кеуде алдында, шынтақтары бүгілген, саусақтары жұдырыққа түйілген. Осы күйінде қолдарын айналдыру қимылдарын орындайды. Қолдарын	Екі аяқпен тура секіру.	"Ұйқыдағы түлкі!", "Өрт сөндірушілер" қимыл ойындары.	Тыныс алу жаттығуы.	1	29.05.24

		жоғары өрмелеу және одан төмен түсу дағдыларын дамыту.	әуенімен шашырап жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді.	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. 2.4. Бастапқы қалып. (жаттығу 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: жерде отырады, аяқ	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	22.05.25

				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 ойындар арқылы үлкен допты екі қолмен тордан өткізе лақтыру дағдыларын жетілдіру; оқу	Балалар музыка әуенімен сап түзеп бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша шашырап жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен шашырап жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-	Жалпы дамыту жаттығулары (заттарсыз) Бастапқы қалып - аяқтары иық деңгейінде, қолдары кеуде алдында, шынтақтары бүгілген, саусақтары жұдырыққа түйілген. Осы күйінде қолдарын айналдыру	1) бір аяқтан бір аяққа секіру; 2) тура секіру.	"Тордан допты өткізу" ойыны. Кеглилерді құлату ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	26.05.25

		қызметін пысықтау.	қолды бірге қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді. Жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа 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.					
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, сылдырмақтарын аяқтың саусақтарына тигізу, тік тұру. Бастапқы қалып - аяқтар иықтың деңгейінде, сылдырмақтарды иыққа қойып тұру. Жартылай отырып, сылдырмақтарды еденге қою; қолдарын	Тақтай бойымен жүру.	"Көңілді секіреміз", "Доға астынан" қимыл ойындары.	Тыныс алу жаттығуы.	1	27.05.25

				белге қойып, жартылай отыру, сылдырмақтарын алу, алғашқы қалыпқа оралу. Бастапқы қалып - отыру, сылдырмақтарды иыққа қойып ұстау. Оңға (солға) бұрылу, сылдырмақты аяқтың ұшына жаұындатып қою, оңға (солға) бұрылу, сылдырмақты көтеріп алу, алғашқы қалыпқа оралу. Бастапқы қалып - аяқтарымыз сәл ашылған, сылдырмақтар қолда, кеуде тұсында.					
							ЖИЫНЫ:	108 сағат	

Тексерді әдіскер Омарова А.Д.





Календарно-тематический план инструктора по физической культуре

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

Группа: «Белоснежки» средняя группа

Возраст детей: дети 3-х лет

Период составления плана: сентябрь, 2024-2025 учебный год.

Ф.И.О. педагога: Миркадыров 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	02.09.24

		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. повторятся 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	03.09.24

		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 расстоянии 1.5-2м) Показ педагогом техники выполнения упражнения .Картинка дети прыгают в спорт зале. 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. 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	05.09.24

		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	09.09.24

		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	10.09.24

		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	12.09.24

		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.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.Исходно е положение:(повторить 3р)					

				4. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, держат кубики на уровне груди. 4.1. Прыжки на месте, руки на уровне груди, сжать ладони. 4.2. Исходное положение: ладонь раскрыта, прознести "вот"(повторить 3р).					
7	"Неуклюжий медвежонок".	Формировать навыки ходьбы в колонне по одному не 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	16.09.24

		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	17.09.24

				«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	19.09.24

				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	23.09.24

		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 врассыпную, 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	24.09.24

				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	26.09.24 .

		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	31.09.24

				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	01.10.24

		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	03.10.24

		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	07.10.24

				"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	08.10.24

		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	10.10.24

		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	14.10.24

		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	15.10.24

				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	17.10.24

				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	21.10.24

		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: с идя 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 "По ровненькой дорожке". Цель: развивать у	Релаксация "Замедленное движение". Цель: учить детей сбрасывать излишки напряжения и восстанавливать равновесие, способствовать сохранению здоровья детей.	1	22.10.24

		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	24.10.24

				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 общеразвив ающих 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 продвижение м 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	28.10.24

		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	29.10.24

		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	31.10.24

		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	04.11.24

		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	05.11.24

		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	07.11.24

		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	11.11.24

		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	12.11.24

		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 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	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 тонуусу мышц, подтягивающего свод стоп. Релаксация "Вибрация". Цель: учить умению расслабляться, стать уверенным, бодрым.	1	14.11.24

				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	18.11.24

		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 тонуусу мышцы подтягивающих свод стоп. Дыхательная гимнастика "Регулировщик". Цель: формирование дыхательного аппарата.	1	19.11.24

				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	21.11.24

				(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	25.11.24

		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	26.11.24

				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	28.11.24

		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	09.12.24

				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	10.12.11

		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 тону мышцам, подтягивающих свод стоп. Построение в колонну. Дыхательная гимнастика "Вырасти большой". Цель: развитие плавного, длительного выдоха.	1	11.12.24

				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.		17.12.24

		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	19.12.24

				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	23.12.24

		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	02.12.24

				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 общеразвивающих упражнений с лентами. 1. Исходное положение: ноги врозь, руки держат атласную ленту, вытянуть 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	03.12.24

		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	05.12.24

				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	28.01.24

		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, 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	шагом назад, с высоким подниманием колен. 2). Прыжки с ноги на ногу, прямой галоп.	ориентироваться 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 погремушками. 3.2. Исходное положение: (повтор 4р). 4. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, руки вниз. 4.1. Исходное положение: погремушки сзади, прыжки на месте. 4.2. Исходное положение: (повтор 4р).					
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 общеразвивающих упражнений с	Основные двигательные упражнения. 1). Ходьба приставным	Подвижная игра "Через ручеек". Цель: научить правильно	Подведение итогов. Релаксация "Вибрация". Цель: учить умению	1	24.12.24

		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	26.12.24

		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, встряхиваю т 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	06.01.25

	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.		

				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	13.01.25

				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	

				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	14.01.25

				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	16.01.25

		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	20.01.25

			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	21.01.25

				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	23.01.25

			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	31.03.25

				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	27.01.25

			дыхание.	"вот". 1.2. Исходное положение: (упр.повторяется 4-5р). 2. Исходное положение ноги: врозь, корпу 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	09.01.25

			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	30.01.25

		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.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).					
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	03.02.25

		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. Сестъ на пол, вытягивая руки вперед произносят "вот". 1.2. Исходное положение: (повторить 4-5р).					

				3.2. Исходное положение (повторить 3р). 4. Исходное положение: ноги вместе, корп ус расслаблен, держат кубики на уровне груди. 4.1. Прыжки на месте, руки на уровне груди, сжать ладони. 4.2. Исходное положение: ладонь раскрыта, прознести "вот"(повто рить 3р).					
65	"Аэродром".	Учить детей навыкам	Построение в	Комплекс	Основные	Подвижная	Релаксация	1	04.02.25

		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.		

				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	06.02.25

				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	10.02.25

		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	11.02.25

				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	13.02.25

		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	17.02.25

				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	18.02.25

			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, 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).					
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, в даль 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	20.02.24

		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	24.02.25

		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	25.02.25

			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. 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	27.02.25

		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	03.03.25

		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	04.03.25

		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	06.03.25

		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	10.03.25

	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	11.03.25

				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	13.03.25

				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 врассыпную, 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	18.03.25

			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	27.03.25

		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	01.04.25

		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	07.04.25

			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	10.04.25

				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.			

				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).					
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	07.04.25

		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	15.04.25

		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	17.04.25

				"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. "Поглаживание". - Исходное положение: сидя на полу, ноги		остроту зрения.			

				врозь, руки в стороны. - Поглаживать правой ногой левую ногу. 3-4 р. - 4-5 р. Исходное положение. "Смотрим на носочки". - Исходное положение: сидя на коленках, руки на поясе (сзади, на плечах). - 1-2- повернуться назад, посмотреть на пятки. - 3-4- исходное положение.					
90	"В колыбели Матери-Земли".	Продолжать формировать навыки ходьбы приставным	Построение в колонну по одному.	Комплекс общеразвивающих	Основные двигательные упражнения.	Подвижная игра "Быстрый мяч".	Построение в колонну. Релаксация	1	14.04.24

		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 пожужжу».	1	22.04.25

				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	24.04.25

	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	21.04.25

		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	29.04.24

				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	29.04.25

		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	28.04.25

				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	08.05.25

			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	12.05.25

				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	06.05.25

				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	13.05.25

			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	19.05.24

		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	20.05.25

		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	15.05.25

		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	03.04.25

		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 коленки, 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	29.05.24

				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	22.05.25

				(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	26.05.25

				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	27.05.25

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,
встряхиваю
т
погремушка
ми.
2.2.
Исходное
положение.
2.3.
Исходное
положение:
повороты

Цель:
развивать
умение
правильно
прыгать,
ходить по
узенькой
дорожке,
держат
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).						

Методист Омарова А.Д.





Дене шынықтыру нұсқаушысының күнтізбелік-тақырыптық жоспары

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

Топ: «Қошақан» кіші жас тобы

Балалардың жасы: 2 жас.

Жоспардың құрылу кезеңі: 2024-2025 оқу жылы.

Педагогтың аты-жөні: Миркадыров 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 жаттығуларды	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 тартамыз.	Бір қатар сапқа тұру; Балаларға сапқа тұруды үйрету.	"Пойыз" қимыл ойыны. "Данамен сап түзейік" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығулары. "Ойыншықты тап!" ойыны.	1	02.05.25

		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.		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 көтереміз. 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 жасауда тепе-	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! Бір, екі!	1.1. Балалар сапқа тұру арқылы кегльдерді екі қолымен себеттен алып, бірінің артынан бірі жүріп отырып,	"Түлкі мен балапандар" қимыл ойыны. "Сап түзейік" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығулары. "Түлкіні тап" ойыны.	1	04.09.24

		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! 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 көтеріміз. Екі дегенде шапалақтаймыз. Бір..(балалар қолдарын көтереді) Екі..(балалар шапалақтайды) (3 рет қайталау)	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: Аланмен бірге	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 шығарамыз.	1.1. Балалар сапқа тұру арқылы кегльдерді екі қолымен себеттен алып, бірінің артынан бірі жүріп отырып, бір айналым жасап келіп, қайта себетке	"Тышқан мен мысық" қимыл ойыны. "Аланмен сап түзейік" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығулары. "Мысықты тап!" ойыны.	1	05.09.24

		жаттығуларға қосылуға машықтандыру; балалардың ептілік және жылдамдықтары н дамыту; дене, қол, аяқ бұлшық еттерін дамыту; жаттығу барысында эмоциялық көңіл күйді көтеру.		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)	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 созу "Шеңберді	1.1. Балалар сапқа тұру арқылы жалаушаны екі қолымен себеттен алып, бірінің артынан бірі жүріп отырып, бір айналым жасап келіп, қайта себетке салу; 2.2. Балалар	"Жұбымызбен жарасайық" ойыны. "Аюмен шеңберге тұру" пысықтау ойыны.	Тыныс алу жаттығулары. "Аюдың үйшігіне саяхат" ойыны.	1	09.09

				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: «көріп қойдым», деп, демді ішке тарту (3 рет	сапқа тұру арқылы екі жалаушадан алып, қолдарын жоғары көтеріп, бірінің артынан бірі жүріп отырып, бір айналым жасап келіп, қайта себетке салу.				

				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 тәрбиелеу; қимылды дұрыс	"Тез отырамыз!" Bilimland Kids Қимылдарды кейіпкерлерде н 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; (3 рет орындау)	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	11.09

		қайталай білуге үйрету.							
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 қайталай білуге үйрету.	Бір қатар болып сапқа тұрамыз, бір сызықтың бойымен кегльдердің 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 көтереміз" 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". Бастапқы қалып келу; (3 рет орындау)	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	12.09

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 түсіруді алмастыра орындап	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	19.09.24

			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 кезінде бір-біріне кедергі жасамай, педагогтың	Балаларды шеңбер бойымен оң және солға қарай аяқтың ұшымен, өкшемен, жартылай жүрелей отырып, баяу және шапшаң жүргізу, қоян сияқты секірту; Қолдағы білезіктерін айналдырып, қолдарымен қоянның құлағын көрсете отырып, саусақтарын қимылдату; иықты алға және артқа созып, жоғары көтеріп, төмен түсіруді	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 жылдамдатылған 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	18.09.24

		басшылығымен жаттығуларды жасау кезінде достық қарым-қатынасқа тәрбиелеу; қимыл жаттығуларын дұрыс қайталай білуге ынталандыру.	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, сөздік қорын және эмоциялық көңіл күйін	Балаларды шеңбер бойымен оң және солға қарай аяқтың ұшымен, өкшемен, жартылай жүрелей отырып, баяу және шапшаң жүргізу, қоян сияқты секірту; Қолдағы білезіктерін айналдырып, қолдарымен қоянның құлағын	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	19.09.24

		дамыту; шеңбер бойымен жүгіру кезінде бір-біріне кедергі жасамай, педагогтың басшылығымен жаттығуларды жасау кезінде достық қарым-қатынасқа тәрбиелеу; қимыл жаттығуларын дұрыс қайталай білуге ынталандыру.	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 қимылдарын бақылап, қайталап	Сап түзеу, музыкаға сәйкес қарапайым жүру, дене қыздыру жаттығуларын жасау; жүгіру, шеңбер бойымен жүгіру; шашырай жүгіру, белгі бойынша бағытты өзгерте	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.	Тура және айналма жолмен жүгіру; Тура жолмен және текшелерді айналып жүгіру. Педагог: – Балалар, менімен бірге жаттығуларды қайталаймыз.	"Жел тұрды" жаттығуы. "Туды тура жолмен алайық" ойыны. "Туды тура жолмен алайық" ойыны.	Тыныс алу жаттығулары. "Тура жолмен жүрейік" ойыны.	1	23.09.24

		көрсетуге машықтандыру.	жүгіру; қарапайым жүру кезінде қолдарды жоғары көтеріп, "Жала саусақтарымызды желбіретеміз" деген педагогтың сөзімен саусақтарын жалау сияқты қимылдату.	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).					
11	Жалауды биікке көтеріміз	Балаларды тура және айналма текшелерді айналып жүгіру жаттығуларын	Сап түзеу, музыкаға сәйкес қарапайым жүру, дене	1 – Бастапқы қалып – негізгі тұрыс, қолды төмен түсіріп тұру. 1.1. – қолды жан-жаққа созып, жоғары көтеріп,	Тура және айналма жолмен жүгіру; Тура жолмен	"Жел тұрды" жаттығуы.	Тыныс алу жаттығулары. "Тура жолмен жүрейік" ойыны.	1	25.09.24

		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 достық қарым-қатынасқа тәрбиелеу.	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.	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, қолды жанға қою, жалауларды желбірету; 3.2. – Бастапқы қалыпқа келу.	және текшелерді айналып жүгіру. Педагог: – Балалар, менімен бірге жаттығуларды қайталаймыз.				

				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; тура және айналма жолмен жүгіру кезінде бір-біріне кедергі	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, "Жалау саусақтарымызды желбіретеміз" деген	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 төмен түсіріп, жалаулардың басын жоғары қаратып, тік ұстау.	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	26.09.25

		жасамай, текшелерден өту жаттығуларын жасау кезінде достық қарым-қатынасқа тәрбиелеу.	педагогтың сөзімен саусақтарын жалау сияқты қимылдату.	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 жылдамдық қабілеттерін дамыту; тізе жаттығуларын	Заттардың арасымен жүру, заттарды аттап жүру; қолды шынтақтап бүгіп, денені сәл алға қарай еңкейтіп, бір тізбекте бір қалыпты жүгіру, жүгіруді жүріске алмастырып,	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	Тізені жоғары көтеріп жүру; Гимнастикалы қ бөрененің үстінен тізені жоғары көтеріп жүру.	"Маған қарай адымдаңдар" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары. "Жапырақтарды жина!" ойыны.	1	30.09.25

		жасату кезінде ағзасын жетілдіру; эмоциялық көңіл күйлерін көтеру.	менің артымнан жүру.	қағайық" деп жоғары көтеріп аяқастыру; 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 шапшаңдық қабілеттерін тез игере білуге баулу; дене жаттығуларын	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 сәл алшақ қойып, қолдарын төмен түсіріп тұрады. "Қозғалып сағат тіліндей" деп төмен еңкею,	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	02.10.25

		жасауда тазалыққа және ұқыптылыққа, себетке алмаларды жинап беру, көмектесуге тәрбиелеу.		"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 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	1. Бастапқы қалып: шаршы екі қолда, алға, жоғары, төмен шаршыны көтеріміз. Бір, екі, үш.. Жақсы. 2. Бастапқы қалып: Шаршы кеудеде, алға созу, кеудеге қайтадан әкелеміз. (3 рет қайталау)	Тізені жоғары көтеріп жүру; Гимнастикалы қ бөрененің үстінен тізені жоғары көтеріп жүру.	"Мен нұсқаймын" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары. "Жемістерді жина!" ойыны.	1	03.10.24

		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.	қалыпты жүгіру, жүгіруді жүріске алмастырып, менің артымнан жүру.	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.					
16	Еңбектеп жеміс жинайық	Балаларды қатар қойылған заттар арасымен еңбектеуге үйрету; еңбектеу жаттығуларын жасауға деген бейімділіктерін қалыптастыра отырып,	Заттардың арасымен және заттарды аттап жүру жаттығуларын жасауға дағдыландыру; екі қолды шынтактап бүгіп, денені	1. "Қанат қағайық мына құстай" жаттығуы. Бастапқы қалып - аяқты сәл алшақ қойып, қолдарын төмен түсіріп тұрады. 1 – "Қолымызды созайық" деп қолдарын асықпай алдыға созып айқастыру;	Қатар қойылған заттар арасымен еңбектеу; Заттар арасымен еңбектеуді қайталау.	"Жыландар" ойыны.	Тыныс алу жаттығулары "Құмырсқа секілді дем алайық" ойыны.	1	07.10.24

		еңбектеудегі дене қимыл ерекшеліктерін меңгерту. Заттар арасымен еңбектеу қабілетін дамыту; еңбектеу техникасын үйретуде жаңа қимылдармен таныстыру; балалардың тілдік қоры мен эмоциялық көңіл күйлерін дамыту.	сәл алға қарай еңкейтіп, бір тізбекте бір қалыпты жүру, жүгіру, жүгіруді жүріске алмастыру.	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 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 шапшаңдыққа тәрбиелеу; қауіпсіздік техникасы мен тазалық ережелерін сақтауға баулу.	Заттардың арасымен және заттарды аттап жүру жаттығуларын жасауға дағдыландыру; екі қолды шынтақтап 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, қолдарын төмен түсіріп тұрады. "Қозғалып сағат тіліндей" деп төмен еңкею, "Қанат қағайық оң жаққа" сөзімен денені оң жаққа, "Қанат қағайық	Қатар қойылған заттар арасымен еңбектеу; Заттар арасымен еңбектеуді қайталау.	"Тасбақа" ойыны. "Еңбектеп жеміс жинайық" ойыны.	Тыныс алу жаттығулары. "Дем алайық" ойыны.	1	09.10.24

				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 белсенділігін қалыптастыру; ағзаның дұрыс дамып, жетілуі үшін күнделікті ішіп жүрген тамақтың	Заттардың арасымен және заттарды аттап жүру жаттығуларын жасауға дағдыландыру; екі қолды шынтақтап бүгіп, денені сәл алға қарай еңкейтіп, бір	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	Заттардан аттап жүру; Заттарды аттап жүрудегі қимыл белсенділігін қалыптастыру.	"Бидай шашам қаптардан" ойыны. "Дихан болам, бидай шашам!" ойыны.	Тыныс алу жаттығулары. "Егін егу" ойыны.	1	10.10.24

		маңызы туралы ұғымдарын кеңейту.	тізбекте бір қалыпты жүру, жүгіру, жүгіруді жүріске алмастыру.	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.					
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 дамыту; заттардан аттау кезіндегі ептілік қабілеттерін жетілдіру; жүру түрлері туралы ұғымдарын кеңейту; ағза	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 элементтеріме	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, қолдарын төмен түсіріп	Заттардан аттап жүру; Заттарды аттап жүрудегі қимыл белсенділігін қалыптастыру.	"Бидай шашам қаптардан" ойыны	Тыныс алу жаттығулары. "Егін егу" ойыны.	1	

		дамуына байланысты тамақ, соның ішінде нанның қадір-қасиеті туралы білімдерін дамыту.	н еденді тарсылдатып жүру.	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	Залда еркін жүру. Қатарға тұру. Денені тік ұстау. Тізбекпен қойылған	1. "Керілу жаттығулары" . - Бастапқы қалып - аяқты бірге немесе иық деңгейіне сай қою. - Бір қолды жоғары көтеріп, екіншісін жанға қарай созады, одан кейін	Заттардан аттап жүру; Заттарды аттап жүрудегі қимыл белсенділігін қалыптастыру.	"Жинап алыңдар" ойыны.	Тыныс алу жаттығулары. "Егін егу" ойыны.	1	

		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 органдарының жұмысына жақсы әсер ету.	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.	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)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 кезіндегі ептілік қабілеттерін жетілдіру; балалардың жалпы дамыту жаттығулары арқылы тыныс алу органдарының жұмысына жақсы	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. "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.		"Бидай шашам қаптардан" ойыны.	Тыныс алу жаттығулары. "Егін егу" ойыны.	1	

		әсер ету.	элементтерімен еденді тарсылдатып жүру.	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	Бір қатарға сапқа тұру. Денені тік	1.Бастапқы қалып аяқты алшақ қойып, допты оң қолмен ұстап тұру.	Заттар үстінен секіру; Заттар үстінен	"Маған қарай секіріңдер" ойыны.	Тыныс алу жаттығулары	1	21.10.24

		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 қабілеттерін жетілдіру; секіру туралы ұғымдарын кеңейту; заттарды құлатпай екі аяқпен аттап секіруге дағдыландыру. Балаларды заттардың	ұстау. Адымдарды кең алып, тізені жоғары көтеру. Заттардан аттап жүру. Өртүрлі бағытта алға, артқа жүру. Жай жүріп шеңбер құрып, айналу, жүгіру, шашырап жүгіру.	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. 3–1 еңкею, допты жерге қою. 3–2 бастапқы қалыпқа келу; 3–3 еңкею, допты жерге қою; 3–4 бастапқы қалыпқа	екі аяқпен секіруге жаттықтыру.	"Секіремін допша" ойыны.			

		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 (3 рет).					
23	Көңілді секірейік!	Балаларды заттардың үстінен аяқпен секіру іскерліктерін жетілдіру; өткен оқу қызметін қайталау; заттардың үстінен аяқпен секіру жаттығуын жасау кезінде қимыл белсенділіктерін арттыру; заттардың	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,	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	Заттардан екі аяқпен секіру.	"Көңілді секіреміз" ойыны.	Тыныс алу жаттығулары	1	23.10.24

		үстінен екі аяқпен секіру дағдыларына жаттықтыруды жалғастыру; заттардың үстінен екі аяқпен секіре білу дағдыларын дамыта отырып, заттардан аттау кезіндегі секіру қабілеттерін жетілдіру.	жүгіру, шашырап жүгіру.	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	Бір қатарға сапқа тұру. Денені тік ұстау. Адымдарды кең алып, тізені жоғары көтеру. Заттардан	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,	Заттар үстінен секіру; Заттар үстінен екі аяқпен секіру іскерліктерін жетілдіру. №13 аудиожазба.	"Торғай секілді секіреміз" ойыны.	Тыныс алу жаттығулары	1	21.10.24

		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 тәрбиелеу.	аттап жүру. Әртүрлі бағытта алға, артқа жүру. Жай жүріп шеңбер құрып, айналу, жүгіру, шашырап жүгіру.	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. 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	Бір қатарға тұру. Тізбекпен бір-бірден алға	1.Бастапқы қалып аяқты алшақ қойып, допты оң қолмен ұстап тұру. 1–1 қолды жан-жаққа	Допты бір-біріне домалату; Қимыл	"Допты қуып жетіндер!" қимыл ойыны. "Домалайды	Тыныс алу жаттығулары. "Кім тыныш?" ойыны.	1	30.10.24

		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 қызығушылық қабілеттерін арттыру; қол мен саусақ бұлшық еттерін дамыту; допты домалату техникасын меңгерту.	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 бағытты өзгерте жүгіру, менің белгім бойынша біртіндеп допты алып, жалпы дамыту жаттығуларын дайындау.	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; 3–2 бастапқы қалыпқа келу; 3–3 еңкею, допты жерге қою; 3–4 бастапқы қалыпқа келу (3 рет).	белсенділігін қалыптастыру.	алмалар жомарт күзде" ойыны			

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 қабілеттерін арттыру; бір-біріне деген сенімділік сезіміне тәрбиелеу.	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	31.10.24
27	Домалатайық қане біз	Балаларға допты екі қолымен ұстап, бір-біріне домалату жаттығуларын қайталау; допты тура көздеп, бір	Бір қатарға сапқа тұру. Денені тік ұстау. Адымдарды кең алып, тізені жоғары	Аяқты алшақ қойып, допты оң қолымен ұстау. Қолды жанына созу. Қайтадан қалыпқа келу. Допты сол қолымызға ауыстыру, қайтадан қолымызды жанына	Допты бір-біріне қарай домалату.	"Байланған орамал" қимылды ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	04.11.24

		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 тәрбиелеу.	көтеру. Заттардан аттап жүру. Өртүрлі бағытта алға, артқа жүру. Жай жүріп шеңбер құрып, айналу, жүгіру, шашырап жүгіру.	созу, қайтадан қалыпқа келу.					
28	Көліктегі жемістер	Балаларды допты екі қолмен кезек лақтыруға үйрету; лақтыру тәсілінің допты бастан жоғары лақтыру түрімен таныстыру; лақтыру тәсіліне машықтандыру. Балаларды лақтыру	Залда еркін жүру. Қатарға тұру. Денені тік ұстау. Тізбекпен қойылған заттардың арасымен аяқ пен қол қимылын үйлестіру.	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).	Допты бастан жоғары көтеріп, лақтыру; Лақтыру тәсілдерін үйрету. Лақтыру тәсілі: 1. Сол аяқ алда, оң аяқ артқа қарай	"Домалайды алмалар жомарт күзде" ойыны. "Лақтырайық көліктен домалаған доптарды" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары. "Аспан мен жер" ойыны.	1	06.11.24

		жаттығуын ынтамен жасауға құлшындыру; дене, қол және саусақ бұлшық еттерін дамыту; допты бастан жоғары лақтыру техникасын меңгерту және лақтыру қабілетін дамыту.	Тізені жоғары көтеріп жүру. Жай жүру кезінде аяқтың ұшымен және өкшемен жүру. Қолды белге қойып, музыка ырғағына сәйкес адымдау. Би элементтерімен еденді тарсылдатып жүру.	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; 3–2 бастапқы қалыпқа келу; 3–3 еңкею, допты жерге қою; 3–4 бастапқы қалыпқа келу (3 рет).	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.				
29	Доптарды лақтырайық	Балаларды екі жолдың арасымен жүру және жүгіруге (ені 20 см) үйрету; екі жолдың	Залда еркін жүру. Қатарға тұру. Денені тік ұстау. Тізбекпен қойылған	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,		"Лақтырайық көліктен домалаған доптарды" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары "Күн мен Ай" ойыны.	1	07.11.24

		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 дамыту; оқу қызметіне деген қызығушылықтарын арттыру.	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.	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. 3–2 бастапқы қалыпқа келу. 3–3 еңкею, допты жерге қою. 3–4 бастапқы қалыпқа келу (3 рет).					
30	Допты жоғарыға	Балаларды екі жолақтың	Залда еркін жүру.	1. Бастапқы қалып аяқты алшақ қойып, допты оң	Лақтыру тәсілі:	"Жемістерді себетке	Тыныс алу жаттығулары.	1	11.11.24

	лақтырайық	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 белсенді қатысу қабілетіне тәрбиелеу.	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.	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. 3–2 бастапқы қалыпқа келу. 3–3 еңкею, допты жерге қою.	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.	жинайық" ойыны.	"Аспан мен Жер" ойыны.		

				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 икемділіктерін арттыру; табиғатты аялап, құрметтеуге ынталандыру; балалардың жаттығуларды қайталату арқылы, оқу қызметін 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 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 "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	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	13.11.24

			тарсылдатып жүру, бір ізбен аяқты кезек алмастырып, тізені тік ұстап жүру.	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 бағытта бір-бірінен соң тізбекте жүру іскерліктерін жетілдіру; жүру икемділігін дамыта отырып, дене және аяқ бұлшықеттерін дамыту; өзара достық қарым-қатынасқа тәрбиелеу; балаларды	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	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,	"Қане, балалар жүрейік" жаттығуы Аяқ ұшымен, өкшемен, табанның ішкі жағымен жүру; Екі жолдың арасымен жүру және жүгіру. (ені 20см)	"Аюменен жарысайық жүгіріп" қимыл ойыны.	-	1	14.11.24

		жаттығу кезінде дәлдікке, оқу қызметіне белсенді қатысу қабілетіне тәрбиелеу.	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 "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).					
33	Тура бағытта жүреміз	Балаларды екі жолақтың арасымен тура бағытта бір-бірінен соң	Бір қатарға сапқа тұру, денені түзу, тік ұстау. Тізбекпен	1. Бастапқы қалып– негізгі тұрыс. Бір-біріне қарап, қол ұстасып тұру; 1–1– қолды екі жаққа созу "Табиғат тамаша!"	Екі жолдың арасымен жүру және жүгіру (ені 20 см);	"Кім жылдам?" қимыл ойыны.	"Көпірден өтейік" ойыны.	1	18.11.24

		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 қайталату арқылы, оқу қызметін бекіту.	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 ұстап жүру.	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 бірінші жұп секіреді "Секіреміз доптай!" деп айту;	Жүру және жүгіру технологияларын қалыптастыру.				

				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 тез қабылдай білуге машықтандыру. Балалардың жүгіру шапшаңдығын жетілдіру; еңбектеу кезінде балаларда ептілік, төзімділік, шапшаңдық қабілетін дамыту. Балаларды жаттығу	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	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 "Күндей күлімдейік!" деп айту; 2–2 – солға бұрылып,	Сап бойынша жүгіріп, жіптің астынан еңбектеу (биіктігі 50 см); Жүгіру және еңбектеуге үйрету.	"Қасқыр мен қоян" қимыл ойыны.	"Еңбектейміз ерінбей" ойыны.	1	20.11.24

		кезінде батылдыққа, дәлдікке, достық қарым-қатынасқа, мәдениет және адамгершілік әдебіне, оқу қызметіне белсенді қатысуға тәрбиелеу.	сәйкес ақырын адымдап, би элементтерімен еденді тарсылдатып жүру, бір ізбен аяқты кезек алмастырып, тізені тік ұстап жүру.	"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 шапшандығын жетілдіре отырып, педагогтің нұсқауларына көңіл аударып,	Бір қатарға сапқа тұру, денені түзу, тік ұстау. Тізбекпен қойылған заттардың арасымен аяқпен қол қимылын үйлестіре отырып, тіземізді	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	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	21.11.24

		жаттығуларды ептілікпен орындауға баулу.	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.	орындау). 2. Бастапқы қалып – қолды алға созып, қашықтықта бір–біріне теріс қарап тұру, аяқ иық деңгейімен бірдей. 2–1 – қолды жібермей ұстап оңға бұрылу "Күлейік!" деп айту. 2–2 – солға бұрылып, "Күлейік!" деп айту. Бастапқы қалыпқа келу (4 рет орындау). 3. Бастапқы қалып – қолды алға созып, қашықтықта бір–біріне қарап тұру, аяқ, иық деңгейімен бірдей. 3–1 – қолды жібермей, бір жұп секіреді "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	Бір қатарға	1. Бастапқы қалып –	Сап бойынша	"Допты досына	Тыныс алу	1	25.11.24

		түзеп жүгіріп, биіктігі 50 см жіптің астынан еңбектеп өту дағдыларын қайталау; оқу қызметін пысықтау; жүгіру шапшаңдылығын бекіту.	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 тарсылдатып жүру, бір ізбен аяқты кезек алмастырып,	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 – қолды алға созып, қашықтықта бір-біріне қарап тұру, аяқ, иық деңгейімен бірдей.	жүгіріп, жіптің астынан еңбектеу іскерліктерін бекіту (биіктігі 50 см). Жүгіру және еңбектеуге іскерліктерін қайталау.	бер" қимылды ойын.	жаттығулары "Еңбектейміз ерінбей".		

			тізені тік ұстап жүру.	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 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	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 сәйкес би қимылдарын жасау; еденді тарсылдату; педагогтың	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 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	Орнында тұрып қос аяқпен секіру; Қос аяқпен секіруді үйрену.	"Кенгуру" қимыл ойыны. "Қорқақ қоян" ойыны.	"Қардан қалап аққала" ойыны.	1	27.11.24

		тұра білу икемділігін дамыту; оқу қызметіне деген қызығушылықтар ын арттыру.	белгісі бойынша біртіндеп допты алып, жалпы дамыту жаттығуларын а дайындалу.	ұстап, бір орында 20-30 сек. секіру.					
38	Кенгуру ұксап секірейік	Балаларды бір орында тұрып қос аяқпен секірулерін дамыту; секіру дағдыларын, бір орында тұрып секірудің техникасын жетілдіру; балаларды бір орында тұрып қос аяқпен секіру жаттығуын ынтамен жасауға күлшындыру; дене, аяқ бұлшықеттерін дамыту.	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 сәйкес би қимылдарын жасау; еденді тарсылдату; педагогтың белгісі бойынша біртіндеп	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.	Орнында тұрып қос аяқтап секіру.	"Кенгуру" қимыл ойыны. "Қорқақ қоян" ойыны.	-	1	18.11.24

			допты алып, жалпы дамыту жаттығуларын а дайындалу.						
39	Қоян секіруге шақырады	Балаларды бір орында тұрып қос аяқпен секіру іскерліктерін пысықтау; секіру дағдыларын, бір орында тұрып секірудің техникасын пысықтау; өткен оқу қызметтерін қайталау; балаларды бір орында тұрып қос аяқпен секіру жаттығуын ынтамен жасауға құлшындыру; доптарды көлемі бойынша ажырата білу іскерліктерін дамыту.	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 сәйкес би қимылдарын жасау; еденді тарсылдату; педагогтың белгісі бойынша біртіндеп допты алып, жалпы дамыту жаттығуларын	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 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.	Орнында тұрып қос аяқтап секіру.	"Үлкен және кішкентай доптар" қимылды ойыны.	-	1	28.11.24

			а дайындалу.						
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. 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	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 сәйкес би қимылдарын жасау; еденді тарсылдату; педагогтың белгісі бойынша біртіндеп допты алып, жалпы дамыту жаттығуларын а дайындалу.	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.	Гимнастикалық орындықтан тепе-теңдікті сақтап жүріп өтуге үйрету.	"Тальго пойызы" қимыл ойыны. "Көпіршік" ойыны.	Тыныс алу жаттығулары "Шар" ойыны.	1	

		қалыптастыру; оқу қызметіне деген қызығушылықтар ын арттыру.							
41	Алға, Қазақстан!	Балаларды биіктігі 10 см гимнастикалық орындықтан тепе-теңдікті сақтап жүріп өту іскерліктерін жетілдіру; бір ізбен жүре отырып, кеңістікте дене тепе-теңдігін сақтаудың дағдыларын дамыту; балалардың гимнастикалық орындықтан тепе-теңдікті сақтап жүріп өту жаттығуының техникасын дұрыс жасай білу ікемділіктерін жетілдіре отырып, дене, аяқ	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 сәйкес би қимылдарын жасау; еденді тарсылдату; педагогтың белгісі бойынша біртіндеп допты алып, жалпы дамыту	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. 2. Бастапқы қалып тік тұру, жалауды екі қолмен ұстау. 2–1 жерге отырып, жалауды иық тұсына қоя; тұрып, жалауды алға қоя (4-5 рет қайталау). 2–2 бастапқы қалыпқа келу; 3. Жалауды бір қолға ұстап, бір орында 20-30 сек. секіру.	Гимнастикалы қ орындықтан тепе-теңдікті сақтап жүру.	"Пойыз" қимылды ойыны	Тыныс алу жаттығулары "Шар" ойыны.	1	

		бұлшықеттерін дамыту.	жаттығуларын а дайындалу.						
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 дамыту; балалардың гимнастикалық орындықтан тепе-теңдікті сақтап жүріп өту жаттығуының техникасын дұрыс жасай білу икемділіктерін, оқу қызметін пысықтау.	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 сәйкес би қимылдарын жасау; еденді тарсылдату; педагогтың белгісі бойынша біртіндеп допты алып, жалпы дамыту жаттығуларын а дайындалу.	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. 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.	Гимнастикалық орындықтан тепе-теңдікті сақтап жүру.	"Тальго пойызы" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары "Шар" ойыны.	1	
43	Қалайық	Балаларды допты	Бір қатарға	1. Бастапқы қалып аяқты	Допты балалар			1	02.12.24

	қардан аққала	қақпаның ішіне қарай домалатуға (арақашықтығы 1-1,5м) үйрету; допты қақпаның ішіне домалатудың техникасын меңгерту; дөңгелек заттардың домалау қасиеттерімен таныстыру. Балаларды допты 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	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 сәйкес би қимылдарын жасау; еденді тарсылдату; педагогтың белгісі бойынша біртіндеп допты алып, жалпы дамыту жаттығуларын а дайындалу.	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. 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	бір-біріне, кейін қақпаның ішіне қарай (арақашықтығы 1-1,5м) домалату; Допты қақпаның ішіне домалату.				

		қалыптастыру; оқу қызметіне деген қызығушылықтар ын арттыру.		қою; 3–4 бастапқы қалыпқа келу (3 рет).					
44	Аққала	Балаларды допты қақпаның ішіне қарай домалату іскерліктерін жетілдіру; допты қақпаның ішіне домалатудың техникасын меңгерту; 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 ікемділіктерін жетілдіру; қол,	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 сәйкес би қимылдарын жасау; еденді тарсылдату; педагогтың белгісі бойынша біртіндеп допты алып, жалпы дамыту	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 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	Балалар допты бір-біріне, кейін қақпаның ішіне қарай (арақашықтығы 1- 1,5 м) домалатады. Допты қақпаның ішіне домалату.	"Қарғалар" қимылды ойыны.	Тыныс алу жаттығуы "Тыныш, ақырын, баппен тыныс аламыз".	1	04.12.24

		дене бұлшықеттерін, дәлдеу қабілеттерін дамыту.	жаттығуларын а дайындалу.	келу (4 рет).					
45	Домалатайық қане біз	Балаларды допты қақпаның ішіне қарай домалату іскерліктерін пысықтау; кішкентай доптарды себепттерге жинау іскерліктерін дамыту; қыс мезгілінде болатын табиғат құбылыстары жайлы білімдерін толықтыру; оқу қызметін пысықтау; шапшаңдыққа тәрбиелеу.	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 сәйкес би қимылдарын жасау; еденді тарсылдату; педагогтың белгісі бойынша біртіндеп допты алып, жалпы дамыту	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, 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	Балалар допты бір-біріне, кейін қақпаның ішіне қарай (арақашықтығы 1- 1,5 м) домалатады. Допты қақпаның ішіне домалату.	“Кім көп доп жинайды?” қимылды ойын.	Тыныс алу жаттығулары "Шар" ойыны.	1	05.12.24

			жаттығуларын а дайындалу.	жерге қою. 4 - бастапқы қалыпқа келу (4 рет).					
46	Жаңа доп	Балаларға педагог лақтырған допты қағып алып, оны қайтадан лақтыруға үйрету; допты қағып алу және қайтадан лақтыру техникасы дағдыларын меңгерту; 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	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 сәйкес би қимылдарын жасау; еденді тарсылдату; педагогтың белгісі бойынша біртіндеп допты алып, жалпы дамыту жаттығуларын а дайындалу.	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 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.	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	18.12.24

		жетілдіру; қол, дене бұлшық еттерін, дәлдеу қабілеттерін дамыту; ауа кеңістігінде допты лақтыра білудің дағдыларын қалыптастыру; оқу қызметіне деген қызығушылықтарын арттыру.		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	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 сәйкес би	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	19.12.24

		жыл мерекесі жайлы балалардың ойларын дамыту; өз ойларымен бөлісуге ынтадандыру; ептіліктерін дамыту.	қимылдарын жасау; еденді тарсылдату; педагогтың белгісі бойынша біртіндеп допты алып, жалпы дамыту жаттығуларын а дайындалу.						
48	Допты қағып алу	Балаларды педагог лақтырған допты 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	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 сәйкес би қимылдарын жасау; еденді тарсылдату;	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 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	"Допты қағып ал" жаттығуы.	"Тауықтар мен балапандар" қимылды ойыны.	-	1	23.12.24

		жайлы түсініктерін дамытып, жаңа жылдық көңіл-күй сыйлау; оқу қызметіне деген қызығушылықтарын дамыту.	педагогтың белгісі бойынша біртіндеп допты алып, жалпы дамыту жаттығуларын а дайындалу.	жерге қою. 2 - бастапқы қалыпқа келу. 3 - жерге отыру, допты жерге қою.					
49	Дөңге өрмелейік	Балаларды гимнастикалық қабырғаға өрмелеп шығуға үйрету; өз беттерімен бір-бірлеп өрмелеу арқылы қайтадан түсе білу дағдысына машықтандыру; гимнастикалық қабырғаға өрмелеу техникасымен таныстыру. Балалардың гимнастикалық қабырғаға өрмелеп шығу икемділіктерін жетілдіру; қол, дене, аяқ бұлшық	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 сәйкес би қимылдарын жасау; еденді тарсылдату; педагогтың белгісі бойынша	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 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);	Гимнастикалық қабырғаға өрмелеп шығу; Өз беттерімен бір-бірлеп өрмелеп, қайтадан түсу.	"Мені қуып жетіндер" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары "Өрмекші" ойыны	1	

		еттерін, ептілік қабілеттерін дамыту; гимнастикалық қабырғаға өрмелей білудің дағдыларын қалыптастыру; оқу қызметінде белсенділіктерін арттыру.	біртіндеп допты алып, жалпы дамыту жаттығуларын а дайындалу.	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).					
50	Біз қалай өрмелейміз?	Балаларды доға астынан еңбектеп өту іскерліктерін жетілдіру; кеглиармен жалпы дамыту жаттығуларын жасау; қол, дене, аяқ бұлшықеттерін, ептілік қабілеттерін дамыту; тыныс алу жаттығуы арқылы төрттағандап еңбектеп өтуге ынталандыру; жабайы жануар аудың қорегі	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 сәйкес би қимылдарын жасау; еденді тарсылдату;	1 - Бастапқы қалып аяқты алшақ қойып, кеглиді оң қолмен ұстап 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, кеглиді жерге қою. 7 - бастапқы қалыпқа	Жорғалау техникасы.	"Балық аулаймыз" қимылды ойыны.	Тыныс алу жаттығулары "Өрмекші" ойыны	1	

		жайлы білімдерін толықтыра отырып, қимылды ойынға қызығушылықтарын ояту.	педагогтың белгісі бойынша біртіндеп допты алып, жалпы дамыту жаттығуларын а дайындалу.	келу. 8 - жерге отыру, кеглиді жерге қою.					
51	Дені саудын - жаны сау	Балаларды доға астынан еңбектеп өту іскерліктерін пысықтау; жалпы дамыту жаттығуларын жасауда қол, дене, аяқ бұлшықеттерін, ептілік қабілеттерін жетілдіру; оқу қызметін пысықтау, қорытындылау.	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 сәйкес би қимылдарын жасау; еденді тарсылдату; педагогтың белгісі бойынша	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 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);	Жорғалау техникасы.	"Кеглиді соқ" қимылды ойыны.	Тыныс алу жаттығулары "Өрмекші" ойыны	1	25.12.24

			біртіндеп допты алып, жалпы дамыту жаттығуларын а дайындалу.	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 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,	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 сәйкес би қимылдарын жасау; еденді тарсылдату;	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,	Бір орында тұрып, қос аяқпен ұзындыққа секіру; Қос аяқпен секіру кезінде дене тепе-теңдігін сақтай білу.	"Кенгуру" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары "Кім тыныш" ойыны.	1	12.12.24

		аяқ бұлшық еттерін, дене тепе-теңдігін сақтау ептілігін дамыту; қос аяқпен секіру кезіндегі дене тепе-теңдігін сақтау дағдыларын қалыптастыру; оқу қызметіне белсене қатысуға қызығушылықтарын арттыру.	педагогтың белгісі бойынша біртіндеп допты алып, жалпы дамыту жаттығуларын а дайындалу.	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).					
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	Аудиожазбан ы тындап, 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	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,	Бір орында тұрып, қосаяқтап секіру.	"Өз жұбыңды тап" қимылды ойыны.	Тыныс алу жаттығулары.	1	06.01.25

		кұрап, қолдарына доп ұстап 4-5 м жерден бір-біріне қарама-қарсы тұрып, доптарын бір-біріне қарай домалатып тигізу; оқу қызметіне деген белсенділіктерін арттыру.	аяқтың ұшымен жүру; музыкаға сәйкес би қимылдарын жасау; еденді тарсылдату; педагогтің белгісі бойынша қолдарындағы текшелерімен жалпы дамыту жаттығуларын а дайындалу.	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 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	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	Бір орында тұрып, қос аяқпен ұзындыққа секіру.	"Кенгуру" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары "Кім тыныш" ойыны	1	08.01.25

		сақтауға дағдыландыру; оқу қызметінде өткен жалпы дамыту және негізгі қимыл жаттығуларын пысықтау.		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 айтқызу. 2 - бастапқы қалыпқа келу (4-6 рет).					
55	Қысқы ормандағы аңдар	Балаларды еңіс тақтайдың үстімен жоғары және төмен жүруге үйрету; жүру кезінде алға қарап және қолдарын еркін ұстап, дене тепе-теңдігін сақтай білу дағдыларына	№6 аудиожазба ырғағы бойынша балаларға жаттығулар орындалатылады. Содан кейін балаларды бір қатарға тұрғызып, бірінің	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,	1) Еңіс тақтайдың үстімен жоғары және төмен жүру; 2) Еңіс тақтайдың үстімен жоғары және төмен жүру кезінде алға қарап және	"Аю" қимыл ойыны. "Аң іздері" ойыны.	Тыныс алу жаттығулары. "Өрмекші" ойыны.	1	09.01.25

		машықтандыру.	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 қарай бір-біріне ұру; еденді тарсылдату; педагогтың белгісі бойынша біртіндеп кубиктарымен жалпы дамыту жаттығуларын а дайындалу.	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).	қолдарын еркін ұстап, дене тепе-теңдігін сақтай білу.				
56	Орман аңдарының іздері	Балаларда еңіс тақтайдың үстімен жоғары және төмен жүру; жүру кезінде алға	Аудиожазба ырғағы бойынша балаларға жаттығулар	1. Бастапқы қалып – негізгі тұрыс. Бір-біріне қарап, қол ұстасып тұру. 1–1– қолды екі жаққа созу "Табиғат тамаша!"	1) "Жолмен түзу жүреміз" жаттығуы; 2) Түзу жолмен және	"Аю" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы "Үрлегіш".	1	13.01.25

		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-теңдігін сақтау ептілігін дамыту.	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 текшелерін әуен ырғағына қарай бір-біріне ұру; еденді тарсылдату; педагогтің белгісі бойынша біртіндеп текшелермен орындалатын жалпы дамыту жаттығуларын	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, 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	екі жолдың арасымен түзу жүру (жолдың ені 20 см).					

			а дайындалу.	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 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.	Педагог балалармен бірге аудиожазба ырғағы бойынша жаттығулар орындайды.	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, иық деңгейімен бірдей. 2–1 – қолды жібермей ұстап оңға бұрылу "Күндей күлімдейік!" деп айту.	1) "Жолмен түзу жүреміз" жаттығуы; 2) Түзу жолмен және екі жолдың арасымен түзу жүру (жолдың ені 20 см).	"Аю" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	15.01.25

				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).					
58	Құстарға жем шашайық	Балаларда гимнастикалық қабырға бойымен жоғары өрмелеу және одан төмен түсу дағдыларын дамыту; арқан бойымен жүру кезінде тепе-теңдікті сақтау дағдыларын	№11 аудиожазба бойынша педагог балалармен бірге жаттығуларды орындайды. Балаларды бір қатарға тұрғызып,	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;	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	16.01.25

		қалыптастыру; сап түзеп шеңберге, шеңберден сапқа ауысу дағдыларын дамыту.	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 би қимылдарын жасау; еденді тарсылдату; педагогтың белгісі бойынша қолдарындағы кубиктарымен жалпы дамыту жаттығуларын а дайындалу.	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).					
59	Көгершінмен ойын ойнайық	Балаларда допты бастан жоғары асырып, алысқа лақтыру іскерліктерін дамыту; допты	Аудиожазба бойынша педагог балалармен бірге жаттығуларды	1. Бастапқы қалып тік тұру, қолды төменде ұстау; 1-1 қолды жоғары созып, аяқтың ұшына тұру "Биік үй саламыз";	Допты бастарынан жоғары асырып лақтыру.	"Көгершіндер мен мысық" қимыл ойыны.	"Күн" жаттығуы.	1	20.01.25

		алысқа лақтыруда алысқа дәлдеу қабілетін арттыру; кубикпен орындалатын жалпы дамыту жаттығуларын орындау; қыстап қалатын құстар туралы білімдерін толықтыру.	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 би қимылдарын жасау; еденді тарсылдату; педагогтың белгісі бойынша қолдарындағы кубиктарымен жалпы дамыту жаттығуларын а дайындалу.	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).					
60	Құстармен бірге	Балаларда доптармен	Аудиожазба бойынша	1. Бастапқы қалып тік тұру, қолды төменде	Допты бастан жоғары	"Тоқылдақ" қимыл ойыны.	"Күн" жаттығуы.	1	22.01.25

	ойнайық	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, 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.	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 би қимылдарын жасау; еденді тарсылдату; педагогтың белгісі бойынша қолдарындағы кубиктарымен жалпы дамыту жаттығуларын	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 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).	асырып, алысқа лақтыру.				

			а дайындалу.						
61	Еңбектеген марғау	Балаларды доғадан еңбектеп және төрт тағандап еңбектеп өтуге үйрету; доғадан төрт тағандап еңбектеп өтудің техникасын меңгерту; доғадан еңбектеп және төрт тағандап еңбектеп өту дағдыларына машықтандыру.	№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 бойынша жалауларды жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен жүру; қалыпты жағдайдан белгі бойынша шашырау	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.	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	23.01.25

			және бастапқы қалыпқа келу, жалауларды түсіріп, еденді тарсылдату; біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын а дайындалу.						
62	Доғадан еңбектеп өту	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 іскерліктерін	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 бойынша жалауларды жоғары	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	Доғадан еңбектеп өту; доғадан төрт тағандап еңбектеп өту.	"Құстар мен марғау" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары "Маубас мысық" ойыны.	1	27.01.25

		жетілдіру; жалаумен орындалатын жалпы дамыту жаттығуларын орындау; доғадан еңбектеп өту; доғадан төрт тағандап еңбектеп өту.	көтеріп, аяқтың ұшымен жүру; қалыпты жағдайдан белгі бойынша шашырау және бастапқы қалыпқа келу, жалауларды түсіріп, еденді тарсылдату; біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын а дайындалу.	20-30 сек. секіру.					
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	Аудиожазба бойынша балаларға жаттығулар жасатып, дайындалып алу. Содан кейін балаларды бір сапқа тұрғызып, бірінің артынан бірін екі қолға жалау ұстатып	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	1) доғадан еңбектеп өту; 2) доғадан төрт тағандап еңбектеп өту.	"Том мен Джерри" қимыл ойыны.	"Маубас мысық" ойыны.	1	29.01.25

		балалардың шеңберге еңбектеп кіру дағдыларын дамыту; өткен оқу қызметтерін пысықтау, қорытындылау.	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. 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).					
64	Мен спортшы боламын!	Балаларды гимнастикалық орындықтың үстімен тепе-теңдікті сақтап жүріп өту қимылына жаттықтыру;	№4 аудиожазба бойынша балаларға жаттығулар жасатып, дайындалып алу. Содан	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) гимнастикалық қ орындықтың үстімен тепе-теңдікті сақтап жүріп өту; 2) биіктен қос аяқпен секіре	"Қоңыздар" қимыл ойыны. "Старт" ойыны.	Тыныс алу жаттығулары "Аэродром" ойыны.	1	30.01.25

		биіктен қос аяқпен секіре білу жаттығуына үйрету; балаларды шапшаңдық пен ептілік, жинақылық дағдыларына баулу.	кейін балаларды бір сапқа тұрғызып, 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.	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.					

65	Доғадан еңбектеп өту	Балаларды бір сапқа тұрғызып, 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; таспалармен орындалатын жалпы дамыту жаттығуларын жасауда ептіліктерін дамыту; балалардың психологиялық көңіл күйлерін	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 бойынша жалауларын жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен жүру; қалыпты жағдайдан белгі бойынша шашырау және бастапқы қалыпқа келу, жалауларды	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 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.	1) гимнастикалық орындықтың үстімен жүру; 2) биіктен қос аяқпен секіру.	"Күн мен жаңбыр" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	03.02.25

		көтеру; оқу қызметіне деген қызығушылықтарын арттыру.	төмен түсіріп, еденді тарсылдату; біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын а дайындалу.						
66	Біз мықты боламыз	Балаларды бір сапқа тұрғызып, бірінің артынан 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	Аудиожазба бойынша педагог 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.	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 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.	1) гимнастикалық орындықтың үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру; 2) биіктен қос аяқпен секіру.	"Маған қарай секіріндер" ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	05.02.25

		қызметін пысықтау.							
67	Велосипед	Балаларды допты бір-біріне қарама-қарсы отырып, домалатуға жаттықтыру; допты домалату кезінде көздеп, дәл лақтыра білу қабілетін жетілдіру; допты қолмен ыңғайлы ұстай білу дағдыларына машықтандыру.	№7 аудиожазба бойынша балаларға жаттығулар жасатып, пингвиннің жүрісімен 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	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.	1) допты бір-біріне қарама-қарсы отырып, домалата білу; 2) допты домалату кезінде көздеп, дәл лақтыра білу.	"Допты қуып жетіндер" қимыл ойыны. "Велосипед" ойыны.	"Сабырлы доп" ойыны.	1	06.02.25

			жағдайдан белгі бойынша шашырау және қалыпқа түсу, жалауларды төмен түсіріп, еденді тарсылдату; біртіндеп 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,	Аудиожазба бойынша балаларға жаттығулар жасатып, пингвиннің жүрісімен жүруге жаттықтыру. Балаларды бір қатарға сапқа тұрғызып, бірінің артынан бірін екі қолға орамалдарды ұстатып жүргізу және	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, домалата білу және допты домалату кезінде көздеп, дәл лақтыра білу.	"Ұстап ал" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	10.02.25

		жалауларды төмен түсіріп, еденді тарсылдату, допты бір-біріне қарама-қарсы отырып, домалату, допты домалату кезінде көздеп, дәл лақтыра білу іскерліктерін дамыту, орамалдармен жалпы дамыту жаттығуларын жасау; балалардың пингвин туралы білімдерін толықтыру.	жүгірту; педагогтың белгі беруі бойынша орамалдарын жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен жүру; қалыпты жағдайдан белгі бойынша пашырау және қалыпқа түсу, орамалдарды 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.					
69	Пингвин ұқсап жүрейік	Балаларды бір қатарға сапқа тұрғызып, бірінің артынан бірін екі қолға жалауларды ұстатып жүргізу және жүгірту;	Аудиожазба бойынша балаларға жаттығулар жасайды, пингвиннің жүрісімен жүреді.	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);	Допты бір-біріне қарама-қарсы отырып, домалату.	"Допты қуып жетіндер" қимыл ойыны.	"Сабырлы доп" ойыны.	1	12.02.25

		педагогтың белгі беруі бойынша жалауларды жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен жүру; қалыпты жағдайдан белгі бойынша шашырау және қалыпқа түсу, жалауларды төмен түсіріп, еденді тарсылдату іскерліктерін қайталау; допты қарама-қарсы отырып, бір-біріне домалату іскерліктерін жетілдіре отырып, оқу қызметін пысықтау.	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, жалауларды төмен түсіріп, еденді тарсылдату; біртіндеп 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.					

70	Шынықсақ – шымыр боламыз!	Балаларды екі аяқпен қашыққа секіруге жаттықтыру; секіру кезінде жеңіл секіре білуге дағдыландыру; қос аяқпен секіргенде аяқтарын бірдей қозғауға машықтандыру.	№7 аудиожазба бойынша балаларға жаттығулар жасатып, пингвиннің жүрісімен 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 пашырау	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 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.	1) екі аяқпен қашыққа секіру; 2) қос аяқпен секіргенде аяқтарын бірдей қозғап, секіру.	"Пойыз" қимыл ойыны. "Кенгуру" ойыны.	"Кім тыныш" ойыны.	1	13.02.25

			және қалыпқа түсу, жалауларды төмен түсіріп, еденді тарсылдату; біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын а дайындалу.						
71	Қос аяқпен секіреміз	Балаларды қос аяқпен секіру іскерліктерін жетілдіру; қос аяқтап секіргенде аяқтарын бірдей қозғап, жеңіл секіре білу қабілеттерін, сылдырмақтармен жалпы дамыту жаттығуларын жасауда ептіліктерін дамыту; балалардың спортқа деген қызығушылықтарын ояту; қоян секілді секіріп, кедергілерден	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;	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;	Қос аяқпен секіру.	"Кедергілерден өтеміз" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	17.02.25

		өтуге ынталандыру.	педагогтің белгісі бойынша балалар қолдарын жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен жүреді; қалыпты жағдайдан белгі бойынша шашырап, қалыпқа түседі; біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын а дайындалады.	3. Сылдырмақты бір қолға ұстап, бір орында 20-30 сек. секіру.					
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	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.	Қос аяқпен секіру.	"Жануарлар жүрісін сал" қимыл ойыны.	"Кім тыныш" ойыны.	1	19.02.25

			балалар қолдарын жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен жүреді; қалыпты жағдайдан белгі бойынша шашырап, қалыпқа түседі; біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын а дайындалады.	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.					
73	Көңілді құстар	Балаларды гимнастикалық орындықтың үстімен жүруге жаттықтыру; жүру кезінде дене тепе-теңдігін сақтай отырып, гимнастикалық орындықтан секіре білуге үйрету; өз дене	№4 аудиожазба бойынша балаларды сапқа тұрғызып, бірінің артынан бірін жүргізе отырып, залдың әр жерінде жатқан	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	1) гимнастикалық орындықтың үстімен жүру; 2) гимнастикалық орындықтан секіру.	"Пойыз" қимыл ойыны. "Шымшық" ойыны.	"Кім тыныш" ойыны.	1	20.02.25

		мүшелерін игере білу қабілетін қалыптастыру.	шеңберлерден жүру және жүгіру жаттығуларын орындату; педагогтың белгі беруі бойынша бір орында тұра қалу; қайта бастапқы қалыпқа келіп, қолдағы шеңберлерімен біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын а дайындалу.	қолымен төменде ұстау; 2–1 қолды жоғары көтеріп, шеңбер ұстаған қолды бетке жақындатып, басқа кигізу; 2–2 бастапқы қалыпқа келу (3-4 рет қайталау); 3. Бастапқы қалып: жерде отырып, аяқты бірге қою, шеңберді екі қолмен ұстап, тізенің үстіне қою; 3–1 оң жаққа бұрылып, шеңберді жерге қою; 3–2 тіктелу; 3–3 сол жаққа бұрылып, шеңберді жерге қою; 3–4 бастапқы қалыпқа келу (3-4 рет қайталау). 4. Бастапқы қалып: аяқты бірге қою, құрсауды екі қолмен ұстау; 4.–1 бір бағытта жеңіл секіру; 4–2 бастапқы қалыпқа келу (3-4 рет қайталау).					
74	Аулаға құстар ұшып келді	Балаларды гимнастикалық орындықтың	Аудиожазба бойынша балалар	1. Бастапқы қалып: жерде аяқтың арасын ашып отырып,	Гимнастикалық орындықтың үстімен жүру.	"Кірпіні тамақтандыр" қимыл ойыны.	"Ашулы кірпі" тыныс алу жаттығуы.	1	24.02.25

		үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру қабілеттерін дамыту; төрт тағандап жүру кезінде жемістерді жинауға ынталандыру; кірпі секілді дыбыстар шығару арқылы тыныс алу жаттығуларын орындау; балалардың көктем мезгілі туралы білімдерін толықтыру.	орындарында тұрып адымдайды; қатар тұрып бір сапқа тізіледі; оңға, солға қолды сірмеп, қатар болып жұптасады. Педагогтің белгі беруі бойынша бір орында тұра қалады; бастапқы қалыпқа келіп, жалпы дамыту жаттығуларын а дайындалады.	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 жакқа бұрылып, гимнастикалық шеңберді жерге қою; 3-2 тіктелу; 3-3 сол жакқа 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	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 орындықтың үстімен жүру.	"Пойыз" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары. "Кім тыныш" ойыны.	1	26.02.25

			орында тұра қалу; қайта бастапқы қалыпқа келіп, қолдағы гимнастикалық шеңберлерімен біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын а дайындалу.	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).					
76	Бұлақ көрсең, көзін аш	Балаларды гимнастикалық орындықтың үстімен еңбектеуге үйрету; еңбектеу кезінде дене тепе-теңдігін сақтай отырып, өз дене мүшелерін игере	№4 аудиозапись бойынша балаларды сапқа тұрғызып, бірінің артынан бірін жүргізе отырып, залдың әр	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).	Гимнастикалық орындықтың үстімен еңбектеу.	"Аю" қимыл ойыны. "Өрмекші адам" ойыны.	Тыныс алу жаттығулары "Ненің қимылына ұқсайды?" ойыны.	1	27.02.25

		білу қабілетін қалыптастыру; еңбектеу техникасының тәсілдерін меңгерту.	жерінде жатқан шеңберлерден жүру және жүгіру жаттығуларын орындату; педагогтың белгі беруі бойынша бір орында тұра қалу; қайта бастапқы қалыпқа келіп, қолдағы шеңберлерімен біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын а дайындалу.	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; 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	Балаларды	Аудиожазба	1. Бастапқы қалып:	Гимнастикалы	"Қонжық"	Тыныс алу	1	03.03.25

	шалшықтан аттаймыз	гимнастикалық орындықтың үстімен еңбектеу іскерліктерін пысықтау; еңбектеу кезінде дене тепе-теңдігін сақтау; еңбектеу техникасының тәсілдерін дамыту; гимнастикалық шеңберлермен орындалатын жалпы дамыту жаттығуларын жасау; судың қасиеттері туралы білімдерін толықтыру.	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 шеңберлерімен біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын	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; 3-3 сол жаққа бұрылып, гимнастикалық шеңберді жерге қою;	қ орындықтың үстімен еңбектеу.	қимыл ойыны.	жаттығулары "Ненің қимылына ұқсайды?".		

			а дайындалу.	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 жүгірту; педагогтың белгі беруі бойынша жалауларын	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	Гимнастикалық орындықтың үстімен еңбектеу.	"Аю" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары. "Дем алайық" ойыны.	1	06.03.25

			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.	қолға ұстап, бір орында 20-30 сек. секіру.					
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	№3 аудиожазба бойынша балаларға салтанатты адым жасату. Балаларды қолдарындағы гүлдерімен шеңбер бойымен салтанатты адымдап,	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	1) еденге қойылған арқандар бойымен бірінің артынан бірі жүру; 2) арқаннан шықпай жүру.	"Арқан тарту" қимыл ойыны. "Түзу арқан" ойыны.	"Алас-алас" ойыны.	1	05.03.25

		бірінің артынан бірін қойып жүрудің тәсілдерін меңгерту.	мерекеге сай көңілді жүргізу және шашырай жүгірту; педагогтың белгісі бойынша тоқтап, гүлдерін жоғары көтеріп, бір орында салтанатты адымдау, белгі бойынша қайта жүру; қолдағы гүлдерімен біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын а дайындалу.	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).					
80	Қазақтың ұлттық ойыны	Балаларды еденге қойылған арқан 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.	Аудиожазба бойынша 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.	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) еденге қойылған арқандар бойымен бірінің артынан бірі жүру; 2) арқандардан шықпай жүру.	"Түзу арқан" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	13.03.25

				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).					
81	Допты қақпаға дәлдейміз	Балаларды қолдарындағы гүлдерімен шеңбер бойымен салтанатты адымдап, мерекеге сай көңілді жүргізу және шашырай жүгірту; педагогтың	Аудиожазба бойынша балаларға салтанатты адым жасату. Балаларды қолдарындағы гүлдерімен шеңбер бойымен салтанатты	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	1) еденге қойылған арқандар бойымен бірінің артынан бірі жүру; 2) арқандардан шықпай жүру.	"Досымызбен жарасайық" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	17.03.25 .

		белгісі бойынша тоқтап, гүлдерін жоғары көтеріп, бір орында салтанатты 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.	адымдап, мерекеге сай көңілді жүргізу және шашырай жүгірту; педагогтың белгісі бойынша тоқтап, гүлдерін жоғары көтеріп, бір орында салтанатты адымдау, белгі бойынша қайта жүру; қолдағы гүлдерімен біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын а дайындалу.	келу (4-5 рет қайталау). 2. Бастапқы қалып: тік тұрып, гүлдерді екі қолмен төменде ұстау; 2-1 сол аяқты алға қойып, гүл ұстаған екі қолды бірдей оң жаққа апарып, қолдың білезіктерін айналдыру және оң аяқты алға қойып, қолдарды сол жаққа апарып, қол білезіктерін айналдыру; 2-2 бастапқы қалыпқа келу (3-4 рет қайталау); 3. Бастапқы қалып: жерде отырып, аяқты бірге қою, гүлдерді екі қолмен ұстап, тізенің үстіне қою; 3-1 гүлдерді екі қолмен екі жанға созып, тізені бұғу; 3-2 тіктелу; 3-3 гүлдерді екі қолмен екі жанға созып, тізені бұғу; 3-4 бастапқы қалыпқа келу (3-4 рет қайталау). 4. Бастапқы қалып: аяқты бірге қою, гүлдерді екі қолмен					

				көкірек тұсында ұстау; 4-1 бір бағытта жеңіл секіру; 4-2 бастапқы қалыпқа келу (3-4 рет қайталау).					
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	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);	Гимнастикалық тақтайдың үстімен жүріп келе жатып, биіктен секіру.	"Секірімек" қимыл ойыны. "Қорқақ қоян" ойыны.	Тыныс алу жаттығулары. "Кім тыныш?" ойыны.	1	19.03.25

			салтанатты адымдау, белгі бойынша қайта жүру; қолдағы гүлдерімен біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын а дайындалу.	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).					
83	Спорт әлемінде	Балаларды түрлі-түсті жалаушалармен шеңбер бойымен салтанатты адымдатып, мерекеге сай көңілді жүргізу және шашырай	Педагог балаларға түрлі-түсті жалаушалар таратып береді. Балаларды қолдарындағы түрлі-түсті	1. Бастапқы қалып: аяқтың арасын сәл ашып, тік тұру, жалауша ұстаған қолды төменде ұстау; 1–1 жалаушаларды қолды бүкпей, бастан жоғары көтеріп, жайқалту;	Гимнастикалық тақтайдың үстімен жүріп келе жатып, биіктен секіру.	"Кенгуру секілді секіреміз" қимыл ойыны.	"Кім тыныш?" ойыны.	1	20.03.25

		жүгірту; педагогтың белгісі бойынша тоқтап, 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	жалаушаларме н шеңбер бойымен салтанатты адымдатып, мерекеге сай көңілді жүргізу және шашырай жүгірту; педагогтың белгісі бойынша тоқтап, жалаушалары н жоғары көтеріп, бір орында салтанатты адымдау, белгі бойынша қайта жүру; қолдағы жалаушаларме н біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын а дайындалу.	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 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;					

		жетілдіру.		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	Педагог балаларға түрлі-түсті жалаушалар таратып береді. Балаларды қолдарындағы түрлі-түсті жалаушалармен шеңбер бойымен салтанатты адымдатып, жүргізу және шашырай жүгірту; педагогтың белгісі бойынша	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	Гимнастикалық тақтайдың үстімен жүріп келе жатып, биіктен секіру.	"Қоян" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары. "Қайталаймыз" ойыны.	1	27.03.25

		жалаушалармен орындалатын жалпы дамыту 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.	тоқтап, жалаушаларын жоғары көтеріп, бір орында салтанатты адымдау, белгі бойынша қайта жүру; қолдағы жалаушалармен біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын а дайындалу.	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).					

85	Ғарышқа алыс самғайық!	Балаларды секіріп, 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.	№3 аудиожазба 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-	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 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	1) жоғары секіріп, жоғарыдағы затқа қолды жеткізу; 2) жоғары секіру кезінде денені кеңістікте ұстай отырып, көздеген нысанадағы затқа жете білу.	"Ұшты-ұшты" қимыл ойыны. "Көпіршік" ойыны.	"Ғарыш" ойыны.	1	31.03.24

			шеңберлерден " шығып, қолдарындағы орамалдармен біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын а дайындалу.	келу (3-4 рет қайталау); 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	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	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	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	02.04.25

		нысанадағы затқа жете білу техникасын жетілдіру; ғарыш әлемі және ұшқыш туралы білімдерін толықтыру.	жаттығуларын 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.	ұстау; 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	Аудиожазба бойынша педагог балаларға орамалдарын береді. Педагогтың "Ғарыш" деген сөзі айтылған кезде залдың әр жерінде жатқан	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,	Баскетбол доп салғышына жоғары секіріп, қолды жеткізуге және жоғары секіру кезінде денені кеңістікте ұстай отырып, көздеген нысанадағы затқа жете	"Ұшты-ұшты" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	03.04.25

		техникасын пысықтау; көздеген нысанадағы затқа жетуде епті, жылдам, шапшаң болуға тәрбиелеу.	"ғарыш-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.	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.	білу.				
88	Еңбектейміз ерінбей!	Балаларды төрт тағандап доғадан еңбектеп өтуге жаттықтыру;	№5 аудиожазба бойынша балаларды	1.Бастапқы қалып: жерде аяқтың арасын ашып отырып, орамалды ұшынан екі қолмен	1) төрт тағандап доғадан еңбектеп өтуге	"Аю" қимыл ойыны. "Көпіршік" ойыны.	Тыныс алу жаттығулары "Жер тыныш" ойыны	1	07.04.25

		еңбектеу кезінде қол, аяқ үйлесімділігін сақтау икемділігіне машықтандыру; төрт тағандап еңбектеп өту техникасын меңгерту.	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" шығып, қолдарындағы орамалдармен	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); 4. Орамалды бір қолға ұстап, бірінің артынан бірі жүгіру.	жаттықтыру; 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	09.04.25

		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	10.04.25

		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	14.04.25	

	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" сөзі	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.		

			айтылғанда қайта сап түзеп жүреді, біртіндеп психогимнастика 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 болып	"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;	Құм салынған қаптарды оң және сол қолмен тік бағытта лақтыру.	"Көгершіндер мен мысық" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары.	1	

			жайқалады; педагогтың "Жел тұрды" деп белгі беруі бойынша балалар шашырап жүгіреді; "Ағаштар тынышталды" сөзі айтылғанда қайта сап түзеп жүреді, біртіндеп психогимнастика жаттығуларын а дайындалады.	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, оқу қызметін	Аудиожазба бойынша педагог балаларды сапқа тұрғызып, бірінің артынан бірін жүргізеді, педагогтың "Жайқалады	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	Құм салынған қаптарды оң және сол қолмен тік бағытта лақтыру.	"Қапты досына бер" қимыл ойын.	"Күн" жаттығуы.	1	14.04.25

		пысықтау, ептілікке, шапшаңдыққа тәрбиелеу.	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.	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 белгі беруі бойынша	"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, денесін қозғайды (3-4 рет қайталау);	Допты екі қолмен бастан жоғары көтеріп лақтыру.	"Ұядағы құстар" қимыл ойыны. "Шаңырақ" ойыны.	"Қай ағаш тыныш?" ойыны.	1	16.04.25

			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.	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 көтеріп лақтыру техникасын	Балаларды сапқа тұрғызып, бірінің артынан бірін	1. Бастапқы қалып: аяқтың арасын сәл ашып, тік тұру, таспа ұстаған қолды төменде ұстау;	Допты екі қолмен басынан жоғары көтеріп	"Құс ұясы" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары "Қай ағаш тыныш?" ойыны.	1	17.04.25

		дамыту; допты екі қолмен бастан жоғары көтеріп лақтыру кезінде ептілікке тәрбиелеу.	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 жасап айналып жүреді де	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; 3–2 тіктелу; 3–3 таспаларды екі қолмен екі жанға созып,	лақтыру.					

			біртіндеп, атластық таспалармен жасалатын жалпы дамыту жаттығуларын а дайындалады.	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 бойынша балалар бір жерге жүгіріп,	"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,	Допты екі қолмен басынан жоғары көтеріп лақтыру.	"Тауықтар мен балапандар" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары.	1	21.04.25

			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 а дайындалады.	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 тақтайдың үстімен жоғары және төмен жүру	№4 аудиожазба бойынша балаларды сапқа тұрғызып, бірінің артынан бірін жеңіл,	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).	Еңіс тақтайдың үстімен жоғары және төмен жүру.	"Ұшты-ұшты" қимыл ойыны. "Көпіршік" ойыны.	Тыныс алу жаттығулары "Ғарыш" ойыны.	1	05.05.25

		кезінде дене тепе-теңдігін сақтай білу дағдыларына машықтандыру; еңіс тақтай үстінде жүру кезінде өз дене мүшелерін игере білу қабілетін қалыптастыру.	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 жүріспен біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын	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.					

			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 "Солдат" деп, шашырай жүгіреді; педагогтың	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 көтеріп, тізені бүкпеуге тырысып, жалау ұстаған қолға жақындату; екінші аяқпен де осы жаттығу	Еңіс тақтайдың үстімен жоғары және төмен жүру.	"Түлкі мен балапандар" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары.	1	08.05.25

			белгі беруі бойынша бір орында тұрып, адымдайды; "Еркін!" сөзі айтылғанда балалар жай жүріспен біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын а дайындалады.	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 кезде балалар залды айнала жүріп, "Жасасын!"	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; 2-1 еденге еңкейіп, орамал ұстаған қолды еденге тигізу; 2-2 бастапқы қалыпқа	Еңіс тақтайдың үстімен жоғары және төмен жүру.	"Ұшты-ұшты" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары "Ғарыш" ойыны.	1	12.05.25

			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.	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 лақтыра білуге үйрету; допты алысқа лақтыру техникасына	Балаларды сапқа тұрғызып, бірінің артынан бірін адымдатып жүргізу;	1. Бастапқы қалып: жерде аяқтың арасын ашып отырып, орамалды ұшынан екі қолмен ұстау; 1—1 Орамалды жоғары көтеріп, тізеге қою;	Екі қолмен допты тордан алысқа лақтыра білуге үйрету; допты алысқа лақтыру.	"Баскетбол" қимыл ойыны. "Көпіршік" ойыны.	Тыныс алу жаттығулары. "Сабырлы доп" ойыны.	1	28.04.25

		дағдыландыру; допты басынан жоғары және кеудеден лақтыру жаттығуына машықтандыру.	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 жаттығуларын а дайындалады.	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.					
101	Бақ-бақ гүлі	Балаларды	Балаларды	1. Бастапқы қалып:	1) екі қолымен	"Допты қуып	Тыныс алу	1	28.04.25

	әлемінде	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.	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 дайындалады.	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 үстіне қою; 3-1 гүлдерді екі қолмен екі жанға созып, тізені	допты тордан жоғары лақтыру; 2) торға дәл лақтыру.	жетіндер" қимыл ойыны.	жаттығуы.		

				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 білімдерін толықтыра отырып, тыныс алу жаттығуына ынталандыру.	Балаларды сапқа тұрғызып, бірінің артынан бірін адымдатып жүргізу; педагогтың "Гүлдер" деген сөзі айтылған кезде балалар залды айнала жүріп қолдарын жоғары	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; 2-1 еденге еңкейіп, орамал ұстаған қолды	1) допты тордан жоғары лақтыру; 2) торға дәл лақтыру.	"Баскетбол" қимыл ойыны.	"Бақ-бақ" тыныс алу жаттығуы.	1	

			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.	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 қайталанатын. 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 үйрету; допты қақпаға дәл домалату техникасына дағдыландыру;	№4 аудиожазба бойынша педагог балалармен бірге жаттығулар орындайды. Балаларды сапқа	"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,	Допты бір-біріне қарама-қарсы отырып, домалату.	"Пойыз" қимыл ойыны. "Мотор" ойыны.	"Сабырлы доп" ойыны.	1	24.04.25

		допты домалату жаттығуы арқылы қол, саусақ бұлшық еттерін жетілдіру.	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 айдайды; "Ғажап!" дегенді естігенде, қолдарын кең жаяды;	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.					

			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 ояту.	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	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	Допты домалату.	"Домалайды алмалар!" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығуы.	1	30.04.25

			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, біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын а дайындалады.	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).					
105	Мергендікті	Балалардың	Аудиожазба	"Қайырлы күн бәріңе!"	Допты	"Пойыз" қимыл	Тыныс алу	1	14.05.25

	шыңдаймыз	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.	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. "Көлік" деген сөзі айтылғанда балалар бір орында тұрып, қолдарының білезіктерін	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 кезек-кезек алға қояды (3-4 рет қайталау); Бірінің артынан бірі жай жүріп, "Тамаша, тамаша, бір, екі деп санаса" деп айта жүріп, орындықтарға	домалату.	ойыны.	жаттығуы "Сабырлы доп" ойыны.		

			айналдырып, көлік айдайды; "Ғажап!" дегенді естігенде, қолдарын кең жаяды; аудиожазба аяқталғанда педагогтың белгі беруі бойынша бір ізбен жүріп, біртіндеп психогимнастика жаттығуларын а дайындалады.	жайғасады.					
106	Шынығамыз жазда	Балаларды еденге қойылған баспалдақтан аттап жүруге үйрету; еденге қойылған баспалдақтан аттап жүру техникасын меңгеруге жаттықтыру;	№5 аудиожазба бойынша балаларды сапқа тұрғызып, бірінің артынан бірін ақырын адымдатып жүргізу;	"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;	Еденге қойылған баспалдақтан аттап жүру.	"Менің көңілді добым" қимыл ойыны. "Көпіршік" ойыны.	Тыныс алу жаттығулары "Кім тыныш?" ойыны.	1	15.05.25

		еденге қойылған баспалдақтан аттап жүруде дене, аяқ бұлшық еттерін жетілдіру.	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 ізбен жүріп, біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын а дайындалады.	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.					
107	Көпіршіктер	Балаларды сапқа	Аудиожазба	"Қайырлы күн бәріңе!"	Еденге	"Досымызбен	Тыныс алу	1	19.05.25

	жасаймыз	тұрғызып, бірінің артынан бірін ақырын адымдатып жүргізу, еденге қойылған баспалдақтан аттап жүру техникасын жетілдіру; епті, жылдам, ұқыпты болуға тәрбиелеу.	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, денелерін қозғайды; "Ғажап!" деп айтып, қолдарын кең жаяды; педагогтың белгі беруі	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 кезек-кезек алға қояды (3-4 рет қайталау); Бірінің артынан бірі жай жүріп, "Тамаша, тамаша, бір, екі деп санаса" деп айта жүріп, орындықтарға	қойылған баспалдақтан аттап жүру.	жарасайық" ойыны.	жаттығулары "Кім тыныш?" ойыны.		

			бойынша бір ізбен жүріп, біртіндеп психогимнастика жаттығуларын а дайындалады.	жайғасады.					
108	Мергендікті шыңдаймы	Балаларды сапқа тұрғызып, бірінің артынан бірін ақырын адымдатып жүргізу, еденге қойылған баспалдақтан аттап жүру техникасын бекіту, оқу қызметін пысықтау, доптарды қолдарын басынан жоғары көтеріп, алысқа лақтыру іскерліктерін жетілдіру.	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	"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	Еденге қойылған баспалдақтан аттап жүру.	"Лақтырайық көліктен домалаған доптарды" қимыл ойыны.	Тыныс алу жаттығулары "Кім тыныш?" ойыны.	1	14.05.25

			балалар бір орында тұрып, денелерін қозғайды; "Ғажап!" деп айтып, қолдарын кең жаяды; педагогтың белгі беруі бойынша бір ізбен жүріп, біртіндеп психогимнастика жаттығуларын а дайындалады.	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 әдіскер Омарова А.Д.





Календарно-тематический план инструктора по физической культуре

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

Группа: «Лучики» младшая группа

Возраст детей: дети 2-х лет

Период составления плана: сентябрь, 2024 - 2025 учебный год.

Ф.И.О. педагога: Миркадыров 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	"Встанем в строй вместе с куклой Даной".	Учить детей вставать в строй с куклой Даной и показать технику выполнения, развивать навыки гибкости; воспитывать детей	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках. Ходьба с	Общеразвивающие упражнения с флажками. 1. И.п. – стоя ноги на ширине ступни,	Основные виды движений. Ходьба в колонне по одному. Ходьба по гимнастичес	Подвижная игра: «Поезд». Цель: продолжить закреплять умение детей	Малоподвижная игра "найди игрушку". Цель: развивать умения выравнивать дыхание.	1	02.09.24

		соблюдению порядка и уважительного отношения друг к другу.	высоким подниманием колен. Легкий бег. Обычная ходьба. Перестроение в круг. Размыкание по кругу.	флажки в обеих руках внизу. Поднять флажки вверх, помахать ими, опустить флажки. Вернуться в исходное положение. (4-5 раз) 2. И.п. – сидя ноги врозь, флажки в согнутых руках у плеч. Наклонитьс я вперёд, коснуться пола палочками флажков, выпрямитьс я, вернуться в исходное положение. (4-5 раз)	кой доске с поддержкой взрослого.	двигаться за ведущим, в одной коленне по всему залу.			

				3. И.п. – стоя ноги на ширине ступни, флажки в согнутых руках у плеч. Присесть, вынести флажки вперед. Встать, вернуться в исходное положение. (5 раз)					
2	"Идем по ровненькой дорожке".	Учить детей ходить по гимнастической доске при поддержке взрослого; развивать стремление поддерживать строй, включаться и выполнять упражнения наравне со сверстниками, героиней Даной;	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках. Ходьба с высоким подниманием колен. Легкий бег. Обычная ходьба.	Общеразвивающие упражнения с цветами. 1. "Спрятали цветы". Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки за спиной. Выполнение: руки	Основные виды движений. Ходьба по гимнастической доске с поддержкой взрослого.	Подвижная игра: «Зайка серенький сидит» Цель: продолжить закреплять умение детей внимательно слушать текст и в соответствии с ним	Дыхательное упражнение "Чистые ладошки" (дети делают плавный вдох и длительный выдох).	1	04.09.24

		развивать ловкость, быстроту, мышцы туловища, ног и рук; совершенствовать умения выполнять упражнения правильно.	Перестроение в круг. Размыкание по кругу.	вперед, показать цветы, спрятать за спину, нет цветов. Повторить 3 раза. 2. «Покажи соседу цветы». Исходное положение: стоя ноги на ширине плеч, руки с цветами опущены внизу. Выполнение : повернуться в правую сторону, выпрямить руки, показать цветы, опустить руки вернуться в исходное		выполнять движения: прыгать на месте на двух ногах, быстро убежать по сигналу воспитателя . Игра продолжается 2 раза.			

				положение. Повторить 3 раза. 3. «Попрыгаем с цветами». Исходное положение: руки на поясе, ноги вместе. Выполнение : цветы положить на пол, прыгать около цветов (можно делать пружинки) раз- два – раз два, вот и кончилась игра. Ходьба за воспитателе м по кругу.					
3	"Ходим, топаем, не ленимся".	Учить детей ходить по гимнастической доске без помощи	Построение в шеренгу. Ходьба в	Общеразвив ающие упражнения	Основные виды движений.	Игра «Мышь и кот».	Игра малой подвижности «Найди, где спрятался котенок».	1	05.09.24

		взрослого; учить сохранять равновесие; развивать у детей ловкость и скорость; развивать мышцы тела, рук и ног; тренировать характер; объединять упражнения с Аланом; воспитывать любовь к физической культуре.	колонне по одному. Выбор флажков. Ходьба с высоким подниманием колена. Ходьба на носочках. Бег с переходом в ходьбу. Складывание в корзину. Перестроение.	1. Исходная позиция — ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Руки вынести вперед, вернуться в исходное положение (4—5 раз). 2. Исходная позиция — ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон вперед, руки вниз, коснуться колен; вернуться в исходное положение (5 раз). 3. Исходная позиция — ноги на	Ходьба по гимнастической доске с поддержкой взрослого.	Цель игры: развивать у детей умение действовать по сигналу; ходить, сохраняя форму круга; учить детей быть быстрыми, терпеливыми и организованными.	Цель: развивать умение выравнивать дыхание.		

				ширине ступни, руки за спиной. Присесть, руки вынести вперед, вернуться в исходное положение (4—5 раз). 4. Исходная позиция — ноги врозь, руки на поясе. Наклон вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону). 5. Исходная позиция — ноги слегка расставлены, руки вдоль					

				туловища. Прыжки на двух ногах на месте на счет 1—8. Повторить 2 раза.					
4	"Встанем дружно с Мишкой в круг".	Развивать способности детей стоять в кругу; обучение правильному выполнению физических упражнений; развитие ловкости и эмоционального настроения; развитие у детей самостоятельности и скоростных навыков, стоя в кругу; налаживание дружеских отношений, стоя в кругу и делая упражнения; научиться правильно повторять движение.	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному, с высоким подниманием колена, на носочках. Игра "Пройди и не сбей". Ходьба в колонне по одному, ходьба змейкой между кеглей. Легкий бег с переходом в ходьбу. Перестроение.	Общеразвивающие упражнения с веревкой. 1. «Покажи веревку» Исходное положение: основная стойка, веревка в руках. 1 - поднять веревку вверх. 2 - Исходное положение, повторить 3 раза. 2. «Вместе наклонились» Исходное	Основные виды движений. Шаг 1. Вместе с детьми ставим правую ножку на пяточку, потом на носочки, притопываем. Припеваем "Пятка, носик, топ- топ-топ". Шаг 2. Тоже самое повторяем левой ножкой. Шаг 3.	Игра "Дружба". Цель: развивать умение детей вставать в круг по три человека. Подвижная игра "Пчелки и медведь" (повторить 2 раза). Цель: развивать двигательные навыки детей; совершенствовать умение	Малоподвижная игра «У кого мяч?». Цель: формировать умение детей держать мяч в руках, передавать в другие руки, принимать мяч от других. Дыхательная гимнастика «Часики». Цель: укреплять физиологическое дыхание детей.	1	09.09.24

				положение: ноги на ширине плеч, веревка у груди, в руках. 1 - наклониться вниз. 2 - Исходное положение, повторить 3 раза. 3. «Дружные ножки» Исходное положение: сидя на полу ногами в круг, веревка под ногами, руки в упоре сзади. 1 - согнуть ноги в коленях. 2 - Исходное	Разучив движения левой и правой ножкой, просим детей держать руки на поясе. Затем делаем упражнение "фонарики". Шаг 4. Попросить ребёнка покружиться (один или два раза).	регулировать свою двигательную активность, чередуя движения и отдых.			

				положение, повторить 3 раза. 4. «Жучки» Исходное положение- лежа на спине. Первое упражнение Вы веревочку возьмите. Дружно вместе поднимите. Вверх, вниз, Вверх, вниз. Второе упражнение Дружно будем приседать И веревку опускать. Дружно встали, кулачки к себе прижали. Сели, встали					

				(повторить 3 раза). Третье упражнение А сейчас все сядем на пол. Ножки вытянем вот так. А теперь согнем в коленях. Снова вытянем вперед (повторить 2 раза). Четвертое упражнение А теперь на спину ляжем, Дружно ножками помашем. Вот так, вот так. А теперь все встанем дружно. Мы веревку					

				уберем, На полянку мы пойдем.					
5	"Построим круг".	Учить детей ходить по кругу, взявшись за руки; стоять в кругу; обучать правильному выполнению физических упражнений; предоставить информацию о технике стояния в кругу; упражнять в ползании на четвереньках, переступать через препятствия; развитие ловкости, самостоятельности.	Игра «Кто быстрее сядет». Цель: ходьба с выполнением заданий педагога по сигналу. Перестроение. Игра «Пройдемся по кругу». Цель: учить детей ходьбе и бегу за педагогом; уметь остановиться, взяться за руки и сделать круг. Бег друг за другом по кругу – 1,5 круга (2 раза) Ходьба друг за другом по кругу – 1 круг (3 раза) Перестроение.	Общеразвивающие упражнения с веревочкой. 1. «Покажи веревку» Исходное положение- основная стойка, веревка в руках. 1 - поднять всем вместе веревку вверх. 2 - Исходное положение- 3 раза. 2. «Вместе наклонились» Исходное положение- широкая стойка,	Основные виды движений. Ходьба стайкой за педагогом между кеглями. Ходьба с перешагиваниями через поролоновые валики. Прыжки с продвижением вперед на двух ногах (по кочкам).	Подвижная игра «Пчелки и медведь» (повторить 2 раза). Цель игры: продолжать развивать двигательные качества детей; совершенствовать умение регулировать свою двигательную активность, чередуя движения и отдых.	Спокойная игра «Кто тише». Цель игры: развивать умение вырвнивать дыхание. Повторить 1—2 раза. Малоподвижная игра «Мишкин шар» (дети встают в круг, воспитатель в кругу с воздушным шаром).	1	11.09.24

				веревка у груди, руками держать веревку. 1 - наклониться вниз. 2 - Исходное положение— 3 раза. 3. «Дружные ножки» Исходное положение- сидя на полу ногами в круг, веревка под ногами, руки в упоре сзади. 1 - согнуть ноги в коленях. 2 - Исходное положение- 4. «Жучки» Исходное					

				положение- лежа на спине. 1 упр.Вы веревочку возьмите. Дружно вместе поднимите. Вверх, вниз, Вверх, вниз. 2 упр. Дружно будем приседать И веревку опускать. Дружно встали, кулачки к себе прижали. Сели, встали (3 раза). 3 упр. А сейчас все сядем на пол. Ножки вытянем вот так.					

				А теперь согнем в коленях. Снова вытянем вперед (2 раза). 4 упр. А теперь на спину ляжем, Дружно ножками помашем. Вот так, вот так. А теперь все встанем дружно. Мы веревку уберем, На полянку мы пойдем.					
6	"Со зверятами в кругу".	Учить детей создавать круг, с помощью навыка создания круга прививать самостоятельность и гибкость движений,	Построение в шеренгу. Ходьба друг за другом по кругу. Ходьба на носках, руки вверх.	Общеразвивающие упражнения с веревочкой. 1. «Покажи веревку» Исходное	Основные виды движений. Игра «Пятка, носик, топ-топ-топ». Цель игры:	Игра "Дружба". Цель: развивать ориентировку в пространстве, реакцию,	Игра малой подвижности «У кого мяч?» Цель: развивать умение держать мяч двумя руками, передавать, брать из рук в руки.	1	12.09.24

		воспитывать уважительное отношение друг к другу.	Ходьба на пятках, руки на поясе. Обычная ходьба. Перестроение в круг.	положение- основная стойка, веревка в руках. 1 - поднять всем вместе веревку вверх. 2 - Исходное положение- 3 раза. 2. «Вместе наклонились» Исходное положение- широкая стойка, веревка у груди, руками держать веревку. 1 - наклониться вниз. 2 - Исходное положение- 3 раза.	способствует физическому развитию и ориентации. Правила игры: Шаг 1. Вместе с малышом ставим правую ножку на пяточку, потом на носочки, далее притопываем. При этом припеваем "Пятка, носик, топ-топ-то. Шаг 2. Тоже самое повторяем с левой ножкой. Шаг 3. Разучив движения левой и	внимание. Подвижная игра «Пчелки и медведь» (повторить 2 раза). Цель игры: продолжать развивать двигательные качества детей; совершенствовать умение регулировать свою двигательную активность, чередуя движения и отдых.	Дыхательная гимнастика «Часики». Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.		

				3. «Дружные ножки» Исходное положение- сидя на полу ногами в круг, веревка под ногами, руки в упоре сзади. 1 - согнуть ноги в коленях. 2 - Исходное положение- 4. «Жучки» Исходное положение- лежа на спине. 1 упр.Вы веревочку возьмите. Дружно вместе поднимите. Вверх, вниз, Вверх, вниз. 2 упр.	правой ножкой, просим малыша держат руки на поясе. Затем делаем упражнение "фонарики". Шаг 4. Попросить ребёнка покружитьс я (один или два раза). Ходьба змейкой в колонне по одному, огибая кегли (змейкой) и не задевая за них.				

				Дружно будем приседать И веревку опускать. Дружно встали, кулачки к себе прижали. Сели, встали (3 раза). 3 упр. А сейчас все сядем на пол. Ножки вытянем вот так. А теперь согнем в коленях. Снова вытянем вперед (2 раза). 4 упр. А теперь на спину ляжем, Дружно					

				ножками помашем. Вот так, вот так. А теперь все встанем дружно. Мы веревку уберем, На полянку мы пойдем.					
7	"Побегаем вместе с зайками".	Учить детей двигаться по кругу, не сталкиваясь друг с другом, укреплять мышцы ног стопы, развивать быстроту, ловкость, воспитывать любовь к природе, отзывчивость.	Построение в шеренгу. Ходьба, ходьба с поднятыми вверх руками, наклоны, приседания, прыжки на месте, ходьба на месте. Перестроение в круг.	Основная часть общеразвивающих упражнений с осенними листочками. 1 «Покажем листочки». Исходное положение: листочки внизу 1- поднять руки через стороны с листочками вверх 2-3 машем листочками	Основные виды движений: - прыжки в длину с места); - ползание на четвереньках и подлезание под шнур.	Подвижная игра "Зайка беленький сидит". Цель: развивать умение двигаться погласно текста, развивать крупную моторику, память, внимание. Игра «Весёлые зайчата». Цель:	Игра на восстановление дыхания «Паровоз». Цель: развивать навыки по выравниванию дыхания.	1	19.09.24

				2 «Спрячемся». Исходное положение: листочки внизу 1- присед, листочки около лица 3-4 то же самое 3 «Ветерок подул». Исходное положение: ноги на ширине плеч, листочки внизу 1 - наклон вперед 2-3 - качаем листочками из стороны в сторону 4 «Листочки закружились». Исходное положение:		упражнять детей в беге, прыжках, развивать ловкость.			

				листочки внизу Чередовать прыжки с ходьбой.					
8	"Двигаемся как зайки".	Закрепить умение детей быстро бегать по кругу, а также умение выполнять движения в кругу; учить детей ходьбе по кругу взявшись за руки; совершенствовать навыки построения большого круга; развивать мышцы рук и пальцев при создании круга; мотивировать правильно повторять двигательные упражнения; развивать ловкость, словарного запаса и эмоционального состояния; формировать основу дружеских	Построение в шеренгу. Ходьба, ходьба на носках с поднятыми вверх руками, наклоны, приседания, прыжки на двух ногах, ходьба на месте. Перестроение в круг.	Основная часть общеразвивающих упражнений с осенними листочками. 1 «Покажем листочки». Исходное положение: листочки внизу 1- поднять руки через стороны с листочками вверх 2-3 машем листочками 2 «Спрячемся». Исходное положение: листочки	Основные виды движений: - прыжки в длину с места; - ползание на четвереньках и подлезание под шнур.	Подвижная игра "Зайка беленький сидит". Цель: развивать умение двигаться погласно текста, развивать крупную моторику, память, внимание. Игра «Весёлые зайчата». Цель: упражнять детей в беге, прыжках, развивать ловкость.	Игра на восстановление дыхания «Паровоз». Цель: развивать навыки по выравниванию дыхания.	1	18.09.24

		отношений во время упражнений под руководством педагога, не мешая друг другу при беге по кругу.		внизу 1- присед, листочки около лица 3-4 то же самое 3 «Ветерок подул». Исходное положение: ноги на ширине плеч, листочки внизу 1 - наклон вперед 2-3 - качаем листочками из стороны в сторону 4 «Листочки закружились». Исходное положение: листочки внизу Чередовать прыжки с ходьбой.					

9	"Раз, два, три ..., побежали".	Закрепить умение детей быстро бегать по кругу, а также умение выполнять движения в кругу; учить детей ходьбе по кругу взявшись за руки; совершенствовать навыки построения большого круга; развивать мышцы рук и пальцев при создании круга; мотивировать правильно повторять двигательные упражнения; развивать ловкость, словарный запас и эмоциональное состояние; формировать основу дружеских отношений во время упражнений под руководством педагога, не мешая друг другу при беге по кругу.	Построение в шеренгу. Ходьба, ходьба на носках с поднятыми вверх руками, наклоны, приседания, прыжки на двух ногах, ходьба на месте. Перестроение в круг.	Общеразвивающие упражнения . 1. "Зайчики греют лапки на солнышке". И.П: - О.С. 1 - поднять руки вверх. 2 - И.П: то О.С. (Повторить 4-5р). 2. "Зайчики пьют воду из родника". И.П. - стоя, ноги шире плеч, руки на поясе. 1 - наклон вперед, коснуться руками пола. 2 - И.П. (Повторить 4-5р). 3. "Наши ножки	Основные виды движений: - подлезание в обруч одной стороной; - ползание на четвереньках между предметами.	Игра «Белый зайка умывается». Цель: развивать умение играть по сигналу, выполнять прыжки. Упражнение на закрепление "Заяц-победитель" . Цель: развивать наблюдательность, навыки прыжков.	Дыхательное упражнение "Чистые ладошки". Цель: развивать навыки по выравниванию дыхания.	1	19.09.24

				просятся танцевать". И.П: - О.С., руки на поясе. Прыжки н оодном месте по 8 раз. (Повторить 2р). 4. Упражнение на дыхание. Вдох - носом, выдох ртом. (Повторить 3р).					
10	"Флаг Казахстана".	Учить детей бегать по прямой дорожке и вокруг предметов; формировать ловкость и быстроту движений, упражнять бегу рядом с кубиками, не спотыкаясь.	Построение в шеренгу. Ходьба с флажками в руках; ходьба с высоким подниманием колен, флажки с согнутых руках; прыжки с продвижением	Общиеразвивающие упражнения с флажками. Упражнение "Машем флажками". 1 – Исходное положение – основная стойка, руки	Основные виды движений. Бег по прямой и вокруг кубиков.	Упражнение "Подул ветер". Цель: развивать навыки выполнения движения согласно текста, сигнала.	Упражнение на дыхание. Игра "Идем по прямой дорожке". Цель: развивать навыки по выравниванию дыхания.	1	23.09.24

			вперед на двух ногах, флажки за спиной; приседание, постукивание концами флажков о пол; покачивания, кружение, флажки вверх. Обычная ходьба. Перестроение в круг.	опущены вдоль туловища. 1.1. – развести руки в разные стороны, руки подняты вверх, громко произнести "Машем флажками", вдох. 1.2. – руки опущены вниз, выдох (повторить 3 раза). 2. Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки опущены вниз 2.1. – наклон головой вправо,					

				развести руки в разные стороны, размахивать флажками. 2.2. – исходное положение. 2.3. – наклон головой влево, опустить руки вниз скользящим движением, поднять флажки вверх. 2.4. – вернуться в исходное положение (повторить 3 раза). 3. Исходное положение – стоя, ноги вместе, руки опущены вниз.					

				3.1. – сесть на землю, руки вдоль туловища, размахивать флажками. 3.2. – вернуться в исходное положение. 3.3. – сесть на землю, руки впереди, размахивание флажками. 3.4. – вернуться в исходное положение (повторить 3 раза).					
11	"Поднимет вверх флажки".	Учить детей выполнять беговые упражнения в прямом и круговом направлении (по ориентирам (кубики, кегли, погремушки и т.	Построение в шеренгу. Ходьба с флажками в руках; ходьба с высоким подниманием колен, флажки	Общеразвивающие упражнения с флажками. 1. И.п. – стоя ноги на ширине ступни,	Основные виды движений. Ходьба и бег всей группой в прямом направлении	Упражнение "Ветер дует нам в лицо, закачалось деревцо". Цель: развивать умения	Игра на восстановление дыхания "Хождение в прямом направлении". Цель: развивать навыки по выравниванию дыхания.	1	25.09.24

		д.); упражнять в наблюдении и повторении упражнений по бегу; развивать навыки быстроты, ловкости при беге в прямом и круговом направлении; создавать у детей положительный эмоциональный настрой; воспитывать дружеские отношения при выполнении упражнений.	с согнутых руках; прыжки с продвижением вперед на двух ногах, флажки за спиной; приседание, постукивание концами флажков о пол; покачивания, кружение, флажки вверх. Обычная ходьба. Перестроение в круг.	флажки в обеих руках внизу. Поднять флажки вверх, помахать ими, опустить флажки. Вернуться в исходное положение. (4-5 раз) 2. И.п. – сидя ноги врозь, флажки в согнутых руках у плеч. Наклониться вперед, коснуться пола палочками флажков, выпрямиться, вернуться в исходное положение. (4-5 раз)	и за педагогом. Ходьба между двумя линиями (расстояние 25см).	двигаться согласно текста, развивать вестибулярный аппарат.			

				3. И.п. – стоя на коленях, флажки в обеих руках внизу. Поднять флажки вверх и помахать ими вправо (влево), опустить, вернуться в исходное положение. (5 раз) 4. И.п. – стоя ноги на ширине ступни, флажки в согнутых руках у плеч. Присесть, вынести флажки вперёд. Встать, вернуться в исходное					

				положение. (5 раз)					
12	"Обегаем кубики".	Отрабатывать умение выполнять беговые упражнения в прямом и круговом направлении (по ориентирам (кубики, кегли, погремушки и т. д.); упражнять в наблюдении и повторении беговых упражнений; развивать навыки быстроты, ловкости при беге в прямом и круговом направлении; создавать у детей положительный эмоциональный настрой; воспитывать дружеские отношения при выполнении упражнений.	Построение в шеренгу. Ходьба с флажками в руках; ходьба с высоким подниманием колен, флажки с согнутых руках; прыжки с продвижением вперед на двух ногах, флажки за спиной; приседание, постукивание концами флажков о пол; покачивание, кружение, флажки вверх. Обычная ходьба. Перестроение в круг.	Общеразвивающие упражнения с флажками. 1. И.п. – стоя ноги на ширине ступни, флажки в обеих руках внизу. Поднять флажки вверх, помахать ими, опустить флажки. Вернуться в исходное положение. (4-5 раз) 2. И.п. – сидя ноги врозь, флажки в согнутых руках у плеч.	Основные виды движений. Ходьба и бег всей группой в прямом направлении и за педагогом. Ходьба между двумя линиями (расстояние 25см).	Упражнение "Ветер дует нам в лицо, закачалось деревцо". Цель: развивать умения двигаться согласно текста, развивать вестибулярный аппарат.	Игра на восстановление дыхания "Хождение в прямом направлении". Цель: развивать навыки по выравниванию дыхания.	1	26.09.24

				Наклониться вперёд, коснуться пола палочками флажков, выпрямитьс я, вернуться в исходное положение. (4-5 раз) 3. И.п. – стоя на коленях, флажки в обеих руках внизу. Поднять флажки вверх и помахать ими вправо (влево), опустить, вернуться в исходное положение. (5 раз) 4. И.п. – стоя ноги на ширине ступни,						

				флажки в согнутых руках у плеч. Присесть, вынести флажки вперед. Встать, вернуться в исходное положение. (5 раз)					
13	"Торжественный марш".	Учить детей шагать с высоко поднятыми коленями; учить ходить в такт торжественной маршевой музыки; развивать мышцы тела, рук, чувство ритма, внимание; развивать опрятность, положительные эмоции.	Построение в шеренгу. Ходьба в разном темпе, обычная в чередовании с ходьбой на носках — руки за голову, на пятках — руки за спиной, с высоким подниманием колен — руки на поясе, с хлопком под коленом, гуськом, малень	Общеразвивающие упражнения . 1. Упражнение «Взлетаем как ласточки». Исходное положение — ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. 1 — "Вытянем	Основные двигательные упражнения . Ходьба с поднимание колена. Ходьба приподнятыми коленями на гимнастическом бревне.	Подвижная игра "Шагайте ко мне". Цель: развивать навыки ходьбы с высоким подниманием колена.	Упражнение на дыхание. Игра "Собери листья!" Цель: развивать навыки по выравниванию дыхания.	1	30.9.24

			кими и большими шагами, ходьба с высоким подниманием колен, ходьба приставным шагом вперёд и назад. Ходьба и бег между друг за другом между двумя параллельными линиями (длина – 2,5 м, ширина – 25 см.) в прямом направлении. Обычная ходьба. Перестроение в круг.	руки" (медленно вытянуть и скрестить руки впереди). 2 – "Взмахнем крыльями как ласточка" (медленно вытянуть и скрестить руки позади тела). 3 – "Взлетаем высоко, высоко" (медленно вытянуть и скрестить руки над головой). 4 – "Приземляемся ниже и ниже" (наклон вперед и встряхивани					

				е кистей рук по 3 раза). 2. «Двигаемся как стрелки на часах». Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища. 1 – "Двигаемся как стрелки на часах" (небольшой наклон вперед). 2 – "Летим направо" (небольшой наклон направо). 3 – "Летим налево" (небольшой наклон влево). 4 – "Летим,					

				не устаем" (непрерывн ые, небольшие наклоны телом в стороны). 3. Упражнение «Танцуем ножками». Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища. "Танцуем ножками" (поочередно е выставление пятки вперед).					
14	"Мы торжественно шагаем".	Развивать у детей умение ходить с высоким подниманием колен; упражнять в	Построение в шеренгу. Ходьба в разном темпе, обычная в	Общеразвивающие упражнения . 1. "Взлетаем	Основные двигательны е упражнения .	Подвижная игра «Бегите к флажку». Цель:	Игра на восстановление дыхания "Собери яблоки!" Цель: развивать навыки по выравниванию	1	02.10.24

		ходьбе с высоким подниманием колен; развивать скоростные способности детей; поднимать эмоциональный настрой; воспитывать у детей умение быстро овладевать скоростными способностями; воспитывать точность в выполнении физических упражнений.	чередовании с ходьбой на носках — руки за голову, на пятках — руки за спиной, с высоким подниманием колен — руки на поясе, с хлопком под коленом, гуськом, маленькими и большими шагами, ходьба с высоким подниманием колен, ходьба приставным шагом вперед и назад. Ходьба и бег между друг за другом между двумя параллельными линиями (длина — 2,5 м, ширина — 25 см.) в прямом направлении.	как ласточки". Исходное положение — ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. 1 — "Вытянем руки" (медленно вытянуть и скрестить руки вперед). 2 — "Взмахнем крыльями как ласточка" (медленно вытянуть и скрестить руки позади тела). 3 — "Взлетаем высоко, высоко" (медленно	Ходьба с поднимание колена. Ходьба приподняты ми коленями на гимнастическом бревне.	развивать у детей навыки бега по сигналу, умение различать цвета, скорость на внимание. Малоподвижная игра «Найди по описанию». Цель: способствовать развитию наблюдательности, памяти и внимания ребенка.	дыхания.		

			Обычная ходьба. Перестроение в круг.	вытянуть и скрестить руки над головой). 4 – "Приземляе мся ниже и ниже" (наклон вперед и встряхивани е кистей рук по 3 раза). 2. "Ласточка клюет зернышки". Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. 1 – "Ласточка клюет". - Сесть на корточки, постучать пальцами о пол. 2 – И.П. (4						

				раза) 2. "Ласточка летит". И.п. лежа на животе, руки с кубиками вдоль туловища, ноги врозь 1- приподнять плечевой пояс и руки 2- И.п. (5-6 раз)					
15	"Идем, высоко поднимая колени".	Развивать у детей умение ходить с высоким подниманием колен; упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен; развивать скоростные способности детей; поднимать эмоциональный настрой; воспитывать у детей умение	Построение в шеренгу. Ходьба в разном темпе, обычная в чередовании с ходьбой на носках — руки за голову, на пятках — руки за спиной, с высоким подниманием колен — руки на поясе, с	Общеразвивающие упражнения с кубиками. 1. «Покажи кубики» И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, кубики опущены. Вып: вынести руки	Основные двигательные упражнения. Ходьба с подниманием колена. Ходьба приподнятыми коленями на гимнастическом бревне.	Подвижная игра "На кого я укажу". Цель: развивать навыки ловли мяча двумя руками; развивать внимательность, ловкость.	Игра на восстановление дыхания "Собери яблоки!" Цель: развивать навыки по выравниванию дыхания.	1	03.10.24

		быстро овладевать скоростными способностями; воспитывать точность в выполнении физических упражнений.	хлопком под коленом, гуськом, маленькими и большими шагами, ходьба с высоким подниманием колен, ходьба приставным шагом вперёд и назад. Ходьба и бег между друг за другом между двумя параллельными линиями (длина – 2,5 м, ширина – 25 см.) в прямом направлении. Обычная ходьба. Перестроение в круг.	вперёд, поставить кубик на кубик, и.п. Пов:4-5 раз. 2. «Не ленись» И.п.: то же, кубики у плеч. Вып: наклон вправо (влево), опустить правую (левую) руку вниз, и.п. Пов:4-6 раз. 3. «Тук» И.п.: то же, наклониться вниз, коснуться кубиками колен «Тук!», и.п. Пов: 5 раз. 4. «Не урони» И.п.: стоя, ноги на					

				ширине стопы, кубики стоят на полу пирамидкой , руки на поясе. Вып: присесть, коснуться верхнего кубика «Тихо!», и.п. Пов:5-6 раз. 5. «Спрячем» И.п.: сидя, руки с кубиками в стороны. Вып: согнуть ноги, спрятать кубики под колени «Нет!», и.п. Пов:5 раз. 6. «Повернись					

				и спрячь» И.п.: сидя, ноги скрёстно, кубики на коленях. Вып: повернуться , положить кубик за спину и.п. сказать «Нет!» повернуться , взять и.п. сказать «Вот!» то же в другую сторону. Пов:4-6 раз. 7. Прыжки на двух ногах вокруг своих кубиков, чередовать с дыхательны ми упражнения ми или ходьбой.					

16	"Соберем урожай".	Учить детей ползанию по прямой линии вдоль предметов; познакомить и способствовать освоению детьми техники ползания; развивать способность ползать между рядами предметов; создавать условия для эмоционального подъёма; развивать быстроту движений, выносливость; прививать навыки соблюдения правил техники безопасности и гигиены; воспитывать доверительное отношение к взрослому.	Построение в шеренгу. Ходьба в разном темпе, обычная в чередовании с ходьбой на носках — руки за голову, на пятках — руки за спиной, с высоким подниманием колен — руки на поясе, с хлопком под коленом, гуськом, маленькими и большими шагами, ходьба с высоким подниманием колен, ходьба приставным шагом вперёд и назад. Ходьба и бег между друг за другом между двумя параллельными	Общеразвивающие упражнения . 1. Упражнение «Взлетаем как ласточки». Исходное положение — ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. 1 — "Вытянем руки" (медленно вытянуть и скрестить руки впереди). 2 — "Взмахнем крыльями как ласточка" (медленно вытянуть и скрестить	Основные виды движений Ползание между предметами стоящими два ряда. Ползание между предметами, стоящими в одном ряду (змейкой).	Игра "Ползаем и собираем фрукты". Цель: отрабатывать умения ползать на четвереньках; развивать внимание, вестибулярный аппарат.	Упражнение на дыхание. Игра "Муравьи устали". Цель: развивать навыки по выравниванию дыхания.	1	07.10.24

			линиями в прямом направлении, бег по цепочке, змейкой. Обычная ходьба. Перестроение в круг.	руки позади тела). 3 – "Взлетаем высоко, высоко" (медленно вытянуть и скрестить руки над головой). 4 – "Приземляемся ниже и ниже" (наклон вперед и встряхивание кистей рук по 3 раза). 2. «Двигаемся как стрелки на часах». Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища.					

				1 – "Двигаемся как стрелки на часах" (небольшой наклон вперед). 2 – "Летим направо" (небольшой наклон направо). 3 – "Летим налево" (небольшой наклон влево). 4 – "Летим, не устаем" (непрерывн ые, небольшие наклоны телом в стороны). 3. Упражнение «Танцуем ножками». Исходное положение – ноги на					

				ширине плеч, руки опущены вдоль туловища. "Танцуем ножками" (поочередное выставление пяток вперед).					
17	"Передвигаемся как муравьишки".	Закрепить умения детей выполнять основные виды движений (бег и ходьба между поставленными предметами); сформировать у детей желание к выполнению упражнений на ползание; учить преодолевать препятствия; развивать умение ползать между предметами; развивать словарный запас и	Построение в шеренгу. Ходьба в разном темпе, обычная в чередовании с ходьбой на носках — руки за голову, на пятках — руки за спиной, с высоким подниманием колен — руки на поясе, с хлопком под коленом, гуськом, маленькими и	Общеобразовательные упражнения «Птички». 1. «Птички машут крыльями» И. П. : основная стойка. Выполнение : поднять руки в стороны и опустить. Повторение: 4-6 раз 2. «Птички клюют	Основные виды движений. Перепрыгивание через две параллельные линии (расстояние 15 см). Ползание на четвереньках, с опорой на колени и ладони.	Игра "Змейка". Цель: развивать умения бегать в разных направлениях.	Упражнение на восстановление дыхания. Цель: развивать навыки по выравниванию дыхания. Самомассаж. Растирание предплечья. «Надеваем браслеты».	1	09.10.24

		эмоциональный настрой детей; воспитывать у детей сообразительность; прививать соблюдение правил техники безопасности; укреплять здоровье детей с использованием общеразвивающих упражнений.	большими шагами, ходьба с высоким подниманием колен, ходьба приставным шагом вперёд и назад. Ходьба и бег между друг за другом между двумя параллельными линиями в прямом направлении, бег по цепочке, змейкой. Обычная ходьба. Перестроение в круг.	зернышки» И. П. : основная стойка. Выполнение : присесть, постучать несколько раз пальцами по коленям. Выпрямиться и поднять руки вверх. Повторение: 4-6 раз 3. «Птички танцуют» И. П. : основная стойка, руки на поясе. Выполнение : делать пружинку. Повторение: 4-6 раз 4. «Птички летают» Ходьба за воспитателем.					

				В течении: 25-30 сек. 5. «Птички нюхают цветочки» Упражнение на восстановле ние дыхания.					
18	"Двигаемся и не ленимся".	Учить детей перешагивать через лесенку, поставленную на пол; совершенствуя технику перешагивания через лестницу, развивать мышцы туловища, ног, рук; развивать внимательность.	Построение в шеренгу. Ходьба в разном темпе, обычная в чередовании с ходьбой на носках — руки за голову, на пятках — руки за спиной, с высоким подниманием колен — руки на поясе, с хлопком под коленом, гуськом, маленькими и большими шагами, ходьба	Общеобразв ивающие упражнения «Птички». 1. «Птички машут крыльями» И. П. : основная стойка. Выполнение : поднять руки в стороны и опустить. Повторение: 4-6 раз 2. «Птички клюют зернышки» И. П. :	Основные виды движений. Ходьба по прямой по ограниченн ой поверхности . Перешагива ние через предметы.	Игра "Черепаша". Цель: развивать навыки ползания, способность действовать по сигналу. Игра "Проползи и собери". Цель: отрабатыват ь навыки ползания, развивать основную группы мышц.	Упражнение на восстановление дыхания. Цель: развивать навыки по выравниванию дыхания. Самомассаж. Растирание предплечья. "Надеваем браслеты"	1	10.10.24

			с высоким подниманием колен, ходьба приставным шагом вперёд и назад. Ходьба и бег между друг за другом между двумя параллельными линиями в прямом направлении, бег по цепочке, змейкой. Обычная ходьба. Перестроение в круг.	основная стойка. Выполнение : присесть, постучать несколько раз пальцами по коленям. Выпрямиться и поднять руки вверх. Повторение: 4-6 раз 3. «Птички танцуют» И. П. : основная стойка, руки на поясе. Выполнение : делать пружинку. Повторение: 4-6 раз 4. «Птички летают» Ходьба за воспитателем. В течении: 25-30 сек.					

				5. «Птички нюхают цветочки» Упражнение на восстановление дыхания.					
19	"Цените хлеб".	Учить детей перешагиванию через предметы, формировать активность движений во время выполнения упражнения, расширять представления о значении питания, которое ежедневно употребляется для правильного развития организма; развивать умение не задевать предметы при перешагивании через них; совершенствовать ловкость при	Построение в шеренгу. Ходьба в разном темпе, обычная в чередовании с ходьбой на носках — руки за голову, на пятках — руки за спиной, с высоким подниманием колен — руки на поясе, с хлопком под коленом, гуськом, маленькими и большими шагами, ходьба с высоким подниманием	Общеразвивающие упражнения. 1. Упражнение «Взлетаем как ласточки». Исходное положение — ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. 1 — "Вытянем руки" (медленно вытянуть и скрестить руки	Основные виды движений. Ходьба змейкой, не касаясь предметов, стоящих на земле на одинаковом расстоянии друг от друга.	Игра "Сеем зерна из мешков". Цель: развивать ориентировку в пространстве, основную группу мышц, умение двигаться по сигналу педагога.	Упражнение на дыхание. Игра "Посев урожая". Цель: развивать навыки по выравниванию дыхания.	1	10.14.24

		перешагивании через предметы.	колен, приставным шагом вперёд и назад. Ходьба и бег между друг за другом между двумя параллельными линиями в прямом направлении, бег по цепочке, змейкой. Обычная ходьба. Перестроение в круг.	вперед). 2 – "Взмахнем крыльями как ласточка" (медленно вытянуть и скрестить руки позади тела). 3 – "Влетаем высоко, высоко" (медленно вытянуть и скрестить руки над головой). 4 – "Приземляе мся ниже и ниже" (наклон вперед и встряхивани е кистей рук по 3 раза). 2. «Двигаемся как стрелки					

				на часах». Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища. 1 – "Двигаемся как стрелки на часах" (небольшой наклон вперед). 2 – "Летим направо" (небольшой наклон направо). 3 – "Летим налево" (небольшой наклон влево). 4 – "Летим, не устаем" (непрерывные, небольшие наклоны					

				телом в стороны). 3. Упражнение «Танцуем ножками». Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища. "Танцуем ножками" (поочередно выставление пяток вперед).					
20	"Будет хлеб, будет песня".	Совершенствовать умения детей ходить по ограниченной поверхности, удерживая равновесие; упражнять в умении держать равновесие;	Построение в шеренгу. Ходьба в разном темпе, обычная в чередовании с ходьбой на носках — руки за голову, на пятках — руки	Общеразвивающие упражнения . 1. "Упражнение на растяжку". - И.П. - постанова	Основные виды движений Перешагивание через предметы на земле. Прыжки на двух ногах через	Игра "Соберите". Цель: развивать ориентировку в пространстве, основную группу мышц,	Упражнение "Урожай собирай". Цель: развивать навыки по выравниванию дыхания.	1	16.10.24

		повышать двигательную активность при выполнении упражнений; развивать ловкость и быстроту; расширять представления о значении пищи, которую они употребляют ежедневно для правильного развития и совершенствования организма; оказывать благотворное влияние на работу органов дыхания детей посредством общеразвивающих упражнений.	за спиной, с высоким подниманием колен – руки на поясе, с хлопком под коленом, гуськом, маленькими и большими шагами, ходьба с высоким подниманием колен, приставным шагом вперёд и назад. Ходьба и бег между друг за другом между двумя параллельными линиями в прямом направлении, бег по цепочке, змейкой. Обычная ходьба. Перестроение в круг.	ног вместе или на уровне плеч. - Одна рука поднимается вверх, другая тянется к душе, а затем, наоборот, повторяет поочередно в таком порядке. Картинка ребенок. ноги на ширине плеч. одна рука поднимается вверх другая в сторону. Упражнение нужно делать медленно, медленно. Ритм: 1-2-	предметы (руки на поясе).	умение двигаться по сигналу педагога.			

				подтягивани е-вдох; 3-4 возвращени е в исходное положение выдох. 2. "Упражнени я для рук и плеч". - И.П. - постановка ноги на уровне плеч. - Постановка руки на плечо. Вращение рук в согнутом положении к плечу; - Вращение прямой руки. - Поднимите одну руку вверх, а другую за						

				ней, и эти жесты повторяются несколько раз. 3. "Упражнения для ног". - И.П. - постановка ноги на уровне плеч.					
21	"Как мы ходим перешагивая".	Формировать умение ходить по ограниченной поверхности, удерживая равновесие; упражнять в умении держать равновесие; повышать двигательную активность при выполнении упражнений; развивать ловкость и быстроту; благотворно влиять на работу органов	Построение в шеренгу. Ходьба в разном темпе, обычная в чередовании с ходьбой на носках — руки за голову, на пятках — руки за спиной, с высоким подниманием колен — руки на поясе, с хлопком под коленом, гуськом,	Общеразвивающие упражнения. 1. "Упражнения на растяжку". - И.П. - постановка ног вместе или на уровне плеч. - Одна рука поднимается вверх, другая	Основные виды движений. Ходьба по прямой по ограниченной поверхности. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед справа и слева от шнура (расстояние 5-6-м)-3-4	Игра "Сеем пшеницу". Цель: развивать ориентировку в пространстве, основную группу мышц, умение двигаться по сигналу педагога.	Упражнение "Урожай собирай". Цель: развивать навыки по выравниванию дыхания.	1	17.10.24

		дыхания посредством общеразвивающих упражнений детей.	маленькими и большими шагами, ходьба с высоким подниманием колен, приставным шагом вперёд и назад. Ходьба и бег между друг за другом между двумя параллельными линиями в прямом направлении, бег по цепочке, змейкой. Обычная ходьба. Перестроение в круг.	тянется к душе, а затем, наоборот, повторяет поочередно в таком порядке. Картинка ребенок. ноги на ширине плеч. одна рука поднимается вверх другая в сторону. Упражнение нужно делать медленно, медленно. Ритм: 1-2-подтягивание-вдох; 3-4-возвращение в исходное положение-выдох. 2. "Упражнения	раз.				

				я для рук и плеч". - И.П. - постановка ноги на уровне плеч. - Постановка руки на плечо. Вращение рук в согнутом положении к плечу; - Вращение прямой руки. - Поднимите одну руку вверх, а другую за ней, и эти жесты повторяются несколько раз. 3. "Упражнения для ног".					

				- И.П. - постановка ноги на уровне плеч.					
22	"Прыгает воробушек".	Учить детей перепрыгивать предметы на двух ногах, формировать активность движений, развивать навыки перепрыгивания над предметами лежащими на полу.	Построение в шеренгу. Ходьба в разном темпе, обычная в чередовании с ходьбой на носках — руки за голову, на пятках — руки за спиной, с высоким подниманием колен – руки на поясе, с хлопком под коленом, гуськом, маленькими и большими шагами, ходьба с высоким подниманием колен, ходьба приставным шагом вперёд и	Общеразвив ающие упражнения с мячом. 1. Исходное положение: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1–1 развести руки в стороны, удерживать мяч в руке. 1–2 вытянуть руки вперед, положить мяч в левую руку, развести руки в стороны,	Основные виды движений. Перешагива ния через предметы по прямой. Прыжки через предметы (руки на поясе).	Игра "Прыгайте в мою сторону". Цель: развивать умение детей перепрыгив ать через палочки в ту сторону, где стоит педагог; развивать желание двигаться по сигналу.	Упражнение на восстановление дыхания. Цель: развивать навыки по выравниванию дыхания.	1	21.10.24

			назад. Ходьба и бег между друг за другом между двумя параллельными линиями в прямом направлении, бег по цепочке, змейкой. Обычная ходьба. Перестроение в круг.	вернуться в исходное положение (3 раза). 2. Исходное положение: ноги на ширине плеч, мяч на руках, вытянутых вперед. 2–1 сесть на землю, положить мяч перед собой. 2–2 вернуться в исходное положение. 2–3 сесть на землю, положить мяч перед собой. 2–4 вернуться в исходное положение (4 раза). 3. Исходное					

				положение: ноги на ширине плеч, мяч на вытянутых вперед руках. 3–1 наклон вперед, положить мяч на землю. 3–2 вернуться в исходное положение. 3–3 наклон вперед, положить мяч на землю. 3–4 вернуться в исходное положение (3раза).					
23	"Весело подпрыгиваем".	Продолжать совершенствовать умение детей прыгать на двух ногах с	Построение в шеренгу. Ходьба в разном темпе, обычная в	Общеразвивающие упражнения . 1.	Основные виды движений. Перешагива ния через	Подвижная игра «Выше ножки от земли». Цель:	Упражнение на восстановление дыхания. Цель: развивать навыки по выравниванию	1	23.10.24

		продвижением вперед, через ленточку, скакалку; повысить двигательную активность детей при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед.	чередовании с ходьбой на носках — руки за голову, на пятках — руки за спиной, с высоким подниманием колен — руки на поясе, с хлопком под коленом, гуськом, маленькими и большими шагами, ходьба с высоким подниманием колен, ходьба приставным шагом вперед и назад. Ходьба и бег между друг за другом между двумя параллельными линиями в прямом направлении, бег по цепочке, змейкой.	"Упражнения на растяжку". - И.П. - постановка ног вместе или на уровне плеч. - Одна рука поднимается вверх, другая тянется к душе, а затем, наоборот, повторяет поочередно в таком порядке. Картинка ребенок. ноги на ширине плеч. одна рука поднимается вверх другая в сторону. Упражнение	предметы по прямой. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед справа и слева от шнура (расстояние 5-6-м)-3-4 раз.	отрабатывать навыки прыжков на месте, в совместных играх с элементарными правилами, воспитывать дружеские отношения в игре.	дыхания.		

			Обычная ходьба. Перестроение в круг.	нужно делать медленно, медленно. Ритм: 1-2- подтягивани е-вдох; 3-4 возвращени е в исходное положение выдох. 2. "Упражнени я для рук и плеч". - И.П. - постановка ноги на уровне плеч. - Постановка руки на плечо. Вращение рук в согнутом положении к плечу; - Вращение прямой руки.					

				- Поднимите одну руку вверх, а другую за ней, и эти жесты повторяются несколько раз. 3. "Упражнения для ног". - И.П. - постановка ноги на уровне плеч.					
24	"Подпрыгиваем как воробушки".	Создать положительный эмоциональный настрой детей; закреплять умение детей прыгать на двух ногах с продвижением вперед, через ленточку, скакалку; повысить двигательную активность детей	Построение в шеренгу. Ходьба в разном темпе, обычная в чередовании с ходьбой на носках — руки за голову, на пятках — руки за спиной, с высоким подниманием	Общеразвивающие упражнения с мячом. 1. И.п.: стойка, мяч вниз; 1 – мяч вверх, правая назад на носок; 2 – и.п.;	Основные виды движений. Перешагивания через предметы по прямой. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед справа и слева от	Подвижная игра "Воробушки". Цель: развивать умение играть и двигаться по правилам, сигналу; отрабатывать	Релаксация под фонограмму «Звуки природы». Цель: развивать навыки по выравниванию дыхания.	1	24.10.24

		при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед; развивать ловкость; воспитывать самостоятельность, дружеские отношения.	колен – руки на поясе, с хлопком под коленом, гуськом, маленькими и большими шагами, ходьба с высоким подниманием колен, ходьба приставным шагом вперед и назад. Ходьба и бег между друг за другом между двумя параллельными линиями в прямом направлении, бег по цепочке, змейкой. Обычная ходьба. Перестроение в круг.	3–4 – то же с левой. 2. И.п.: стойка, мяч перед грудью; 1 – наклон головы вперед, сдвинуть мяч руками; 2 – и.п.; 3 – наклон головы назад; 4 – и.п.; 5 – наклон головы вправо; 6 – и.п.; 7 – наклон головы влево; 8 – и.п. (Прогнуться, голова вверх. Спину держим прямо. Давить на мяч	шнура (расстояние 5-6-м)-3-4 раз.	ь навыки бега врассыпную .			

				подушечкам и пальцев. В и.п. пальцы расслабить). 3. И.п.: стойка, мяч вниз; 1 – правая в сторону на носок, наклон вправо, мяч вверх; 2 – и.п.; 3–4 – то же влево. (При наклоне смотреть через плечо на пятку). 4. И.п.: стойка ноги врозь, мяч вверх; 1–4 – круговое движение туловищем вправо; 5–8 – то же влево.					

				(Амплитуда больше, смотреть на мяч). 5. И.п.: широкая стойка ноги врозь, мяч вверх; 1 – наклон вперед – вправо, положить мяч; 2 – стойка ноги врозь, руки вверх; 3 – наклон вперед – вправо, взять мяч; 4 – и.п.; 5–8 – то же в другую сторону. (При наклонах колени не сгибать). 6. И.п.: стойка, мяч вниз;						

				1 – выпад правой в сторону, мяч на грудь; 2 – и.п.; 3–4 – то же с левой ноги, влево; (туловище прямо, выпад глубже). 7. И.п.: узкая стойка ноги врозь, мяч вверх; 1 – мяч вперёд и махом правой коснуться носком мяча; 2 – и.п.; 3–4 – то же с другой ноги. (Мах прямой ногой. Ногу опускать на					

				пол спокойно). 8. И.п.: стойка, мяч перед грудью; 1 – прыжок ноги врозь, мяч вверх; 2 – прыжок ноги вместе, мяч перед грудью; 3–4 – то же. (Прыжки на носках, чуть сгибая колени). 9. Ходьба на месте, мяч в правой руке. (Спину держать прямо).					
25	"Катятся яблоки".	Учить детей держать мяч двумя руками и перекатывать его друг другу; формировать навыки	Построение в шеренгу. Обычная ходьба, бег, ходьба – «шаг пингвина», враспынную,	Общеразвивающие упражнения . 1). И.п.: ноги врозь, мячик в	Основные виды движений. Перекатывание мяча друг к другу с положения	Подвижная игра "Катятся яблоки!" Цель: развивать навыки	Упражнение на дыхание "Мы будем солнцем!" Цель: развивать навыки по выравниванию дыхания.	1	28.10.24

		перекатывания мяча прямо и в одном направлении; развивать мышцы рук и пальцев, повышать интерес к двигательным занятиям; воспитывать чувство доверия друг к другу.	ходьба на внешней стороне стопы, ходьба в полуприсяде, ходьба с перекатом с пятки на носок, прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Обычная ходьба. Перестроение в круг.	руке, внизу. 1 - вытянуть руку с мячом; 2 - И.п. Повторить 4 раза. 2). И.п.: ноги врозь, мячик в руке, внизу. 1 - вытянуть другую руку с мячом; 2 - И.п. Повторить 4 раза. 3). И.п.: ноги врозь, мячик в обеих руках внизу перед собой. 1- руки вытянуть вперед. 2- руки назад за спину, передать мяч. 3 - руки	сидя (на расстоянии 1-1,5 метров) Передача мяча друг другу в кругу.	прокатывания мячей по прямой в цель.			

				вытянуть вперед. 4 - И.п. Повторить 4 раза. 4). И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч внизу. 1- присесть, руки с мячом вперед, 2 – встать, и.п. (4-5 раз раз) 5). И.п.: стойка, мяч зажат между ступнями ног. Прыжки на месте, стараясь не уронить мяч.					
26	"Мы похожи на солнышко".	Совершенствовать умение детей держать мяч двумя руками; выполнять	Построение в шеренгу. Обычная ходьба, бег,	Общеразвивающие упражнения с мячом.	Основные виды движений. Прыжки на	Малоподвижная игра «Мы за солнышком	Дыхательное упражнение «Веселая пчелка». Цель: развивать навыки	1	30.10.24

		упражнения катания мяча друг на друга; развивать навыки умения катать мяч в одну сторону, прицеливаясь прямо; воспитывать интерес к выполнению упражнений с энтузиазмом, развивать мышцы рук и пальцев; воспитывать чувство уверенности друг в друге.	ходьба – «шаг пингвина», враспынную, ходьба на внешней стороне стопы, ходьба в полуприсяде, ходьба с перекатом с пятки на носок, прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Обычная ходьба. Перестроение в круг.	«Мяч наверх» И.п.: о.с., мяч внизу, 1-2 – подняться на носки, мяч вверх, потянуться; 3-4 – и.п. (6 раз) «Наклонись и застынь» (упражнение игрового стретчинга Л.И. Латохиной) И.п.: стойка ноги врозь, мяч внизу. 1 – мяч вверх, 2 -3 – наклон вправо, застыть, 4 – мяч вверх, 5 – и.п.; 6-10 – в другую сторону. (6-7 раз) «Выпад»	двух ногах с продвижением вперед черед лент. Перекатывание мяча друг к другу с положения сидя (на расстоянии 1-1,5 метров).	идем!» (3-4 минуты) Цель: отработать навыки ходьбы на носках, ходьбы в приседе, ходьбы с высоким подниманием колена, ходьбе змейкой.	по выравниванию дыхания.		

				И.п.: узкая стойка, мяч внизу. 1-выпад правой ногой, мяч вперёд. 2 - и.п. 3-4 – то же другой ногой. (6-8 раз) «Поворот» И.п.: стойка ноги на ширине плеч, мяч у груди. 1-2 – поворот вправо, дотронуться мячом до поясницы; 3-4 – и.п.; 5-8 – в другую сторону. (8 раз) «Наклоны» И.п.: стойка ноги на ширине плеч, мяч у груди. 1-3 –					

				наклон вперёд, коснуться мячом правой ноги, пола, левой ноги; 4 – и.п. (6 раз) «Приседани я» И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч внизу. 1- присесть, руки с мячом вперёд, 2 – встать, и.п. (6-7 раз) «Прыжки» И.п.: стойка, мяч зажат между ступнями ног. Прыжки на месте, стараясь не уронить					

				мяч. 8. «Вдохни глубоко» И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч внизу. 1-2 – поднять мяч вверх, глубоко вдохнуть, 3-4 – опустить мяч вниз, выдохнуть. (6-7 раз).					
27	"Как мы умеем прокатывать".	Совершенствовать умение детей держать мяч двумя руками; выполнять упражнения катания мяча друг на друга; развивать навыки умения катать мяч в одну сторону, прицеливаясь прямо; развивать мышцы рук и пальцев; воспитывать	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному; прыжки на двух ногах с продвижением вперед, ходьба в перевалку, приседание, ходьба, бег змейкой, ходьба. Перестроение в	Общеразвивающие упражнения с маленькими мячами. 1. «Белочка показывает орешек» И.п. – о.с. мяч в руках, руки опущены. 1 – мяч прижали к	Основные виды движений. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед черед лент. Перекатывание мяча друг к другу с положения сидя (на расстоянии	Игра «Платок с узелком». Цель: развивать способности бегать враспынную по сигналу, бегать с ускорением.	Малоподвижная игра «Холодно-тепло». Цель: развивать внимание, мышление. Упражнение на восстановление дыхания. «Мяч». Цель: развивать навыки по выравниванию дыхания.	1	31.10.24

		чувство уверенности друг в друге, интерес к выполнению упражнений с энтузиазмом и удовольствием.	круг.	грудь; 2 – руки с мячом вверх, подъем на носки; 3 – мяч прижали к груди; 4 – и.п. 2. «Белочка увидела друзей» И.п. – орешек зажат между колен; руки на поясе. 1 – наклон вперед руки в стороны (поздоровались). 2 – выпрямились – и.п. 3. «Белочка и часы» И.п. – о.с. руки на поясе, мяч	1-1,5 метров).					

				зажат между коленями. 1 – наклон вправо; 2 – и.п. 3 – наклон влево; 4 – и.п. 4. «Белочки раскалывают орешки» И.п. – о.с., мяч в руке в опущенных руках. 1 – присед. 2, 3. – орешками (мячами) стучим по полу (тук-тук). 4. – и.п. 5. Прыжки с мячом в руках, в чередовании и с ходьбой.					
28	"Грузовик привез	Учить детей бросанию мяча	Построение в шеренгу.	Общеразвивающие	Основные виды	Игра "Соберем	Упражнение на дыхание. Игра "Небо и	1	04.11.24

	фрукты".	вперед, снизу вверх, держа его ниже груди; развивать мышцы рук во время выполнения бросания мячика; формировать ловкость и точность движений; воспитывать у детей доверительное отношение к сверстникам.	Ходьба по прямой и извилистой дорожкам, между предметами по цепочке (2-3 раза), ходьба с высоким подниманием колен, ходьба в перевалку, обычная ходьба. Перестроение в круг.	упражнения «Разноцветные мячи». 1. «Выше мяч» И. п.: ноги слегка расставить, мяч опущен. Мяч вверх, посмотреть, опустить, сказать «вниз». Повторить 4—5 раз. 2. «Вот он» И. п.: ноги врозь, мяч перед грудью. Наклон вперед, мяч вперед, сказать «вот он». Вернуться в и. п. Повторить 4—5 раз. Ноги в коленях не	движений Бросание мяча снизу вверх от положения ниже груди. Способ бросания: 1. Держать мяч двумя руками ниже груди. Ноги врозь. 2. Ноги слегка согнуты в коленях. 3. Быстро разогнуть колени и бросить мяч снизу вверх. Педагог вызывает двух детей и они вместе выполняют упражнение.	арбузы в корзину". Цель: отработать навыки бросания мяча и ловли двумя руками.	земля". Цель: развивать навыки по выравниванию дыхания.		

				сгибать. 3. «Веселый мяч» И. п.: ноги слегка расставить, мяч перед ногами, руки за спину. Присесть, катать мяч от руки к руке, остановить и быстро выпрямиться. Повторить 4—5 раз. 4.«Подпрыгивание» И. п.: ноги слегка расставить, мяч на земле, около ног, руки на пояс. Подпрыгивание вокруг мяча —					

				круг и 8—10 шагов со взмахом рук. Дыхание произвольное. Повторить 3 раза. 5. «К себе и вниз» И. п.: то же, мяч опущен. Мяч к себе, носом — вдох. Мяч опустить, на выдохе произнести: «вни-и-из». Повторить 3—4 раза.					
29	"Давайте бросать мячи".	Учить детей энергично отталкивать или бросать предмет в заданном направлении; совершенствовать умения бросать мяч вниз и вперед	Построение в шеренгу. Ходьба по прямой и извилистой дорожкам, между предметами по цепочке (2-3	Общеразвивающие упражнения «Разноцветные мячи». 1. «Выше мяч» И. п.: ноги слегка	Основные виды движений Бросание мяча снизу вверх от положения ниже груди. Способ	Подвижная игра "Забросим выкатившиеся мячи в грузовик". Цель игры: совершенствовать	Малоподвижная игра "Солнце и Луна". Цель: развивать навыки по выравниванию дыхания.	1	06.11.24

		двумя руками от груди; овладевать техникой метания мяча из-за головы; расширять метательные способности; развивать мышцы тела, рук и пальцев; воспитывать навыки ловкости и точности при метании.	раза). Ходьба обычным шагом, ходьба с высоким подниманием колен, ходьба обычным шагом, ходьба вперевалочку, обычная ходьба. Перестроение в круг.	расставить, мяч опущен. Мяч вверх, посмотреть, опустить, сказать «вниз». Повторить 4—5 раз. 2. «Вот он» И. п.: ноги врозь, мяч перед грудью. Наклон вперед, мяч вперед, сказать «вот он». Вернуться в и. п. Повторить 4—5 раз. Ноги в коленях не сгибать. 3. «Веселый мяч» И. п.: ноги слегка расставить, мяч перед	бросания: 1. Держать мяч двумя руками ниже груди. Ноги врозь. 2. Ноги слегка согнуты в коленях. 3. Быстро разогнуть колени и бросить мяч снизу вверх. Педагог вызывает двух детей и они вместе выполняют упражнение.	навык метания мяча из-за головы, уразвивать ориентировку в пространстве.			

				ногами, руки за спину. Присесть, катать мяч от руки к руке, остановить и быстро выпрямитьс я. Повторить 4—5 раз. 4.«Подпрыг ивание» И. п.: ноги слегка расставить, мяч на земле, около ног, руки на пояс. Подпрыгива ние вокруг мяча — круг и 8— 10 шагов со взмахом рук. Дыхание произвольн ое.					

				Повторить 3 раза. 5. «К себе и вниз» И. п.: то же, мяч опущен. Мяч к себе, носом — вдох. Мяч опустить, на выдохе произнести: «вни-и-из». Повторить 3—4 раза.					
30	"Подбрасываем мяч высоко".	Закреплять умение бросать мяч вниз и вперед двумя руками от груди; совершенствовать технику метания мяча из-за головы; совершенствовать навык метания правой и левой рукой; расширять умения детей энергично отталкивать или бросать предмет в заданном	Построение в шеренгу. Ходьба по прямой и извилистой дорожкам, между предметами по цепочке (2-3 раза). Ходьба обычным шагом, ходьба с высоким подниманием колен, ходьба	Общеразвивающие упражнения 1. Исходное положение: основная стойка. Дети стоят напротив друг друга. 1–1– раскинуть руки в стороны и произнести: "Какая	Основные виды движений Бросание мяча снизу вверх от положения ниже груди. Метание маленького мяча вдаль одной рукой.	Игра с метанием "Соберем фрукты в корзину". Цель: учить метать предмет в цель, совершенствовать навык метания правой и левой рукой,	Малоподвижная игра с элементами дыхательных упражнений "Небо и Земля". Цель: развивать навыки по выравниванию дыхания.	1	07.11.24

		направлении; развивать метательные способности, развивать мышцы тела, рук и пальцев; воспитывать навыки ловкости и точности при метании.	обычным шагом, ходьба вперевалочку, обычная ходьба. Перестроение в круг.	красивая природа!" 1–2 – поднять руки вверх, встать на носки и произнести: "Какое красивое солнце!", сделать вдох; раскинуть руки в стороны и произнести: "Природа замечательн а!", вернуться в исходное положение (повторить 3 раза). 2. Исходное положение: дети стоят спиной друг к другу, руки вытянуты		развивать меткость.				

				вперед, ноги на ширине плеч. 2–1 – не опуская руки вниз, сделать поворот вправо и произнести: "Улыбнемся как солнышко!" 2–2 – сделать поворот влево и произнести: "Улыбнемся как солнышко!" Вернуться в исходное положение (повторить 4 раза). Исходное положение: дети стоят напротив друг к другу,					

				между ними есть небольшое расстояние, руки вытянуты вперед, ноги на ширине плеч. 3–1 – первая пара детей, не опуская руки, подпрыгива ет и произносит слова: "Прыгаем как мячики!" 3–2 – вторая пара детей подпрыгива ет и произносит: "Прыгаем как мячики!" Вернуться в исходное положение (повторить					

				4 раза).					
31	"С Мишкой наперегонки".	Учить детей ходьбе в прямом направлении между двумя дорожками шириной 20 см, не наступая на них, в одной колонне, не наталкиваясь друг на друга, развивать мышцы туловища и ног; воспитывать терпение, дружелюбие.	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному, ходьба с выкоким подниманием колен, ходьба на носках, ходьба на пятках, ходьба змейкой, ходьба с притопыванием. Легкий бег, ходьба. Перестроение в круг.	Общеразвивающие упражнения 1. Исходное положение: основная стойка. Дети стоят напротив друг друга. 1–1– раскинуть руки в стороны и произнести: "Какая красивая природа!" 1–2 – поднять руки вверх, встать на носки и произнести: "Какое красивое солнце!", сделать вдох; раскинуть	Основные виды движений. Упражнение "Ходим по дорожке прямо". Ходьба по прямой между двумя дорожками по прямой (ширина дорожки 20 см). Ходьба по прямой с перешагиваниями через предметы.	Подвижная игра «У медведя во бору». Цель: развивать умение детей бегать по сигналу в рассыпную; развивать навыки бега с ускорением, ловкость, ориентировку в пространстве.	Дыхательная гимнастика. Цель: развивать навыки по выравниванию дыхания.	1	11.11.24

				руки в стороны и произнести: "Природа замечательна!", вернуться в исходное положение (повторить 3 раза). 2. Исходное положение: дети стоят спиной друг к другу, руки вытянуты вперед, ноги на ширине плеч. 2–1 – не опуская руки вниз, сделать поворот вправо и произнести: "Улыбнемся как солнышко!" 2–2 –					

				сделать поворот влево и произнести: "Улыбнемся как солнышко!" Вернуться в исходное положение (повторить 4 раза). 3. Исходное положение: дети стоят напротив друг к другу, между ними есть небольшое расстояние, руки вытянуты вперед, ноги на ширине плеч. 3–1 – первая пара детей, не опуская руки, подпрыгива					

				ет и произносит слова: "Прыгаем как мячики!" 3–2 – вторая пара детей подпрыгивает и произносит: "Прыгаем как мячики!" Вернуться в исходное положение (повторить 4 раза).					
32	"Не упади с моста".	Совершенствовать умения детей ходить друг за другом между двумя параллельными линиями (длина – 2,5 м, ширина – 25 см) в прямом направлении; развивать основные виды движений;	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному, ходьба с выкоким подниманием колен, ходьба на носках, ходьба на пятках, ходьба змейкой,	Общеразвивающие упражнения парами. №1. И.п.- стоя спиной к партнёру, взявшись внизу за руки. 1-2- стойка на носках,	Основные виды движений. Ходьба по прямой по веревке приставным шагом. Ходьба и бег между друг за другом	Подвижная игра «У медведя во бору». Цель: развивать умение детей бегать по сигналу в рассыпную; развивать навыки бега	Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно, плавно». Цель: развивать навыки по выравниванию дыхания.	1	13.11.24

		гибкость; воспитывать чувство уверенности друг в друге, интерес к выполнению упражнений с энтузиазмом и удовольствием.	ходьба с притопыванием . Легкий бег, ходьба. Перестроение в круг.	руки вверх; 3-4- и.п. №2. И.п.- стоя лицом друг к другу, руки на плечах. 1-3- пружинисты е наклоны; 4- и.п. №3. И.п.- стоя спиной друг к другу, руки в «замок». 1-3- наклоны вправо; 4- и.п. 5-8- тоже влево. №4. И.п.- стоя лицом друг к другу, взявшись за руки на уровне плеч. 1-4- не разъединяя	между двумя параллельн ыми линиями (длина – 2,5 м, ширина – 25 см.) в прямом направлени и.	с ускорением, ловкость, ориентиров ку в пространств е. Упражнение на равновесие «Мостик через речку». Цель: отрабатыват ь навыки ходьбы по прямой, остановки по сигналу.			

				рук поворот вправо на 360; 5-8- то же влево. №5. И.п.- ст. лицом друг к другу, руки на плечах. 1- полунаклон, мах левой ногой назад; 2- и.п.; 3-4- то же правой ногой. №6. И.п.- 1- й в полуприсед е, 2-й в ст. за спиной руки на плечах партнёра. 1-2- 1-й разгибая ноги переходит в о.с.2-й слегка					

				отталкиваяс ь принимает упор о плечи партнёра; 3-4- и.п. №7. И.п.- сед спиной друг к другу взявшись под руки. 1- сед согнув ноги; 2- разгибая ноги лечь на спину партнёра, прогнуться (партнёр выполняет наклон); 3-4- и.п. 5-8- то же выполняет второй. №8. И.п.- ст. спиной друг к другу взявшись под руки. 1-2- присед; 3-4- и.п.					

				№9. И.п.- ст. на одной лицом друг к другу, правой рукой поддерживая поднятую вперед левую ногу партнёра. 1-4- прыжки по кругу влево; 5-8- то же вправо; затем смена и.п. (поменять ноги).					
33	"Мы двигаемся прямо".	Повторить и закрепить умение ходить друг за другом между двумя параллельными линиями (длина – 2,5 м, ширина – 25 см) в прямом направлении; развивать основные	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному, ходьба с выкоким подниманием колен, ходьба на носках, ходьба на пятках, ходьба	Общеразвивающие упражнения парами. №1. И.п.- стоя спиной к партнёру, взявшись внизу за руки. 1-2- стойка	Основные виды движений. Ходьба и бег друг за другом между двумя параллельными линиями	Подвижная игра "Кто быстрее?". Цель: развивать умение детей бегать с одной стороны площадки на другую,	Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно, плавно». Цель: развивать навыки по выравниванию дыхания.	1	14.11.24

		виды движений; развивать гибкость; ходьбу; основные группы мышц; воспитывать чувства уверенности друг в друге; стимулировать бережное и уважительное отношение к природе; закреплять материал путем повторения упражнений.	змейкой, ходьба с притопыванием . Легкий бег, ходьба. Перестроение в круг.	на носках, руки вверх; 3-4- и.п. №2. И.п.- стоя лицом друг к другу, руки на плечах. 1-3- пружинисты е наклоны; 4- и.п. №3. И.п.- стоя спиной друг к другу, руки в «замок». 1-3- наклоны вправо; 4- и.п.; 5-8- тоже влево. №4. И.п.- стоя лицом друг к другу, взявшись за руки на уровне плеч. 1-4- не разъединя	(длина – 2,5 м, ширина – 25 см.) в прямом направлени и.	преодолевая препятствия , умение действовать по сигналу, быстроту движений.			

				рук поворот вправо на 360; 5-8- то же влево. №5. И.п.- ст. лицом друг к другу, руки на плечах. 1- полунаклон, мах левой ногой назад; 2- и.п.; 3-4- то же правой ногой. №6. И.п.- 1- й в полуприсед е, 2-й в ст. за спиной руки на плечах партнёра. 1-2- 1-й разгибая ноги переходит в о.с.2-й слегка					

				отталкиваяс ь принимает упор о плечи партнёра; 3-4- и.п. №7. И.п.- сед спиной друг к другу взявшись под руки. 1- сед согнув ноги; 2- разгибая ноги лечь на спину партнёра, прогнуться (партнёр выполняет наклон) 3-4- и.п. 5-8- то же выполняет второй. №8. И.п.- ст. спиной друг к другу взявшись под руки. 1-2- присед; 3-4- и.п.					

				№9. И.п.- ст. на одной лицом друг к другу, правой рукой поддержива я поднятую вперёд левую ногу партнёра. 1-4- прыжки по кругу влево; 5-8- то же вправо; затем смена и.п.(поменя ть ноги).					
34	"Мы проворнее волков".	Учить детей бегу в строю, ползанию под веревкой высотой 50 см; совершенствовать скорость бега; развивать ловкость и точность движений; вырабатывать выносливость, воспитывать в	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному, ходьба с выкоким подниманием колен, ходьба на носках, ходьба на пятках, ходьба змейкой,	Общеразвив ающие упражнения 1. Исходное положение: основная стойка. Дети стоят напротив друг друга. 1–1– раскинуть	Основные виды движений. Бег в строю. Ползание по прямой, подлезание под веревку (высота 45- 50 см).	Подвижная игра "Ну, погоди!". Цель: закреплять умение бегать по сигналу; развивать дружелюбие .	Упражнение на растяжку "Потянемся как котята". Цель: формировать умение расслабляться, выравнивать дыхание.	1	18.11.24

		детях образцы дружеского общения.	ходьба с притопыванием . Легкий бег, ходьба. Перестроение в круг.	руки в стороны и произнести: "Какая красивая природа!" 1–2 – поднять руки вверх, встать на носки и произнести: "Какое красивое солнце!", сделать вдох; раскинуть руки в стороны и произнести: "Природа замечательна!", вернуться в исходное положение (повторить 3 раза). 2. Исходное положение: дети стоят						

				спиной друг к другу, руки вытянуты вперед, ноги на ширине плеч. 2–1 – не опуская руки вниз, сделать поворот вправо и произнести: "Улыбнемся как солнышко!" 2–2 – сделать поворот влево и произнести: "Улыбнемся как солнышко!" Вернуться в исходное положение (повторить 4 раза). Исходное положение:					

				дети стоят напротив друг к другу, между ними есть небольшое расстояние, руки вытянуты вперед, ноги на ширине плеч. 3–1 – первая пара детей, не опуская руки, подпрыгива ет и произносит слова: "Прыгаем как мячики!" 3–2 – вторая пара детей подпрыгива ет и произносит: "Прыгаем как мячики!"					

				Вернуться в исходное положение (повторить 4 раза).					
35	"Волчок и зайка".	Совершенствовать умения детей бегать в строю; подлезать на четвереньках под веревку высотой 50 см; совершенствовать скорость бега, обращать внимание на указания педагога, упражнять в ловкости выполнения упражнений.	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному, ходьба с выкоким подниманием колен, ходьба на носках, ходьба на пятках, ходьба змейкой, ходьба с притопыванием. Легкий бег, ходьба. Перестроение в круг.	Общеразвивающие упражнения парами. №1. И.п.- стоя спиной к партнёру, взявшись внизу за руки. 1-2- стойка на носках, руки вверх; 3-4- и.п. №2. И.п.- стоя лицом друг к другу, руки на плечах. 1-3- пружинистые наклоны; 4- и.п. №3. И.п.- стоя спиной друг к	Основные виды движений. Ходьба по дорожке, между двумя параллельными линиями. Ползание по прямой, подлезание под веревку (высота 45-50 см).	Подвижная игра «Волк и зайцы». Цель игры: продолжать развивать умение детей внимательно слушать воспитателя, выполнять прыжки и другие действия в соответствии с текстом; продолжать учить ориентироваться в пространстве, находить свое место. Малоподви	Дыхательная гимнастика "Кошечка". Цель: развивать навыки по выравниванию дыхания.	1	20.11.24

				другу, руки в «замок». 1-3- наклоны вправо; 4- и.п. 5-8- тоже влево. №4. И.п.- стоя лицом друг к другу, взявшись за руки на уровне плеч. 1-4- не разъединяя рук поворот вправо на 360; 5-8- то же влево. №5. И.п.- ст. лицом друг к другу, руки на плечах. 1- полунаклон, мах левой ногой назад;		жная игра «Кошечка». Цель: развивать артистизм, ловкость, умение ходить на четвереньках.			

				2- и.п.; 3-4-то же правой ногой. №6. И.п.- 1-й в полуприседе, 2-й в ст. за спиной руки на плечах партнёра. 1-2- 1-й разгибая ноги переходит в о.с.2-й слегка отталкиваясь принимает упор о плечи партнёра; 3-4- и.п. №7. И.п.- сед спиной друг к другу взявшись под руки. 1- сед согнув ноги; 2- разгибая					

				ноги лечь на спину партнёра, прогнуться (партнёр выполняет наклон) 3-4- и.п. 5-8- то же выполняет второй. №8. И.п.- ст. спиной друг к другу взявшись под руки. 1-2- присед; 3-4- и.п. №9. И.п.- ст. на одной лицом друг к другу, правой рукой поддержива я поднятую вперёд левую ногу партнёра. 1-4- прыжки по кругу влево;					

				5-8- то же вправо; затем смена и.п.(поменять ноги).					
36	"Мы ловкие".	Повторять и закреплять навыки быстрого бега; обращать внимание на указания педагога, упражнять в ловкости подлезать на четвереньках под веревку высотой 50 см; развивать эмоциональную сферу.	Построение в шеренгу. Ходьба в разном темпе, обычная в чередовании с ходьбой на носках — руки за голову, на пятках — руки за спиной, с высоким подниманием колен – руки на поясе, с хлопком под коленом, гуськом, маленькими и большими шагами, ходьба с высоким подниманием колен, приставным шагом вперёд и	Общеразвивающие упражнения парами. №1. И.п.- стоя спиной к партнёру, взявшись внизу за руки. 1-2- стойка на носках, руки вверх; 3-4- и.п. №2. И.п.- стоя лицом друг к другу, руки на плечах. 1-3- пружинистые наклоны; 4- и.п. №3. И.п.- стоя спиной друг к	Основные виды движений. Ползание по прямой, подлезание под веревку (высота 45-50 см).	Подвижная игра "Передай мяч другу". Цель: развивать умение ритмично выполнять движения, а также передавать мяч по знаку, поворачивать туловище вправо и влево, бросать мяч двумя руками в руки друга, закреплять навыки построения в круг.	Дыхательная гимнастика "Кошечка". Цель: развивать навыки по выравниванию дыхания.	1	21.11.24

			назад. Перестроение в круг.	другу, руки в «замок». 1-3- наклоны вправо; 4- и.п. 5-8- тоже влево. №4. И.п.- стоя лицом друг к другу, взявшись за руки на уровне плеч. 1-4- не разъединяя рук поворот вправо на 360; 5-8- то же влево. №5. И.п.- ст. лицом друг к другу, руки на плечах. 1- полунаклон, мах левой ногой назад;		Малоподви жная игра «Кошечка» Цель: развивать артистизм, ловкость, умение ходить на четверенька х.			

				2- и.п.; 3-4-то же правой ногой. №6. И.п.- 1-й в полуприседе, 2-й в ст. за спиной руки на плечах партнёра. 1-2- 1-й разгибая ноги переходит в о.с.2-й слегка отталкиваясь принимает упор о плечи партнёра; 3-4- и.п. №7. И.п.- сед спиной друг к другу взявшись под руки. 1- сед согнув ноги; 2- разгибая					

				ноги лечь на спину партнёра, прогнуться (партнёр выполняет наклон) 3-4- и.п. 5-8- то же выполняет второй. №8. И.п.- ст. спиной друг к другу взявшись под руки. 1-2- присед; 3-4- и.п. №9. И.п.- ст. на одной лицом друг к другу, правой рукой поддерживая поднятую вперёд левую ногу партнёра. 1-4- прыжки по кругу влево;					

				5-8- то же вправо; затем смена и.п.(поменять ноги).					
37	"Попрыгаем и не замерзнем!".	Учить детей прыжкам на двух ногах стоя на одном месте, тренировать навыки прыжков, обучать технике прыжков на месте, побуждать детей к желанию прыгать на месте на двух ногах, развивать мышцы туловища и ног.	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному, ходьба парами по прямой, ходьба на носках, ходьба под ритм музыки. Легкий бег, ходьба. Перестроение в круг.	Общеразвивающие упражнения 1. Упражнение "Передай мяч". Исходное положение: стоя, ноги расставлены, руки вытянуты вперед, мяч в правой руке. 1 - разведение рук в стороны, мяч в правой руке. 2 - сведение рук перед собой, передача	Основные виды движений Прыжкам на двух ногах на одном месте.	Подвижная игра "Кенгуру". Цель: развивать навыки прыжков на двух ногах с продвижением вперед. Игра "Трусливый заяц". Цель: отрабатывать навыки прыжков на месте по сигналу педагога.	Упражнение на дыхание. Игра "Лепим снеговика". Цель: развивать навыки по выравниванию дыхания."	1	25.11.24

				мяча в левую руку. 3 - разведение рук в стороны, мяч в левой руке. 4 - вернуться в исходное положение, передача мяча в правую руку. 2. Упражнение "Положи мячик". Исходное положение: стоя, ноги расставлены, руки вытянуты вперед, мяч в правой руке. 1 - присесть на землю, положить					

				мяч на землю. 2 - вернуться в исходное положение. 3 - присесть на землю, положить мяч на землю. 4 - вернуться в исходное положение (повторить 4 раза).					
38	"Мы прыгаем как кенгуру".	Учить детей выполнять подскоки на двух ногах стоя на месте; совершенствовать навыки прыжков, технику подскоков стоя на месте; побуждать детей с энтузиазмом выполнять прыжки на двух ногах стоя на месте; развивать	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному; флажки в согнутых руках перед собой; ходьба на носках, флажки вверх; ходьба с флажками за спиной; присед на корточки,	Общеразвивающих упражнений с кеглями. 1. Исходное положение - ноги на ширине ступни, кегли внизу. Вынести кегли вперед, стукнуть	Основные виды движений. Прыжки (подскоки) с места стоя на двух ногах. Перешагивания через предметы.	Подвижная игра "Кенгуру". Цель: развивать навыки прыжков на двух ногах с продвижением вперед.	Дыхательный тренажёр "Снеговик". Цель: развивать органы дыхания. Релаксация "Снег кружится". Цель: развивать навыки по выравниванию дыхания.	1	27.11.24

		мышцы тела, ног и рук; способствовать правильному формированию осанки; воспитывать интерес к физической культуре.	постукивание концами флажкой о пол; ходьба, остановка в кружении вокруг себя, флажки наверху; ходьба. Перестроение в круг.	ими друг о друга, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 2. Исходное положение тоже, кегли за спиной. Присесть вынести кегли, поставить на пол, встать (4 раза). 3. Дыхательное упражнение «Мячик» (2 раза). 4. Исходное положение - стоя на высоких коленях, повороты туловища в стороны, с отведением					

				кеглей в стороны (по 2 раза). 5. Исходное положение лежа на спине, кегли вверх. Согнуть ногу в колене, коснуться кеглей, вернуться в исходное положение, тоже другой ногой (по 2 раза). 6. Исходное положение - кегля на полу, руки на поясе. Подскоки в чередовании с ходьбой (2 раза). 7. Дыхательное упражнение					

				«Мячик» (2 раза).					
39	"Зайка зовет попрыгать".	Отрабатывать умение выполнять подскоки на двух ногах стоя на месте; совершенствовать навыки прыжков, технику подскоков стоя на месте; побуждать детей с энтузиазмом выполнять прыжки на двух ногах стоя на месте; развивать мышцы тела, ног и рук; способствовать правильному формированию осанки; воспитывать интерес к физической культуре.	Построение в шеренгу. Ходьба в разном темпе, обычная в чередовании с ходьбой на носках — руки за голову, на пятках — руки за спиной, с высоким подниманием колен — руки на поясе, с хлопком под коленом, гуськом, маленькими и большими шагами, ходьба с высоким подниманием колен, приставным шагом вперёд и назад. Ходьба и бег между друг за	Общеразвивающие упражнения с мячом. «Потянулись» Исходное положение: мяч внизу, 1-2 – подняться на носки, мяч вверх, потянуться; 3-4 – и.п. (6 раз) «Наклонись и застынь» (упражнения игрового стретчинга Л.И. Латохиной) Исходное положение: стойка ноги врозь, мяч внизу. 1 – мяч вверх, 2	Основные виды движений. Прыжки (подскоки) с места стоя на двух ногах. Перешагивания через предметы.	Подвижная игра "Большие и маленькие мячи". Цель: развивать навыки сосредоточения внимания не только на действии, но и величине предмета, умения держать мячи двумя руками, перекладывать.	Дыхательный тренажёр "Снеговик". Цель: развивать органы дыхания. Релаксация "Снег кружится". Цель: развивать навыки по выравниванию дыхания.	1	28.11.24

			другом между двумя параллельными линиями в прямом направлении, бег по цепочке, змейкой, врассыпную. Ходьба. Перестроение в круг.	-3 – наклон вправо, застыть, 4 – мяч вверх, 5 – и.п.; 6-10 – в другую сторону. (6-7 раз) «Выпад» Исходное положение: узкая стойка, мяч внизу. 1-выпад правой ногой, мяч вперёд. 2 - и.п. 3-4 – то же другой ногой. (6-8 раз) «Поворот» Исходное положение: стойка ноги на ширине плеч, мяч у груди. 1-2 – поворот вправо, дотронуться					

				мячом до поясницы; 3-4 – и.п.; 5- 8 – в другую сторону. (8 раз) «Наклоны» Исходное положение: стойка ноги на ширине плеч, мяч у груди. 1-3 – наклон вперёд, коснуться мячом правой ноги, пола, левой ноги; 4 – и.п. (6 раз) «Приседани я» Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, мяч внизу. 1- присесть, руки с					

				мячом вперёд, 2 – встать, и.п. (6-7 раз) «Прыжки» Исходное положение: стойка, мяч зажат между ступнями ног. Прыжки на месте, стараясь не уронить мяч. 8. «Вдохни глубоко» Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, мяч внизу. 1-2 – поднять мяч вверх, глубоко вдохнуть, 3- 4 – опустить мяч вниз, выдохнуть.						

				(6-7 раз).					
40	"Независимый Казахстан!".	Учить детей ходьбе на гимнастической доске сохраняя равновесие; учить навыкам сохранения равновесия тела в пространстве во время ходьбы по одному следу; развивать гибкость движений, мышцы туловища и ног.	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному, ходьба парами по прямой, ходьба на носках, ходьба под ритм музыки. Легкий бег, ходьба. Перестроение в круг.	Общеразвивающие упражнения 1. Упражнение "Мы строим высокий дом". Исходное положение: руки опущены вниз. 1 - с вытянутыми вверх руками встать на носочки и произнести "Мы строим высокий дом". 2 - вернуться в исходное положение (повторить 4-5 раз). 2.	Основные виды движений. Ходьба по гимнастической скамейке, сохраняя равновесие. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	Подвижная игра "Поезд тальго". Цель: развивать умения детей двигаться в колонне по одному с изменением направления; воспитывать дружелюбие.	Упражнение на дыхание "Шар". Цель: развивать навыки по выравниванию дыхания.	1	02.12.24

				Упражнение "Мы кладем кирпичики". Исходное положение сидя, ноги вместе, руки на коленках. 1 - поворот вправо, постукивать кубиками об пол и произнести "Мы кладем кирпичики". 2 - вернуться в исходное положение (повторить все с левой стороной) 3. Упражнение "Мы забиваем гвозди". Исходное положение стоя, руки опущены					

				вниз; 1 - исходное положение, сидя на полу, тихо постучать кубиками об пол "Мы забиваем гвозди". 2 - вернуться в исходное положение (повторить 4-6 раз).					
41	"Вперед, Казахстан!".	Учить детей выполнять ходьбу по гимнастической скамейке, сохраняя равновесие; корректировать координационные способности, ловкость и быстроту; корректировать и развивать внимание, слух, зрение, пространственную	Построение в шеренгу. Ходьба в разном темпе, обычная в чередовании с ходьбой на носках — руки за голову, на пятках — руки за спиной, с высоким подниманием колен — руки на поясе, с	Общеразвивающие упражнения с кубиками. 1. «Кубик на кубик» Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, кубики опущены. Вып: вынести	Основные виды движений Ходьба по гимнастической скамейке, сохраняя равновесие. Бег мелкими шагами змейкой за педагогом.	Подвижная игра "Паровозик". Цель: развивать у детей интерес к здоровью, игре, совершенствовать физические движения, мускулатур	Дыхательная гимнастика "Воздушный шарик". Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей, развивать навыки по выравниванию дыхания.	1	04.12.24

		ориентировку, координацию движений, развивать равновесие через выполнение ходьбы и бега; воспитывать любовь к Родине.	хлопком под коленом, гуськом, маленькими и большими шагами, ходьба с высоким подниманием колен, приставным шагом вперёд и назад. Ходьба и бег между друг за другом между двумя параллельными линиями в прямом направлении, бег по цепочке, змейкой, врассыпную. Ходьба. Перестроение в круг.	руки вперёд, поставить кубик на кубик, и.п. Пов:4-5 раз. 2. «Не ленись» Исходное положение: то же, кубики у плеч. Вып: наклон вправо (влево), опустить правую (левую) руку вниз, и.п. Пов:4-6 раз. 3. «Тук» Исходное положение: то же, наклониться вниз, коснуться кубиками колен «Тук!», и.п.		у, повышать настроение через игру; воспитывать ловкость, сообразительность, любознательность, воспитывать интерес к игре, активность; воспитывать у детей здоровый образ жизни.			

				Пов: 5 раз. 4. «Не урони» Исходное положение: стоя, ноги на ширине стопы, кубики стоят на полу пирамидкой, руки на поясе. Вып: присесть, коснуться верхнего кубика «Тихо!», и.п. Пов:5-6 раз. 5. «Спрячем» Исходное положение: сидя, руки с кубиками в стороны. Вып: согнуть ноги,					

				спрятать кубики под колени «Нет!», и.п. Пов:5 раз. 6. «Повернись и спрячь» Исходное положение: сидя, ноги скрёстно, кубики на коленях. Вып: повернуться , положить кубик за спину и.п. сказать «Нет!» повернуться , взять и.п. сказать «Вот!» то же в другую сторону. Пов:4-6 раз. 7. Прыжки на двух ногах вокруг					

				своих кубиков, чередовать с дыхательными упражнениями или ходьбой.					
42	"Поезд Тальго".	Отрабатывать навык ходьбы по гимнастической скамейке, сохраняя равновесие; корректировать координационные способности, ловкость и быстроту; корректировать и развивать внимание, слух, зрение, пространственную ориентировку, координацию движений, равновесие через выполнение ходьбы и бега; воспитывать любовь к Родине.	Построение в шеренгу. Ходьба в разном темпе, обычная в чередовании с ходьбой на носках — руки за голову, на пятках — руки за спиной, с высоким подниманием колен — руки на поясе, с хлопком под коленом, гуськом, маленькими и большими шагами, ходьба с высоким подниманием	Общеразвивающие упражнения с кубиками. 1. «Кубик на кубик» Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, кубики опущены. Вып: вынести руки вперёд, поставить кубик на кубик, и.п. Пов: 4-5 раз. 2. «Не ленись»	Основные виды движений Ходьба по гимнастической скамейке, сохраняя равновесие. Бег мелкими шагами змейкой за педагогом.	Подвижная игра "Поезд тальго". Цель: развивать умения детей двигаться в колонне по одному с изменением направления ; воспитывать дружелюбие .	Дыхательная гимнастика "Воздушный шарик". Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей, развивать навыки по выравниванию дыхания.	1	05.12.24

			колен, приставным шагом вперёд и назад. Перестроение в круг.	Исходное положение: то же, кубики у плеч. Вып: наклон вправо (влево), опустить правую (левую) руку вниз, и.п. Пов:4-6 раз. 3. «Тук» Исходное положение: то же, наклониться вниз, коснуться кубиками колен «Тук!», и.п. Пов: 5 раз. 4. «Не урони» Исходное положение: стоя, ноги на ширине стопы,					

				кубики стоят на полу пирамидкой , руки на поясе. Вып: присесть, коснуться верхнего кубика «Тихо!», и.п. Пов:5-6 раз. 5. «Спрячем» Исходное положение: сидя, руки с кубиками в стороны. Вып: согнуть ноги, спрятать кубики под колени «Нет!», и.п. Пов:5 раз. 6. «Повернись и спрячь»						

				Исходное положение: сидя, ноги скрестно, кубики на коленях. Вып: повернуться, положить кубик за спину и.п. сказать «Нет!» повернуться, взять и.п. сказать «Вот!» то же в другую сторону. Пов: 4-6 раз. 7. Прыжки на двух ногах вокруг своих кубиков, чередовать с дыхательными упражнениями или ходьбой.					

43	"Слепим снеговика".	Учить детей прокатыванию мячика в ворота (расстояние 1 - 1,5 м); обучить технике прокатывания мячика в ворота, ознакомить детей с свойствами круглых предметов как перекатывание; развивать мышцы туловища и рук, совершенствовать меткость.	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному, ходьба парами по прямой, ходьба на носках, ходьба под ритм музыки. Легкий бег, ходьба. Перестроение в круг.	Общеразвивающие упражнения . 1. Упражнение "Мы строим высокий дом". Исходное положение: руки опущены вниз. 1 - с вытянутыми вверх руками встать на носочки и произнести: "Мы строим высокий дом". 2 - вернуться в исходное положение (повторить 4-5 раз). 2. Упражнение	Основные виды движений. Ходьба по гимнастической скамейке с сохранением осанки. Прокатывание мяча с положения полуприседа в ворота (расстояние 1 - 1,5 м).	Подвижная игра "Поезд тальго". Цель: развивать умения детей двигаться в колонне по одному с изменением направления ; воспитывать дружелюбие .	Упражнение на восстановление дыхания. Цель: развивать навыки по выравниванию дыхания.	1	09.12.24

				"Мы кладем кирпичики". Исходное положение: сидя, ноги вместе, руки на коленках. 1 - поворот вправо, постучать кубиками об пол и произнести: "Мы кладем кирпичики". 2 - вернуться в исходное положение (повторить все с левой стороной). 3. Упражнение "Мы забиваем гвозди". Исходное положение: стоя, руки опущены вниз;					

				1 - исходное положение: сидя на полу, постучать кубиками об пол и произнести: "Мы забиваем гвозди". 2 - вернуться в исходное положение (повторить 4-6 раз).					
44	"Снеговик".	Учить детей прокатывать мяч сидя, в заданном направлении с расстояния 1-1,5м под различные предметы (ворота); закрепить умение катать мяч друг другу в прямом направлении, отталкивать его энергично; развивать	Построение в шеренгу. Ходьба в разном темпе, обычная в чередовании с ходьбой на носках — руки за голову, на пятках — руки за спиной, с высоким подниманием колен — руки на	Общеразвивающие упражнения парами. №1. И.п. - стоя спиной к партнёру, взявшись внизу за руки. 1-2- стойка на носках, руки вверх; 3-4- и.п.	Основные виды движений. Ходьба по гимнастической скамейке с сохранением осанки. Прокатывание мяча с положения полуприседа в ворота	Подвижная игра «Ворона и собачка». Цель: развивать умение подражать движениям и голосам птиц; двигаться по сигналу, не мешая	Малоподвижная игра «Холодно-тепло» Цель: развивать внимание, мышление. Дыхательная гимнастика «Дерево на ветру». Цель: развивать навыки по выравниванию дыхания.	1	11.12.24

		координацию движений рук; умение ориентироваться в пространстве, развивать остроту зрения.	поясе, с хлопком под коленом, гуськом, маленькими и большими шагами, ходьба с высоким подниманием колен, приставным шагом вперёд и назад. Перестроение в круг.	№2. И.п.- стоя лицом друг к другу, руки на плечах. 1-3- пружинистые наклоны; 4- и.п. №3. И.п.- стоя спиной друг к другу, руки в «замок». 1-3- наклоны вправо; 4- и.п. 5-8- тоже влево. №4. И.п.- стоя лицом друг к другу, взявшись за руки на уровне плеч. 1-4- не разъединяя рук поворот вправо на	(расстояние 1 - 1,5 м).	друг другу.			

				360; 5-8- то же влево. №5. И.п.- ст. лицом друг к другу, руки на плечах. 1- полунаклон, мах левой ногой назад; 2- и.п.; 3-4- то же правой ногой. №6. И.п.- 1-й в полуприседе, 2-й в ст. за спиной руки на плечах партнёра. 1-2- 1-й разгибая ноги переходит в о.с.2-й слегка отталкиваясь принимает					

				упор о плечи партнёра; 3-4- и.п. №7. И.п.- сед спиной друг к другу взявшись под руки. 1- сед согнув ноги; 2- разгибая ноги лечь на спину партнёра, прогнуться (партнёр выполняет наклон) 3-4- и.п. 5-8- то же выполняет второй. №8. И.п.- ст. спиной друг к другу взявшись под руки. 1-2- присед; 3-4- и.п. №9. И.п.- ст. на одной					

				лицом друг к другу, правой рукой поддерживая поднятую вперёд левую ногу партнёра. 1-4- прыжки по кругу влево; 5-8- то же вправо; затем смена и.п.(поменять ноги).					
45	"Давайте прокатим мяч".	Закрепить умения детей прокатывать мяч сидя в ворота; развивать навыки складывания мячей в корзину; развивать координацию движения рук; развивать умение ориентироваться в пространстве, развивать остроту зрения; развивать	Построение в шеренгу. Ходьба в разном темпе, обычная в чередовании с ходьбой на носках — руки за голову, на пятках — руки за спиной, с высоким подниманием колен — руки на	Общеразвивающие упражнения парами. №1. И.п.- стоя спиной к партнёру, взявшись внизу за руки. 1-2- стойка на носках, руки вверх; 3-4- и.п.	Основные виды движений. Ходьба по гимнастической скамейке с сохранением осанки. Перекатывание мяча друг к другу с положения сидя (на	Подвижная игра "Кто больше соберет мячей?". Цель: продолжать формировать умение быстро ориентироваться в пространстве, развивать	Дыхательная гимнастика "Воздушный шарик". Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей, развивать навыки по выравниванию дыхания.	1	12.12.24

		умение устанавливать причинно-следственные связи; пополнять знания о природных явлениях, происходящих в зимний период; воспитывать любовь к физической культуре.	поясе, с хлопком под коленом, гуськом, маленькими и большими шагами, ходьба с высоким подниманием колен, приставным шагом вперёд и назад. Перестроение в круг.	№2. И.п.- стоя лицом друг к другу, руки на плечах. 1-3- пружинистые наклоны; 4- и.п. №3. И.п.- стоя спиной друг к другу, руки в «замок». 1-3- наклоны вправо; 4- и.п. 5-8- тоже влево. №4. И.п.- стоя лицом друг к другу, взявшись за руки на уровне плеч. 1-4- не разъединяя рук поворот вправо на	расстоянии 1-1,5 метров).	ловкость рук; учить соблюдать правила игры.			

				360; 5-8- то же влево. №5. И.п.- ст. лицом друг к другу, руки на плечах. 1- полунаклон, мах левой ногой назад; 2- и.п.; 3-4- то же правой ногой. №6. И.п.- 1-й в полуприседе, 2-й в ст. за спиной руки на плечах партнёра. 1-2- 1-й разгибая ноги переходит в о.с.2-й слегка отталкиваясь принимает					

				упор о плечи партнёра; 3-4- и.п. №7. И.п.- сед спиной друг к другу взявшись под руки. 1- сед согнув ноги; 2- разгибая ноги лечь на спину партнёра, прогнуться (партнёр выполняет наклон) 3-4- и.п. 5-8- то же выполняет второй. №8. И.п.- ст. спиной друг к другу взявшись под руки. 1-2- присед; 3-4- и.п. №9. И.п.- ст. на одной					

				лицом друг к другу, правой рукой поддерживая поднятую вперёд левую ногу партнёра. 1-4- прыжки по кругу влево; 5-8- то же вправо; затем смена и.п.(поменять ноги).					
46	"Новый мяч".	Учить детей ловить мячик, который им бросает педагог, кидать мячик обратно; развивать мышцы туловища, рук и пальцев; развивать культурно-гигиенические навыки.	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному, ходьба парами по прямой, ходьба на носках, ходьба под ритм музыки. Легкий бег, ходьба. Перестроение в круг.	Общеразвивающие упражнения с кубиками 1. Исходное положение: стоя, руки вниз; 1-1 стоя на ногах, вытянув руки вверх "строим высокий	Основные виды движений Упражнение "Поймай мяч". Бросание мяча двумя руками снизу вверх, ловля.	Подвижная игра "Гнездо птицы". Цель: развивать умение двигаться по сигналу, быть внимательным, ловким.	Упражнение на дыхание. Цель: развивать навыки по выравниванию дыхания.	1	18.12.24

				дом". 1-2 исходное положение (повтор 4-5 раз). 2. Исходное положение: сидя, ноги вместе, руки на коленях. 2-1 повернуться направо и ударить о пол кубиком. 2-2 исходное положение (повторить это упражнение с поворотом налево) 3. Исходное положение: стоя, руки опущены вниз. 3-1 присед на						

				корточки, постукивание кулаками о пол; "забиваем гвоздь". 3-2 Исходное положение (4-6 раз). 4. Исходное положение: стоя, руки опущены вниз. 4-1 Прыжки на месте, держа кубики в руках. 4-2 Исходное положение (3-4 раза).					
47	"Мой новогодний подарок".	Научить бросать и ловить мяч, развивать мышцы туловища; воспитывать бережное отношение к	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному, ходьба парами по прямой.	Общеразвивающие упражнения с кубиками. «Кубик о кубик» Исходное	Основные виды движений. 1. Бросание одной рукой в даль. 2. Бросание в	Подвижная игра «Зайчики и лисичка». Цель: развивать навыки	Упражнение на дыхание. Цель: развивать навыки по выравниванию дыхания.	1	19.12.24

		своему здоровью; создавать новогоднее настроение.	Ходьба с перекатом с пятки на носок. Прыжки с продвижением вперёд. Бег в колонне с высоким подниманием колен (от бедра), змейкой. Ходьба. Перестроение в колонну по двое.	положение - ноги «узкой дорожкой», кубики за спиной. 1-кубики вытянуть вперёд; 2,3 –стукнуть кубик о кубик; 4 – вернуться в исходное положение. «Кубик по коленам» Исходное положение- ноги на ширине плеч, кубики у пояса. 1-наклон вперёд, кубики к коленам; 2 – исходное положение. «Не задень кубики» Исходное	цель. 3. Бросание друг другу и ловля двумя руками. 4. Бросание через препятствия . 5. Бросание в стенку и ловля после отскока. 6. Бросание вверх (как можно выше).	слушания текста, выполнения движений с соответстви и с текстом; отрабатыват ь умения подпрыгива ть, хлопать в ладоши, убегать, услышав последние слова текста; доставить детям радость.			

				положение- сидя, руки упор сбоку, кубики на полу ближе к пяткам. 1-согнуть ноги в коленях, подтянуть к себе; 2- исходное положение. «Повороты» Исходное положение - сидя на пятках, кубики у плеч. 1-поворот в одну сторону, 2 – исходное положение, 3 –поворот в другую сторону, 4 – исходное положение. «Приседани я»					

				Исходное положение-ноги «узкой дорожкой». 1-присесть, руки с кубиками вытянуть вперед, 2 – исходное положение. «Прыжки» Выполнить прыжки в чередовании с ходьбой. Все упражнения повторить по 3-4 раза.					
48	"Поймай мяч".	Совершенствовать навык бросать и ловить мяч; развивать мышцы туловища; закреплять умение ориентироваться в пространстве; воспитывать бережное отношение к	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному, ходьба парами по прямой. Ходьба с перекатом с пятки на носок. Прыжки с	Общеразвивающие упражнения с мячом. «Потянулись» Исходное положение: мяч внизу, 1-2 – подняться	Основные виды движений. 1. Бросание одной рукой в даль. 2. Бросание в цель. 3. Бросание друг другу и ловля двумя	Подвижная игра "Курочка и цыпленок". Цель: закреплять умение ориентироваться в пространстве; развивать	Дыхательное упражнение "Снежинка". Цель: развивать навыки по выравниванию дыхания.	1	23.12.24

		своему здоровью; создавать новогоднее настроение.	продвижением вперёд. Бег в колонне с высоким подниманием колен (от бедра), змейкой. Ходьба. Перестроение в колонну по двое.	на носки, мяч вверх, потянуться; 3-4 – и.п. (6 раз) «Наклонись и застынь» (упражнени е игрового стретчинга Л.И. Латохиной) Исходное положение: стойка ноги врозь, мяч внизу. 1 – мяч вверх, 2 -3 – наклон вправо, застыть, 4 – мяч вверх, 5 – и.п.; 6-10 – в другую сторону. (6- 7 раз) «Выпад» Исходное положение: узкая стойка, мяч внизу. 1-	руками. 4. Бросание через препятствия . 5. Бросание в стенку и ловля после отскока. 6. Бросание вверх (как можно выше).	ловкость; воспитывать выдержку, внимание, умение реагировать на сигнал; создать положитель но- эмоциональ ный настрой детей; вызвать интерес к физическим упражнения м.			

				выпад правой ногой, мяч вперёд. 2 - и.п. 3-4 – то же другой ногой. (6-8 раз) «Поворот» Исходное положение: стойка ноги на ширине плеч, мяч у груди. 1-2 – поворот вправо, дотронуться мячом до поясницы; 3-4 – и.п.; 5- 8 – в другую сторону. (8 раз) «Наклоны» Исходное положение: стойка ноги на ширине плеч, мяч у груди. 1-3 – наклон					

				вперёд, коснуться мячом правой ноги, пола, левой ноги; 4 – и.п. (6 раз) «Приседани я» Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, мяч внизу. 1- присесть, руки с мячом вперёд, 2 – встать, и.п. (6-7 раз) «Прыжки» Исходное положение: стойка, мяч зажат между ступнями ног. Прыжки на месте,						

				стараясь не уронить мяч. 8. «Вдохни глубоко» Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, мяч внизу. 1-2 – поднять мяч вверх, глубоко вдохнуть, 3-4 – опустить мяч вниз, выдохнуть. (6-7 раз).					
49	"Взберемся на горку".	Учить детей ползать на коленях, опираясь на ладони рук, подлезать под дугу; развивать мышцы рук, ног, туловища; развивать ловкость и гибкость.	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному, ходьба парами по прямой, ходьба на носках, ходьба под ритм музыки. Легкий бег, ходьба.	Общеразвивающие упражнения с мячом. 1. Упражнение "Передай мяч". Исходное положение: стоя, ноги расставлены	Основные виды движений Ползание на четвереньках, подлезание под дугу (повторить упражнение 2-3 раза).	Подвижная игра "Догони меня". Цель: развивать умение бегать по сигналу с ускорением, бегать в одном	Упражнение на дыхание. Цель: развивать навыки по выравниванию дыхания.	1	25.12.24

			Перестроение в круг.	, руки вытянуты вперед, мяч в правой руке. 1 - разведение рук в стороны, мяч в правой руке. 2 - сведение рук перед собой, передача мяча в левую руку. 3 - разведение рук в стороны, мяч в левой руке. 4 - вернуться в исходное положение, передача мяча в правую руку. 2.		направлени и.			

				Упражнение "Положи мяч". 2. Исходное положение: стоя, ноги расставлены , руки вытянуты вперед, мяч в правой руке. 1 - присесть на землю, положить мяч на землю. 2 - вернуться в исходное положение. 3 - присесть на землю, положить мяч на землю. 4 - вернуться в исходное положение (повторить 4 раза).					

50	"Как мы лазаем".	Совершенствовать умения детей подлезать под дугу, грудью вперед; выполнять общеразвивающие упражнения с кеглями; развивать мышцы рук, тела, ног; развивать координацию движений, умение ориентироваться в пространстве и быстро бегать, не натываясь друг на друга в подвижной игре "Ловим рыбу"; прививать интерес к подвижной игре, дополнять знания о питании медведя; воспитывать у детей положительные эмоции, хорошее настроение и бережное отношение к своему здоровью.	Построение в шеренгу. Ходьба в разном темпе, обычная в чередовании с ходьбой на носках — руки за голову, на пятках — руки за спиной, с высоким подниманием колен — руки на поясе, с хлопком под коленом, гуськом, маленькими и большими шагами, ходьба с высоким подниманием колен, приставным шагом вперёд и назад. Ходьба и бег между друг за другом между двумя параллельными	Общеразвивающие упражнения с кеглями. 1. Исходное положение - ноги на ширине ступни, кегли внизу. Вынести кегли вперед, стукнуть ими друг о друга, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 2. Исходное положение тоже, кегли за спиной. Присесть вынести кегли, поставить на пол, встать (4 раза). 3.	Основные виды движений Ползание на четвереньках, подлезание под дугу (повторить упражнение 2-3 раза).	Подвижная игра "Ловим рыбу". Цель: развивать быстроту, ловкость, умение бегать по сигналу по зрительным объектам; воспитывать дружелюбие . Малоподвижная игра «Ты медведя не буди!». Цель: развивать умение ходить в кругу, двигаться согласно тексту.	Дыхательная гимнастика «Погреем руки». Цель: развивать навыки по выравниванию дыхания.	1	26.12.24

			линиями в прямом направлении, бег по цепочке, змейкой, враспынную. Ходьба. Перестроение в круг.	Дыхательное упражнение «Мячик» (2 раза). 4. Исходное положение - стоя на высоких коленях, повороты туловища в стороны, с отведением кеглей в стороны (по 2 раза). 5. Исходное положение лежа на спине, кегли вверху. Согнуть ногу в колене, коснуться кеглей, вернуться в исходное положение, тоже другой ногой (по 2					

				раза). 6. Исходное положение - кегля на полу, руки на поясе. Подскоки в чередовании с ходьбой (2 раза). 7. Дыхательное упражнение «Мячик» (2 раза).					
51	"В здоровом теле - здоровый дух".	Упражнять детей в подлезании под дугу; выполнять общеразвивающие упражнения с мячом; развивать мышцы рук, тела, ног; развивать элементарные навыки попадания мячом в цель, умение энергично отталкивать мяч в заданном направлении,	Построение в шеренгу. Ходьба обычная, ходьба с высоким подниманием бедра, руки на пояс, ходьба обычная, ходьба на носках, руки на пояс, ходьба обычная, ходьба с	Общеразвивающие упражнения с мячом. «Потянулись» Исходное положение: мяч внизу, 1-2 – подняться на носки, мяч вверх, потянуться; 3-4 – и.п. (6	Основные виды движений Ползание на четвереньках, подлезание под дугу (повторить 2-3 раза).	Подвижная игра "Сбей кеглю". Цель: развивать элементарные навыки попадания мячом в цель, умение энергично отталкивать мяч в заданном	Пальчиковая гимнастика «Паучок». Дыхательная гимнастика. Цель: развивать навыки по выравниванию дыхания.	1	30.12.24

		развивать фиксацию взора, координацию движений в подвижной игре "Сбей кеглю"; прививать интерес к подвижной игре, дополнять знания о жизни медведя в зимний период; воспитывать у детей положительные эмоции, хорошее настроение и бережное отношение к своему здоровью.	высоким поднимаем бедра, подскоки с продвижением вперед, руки на пояс, ходьба обычная, подскоки правой с продвижением вперед, руки на пояс, бег, ходьба обычная. Перестроение в круг.	раз) «Наклонись и застынь» (упражнение игрового стретчинга Л.И. Латохиной) Исходное положение: стойка ноги врозь, мяч внизу. 1 – мяч вверх, 2 -3 – наклон вправо, застыть, 4 – мяч вверх, 5 – и.п.; 6-10 – в другую сторону. (6-7 раз) «Выпад» Исходное положение: узкая стойка, мяч внизу. 1-выпад правой ногой, мяч вперёд. 2 -		направлении, развивать фиксацию взора. Малоподвижная игра "Паучок". Цель: развивать умение ползание на четвереньках по скамейке (бревну), лазить способом по гимнастической стенке (приставным шагом).			

				и.п. 3-4 – то же другой ногой. (6-8 раз) «Поворот» Исходное положение: стойка ноги на ширине плеч, мяч у груди. 1-2 – поворот вправо, дотронуться мячом до поясницы; 3-4 – и.п.; 5-8 – в другую сторону. (8 раз) «Наклоны» Исходное положение: стойка ноги на ширине плеч, мяч у груди. 1-3 – наклон вперёд, коснуться мячом правой					

				ноги, пола, левой ноги; 4 – и.п. (6 раз) «Приседани я» Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, мяч внизу. 1- присесть, руки с мячом вперёд, 2 – встать, и.п. (6-7 раз) «Прыжки» Исходное положение: стойка, мяч зажат между ступнями ног. Прыжки на месте, стараясь не уронить мяч. 8. «Вдохни					

				глубоко» Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, мяч внизу. 1-2 – поднять мяч вверх, глубоко вдохнуть, 3- 4 – опустить мяч вниз, выдохнуть. (6-7 раз).					
52	"Не мерзнут ножки в снегу".	Учить детей прыжкам на двух ногах на одном месте; обучать навыкам допрыгивать на двух ногах до расстояния до 1 м, развивать навыки сохранения равновесия тела во время прыжков; развивать мышцы тела, рук и ног; воспитывать дружелюбное	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному, ходьба парами по прямой, ходьба на носках, ходьба под ритм музыки. Легкий бег, ходьба. Перестроение в круг.	Общеразвив ающие упражнения с мячом. 1. Упражнение "Мы строим высокий дом". Исходное положение: руки опущены вниз. 1- с вытянутыми	Основные виды движений Прыжки с места длину (до 1 м). Ползание на четверенька х, подлезание под дугу (повторить упражнение 2-3 раза).	Подвижная игра "Кенгуру". Цель: развивать навыки прыжков на двух ногах с продвижени ем вперед.	Упражнение на выравнивание дыхания "Кто тише?" Цель: развивать навыки по выравниванию дыхания.	1	08.01.25

		отношение к окружающему миру.		вверх руками встать на носочки и произнести "Мы строим высокий дом". 2 - вернуться в исходное положение (повторить 4-5 раз). 2. Упражнение "Мы кладем кирпичики". Исходное положение сидя, ноги вместе, руки на коленках. 1 - поворот вправо, постукивать кубиками об пол и произнести "Мы кладем кирпичики". 2 -						

				вернуться в исходное положение (повторить все с левой стороной) 3. Упражнение "Мы забиваем гвозди". Исходное положение стоя, руки опущены вниз. 1 - исходное положение, сидя на полу, тихо постучать кубиками об пол "Мы забиваем гвозди". 2 - вернуться в исходное положение (повторить 4-6 раз).					

53	Физкультура. Тема: "Снег - это зимняя забава".	Отрабатывать умение выполнять подскоки на двух ногах, стоя на месте; продолжать совершенствовать умение детей прыгать на двух ногах с продвижением вперед, через ленточку, скакалку; закрепить умение катать мяч друг другу в прямом направлении, отталкивать его энергично; развивать координацию движения рук, ловкость; умение ориентироваться в пространстве; воспитывать самостоятельность, дружеские отношения.	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному; ходьба на носках с поднятыми вверх руками; ходьба с широко расставленным и шагами раскачиваясь из стороны в сторону, руки в стороны; ходьба развернув стопы выворотом; ходьба с высоким подниманием бедра; ходьба с подниманием прямых ног; ходьба в наклоне на полусогнутых ногах; прыжки на двух ногах с продвижением	Общеразвивающие упражнения с кубиками. 1. «Кубик на кубик» Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, кубики опущены. Вып: вынести руки вперед, поставить кубик на кубик, и.п. Пов: 4-5 раз. 2. «Не ленись» Исходное положение: то же, кубики у плеч. Вып: наклон вправо (влево), опустить	Основные виды движений Прыжки с места длину (до 1 м). Прыжки с места длину через ленты (скакалку) с продвижением вперед.	Подвижная игра в парах с мячом. Цель: совершенствовать умения играть в паре, повышать настроение через игру; воспитывать ловкость, ловкость, любознательность.	Упражнение на дыхание. Цель: развивать навыки по выравниванию дыхания.	1	09.01.25

			вперед; ходьба; бег, руки изображают крылья; бег, руки изображают как держат руль. Ходьба, восстановление дыхания. Перестроение в круг.	правую (левую) руку вниз, и.п. Пов:4-6 раз. 3. «Тук» Исходное положение: то же, наклониться вниз, коснуться кубиками колен «Тук!», и.п. Пов: 5 раз. 4. «Не урони» Исходное положение: стоя, ноги на ширине стопы, кубики стоят на полу пирамидкой, руки на поясе. Вып: присесть, коснуться					

				верхнего кубика «Тихо!», и.п. Пов:5-6 раз. 5. «Спрячем» Исходное положение: сидя, руки с кубиками в стороны. Вып: согнуть ноги, спрятать кубики под колени «Нет!», и.п. Пов:5 раз. 6. «Повернись и спрячь» Исходное положение: сидя, ноги скрестно, кубики на коленях. Вып: повернуться, положить					

				кубик за спину и.п. сказать «Нет!» повернуться, взять и.п. сказать «Вот!» тоже в другую сторону. Пов:4-6 раз. 7. Прыжки на двух ногах вокруг своих кубиков, чередовать с дыхательными упражнениями или ходьбой.					
54	"Как прекрасна зима".	Закреплять и обобщать умение прыгать на двух ногах с продвижением вперед (в длину); выполнять	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному, ходьба на полусогнутых	Общеразвивающие упражнения с кубиками. 1. «Кубик на кубик» Исходное	Основные виды движений Прыжки с места длину (до 1 м). Прыжки с	Подвижная игра "Кенгуру". Цель: развивать навыки прыжков на	Упражнение на выравнивание дыхания "Кто тише всех?" Цель: развивать навыки по выравниванию дыхания.	1	13.01.25

		подскоки на двух ногах, стоя на месте; прививать навыки сохранения равновесия тела при прыжках; отработка основных видов движений и общеразвивающих упражнений.	ногах; ходьба с закидыванием голени назад, руки сложены сзади; ходьба с раскачиванием корпуса; небольшим раскачиванием; бег мелкими шагами; ходьба с носках; прыжки в полуприседе с продвижением вперед; ходьба с выворотно расположенными ногами; ходьба высоко поднятыми коленями; ходьба с широко расставленным и шагами; ходьба с наклоном вперед; ходьба; прыжки-галоп; легкий бег; ходьба.	положение: стоя, ноги на ширине плеч, кубики опущены. Вып: вынести руки вперед, поставить кубик на кубик, и.п. Пов:4-5 раз. 2. «Не ленись» Исходное положение: то же, кубики у плеч. Вып: наклон вправо (влево), опустить правую (левую) руку вниз, и.п. Пов:4-6 раз. 3. «Тук» Исходное	места длину через ленты (скакалку) с продвижением вперед.	двух ногах с продвижением вперед.			

			Перестроение в круг. положение: то же, наклониться вниз, коснуться кубиками колен «Тук!», и.п. Пов: 5 раз. 4. «Не урони» Исходное положение: стоя, ноги на ширине стопы, кубики стоят на полу пирамидкой, руки на поясе. Вып: присесть, коснуться верхнего кубика «Тихо!», и.п. Пов:5-6 раз. 5. «Спрячем»						

				Исходное положение: сидя, руки с кубиками в стороны. Вып: согнуть ноги, спрятать кубики под колени «Нет!», и.п. Пов:5 раз. 6. «Повернись и спрячь» Исходное положение: сидя, ноги скрёстно, кубики на коленях. Вып: повернуться , положить кубик за спину и.п. сказать «Нет!» повернуться , взять и.п. сказать					

				«Вот!» то же в другую сторону. Пов: 4-6 раз. 7. Прыжки на двух ногах вокруг своих кубиков, чередовать с дыхательными упражнениями или ходьбой.					
55	"Звери в зимнем лесу".	Учить детей и совершенствовать навыки ходьбы по наклонной доске; приучать ходить, глядя вперед, держать равновесие, руки держать сводобно; развивать мышцы рук, туловища, ног, навыки сохранения равновесия.	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному, ходьба парами по прямой, ходьба на носках, ходьба под ритм музыки. Легкий бег, ходьба. Перестроение в круг.	Общеразвивающие упражнения с мячом. 1. Упражнение "Мы строим высокий дом". Исходное положение: руки опущены вниз. 1- с	Основные виды движений. Ходьба по наклонной доске с переходом на ящик и спрыгивание вниз на маты.	Подвижная игра "Медведь". Цель: закреплять умение ходить по наклонной доске вверх и вниз, соблюдая равновесие.	Упражнение на дыхание. Цель: развивать навыки по выравниванию дыхания.	1	15.01.25

				вытянутыми вверх руками встать на носочки и произнести "Мы строим высокий дом". 2 - вернуться в исходное положение (повторить 4-5 раз). 2. Упражнение "Мы кладем кирпичики". Исходное положение сидя, ноги вместе, руки на коленках. 1 - поворот вправо, постукивать кубиками об пол и произнести "Мы кладем кирпичики".					

				2 - вернуться в исходное положение (повторить все с левой стороной) 3. Упражнение "Мы забиваем гвозди". Исходное положение стоя, руки опущены вниз. 1 - исходное положение, сидя на полу, тихо постучать кубиками об пол "Мы забиваем гвозди". 2 - вернуться в исходное положение (повторить 4-6 раз).					

56	"Следы диких животных".	Научить детей ходить по наклонной доске вверх и вниз; развивать координацию движений в умении ходить по наклонной доске вверх и вниз; развивать умение держать равновесие, глядя вперед и свободно держа руки во время ходьбы; воспитывать честность, организованность, дружеское отношение к сверстникам, воспитывать интерес к занятию.	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному, ходьба на полусогнутых ногах; ходьба с закидыванием голени назад, руки сложены сзади; ходьба с раскачиванием корпуса; небольшим раскачиванием; бег мелкими шагами; ходьба с носках; прыжки в полуприседе с продвижением вперед; ходьба с выворотными ногами; ходьба высоко поднятыми коленями; ходьба с широко расставленным	Общеразвивающие упражнения парами. №1. И.п.- стоя спиной к партнёру, взявшись внизу за руки. 1-2- стойка на носках, руки вверх; 3-4- и.п. №2. И.п.- стоя лицом друг к другу, руки на плечах. 1-3- пружинистые наклоны; 4- и.п. №3. И.п.- стоя спиной друг к другу, руки в «замок». 1-3- наклоны вправо; 4- и.п.	Основные виды движений. Ходьба и бег между друг за другом по прямой дорожке; между двумя параллельными линиями (длина – 2,5 м, ширина – 20 см.) в прямом направлении. Упражнение повторяется 2-3 раза. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз.	Подвижная игра "Медведь". Цель: закреплять умение ходить по наклонной доске вверх и вниз, соблюдая равновесие.	Дыхательная гимнастика «Погреем руки». Цель: развивать навыки по выравниванию дыхания.	1	16.01.25

			и шагами; ходьба с наклоном вперед; ходьба; прыжки-галоп; легкий бег; ходьба. Перестроение в круг.	5-8- тоже влево. №4. И.п.- стоя лицом друг к другу, взявшись за руки на уровне плеч. 1-4- не разъединяя рук поворот вправо на 360; 5-8- то же влево. №5. И.п.- ст. лицом друг к другу, руки на плечах. 1- полунаклон, мах левой ногой назад; 2- и.п.; 3-4- то же правой ногой. №6. И.п.- 1- й в					

				полуприседе, 2-й в ст. за спиной руки на плечах партнёра. 1-2- 1-й разгибая ноги переходит в о.с.2-й слегка отталкиваясь принимает упор о плечи партнёра; 3-4- и.п. №7. И.п.- сед спиной друг к другу взявшись под руки. 1- сед согнув ноги; 2- разгибая ноги лечь на спину партнёра, прогнуться (партнёр выполняет					

				наклон) 3-4- и.п. 5-8- то же выполняет второй. №8. И.п.- ст. спиной друг к другу взявшись под руки. 1-2- присед; 3-4- и.п. №9. И.п.- ст. на одной лицом друг к другу, правой рукой поддержива я поднятую вперёд левую ногу партнёра. 1-4- прыжки по кругу влево; 5-8- то же вправо; затем смена и.п.(поменя ть ноги).					

57	"Какого зверя след?".	Совершенствовать умения детей ходить по прямой дороге и между двумя параллельными линиями (длина – 2,5 м, ширина – 20 см) в прямом направлении; развивать умение делиться на две группы и передвигаться как медведь вверх и вниз по наклонной доске до намеченного рубежа; развивать умение выполнять общеразвивающие упражнения в парах.	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному, ходьба на полусогнутых ногах; ходьба с закидыванием голени назад, руки сложены сзади; ходьба с раскачиванием корпуса; небольшим раскачиванием; бег мелкими шагами; ходьба с носках; прыжки в полуприседе с продвижением вперед; ходьба с выворотными ногами; ходьба высоко поднятыми коленями; ходьба с широко расставленным	Общеразвивающие упражнения парами. №1. И.п.- стоя спиной к партнёру, взявшись внизу за руки. 1-2- стойка на носках, руки вверх; 3-4- и.п. №2. И.п.- стоя лицом друг к другу, руки на плечах. 1-3- пружинистые наклоны; 4- и.п. №3. И.п.- стоя спиной друг к другу, руки в «замок». 1-3- наклоны вправо; 4- и.п.	Основные виды движений Ходьба и бег между друг за другом по прямой дорожке; между двумя параллельными линиями (длина – 2,5 м, ширина – 20 см.) в прямом направлении. Упражнение повторяется 2-3 раза. Ходьба по наклонной доске с переходом на ящик и спрыгивание вниз на маты.	Подвижная игра "Медведь". Цель: закреплять умение ходить по наклонной доске вверх и вниз, соблюдая равновесие.	Упражнение на дыхание. Цель: развивать навыки по выравниванию дыхания.	1	20.01.25

			и шагами; ходьба с наклоном вперед; ходьба; прыжки-галоп; легкий бег; ходьба. Перестроение в круг.	5-8- тоже влево. №4. И.п.- стоя лицом друг к другу, взявшись за руки на уровне плеч. 1-4- не разъединяя рук поворот вправо на 360; 5-8- то же влево. №5. И.п.- ст. лицом друг к другу, руки на плечах. 1- полунаклон, мах левой ногой назад; 2- и.п.; 3-4- то же правой ногой. №6. И.п.- 1- й в					

				полуприседе, 2-й в ст. за спиной руки на плечах партнёра. 1-2- 1-й разгибая ноги переходит в о.с.2-й слегка отталкиваясь принимает упор о плечи партнёра; 3-4- и.п. №7. И.п.- сед спиной друг к другу взявшись под руки. 1- сед согнув ноги; 2- разгибая ноги лечь на спину партнёра, прогнуться (партнёр выполняет					

				наклон) 3-4- и.п. 5-8- то же выполняет второй. №8. И.п.- ст. спиной друг к другу взявшись под руки. 1-2- присед; 3-4- и.п. №9. И.п.- ст. на одной лицом друг к другу, правой рукой поддержива я поднятую вперёд левую ногу партнёра. 1-4- прыжки по кругу влево; 5-8- то же вправо; затем смена и.п.(поменя ть ноги).					

58	"Покормим птичек зернышками".	Учить детей бросать мяч вдаль, держа его обеими руками над головой; отрабатывать упражнения с кубиками; формировать представления о птицах участка; развивать ловкость, меткость, мышцы спины и рук; воспитывать усердие, чувство заботы о зимующих птицах.	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному, ходьба парами по прямой, ходьба на носках, ходьба под ритм музыки. Легкий бег, ходьба. Перестроение в круг.	Общеразвивающие упражнения с кубиком. 1. Исходное положение: стоя, руки вниз; 1-1 стоя на ногах, вытянув руки вверх "строим высокий дом". 1-2 исходное положение (повтор 4-5 раз). 2. Исходное положение: сидя, ноги вместе, руки на коленях. 2-1 повернуться направо и ударить о пол кубиком. 2-2	Основные виды движений Подбрасывание мяча над головой и вдаль двумя руками. Метание мешочка (мяча) вдаль одной рукой. Упражнение повторяется 3 раза.	Подвижная игра "Дятел". Цель: развивать меткость, ловкость, умение бросать мяч валь; воспитывать дружелюбие .	Упражнение "Голубь". Цель: развивать навыки по выравниванию дыхания.	1	22.01.25

				исходное положение (повторить это упражнение с поворотом налево) 3. Исходное положение: стоя, руки опущены вниз. 3-1 присед на коротчки, постукиван ие кулаками о пол; "забиваем гвоздь". 3-2 Исходное положение (4-6 раз). 4. Исходное положение: стоя, руки опущены вниз. 4-1 Прыжки на месте, держа						

				кубики в руках. 4-2 Исходное положение (3-4 раза).					
59	"Поиграем с голубями".	Закреплять умение бросать мяч вниз и вперед двумя руками от груди; совершенствовать технику метания мяча из-за головы; совершенствовать навык метания правой и левой рукой; расширять умения детей энергично отталкивать или бросать предмет в заданном направлении; развивать метательные способности, мышцы тела, рук и пальцев; развивать умение выполнять общеразвивающие упражнения с	Построение в шеренгу. Ходьба в разном темпе, обычная в чередовании с ходьбой на носках — руки за голову, на пятках — руки за спиной, с высоким подниманием колен — руки на поясе, с хлопком под коленом, гуськом, маленькими и большими шагами, ходьба с высоким подниманием колен, приставным	Общеразвивающие упражнения с кубиками. «Кубик о кубик» Исходное положение — ноги «узкой дорожкой», кубики за спиной. 1-кубики вытянуть вперед; 2,3 — стукнуть кубик о кубик; 4 — вернуться в исходное положение. «Кубик по коленям» Исходное положение —	Основные виды движений. Подбрасывания мяча вверх двумя руками на 0,5м. Метание мешочка (мяча) вдаль одной рукой.	Подвижная игра "Воробушки и кот". Цель: действовать по сигналу; бегать в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга, имитируя движения птиц.	Дыхательная гимнастика «Погреем руки на солнышке». Цель: развивать навыки по выравниванию дыхания.	1	23.01.25

		кубиком; воспитывать навыки ловкости и точности при метании; пополнять знания о зимующих птицах.	шагом вперёд и назад. Ходьба и бег между друг за другом между двумя параллельными линиями в прямом направлении, бег по цепочке, змейкой, врассыпную. Ходьба. Перестроение в круг.	ноги на ширине плеч, кубики у пояса. 1-наклон вперёд, кубики к коленям; 2 – исходное положение. «Не задень кубики» Исходное положение- сидя, руки упор сбоку, кубики на полу ближе к пяткам. 1-согнуть ноги в коленях, подтянуть к себе; 2- исходное положение. «Повороты» Исходное положение - сидя на пятках,					

				кубики у плеч. 1-поворот в одну сторону, 2 – исходное положение, 3 –поворот в другую сторону, 4 – исходное положение. «Приседания» Исходное положение-ноги «узкой дорожкой». 1-присесть, руки с кубиками вытянуть вперёд, 2 – исходное положение. «Прыжки» Выполнить прыжки в чередовании с ходьбой. Все упражнения					

				повторить по 3-4 раза.					
60	"Поиграем вместе с птицами".	Развивать у детей ловкость и внимание при выполнении общеразвивающих упражнений с мячами; развивать умение ходить и бегать друг за другом; передвигаться в парах, по цепочке и по 2-3 ребенка в строю; выполнять танцевальные движения в соответствии с мелодией; совершенствовать метание мяча высоко над головой; повышать способность к дальнему метанию мяча; отработать учебную деятельность.	Построение в шеренгу. Ходьба в разном темпе, обычная в чередовании с ходьбой на носках — руки за голову, на пятках — руки за спиной, с высоким подниманием колен — руки на поясе, с хлопком под коленом, гуськом, маленькими и большими шагами, ходьба с высоким подниманием колен, приставным шагом вперед и назад. Ходьба и бег между друг за	Общеразвивающие упражнения с мячом. Исходное положение: мяч внизу, 1-2 — подняться на носки, мяч вверх, потянуться; 3-4 — и.п. (6 раз) «Наклонись и застынь» (упражнение игрового стретчинга Л.И. Латохиной) Исходное положение: стойка ноги врозь, мяч внизу. 1 — мяч вверх, 2 -3 — наклон вправо,	Основные виды движений. Подбрасывания мяча вверх двумя руками на 0,5м. Метание мешочка (мяча) вдаль одной рукой.	Подвижная игра "Птички летят". Цель: развивать ловкость, быстроту, умение бегать по сигналу в рассыпную, ориентировку в пространстве.	Дыхательная гимнастика «Погреем руки на солнышке». Цель: развивать навыки по выравниванию дыхания.	1	27.01.25

			другом между двумя параллельными линиями в прямом направлении, бег по цепочке, змейкой, врассыпную. Ходьба. Перестроение в круг.	застыть, 4 – мяч вверх, 5 – и.п.; 6-10 – в другую сторону. (6-7 раз) «Выпад» Исходное положение: узкая стойка, мяч внизу. 1-выпад правой ногой, мяч вперёд. 2 - и.п. 3-4 – то же другой ногой. (6-8 раз) «Поворот» Исходное положение: стойка ноги на ширине плеч, мяч у груди. 1-2 – поворот вправо, дотронуться мячом до поясницы;					

				3-4 – и.п.; 5-8 – в другую сторону. (8 раз) «Наклоны» Исходное положение: стойка ноги на ширине плеч, мяч у груди. 1-3 – наклон вперед, коснуться мячом правой ноги, пола, левой ноги; 4 – и.п. (6 раз) «Приседания» Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, мяч внизу. 1- присесть, руки с мячом вперед, 2 –					

				встать, и.п. (6-7 раз) «Прыжки» Исходное положение: стойка, мяч зажат между ступнями ног. Прыжки на месте, стараясь не уронить мяч. 8. «Вдохни глубоко» Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, мяч внизу. 1-2 – поднять мяч вверх, глубоко вдохнуть, 3- 4 – опустить мяч вниз, выдохнуть. (6-7 раз).					

61	"Ползет котёнок".	Учить детей подлезать под дугу на четвереньках; отрабатывать простейшие умения выполнять упражнения с флажками; формировать представления о повадках домашнего животного котенка; развивать гибкость, локость, основные группы мышц; воспитывать дружелюбие, интерес групповым подвижным играм.	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному, флажки в согнутых руках; бег с флажками в руках; ходьба на носках с чередованием поднимания флажков по сигналу (2-3 раза); ходьба с чередованием положения присед с поступиванием концов флажком о пол (2-3 раза) . Перестроение в круг.	Общеразвивающие упражнения с флажками. 1. Исходное положение: ноги врозь, руки с флажком перед собой; 1-1 поднять флаг и махать влево и вправо (повторить 6-8 раз); 1-2 вернуться в исходное положение. 2. Исходное положение: держа флаг обеими руками; 2-1 сесть на землю и положить флаг на плечо;	Основные виды движений Ползание ползание на четвереньках по гимнастической доске. Подлезание под дугу. Упражнение повторяется 2 раза.	Подвижная игра "Кошки-мышки". Цель: развивать внимание, реакцию, скорость, быстроту, умение бегать по сигналу согласно правил.	Дыхательные упражнения выполняются посредством игры "Спит котенок". Цель: развивать навыки по выравниванию дыхания.	1	29.01.25

				встать и поднять флаг (повторить 4-5 раз); 2–2 вернуться в исходное положение. 3. Прыжки 20-30 секунд, держа оба флажка в одной руке.					
62	"Подлезание под дугу".	Совершенствовать навык ходьбы и бега друг за другом; совершенствовать навык ходьбы на цыпочках; отрабатывать умение ползать на четвереньках под дугой, умение держать флаги в двух руках; поднимать флаги вверх и опускать вниз по сигналу	Построение в шеренгу. Ходьба в разном темпе, обычная в чередовании с ходьбой на носках — руки за голову, на пятках — руки за спиной, с высоким подниманием колен – руки на поясе, с хлопком под	Общеразвивающие упражнения с флажками. 1. Исходное положение – стоя ноги на ширине ступни, флажки в обеих руках внизу. Поднять флажки вверх, помахать	Основные виды движений. Ползание ползание на четвереньках по гимнастической доске. Подлезание под дугу. Упражнение повторяется 2 раза.	Подвижная игра "Воробушки и кот". Цель: действовать по сигналу; бегать в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга, имитируя движения	Упражнение "Кошка". Цель: развивать вестибулярный аппарат, навыки по выравниванию дыхания.	1	30.01.25

		педагога; развивать умение выполнять общеразвивающие упражнения с флагом.	коленом, гуськом, маленькими и большими шагами, ходьба с высоким подниманием колен, приставным шагом вперёд и назад. Ходьба и бег между друг за другом между двумя параллельными линиями в прямом направлении, бег по цепочке, змейкой, врассыпную. Ходьба. Перестроение в круг.	ими, опустить флажки. Вернуться в исходное положение. (4-5 раз) 2. Исходное положение – сидя ноги врозь, флажки в согнутых руках у плеч. Наклониться вперёд, коснуться пола палочками флажков, выпрямиться, вернуться в исходное положение. (4-5 раз) 3. Исходное положение – – стоя на коленях, флажки в обеих руках		птиц.			

				внизу. Поднять флажки вверх и помахать ими вправо (влево), опустить, вернуться в исходное положение. (5 раз) 4. Исходное положение – стоя ноги на ширине ступни, флажки в согнутых руках у плеч. Присесть, вынести флажки вперёд. Встать, вернуться в исходное положение. (5 раз)					
63	"Двигаемся как"	Развивать умение	Построение в	Общеразвив	Основные	Подвижная	Упражнение "Кошка".	1	03.02.25

	котенок".	детей выполнять общеразвивающие упражнения с мячом; ползать под дугой; отрабатывать умения ползать под дугой на четвереньках; развивать навыки ползания детей по кругу посредством подвижной игры; подводить итоги пройденной учебной деятельности.	шеренгу. Ходьба в разном темпе, обычная в чередовании с ходьбой на носках — руки за голову, на пятках — руки за спиной, с высоким подниманием колен — руки на поясе, с хлопком под коленом, гуськом, маленькими и большими шагами, ходьба с высоким подниманием колен, приставным шагом вперёд и назад. Ходьба и бег между друг за другом между двумя параллельными линиями в	ающие упражнения с мячом. «Потянулись» Исходное положение: мяч внизу, 1-2 — подняться на носки, мяч вверх, потянуться; 3-4 — и.п. (6 раз) «Наклонись и застынь» (упражнение игрового стретчинга Л.И. Латохиной) Исходное положение: стойка ноги врозь, мяч внизу. 1 — мяч вверх, 2 -3 — наклон вправо, застыть, 4 — мяч вверх, 5	виды движений. Ползание ползание на четвереньках по гимнастической доске. Подлезание под дугу. Упражнение повторяется 2 раза.	игра "Том и Джери". Цель: развивать быстроту, ловкость, реакцию, умение детей двигаться вместе по правилам, бегать со сигналу.	Цель: развивать вестибулярный аппарат, навыки по выравниванию дыхания.		

			прямом направлении, бег по цепочке, змейкой, врассыпную. Ходьба. Перестроение в круг.	– и.п.; 6-10 – в другую сторону. (6-7 раз) «Выпад» Исходное положение: узкая стойка, мяч внизу. 1-выпад правой ногой, мяч вперёд. 2 - и.п. 3-4 – то же другой ногой. (6-8 раз) «Поворот» Исходное положение: стойка ноги на ширине плеч, мяч у груди. 1-2 – поворот вправо, дотронуться мячом до поясницы; 3-4 – и.п.; 5-8 – в другую					

				сторону. (8 раз) «Наклоны» Исходное положение: стойка ноги на ширине плеч, мяч у груди. 1-3 – наклон вперёд, коснуться мячом правой ноги, пола, левой ноги; 4 – и.п. (6 раз) «Приседания» Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, мяч внизу. 1- присесть, руки с мячом вперёд, 2 – встать, и.п. (6-7 раз)					

				«Прыжки» Исходное положение: стойка, мяч зажат между ступнями ног. Прыжки на месте, стараясь не уронить мяч. 8. «Вдохни глубоко» Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, мяч внизу. 1-2 – поднять мяч вверх, глубоко вдохнуть, 3-4 – опустить мяч вниз, выдохнуть. (6-7 раз).					
64	"Я буду спортсменом!"	Учить детей ходить с поддержкой	Построение в шеренгу.	Общеразвивающие	Основные виды	Подвижная игра	Игра "Аэродром". Цель: развивать умение	1	05.02.25

		педагога по гимнастической доске, сохраняя равновесие, прыгивать на пол на обеих ногах; отрабатывать упражнения с флажками; развивать равновесие, все группы мышц, внимание; воспитывать целеустремленность, дружелюбие.	Ходьба в колонне по одному, флажки в согнутых руках; бег с флажками в руках; ходьба на носках с чередованием поднимания флажков по сигналу (2-3 раза); ходьба с чередованием положения присед с поступиванием концов флажком о пол (2-3 раза) . Перестроение в круг.	упражнения с флажками. 1. Исходное положение: ноги расставлены, флажки в согнутых руках перед собой. 1–1 - поднять флажки вверх, качание влево-вправо; 1–2 - исходное положение. Выполнение 6-8 раз. 2. Исходное положение: ноги расставлены, флажки в руках перед собой. 2–1 - сесть на корточки,	движений. Ходьба по гимнастической скамейке с сохранением равновесия; прыжки с высоты на двух ногах, в поодержкой педагога. Упражнение повторяется 2 раза.	"Жуки". Цель: развивать ориентировку в пространстве, умения детей двигаться по сигналу.	успокаиваться, выравнивать дыхание.		

				приложить флажки на плечи (4-5 раз); 2-2 - исходное положение. Выполнение 4-5 раз. 3. Прыжки на месте 20-30 сек., флажки в согнутых руках перед собой.					
65	"Развиваем тело наше".	Совершенствовать навык ходьбы и бега друг за другом; ходьбы на цыпочках; отрабатывать умение ползать на четвереньках под дугой; умение держать флаги в двух руках; поднимать флаги вверх и опускать вниз по сигналу педагога; развивать	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному, флажки (ленты) в согнутых руках; бег с флажками в руках; ходьба на носках с чередованием поднимания флажков (лент) по сигналу (2-3	Общеразвивающие упражнения с ленточками. 1. Исходное положение-ноги на ширине ступни, ленточки в опущенных руках. Поднять ленточки	Основные виды движений. Ходьба по гимнастической скамейке с сохранением равновесия; прыжки с высоты на двух ногах, в поодержкой	Подвижная игра "Солнышко и дождик". Цель: формировать умение ходить и бегать враспынную, не наталкиваясь, друг на друга; приучать	Упражнение на дыхание. Цель: развивать навыки по выравниванию дыхания.	1	06.02.25

		умение выполнять общеразвивающие упражнения с лентами.	раза); ходьба с чередованием положения присед с поступиванием концов флажком (кулачков) о пол (2-3 раза) . Перестроение в круг.	вверх, помахать ими, опустить. Вернуться в исходное положение (4–5 раз). 2. Исходное положение-ноги на ширине ступни, ленточки в обеих руках у плеч. Присесть, постучать палочками о пол. Подняться, вернуться в исходное положение (4 раза). 3. Исходное положение - стойка ноги на ширине плеч, ленточки у плеч.	педагога. Упражнение повторяется 2 раза. Подлезание под дугу.	действовать по сигналу.			

				Поворот вправо (влево), правую руку вправо (влево). Выпрямитьс я, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону). 4. Исходное положение- ноги на ширине ступни, ленточки внизу. Взмахнуть ленточками в стороны, опустить. Вернутся в исходное положение (5 раз).					
66	"Мы будем сильными".	Закрепить умения выполнять основные виды	Построение в шеренгу. Ходьба в	Общеразвив ающие упражнения	Основные виды движений.	Подвижная игра "Прыгай ко	Упражнение на дыхание. Цель: развивать навыки	1	10.02.25

		движений (ходьба детей в одну шеренгу, друг за другом; держа флаг в обеих руках; прыгать на двух ногах подходя к краю пройденной гимнастической скамейки; удерживать равновесие во время ходьбы по гимнастической скамейке); пробудить у детей интерес к спорту.	колонне по одному, флажки (ленты) в согнутых руках; бег с флажками в руках; ходьба на носках с чередованием поднимания флажков (лент) по сигналу (2-3 раза); ходьба с чередованием положения присед с поступиванием концов флажком (кулачков) о пол (2-3 раза) . Перестроение в круг.	с ленточками. 1. Исходное положение-ноги на ширине ступни, ленточки в опущенных руках. Поднять ленточки вверх, помахать ими, опустить. Вернуться в исходное положение (4–5 раз). 2. Исходное положение-ноги на ширине ступни, ленточки в обеих руках у плеч. Присесть, постучать кулачками о пол.	Ходьба по гимнастической скамейке с сохранением равновесия; прыжки с высоты на двух ногах, в поодержкой педагога. Упражнение повторяется 2 раза. Подлезание под дугу.	мне". Цель: развивать ловкость, реакцию, скорость; перепрыгивать с разгона через палочку. разгоняется и перепрыгивает через каждую палочку.	по выравниванию дыхания.		

				Подняться, вернуться в исходное положение (4 раза). 3. Исходное положение - стойка ноги на ширине плеч, ленточки у плеч. Поворот вправо (влево), правую руку вправо (влево). Выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону). 4. Исходное положение- ноги на ширине ступни, ленточки внизу.					

				Взмахнуть ленточками в стороны, опустить. Вернутся в исходное положение (5 раз).					
67	"Велосипед".	Учить прокатывать мяч по полу, сидя друг напротив друга, отрабатывать навыки бросания мяча вперед, а также навыки выполнения упражнений с флажками; учить подражать ходьбе пингвина; формировать представления о велосипеде, как о виде транспорта; воспитывать усердие, дружелюбие, интерес к физическим упражнениям.	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному, флажки в согнутых руках; бег с флажками в руках; ходьба на носках с чередованием поднимания флажков по сигналу (2-3 раза); ходьба с чередованием положения присед с поступиванием концов флажком о пол (2-3 раза) .	Общеразвивающие упражнения с флажками. 1. Исходное положение: ноги расставлены, флажки в согнутых руках перед собой. 1–1 - поднять флажки вверх, качание влево-вправо; 1–2 - исходное положение. Выполнение	Основные виды движений. Ходьба на гимнастической скамейке, прыжок с высоты на двух ногах с поддержкой взрослого. Повторить 2 раза. Бросание мяча двумя руками вперед с положения ниже живота.	Подвижная игра "Догони меня". Цель: развивать умение бегать по сигналу с ускорением, бегать в одном направлении.	Игра "Послушный мяч". Цель: развивать умение успокаиваться, равномерно дышать.	1	12.02.25

			Перестроение в круг.	6-8 раз. 2. Исходное положение: ноги расставлены, флажки в руках перед собой. 2-1 - сесть на корточки, приложить флажки на плечи (4-5 раза); 2-2 - исходное положение. Выполнение 4-5 раз. 3. Прыжки на месте 20-30 сек., флажки в согнутых руках перед собой.					
68	"Позанимаемся вместе с пингвином".	Совершенствовать навык ходьбы и бега друг за другом; в одну	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по	Общеразвивающие упражнения с	Основные виды движений. Прокатыван	Подвижная игра "Поймай". Цель:	Упражнение на дыхание. Цель: развивать навыки по выравниванию	1	13.02.25

		шеренгу; развивать ходьбу на цыпочках; отрабатывать умение держать флаги в двух руках; поднимать флаги вверх и опускать вниз по сигналу педагога; отрабатывать навык катание мяча, сидя напротив друг друга; пробудить у детей интерес к спорту; пополнить знания детей о пингвинах.	одному, флажки (ленты) в согнутых руках; бег с флажками в руках; ходьба на носках с чередованием поднимания флажков (лент) по сигналу (2-3 раза); ходьба с чередованием положения присед с поступиванием концов флажком (кулачков) о пол (2-3 раза) . Перестроение в круг.	ленточками. 1. Исходное положение-ноги на ширине ступни, ленточки в опущенных руках. Поднять ленточки вверх, помахать ими, опустить. Вернуться в исходное положение (4–5 раз). 2. Исходное положение-ноги на ширине ступни, ленточки в обеих руках у плеч. Присесть, постучать кулачками о пол. Подняться,	ие мяча друг другу на расстояние 1-1,5м. Ходьба на гимнастической скамейке, прыжки с высоты на двух ногах с поддержкой взрослого.	развивать внимание, реакцию, быстроту, ловкость, умение бегать по сигналу.	дыхания.		

				вернуться в исходное положение (4 раза). 3. Исходное положение - стойка ноги на ширине плеч, ленточки у плеч. Поворот вправо (влево), правую руку вправо (влево). Выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону). 4. Исходное положение- ноги на ширине ступни, ленточки внизу. Взмахнуть					

				ленточками в стороны, опустить. Вернутся в исходное положение (5 раз).					
69	"Ходим как пингвины".	Совершенствовать навык ходьбы и бега друг за другом; в одну шеренгу; ходьба на цыпочках; отрабатывать умение держать флаги в двух руках; поднимать флаги вверх и опускать вниз по сигналу педагога; отрабатывать навык катание мяча, сидя напротив друг друга; пробудить у детей интерес к спорту.	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному, флажки (ленты) в согнутых руках; бег с флажками в руках; ходьба на носках с чередованием поднимания флажков (лент) по сигналу (2-3 раза); ходьба с чередованием положения присед с поступиванием концов флажком (кулачков) о пол (2-3 раза) .	Общеразвивающие упражнения с флажками. 1. Исходное положение – стоя ноги на ширине ступни, флажки в обеих руках внизу. Поднять флажки вверх, помахать ими, опустить флажки. Вернуться в исходное положение. (4-5 раз) 2. Исходное	Основные виды движений. Прокатывание мяча друг другу на расстоянии 1-1,5м. Ходьба на гимнастической скамейке, прыжки с высоты на двух ногах с поддержкой взрослого.	Подвижная игра "Догони мяч". Цель: развивать умение бегать по сигналу в одном направлении и за движущимся мячом.	Игра "Спокойный мяч". Цель: развивать навыки по выравниванию дыхания.	1	17.02.25

			Перестроение в круг.	положение – сидя ноги врозь, флажки в согнутых руках у плеч. Наклониться вперёд, коснуться пола палочками флажков, выпрямиться, вернуться в исходное положение. (4-5 раз) 3. Исходное положение – стоя на коленях, флажки в обеих руках внизу. Поднять флажки вверх и помахать ими вправо (влево), опустить,						

				вернуться в исходное положение. (5 раз) 4. Исходное положение – стоя ноги на ширине ступни, флажки в согнутых руках у плеч. Присесть, вынести флажки вперед. Встать, вернуться в исходное положение. (5 раз)					
70	"Если будем заниматься, станем крепкими, ребята".	Учить прокатывать мяч по полу, сидя друг напротив друга, отрабатывать навыки бросания мяча вперед, а также навыки выполнения	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному, флажки в согнутых руках; бег с флажками в	Общеразвивающие упражнения с флажками. 1. Исходное положение: ноги расставлены, флажки в	Основные виды движений Прокатывание мяча друг другу на расстоянии 1-1,5м.	Подвижная игра "Поезд". Цель: развивать умения детей двигаться в колонне по	Упражнение на выравнивание дыхания "Кто тише?" Цель: развивать навыки по выравниванию дыхания.	1	19.02.25

		упражнений с флажками; учить подражать ходьбе пингвина; формировать представления о велосипеде, как о виде транспорта; воспитывать усердие, дружелюбие, интерес к физическим упражнениям.	руках; ходьба на носках с чередованием поднимания флажков по сигналу (2-3 раза); ходьба с чередованием положения присед с поступиванием концов флажком о пол (2-3 раза) . Перестроение в круг.	согнутых руках перед собой. 1–1 - поднять флажки вверх, качание влево-вправо; 1–2 - исходное положение. Выполнение 6-8 раз. 2. Исходное положение: ноги расставлены , флажки в руках перед собой. 2–1 - сесть на корточки, приложить флажки на плечи (4-5 раза); 2–2 - исходное положение.	Прыжки на двух ногах с места в длину до 1м. прыжки в длину с двух ног под музыку.	одному с изменением направления ; воспитывать дружелюбие .			

				Выполнение 4-5 раз. 3. Прыжки на месте 20-30 сек., флажки в согнутых руках перед собой.					
71	"Прыгаем на двух ногах".	Закрепить и обобщить умение прыгать на двух ногах с продвижением вперед (в длину); выполнить подскоки на двух ногах стоя на месте; побуждать прыгать, как зайчик, с преодолением препятствий; прививать навыки сохранения равновесия тела при прыжках; отрабатывать основные виды движений и общеразвивающие	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному; бег по прямой, по цепочке, змейкой; ходьба на носках, ходьба на пятках, ходьба гуськом, ходьба с высоким подниманием колена; ходьба. Перестроение в круг.	Общеразвивающие упражнения с погремушками. 1. Исходное положение: ноги на ширине ступни, погремушки внизу. Поднять погремушки в стороны, вверх, в стороны, опустить вниз. Исходное положение.	Основные виды движений. Ходьба боком по линии приставным шагом. Прыжки на двух ногах с места в длину до 1м. прыжки в длину с двух ног под музыку.	Подвижная игра "Преодолей препятствия". Цель: развивать силу, ловкость, умение прыгать с на двух ногах и преодолевать препятствия, через гимнастические палки; приучать действовать по сигналу.	Дыхательная гимнастика "Часики". Цель: развивать навыки по выравниванию дыхания.	1	20.02.25

		упражнения с погремушками; воспитать в детях интерес к спорту.		(4-5 раз). 2. Исходное положени: погремушки у плеч. Разгибание и сгибание рук вперед вниз. Исходное положение. (4-6 раз). 3. Дыхательно е упражнение «Часы» (2 раза). 4. Исходное положение: лежа на спине. Поочередно е поднятие вверх ног, касаясь погремушка ми колен. Исходное положение. (4-6 раз).					

				5. Исходное положение: О.С., погремушки вы вытянутых вверх руках. Присесть, постучать погремушками по полу. Исходное положение. (4-6 раз). 6. Исходное положение: О.С., погремушки в согнутых руках перед собой. Прыжки, в чередовании с ходьбой и танцевальными движениями (2 раза). 7. Дыхательное					

				упражнение «Гуси» (2 раза).					
72	"Как прыгает зайка".	Закреплять у детей умение прыгать на двух ногах; развивать умение изображать походку животных; отработать основные виды учебной деятельности.	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному; бег по прямой, по цепочке, змейкой; ходьба на носках, ходьба на пятках, ходьба гуськом, ходьба с высоким подниманием колена; ходьба. Перестроение в круг.	Общеразвивающие упражнения с флажками. 1. Исходное положение – стоя ноги на ширине ступни, флажки в обеих руках внизу. Поднять флажки вверх, помахать ими, опустить флажки. Вернуться в исходное положение. (4-5 раз) 2. Исходное положение – сидя ноги врозь, флажки в	Основные виды движений. Ходьба боком по линии приставным шагом. Прыжки на двух ногах с места в длину до 1м. прыжки в длину с двух ног под музыку.	Подвижная игра "Изобрази походку". Цель: развивать умение прыгать в длины до обозначенного знака (в длину, с места, на двух ногах); приучать действовать по сигналу.	Упражнение на выравнивание дыхания "Кто тише?" Цель: развивать навыки по выравниванию дыхания.	1	24.02.25

				согнутых руках у плеч. Наклонитьс я вперёд, коснуться пола палочками флажков, выпрямитьс я, вернуться в исходное положение. (4-5 раз) 3. Исходное положение – стоя на коленях, флажки в обеих руках внизу. Поднять флажки вверх и помахать ими вправо (влево), опустить, вернуться в исходное положение. (5 раз)					

				4. Исходное положение – стоя ноги на ширине ступни, флажки в согнутых руках у плеч. Присесть, вынести флажки вперед. Встать, вернуться в исходное положение. (5 раз)					
73	"Веселые птички".	Учить детей ходить по гимнастической доске, сохраняя равновесие, с поддержкой педагога спрыгивать на пол на две ноги; развивать мышцы спины, ног; воспитывать усердие, дружелюбие,	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному; ходьба с остановками на месте по сигналу (2-3 раза); бег; ходьба с перешагиванием через обручи, лежащие на	Общеразвивающие упражнения с обручем. 1. Исходное положение: ноги шире плеч, обруч в обеих руках; 1-1 не сгибая рук, поднять	Основные виды движений Ходьба по гимнастической скамейке, сохраняя равновесие, прыжки с высоты на двух ногах с поддержкой	Подвижная игра "Поезд". Цель: развивать умения детей двигаться в колонне по одному с изменением направления	Упражнение на выравнивание дыхания "Кто тише?" Цель: развивать навыки по выравниванию дыхания.	1	26.02.25

		чувство заботы о птицах на участке, интерес к физическим упражнениям, подвижным играм.	полу, руки на поясе; ходьба. Перестроение в круг.	обруч выше головы; 1-2 надеть обруч на голову и поставить на плечи; 1-3 исходное положение (повторить 4-5 раз); 2. Стоя в исходной позе, держать обручи обеими руками внизу; 2-1 поднять руки вверх, приблизить руки, держащие обруч, к лицу; 2-2 исходное положение (повторить 4-5 раз);	взрослого Упражнение повторяется 2 раза. Ходьба на носках змейкой.	воспитывать дружелюбие .			

				2-3 надеть обруч на голову и поставить на плечи. 3. Исходное положение: сесть на землю, ноги вместе, держать обруч обеими руками, над коленями; 3-1 повернуться на право, положить обруч на пол; 3-2 стойка; 3-3 повернуться налево, положить обруч на пол; 3-4 исходное положение (повторить						

				4-5 раз); 4. Исходное положение: ноги вместе; 4-1 прыжок в одну сторону; 4-2 исходное положение (повторить 3-4 раза). Во время прыжков дети могут тренироваться в свободном порядке, не мешая друг другу.					
74	"Птицы прилетели во двор".	Развивать у детей навыки хождения, чувство равновесия, координационные способности, ловкость и быстроту; совершенствовать умение держать	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному; ходьба с остановками на месте по сигналу (2-3 раза); бег; ходьба с	Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. 1. Исходное положение — стойка,	Основные виды движений Ходьба по гимнастической скамейке, сохраняя равновесие, прыжки с	Подвижная игра "Покорми ежика". Цель: развивать умение ползать на четвереньках, сохраняя	Дыхательное упражнение "Сердитый ежик". Цель: развивать умение двигаться согласно тексту, навыки по выравниванию дыхания.	1	27.02.25

		равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке; стимулировать детей осуществлять сбор плодов, при ползании на четвереньках; выполнять дыхательные упражнения, издавая звуки, как ежик; пополнять знания детей о весеннем времени года; воспитывать активность, умение работать в команде.	перешагивание м через обручи (гимнастические палки), лежащие на полу, руки на поясе; ходьба. Перестроение в круг.	ноги вместе, палка внизу. 1- палку вверх, правую ногу назад за носок; 2- исходное положение; 3- то же левой; 4- исходное положение. 2. Исходное положение — ноги слегка расставлены, ступни параллельны, палка вверх. 1- наклон туловища вправо; 2- исходное положение; 3- то же влево; 4- исходное положение. 3. Исходное	высоты на двух ногах с поддержкой взрослого Упражнение повторяется 2 раза. Ползание на четвереньках по прямой для сигнального предмета.	равновесие, умение действовать по сигналу.			

				положение — стойка ноги врозь, палка вперед. 1- поворот туловища вправо; 2- исходное положение; 3- то же влево; 4- исходное положение. 4. Исходное положение — стойка ноги врозь, палка внизу. 1- наклон вперед, палку на пол; 2- исходное положение. 5. Исходное положение — стойка ноги вместе, палка горизонталь но за					

				спиной под локтями. 1- выпад вправо; 2- исходное положение; 3- то же влево; 4- исходное положение. 6. Исходное положение — ноги слегка расставлены, ступни параллельны, палка внизу. 1- глубокий присед, палку вперед; 2- исходное положение. 7. Исходное положение — стойка ноги врозь, палка внизу. 1- руки вверх -					

				вдох; 2- руки вниз - выдох.					
75	"В мире птиц".	Закрепить у детей навыки хождения, чувство равновесия, координационные способности, ловкость и быстроту; совершенствовать умение держать равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке; расширять знания детей о весеннем времени года, птицах; воспитывать активность, умение работать в команде.	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному; ходьба с остановками на месте по сигналу (2-3 раза); бег; ходьба с перешагиванием через обручи (гимнастические палки), лежащие на полу, руки на поясе; ходьба. Перестроение в круг.	Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. 1. Исходное положение — стойка, ноги вместе, палка внизу. 1- палку вверх, правую ногу назад за носок; 2- исходное положение; 3- то же левой; 4- исходное положение. 2. Исходное положение — ноги слегка расставлены	Основные виды движений Ходьба по гимнастической скамейке, сохраняя равновесие, прыжки с высоты на двух ногах с поддержкой взрослого Упражнение повторяется 2 раза. Ходьба с перешагиваниями через предметы (гимнастические палки).	Подвижная игра "Поезд". Цель: развивать умения детей двигаться в колонне по одному с изменением направления ; воспитывать дружелюбие .	Упражнение на выравнивание дыхания "Кто тише всех?" Цель: развивать навыки по выравниванию дыхания.	1	03.03.25

				, ступни параллельн ы, палка вверх. 1- наклон туловища вправо; 2- исходное положение; 3- то же влево; 4- исходное положение. 3. Исходное положение — стойка ноги врозь, палка вперед. 1- поворот туловища вправо; 2- исходное положение; 3- то же влево; 4- исходное положение. 4. Исходное положение — стойка ноги врозь,						

				палка внизу. 1- наклон вперед, палку на пол; 2- исходное положение. 5. Исходное положение — стойка ноги вместе, палка горизонтально за спиной под локтями. 1- выпад вправо; 2- исходное положение; 3- то же влево; 4- исходное положение. 6. Исходное положение — ноги слегка расставлены, ступни параллельны, палка					

				внизу. 1- глубокий присед, палку вперед; 2- исходное положение. 7. Исходное положение — стойка ноги врозь, палка внизу. 1- руки вверх - вдох; 2- руки вниз - выдох.					
76	"Мы очищаем родничок".	Учить детей ходить на четвереньках по гимнастической скамейке, сохраняя равновесие; отрабатывать навыки упражнений с предметами; формировать первичные представления о весенних явлениях природы,	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному; ходьба с остановками на месте по сигналу (2-3 раза); бег; ходьба с перешагиванием через обручи, лежащие на полу, руки на	Общеразвивающие упражнения с обручем. 1. Исходное положение: ноги шире плеч, обруч в обеих руках; 1-1 не сгибая рук, поднять обруч выше	Основные виды движений Ползание на четвереньках по гимнастической доске. Упражнение повторяется 2 раза. Ходьба с перешагиваниями через	Подвижная игра "Медведь". Цель: закреплять умение ходить по наклонной доске вверх и вниз, соблюдая равновесие.	Игра "Движение" под музыку. Цель: развивать умение двигаться согласно тексту, навыки по выравниванию дыхания.	1	05.03.25

		особенностях течения ручья, развивать все группы мышц; воспитывать усердие, жизнерадостность, наблюдательность.	поясе; ходьба. Перестроение в круг.	головы; 1-2 надеть обруч на голову и поставить на плечи; 1-3 исходное положение (повторить 4-5 раз); 2. Стоя в исходной позе, держат обручи обеими руками внизу; 2-1 поднять руки вверх, приблизить руки, держат обруч, к лицу; 2-2 исходное положение (повторить 4-5 раз); 2-3 надеть	предметы (обручи).				

				обруч на голову и поставить на плечи. 3. Исходное положение: сесть на землю, ноги вместе, держать обруч обеими руками, над коленями; 3-1 повернуться на право, положить обруч на пол; 3-2 стойка; 3-3 повернуться налево, положить обруч на пол; 3-4 исходное положение (повторить 4-5 раз);					

				4. Исходное положение: ноги вместе; 4-1 прыжок в одну сторону; 4-2 исходное положение (повторить 3-4 раза). Во время прыжков дети могут тренироваться в свободном порядке, не мешая друг другу.					
77	"Вместе птичками перепрыгнем через лужу".	Отработать умения детей ползать по гимнастической скамейке; соблюдать координацию движений при ползании; развивать приемы техники ползания по гимнастической	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному; ходьба с остановками на месте по сигналу (2-3 раза); бег; ходьба с перешагивание	Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. 1. Исходное положение — стойка, ноги вместе,	Основные виды движений Ползание на четвереньках по гимнастической доске. Упражнение повторяется 2 раза.	Подвижная игра "Медвежонок". Цель: развивать умение ходить на внешней стороне стоп,	Дыхательные упражнения "Что напоминает движения?". Цель: развивать умения двигаться по образцу, навыки по выравниванию дыхания.	1	06.03.25

		скамейке; выполнять общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками; пополнять знания о свойствах воды.	м через обручи (гимнастическ е палки), лежащие на полу, руки на поясе; ходьба. Перестроение в круг.	палка внизу. 1- палку вверх, правую ногу назад за носок; 2- исходное положение; 3- то же левой; 4- исходное положение. 2. Исходное положение — ноги слегка расставлены , ступни параллельн ы, палка вверх. 1- наклон туловища вправо; 2- исходное положение; 3- то же влево; 4- исходное положение. 3. Исходное положение	Ходьба с перешагива ниями через предметы (гимнастиче ские палки).	двигаться по в колонне по одному; воспитывать дружелюбие .			

				— стойка ноги врозь, палка вперед. 1- поворот туловища вправо; 2- исходное положение; 3- то же влево; 4- исходное положение. 4. Исходное положение — стойка ноги врозь, палка внизу. 1- наклон вперед, палку на пол; 2- исходное положение. 5. Исходное положение — стойка ноги вместе, палка горизонталь но за спиной под					

				локтями. 1- выпад вправо; 2- исходное положение; 3- то же влево; 4- исходное положение. 6. Исходное положение — ноги слегка расставлены , ступни параллельн ы, палка внизу. 1- глубокий присед, палку вперед; 2- исходное положение. 7. Исходное положение — стойка ноги врозь, палка внизу. 1- руки вверх - вдох;					

				2- руки вниз - выдох.					
78	"Веселый ручей".	Отработать умения детей ползать по гимнастической скамейке; соблюдать координацию движений при ползании; развивать приемы техники ползания по гимнастической скамейке; выполнять общеразвивающие упражнения с предметами.	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному; ходьба с остановками на месте по сигналу (2-3 раза); бег; ходьба с перешагивание м через обручи (гимнастическ е палки), лежащие на полу, руки на поясе; ходьба. Перестроение в круг.	Общеразвив ающие упражнения с флажками. 1. Исходное положение – стоя ноги на ширине ступни, флажки в обеих руках внизу. Поднять флажки вверх, помахать ими, опустить флажки. Вернуться в исходное положение. (4-5 раз) 2. Исходное положение – сидя ноги врозь, флажки в согнутых	Основные виды движений Ползание на четверенька х по гимнастичес кой доске. Упражнение повторяется 2 раза. Бег с ускорением по сигналу до предмета (флажка).	Подвижная игра "Медведь". Цель: закреплять умение ходить по наклонной доске вверх и вниз, соблюдая равновесие .	Игра на восстановление дыхания "Отдыхай-ка". Цель: развивать навыки по выравниванию дыхания.	1	12.03.25

				руках у плеч. Наклониться я вперёд, коснуться пола палочками флажков, выпрямитьс я, вернуться в исходное положение. (4-5 раз) 3. Исходное положение – стоя на коленях, флажки в обеих руках внизу. Поднять флажки вверх и помахать ими вправо (влево), опустить, вернуться в исходное положение. (5 раз) 4. Исходное					

				положение – стоя ноги на ширине ступни, флажки в согнутых руках у плеч. Присесть, вынести флажки вперед. Встать, вернуться в исходное положение. (5 раз)					
79	"Перетягивание каната".	Учить детей ходить по прямой, по веревке, сохраняя равновесие с поддержкой педагога; развивать чувство равновесия, ловкость, мышцы спины и ног; воспитывать усердие.	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному; ходьба с остановками на месте по сигналу (2-3 раза); бег; ходьба с перешагиванием через цветы, лежащие на полу, руки на	Общеразвивающие упражнения с цветочками. 1. Исходное положение: стоя, ноги расставлены, руки опущены вниз, в каждой руке по одному	Основные виды движений Ходьба по веревке по прямой друг за другом, соблюдая дистанцию. Упражнение повторяется 2 раза. Бег с ускорением	Подвижная игра "Перетягивание каната". Цель: развивать умение держать веревку двумя руками, прикладывая силы, тянуть	Упражнение на дыхание. Цель: развивать навыки по выравниванию дыхания.	1	13.03.25

			поясе; ходьба. Перестроение в круг.	цветку. 1–1 - поднять руки вперед, над головой, выполнить небольшие махи; 1–2 - опустить руки вперед, вниз, руки вдоль туловища, выполнить небольшие махи. Повторить 4-5 раз. 2. Исходное положение: стоя, ноги расставлены , руки опущены вниз, в каждой руке по одному цветку. 2–1 -	по сигналу до предмета (флажка).	насебя; формироват ь умение действовать в команде, слушать сигналу, быть дружелюбн ым.			

				выставить ногу в сторону, повернуть тело в ту же сторону, выполнить поочередны е махи цветами; 2–2 - исходное положение; 2–3 - повторить движения в другую сторону. 2–4 - исходное положение. Повторить 4 раза с каждой стороны. 3. Исходное положение: сидя, ноги вытянуты; цветы в обеих руках, на					

				коленях. 3–1 - вытягивание рук в стороны, ноги согнуть в коленях. 3–2 - исходное положение. Повторить 3-4 раза.					
80	"Казахская народная игра".	Развивать навык ходьбы по веревке, умение ходить друг за другом при ходьбе по веревке и не отходя от веревки; упражнять в ходьбе, сохраняя равновесие, учить помогать преодолевать робость, развивать умения ходить "ножницами" по тонкой веревке; пополнять знания о празднике "Наурыз".	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному; ходьба с остановками на месте по сигналу (2-3 раза); бег; ходьба с перешагиванием через цветы, лежащие на полу, руки на поясе; ходьба. Перестроение в круг.	Общеразвивающие упражнения с цветочками. 1. Исходное положение-ноги на ширине ступни, цветочки в опущенных руках. Поднять цветочки вверх, помахать ими,	Основные виды движений Ходьба по веревке по прямой друг за другом, соблюдая дистанцию. Упражнение повторяется 2 раза. Бег с ускорением по сигналу до предмета (флажка).	Подвижная игра "Прямая веревка". Цель: закреплять умение ходить по тонкой веревке приставным шагом, сохраняя равновесие.	Дыхательное упражнение "Зайки нюхают цветы". Цель: развивать умение двигаться по образцу, навыки по выравниванию дыхания.	1	17.03.25

				опустить. Вернуться в исходное положение (4–5 раз). 2. Исходное положение- ноги на ширине ступни, цветочки в обеих руках у плеч. Присесть, постучать палочками о пол. Подняться, вернуться в исходное положение (4 раза). 3. Исходное положение - стойка ноги на ширине плеч, цветочки у плеч. Поворот вправо (влево),					

				правую руку вправо (влево). Выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону). 4. Исходное положение-ноги на ширине ступни, цветочки внизу. Взмахнуть цветочками в стороны, опустить. Вернутся в исходное положение (5 раз).					
81	"Какой ровный аркан".	Закреплять умение ходить и бегать по кругу с цветами в руках; упражнять в ходьбе и беге враспынную, в ходьбе и беге с	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному; ходьба с остановками на месте по	Общеразвивающие упражнения с цветочками. 1. Исходное положение-	Основные виды движений Ходьба по веревке по прямой друг за другом,	Подвижная игра "Найди друга". Цель: развивать умение находить	Дыхательное упражнение "Зайки нюхают цветы". Цель: развивать умение двигаться по образцу, навыки по выравниванию	1	19.03.25

		остановкой на сигнал педагога, учить поднимать цветы вверх; обобщать умения ходить друг за другом, не отрываясь от веревки, при ходьбе по канату, положенному на пол; формировать правильную осанку при ходьбе по доске.	сигналу (2-3 раза); бег; ходьба с перешагиванием через цветы, лежащие на полу, руки на поясе; ходьба. Перестроение в круг.	ноги на ширине ступни, цветочки в опущенных руках. Поднять цветочки вверх, помахать ими, опустить. Вернуться в исходное положение (4–5 раз). 2. Исходное положение-ноги на ширине ступни, цветочки в обеих руках у плеч. Присесть, постучать палочками о пол. Подняться, вернуться в исходное положение	соблюдая дистанцию. Упражнение повторяется 2 раза. Бег врассыпную по сигналу.	пару, двигаться в кругу по образцу; развивать вестибулярный аппарат, чувство ритма, внимание.	дыхания.		

				(4 раза). 3. Исходное положение - стойка ноги на ширине плеч, цветочки у плеч. Поворот вправо (влево), правую руку вправо (влево). Выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону). 4. Исходное положение- ноги на ширине ступни, цветочки внизу. Взмахнуть цветочками в стороны, опустить.					

				Вернутся в исходное положение (5 раз).					
82	"Спорт – это искусство".	Учить детей ходить по гимнастической скамейке, сохраняя равновесие, при поддержке педагога спрыгивать на пол на две ноги; отрабатывать навыки выполнения упражнений с предметами; формировать устойчивый интерес к спортивным упражнениям; развивать умение сохранять равновесие при ходьбе по скамейке, развивать мышцы спины, ног, внимание; воспитывать	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному; ходьба с остановками на месте по сигналу (2-3 раза); бег; ходьба с перешагиванием через цветы, лежащие на полу, руки на поясе; ходьба. Перестроение в круг.	Общеразвивающие упражнения с цветочками. 1. Исходное положение: ноги на ширине плеч, держать в руке цветок; 1-1 не сгибая рук, поднимать голову вверх, помахать цветок; 1-2 опустить руки вдоль тела; 1-3 исходное положение (повторить	Основные виды движений. Ходьба по гимнастической скамейке, сохраняя равновесие, прыжки с высоты на двух ногах с поддержкой взрослого Упражнение повторяется 2 раза. Метание предмета в корзину.	Подвижная игра "Веселые зайчики". Цель: закрепить умение прыгать на двух ногах с продвижением вперед, мягко приземляясь на полусогнутые ноги.	Упражнение на дыхание. Цель: развивать навыки по выравниванию дыхания.	1	20.03.25

		выносливость, целеустремленност ь, дружелюбие.		4-5 раз). 2. Исходное положение: стоя, держат в руке цветов; 2-1 выставить левую ногу вперед и повернуть корпус направо, вращать кистями рук; 2-2 исходное положение; 2-3 выставить правую ногу вперед, повернуть корпус налево, вращать кистями рук; 2-4 исходное положение						

				(повторить 3-4 раза). 3. Исходное положение: сидя на земле, ноги вытянуты, вместе, держать цветы в согнутых руках; 3-1 согнуть ноги в коленях, вытягнуть руки в стороны; 3-2 исходное положение (повторить 3-4 раза). 4. Исходное положение: стоя, ноги вместе, цветы в согнутых руках перед собой; 4-1 легкий					

				прыжок в одну сторону; 4-2 исходное положение (повторить 3-4 раза).					
83	"В мире спорта".	Закреплять умение ходьбы и бега врассыпную, по кругу с цветными флажками; упражнять в ходьбе и беге с остановкой на сигнал педагога; упражнять детей в умении по сигналу педагога поднимать и опускать флаги, торжественно шагать на одном месте; закреплять умение ходить по гимнастической скамейке и прыгать в глубину; совершенствовать навыки прыжков на двух ногах через подвижную игру.	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному, флажки в согнутых руках; бег с флажками в руках; ходьба на носках с чередованием поднимания флажков по сигналу (2-3 раза); ходьба с чередованием положения присед с поступиванием концов флажком о пол (2-3 раза) .	Общеразвивающие упражнения с флажками. 1. Исходное положение – стоя ноги на ширине ступни, флажки в обеих руках внизу. Поднять флажки вверх, помахать ими, опустить флажки. Вернуться в исходное положение. (4-5 раз)	Основные виды движений. Ходьба по гимнастической скамейке, сохраняя равновесие, прыжки с высоты на двух ногах с поддержкой взрослого Упражнение повторяется 2 раза. Бег по сигналу врассыпную .	Подвижная игра "Кенгуру". Цель: развивать навыки прыжков на двух ногах с продвижением вперед.	Упражнение на выравнивание дыхания "Кто ходит тише всех?" Цель: развивать умения двигаться по образцу, навыки по выравниванию дыхания.	1	26.03.25

			Перестроение в круг.	2. Исходное положение – сидя ноги врозь, флажки в согнутых руках у плеч. Наклониться вперёд, коснуться пола палочками флажков, выпрямиться, вернуться в исходное положение. (4-5 раз) 3. Исходное положение – стоя на коленях, флажки в обеих руках внизу. Поднять флажки вверх и помахать ими вправо (влево),						

				опустить, вернуться в исходное положение. (5 раз) 4. Исходное положение – стоя ноги на ширине ступни, флажки в согнутых руках у плеч. Присесть, вынести флажки вперёд. Встать, вернуться в исходное положение. (5 раз)					
84	"Спорт".	Закреплять умение ходьбы и бега враспынную, по кругу с цветными флажками; упражнять в ходьбе и беге с остановкой на сигнал педагога;	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному, флажки в согнутых руках; бег с	Общеразвивающие упражнения с флажками. 1. Исходное положение – стоя ноги на ширине	Основные виды движений. Ходьба по гимнастической скамейке, сохраняя	Подвижная игра "Зайка". Цель: развивать быстроту, ловкость, силу,	Малоподвижная игра "Повторяем". Цель: развивать умение двигаться по образцу, навыки по выравниванию дыхания.	1	27.03.25

		упражнять детей в умении по сигналу педагога поднимать и опускать флаги, торжественно шагать на одном месте; закреплять умение ходить по гимнастической скамейке и прыгать в глубину; совершенствовать навыки прыжков на двух ногах через подвижную игру.	флажками в руках; ходьба на носках с чередованием поднимания флажков по сигналу (2-3 раза); ходьба с чередованием положения присед с поступиванием концов флажком о пол (2-3 раза) . Перестроение в круг.	ступни, флажки в обеих руках внизу. Поднять флажки вверх, помахать ими, опустить флажки. Вернуться в исходное положение. (4-5 раз) 2. Исходное положение – сидя ноги врозь, флажки в согнутых руках у плеч. Наклониться вперёд, коснуться пола палочками флажков, выпрямиться, вернуться в исходное	равновесие, прыжки с высоты на двух ногах с поддержкой взрослого Упражнение повторяется 2 раза. Бег по сигналу в рассыпную .	реакцию, умение бегать с ускорением по сигналу; воспитывать дружелюбие . "			

				положение. (4-5 раз) 3. Исходное положение – стоя на коленях, флажки в обеих руках внизу. Поднять флажки вверх и помахать ими вправо (влево), опустить, вернуться в исходное положение. (5 раз) 4. Исходное положение – стоя ноги на ширине ступни, флажки в согнутых руках у плеч. Присесть, вынести флажки					

				вперёд. Встать, вернуться в исходное положение. (5 раз)					
85	"Полетели в космос!".	Формировать у детей умение подпрыгивать с места вверх на двух ногах, дотягиваясь до висящего над головой предмета на расстоянии беспрепятственного касания; учить опускаться после прыжка на две ноги, соблюдая равновесие; развивать глазомер, силу, быстроту, реакцию, основные группы мышц; воспитывать выносливость, целеустремленность.	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному, платочек в согнутой руке; бег с платочками в руках; ходьба на носках с чередованием поднимания платочка по сигналу (2-3 раза); ходьба с чередованием положения присед с помахиванием платка перед собой (2-3 раза). Перестроение в круг.	Общеразвивающие упражнения с платочками. 1. Исходное положение: держать платок двумя руками, 1-1 поднять платок вверх и положить на колени; 1-2 исходное положение (повторить 4-5 раз). 2. Исходное положение: стоя, ноги на ширине	Основные виды движений. Подпрыгивание с места с дотягиванием до предмета, висящего над головой. Упражнение повторяется 2 раза. Метание предмета в корзину.	Игра "Пузырь". Цель: отработать упражнения по выполнению прыжка вверх; развивать вестибулярный аппарат, силу, реакцию, ловкость.	Дыхательные упражнения. Цель: развивать навыки по выравниванию дыхания.	1	31.03.25

				плеч, придержива я платок двумя руками с обоих концов; 2-1 наклониться к полу и коснуться пола рукой, держащей платок; 2-2 исходное положение (повторить 3-4 раза). 3. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, придержива я платок двумя руками с обоих концов; 3-1 поднять одну ногу						

				вверх и стараясь не сгибать колено, приблизить к руке, держащей платок; это же упражнение повторяется на другую ногу. 3-2 исходное положение (повторить 3-4 раза). 4. Держать платок в одной руке и бегать друг за другом. Один за другим дети раскладывают платки по местам.					
86	Физкультура. Тема: "В мире	Упражнять детей ходить колонной	Построение в шеренгу.	Общеразвивающие	Основные виды	Игра "Пузырь".	Игра "Ракета". Цель: развивать умение	1	02.04.25

	космоса".	по одному, бегать врассыпную, разводить руки в стороны, выполнять взмахи правой и левой рукой с флажками в руках; совершенствовать умение выстраиваться в шеренгу, совершенствовать технику прыжков на двух ногах с продвижением вперед до предмета, удерживая тело в пространстве; пополнять знания о космосе.	Ходьба в колонне по одному, флажки в согнутых руках; бег с флажками в руках; ходьба на носках с чередованием поднимания флажков по сигналу (2-3 раза); ходьба с чередованием положения присед с поступиванием концов флажком о пол (2-3 раза) . Перестроение в круг.	упражнения с флажками. 1. Исходное положение – стоя ноги на ширине ступни, флажки в обеих руках внизу. Поднять флажки вверх, помахать ими, опустить флажки. Вернуться в исходное положение. (4-5 раз) 2. Исходное положение – сидя ноги врозь, флажки в согнутых руках у плеч. Наклониться вперед, коснуться	движений. Прыжки на двух ногах по прямой с продвижением вперед. Подпрыгивание с места с дотягиванием до предмета, висящего над головой. Упражнение повторяется 2 раза.	Цель: отработать упражнения по выполнению прыжка вверх; развивать вестибулярный аппарат, силу, реакцию, ловкость.	двигаться по образцу, навыки по выравниванию дыхания.		

				пола палочками флажков, выпрямиться, вернуться в исходное положение. (4-5 раз) 3. Исходное положение – стоя на коленях, флажки в обеих руках внизу. Поднять флажки вверх и помахать ими вправо (влево), опустить, вернуться в исходное положение. (5 раз) 4. Исходное положение – стоя ноги на ширине ступни, флажки в					

				согнутых руках у плеч. Присесть, вынести флажки вперёд. Встать, вернуться в исходное положение. (5 раз)					
87	"Долетим до края космоса".	Отработать технику умения подпрыгивать вверх, держа в руках баскетбольный мяч; бросать мяч вверх и вперед, бросать мяч в цель; способствовать развитию чувства равновесия и ориентировке в пространстве; воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми.	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному, платочек в согнутой руке; бег с платочками в руках; ходьба на носках с чередованием поднимания платочка по сигналу (2-3 раза); ходьба с чередованием положения присед с	Общеразвив ающие упражнения с платочками. 1. Исходное положение- ноги на ширине ступни, платочки в опущенных руках. Поднять платочки вверх, помахать ими, опустить;	Основные виды движений. Подпрыгива ние с места с дотягивание м до предмета, висящего над головой. Упражнение повторяется 2 раза. Метание предмета в корзину.	Подвижная игра "Лети- лети". Цель: развивать умение бегают врассыпную по залу, широко раскинув руки в стороны, останавливат ься и хлопать; развивать внимание, реакцию;	Дыхательные упражнение. Цель: развивать навыки по выравниванию дыхания.	1	03.04.25

			помахиванием платка перед собой (2-3 раза). Перестроение в круг.	вернуться в исходное положение (4–5 раз). 2. Исходное положение-ноги на ширине ступни, платочки в обеих руках у плеч. Присесть, постучать палочками о пол. Подняться, вернуться в исходное положение (4 раза). 3. Исходное положение - стойка ноги на ширине плеч, платочки у плеч. Поворот вправо (влево), правую		отрабатывать умение двигаться по сигналу.			

				руку вправо (влево). Выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону). 4. Исходное положение-ноги на ширине ступни, платочки внизу. Взмахнуть платочками в стороны, опустить, вернуться в исходное положение (5 раз).					
88	"Мы ползаем, не ленимся!".	Упражнять детей в умении подлезать на четвереньках под дугу; отрабатывать навыки выполнения	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному, платочек в согнутой руке;	Общеразвивающие упражнения с платочками. 1. Исходное положение:	Основные виды движений. Ползание по прямой на четвереньках,	Подвижная игра "Медведь". Цель: закреплять умение ходить по	Игра "Спокойно". Цель: развивать навыки по выравниванию дыхания.	1	07.04.25

		упражнений с предметом; продолжать учить шагать, развивать чувство ритма, мышцы спины, ног и рук; развивать навыки соблюдения равновесия в положении стоя на четвереньках; развивать силу, терпение, уверенность в себе.	бег с платочками в руках; ходьба на носках с чередованием поднимания платочка по сигналу (2-3 раза); ходьба с чередованием положения присед с помахиванием платка перед собой (2-3 раза) . Перестроение в круг.	держат платок двумя руками, 1-1 поднять платок вверх и положить на колени; 1-2 исходное положение (повторить 4-5 раз). 2. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, придерживая платок двумя руками с обоих концов; 2-1 наклониться к полу и коснуться пола рукой, держащей платок;	подлезание под дугу. Упражнение повторяется 2 раза. Бег по прямой до предмета по сигналу.	наклонной доске вверх и вниз, соблюдая равновесие .			

				2-2 исходное положение (повторить 3-4 раза). 3. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, придержива я платок двумя руками с обоих концов; 3-1 поднять одну ногу вверх и стараясь не сгибать колени, приблизить к руке, держащей платок; это же упражнение повторяется на другую ногу. 3-2					

				исходное положение (повторить 3-4 раза). 4. Держать платок в одной руке и бегать друг за другом. Один за другим дети раскладывают платки по местам.					
89	"Кто старается, тому награда".	Упражнять детей ходить и бегать по кругу, бегать врассыпную, разводить руки в стороны, выполнять взмахи правой и левой рукой с цветами в руках; упражнять в ползании на четвереньках и подлезании под дугу; совершенствовать умение реагировать	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному, цветочки в согнутых руках; бег с цветочками в руках; ходьба на носках с чередованием поднимания цветочков вверх по сигналу (2-3	Общеразвивающие упражнения с цветочками. 1. Исходное положение-ноги на ширине ступни, цветочки в опущенных руках. Поднять цветочки вверх,	Основные виды движений. Ползание по прямой на четвереньках, подлезание под дугу. Упражнение повторяется 2 раза. Бег врассыпную по сигналу.	Подвижная игра "Солнышко и дождик". Цель: формировать умение ходить и бегать врассыпную, не наталкиваясь, друг на друга; приучать действовать	Упражнение "Пузырики". Цель: развивать умение выполнять упражнения по образцу, навыки по выравниванию дыхания.	1	09.04.25

		на сигнал педагога; учить детей быть дружными, помогать друг другу.	раза); ходьба с чередованием положения присед с помахиванием цветочков перед собой (2-3 раза) . Перестроение в круг.	помахать ими, опустить; вернуться в исходное положение (4–5 раз). 2. Исходное положение-ноги на ширине ступни, цветочки в обеих руках у плеч. Присесть, постучать палочками о пол. Подняться, вернуться в исходное положение (4 раза). 3. Исходное положение - стойка ноги на ширине плеч, цветочки у плеч. Поворот		по сигналу.			

				вправо (влево), правую руку вправо (влево). Выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону). 4. Исходное положение-ноги на ширине ступни, цветочки внизу. Взмахнуть цветочками в стороны, опустить, вернуться в исходное положение (5 раз).					
90	"Потрудишься - станешь лучше".	Упражнять детей ходить и бегать по кругу, бегать враспынную,	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по	Общеразвивающие упражнения с	Основные виды движений. Ползание по	Подвижная игра "Кто быстрее?" Цель:	Дыхательное упражнение, игра "Земля спокойна". Цель: развивать умение	1	10.04.25

		разводить руки в стороны, выполнять взмахи правой и левой рукой с платочками в руках; упражнять в ползании на четвереньках и подлезании под дугу; совершенствовать умение реагировать на сигнал педагога; учить детей быть дружными, помогать друг другу.	одному, платочек в согнутой руке; бег с платочками в руках; ходьба на носках с чередованием поднимания платочка по сигналу (2-3 раза); ходьба с чередованием положения присед с помахиванием платка перед собой (2-3 раза) . Перестроение в круг.	платочками. 1. Исходное положение-ноги на ширине ступни, платочки в опущенных руках. Поднять платочки вверх, помахать ими, опустить; вернуться в исходное положение (4–5 раз). 2. Исходное положение-ноги на ширине ступни, платочки в обеих руках у плеч. Присесть, постучать кулачками о пол. Подняться,	прямой на четвереньках, подлезание под дугу. Упражнение повторяется 2 раза. Бег врассыпную по сигналу.	развивать умение бегать змейкой между предметами по сигналу; держать корпус прямо, соблюдать дистанцию в колонное.	включаться в игру, следовать образцу, закреплять навыки по выравниванию дыхания.		

				вернуться в исходное положение (4 раза). 3. Исходное положение - стойка ноги на ширине плеч, платочки у плеч. Поворот вправо (влево), правую руку вправо (влево). Выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону). 4. Исходное положение- ноги на ширине ступни, платочки внизу. Взмахнуть					

				платочками в стороны, опустить, вернуться в исходное положение (5 раз).					
91	"Мы сажаем деревца".	Учить метать мешочки с песком вдаль из положения замаха рукой; развивать меткость, силу, положительные эмоции; отрабатывать умение метать двумя руками поочередно, развивать навыки выполнения упражнений с предметами; воспитывать целеустремленность, устойчивый интерес к спортивным упражнениям.	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному; ходьба с остановками на месте, с подниманием на носки и подниманием рук вверх по сигналу (2-3 раза); ходьба в колонне по прямой с чередованием с бегом в рассыпную по сигналу (2-3 раза). Ходьба с выравниванием дыхания. Перестроение в круг.	Общеразвивающие упражнения в парах. 1. Исходное положение: основная стойка. Дети стоят напротив друг друга. 1–1– раскинуть руки в стороны и произнести: "Как красива природа!" 1–2 – поднять руки вверх, встать на носки и	Основные виды движений. Метание мешочка вдаль из положения замаха рукой. Упражнение по 2-3 раза. Прыжки с продвижением вперед.	Подвижная игра "Птички в гнздышках". Цель: развивать внимание, реакцию, скорость, ловкость, ориентировку в пространстве, умение двигаться по сигналу, бегать в рассыпную, не наталкиваясь, друг на друга.	Дыхательные упражнения по кругу. Цель: развивать навыки по выравниванию дыхания.	1	14.04.25

				произнести: "Какое красивое солнце!", сделать вдох; раскинуть руки в стороны и произнести: "Природа замечательн а!" Вернуться в исходное положение (повторить 3 раза). 2. Исходное положение: дети стоят спиной друг к другу, руки вытянуты вперед, ноги на ширине плеч. 2–1 – не опуская руки вниз сделать					

				поворот вправо и произнести: "Улыбнемся как солнышко!" 2–2 – сделать поворот влево и произнести: "Улыбнемся как солнышко!" Вернуться в исходное положение (повторить 4 раза). 3. Исходное положение: вытянуть руки вперед, дети стоят напротив друг к другу, между ними есть небольшое расстояние,					

				ноги на ширине плеч. 3–1 – первая пара детей не опуская руки вниз подпрыгивает и произносит слова: "Прыгаем как мячики!" 3–2 – вторая пара детей подпрыгивает и произносит: "Прыгаем как мячики!" Вернуться в исходное положение (повторить 4 раза).					
92	"Заслуга по труду".	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному;	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по	Общеразвивающие упражнения.	Основные виды движений. Метание	Подвижная игра "Голуби и кот".	Дыхательное упражнение "Какое дерево спокойнее?" Цель: развивать умение	1	16.04.25

		совершенствовать технику метания мешочков с песком вдаль, правой и левой рукой; развивать чувство равновесия и ориентировку в пространстве.	одному; ходьба с остановками на месте, с подниманием на носки и подниманием рук вверх по сигналу (2-3 раза); ходьба в колонне по прямой с чередованием с бегом врассыпную по сигналу (2-3 раза). Ходьба с выравниванием дыхания. Перестроение в круг.	Здравствуйт е ладошки! (И.П: - О.С., руки вниз вдоль туловища) Хлоп – хлоп – хлоп (Хлопки перед собой) Здравствуйт е ножки (И.П: - О.С., руки на поясе) Топ-топ-топ (Марш на месте) Здравствуйт е щечки (И.П. - О.С., ладони под щеки, покачивани я головой) Плюх-плюх-плюх (Похлапыва ние тыльной стороной кулачков по	мешочка вдаль из положения замаха рукой. Упражнение по 2-3 раза. Прыжки с продвижени ем вперед.	Цель: развивать умение бегать по сигналу вокруг кругов, размахивая руками по сторонам, не наталкиваяс ь, друг на друга; воспитывать дружелюбие .	двигаться по образцу, быть внимательным, навыки по выравниванию дыхания.		

				щекам) Пухленькие щечки (И.П. - О.С., ладони под щеки, покачивани я головой) Плюх-плюх- плюх (Похлапыва ние тыльной стороной кулачков по щекам) Здравствуйт е губки (И.П. - О.С., руки на поясе; сесть на корточки) Чмок-чмок- чмок (И.П. то же, покачивани я головой, губы дудочкой, "поцелуйчи ки"; И.П.) Здравствуйт					

				е зубки (И.П. - сидя, ноги вытянуты, руки на поясе; покачивани я головой) Щелк-щелк- щелк (Постукиван ие зубами верхней и нижней челюстей) Здравствуй мой носик (И.П. - сидя, ноги вытянуты, руки на поясе) Бип-бип- бип (Собрать ноги, согнуть в коленях, дотрагивани е руками до носа) Здравствуйт					

				е, малышки (Встать на ноги, руки на поясе) Всем привет! (Подпрыгну ть на месте, руки вверх) Дети выполняют движения по тексту.					
93	"Терпение и труд".	Упражнять в умении выстраиваться в один ряд; закреплять навык метания мешочков с песком вдаль, правой и левой рукой; развивать чувство равновесия и ориентировку в пространстве; воспитывать смелость, выдержку и внимание.	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному; ходьба с остановками на месте, с подниманием на носки и подниманием рук вверх по сигналу (2-3 раза); ходьба в колонне по прямой с чередованием с бегом врассыпную по	Общеразвив ающие упражнения с цветочками. 1. Исходное положение- ноги на ширине ступни, цветочки в опущенных руках. Поднять цветочки вверх, помахать ими,	Основные виды движений. Метание мешочка вдаль из положения замаха рукой. Упражнение по 2-3 раза. Бег по сигналу врассыпную .	Подвижная игра "Передай мешок другу". Цель: развивать внимание, ловкость, умение передавать мешок с песком в одном направлени и, стоя в кругу по сигналу.	Дыхательная гимнастика «Погреем руки на солнышке». Цель: развивать навыки по выравниванию дыхания.	1	17.04.25

			сигналу (2-3 раза). Ходьба с выравниванием дыхания. Перестроение в круг.	опустить; вернуться в исходное положение (4-5 раз). 2. Исходное положение - ноги на ширине ступни, цветочки в обеих руках у плеч. Присесть, постучать палочками о пол. Подняться, вернуться в исходное положение (4 раза). 3. Исходное положение - стойка ноги на ширине плеч, цветочки у плеч. Поворот вправо (влево),					

				правую руку вправо (влево). Выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону). 4. Исходное положение-ноги на ширине ступни, цветочки внизу. Взмахнуть цветочками в стороны, опустить, вернуться в исходное положение (5 раз).					
94	"Круглый шанырак".	Учить детей бросать мяч вперед; приучать принимать положение расставленных ног,	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному; ходьба с остановками	Общеразвивающие упражнения 1. "Пальчики здороваются"	Основные виды движений. Бросание мяча с высоко	Подвижная игра "Птички в гнездышках". Цель:	Дыхательное упражнение "Какое дерево спокойнее?" Цель: развивать умение двигаться по образцу, быть внимательным,	1	21.04.25

		держа мяч в руках над головой; развивать глазомер, мышцы ног, спины, рук; развивать умение включаться в игры-упражнения, испытывать радость от физических упражнений.	на месте, с подниманием на носки и подниманием рук вверх по сигналу (2-3 раза); ходьба в колонне по прямой с чередованием перестроения в круг по сигналу (2 раза). Ходьба с выравниванием дыхания. Перестроение в круг.	" – раскрыть ладони, сжать в кулачки, разжать. (Повтор 3-4 раза) 2. "Наши глазки играют" – приложить ладони к лицу, закрыть, развести руки в стороны, улыбнуться. (Повтор 4 раза) 3. "Наши ушки играют" – погладить ладонями уши, опустить руки вниз, поворачивать голову влево-вправо. (Повтор 4	поднятыми руками с положения широко расставленных ног. Упражнение выполняется каждым ребенком 4-5 раз.	развивать внимание, реакцию, скорость, ловкость, ориентировку в пространстве, умение двигаться по сигналу, бегать врассыпную, не наталкиваясь, друг на друга.	навыки по выравниванию дыхания.		

				раза) 4. "Наши ручки здороваются" – вытянуть обе руки вперед, сжать руки в кулачки, одновременно вращать ими на себя и от себя. (Повтор по 3-4 раза в каждую сторону) 5. "Мое тело проснулось" – встать в исходное положение, ноги на ширине плеч, руки на поясе; наклоняться влево-вправо. (Повтор по 3-4 раза в каждую					

				сторону) 6. "Мои ножки танцуют" – встать, ноги вместе, руки на поясе; поочередно выставлять ноги вперед на пятки. (Повтор по 3-4 раза в каждую сторону) В конце педагог предлагает детям дружно хлопнуть, постепенно сесть по местам.					
95	"Техника бросания мяча".	Упражнять в умении выстраиваться в один ряд; закреплять навык метания мешочков с песком вдаль,	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному; ходьба с остановками на месте, с	Общеразвивающие упражнения с ленточками. 1. Исходное положение-	Основные виды движений. Бросание мяча вдаль из-за головы с	Подвижная игра "Птичьи гнезда". Цель: развивать умение	Дыхательное упражнение "Какое дерево спокойнее?" Цель: развивать умение двигаться по образцу, быть внимательным, навыки по	1	23.04.25

		правой и левой рукой; развивать чувство равновесия и ориентировку в пространстве; воспитывать смелость, выдержку и внимание.	подниманием на носки и подниманием рук вверх по сигналу (2-3 раза); ходьба в колонне по прямой с чередованием перестроения в круг по сигналу (2 раза). Ходьба с выравниванием дыхания. Перестроение в круг.	ноги на ширине ступни, ленточки в опущенных руках. Поднять ленточки вверх, помахать ими, опустить. Вернуться в исходное положение (4-5 раз). 2. Исходное положение-ноги на ширине ступни, ленточки в обеих руках у плеч. Присесть, постучать кулачками о пол. Подняться, вернуться в исходное положение	отмеченног о места. Упражнение повторяется 4-5 раз. Метание мешочков вдаль.	детей двигаться по двум большим кругам, действовать по сигналу, не толкая друг друга.	выравниванию дыхания.		

				(4 раза). 3. Исходное положение - стойка ноги на ширине плеч, ленточки у плеч. Поворот вправо (влево), правую руку вправо (влево). Выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону). 4. Исходное положение- ноги на ширине ступни, ленточки внизу. Взмахнуть ленточками в стороны, опустить.					

				Вернутся в исходное положение (5 раз).					
96	"Запомни, как мы бросаем мяч".	Совершенствовать технику метания мяча двумя руками из-за головы; воспитывать ловкость при метании мяча двумя руками из-за головы; расширять знания детей о празднике.	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному; ходьба с остановками на месте, с подниманием на носки и подниманием рук вверх по сигналу (2-3 раза); ходьба в колонне по прямой с чередованием перестроения в круг по сигналу (2 раза). Ходьба с выравниванием дыхания. Перестроение в круг.	Общеразвивающие упражнения . Здравствуйт е ладошки! (И.П: - О.С., руки внизу вдоль туловища) Хлоп – хлоп – хлоп (Хлопки перед собой) Здравствуйт е ножки (И.П: - О.С., руки на поясе) Топ-топ-топ (Марш на месте) Здравствуйт е щечки (И.П. - О.С., ладони под	Основные виды движений. Бросание мяча вдаль из-за головы с отмеченног о места. Упражнение повторяется 4-5 раз. Метание мешочков вдаль.	Подвижная игра "Куры и цыплята". Цель: повышение двигательны х способносте й детей; развитие памяти, мышления; воспитание любви, верности, доброты, уважения между матерью и ребенком.	Дыхательные упражнения по кругу. Цель: развивать навыки по выравниванию дыхания.	1	24.04.25

				щеки, покачивани я головой) Плюх-плюх- плюх (Похлапыва ние тыльной стороной кулачков по щекам) Пухленькие щечки (И.П. - О.С., ладони под щеки, покачивани я головой) Плюх-плюх- плюх (Похлапыва ние тыльной стороной кулачков по щекам) Здравствуйт е губки (И.П. - О.С., руки на поясе; сесть на корточки) Чмок-чмок-					

				чмок (И.П. то же, покачивани я головой, губы дудочкой, "поцелуйчи ки"; И.П.) Здравствуйт е зубки (И.П. - сидя, ноги вытянуты, руки на поясе; покачивани я головой) Щелк-щелк- щелк (Постукиван ие зубами верхней и нижней челюстей) Здравствуй мой носик (И.П. - сидя, ноги вытянуты, руки на поясе) Бип-бип-						

				бип (Собрать ноги, согнуть в коленях, дотрагивани е руками до носа) Здравствуйт е, малышки (Встать на ноги, руки на поясе) Всем привет! (Подпрыгну ть на месте, руки вверх) Дети выполняют движения по тексту.					
97	"Как солдатики в строю".	Учить детей ходить по по наклонной доске в направлении вверх, вниз; учить держать равновесие, с помощью взрослого;	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному, платочек в согнутой руке; бег с платочками в	Общеразвивающие упражнения с платочками. 1. Исходное положение: держать платок	Основные виды движений. Ходьба вверх и вниз по наклонной доске с соблюдение	Подвижная игра "Лети-лети". Цель: развивать умение бегать врассыпную по залу,	Упражнение "Космос". Цель: развивать навыки по выравниванию дыхания.	1	28.04.25

		поддерживать в желании шагать в марше, высоко поднимая колени; развивать внимание, вестибулярный аппарат, мышцы ног, спины; воспитывать интерес к армейской службе, учить испытывать чувство радости от выполнения маршевых движений.	руках; ходьба на носках с чередованием поднимания платочка по сигналу (2-3 раза); ходьба с чередованием положения присед с помахиванием платка перед собой (2-3 раза) . Перестроение в круг.	двумя руками; 1-1. поднять платок вверх и положить на колени; 1-2 исходное положение (повторить 4-5 раза). 2. Исходное положение, ноги на ширине плеч, держать платок двумя руками; 2-1 наклониться и коснуться платком пола; 2-2 исходное положение (повторить 3-4 раза); 3. Исходное	м баланса. Упражнение повторяется 2 раза. Метание предмета в корзину.	широко раскинув руки в стороны, останавливаться и хлопать; развивать внимание, реакцию; отрабатывать умение двигаться по сигналу.			

				положение, ноги на ширине плеч, держат платок двумя руками; 3-1 поднять одну ногу, стараясь не сгибать колени, приблизить к руке, держащей платок; повторить с другой ногой. 3-2 исходное положение (повторить 3-4 раза); 4. Исходное положение, ноги на ширине плеч, держат платок					

				двумя руками.					
98	"Мы похожие друг на друга солдатики".	Учить детей строиться и идти друг за другом легкими, торжественными шагами; совершенствовать технику ходьбы вверх и вниз по наклонной доске; развивать ловкость, быстроту, реакцию в поддержании физического равновесия при ходьбе вверх и вниз по наклонной доске; развивать умение соблюдать указанное направление во время ходьбы и бега, развивать чувство равновесия, глазомер, воспитывать выдержку.	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному, цветочки в согнутых руках; бег с цветочками в руках; ходьба на носках с чередованием поднимания цветочков наверх по сигналу (2-3 раза); ходьба с чередованием положения присед с помахиванием цветочков перед собой (2-3 раза) . Перестроение в круг.	Общеразвивающие упражнения с флажками. 1. Исходное положение – стоя ноги на ширине ступни, флажки в обеих руках внизу. Поднять флажки вверх, помахать ими, опустить флажки. Вернуться в исходное положение. (4-5 раз) 2. Исходное положение – сидя ноги врозь, флажки в согнутых	Основные виды движений. Ходьба вверх и вниз по наклонной доске с соблюдением баланса. Упражнение повторяется 2 раза. Бег по сигналу до флажка.	Подвижная игра "Лиса и птенцы". Цель: развивать внимание, реакцию, внимание, скорость ориентацию в пространстве, умение бегать по сигналу в рассыпную, не наталкиваясь, друг на друга.	Дыхательные упражнения по кругу. Цель: развивать навыки по выравниванию дыхания.	1	30.04.25

				руках у плеч. Наклониться я вперёд, коснуться пола палочками флажков, выпрямитьс я, вернуться в исходное положение. (4-5 раз) 3. Исходное положение – стоя на коленях, флажки в обеих руках внизу. Поднять флажки вверх и помахать ими вправо (влево), опустить, вернуться в исходное положение. (5 раз) 4. Исходное					

				положение – стоя ноги на ширине ступни, флажки в согнутых руках у плеч. Присесть, вынести флажки вперед. Встать, вернуться в исходное положение. (5 раз)					
99	"Мы защитники Отечества".	Закреплять техники ходьбы детей вверх и вниз по наклонной доске; отрабатывать учебную деятельность; воспитывать в детях сообразительность, ловкость.	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному, платочек в согнутой руке; бег с платочками в руках; ходьба на носках с чередованием поднимания платочка по	Общеразвивающие упражнения с платочками. 1. Исходное положение – ноги на ширине ступни, платочки в опущенных руках. Поднять	Основные виды движений. Ходьба вверх и вниз по наклонной доске с соблюдением баланса. Упражнение повторяется 2 раза. Бег змейкой	Подвижная игра "Лети-лети". Цель: развивать умение бегают враспынную по залу, широко раскинув руки в стороны, останавливат	Дыхательное упражнение "Ракета". Цель: развивать навыки по выравниванию дыхания.	1	05.05.25

			сигналу (2-3 раза); ходьба с чередованием положения присед с помахиванием платка перед собой (2-3 раза) . Перестроение в круг.	платочки вверх, помахать ими, опустить; вернуться в исходное положение (4–5 раз). 2. Исходное положение-ноги на ширине ступни, платочки в обеих руках у плеч. Присесть, постучать палочками о пол. Подняться, вернуться в исходное положение (4 раза). 3. Исходное положение - стойка ноги на ширине плеч, платочки у	между предметами.	ься и хлопать; развивать внимание, реакцию; отрабатывать умение двигаться по сигналу.			

				плеч. Поворот вправо (влево), правую руку вправо (влево). Выпрямитьс я, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону). 4. Исходное положение- ноги на ширине ступни, платочки внизу. Взмахнуть платочками в стороны, опустить, вернутся в исходное положение (5 раз).					
100	"Одуванчики".	Продолжать учить детей бросать мяч	Построение в шеренгу.	Общеразвив ающие	Основные виды	Подвижная игра	Упражнение на восстановление	1	08.05.25

		вдаль; отрабатывать основы техники бросания мяча от груди, а также держа над головой, навыки выполнения упражнения с предметами; развивать внимание, глазомер, мышцы рук и спины; воспитывать усердие, внимательность, любовь к растительному миру.	Ходьба в колонне по одному, платочек в согнутой руке; бег с платочками в руках; ходьба на носках с чередованием поднимания платочка по сигналу (2-3 раза); ходьба с чередованием положения присед с помахиванием платка перед собой (2-3 раза) . Перестроение в круг.	упражнения с платочками. 1. Исходное положение: сидя, ноги вытянуты, раскрытый платочек в поднятых руках наверху. Дети держат платочки за уголки. 1-1 Положить платочек на колени. 1-2 Исходное положение. Упражнение проводится 4-5 раз. 2. Исходное положение: стоя, ноги расставлены , платочек перед грудью в	движений Бросание мяча вперед, в корзину, с положения поднятых рук. Ходьба с перешагива ниями через предметы.	"Баскетбол". Цель: развивать умение по сигналу бросать мяч двумя руками в большую корзину, следовать правилам игры.	дыхания "Тихо катятся мячи". Цель: развивать умение двигаться по образцу, навыки по выравниванию дыхания.		

				согнутых руках. 2-1 Наклон вперед, коснуться платочком пола. 2-2 Исходное положение. Упражнение проводится 3-4 раза. 3. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, платочек перед грудью в согнутых руках. 3-1 Поднять одну ногу, согнутую в колоне, коснуться платочка. 3-2 Исходное положение.					

				4. Бег с платочком в руке. - А теперь возьмем платочек в руку и побежим по кругу, положим платочки в коробку и вернемся на свои места.					
101	"В мире одуванчиков".	Упражнять детей ходить колонной по одному, бегать врассыпную, разводить руки в стороны, выполнять взмахи правой и левой рукой с цветами в руках; развивать умение бросать мяч вверх и вперед; совершенствовать ходьбу по наклонной доске, умение выстраиваться в	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному, цветочки в согнутых руках; бег с цветочками в руках; ходьба на носках с чередованием поднимания цветочков наверх по сигналу (2-3 раза); ходьба с	Общеразвивающие упражнения с цветочками. 1. Исходное положение-ноги на ширине ступни, цветочки в опущенных руках. Поднять цветочки вверх, помахать	Основные виды движений. Метание (бросание) мяча по сигналу: от груди; из-за головы; снизу.	Подвижная игра "Догони мяч". Цель: развивать умение бегать по сигналу в одном направлении и за движущимся мячом.	Упражнение на восстановление дыхания. Цель: развивать умение двигаться по образцу, навыки по выравниванию дыхания.	1	12.05.25

		шеренгу; способствовать развитию чувства равновесия, ловкости и смелости.	чередованием положения присед с помахиванием цветочков перед собой (2- 3 раза) . Перестроение в круг.	ими, опустить; вернуться в исходное положение (4–5 раз). 2. Исходное положение- ноги на ширине ступни, цветочки в обеих руках у плеч. Присесть, постучать палочками о пол. Подняться, вернуться в исходное положение (4 раза). 3. Исходное положение - стойка ноги на ширине плеч, цветочки у плеч. Поворот вправо					

				(влево), правую руку вправо (влево). Выпрямитьс я, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону). 4. Исходное положение- ноги на ширине ступни, цветочки внизу. Взмахнуть цветочками в стороны, опустить, вернутся в исходное положение (5 раз).					
102	"Подуем на одуванчик".	Закрепить навык метания мяча двумя руками вверх и вперед (над сеткой);	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному,	Общеразвивающие упражнения с платочками.	Основные виды движений. Бросание мяча по	Подвижная игра "Баскетбол". Цель: развивать	Упражнение на дыхание "Одуванчик". Цель: развивать органы дыхания, навыки по выравниванию	1	14.05.25

		совершенствовать умение бросать в цель; отработать учебную деятельность; стимулировать дыхательную гимнастику, дополняя знания о садово-огородном цветке	платочек в согнутой руке; бег с платочками в руках; ходьба на носках с чередованием поднимания платочка по сигналу (2-3 раза); ходьба с чередованием положения присед с помахиванием платка перед собой (2-3 раза) . Перестроение в круг.	1. Исходное положение-ноги на ширине ступни, платочки в опущенных руках. Поднять платочки вверх, помахать ими, опустить; вернуться в исходное положение (4–5 раз). 2. Исходное положение-ноги на ширине ступни, платочки в обеих руках у плеч. Присесть, постучать палочками о пол. Подняться, вернуться в	сигналу вверх через сетку или ленту, метание мяча в корзину.	умение по сигналу бросать мяч двумя руками в большую корзину, следовать правилам игры.	дыхания.		

				исходное положение (4 раза). 3. Исходное положение - стойка ноги на ширине плеч, платочки у плеч. Поворот вправо (влево), правую руку вправо (влево). Выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону). 4. Исходное положение- ноги на ширине ступни, платочки внизу. Взмахнуть платочками					

				в стороны, опустить, вернуться в исходное положение (5 раз).					
103	"Синяя машина".	Учить детей прокатывать мяч в воротца, друг к другу; учить выполнять упражнения, следовать показу, инструкциям взрослого; развивать мышцы рук, ног, спины; развивать чувство радости от выполнения физических упражнений.	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному; ходьба с остановками на месте, с подниманием на носки и подниманием рук вверх по сигналу (2-3 раза); ходьба в колонне по прямой с чередованием с бегом в рассыпную по сигналу (2-3 раза). Ходьба с выравниванием дыхания. Перестроение в круг.	Общеразвивающие упражнения . 1. "Пальчики здороваются" – раскрыть ладони, сжать в кулачки, разжать снова (повторить 3-4 раза). 2. "Наши глазки играют" – приложить ладони к лицу, закрыть, развести руки в стороны,	Основные виды движений. Прокатывание мяча друг к другу с положения сидя (ноги вытянуты). Бросание мяча в корзину с положения руки снизу.	Подвижная игра "Поезд". Цель: развивать умения детей двигаться в колонне по одному с изменением направления ; воспитывать дружелюбие .	Упражнение на дыхание "Тучка". Цель: развивать органы дыхания, навыки по выравниванию дыхания.	1	15.05.25

				улыбнуться (повторить 4 раза). 3. "Наши ушки играют" – поглаживат ь ладонями уши, опускать руки вниз, повернуть головой влево- вправо (повторить 4 раза). 4. "Наши ручки здороваются " – вытянуть обе руки вперед, кисти сжаты в кулачки, одновремен но вращать внутри, затем наружу (повторить по 3-4 раза в					

				каждую сторону). 5. "Мое тело проснулось" – стоять, расставить ноги, руки на поясе; наклоняться влево-вправо (повторить по 3-4 раза в каждую сторону). 6. "Мои ножки танцуют" – стоять, ноги вместе, руки на поясе; поочередно выставлять ноги вперед на пятку (повторить по 3-4 раза в каждую сторону). В конце педагог предлагает					

				детям дружно похлопать, сесть на места.					
104	"Забьем мяч в ворота".	Совершенствовать технику катания мячей друг к другу; учить различать звуки машин, дополнять знания детей о транспорте; пробуждать интерес к учебной деятельности через загадки.	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному; ходьба с остановками на месте, с подниманием на носки и подниманием рук вверх по сигналу (2-3 раза); ходьба в колонне по прямой с чередованием с бегом в рассыпную по сигналу (2-3 раза). Ходьба с выравниванием дыхания. Перестроение в круг.	Общеразвивающие упражнения с мячом. Исходное положение: сидя, ноги врозь, мяч в обеих руках над головой. Наклониться вперед, стараться не сгибать ноги, опустить руки и коснуться мячом пола. Выпрямиться, поднять мяч над головой. Повторить 4—6 раз. Исходное	Основные виды движений. Прокатывание мяча друг к другу с положения сидя (ноги вытянуты). Бросание мяча в корзину с положения руки снизу.	Подвижная игра "Катятся яблочки". Цель: развивать умение прокатывать мяч по прямой по сигналу, умение складывать мяч в корзину.	Упражнение на дыхание "Тучка". Цель: развивать органы дыхания, навыки по выравниванию дыхания.	1	19.05.25

				положение: стоя, держат мяч в обеих руках. Присесть, коснуться мячом пола, выпрямитьс я. Повторить 4—6 раз. Исходное положение: лежа на спине, мяч держат двумя руками. Поднять мяч вверх, положить его на голову, локти развести в стороны, руками придержива ть мяч. Вернуться в исходное					

				положение. Повторить 3—4 раза. Поскоки на месте, держа мяч в руках (20— 30 сек). Ходьба друг за другом.					
105	"Станем меткими".	Закрепить технику катания мяча друг к другу; развивать умение детей ходить и бегать в колонне по одному, ускорять и замедлять движение, делать остановки по сигналу; воспитывать ловкость, сообразительность.	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному; ходьба с остановками на месте, с подниманием на носки и подниманием рук вверх по сигналу (2-3 раза); ходьба в колонне по прямой с чередованием с бегом враспынную по сигналу (2-3 раза). Ходьба с выравниванием	Общеразвив ающие упражнения . Здравствуйт е ладошки! (И.П.: - О.С., руки внизу вдоль туловища) Хлоп – хлоп – хлоп (Хлопки перед собой) Здравствуйт е ножки (И.П.: - О.С., руки на поясе) Топ-топ-топ	Основные виды движений. Прокатыван ие мяча друг к другу с положения сидя (ноги вытянуты). Бросание мяча в корзину с положения руку снизу.	Подвижная игра "Поезд". Цель: развивать умения детей двигаться в колонне по одному с изменением направления ; воспитывать дружелюбие .	Упражнение на дыхание "Спокойный мяч". Цель: развивать навыки по выравниванию дыхания.	1	21.05.25

			дыхания. Перестроение в круг.	(Марш на месте) Здравствуйт е щечки (И.П. - О.С., ладони под щеки, покачивани я головой) Плюх-плюх- плюх (Похлапыва ние тыльной стороной кулачков по щекам) Пухленькие щечки (И.П. - О.С., ладони под щеки, покачивани я головой) Плюх-плюх- плюх (Похлапыва ние тыльной стороной кулачков по щекам) Здравствуйт е губки					

				(И.П. - О.С., руки на поясе; сестъ на корточки) Чмок-чмок- чмок (И.П. то же, покачивани я головой, губы дудочкой, "поцелуйчи ки"; И.П.) Здравствуйт е зубки (И.П. - сидя, ноги вытянуты, руки на поясе; покачивани я головой) Щелк-щелк- щелк (Постукиван ие зубами верхней и нижней челюстей) Здравствуй мой носик					

				(И.П. - сидя, ноги вытянуты, руки на поясе) Бип-бип- бип (Собрать ноги, согнуть в коленях, дотрагивани е руками до носа) Здравствуйт е, малышки (Встать на ноги, руки на поясе) Всем привет! (Подпрыгну ть на месте, руки вверх) Дети выполняют движения по тексту.					
106	"Упражняемся летом".	Продолжать учить детей передвигаться по	Построение в шеренгу. Ходьба в	Общеразвив ающие упражнения	Основные виды движений	Подвижная игра "Мой веселый	Упражнение на восстановление дыхания "Идем тихо-	1	22.05.25

		лесенке лесенке, расположенной на полу; развивать мышцы ног, туловища; развивать внимательность, ловкость.	колонне по одному; ходьба с остановками на месте, с кружением на носках на месте, руки вверх по сигналу (2-3 раза); ходьба в колонне по прямой с хлопками, с чередованием с бегом в рассыпную по сигналу (2-3 раза). Ходьба с выравниванием дыхания. Перестроение в круг.	1. "Пальчики здороваются" – раскрыть ладони, сжать в кулачки, разжать снова (повторить 3-4 раза). 2. "Наши глазки играют" – приложить ладони к лицу, закрыть, развести руки в стороны, улыбнуться (повторить 4 раза). 3. "Наши ушки играют" – поглаживать ладонями уши, опускать	Перешагивание через препятствия (кубики), расположенные на полу в колонну на одинаковом расстоянии друг от друга. Ходьбы по лестнице, расположенной на полу. Упражнение повторяется 2 раза.	звонкий мяч". Цель: совершенствовать навыки выполнения прыжков на месте; развивать внимание, силу, вестибулярный аппарат, умение двигаться согласно тексту и ритму стихотворных строк.	тихо". Цель: развивать умения двигаться по правилам, навыки по выравниванию дыхания.		

				руки вниз, повернуть головой влево- вправо (повторить 4 раза). 4. "Наши ручки здороваются " – вытянуть обе руки вперед, кисти сжаты в кулачки, одновремен но вращать внутри, затем наружу (повторить по 3-4 раза в каждую сторону). 5. "Мое тело проснулось" – стоять, расставить ноги, руки на поясе; наклоняться влево-					

				вправо (повторить по 3-4 раза в каждую сторону). 6. "Мои ножки танцуют" – стоять, ноги вместе, руки на поясе; поочередно выставлять ноги вперед на пятку (повторить по 3-4 раза в каждую сторону). В конце педагог предлагает детям дружно похлопать, сесть на места.					
107	"Веселая лесенка".	Совершенствовать умение детей выстраиваться в шеренгу, аккуратно	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по	Пальчиковая гимнастика. Этот	Основные виды движений. Ходьбы по	Игра "Давайте дружить с другом".	Упражнение на выравнивание дыхания "Кто тише?" Цель: развивать умения	1	26.05.25

		идти друг за другом, совершенствовать умение передвигаться по лестнице, расположенной на полу, развивать умение соблюдать указанное направление во время ходьбы и бега, приучать бегать в разных направлениях, не мешая друг другу, развивать внимание.	одному; ходьба с остановками на месте, с кружением на носках на месте, руки вверх по сигналу (2-3 раза); ходьба в колонне по прямой с хлопками, с чередованием с бегом в рассыпную по сигналу (2-3 раза). Ходьба с выравниванием дыхания. Перестроение в круг.	пальчик хочет спать, Этот пальчик лёг в кровать, Этот пальчик лишь вздремнул, Этот пальчик уж заснул. Этот крепко, крепко спит. Тише! Тише, не шумите! Солнце красное взойдёт, Утро ясное придёт. Будут птички щебетать, Будут пальчики вставать! (Пальчики разгибаем по очереди).	лестнице, расположенной на полу. Упражнение повторяется 2 раза. Бег с ускорением по сигналу до сигнального предмета.	Цель: развивать умение двигаться в парах, выполнять движения по образцу, ходить по кругу, не наталкиваясь друг на друга.	двигаться по образцу, навыки по выравниванию дыхания.	

108	"Летом быстро подрастает".	Совершенствовать умение детей выстраиваться в шеренгу, аккуратно идти друг за другом, формировать умение передвигаться по лестнице, расположенной на полу, развивать умение соблюдать указанное направление во время ходьбы и бега, отработать технику метания мяча вдаль из-за головы.	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному; ходьба с остановками на месте, с кружением на носках на месте, руки вверх по сигналу (2-3 раза); ходьба в колонне по прямой с хлопками, с чередованием с бегом в рассыпную по сигналу (2-3 раза). Ходьба с выравниванием дыхания. Перестроение в круг.	Пальчиковая гимнастика. Этот пальчик хочет спать, Этот пальчик лёг в кровать, Этот пальчик лишь вздремнул, Этот пальчик уж заснул. Этот пальчик крепко, крепко спит. Тише, не шумите! Солнце красное взойдёт, Утро ясное придёт. Будут птички щебетать, Будут пальчики вставать!	Основные виды движений. Ходьбы по лестнице, расположенной на полу. Упражнение повторяется 2 раза. Метание мяча вдаль из-за головы.	Подвижная игра "Вот такие мячики!" Цель: развивать умение детей прыгать на месте, двигаться по сигналу, прыгать согласно тексту, в такт ритмов стихотворных строк. Дети с мячами в руках выстраиваются на исходной линии в шеренгу.	Упражнение на выравнивание дыхания "Кто тише?" Цель: развивать умения двигаться по образцу, навыки по выравниванию дыхания.	1	28.05.25

				(Пальчики разгибаем по очереди).					
							ИТОГО:	108 часов	

Проверила Омарова А.Д.