

Бекітілді
№27 «Ақбота» б.б. директоры
Кошкинова Г.М.



№1 пед. кеңес
31.08.2021 жыл

**«Денсаулық» білім беру саласы бойынша дене шынықтыру ұйымдастырылған
оқу қызметінің МАД «Ақжелкен» тобына арналған
перспективтік жоспары**

2021-2022 оқу жылы

Мектепалды даярлық «Ақжелкен» тобының дене шынықтыру оқу қызметінің перспективалық жоспары

	Тақырыбы	Мақсаты	Сағат
1	Тақтайшаның үстімен адымдап жүру	Балаларды тақтайшаның үстімен аяқтың ұшымен және өкшемен адымдап жүруге үйрету допты домалатып тез лақтыруға жаттықтыру жаттығуларды орындау барысында ептілік пен жылдамдыққа ерік сапаларына тәрбиелеу	1
2	Допты тез лақтырамыз	Балаларды тақтайшаның үстімен аяқтың ұшымен және өкшемен адымдап жүруге жаттықтыру допты домалатып тез лақтыра білу қабілеттерін жетілдіру ептілік пен жылдамдыққа тәрбиелеу	1
3	Паровоз алдыға басып барады	Балаларды тақтайшаның үстімен аяқтың ұшымен және өкшемен адымдап жүруге үйрету допты домалатып тез лақтыруға жаттықтыруды қайталау жаттығуларды орындау барысында ептілік пен жылдамдыққа үйрету	1
4	Төрт тағандап жүріп допты баспен итеру	Балалардың сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін және баянат рапорт қабылдау ережесін қалыптастыру төрт тағандап жүріп допты баспен итеруге үйрету аунап түсіп допты алып серіктесі ұстап тұрған сақинаға лақтырып түсіру дағдыларына жаттықтыру ептілік пен дәлдікке тәрбиелеу	1
5	Спорт көркі өмірдің	Балалардың сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін және баянат рапорт қабылдау ережесін қалыптастыру төрт тағандап жүріп допты баспен итеруге үйрету аунап түсіп допты алып серіктесі ұстап тұрған сақинаға лақтырып түсіру дағдыларына жаттықтыру ептілік пен дәлдікке пысықтау	1
6	Қанат үстімен ауыспалы қадам жасап жүру	Балаларды қанат үстімен ауыспалы қадам жасап жүруге үйрету баянат рапорт қабылдау ережесіне дағдыландыру сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін қалыптастыру доғадан еңкейіп өту дағдысына жаттықтыру саптан қатарға қатардан сапқа ауысу дағдыларын жетілдіру	1
7	Доғадан еңкейіп өтейік	Балаларды қанат үстімен ауыспалы қадам жасап жүруге үйрету баянат рапорт қабылдау ережесіне дағдыландыру сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін қалыптастыру доғадан еңкейіп өту дағдысына жаттықтыру саптан қатарға қатардан сапқа ауысу дағдыларын жетілдіруді пысықтау	1

8	Сапқа тұр	Балаларды қанат үстімен ауыспалы қадам жасап жүруге үйрету баянат рапорт қабылдау ережесіне дағдыландыру сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін қалыптастыру доғадан еңкейіп өту дағдысына жаттықтыру саптан қатарға қатардан сапқа ауысу дағдыларын жетілдіруді қайталау	1
9	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	1
10	Кел күш сынасайық	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 арттырып пысықтау	1
11	Адамның сезім мүшелері	Балаларды адамның сезім мүшелерімен таныстыру сезім мүшелері туралы қарапайым түсінік беру сезім мүшелерінің ерекшеліктері туралы білімдерін кеңейту көру есту дәм сезуді сақтаудың ережесін түсіндіру	1
12	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	1
13	Кішкентай доптар	Балаларды гимнастикалық орындықта білек пен тізеге сүйене отырып еңбектей білу сапқа өз еріктерімен тұру қабілеттеріне дағдыландыру допты отырып тұрып домалату дағдысын жетілдіру ептілікке жылдамдыққа тәрбиелеу	1
14	Достарына көмектес	Балалардың гимнастикалық орындықта білек пен тізеге сүйене отырып еңбектеу сапқа өз еріктерімен тұра допты отырып тұрып домалата білу қабілеттерін пысықтау шымыр ұйымшыл болуға тәрбиелеу	1

15	Бір орында өз өзін айнала қос аяқтап секіру	Балаларды бір орында өз өзін айнала қос аяқтап секіруге үйрету сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін жетілдіру еңкіс тақтайдың үстімен жүрелеп жүруге дағдыландыру ептілікке тәрбиелеу	1
16	Салт аттылар	Балалардың бір орында өз өзін айнала қос аяқтап секіре білу сапқа өз еріктерімен тұру қабілеттерін жетілдіру еңкіс тақтайдың үстімен жүрелеп жүруге дағдыландыруды жалғастыру табандылыққа шыдамдылыққа тәрбиелеу	1
17	Дене сымбаты	Балалардың дене сымбаты туралы білімдерін кеңейту сымбат сөзінің мағынасын түсіндіру күнделікті өмірде дене сымбатын сақтаудың ережелерін білуге және қолдануға үйрету	1
18	Қатар орналасқан таяктардан екі аяқпен аттап секіру	балаларды қос аяқтап бар пәрменмен секіруге аяқтың ұшымен түсуге қол мен аяқ қозғалысының үйлесімділігін сақтауға үйрету губка төсеніштің үстінде аунап домалау дағдысын жетілдіру саптан қатарға қатардан сапқа ауысу дағдыларын әрі қарай жетілдіру	1
19	Пәрменмен секірейік	балаларды қос аяқтап бар пәрменмен секіріп аяқтың ұшымен түсуге дағдыландыру қол мен аяқ қозғалысының үйлесімділігін сақтау губка төсеніштің үстінде аунап домалау дағдысын жетілдіру саптан қатарға қатардан сапқа ауыса білу қабілеттерін бекіту зеректікке тәрбиелеу	1
20	Үйлесімділікті сақтаймыз	балаларды қос аяқтап бар пәрменмен секіріп аяқтың ұшымен түсе білу қол мен аяқ қозғалысының үйлесімділігін сақтау губка төсеніштің үстінде аунап домалау саптан қатарға қатардан сапқа ауыса білу қабілеттерін шыңдау зеректікке арақатынастағы үйлесімділікке тәрбиелеу	1
21	Басына қапшық қойып бір жақ жанымен жүру	балаларды басына қапшық қойып арқан үстімен бір жақ жанымен жүруге үйрету және допты тура домалату дағдысын жетілдіру саптан шеңберге шеңберден сапқа ауысу дағдыларына жаттықтыру	1

22	Добым добым домалак	балалардың басына қапшық қойып арқан үстімен бір жақ жанымен жүру допты тура домалату қабілеттерін дағдыландыру саптан шеңберге шеңберден сапқа ауысу қабілеттерін жетілдіру үйлесімділікке шымырлыққа мергендікке тәрбиелеу	1
23	Жеке бас тазалығы	Балаларға жеке бас тазалығы туралы түсінік беру тісті күту ережелерін шаш тырнақ киімі мен аяқкиімін күту ережелерін сақтаудың ерекшеліктері туралы білімдерін кеңейту күнделікті өмірде тазалық дағдыларын сақтауға үйрету	1
24	Бір қатар етіп орналастырылған таяқтар арасымен жүгіру	балаларды 50см биіктікке бір қатар етіп орналастырылған таяқтар арасымен жүгіруге үйрету сапта бірінің артынан бірі тізені жоғары көтеріп жүруге жаттықтыру бір қатарға қойылған 5м кегельдердің арасымен допты жерге соғып жүру дағдысына үйрету ептілік пен жылдамдыққа тәрбиелеу	1
25	Біршене қатарға тізілу	балаларды 50см биіктікке бір қатар етіп орналастырылған таяқтар арасымен жүгіруге сапта бірінің артынан бірі тізені жоғары көтеріп жүруге жаттықтыру бір қатарға қойылған 5м кегельдердің арасымен допты жерге соғып жүру дағдысын жетілдіру ептілікке зеректікке жылдамдыққа тәрбиелеу	1
26	Бірнеше қатарда эстафета ойындары	балаларды 50см биіктікке бір қатар етіп орналастырылған таяқтар арасымен жүгіру сапта бірінің артынан бірі тізені жоғары көтеріп жүру бір қатарға қойылған 5м кегельдердің арасымен допты жерге соғып жүру қабілеттерін шыңдау табандылыққа мақсаттылыққа тәрбиелеу	1
27	Ішпен еңбектеу	балаларды 50см биікке қатарлата орналастырылған таяқтар астынан ішпен еңбектеп өтуге үйрету бір бірінің артына қатарынан тізіліп жұптасып тізбекке тұру арқылы аяқты артқа қарай тізеден бүгіп тізені жоғары көтеріп жүруге жаттықтыру жіпке денесін тигізбей бір жанымен кіруге дағдыландыру ерік сапаларын қалыптастыру	1
28	Мен епті баламын	балаларды 50см биікке қатарлата орналастырылған таяқтар астынан ішпен еңбектеп өтуде жаттықтыру бір бірінің артына қатарынан тізіліп жұптасып тізбекке тұру арқылы аяқты артқа қарай тізеден бүгіп тізені жоғары көтеріп жүре білу жіпке денесін тигізбей бір жанымен кіре білу қабілеттерін жетілдіру иілгіш болуға зеректікке үйлесімділікке тәрбиелеу	1

29	5метр қашықтықтан тік нысанаға таяқ лақтыру	балаларды 5метр қашықтықтан тік нысанаға таяқ лақтыруға үйрету гимнастикалық орындықтың үстімен қолдарын белдеріне қойып бір жанымен шапшаң қадаммен жүріп өтуге жаттықтыру бір бірінің артына сапқа тұрып екпін мен бағытты өзгерте отырып паровоз болып жүруге дағдыландыру ептілік пен жылдамдық қасиеттерін қалыптастыру	1
30	Мергендікті шыңдайық	балаларды метр қашықтықтан тік нысанаға таяқ лақтыра білуге гимнастикалық орындықтың үстімен қолдарын белдеріне қойып бір жанымен шапшаң қадаммен жүріп өтуге жаттықтыру бір бірінің артына сапқа тұрып екпін мен бағытты өзгерте отырып паровоз қимылын сомдау қабілетін шыңдау мергендікке ептілікке зеректікке тәрбиелеу	1
31	Түрлі нысандарды көздеп түсіру	балалардың метр қашықтықтан тік нысанаға таяқ лақтыра білу гимнастикалық орындықтың үстімен қолдарын белдеріне қойып бір жанымен шапшаң қадаммен жүріп өте білу қабілеттерін бекіту сапқа сигнал бойынша еркін жиналып арақашықтықты сақтап топтастармен бірігіп ілгері жүруге дағдыландыру мергендікке зеректікке ұйымшылдыққа тәрбиелеу	1
32	Алға жылжи отырып бір аяқпен секіру	балаларды алға жылжи отырып бір аяқпен 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	1
33	Бір аяқпен кезек кезек секіру	балалардың алға жылжи отырып бір аяқпен секіру екінші аяқпен үрмелі допты алға домалата білу биіктігі см арқанның астынан қолды жерге және денені арқанға тигізбей бір қырымен еңбектей білу қабілеттерін жетілдіру сапқа сигнал бойынша еркін жиналып арақашықтықты сақтап топтастармен бірігіп ілгері жүру қабілетіне жаттықтыруды жалғастыру шымырлыққа зеректікке ұйымшылдыққа тәрбиелеу	1
34	Арақашықтықты сақтаймыз	балалардың сапта бірінің артынан бірі арақашықтықты сақтап бағытты өзгертіп жүгіру қабілеттерін жетілдіру биіктігі 60см кедергі заттар арқылы өрмелеп өтуде жаттықтыру қатарынан тізіліп сапқа тұрып бірінші екінші болып саналып нөмірлер бойынша топқа бірігу қабілеттерін пысықтау зеректікке иілгіштікке жылдамдыққа тәрбиелеу	1
35	Қаппен қалай секіреді	балалардың сапта бірінің артынан бірі арақашықтықты сақтап бағытты өзгертіп жүгіру қабілеттерін жетілдіру биіктігі 60см кедергі заттар арқылы өрмелеп өту кегельдердің арасынан өту қатарынан тізіліп сапқа тұрып бірінші екінші болып саналып нөмірлер бойынша топқа бірігу қабілеттерін шыңдау зеректікке жылдамдыққа ұйымшылдыққа тәрбиелеу	

36	Хоп фитболдармен секіру	балаларды хоп фитболдармен секіргіш гимнастикалық доптар секіруге үйрету допты екі қолымен жоғары лақтыру және алақанмен шапалақтап ұтып алуға жаттықтыру сапта бірінің артынан бірі арақашықтықты сақтап бағытты өзгертіп жүгіруге дағдыландыру қатарынан тізіліп сапқа тұрып бірінші екінші болып санау жүргізу және нөмірлер бойынша топқа бірігу дағдыларын қалыптастыру	1
37	Бір екі секіреміз	балалардың хоп фитболдармен секіргіш гимнастикалық доптар секіре білу допты екі қолымен жоғары лақтыру және алақанмен шапалақтап ұтып ала білу қабілеттерін жетілдіру сапта бірінің артынан бірі арақашықтықты сақтап бағытты өзгертіп жүгіруді қатарынан тізіліп сапқа тұрып бірінші екінші болып санау жүргізуді нөмірлер бойынша топқа бірігу дағдыларын пысықтау зеректікке ептілікке табандылыққа тәрбиелеу	1
38	Арқаннан екпінмен қарғу	балаларды арқаннан жіптен секіру кезінде тез және екпінмен қарғуға үйрету сапта бірінің артынан бірі арақашықтықты сақтап бағытты өзгертіп жүгіруге дағдыландыру қатарынан тізіліп сапқа тұрып бірінші екінші болып санау жүргізу және нөмірлер бойынша топқа бірігу дағдыларын қалыптастыру гимнастикалық орындықта етпетінен екі қолымен тартылып еңбектеуге жаттықтыру	1
39	Арқаннан тез қарғу	балалардың арқаннан жіптен секіру кезінде тез және екпінмен қарғу сапта бірінің артынан бірі арақашықтықты сақтап бағытты өзгертіп жүгіру қабілеттерін жетілдіру қатарынан тізіліп сапқа тұрып бірінші екінші болып санау жүргізу және нөмірлер бойынша топқа бірігу гимнастикалық орындықта етпетінен екі қолымен тартылып еңбектеу қабілеттерін шыңдау шымырлыққа алғырлыққа зеректікке тәрбиелеу	1
40	Бағытты өзгертіп жүру	балалардың сапта бірінің артынан бірі арақашықтықты сақтап бағытты өзгертіп жүгіре білу қабілеттерін бекіту қатарынан тізіліп сапқа тұрып бірінші екінші болып санау жүргізу және нөмірлер бойынша топқа бірігу гимнастикалық орындықта етпетінен екі қолымен тартылып еңбектеу арқаннан жіптен секіру кезінде тез және екпінмен қарғу қабілеттерін шыңдау шымырлыққа алғырлыққа ұйымшылдыққа тәрбиелеу	1
41	Орнынан қос аяқтап қарғып секіру	балаларды орнынан қос аяқтап қарғып 30 см биікке секіріп шығуға үйрету қатарынан тізіліп сапқа тұрып бірінші екінші болып санау жүргізу және нөмірлер бойынша топқа бірігу дағдыларын жетілдіру гимнастикалық қабырғаның тақтайшаларынан ұстап ажырамай өрмелеуге жаттықтыру	1
42	Биікке секіріп шығу	балаларды орнынан қос аяқтап қарғып 30см биікке секіруге дағдыландыру қатарынан тізіліп сапқа тұрып бірінші екінші болып санау жүргізу және нөмірлер бойынша топқа бірігу қабілетін пысықтау гимнастикалық қабырғаның тақтайшаларынан ұстап ажырамай өрмелей білу қабілетін жетілдіру шымыр иілгіш зерек болуға ынтыландыру	1

43	5 метр қашықтықтан допты жерге соғу	Балаларды 5 метр қашықтыққа алға жылжи отырып оң және сол қолмен кезек кезек допты жерге соғуға үйрету сапта бірінің артынан бірі арқанша бойымен арақашықтықты сақтап бағытты өзгертіп жүгіру қабілетін қалыптастыру 50см қашықтықта орнынан ұзындыққа секіруге жаттықтыру	1
44	Кезек кезек допты жерге соғу	балалардың метр қашықтыққа алға жылжи отырып оң және сол қолмен кезек кезек допты жерге соғу дағдысын жетілдіру сапта бірінің артынан бірі арқанша бойымен арақашықтықты сақтап бағытты өзгертіп жүгіру 50см қашықтықта орнынан ұзындыққа секіру қабілетін пысықтау зерек епті табанды болуға ынталандыру	1
45	Допты жерге соғу ойындары	балалардың ойындарда алға жылжи отырып оң және сол қолмен кезек кезек допты жерге соғу сапта бірінің артынан бірі арқанша бойымен арақашықтықты сақтап бағытты өзгертіп жүгіру 50см қашықтықта орнынан ұзындыққа секіру қабілеттерін шыңдау зеректікке жылдамдыққа ұйымшылдыққа тәрбиелеу	1
46	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 жаттығуларын дұрыс орындауға дағдыландыру	1
47	Екі тобық арасына доп қысып алып жүруді пысықтау	балалардың екі тобық арасына доп қысып алып жүру бір жағы см биік еңкіс тақтайдың үстімен қолдарын жанына жіберіп жүру дағдыларын жетілдіру саптағы ауыспалы жүру және жүгіру жаттығуларын дұрыс орындауға ынталандыру ұйымшылдыққа ептілікке шыдамдылыққа тәрбиелеу	1
48	3 метр қашықтықтан тура бағытта доп домалату	балаларды метр қашықтықтан тура бағытта доп домалатуға үйрету оқу қызметінде жаттығудың дәстүрлі емес түрлерін пайдалана отырып аңдардың қимылдарын бейнебаян бойынша қайталауға үйрету саптан шеңберге шеңберден сапқа ауысу дағдыларын қалыптастыру ептілік пен жылдамдыққа тәрбиелеу	1
49	Доппен жаттығулар	балалардың метр қашықтықтан тура бағытта доп домалату дағдысын жетілдіру саптан шеңберге шеңберден сапқа ауысу қабілетін пысықтау белгілі бейнелерге еліктеп өз қимылдарын өзгертіп отыру қабілеттерін шыңдау ептілікке жылдамдыққа тәрбиелеу ой қиялын дамыту	1

50	Доппен эстафеталар	балаларды эстафеталарда 3метр қашықтықтан тура бағытта допты домалата білу саптан шеңберге шеңберден сапқа ауысу және тағы басқа қабілеттерін жетілдіру епті жылдам шымыр ұйымшыл болуға ынталандыру	1
51	Бөрене үстімен төрт тағандап еңбектеу	балаларды бөрене үстімен алақан мен табанға сүйене отырып төрт тағандап еңбектеуге үйрету оқу қызметінде қимылдың дәстүрлі емес түрлерін пайдалана отырып құстардың қимылдарын қайталауға жаттықтыру ептілік және ерік сапаларына тәрбиелеу	1
52	Еңбектеу жаттығулары	балалардың бөрене үстіменталақан табанға сүйене отырып төрт тағандап еңбектей білу дағдысын жетілдіру құстардың қимылдарын ой қиялына сүйене отырып қайталауға ынталандыру ептілік ерік сапаларына тәрбиелеу	1
53	Кедергі заттар арасымен хоп фитболмен жүгіру	балаларды кедергі заттар арасымен хоп фитболмен жүгіруге үйрету3 м қашықтықтан допты екі қолымен басынан асыра себетке лақтыруға дағдыландыру төзімділік пен ерік сапаларына тәрбиелеу	1
54	Кедергілерді асу жаттығулары	балаларды кедергі заттар арасымен хоп фитболмен жүгіруге жаттықтыру 3м қашықтықтан допты екі қолымен басынан асыра себетке лақтыра білу дағдысын қалыптастыру төзімділік пен ерік сапаларына тәрбиелеу	1
55	Кедергілерді асу эстафеталары	балалардың эстафеталарда түрлі қабілеттерін шыңдау кедергі заттар арасымен хоп фитболмен жүгіру 3м қашықтықтан допты екі қолымен басынан асыра себетке лақтыру зеректікке жылдамдыққа ұйымшылдыққа тәрбиелеу	1
56	Кедергі заттар арасымен допты домалату	балаларды кедергі заттар арасымен іші толтырылған допты домалатуға үйрету бір орыннан қашықтығы60 см ұзындыққа секіруге жаттықтыру ептілік пен шыдамдылыққа тәрбиелеу	1

57	Кедергі заттар арасымен допты домалатуды пысықтау	балалардың кедергі заттар арасымен допты домалата білу бір орыннан қашықтығы 60см ұзындыққа секіре білу қабілеттерін жетілдіру ептілікке шымырлыққа тәрбиелеу	
58	Түрлі биіктіктегі заттардан қос аяқтап секіру	балаларды түрлі биіктік деңгейдегі заттар арқылы қос аяқтап секіруге үйрету биіктігі 25см таяқтың арқанша астынан еңбектеп өтуге жаттықтыру ептілік пен жылдамдыққа тәрбиелеу	1
59	Кірпіштерден жерге қос аяқтап секіру жаттығулары	балаларды түрлі биіктік деңгейдегі заттар арқылы қос аяқтап секіруге биіктігі 25см таяқтың арқанша астынан еңбектеп өтуге дағдыландыру епті шымыр болуға ынталандыру	1
60	Заттар үстіне және олардан жерге секіру эстафеталары	балалардың түрлі эстафеталарда қос аяқтап секіре білу еңбектеп өте білу қабілеттерін шыңдау жаттықтыру шымырлыққа жылдамдыққа ұйымшылдыққа тәрбиелеу	1
61	Гимнастикалық сатыда түрліше тәсілмен өрмелеу	балаларды гимнастикалық сатыда түрліше тәсілмен өрмелеуге үйрету 7м қашықтыққа дейін алға жылжи отырып аяқтан аяққа секіруге жаттықтыру ерік сапалары мен жылдамдыққа тәрбиелеу	1
62	Қалай өрмелей аласыңдар	балаларды гимнастикалық сатыда түрліше тәсілмен өрмелей білу қабілеттерін жетілдіру 7м қашықтыққа дейін алға жылжи отырып аяқтан аяққа секіруге дағдыландыру шымыр жылдам болуға ынталандыру	1
63	Мен елімнің кішкентай азаматымын	балаларды кедергі заттар арасымен фитбол домалатуға үйрету сапта жүріп келе жатып қолға арналған жаттығуларды жасауға және шашырап жүгіруге жаттықтыру бір бірінен 50см қашықтықта орналасқан құрсауларға секіруге дағдыландыру ерік және жылдамдық сапаларына тәрбиелеу	1

64	Кедергі заттар арасымен фитбол домалату	балалардың кедергі заттар арасымен фитбол домалатуға жаттықтыру сапта жүріп келе жатып қолға арналған жаттығуларды жасауға және шашырап жүгіре білу бір бірінен 50см қашықтықта орналасқан құрсауларға секіре білу қабілеттерін жетілдіру жылдамдыққа шымырлыққа зеректікке тәрбиелеу	1
65	Фитболмен ойнайық	балаларды фитболды ойнауға ынталандыру сапта жүріп келе жатып қолмен жаттығуларды жасау құрсауларға секіру дағдыларын шыңдау ұйымшылдыққа зеректікке тәрбиелеу	1
66	Шелек ұстап жүгіру	балаларды су құйылған шелекті екі қолына ұстап жүгіруге үйрету шеңбердегі бағытты өзгертіп кері бағытқа қарай текшелердің арасымен шашырап жүру және жүгіру жаттығуларын орындау дағдыларын жетілдіру кегельдердің арасымен төрт тағандап еңбектеуге жаттықтыру ептілік пен шыдамдылыққа тәрбиелеу	1
67	Кегельдер арасымен төрт тағандап еңбектеу	балаларды су құйылған шелекті екі қолына ұстап жүгіруге шеңбердегі бағытты өзгертіп кері бағытқа қарай текшелердің арасымен шашырап жүруге жүгіруге кегельдердің арасымен төрт тағандап еңбектеуге дағдыландыру ептілік пен шыдамдылыққа тәрбиелеу	1
68	Қамшы ұстап шоқырақтап жүру	балаларды қамшы ұстап шоқырақтап жүруге және аттай шоқырақтап жүрген кезде ұсақ заттар қолорамалға түйілген тиындар алып жүруге үйрету бір бірінен 40см қашықтықта орналасқан қысқа арқаншалардан жанымен секіруге жаттықтыру ерік сапаларына тәрбиелеу	1
69	Затпен жаттығу жасау икемі	балаларды қамшы ұстап шоқырақтап жүруге аттай шоқырақтап жүрген кезде ұсақ заттар қолорамалға түйілген тиындар алып жүруге жаттықтыру бір бірінен 40см қашықтықта орналасқан қысқа арқаншалардан жанымен секіруге дағдыландыру ептілікке шымырлыққа тәрбиелеу	1
70	Жаттығуға затты таңдаймын	балаларды жаттығуларды жасауға өздеріне ұнаған заттарды қолдануға ынталандыру шоқырақтап жүре білу арқаншалардан жанымен секіре білу қабілеттерін шыңдау өздікке зеректікке ұйымшылдыққа тәрбиелеу	1

71	Биікке ілінген затқа секіріп қол тигізу	балаларды 25см биікке ілінген затқа таспаға жүгіріп келіп жоғары секіріп қол тигізуге үйрету үрілген доптардың арасымен аяқтың ұшымен жүруге жаттықтыру ерік сапаларын қалыптастыру	1
72	Жүгіріп келіп жоғары секіру	балалардың 25см биікке ілінген затқа таспаға жүгіріп келіп жоғары секіріп қол тигізу дағдыларын жетілдіру эстафеталарда доптардың арасымен аяқтың ұшымен жүру және тағы басқа жүру амалдарын шыңдау жылдамдыққа мақсатшылдыққа ұйымшылдыққа тәрбиелеу	1
73	Жіп арқылы бір біріне доп лақтыру	балаларды жіп арқылы бір біріне бастан асырып доп лақтыруға үйрету бір жағы 50см биік еңкіс тақтайдың үстімен құм салынған қапшаны көкірегіне ұстап жоғары төмен жүруге жаттықтыру заттардың арасымен жүру және жүгіру жаттығуларын орындау дағдыларын қалыптастыру	1
74	Бір біріне асырып доп лақтыру	балалардың жіп арқылы бір біріне бастан асырып допты лақтыру бір жағы 50см биік еңкіс тақтайдың үстімен құм салынған қапшаны көкірегіне ұстап жоғары төмен жүру қабілеттерін дамыту заттардың арасымен жүру және жүгіру жаттығуларын орындай білуді жетілдіру мергендікке ептілікке тәрбиелеу	1
75	Бір біріне асырып доп лақтыруды пысықтау	балалардың ойын жаттығалар барысында жіп арқылы бір біріне бастан асырып доп лақтыру бір жағы 50см биік еңкіс тақтайдың үстімен құм салынған қапшаны көкірегіне ұстап жоғары төмен жүру қабілеттерін шыңдау өздікке тәрбиелеу	1
76	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 жаттығуларын орындауға дағдыландыру	1
77	Тепе теңдікті сақтаймыз	балалардың гимнастикалық бөрене үстінде тепе теңдікте жаттығу жасай білу қатарда бір біріне қарама қарсы тұрып құрсауды домалата білу заттардың арасымен жүру жүгіру дағдыларын жетілдіру зеректікке ептілікке табандылыққа тәрбиелеу	1

78	Қолды алға артқа сермеп құм толтырылған қапшықты лақтыру	балаларды қолды алға артқа сермей отырып құм толтырылған қапшықты нысананың ортасына лақтыруға үйрету бір орында тұрып және қозғалыс барысында сапқа тұру түрлерін сапта түзу жүру түрлерін орындауға дағдыландыру қолын басына қойып гимнастикалық орындықтың үстінде аяқтың ұшымен жүруге жаттықтыру	1
79	Тепе теңдікті сақтап құм толтырылған қапшықты лақтыру	балаларды қолды алға артқа сермеп құм толтырылған қапшықты нысананың ортасына лақтыруға жаттықтыру бір орында тұрып және қозғалыс барысында сапқа тұру түрлерін сапта түзу жүру түрлерін пысықтау қолын басына қойып гимнастикалық орындықтың үстінде аяқтың ұшымен жүруді желітдіру ептілікке зеректікке тәрбиелеу	1
80	Құм толтырылған қапшықты лақтыруды пысықтау	балалардың құм қапшықтарын нысанаға лақтыра білу гимнастикалық орындықтың үстінде аяқтың ұшымен жүре білу бір орында қозғалыста сапқа тізілу қабілеттерін шыңдау ептілікке зеректікке ұйымшылдыққа тәрбиелеу	1
81	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 12м қашықтыққа жылжи отырып секіру жаттығуларын жасауға дағдыландыру	1
82	Бір аяқты серпу арқылы орындыққа қарғып шығуды пысықтау	балаларды бірнеше қадам аттап барып бір аяқты серпу арқылы орындыққа қарғып шығуға қысқа секіртпелермен бір орында тұрып және 12м қашықтыққа жылжи отырып секіруге дағдыландыру бір орында тұрып және қозғалыс барысында сапқа тұру қабілеттерін жетілдіру шымырлыққа ептілікке зеректікке тәрбиелеу	1
83	5метр қашықтықтан тік нысанаға көздеп зат лақтыру	балаларды 5метр қашықтықтан тік нысанаға көздеп зат лақтыруға үйрету 5м қашықтықтағы жалаушаға екі аяғымен жылжи отырып секіруге жаттықтыру секірудің әртүрлі түрлерін орындауда тепе теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайларда секіру дағдыларын қалыптастыру	1
84	Кім зерек	балаларды 5метр қашықтықтан тік нысанаға көздеп зат лақтыруға 5м қашықтықтағы жалаушаға екі аяғымен жылжи отырып секіруге дағдыландыру секірудің әртүрлі түрлерін орындауда тепе теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайларда секіру дағдыларын жетілдіру зеректікке шымырлыққа табандылыққа тәрбиелеу	1

85	Кім жылдам	балалардың секіру жүгіру жүру түрлерін игеру қабілеттерін жетілдіру түрлі жаттығуларды топтастар арасында белгілі тәртіпте достықта жасауға ынталандыру	1
86	Арқан арқылы жанымен секіру	балаларды арқан арқылы қос аяқтап жанымен секіруге үйрету допты бір біріне екі қолымен көкірек тұсынан лақтыруға жаттықтыру секірудің әртүрлі түрлерін орындауда тепе теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайларда секіру дағдыларын жетілдіру	1
87	Арқан арқылы жанымен секіруді пысықтау	балалардың арқан арқылы қос аяқтап жанымен секіре білу допты бір біріне екі қолымен көкірек тұсынан лақтыра білу қабілеттерін дамыту түрлі жаттығуларды орындауда тепе теңдікті сақтауда жаттықтыру топтастармен бірлесіп және жеке жаттығуларды сапалы орындауға ынталандыру	1
88	Құрсауды тура бағытта домалату	балаларды құрсауды тура бағытта домалатуға үйрету гимнастикалық орындықтың үстімен бүйірлік адыммен жүру ортасына келгенде отыру және тұрып айта жүруге жаттықтыру сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін және баянат рапорт қабылдау дағдыларын әрі қарай жетілдіру	1
89	Құрсаумен жаттығулар	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	1
90	Құрсаумен эстафеталар	балаларды құрсауды тура бағытта домалату іскерліктерін жетілдіру 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 дамыту оқу қызметін пысықтау	1