

Бекітемін:

Ақмола облысы білім басқармасының

Қорғалжын ауданы бойынша білім бөлімінің

жанындағы Қорғалжын ауылының

«Балауса» балабақшасы» МКҚК-нің меңгерушісі

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_З.Баймуханова

«31»тамыз 2023ж

**«Балапан» ересек топ**

**ұйымдастырылған іс-әрекеттің**

**циклограммасы**

**2023-2024 о.ж.**

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Т.С.Жортугулова

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Айы | Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері | Ұйымдастырылған іс-әрекеттің негізгі қимылдары |
| Қыркүйек  I апта | Балалардың қимыл әрекеттерін ұйымдастырудың түрлі нысандарында қимылдарды дұрыс орындау біліктері мен дағдыларын қалыптастыру. | 1.Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, аралықты сақтай отырып жүру. Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы жүгіру. Бір орында тұрып,екі аяқпен секіру (2-3 рет жүрумен кезектестіре отырып, 10 рет секіру).  2. Таза ауада  Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, тізені жоғары көтеріп , аралықты сақтай отырып жүру. Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы жүгіру. Гимнастикалық бөрене үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру.  3. Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, аралықты сақтай отырып жүру. Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы жүгіру. 8 м дейінгі қашықтықта заттар арасымен тура бағыт бойынша төрттағандап еңбектеу. |
| Қыркүйек  II апта | Дене қасиеттерін қалыптастыру: ептілік, қозғалыстарды үйлестіру. | 1.Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, аралықты сақтай отырып ,аяқтың ұшымен, өкшемен шеңбер бойы жүру. Сапта бір-бірлеп , бірінің артынан бірі, аяқтың ұшымен , қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіру арқылы жүгіру.5-10см биіктіктегі зат арқылы жерде жатқан жалпақ құрсауға секіру.  2. Таза ауада  Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, тізені жоғары көтеріп , аралықты сақтай отырып жүру. Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы жүгіру. Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтай бойымен жүру.  3. Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, аралықты сақтай отырып шеңбер бойы жүру. Сапта бір-бірлеп , бірінің артынан бірі, аяқтың ұшымен , қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіру арқылы жүгіру. Оңға , солға бұрылыстарды орындау.Табан мен алақанға сүйеніп төрт тағандап еңбектеу. |
| Қыркүйек  III апта | Дене қасиеттерін қалыптастыру: шыдамдылық,  тепе-теңдікті сақтау, икемділік. | 1.Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, тізені жоғары көтеріп, аралықты сақтай отырып жүру. Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы жүгіру. 1,5-2 метр арақашықтықтан кегльдерді қағып түсіру.  2. Таза ауада  Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі , аяқтың ұшымен, өкшемен, «жыланша» жүру.Қол мен аяқ қимылын үйлестіру, бой түзулігін дұрыс сақтау.50 см жоғары көтерілген арқанның астынан оң және сол бүйірмен алға еңбектеп кіру.  3. Сапта бір-бірлеп жүру, жүруді жүгірумен кезектестіру. Кедергілер арасымен жыланша жүру,орындық аяқтары арасымен еңбектеу. |
| Қыркүйек  IV апта | Жүру мен жүгіруде, секіру мен лақтыруда, негізгі қимыл түрлерін жетілдіру. | 1.Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, аяқтың ұшымен  өкшемен, «жыланша» жүру. Гимнастикалық қабырға бойынша жоғары-төмен кезектескен қадаммен өрмелеу.  2.Таза ауада  Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы еркін жүру.Бірінің артынан бірі аралықты сақтай отырып жүгіру. Қолын жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен тұру; қолын беліне қойып, бір аяқпен тұру.  2.Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы еркін жүру.Бірінің артынан бірі аралықты сақтай отырып жүгіру. Көлденең нысанаға , оң және сол қолымен лақтыру. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Айы | Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері | Ұйымдастырылған іс-әрекеттің негізгі қимылдары |
| Қазан  I апта | Негізгі қимыл түрлерін: жүру мен жүгіруді, еңбектеу дағдыларын жетілдіру. | 1. Еңбектеу, өрмелеу. 10 м-ге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша, көлбеу тақтай бойымен төрттағандап еңбектеу.  Таза ауада  2. Бір орында тұрып, қос аяқпен секіру, 2–3 метр қашықтыққа алға ұмтылып қос аяқпен секіру, бір орында тұрып, оңға, солға бұрылып секіру  3. Заттардың арасымен доптарды, құрсауларды бір-біріне домалату. |
| Қазан  II апта | Дене сапаларын: күш, жылдамдық, төзімділік, ептілік, икемділікті қалыптастыру. | 1. Етпетімен жатып, гимнастикалық скамейка бойымен қолдарымен тартылып, алға қарай еңбектеу.  Таза ауада  2. Аяқты бірге, алшақ қойып, бір аяқпен (оң және сол аяқты алмастыру) секіру, 4–5 сызықтан аттап (сызықтардың арақашықтығы 40–50 см) секіру.  3. Заттарды қашықтыққа лақтыру (3,5–6,5 м кем емес), оң және сол қолымен көлденең қойылған нысанаға (2–2,5 м қашықтықтан), 1,5 м қашықтықта тігінен қойылған (нысана ортасының биіктігі 1,5 м) нысанаға лақтыру. |
| Қазан  III апта | Дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықты ояту, салауатты өмір салтын ұстануға тәрбиелеу. | 1. Табан мен алақанға сүйеніп, төрт тағандап еңбектеу, 50 сантиметр биіктікте ілінген арқанның астынан еңбектеу.  Таза ауада  2. 20–25 см биіктіктен секіру, орнынан ұзындыққа (шамамен 70 см), қысқа секіргішпен секіру.  3. допты бір-біріне төменнен және бастан асыра лақтыру (1,5 м қашықтықта), қағып алу. |
| Қазан  IV апта | Дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықты ояту, салауатты өмір салтын ұстануға тәрбиелеу . | 11.Гимнастикалық қабырғаға жоғары-төмен ауыспалы қадаммен өрмелеу, бөрене және гимнастикалық скамейкадан аттап өту.  Таза ауада  2. Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұру. Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру, бағыт бойынша түзелу; оңға, солға бұрылу, орнында айналу; араларын алшақ ұстау және жақын тұру.  3. Допты домалату, қағып алу,кедергілер арқылы бастан асыра екі қолымен және бір қолымен лақтыру (2 м қашықтықтан). |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Айы | Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері | Ұйымдастырылған іс-әрекеттің негізгі қимылдары |
| Қараша  I апта | Балалардың денесін үйлесімді дамыту, спортпен айналысуға қызығушылықты арттыру. | 1 Гимнастикалық орындық бойымен қолдарымен тартылып, еңбектеу.  Таза ауада  2. т/а Сапқа бір, екі, үш қатармен тұру, бір-бірінің жанына және бір-бірінің артынан сапқа тұру, орнында айналу, оңға, солға бұрылу, сап түзеп, бір және екі, үш қатармен қайта тұру.  3. Заттардың арасымен доптарды, құрсауларды бір-біріне домалату. |
| Қараша  II апта | Спорттық қимылды ойындарға,қызығушылықты арттыру. | 1. Бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, шеңбер бойымен жүгіру. Бір орында тұрып, оңға, солға бұрылып секіру. Бөрене және гимнастикалық скамейкадан аттап өту.  2. т/а Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру. Заттарды қашықтыққа лақтыру (3,5–6,5 метрден кем емес), 4–5 сызықтан аттап (сызықтардың арақашықтығы 40–50 сантиметр) секіру.  3. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіріп жүру. Бір аяқпен (оң және сол аяқты алмастыру) секіру. Заттардың арасымен доптарды домалату. |
| Қараша  III апта | Балалардың денесін үйлесімді дамыту, спортпен айналысуға қызығушылықты арттыру. | 1. Түрлі тапсырмаларды орындай отырып жүгіру. 20–25 сантиметр биіктіктен секіру. Оң және сол қолымен көлденең қойылған нысанаға (2–2,5 метр қашықтықтан) лақтыру.  2. т/а Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру, Қысқа секіргішпен секіру.Түрлі тапсырмаларды орындай отырып жүгіру.  3. Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. Қысқа секіргішпен секіру..Допты кедергілер арқылы бастан асыра екі қолымен және бір қолымен лақтыру (2 метр қашықтықтан). |
| Қараша  IV апта | Дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықты ояту.. | 1.Қолдарды әртүрлі қалыпта ұстап тепе-теңдік сақтап жүру, шапшаң және баяу қарқынмен жүгіру. Еденнен 20 – 25 сантиметр жоғары қойылған сатының таяқшаларынан тепе-теңдік сақтап жүру.  1,5 метр қашықтықта тігінен қойылған (нысана ортасының биіктігі 1,5 метр) нысанаға лақтыру.  2. . т/а Аяқтың ұшымен көтерілу; екі аяқты кезекпен алға өкшемен жүру.1–1,5 минут ішінде баяу қарқынмен үздіксіз жүгіру; 20–25 см биіктікке секіру. Алысқа дәлдеп лақтыру (3,5–6,5 м кем емес).  3. Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен жүру, 1–1,5 минут ішінде баяу қарқынмен жүгіру. Допты бір-біріне төменнен лақтыру және қағып алу (1,5 м қашықтықта). |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Айы | Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері | Ұйымдастырылған іс-әрекеттің негізгі қимылдары |
| Желтоқсан  I апта | Балалардың денесін үйлесімді дамыту, спортпен айналысуға қызығушылықты арттыру. | 1.Бағытты және қарқынды өзгертіп жүру. Аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүгіру. Допты екі қолымен бастан асыра кедергі арқылы лақтыру (2 м қашықтықтан).  2. т/а Қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып жүру. Қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып жүру. Бір орында тұрып, қос аяқпен секіру.  3. Қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып жүру. Құрсаудан еңбектеп өту.(4-5) Бір орында тұрып, қос аяқпен секіру. |
| Желтоқсан  II апта | Спорттық қимылды ойындарға,қызығушылықты арттыру. | 1.Сапта бір-бірлеп жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастыру. Сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15 см) жүру, 10 м-ге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша еңбектеу.  2. т/а Қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып жүру. Құрсаудан еңбектеп өту.(4-5) Бір орында тұрып, қос аяқпен секіру.  3. Гимнастикалық скамейканың үстінен тепе-теңдік сақтап жүру. Заттардың арасымен доптарды домалату.Гимнастикалық скамейка бойымен қолдарымен тартылып, алға қарай еңбектеу. |
| Желтоқсан  III апта | Балалардың денесін үйлесімді дамыту, спортпен айналысуға қызығушылықты арттыру. | 1. Жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып жүру. Бір орында тұрып, оңға, солға бұрылып секіру. Құрсауларды бір-біріне домалату.  2. т/а Шанамен төбешікке көтерілу,. Бір-бірін сырғанату шанамен. Төбешіктен түскенде шанамен т ежеу.  3. Қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып жүру. Құрсаудан еңбектеп өту.(4-5) Бір орында тұрып, қос аяқпен секіру. |
| Желтоқсан  IV апта | Дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықты ояту.. | 1.Бағытты және қарқынды өзгертіп жүру. Сызықтардың арасымен тепе-теңдік сақтап жүру. Шанамен сырғанау: төбешіктен сырғанау.  2. т/а Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен жүру. Сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15 см) жүру,  10 м-ге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша еңбектеу.  3. Қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып жүру. Құрсаудан еңбектеп өту.(4-5) Бір орында тұрып, қос аяқпен секіру. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Айы | Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері | Ұйымдастырылған іс-әрекеттің негізгі қимылдары |
| Қаңтар  I апта | Баланың денсаулығын сақтау және нығайту, дене шынықтыруға қызығушылықты арттыру. | 1. Аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүгіру. Заттардың арасымен доптарды домалату. Шанамен сырғанау: төбешіктен сырғанау.  2. Қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып жүру. Құрсаудан еңбектеп өту.(4-5) Бір орында тұрып, қос аяқпен секіру.  3. Көлбеу тақтай бойымен төрттағандап еңбектеу. Бір-бірін сырғанату шанамен. Көлбеу тақтай бойымен төрттағандап еңбектеу. |
| Қаңтар  II апта | Негізгі қимыл түрлерін: жүру мен жүгіруді, еңбектеу дағдыларын жетілдіру. | 1.Жүру бой түзулігін дұрыс сақтау.Сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүгіру. Заттардың арасымен доптарды домалату.  2. т/а Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру. Заттарды қашықтыққа лақтыру (3,5–6,5 метрден кем емес), 4–5 сызықтан аттап (сызықтардың арақашықтығы 40–50 сантиметр) секіру.  3. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіріп жүру. Бір аяқпен (оң және сол аяқты алмастыру) секіру. Заттардың арасымен доптарды домалату. |
| Қаңтар  III апта | Баланың денсаулығын сақтау және нығайту, дене шынықтыруға қызығушылықты арттыру. | 1. Жүру бой түзулігін дұрыс сақтау.Сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүгіру. Заттардың арасымен доптарды домалату.  2. т/а Бағытты және қарқынды өзгертіп жүру Төбешіктен түскенде тежеу. Мұз жолмен өз бетінше сырғанау.  3. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіріп жүру. Бір аяқпен (оң және сол аяқты алмастыру) секіру. Заттардың арасымен доптарды домалату. |
| Қаңтар  IV апта | Негізгі қимыл түрлерін: жүру мен жүгіруді, еңбектеу дағдыларын жетілдіру. | 1.Сапта бір-бірлеп жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастыру. Сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15 см) жүру, 10 м-ге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша еңбектеу.  2. т/а Қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып жүру. Құрсаудан еңбектеп өту.(4-5) Бір орында тұрып, қос аяқпен секіру.  3. Гимнастикалық скамейканың үстінен тепе-теңдік сақтап жүру.Заттардың арасымен доптарды домалату.Гимнастикалық скамейка бойымен қолдарымен тартылып, алға қарай еңбектеу. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Айы | Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері | Ұйымдастырылған іс-әрекеттің негізгі қимылдары |
| Ақпан  I апта | Баланың денсаулығын сақтау және нығайту, дене шынықтыруға қызығушылықты арттыру. | . 1.Бағытты және қарқынды өзгертіп жүру. Аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүгіру. Допты екі қолымен бастан асыра кедергі арқылы лақтыру (2 м қашықтықтан).  2. т/а Қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып жүру. Сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүгіру Бір орында тұрып, қос аяқпен секіру.  3. Гимнастикалық скамейканың үстінен тепе-теңдік сақтап жүру Құрсаудан еңбектеп өту.(4-5) Заттардың арасымен доптарды домалату |
| Ақпан  II апта | Негізгі қимыл түрлерін: жүру мен жүгіруді, еңбектеу дағдыларын жетілдіру. | 1.Сапта бір-бірлеп жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастыру. Сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15 см) жүру, 10 м-ге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша еңбектеу.  2. т/а Қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып жүру. Құрсаудан еңбектеп өту.(4-5) Бір орында тұрып, қос аяқпен секіру.  3. Гимнастикалық скамейканың үстінен тепе-теңдік сақтап жүру.Заттардың арасымен доптарды домалату. Гимнастикалық скамейка бойымен қолдарымен тартылып, алға қарай еңбектеу. |
| Ақпан  III апта | Баланың денсаулығын сақтау және нығайту, дене шынықтыруға қызығушылықты арттыру. | 1. Сапта бір-бірлеп жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастыру. Сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15 см) жүру, 10 м-ге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша еңбектеу.  2. т/а Бағытты және қарқынды өзгертіп жүру Төбешіктен түскенде тежеу. Мұз жолмен өз бетінше сырғанау.  3. Гимнастикалық скамейканың үстінен тепе-теңдік сақтап жүру.Заттардың арасымен доптарды домалату. Гимнастикалық скамейка бойымен қолдарымен тартылып, алға қарай еңбектеу. |
| Ақпан  IV апта | Негізгі қимыл түрлерін: жүру мен жүгіруді, еңбектеу дағдыларын жетілдіру. | 1.Бағытты және қарқынды өзгертіп жүру. Сызықтардың арасымен тепе-теңдік сақтап жүру. Шанамен сырғанау: төбешіктен сырғанау.  2. т/а Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен жүру. Сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15 см) жүру,  10 м-ге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша еңбектеу.  3. Қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып жүру. Құрсаудан еңбектеп өту.(4-5) Бір орында тұрып, қос аяқпен секіру. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Айы | Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері | Ұйымдастырылған іс-әрекеттің негізгі қимылдары |
| Сәуір  I апта | Негізгі қимыл түрлерін: жүру мен жүгіруді, еңбектеу дағдыларын жетілдіру. | 1.Гимнастикалық скамейканың үстінен тепе-теңдік сақтап жүру.Заттардың арасымен доптарды домалату.Гимнастикалық скамейка бойымен қолдарымен тартылып, алға қарай еңбектеу.  2. т/а Бағытты және қарқынды өзгертіп жүру. Сызықтардың арасымен тепе-теңдік сақтап жүру. Көлбеу тақтай бойымен төрттағандап еңбектеу.  3. Табан мен алақанға сүйеніп, төрт тағандап еңбектеу. Бір орында тұрып, оңға, солға бұрылып секіру. Құрсауларды бір-біріне домалату. |
| Сәуір  II апта | Балалардың денесін үйлесімді дамыту, спортпен айналысуға қызығушылықты арттыру | 1.Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен жүру. Сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15 см) жүру,  10 м-ге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша еңбектеу.  2. т/а Қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып жүру. Құрсаудан еңбектеп өту.(4-5) Бір орында тұрып, қос аяқпен секіру.  3. Сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастыру. Гимнастикалық қабырғаға жоғары-төмен ауыспалы қадаммен өрмелеу.Көлбеу тақтай бойымен төрттағандап еңбектеу. |
| Сәуір  III апта | Баланың денсаулығын сақтау және нығайту, дене шынықтыруға қызығушылықты арттыру. | 1. Бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, шеңбер бойымен жүгіру. Бір орында тұрып, оңға, солға бұрылып секіру. Бөрене және гимнастикалық скамейкадан аттап өту.  2. т/а Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру. Заттарды қашықтыққа лақтыру (3,5–6,5 метрден кем емес), 4–5 сызықтан аттап (сызықтардың арақашықтығы 40–50 сантиметр) секіру  3. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіріп жүру. Бір аяқпен (оң және сол аяқты алмастыру) секіру. Заттардың арасымен доптарды домалату. |
| Сәуір  IV апта | Негізгі қимыл түрлерін: жүру мен жүгіруді, еңбектеу дағдыларын жетілдіру. | 1.Қолдарды әртүрлі қалыпта ұстап тепе-теңдік сақтап жүру, шапшаң және баяу қарқынмен жүгіру. Еденнен 20 – 25 сантиметр жоғары қойылған сатының таяқшаларынан тепе-теңдік сақтап жүру.  1,5 метр қашықтықта тігінен қойылған (нысана ортасының биіктігі 1,5 метр) нысанаға лақтыру.  2. т/а Аяқтың ұшымен көтерілу; екі аяқты кезекпен алға өкшемен жүру.1–1,5 минут ішінде баяу қарқынмен үздіксіз жүгіру; 20–25 см биіктікке секіру. Алысқа дәлдеп лақтыру (3,5–6,5 м кем емес).  3. Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен жүру, 1–1,5 минут ішінде баяу қарқынмен жүгіру. Допты бір-біріне төменнен лақтыру және қағып алу (1,5 м қашықтықта). |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Айы | Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері | Ұйымдастырылған іс-әрекеттің негізгі қимылдары |
| Мамыр  I апта | Негізгі қимыл түрлерін: жүру мен жүгіруді, еңбектеу дағдыларын жетілдіру. | 1. Адымдап жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға) жүру. Бөрененің бойымен жүру тепе-теңдік сақтап жүру. 2–3 метр қашықтыққа алға ұмтылып қос аяқпен секіру.  2. т/а Сапта бір-бірден жүру, адымдап жүгіру. Заттардан аттап өту тепе-теңдік.сақтап. Алға қарай еңбектеу.  3. Жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып жүру. Көлбеу тақтай бойымен (ені 2 сантиметр) тепе-теңдік сақтап жүру. 50 сантиметр биіктікте ілінген арқанның астынан еңбектеу. |
| Мамыр  II апта | Балалардың денесін үйлесімді дамыту, спортпен айналысуға қызығушылықты арттыру | 1. Сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15 см) жүру.10 м-ге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша еңбектеу. Аяқты бірге, алшақ қойып секіру.  2. т/а Түрлі тапсырмаларды орындай отырып жүгіру. Табан мен алақанға сүйеніп, төрт тағандап еңбектеу. Заттарды қашықтыққа лақтыру (3,5–6,5 м кем емес).  3. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіріп жүру. Арқанның үстінен теп-теңдік сақтап жүру. Заттардың арасымен доптарды домалатып жүру. |
| Мамыр  III апта | Баланың денсаулығын сақтау және нығайту, дене шынықтыруға қызығушылықты арттыру. | 1. Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру.Ауа-райының жағдайларын ескеріп, таза ауада балалардың қимылдарды орындауы үшін жағдайлар жасау. Заттардың арасымен доптарды домалату.  2. т/а Сапта бір-бірден жүру.Велосипед тебу: екі немесе үш дөңгелекті велосипед тебу. Қимылды ойындарға қызығушылықты дамыту.  3. Қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып жүру . Дене шынықтыру құралдарын, спорттық және қимылды ойындарға арналған атрибуттарды пайдалануға ынталандыру. Балаларды педагогпен бірге жаттығуларды орындауға, қимылды ойындарға қатысуға тарту. |
| Мамыр  IV апта | Негізгі қимыл түрлерін: жүру мен жүгіруді, еңбектеу дағдыларын жетілдіру. | 1.Гимнастикалық скамейканың үстінен тепе-теңдік сақтап жүру.  2. т /а Заттардан аттап өту тепе-теңдік.сақтап..Ауа-райының жағдайларын ескеріп, таза ауада балалардың қимылдарды орындауы үшін жағдайлар жасау. Велосипед тебу: екі немесе үш дөңгелекті велосипед тебу.  3. Аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүгіру. Балаларды педагогпен бірге жаттығуларды орындауға, қимылды ойындарға қатысуға тарту. Доптармен, секіргіштермен, құрсаулармен ойындарда балалардың белсенділігін дамыту. |