

Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және
Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқыту бағдарламасы негізінде
2025-2026 оқу жылына арналған дене тәрбиесі ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары
«Алпамыс», «Балапан», «Тілашар», «Құлыншак» кіші топтары
«Айгөлек», «Балдырған» ортаңғы топтары

Дене тәрбиесі жөніндегі нұсқаушы: Г. Жұбаныш

Бекітемін:
«Қызылорда облысының білім басқармасының
« Қазалы ауданы бойынша білім бөлімінің
№21 «Алпамыс» бөбекжай-балабақшасы»
КМҚК-ның меңгерушісі:  Ж. Коланова

Дене тәрбиесі ұйымдастырылған іс-әрекеттің кестесі

2025-2026 оқу жылы

Топ атаулары	Апта күндері				
	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
«Алпамыс» кіші тобы		Дене тәрбиесі		Дене тәрбиесі	Дене тәрбиесі
«Балапан» кіші тобы	Дене тәрбиесі		Дене тәрбиесі		Дене тәрбиесі
«Тілашар» кіші тобы	Дене тәрбиесі	Дене тәрбиесі		Дене тәрбиесі	
«Құлыншақ» кіші тобы	Дене тәрбиесі		Дене тәрбиесі		Дене тәрбиесі
«Айгөлек» ортаңғы тобы	Дене тәрбиесі		Дене тәрбиесі		Дене тәрбиесі
«Балдырған» ортаңғы тобы		Дене тәрбиесі	Дене тәрбиесі	Дене тәрбиесі	

Дене тәрбиесі жөніндегі нұсқаушы: Г. Жұбаньш

**Мектенке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және
Мектенке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқыту бағдарламасы негізінде
2025-2026 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары**

Білім беру ұйымы : «Алпамыс» бөбекжай-балабақшасы»
Топ: «Алпамыс, Балапан, Тілашар, Құлыншак» кіші тобы
Балалардың жасы: 2 жас
Жоспардың құрылу кезеңі: қыркүйек айы, 2025 жыл

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	<i>Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері</i>
1	<i>Дене тәрбиесі</i>	- негізгі қимыл түрлерін жетілдіру: жүру, жүгіру, өрмелеу, лақтыру, секіру, тепе-теңдік сақтау, жалпы дамытушы жаттығуларды ұлттық, қимылды, саусақпен ойналатын ойындарды, шынықтыру шараларын қолдану арқылы балалардың денсаулығын нығайту; салауатты өмір салты туралы бастапқы түсініктерін қалыптастыру және құрдастарымен бірлесіп әрекет етуге дайындау. Жүру. Әртүрлі бағытта және берілген бағытта шеңбер бойымен, қолдарын әртүрлі қалыпта ұстап, бір-бірінің қолдарынан ұстап, аяқтың ұшымен жүру, шағын топпен және бүкіл топпен қарқынды өзгерте отырып, белгі бойынша тоқтап, иректелген жіп (лентаның) бойымен жүруге машықтандыру.

Білім беру ұйымы : «Алпамыс» бөбекжай-балабақшасы»
Топ: «Алпамыс, Балапан, Тілашар, Құлыншак» кіші тобы
Балалардың жасы: 2 жас
Жоспардың құрылу кезеңі: қазан айы, 2025 жыл

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
1	<i>Дене тәрбиесі</i>	Төпе-теңдік сақтау жаттығулары. Тура жолмен, сызықтармен шектелген (ені 20-25 сантиметр, ұзындығы 2-2,5 метр) жіптің бойымен, гимнастикалық скамейканың үстімен жүру, заттарға шығу (гимнастикалық скамейкаға, жұмсақ модульге): тұру, қолдарын жоғары көтеру, түсу; заттардан (биіктігі 10-15 сантиметр): құрсаудан құрсауға аттап өту; тактайдың үстімен 20 сантиметр арақашықтықта орналасқан бірнеше кедергілерден (ленталардан, текшелерден және

	тағы басқа) аттап жүру,
--	-------------------------

Білім беру ұйымы : «Алпамыс» бөбекжай-балабақшасы»
 Топ: «Алпамыс, Балапан, Тілашар, Құлыншак» кіші тобы
 Балалардың жасы: 2 жас
 Жоспардың құрылу кезеңі: қараша айы, 2025 жыл

	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс әрекеттің міндеттері
1	Дене тәрбиесі	кұрсаудан құрсауға аттап өту; тақтайдың үстімен 20 сантиметр арақашықтықта орналасқан бірнеше кедергілерден (ленталардан, текшелерден және тағы басқа) аттап жүру, орнында баяу айналу.

Білім беру ұйымы : «Алпамыс» бөбекжай-балабақшасы»
 Топ: «Алпамыс, Балапан, Тілашар, Құлыншак» кіші тобы
 Балалардың жасы: 2 жас
 Жоспардың құрылу кезеңі: желтоқсан айы, 2025 жыл

	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс әрекеттің міндеттері
1	Дене тәрбиесі	Бірқалыпты, шашырап, берілген бағытта, әртүрлі қарқынмен, заттардың арасымен, аяқтың ұшымен, белгі бойынша тоқтап, бірінің соңынан бірі (20 метр дейін) шағын топқа бөлініп және бүкіл топпен жүгіру; бағытты өзгертіп, шашырап, 30-40 секунд бойына тоқтамай жүгіру, жүруден жүгіруге және керісінше ауысу

Білім беру ұйымы : «Алпамыс» бөбекжай-балабақшасы»
 Топ: «Алпамыс, Балапан, Тілашар, Құлыншак» кіші тобы
 Балалардың жасы: 2 жас
 Жоспардың құрылу кезеңі: қаңтар айы, 2026 жыл

	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс әрекеттің міндеттері
1	Дене тәрбиесі	Шағын топқа бөлініп және бүкіл топпен жүгіру; бағытты өзгертіп, шашырап, 30-40 секунд бойына тоқтамай жүгіру, жүруден жүгіруге және керісінше ауысу.

Білім беру ұйымы : «Алпамыс» бөбекжай-балабақшасы»
Топ: «Алпамыс, Балапан, Тілашар, Құлыншақ» кіші тобы
Балалардың жасы: 2 жас
Жоспардың қурылу кезеңі: Ақпан айы, 2026жыл

	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс әрекеттің міндеттері
1	Дене тәрбиесі	Еңбектеу, өрмелеу. Шектеулі жазықтың, көлбеу тақтайдың бойымен, доғаның, гимнастикалық скамейканың астынан, әртүрлі заттардың: арқанның астынан нысанаға дейін төрттағандап (алақанымен, тіземен тіреп) еңбектеу.Бийктігі 10 сантиметр, ауданы 50 x 50 сантиметр модульге өрмелеу

Білім беру ұйымы : «Алпамыс» бөбекжай-балабақшасы»
Топ: «Алпамыс, Балапан, Тілашар, Құлыншақ» кіші тобы
Балалардың жасы: 2 жас
Жоспардың қурылу кезеңі:наурыз айы, 2026 жыл

	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс әрекеттің міндеттері
1	Дене тәрбиесі	- Домалату, лактыру. Екі қолмен, әртүрлі тәсілдермен әртүрлі бастапқы қалыпта 0,5-1,5 метр арақашықтықтағы нысанаға (төмен, жоғары) лактыру; отырып және тұрып, түрлі заттардың астынан 0,5-1,5 метр арақашықтыққа доптарды домалату, доптарды бір-біріне домалату.

Білім беру ұйымы : «Алпамыс» бөбекжай-балабақшасы»
Топ: «Алпамыс, Балапан, Тілашар, Құлыншақ» кіші тобы
Балалардың жасы: 2 жас
Жоспардың қурылу кезеңі: сәуір айы, 2026 жыл

	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс әрекеттің міндеттері
1	Дене тәрбиесі	Секіру. Бір орында тұрып қос аяқпен секіруге, алға қарай ұмтыла қос аяқпен затқа дейін (10-15 сантиметр) секіруге, 10-15 сантиметр биіктіктен секіруге, еленде жатқан секіргіштен, лентадан (қатар қойылған 2 арқаннан) аттап секіруге үйрету.

Білім беру ұйымы : «Алпамыс» бөбекжай-балабақшасы»
Топ: «Алпамыс, Балапан, Тілашар, Құлыншак» кіші тобы
Балалардың жасы: 2 жас
Жоспардың құрылу кезеңі: мамыр айы, 2026 жыл

	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс әрекеттің міндеттері
1	Дене тәрбиесі	Орнында жүру. Бастапқы калыпта тұрып, сол (оң) аяқтың тізесін (заттан ұстап) бұғу. Таяныштан ұстап отыру, аяқтың ұшымен тұрып, тартылу. Аяқтың өкшесін алға қою. Аяқтың бақайларын кимылдату (отырып)

**Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және
Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқыту бағдарламасы негізінде
2025-2026 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары**

Білім беру ұйымы: «Алпамыс» бөбекжай-балабакшасы»
Топ: «Айгөлек, Бадырған»
Балалардың жасы: 3 жастағы балалар
Қандай кезеңге жасалды: Қыркүйек айы 2025 ж

Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің мақсат - міндеттері
Дене тәрбиесі	<p>- Дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын ояту; -Негізгі қимыл түрлері: жүру, жүгіру, секіру, лақтыру мен қағып алу, еңбектеу мен өрмелеуді орындаудың қарапайым дағдыларын жетілдіру; -Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру; -Қимылдарды белсенді орындауды дамыту және қимылдарды үйлестіру, дене жаттығуларына қызығушылыққа баулу; -денсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене сапаларын: еттілік пен шапандықты дамыту; -құрдастарымен қимылды ойындарды бірге ойнауға, өзара оң қарым-қатынас жасауға баулу; -спорттық жабдықтарды қолдануда қауіпсіздікті қамтамасыз ету. Негізгі қимылдар: Сапта бір –бірлеп, бірінің артынан бірі шеңбер бойымен жүру. Тұрған орнында қос аяқпен, 2-3 метр қашықтыққа алға қарай жылжып, арасымен секіру Негізгі қимылдар: Сапта бір –бірлеп, бірінің артынан бірі шеңбер бойымен жүгіру. Тура бағытта 4-6м арақашықтықта еңбектеу. Негізгі қимылдар: Тура бағытта 4-6м арақашықтықта еңбектеу. Бір-бірінен 1,5-2м арақашықтықта отырып, аяқты алшақ ұстаған калпында допты домалату. Негізгі қимылдар: Бір-бірінен 1,5-2м арақашықтықта отырып, аяқты алшақ ұстаған калпында допты домалату. Төпе-теңдікті сақтай отырып, бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтай бойымен жүру. Негізгі қимылдар: Сапқа бір-бірден қайта тұру. Аралықты сақтай отырып, тізені жоғары көтеріп жүру. Негізгі қимылдар: Қол мен аяқ қимылын үйлестіре отырып аяқтың ұшымен жүгіру. Тұрған орнында қос аяқпен жоғары секіру . Негізгі қимылдар: Бір-бірінен 1,5-2м арақашықтықта отырып, аяқты алшақ ұстаған калпында допты домалату. Тура бағытта 4-6 м арақашықтықта заттардың арасымен еңбектеу. Негізгі қимылдар: Тура бағытта 4-6 м арақашықтықта заттардың арасымен жыланша еңбектеу. Үш дөңгелекті велосипед тебу дағдыларын қалыптастыру Музыкалық-ырғақтық жаттығулар: Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындау</p>

	<p>Спорттық жаттығулар: Үш дөңселекті велосипедті тура, шеңбер бойымен, оңға және солға бұрылып тебу.</p> <p>Спорттық ойын элементтері: Нысыныға лақтыруды үйрету. Бастапқы қалыпта тұрыс тұрып, допты лақтыру. 1,5-2 метр арақашықтықтан берілген нысынышы қақпадан асыра лақтыру.допты екі қолмен көкірек тұсынан кері,екі қолмен жоғары, бастан асыра жоғарыға, еденге қарай төмен лақтыру.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі: Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту. Велосипедтер, дошпар, шарлармен өз бстінше ойнауға ынталандыру.</p> <p>Сауықтыру-шынықтыру шаралары: Тыныс алу жолдарын шынықтыру.</p>
--	--

Білім беру ұйымы: Білім беру ұйымы: «Алпамыс» бөбекжай-балабақшасы»

Топ: «Айгөлек, Балдырған»

Балалардың жасы: 3 жастағы балалар

Қандай кезеңге жасалды : Қазан айы 2025 жыл

Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің мақсат - міндеттері
<p>Дене тәрбиесі</p>	<p>дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын ояту;</p> <p>-негізгі қимыл түрлері: жүру, жүгіру, секіру, лақтыру мен қағып алу, еңбектесу мен өрмелеуді орындаудың қарапайым дағдыларын жетілдіру;</p> <p>-мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру;</p> <p>-қимылдарды белсенді орындауды дамыту және қимылдарды үйлестіру, дене жаттығуларына қызығушылыққа баулу;</p> <p>-денсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене сапаларын: ептілік пен шапандықты дамыту;</p> <p>-құрдастарымен қимылды ойындарды бірге ойнауға, өзара оң қарым-қатынас жасауға баулу;</p> <p>-спорттық жабдықтарды қолдануда қауіпсіздікті қамтамасыз ету.</p> <p>Негізгі қимылдар: 1. Сапта бір –бірлеп, «жыланша», бірінің артынан бірі шеңбер бойымен жүру, еденге қойылған заттардан аттап жүру.</p> <p>2.Арқан бойымен жүру, тура жолмен,бір-бірінен 10 сантиметр қашықтықта орналасқан тақтайшалардың, қырлы тақтайдың бойымен жүру.</p> <p>Негізгі қимылдар:1.Сапта бір –бірлеп, бірінің артынан бірі шеңбер бойымен «жыланша», шашырап жүгіру.</p> <p>2. Доғаның астымен (биіктігі 40 сантиметр), көлбеу модуль бойымен еңбектеу.</p> <p>Негізгі қимылдар: 1.Тура бағытта 4-6м арақашықтықта еңбектеу.</p> <p>2. Допты жоғары лақтыру, төмен - еденге (жерге) соғу, қағып алу.</p> <p>Негізгі қимылдар: Бір-бірінен1,5-2м арақашықтықта отырып, аяқты алшақ ұстаған қалында допты домалату. Төпе-теңдікті сақтай отырып, бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтай бойымен жүру.</p>

	<p>Негізгі қимылдар: Сапқа бір-бірден қайта тұру. Аралықты сақтай отырып, тізені жоғары көтеріп жүру.</p> <p>Негізгі қимылдар: Қол мен аяқ қимылын үйлестіре отырып аяқтың ұшымен жүгіру.</p> <p>Тұрған орнында қос аяқпен жоғары секіру.</p> <p>Негізгі қимылдар: Бір-бірінің 1,5-2 м арақашықтықта отырып, аяқты алшақ ұстаған қалпында допты домалату.</p> <p>Тура бағытта 4-6 м арақашықтықта заттардың арасымен еңбектеу.</p> <p>Негізгі қимылдар: Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 метр қашықтық), төменнен екі қолмен көлденең нысанаға, оң және сол қолмен (1,5-2 метр қашықтықтан) допты кеуде тұсынан лақтыру.</p> <p>Үш дөңгелекті велосипед тебу дағдыларын қалыптастыру.</p> <p>Музыкалық-ырғақтық жаттығулар: Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындау</p> <p>Спорттық жаттығулар: Үш дөңгелекті велосипедті тура, шеңбер бойымен, оңға және солға бұрылып тебу.</p> <p>Спорттық ойын элементтері: Нысыныға лақтыруды үйрету. Бастапқы қалыпта дұрыс тұрып, допты лақтыру. 1,5-2 метр арақашықтықтан берілген нысыныны қақпадан асыра лақтыру-допты екі қолмен көкірек тұсынан кері, екі қолмен жоғары, бастан асыра жоғарыға, еденге қарай төмен лақтыру.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі: Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту. Велосипедтер, доптар, шарлармен өз бетінше ойнауға ынталандыру.</p> <p>Сауықтыру-шынықтыру шаралары: Күн тәртібіне сәйкес балалардың күнделікті таза ауада болуын қамтамасыз ету. Тыныс алу жолдарын шынықтыру.</p>
--	--

Білім беру ұйымы «Алпамыс» бөбекжай-балабақшасы»

Топ: «Айтөлек, Балдырған»

Балалардың жасы: 3 жастағы балалар

Қандай кезеңге жасалды : Қараша айы 2025 жыл

<p>Ұйымдастырылған іс-әрекет</p>	<p>Ұйымдастырылған іс-әрекеттің мақсат - міндеттері</p>
<p>Дене тәрбиесі</p>	<p>дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын ояту;</p> <p>-негізгі қимыл түрлері: жүру, жүгіру, секіру, лақтыру мен қағып алу, еңбектеу мен өрмелеуді орындаудың қарапайым дағдыларын жетілдіру;</p> <p>-мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру;</p> <p>-қимылдарды белсенді орындауды дамыту және қимылдарды үйлестіру, дене жаттығуларына қызығушылыққа баулу;</p> <p>-денсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене сапаларын: ептілік пен шапшаңдықты дамыту;</p> <p>-құрдастарымен қимылды ойындарды бірге ойнауға, өзара оң қарым-қатынас жасауға баулу;</p> <p>-спорттық жабдықтарды қолдануда қауіпсіздікті қамтамасыз ету.</p> <p>Негізгі қимылдар: 1. Сапта бір –бірлеп, «жыланша», бірінің артынан бірі шеңбер бойымен жүру, еденге қойылған</p>

заттардан аттап жүру. 2. Арқан бойымен жүру, тура жолмен, бір-бірінен 10 сантиметр қашықтықта орналасқан тақтайшалардың, қырлы тақтайдың бойымен жүру.

Негізгі қимылдар: 1. Сапта бір – бірлеп, бірінші артынан бірі шеңбер бойымен «жыланша», шашырап жүтіру. 2. Доғаның астымен (биіктігі 40 сантиметр), көлбеу модуль бойымен еңбектеу.

Негізгі қимылдар: 1. Тура бағытта 4-6 м арақашықтықта еңбектеу.

2. Допты жоғары лақтыру, төмен - еденге (жерге) соғу, қағып алу.

Негізгі қимылдар: Бір-бірінен 1,5-2 м арақашықтықта отырып, аяқты алшақ ұстаған қалпында допты домалату. Төпе-теңдікті сақтай отырып, бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтай бойымен жүру.

Негізгі қимылдар: Сапқа бір-бірден қайта тұру. Аралықты сақтай отырып, тізені жоғары көтеріп жүру.

Негізгі қимылдар: Қол мен аяқ қимылын үйлестіре отырып аяқтың ұшымен жүтіру. Тұрған орнында қос аяқпен жоғары секіру.

Негізгі қимылдар: Бір-бірінен 1,5-2 м арақашықтықта отырып, аяқты алшақ ұстаған қалпында допты домалату. Тура бағытта 4-6 м арақашықтықта заттардың арасымен еңбектеу.

Негізгі қимылдар: Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққалақтыру (2,5-5 метр қашықтық), төменнен екі қолмен көлденен нысанаға, оң және сол қолмен (1,5-2 метр қашықтықтан) допты кеуде тұсынан лақтыру. Үш дөңгелекті велосипед тебу дағдыларын қалыпт нгелекті велосипедті тура, шеңбер бойымен, оңға және солға бұрылып тебу.

Спорттық ойын элементтері: Нысыныға лақтыруды үйрету. Бастапқы қалыпта дұрыс тұрып, допты лақтыру. 1,5-2 метр арақашықтықтан берілген нысыныны қақпадан асыра лақтыру. Допты екі қолмен көкірек тұсынан кері, екі қолмен жоғары, бастан асыра жоғарыға, еденге қарай төмен лақтыру.

Дербес қимыл белсенділігі: Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту. Велосипедтер, доптар, шарлармен өз бетінше ойнауға ынталандыру.

Сауықтыру-шынықтыру шаралары: Күн тәртібіне сәйкес балалардың күнделікті таза ауада болуын қамтамасыз астыру.

Музыкалық-ырғақтық жаттығулар: Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындау

Білім беру ұйымы «Алпамыс» бөбекжай-балабақшасы»

Топ: «Айгөлек, Балдырған»

Балалардың жасы: 3 жастағы балалар

Қандай кезеңге жасалды: Желтоқсан айы 2025 жыл

Ұйымдастырылған іс-
әрекет

Ұйымдастырылған іс-әрекеттің мақсат - міндеттері

	<p>Дербес қимыл белсенділігі: Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту. Велосипедтер, доптар, шарлармен өз бетінше ойнауға ынталандыру.</p> <p>Сауықтыру-шынықтыру шаралары: Тыныс алу жолдарын шынықтыру.</p>
--	---

Білім беру ұйымы «Алпамыс» бөбесжай-балабақшасы»

Топ: «Айгөлек, Балдырған»

Балалардың жасы: 3 жастағы балалар

Қандай кезеңге жасалды : Қаңтар айы 2026 жыл

<p>Ұйымдастырылған іс-әрекет</p>	<p>Ұйымдастырылған іс-әрекеттің мақсат - міндеттері</p>
<p>Дене тәрбиесі</p>	<p>- дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын ояту;</p> <p>- негізгі қимыл түрлері: жүру, жүгіру, секіру, лақтыру мен қағып алу, еңбектеу мен өрмелеуді орындаудың қарапайым дағдыларын жетілдіру;</p> <p>- мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру;</p> <p>- қимылдарды белсенді орындауды дамыту және қимылдарды үйлестіру, дене жаттығуларына қызығушылыққа баулу;</p> <p>- денсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене сапаларын: ептілік пен шапшаңдықты дамыту;</p> <p>- құрдастарымен қимылды ойындарды бірге ойнауға, өзара оң қарым-қатынас жасауға баулу;</p> <p>- спорттық жабдықтарды қолдануда қауіпсіздікті қамтамасыз ету.</p> <p>Негізгі қимылдар: Сапта бір –бірлеп, бірінің артынан бірі шеңбер бойымен жүру. Тұрған орнында қос аяқпен, 2-3 метр қашықтыққа алға қарай жылжып, арасымен секіру</p> <p>Негізгі қимылдар: Сапта бір –бірлеп, бірінің артынан бірі шеңбер бойымен жүгіру. Тура бағытта 4-6м арақашықтықта еңбектеу.</p> <p>Негізгі қимылдар: Тура бағытта 4-6м арақашықтықта еңбектеу. Бір-бірінен 1,5-2м арақашықтықта отырып, аяқты алшақ ұстаған қалпында допты домалату.</p> <p>Негізгі қимылдар: Бір-бірінен 1,5-2м арақашықтықта отырып, аяқты алшақ ұстаған қалпында допты домалату. Телетендікті сақтай отырып, бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтай бойымен жүру.</p> <p>Негізгі қимылдар: Сапқа бір-бірден қайта тұру. Аралықты сақтай отырып, тізені жоғары көтеріп жүру.</p> <p>Негізгі қимылдар: Қол мен аяқ қимылын үйлестіре отырып аяқтың ұшымен жүгіру. Тұрған орнында қос аяқпен жоғары секіру .</p> <p>Негізгі қимылдар: Бір-бірінен 1,5-2м арақашықтықта отырып, аяқты алшақ ұстаған қалпында допты домалату. Тура бағытта 4-6 м арақашықтықта заттардың арасымен еңбектеу.</p>

Дене тәрбиесі

<p>- дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын ояту; - негізгі қимыл түрлері: жүру, жүгіру, секіру, лақтыру мен қағып алу, еңбектеу мен өрмелеуді орындаудың қарапайым дағдыларын жетілдіру; - мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру; - қимылдарды белсенді орындауды дамыту және қимылдарды үйлестіру, дене жаттығуларына қызығушылыққа баулу; - денсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене сапаларын: ептілік пен шапшаңдықты дамыту; - құрдастарымен қимылды ойындарды бірге ойнауға, өзара оң қарым-қатынас жасауға баулу; - спорттық жабдықтарды қолдануға қауіпсіздікті қамтамасыз ету.</p> <p>Негізгі қимылдар: Сапта бір – бірлеп, бірінің артынан бірі шеңбер бойымен жүру. Тұрған орнында қос аяқпен, 2-3 метр қашықтыққа алға қарай жылжып, арасымен секіру</p> <p>Негізгі қимылдар: Сапта бір – бірлеп, бірінің артынан бірі шеңбер бойымен жүгіру. Тура бағытта 4-6м арақашықтықта еңбектеу.</p> <p>Негізгі қимылдар: Тура бағытта 4-6м арақашықтықта еңбектеу. Бір-бірінен 1,5-2м арақашықтықта отырып, аяқты алшақ ұстаған калпында допты домалату.</p> <p>Негізгі қимылдар: Бір-бірінен 1,5-2м арақашықтықта отырып, аяқты алшақ ұстаған қалпында допты домалату. Төпе-теңдікті сақтай отырып, бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтай бойымен жүру.</p> <p>Негізгі қимылдар: Сапқа бір-бірден қайта тұру. Аралықты сақтай отырып, тізені жоғары көтеріп жүру.</p> <p>Негізгі қимылдар: Қол мен аяқ қимылын үйлестіре отырып аяқтың ұшымен жүгіру. Тұрған орнында қос аяқпен жоғары секіру .</p> <p>Негізгі қимылдар: Бір-бірінен 1,5-2м арақашықтықта отырып, аяқты алшақ ұстаған қалпында допты домалату.</p> <p>Тура бағытта 4-6 м арақашықтықта заттардың арасымен еңбектеу.</p> <p>Негізгі қимылдар: Тура бағытта 4-6 м арақашықтықта заттардың арасымен жыланша еңбектеу. Үш дөңгелекті велосипед тебу дағдыларын қалыптастыру</p> <p>Музыкалық-ырғақтық жаттығулар: Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелеуімен орындау</p> <p>Спорттық жаттығулар: Үш дөңгелекті велосипедті тура, шеңбер бойымен, оңға және солға бұрылып тебу.</p> <p>Спорттық ойын элементтері: Нысыныға лақтыруды үйрету. Бастапқы қалыпта дұрыс тұрып, допты лақтыру. 1,5-2 метр арақашықтықтан берілген нысыныны қақпадан асыра лақтыру. допты екі қолмен көкірек тұсынан кері, екі қолмен жоғары, бастан асыра жоғарыға, еденге қарай төмен лақтыру.</p>
--

	<p>Негізгі қимылдар: Тура бағытта 4-6 м арақашықтықта заттардың арасымен жыланша еңбектеу. Үш дөңгелекті велосипед тебу дағдыларын қалыптастыру</p> <p>Музыкалық-ырғақтық жаттығулар: Таным, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындау</p> <p>Спорттық жаттығулар: Үш дөңгелекті велосипедті тура, шеңбер бойымен, оңға және солға бұрылып тебу.</p> <p>Спорттық ойын элементтері: Нысынаға лақтыруды үйрету. Бастапқы қалыпта дұрыс тұрып, допты лақтыру. 1,5-2 метр арақашықтықтан берілген нысыныны қақпадан асыра лақтыру. допты екі қолмен көкірек тұсынан кері, екі қолмен жоғары, бастан асыра жоғарыға, еденге қарай төмен лақтыру.</p> <p>Қимылды ойындар: Қимылды ойындарға баулу, балаларды қарапайым ережелерді сақтауға, қимылдарды үйлестіруге, кеңістікті бағдарлауға, «жүгір», «ұста», «түр» белгілеріне сәйкес әрекет етуге үйрету, қимыл түрлерін өзгерте отырып, ойындарға күрделі ережелерді енгізу. Қимылды ойындарды ойнату.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі: Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту. Велосипедтер, доптар, шарлармен өз бетінше ойнауға ынталандыру.</p> <p>Сауықтыру-шынықтыру шаралары: Тыныс алу жолдарын шынықтыру.</p>
--	--

Білім беру ұйымы «Алпамыс» бөбекжай-балабақшасы»

Топ: «Айгөлек, Балдырған»

Балалардың жасы: 3 жастағы балалар

Қандай кезеңге жасалды: Ақпан айы 2026 жыл

<p>Ұйымдастырылған іс-әрекет</p> <p>Дене тәрбиесі</p>	<p>Ұйымдастырылған іс-әрекеттің мақсат - міндеттері</p> <p>- дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын ояту;</p> <p>-негізгі қимыл түрлері: жүру, жүгіру, секіру, лақтыру мен қағып алу, еңбектеу мен өрмелеуді орындаудың қарапайым дағдыларын жетілдіру;</p> <p>-мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру;</p> <p>-қимылдарды белсенді орындауды дамыту және қимылдарды үйлестіру, дене жаттығуларына қызығушылыққа баулу;</p> <p>-денсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене сапаларын: ептілік пен шапандықты дамыту;</p> <p>-құрдастарымен қимылды ойындарды бірге ойнауға, өзара оң қарым-қатынас жасауға баулу;</p> <p>-спорттық жабдықтарды қолдануда қауіпсіздікті қамтамасыз ету.</p> <p>Негізгі қимылдар: Сапта бір -бірлеп, бірінің артынан бірі , тізені жоғары көтеріп, шашырап, шеңбер бойымен жүру. Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы: тоқтап жүгіру, белгі бойынша көрсетілген жерге жүгіру; қарқынды</p>
---	--

өзгертіп, жылдам (10-20 метрге дейін), тоқтамай баяу қарқынмен (50-60 секунд ішінде) жүгіру.

Негізгі қимылдар: 4-6 метр қашықтыққа тура бағытта, заттарды айналып және заттардың арасымен еңбектеу, еденге қойылған тақтай бойымен, арқанның, доғаның астымен (биіктігі 40 сантиметр), көлбеу модуль бойымен еңбектеу. Тұрған орнында қос аяқпен, 2-3 метр қашықтыққа алға қарай жылжып, құрсаудан құрсауға, заттарды айналып және заттардың арасымен секіру, 1,5-2 метр қашықтықтан допты бір-біріне, заттардың арасымен, қақпаға домалату. Допты жоғары

Негізгі қимылдар: 1,5-2 метр қашықтықтан допты бір-біріне, заттардың арасымен, қақпаға домалату. Допты жоғары лақтыру, төмен -еденге (жерге) соғу, қағып алу.

Негізгі қимылдар: Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы: тоқтап жүгіру, белгі бойынша көрсетілген жерге жүгіру; қарқынды өзгертіп, жылдам (10-20 метрге дейін) жүгіру. Бір-бірінен 10 сантиметр қашықтықта орналасқан тақтайшалардың, қырлы тақтайдың бойымен жүру.

Негізгі қимылдар: Қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру, Допты жоғары лақтыру, төмен -еденге (жерге) соғу, қағып алу.

Негізгі қимылдар: Еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналу. Аралықты сақтай отырып, тізені жоғары көтеріп жүру. Құрсаудан құрсауға, тұрған орнынан ұзындыққа 40 сантиметр қашықтыққа секіру.

Негізгі қимылдар: гимнастикалық қабырғаға өрмелеу және одан түсу (биіктігі 1,5 метр). Тұрған орнында қос аяқпен жоғары секіру.

1,5-2 метр қашықтықтан допты бір-біріне, заттардың арасымен, қақпаға домалату

Негізгі қимылдар: Бір-бірінен 1,5-2 м арақашықтықта отырып, аяқты алшақ ұстаған қалпында допты домалату.

Тура бағытта 4-6 м арақашықтықта заттардың арасымен еңбектеу.

Негізгі қимылдар: Арқан бойымен жүру, бір-бірінен 10 сантиметр қашықтықта орналасқан тақтайшалардың бойымен жүру.

Үш дөңгелекті велосипед тебу дағдыларын қалыптастыру

Музыкалық-ырғақтық жаттығулар: Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындау

Спорттық жаттығулар: Үш дөңгелекті велосипедті тура, шеңбер бойымен, оңға және солға бұрылып тебу.

Спорттық ойын элементтері: Нысыныға лақтыруды үйрету. Бастапқы қалыпта дұрыс тұрып, допты лақтыру. 1,5-2 метр арақашықтықтан берілген нысыныны қақпадан асыра лақтыру, допты екі қолмен көкірек тұсынан кері, екі қолмен жоғары, бастан асыра жоғарыға, еденге қарай төмен лақтыру.

Дербес қимыл белсенділігі: Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту. Велосипедтер, доғтар, шарлармен өз бетінше ойнауға ынталандыру.

Сауықтыру-шынықтыру шаралары: Тыныс алу жолдарын шынықтыру.

Білім беру ұйымы «Алпамыс» бөбекжай-балабақшасы»

Топ: «Айгөлек, Балдырған»

Балалардың жасы: 3 жастағы балалар

Қандай кезеңге жасалды : Наурыз айы 2026 жыл

Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің мақсат - міндеттері
Дене тәрбиесі	<p>- дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын ояту;</p> <p>-негізгі қимыл түрлері: жүру, жүгіру, секіру, лақтыру мен қағып алу, еңбектеу мен өрмелеуді орындаудың қарапайым дағдыларын жетілдіру;</p> <p>-мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру;</p> <p>-қимылдарды белсенді орындауды дамыту және қимылдарды үйлестіру, дене жаттығуларына қызығушылыққа баулу;</p> <p>-денсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене сапаларын: ептілік пен шапандықты дамыту;</p> <p>-құрдастарымен қимылды ойындарды бірге ойнауға, өзара оң қарым-қатынас жасауға баулу;</p> <p>-спорттық жабдықтарды қолдануда қауіпсіздікті қамтамасыз ету.</p> <p>Негізгі қимылдар: Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 метр қашықтық), Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу және одан түсу (биіктігі 1,5 метр)</p> <p>Негізгі қимылдар: Тұрған орнынан ұзындыққа 40 сантиметр қашықтыққа секіру. оғаның астымен (биіктігі 40 сантиметр) еңбектеу</p> <p>Негізгі қимылдар: 1,5-2 метр қашықтықтан допты бір-біріне, заттардың арасымен, қақпаға домалату.</p> <p>Тене-теңдікті сақтай отырып арқан бойымен жүру.</p> <p>Негізгі қимылдар: Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы: тоқтап жүгіру, белгі бойынша көрсетілген жерге жүгіру; қарқынды өзгертіп, жылдам (10-20 метрге дейін) жүгіру. Бір-бірінен 10 сантиметр қашықтықта орналасқан тақтайшалардың, қырлы тақтайдың бойымен жүру.</p> <p>Негізгі қимылдар: Бір-бірінен 10 сантиметр қашықтықта орналасқан тақтайшалардың, қырлы тақтайдың бойымен жүру.</p> <p>Допты жоғары лақтыру, төмен -еденге (жерге) соғу, қағып алу.</p> <p>Негізгі қимылдар: Еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналу. Аралықты сақтай отырып, тізені жоғары көтеріп жүру. Заттарды айналып және заттардың арасымен секіру, 15-20 сантиметр биіктіктен секіру.</p> <p>Негізгі қимылдар: Тапсырмаларды орындай отырып жүру: Заттарды айналып және заттардың арасымен секіру, 15-20 сантиметр биіктіктен секіру, ілініп тұрған затқа қолды тигізіп,</p> <p>Негізгі қимылдар: Бір-бірінен 1,5-2 м арақашықтықта отырып, аяқты алшақ ұстаған қалпында допты домалату.</p> <p>Тура бағытта 4-6 м арақашықтықта заттардың арасымен еңбектеу.</p> <p>Негізгі қимылдар: Арқан бойымен жүру, бір-бірінен 10 сантиметр қашықтықта орналасқан тақтайшалардың бойымен жүру.</p>

Үш дөңгелекті велосипед тебу дағдыларын қалыптастыру

Музыкалық-ырғақтық жаттығулар: Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындау

Спорттық жаттығулар: Үш дөңгелекті велосипедті тура, шеңбер бойымен, оңға және солға бұрылып тебу.

Спорттық ойын элементтері: Нысыныға лақтыруды үйрету. Бастапқы қалыпта дұрыс тұрып, допты лақтыру. 1,5-2 метр арақашықтықтан берілген нысыныны қақпадан асыра лақтыру. допты екі қолмен көкірек тұсынан кері, екі қолмен жоғары, бастан асыра жоғарыға, еденге қарай төмен лақтыру.

Дербес қимыл белсенділігі: Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту. Велосипедтер, доптар, шарлармен өз бетінше ойнауға ынталандыру.

Салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру. Денсаулықтың құндылығы туралы түсінікті дамыту; ауырмауға, денсаулықты сақтауға ынталандыру, «салауатты өмір салты» және оны ұстану туралы алғашқы түсініктер беру.

Сауықтыру-шынықтыру шаралары: Тыныс алу жолдарын шынықтыру. Күн тәртібіне сәйкес олардың таза ауада болу ұзақтығын қамтамасыз ету. Серуенде қимылды ойындар мен дене жаттығуларына қағысуға қызығушылықты арттыру.

Шынықтыру шараларын жүргізуде балалардың денсаулық жағдайын ескере отырып, жеке тәсілді жүзеге асыру. Ересектің көмегімен шынықтыру тәсілдерін орындау дағдыларын қалыптастыру.

	<p>Музыкалық-ырғақтық жаттығулар: Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындау.</p> <p>Спорттық жаттығулар: Үш дөңгелекті велосипедті тура, шеңбер бойымен, онға және солға бұрылып тебу.</p> <p>Спорттық ойын элементтері: Нысыныға лақтыруды үйрету. Бастапқы қалыпта дұрыс тұрып, допты лақтыру. 1,5-2 метр арақашықтықтан берілген нысыныны қақпадан асыра лақтыру, допты екі қолмен көкірек тұсынан кері, екі қолмен жоғары, бастан асыра жоғарыға, еденге қарай төмен лақтыру.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі: Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту. Велосипедтер, доптар, шарлармен өз бетінше ойнауға ынталандыру.</p> <p>Салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру. Денсаулықтың құндылығы туралы түсінікті дамыту; ауырмауға, денсаулықты сақтауға ынталандыру, «салауатты өмір салты» және оны ұстану туралы алғашқы түсініктер беру.</p> <p>Сауықтыру-шынықтыру шаралары: Тыныс алу жолдарын шынықтыру. Күн тәртібіне сәйкес олардың таза ауада болу ұзақтығын қамтамасыз ету. Серуенде қимылды ойындар мен дене жаттығуларына қатысуға қызығушылықты арттыру.</p> <p>Шынықтыру шараларын жүргізуде балалардың денсаулық жағдайын ескере отырып, жеке тәсілді жүзеге асыру. Ересектің көмгімен шынықтыру тәсілдерін орындау дағдыларын қалыптастыру.</p>
--	---

Білім беру ұйымы «Алпамыс» бөбекжай-балабақшасы»

Топ: «Айгөлек, Балдырған»

Балалардың жасы: 3 жастағы балалар

Қандай кезеңге жасалды : Мамыр айы 2026 жыл

Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің мақсат - міндеттері
<p>Дене тәрбиесі</p>	<ul style="list-style-type: none"> - дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын ояту; - негізгі қимыл түрлері: жүру, жүгіру, секіру, лақтыру мен қағып алу, еңбектеу мен ормелеуді орындаудың қарапайым дағдыларын жетілдіру; - мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру; - қимылдарды белсенді орындауды дамыту және қимылдарды үйлестіру, дене жаттығуларына қызығушылыққа баулу; - денсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене сапаларын: еңгілік пен шапандықты дамыту; - құрдастарымен қимылды ойындарды бірге ойнауға, өзара оң қарым-қатынас жасауға баулу; - спорттық жабдықтарды қолдануда қауіпсіздікті қамтамасыз ету. <p>Негізгі қимылдар: Сапта бір –бірлеп, бірінің артынан бірі , тізені жоғары көтеріп, шашырап, шеңбер бойымен жүру.</p>

Білім беру ұйымы «Алпамыс» бөбекжай-балабақшасы»

Топ: «Айгөлек, Балдырған»

Балалардың жасы: 3 жастағы балалар

Қандай кезеңге жасалды : Сәуір айы 2026 жыл

Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің мақсат - міндеттері
Дене тәрбиесі	<p>- дене жағтыгуларын орындауға қызығушылықтарын ояту;</p> <p>-негізгі қимыл түрлері: жүру, жүгіру, секіру, лақтыру мен қағып алу, еңбектеу мен өрмелесуді орындаудың қарапайым дағдыларын жетілдіру;</p> <p>-мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру;</p> <p>-қимылдарды белсенді орындауды дамыту және қимылдарды үйлестіру, дене жағтыгуларына қызығушылыққа баулу;</p> <p>-денсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене сапаларын: ептілік пен шапшаңдықты дамыту;</p> <p>-құрдастарымен қимылды ойындарды бірге ойнауға, өзара оң қарым-қатынас жасауға баулу;</p> <p>-спорттық жабдықтарды қолдануда қауіпсіздікті қамтамасыз ету.</p> <p>Негізгі қимылдар: Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 метр қашықтық), Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу және одан түсу (биіктігі 1,5 метр)</p> <p>Негізгі қимылдар: Тұрған орнынан ұзындыққа 40 сантиметр қашықтыққа секіру. оғаның астымен (биіктігі 40 сантиметр) еңбектеу</p> <p>Негізгі қимылдар: 1,5-2 метр қашықтықтан допты бір-біріне, заттардың арасымен, қақпаға домалату.</p> <p>Төпе-теңдікті сақтай отырып арқан бойымен жүру.</p> <p>Негізгі қимылдар: Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы: тоқтап жүгіру, белгі бойынша көрсетілген жерге жүгіру; қарқынды өзгертіп, жылдам (10-20 метрге дейін) жүгіру. Бір-бірінен 10 сантиметр қашықтықта орналасқан тақтайшалардың, қырлы тақтайдың бойымен жүру.</p> <p>Негізгі қимылдар: Бір-бірінен 10 сантиметр қашықтықта орналасқан тақтайшалардың, қырлы тақтайдың бойымен жүру.</p> <p>Допты жоғары лақтыру, төмен -еденге (жерге) соғу, қағып алу.</p> <p>Негізгі қимылдар: Еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналу. Аралықты сақтай отырып, тізені жоғары көтеріп жүру. Заттарды айналып және заттардың арасымен секіру, 15-20 сантиметр биіктіктен секіру.</p> <p>Негізгі қимылдар: Тапсырмаларды орындай отырып жүру: Заттарды айналып және заттардың арасымен секіру, 15-20 сантиметр биіктіктен секіру, ілініп тұрған затқа қолды тигізіп,</p> <p>Негізгі қимылдар: Бір-бірінен 1,5-2 м арақашықтықта отырып, аяқты алшақ ұстаған қалпында допты домалату.</p> <p>Тура бағытта 4-6 м арақашықтықта заттардың арасымен еңбектеу.</p> <p>Негізгі қимылдар: Арқан бойымен жүру, бір-бірінен 10 сантиметр қашықтықта орналасқан тақтайшалардың бойымен жүру.</p> <p>Үш дөңгелекті велосипед тебу дағдыларын қалыптастыру</p>

Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы: тоқтап жүгіру, белгі бойынша көрсетілген жерге жүгіру; қарқынды өзгертіп, жылдам (10-20 метрге дейін), тоқтамай баяу қарқынмен (50-60 секунд ішінде) жүгіру.

Негізгі қимылдар: 4-6 метр қашықтыққа тура бағытта, заттарды айналып және заттардың арасымен еңбектеу, еденге қойылған тақтай бойымен, арқанның, доғаның астымен (биіктігі 40 сантиметр), көлбеу модуль бойымен еңбектеу.

Тұрған орнында қос аяқпен, 2-3 метр қашықтыққа алға қарай жылжып, құрсаудан құрсауға, заттарды айналып және заттардың арасымен секіру, 15-20 сантиметр биіктіктен секіру.

Негізгі қимылдар: 1,5-2 метр қашықтықтан допты бір-біріне, заттардың арасымен, қақпаға домалату. Допты жоғары лақтыру, төмен -еденге (жерге) соғу, қағып алу.

Негізгі қимылдар: Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы: тоқтап жүгіру, белгі бойынша көрсетілген жерге жүгіру; қарқынды өзгертіп, жылдам (10-20 метрге дейін) жүгіру.

Бір-бірінен 10 сантиметр қашықтықта орналасқан тақтайшалардың, қырлы тақтайдың бойымен жүру.

Негізгі қимылдар: Қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру, Допты жоғары лақтыру, төмен -еденге (жерге) соғу, қағып алу.

Негізгі қимылдар: Еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналу. Аралықты сактай отырып, тізені жоғары көтеріп жүру.

Құрсаудан құрсауға, тұрған орнынан ұзындыққа 40 сантиметр қашықтыққа секіру.

Негізгі қимылдар: гимнастикалық қабырғаға өрмелеу және одан түсу (биіктігі 1,5 метр). Тұрған орнында қос аяқпен жоғары секіру.

1,5-2 метр қашықтықтан допты бір-біріне, заттардың арасымен, қақпаға домалату

Негізгі қимылдар: Бір-бірінен 1,5-2 м арақашықтықта отырып, аяқты алшақ ұстаған қалпында допты домалату. Тура бағытта 4-6 м арақашықтықта заттардың арасымен еңбектеу.

Негізгі қимылдар: Арқан бойымен жүру, бір-бірінен 10 сантиметр қашықтықта орналасқан тақтайшалардың бойымен жүру.

Үш дөңгелекті велосипед тебу дағдыларын қалыптастыру

Музыкалық-ырғақтық жаттығулар: Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындау

Спорттық жаттығулар: Үш дөңгелекті велосипедті тура, шеңбер бойымен, оңға және солға бұрылып тебу.

Спорттық ойын элементтері: Нысыныға лақтыруды үйрету. Бастапқы қалыпта дұрыс тұрып, допты лақтыру. 1,5-2 метр арақашықтықтан берілген нысыныны қақпадан асыра лақтыру. Допты екі қолмен көкірек тұсынан кері, екі қолмен жоғары, бастан асыра жоғарыға, еденге қарай төмен лақтыру.

Дербес қимыл белсенділігі: Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту. Велосипедтер, доптар, шарлармен оз бетінше ойнауға ынталандыру.

Салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру: Денсаулықтың құндылығы туралы түсінікті дамыту; ауырмауға, денсаулықты сақтауға ынталандыру, «салауатты өмір салты» және оны ұстану туралы алғашқы түсініктер беру.

Сауықтыру-шынықтыру шаралары: Тыныс алу жолдарын шынықтыру. Күн тәртібіне сәйкес олардың таза ауада болу ұзақтығын қамтамасыз ету. Серуенде қимылды ойындар мен дене жағтыуларына қатысуға қызығушылықты арттыру.

Шынықтыру шараларын жүргізуде балалардың денсаулық жағдайын ескере отырып, жеке тәсілді жүзеге асыру. . . Ересектің көмегімен шынықтыру тәсілдерін орындау дағдыларын қалыптастыру.