

«Бекітемін»

«Балбобек-1» Бобекжай балабақшасы  
жауапкершілігі шектеулі серіктестігі  
меңгерушісі:  Г.Н.Албаев



**Дене шынықтыру нұсқаушысының  
перспективалық жоспары  
2022-2023 оқу жылы  
ортаңғы «Балауса»тобы**

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Г.Н.Албаев

“Бекітемін”  
“Балбөбек-1” бөбекжай  
балабақшасы” ЖШС  
менгерушісінің  Н.К. Албаев



Білім беру ұйымы: « Балбөбек-1» бөбекжай балабақшасы” ЖШС

Топ: « Балауса» ортаңғы топ

Балалардың жасы: 3 жас

Жоспардың құрылу кезені: қыркүйек айы, 2022-2023 оқу жылы

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қыркүйек	Дене шынықтыру	<p><b>Негізгі кимылдар:</b> <b>Жүру.</b> Сапта бір-бірден, екеуден, үшеуден жүру. Аяқтың ұшымен, аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру. Тізені жоғары көтеріп жүру. Заттардан бір қырымен аттап жүру.</p> <p><b>Жүгіру.</b> Шашырап жүгіру. Жұппен жүгіру. Қатармен бір-бірден, екеуден, үшеуден тізені жоғары көтеріп жүгіру. Бір сызыққа қойылған заттардың арасымен жүгіру.</p> <p><b>Тепе-теңдік сақтау:</b> Заттардан аттап жүру.</p> <p><b>Еңбектеу, өрмелеу:</b> Журумен жүгіруді алматырып, заттардың арасымен «жыланша» төрт тағандап еңбектеу. Кедергілер арасынан еңбектеу. Допты басымен итеріп, төрттағандап еңбектеу (арақашықтығы 3-4 метр). Гимн. скамейка бойымен қолымен тартылып өрмелеу.</p> <p><b>Секіру:</b> Бір орнында тұрып, алға қарай 3-4 метр қашықтыққа жылжу арқылы секіру. Екі тізенің арасына қапшықты қысып алып секіру. Түзу бағытта (арақашықтығы 6м) қос аяқпен секіру.</p> <p><b>Лақтыру:</b> Қағып алу, домалату: допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолмен қағып алу. Допты жоғары жіптің үстінен лақтыру және бір қолмен (оң және сол қолын алмастырып қағып алу. Допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату.</p>

(арақашықтығы 3-4 метр).

Гимн. скамейка бойымен қолымен тартылып өрмелеу.

**Секіру:** Бір орнында тұрып, алға қарай 3-4 метр қашықтыққа жылжу арқылы секіру. Екі тізенің арасына қапшықты қысып алып секіру. Түзу бағытта (арақашықтығы 6м) қос аяқпен секіру.

**Лақтыру:** Қағып алу, домалату: допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолмен қағып алу. Допты жоғары жіптің үстінен лақтыру және бір қолымен (оң және сол қолын алмастырып қағып алу. Допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату. Допты қабырғаға лақтыру және екі қолмен қағып алу.

**Сапқа тұру:** Сапқа бір, екі, үш қатармен тұру. Бір-бірінің жанына және бір-бірінің артынан сапқа тұру. Оңға солға бұрылу, орнында айналу. Сап түзеп бір және екі, үш қатармен қайта тұру.

**Музыкалық ырғақтық жаттығулар:**

«Паровозик чух-чух». «Чунга-чанга»  
В.Шайнский. Шел по лесу  
музыкант» С.Суэтов. Танец маленьких утят.

Білім беру ұйымы: « Балбобек-1» бөбекжай балабақшасы» ЖШС

Топ: « Балауса» ортаңғы топ

Балалардың жасы: 3 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: қазан айы, 2022-2023 оқу жылы

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қыркүйек	Дене шынықтыру	<p><b>Негізгі қимылдар:</b></p> <p><b>Жүру:</b> Белгі бойынша басқа бағытқа бұрылып жүру. Қолдың бастапқы қалыптарын өзгерте отырып жүру. Әртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру. Нұсқаушының белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп жүру.</p> <p><b>Тепе-теңдікті сақтау.</b> Қосалқы қадаммен (өкшені арқанға, аяқ ұшымен еденге қою) жүгіру. Әр қадам сайын допты алдынан немесе артынан қолдан-қолға ауыстыра отырып жүру. Кедір-бұдыр тақтай үстімен жүру. Гимн. скамейка бойымен жүру.</p> <p><b>Жүгіру:</b> Кедергілердің арасымен өту арқылы «жыланша» жүгіру. Кедергілерден өту арқылы әртүрлі жылд.-баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5-2 мин тоқтамай жүгіру. Жүрумен алмастыра отырып 100-120м арақашықтыққа жүгіру. Белгіленген жерге дейін жылдамдыққа (ұз. 20м) жүгіру.</p> <p><b>Домалату, лақтыру, қағып алу.</b> 2-2,5м арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты, асықты лақтыру. Допты екі қолымен бір-</p>

біріне (арақашықтығы 1,5-2м) басынан асыра лақтыру. Дөпті екі қолымен заттардың арасымен (арақашықтығы 4м) жүргізу. Дөпті лақтыру және алға қарай жылжып, екі қолымен қағып алу (арақаш. 4-5м)

**Еңбектеу, өрмелеу:** Бірнеше заттардан еңбектеп өту. Әртүрлі тәсілмен құрсаудың ішінен еңбектеп өту. Гимн. қабырғамен өрмелеу. Бір гимн. қабырғадан екіншісіне ауысып өрмелеу.

**Секіру:** Оң және сол аяқты алмастырып, заттардың арасымен (арақашықтығы 3м) секіру. Бір орнында тұрып биіктікке секіру. Бір аяқпен және қос аяқпен құрсаудан құрсауға секіру (40см). Алға айналдыра отырып, ұзын және қысқа секіргіштен секіру.

**Сапқа тұру қайта сапқа тұру:** Сапқа бір, екі, үш қатармен тұру. Бір-бірінің жанына және бір-бірінің артынан сапқа тұру. Оңға солға бұрылу, орнында айналу. Сап түзеп бір және екі, үш қатармен қайта тұру.

**Музыкалық ырғақтық жаттығулар:** «До Ре Ми» «Аяқпенен топ топ топ» «Акуленок» Руки вверх и поворот»

Білім беру ұйымы: « Балбөбек-1» бөбекжай балабақшасы» ЖШС

Топ: « Балауса» ортаңғы топ

Балалардың жасы: 3 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: қараша айы, 2022-2023 оқу жылы

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қараша	Дене шынықтыру	<p><b>Негізгі қимылдар:</b></p> <p><b>Жүру:</b> Заттардың, кеглдердің арасымен жіптерден аттап жүру. Қосалқы қадаммен алға қарай жүру. Сапта бір-бірден, екеуден, үшеуден жүру. Аяқтың ұшымен, аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру.</p> <p><b>Тепе-теңдікті сақтау:</b></p> <p>Гимн. скамейканың бойымен екі қадам қашықтықта орналасқан іші толтырылған доптардан аттап өту. Шектелген жазықтықтың үстімен қосалқы қадаммен, аяқтың ұшымен жүру. Скамейканың үстіне қойылған текшелерден аттап жүру. Арқан бойымен бір қырымен тепе-теңдік сақтап жүру.</p> <p><b>Жүгіру:</b> Аяқтың ұшымен, аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру. Жүппен жүгіру. Қатармен бір-бірден, екеуден, үшеуден тізені жоғары көтеріп жүгіру. Бір сызыққа қойылған заттардың арасымен жүгіру.</p> <p><b>Домалату, лақтыру, қағып алу.</b></p> <p>Допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолмен қағып алу. Допты жоғары, жіптің үстінен</p>

лақтыру және бір қолмен (оң және сол қолың алмастырып) қағып алу. Доспты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату. Доспты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу.

**Еңбектеу, өрмелеу.** Иықтарымен тізелеріне сүйене отырып, етпетімен өрмелеу. Өртүрлі тәсілмен күрсаудың ішінен еңбектеп өту. Гимн. қабырғамен өрмелеу. Бір гимн. қабырғадан екіншісіне ауысып өрмелеу.

**Секіру:** Оң және сол аяқты алмастыра отырып арқаннан сызықтан секіру. Тұрған орнында айналып секіру. Биіктіктен секіру. 20 см дейінгі биіктікке секіру.

**Сапқа тұру, қайта сапқа тұру.** Сапқа бір, екі, үш қатармен тұру. Бір-бірінің жанына және бір-бірінің артынан сапқа тұру. Оңға солға бұрылу, орнында айналу. Сап түзеп бір және екі, үш қатармен қайта тұру.

**Музыкалық ырғақты жаттығулар:** «Мы ногами топ-топ-топ, мы руками хлоп-хлоп-хлоп» «Солнышко лучистое» «Зайцы встали на зарядку» «Я танцую буги-вуги»

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Желтоқсан	Дене шынықтыру	<p><b>Негізгі қимылдар:</b></p> <p><b>Жүру:</b> Сапта бір-бірден, екеуден, үшеуден жүру. Аяқтың ұшымен, аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру. Тізені жоғары көтеріп жүру. Заттардан бір қырымен аттап жүру.</p> <p><b>Тепе-теңдікті сақтау:</b> Заттардан аттап жүру. Шектелген жазықтықтың үстімен қосалқы қадаммен, аяқтың ұшымен жүру. Скамейканың үстіне қойылған текшелерден аттап жүру. Арқан бойымен бір қырымен тепе-теңдік сақтап жүру.</p> <p><b>Жүгіру:</b> Кедергілердің арасымен өту арқылы «жыланша» жүгіру. Кедергілерден өту арқылы әртүрлі жылдамдықпен-баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5-2мин тоқтамай жүгіру. Жүрумен алмастыра отырып 100-120м арақашықтыққа жүгіру. Белгіленген жерге дейін жылдамдыққа (үз. 20м) жүгіру.</p> <p><b>Домалату, лақтыру, қағып алу:</b> 2-2,5м арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты, асықты лақтыру. Допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5-2м) басынан асыра лақтыру. Допты екі қолымен заттардың арасымен</p>



(арақашықтығы 4м) жүргізу. Допты лақтыру және алға қарай жылжып, екі қолымен қағып алу (арақаш. 4-5м)

**Еңбектеу, өрмелеу:** Жүрумен жүгіруді алмастырып, заттардың арасымен «жыланша» төрттағандап еңбектеу. Кедергілер арасынан еңбектеу. Допты басымен итеріп, төрттағандап еңбектеу. Гимн. скамейка бойымен қолымен тартылып өрмелеу. (арақашықтығы 3-4м).

**Секіру:** Бір орында тұрып, алға 3-4м қашықтыққа жылжу арқылы секіру. Екі тізенің арасына қапшықты қысып алып секіру. Түзу бағытта (арақашықтығы 6м) қос аяқпен секіру. Қос аяқпен заттардың арасымен (арақашықтығы 4м) секіру.

**Сапқа тұру, қайта сапқа тұру:** Сапқа бір, екі, үш қатармен тұру. Бір-бірінің жанына және бір-бірінің артынан сапқа тұру. Оңға солға бұрылу, орнында айналу. Сап түзеп бір және екі, үш қатармен қайта тұру.

**Музыкалық ырғақтық жаттығулар:** «Паровозик чух-чух» «Чунга-чанга» А.Шайнский. «шел по лесу музыкант» С.Суэтов. Танец маленьких утят.

Білім беру ұйымы: « Балбобек-1» бобекжай балабақшасы» ЖШС

Топ: « Балауса» ортаңғы топ

Балалардың жасы: 3 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: қаңтар айы, 2022-2023 оқу жылы

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қаңтар	Дене шынықтыру	<p><b>Негізгі қимылдар:</b></p> <p><b>Жүру:</b> Белгі бойынша басқа бағытқа бұрылып жүру. Қолдың бастапқы қалыптарын өзгерте отырып жүру. Әртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру. Нұсқаушының белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп жүру.</p> <p><b>Тепе-теңдікті сақтау:</b> Қосалқы кадаммен (өкшені арқанға, аяқ ұшын еденге қою) жүру. Әр кадам сайын допты алдынан немесе артынан қолдан-қолға ауыстыра отырып жүру. Кедір-бұдыр тақтай үстімен жүру. Гимн. скамейка бойымен жүру.</p> <p><b>Жүгіру:</b> Шашырап жүгіру. Жүппен жүгіру. Қатармен бір-бірден, екеуден, үшеуден тізені жоғары көтеріп жүгіру.</p> <p><b>Домалату, лақтыру, қағып алу.</b> Допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолмен қағып алу. Допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және бір қолмен (оң және сол қолын алмастырып) қағып алу. Допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату. Допты қабырғаға лақтыру және екі қолмен қағып</p>

алу.

**Еңбектеу, өрмелеу:** Бірнеше заттардан еңбектеп өту. Өртүрлі тәсілмен құрсаудың ішінен еңбектеп өту. Гимн.кабырғамен өрмелеу. Бір гимн.кабырғадан екіншісіне ауысып өрмелеу.

**Секіру:** Оң және сол аяқты алмастырып, заттардың арасымен (арақашықтығы 3м) секіру. Бір аяқпен және қос аяқпен құрсаудан құрсауға секіру (40 см)

**Сапқа тұру, қайта сапқа тұру:** Сапқа бір, екі, үш қатармен тұру. Бір-бірінің жанына және бір-бірінің артынан сапқа тұру. Оңға солға бұрылу орнында айналу. Сап түзеп бір және екі, үш қатармен қайта тұру.

**Музыкалық ырғақтық жаттығулар:** «ДО Ре Ми»  
«Аяқпенен топ топ топ»  
«Акуленок» «Руки вверх и поворот».

Білім беру ұйымы: « Балбобек-1» бөбекжай балабақшасы” ЖШС

Топ: « Балауса» ортаңғы топ

Балалардың жасы: 3 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: ақпан айы, 2022-2023 оқу жылы

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Ақпан	Дене шынықтыру	<p><b>Жүру:</b> Заттардың, кеглдердің арасымен жіптерден аттап жүру. Қосалқы қадаммен алға қарай жүру. Сапта бір-бірден, екеуден, үшеуден жүру. Аяқтың ұшымен, аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру.</p> <p><b>Тепе-теңдікті сақтау:</b> Гимн. скамейканың бойымен екі қадам қашықтықта орналасқан іші толтырылған доптардан аттап өту. Шектелген жазықтықтың үстімен қосалқы қадаммен, аяқтың ұшымен жүру. Скамейканың үстіне қойылған текшелерден аттап жүру. Арқан бойымен бір қырымен тепе-теңдік сақтап жүру.</p> <p><b>Жүгіру:</b> Кедергілердің арасымен өту арқылы «жыланша» жүгіру. Кедергілерден өту арқылы әртүрлі жылдамдықпен-баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5-2мин тоқтамай жүгіру. Жүрумен алмастыра отырып 100-120м арақашықтыққа жүгіру. Белгіленген жерге дейін жылдамдыққа (ұз. 20м) жүгіру.</p> <p><b>Домалату, лақтыру, қағып алу:</b> 2-2,5м арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты, асықты</p>

лақтыру. Допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5-2м) басынан асыра лақтыру. Допты екі қолымен заттардың арасымен (арақашықтығы 4м) жүргізу. Допты лақтыру және алға қарай жылжып, екі қолымен қағып алу (арақаш. 4-5м).

**Еңбектеу, өрмелеу:** Иықтарымен тізелеріне сүйене отырып, етпетімен өрмелеу. Әртүрлі тәсілмен құрсаудың ішінен еңбектеп өту. Гимн. қабырғамен өрмелеу. Бір гимн. қабырғадан екіншісіне ауысып өрмелеу.

**Секіру:** Оң және сол аяқты алмастыра отырып арқаннан сызықтан секіру. Тұрған орнында айналып секіру. Биіктіктен секіру. 20 см дейінгі биіктікке секіру.

**Сапқа тұру, қайта сапқа тұру:** Сапқа бір, екі, үш қатармен тұру. Бір-бірінің жанына және бір-бірінің артынан сапқа тұру. Оңға солға бұрылу, орнында айналу. Сап түзеп бір және екі, үш қатармен қайта тұру.

**Музыкалық ырғақтық жаттығулар:** «Мы ногами топ-топ-топ, мы руками хлоп-хлоп-хлоп» «Солнышко лучистое» «Зайцы встали на зарядку» «Я танцую буги-вуги»

Білім беру ұйымы: « Балбөбек-1» бөбекжай балабақшасы” ЖШС

Топ: « Балауса» ортаңғы топ

Балалардың жасы: 3 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: Наурыз йы, 2022-2023 оқу жылы

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Наурыз	Дене шынықтыру	<p><b>Жүру:</b> Сапта бір-бірден, екеуден, үшеуден жүру. Аяқтың ұшымен, аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру. Тізені жоғары көтеріп жүру. Заттардан бір қырымен аттап жүру.</p> <p><b>Тепе-теңдікті сақтау:</b> Заттардан аттап жүру. Шектелген жазықтықтың үстімен қосалқы қадаммен, аяқтың ұшымен жүру. Скамейканың үстіне қойылған текшелерден аттап жүру. Арқан бойымен бір қырымен тепе-теңдік сақтап жүру.</p> <p><b>Жүгіру:</b> Шашырап жүгіру. Жұппен жүгіру. Қатармен бір-бірден, екеуден, үшеуден тізені жоғары көтеріп жүгіру. Бір сызыққа қойылған заттардың арасымен жүгіру.</p> <p><b>Домалату, лақтыру, қағып алу:</b> Допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолмен қағып алу. Допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және бір қолмен (оң және сол қолың алмастырып) қағып алу. Допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату. Допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу.</p> <p><b>Еңбектеу, өрмелеу:</b> Жүрумен</p>

жүгіруді алмастырып, заттардың арасымен «жыланша» төрттағандап еңбектеу. Кедергілер арасынан еңбектеу. Допты басымен итеріп, төрттағандап еңбектеу (арақашықтығы 3-4м). Гимн. скамейка бойымен қолымен тартылып өрмелеу.

**Секіру:** Бір орында тұрып, алға 3-4м қашықтыққа жылжу арқылы секіру. Түзу бағытта (арақашықтығы 6м) қос аяқпен секіру. Қос аяқпен заттардың арасымен (арақашықтығы 4м) секіру.

**Сапқа тұру, қайта сапқа тұру:** Сапқа бір, екі, үш қатармен тұру. Бір-бірінің жанына және бір-бірінің артынан сапқа тұру. Оңға солға бұрылу, орнында айналу. Сап түзеп бір және екі, үш қатармен қайта тұру.

**Музыкалық ырғақтық жаттығулар:** «Паровозик чух-чух» «Чунга-чанга» В.Шайнский. «Шел по лесу музыкант» С.Суэтов. Танец маленьких утят.

Білім беру ұйымы: « Балбобек-1» бобекжай балабақшасы» ЖШС

Топ: « Балауса» ортаңғы топ

Балалардың жасы: 3 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: Сәуір айы, 2022-2023 оқу жылы

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Сәуір	Дене шынықтыру	<p><b>Жүру:</b> Белгі бойынша басқа бағытқа бұрылып жүру. Қолдың бастапқы қалыптарын өзгерте отырып жүру</p> <p>Әртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру. Нұсқаушының белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп жүру.</p> <p><b>Тепе-теңдікті сақтау:</b> Қосалқы қадаммен (өкшені арқанға, аяқ ұшын еденге қою) жүру. Әр қадам сайын допты алдынан немесе артынан қолдан-қолға ауыстыра отырып жүру. Кедір-бұдыр тақтай үстімен жүру. Гимн. скамейка бойымен жүру.</p> <p><b>Жүгіру:</b> Кедергілердің арасымен өту арқылы «жыланша» жүгіру. Кедергілерден өту арқылы әртүрлі жылдамдықпен-баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5-2мин тоқтамай жүгіру. Жүрумен алмастыра отырып 100-120м арақашықтыққа жүгіру. Белгіленген жерге дейін жылдамдыққа (үз. 20м) жүгіру.</p> <p><b>Домалату, лақтыру, қағып алу:</b> 2-2,5м арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты, асықты лақтыру. Допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5-2м) басынан</p>



асыра лақтыру. Допты екі қолымен заттардың арасымен (арақашықтығы 4м) жүргізу. Допты лақтыру және алға қарай жылжып, екі қолымен қағып алу (арақаш. 4-5м)

**Еңбектеу, өрмелеу:** Бірнеше заттардан еңбектеп өту. Әртүрлі тәсілмен құрсаудың ішінен еңбектеп өту. Гимн. қабырғамен өрмелеу. Бір гимн. қабырғадан екіншісіне ауысып өрмелеу.

**Секіру:** Оң және сол аяқты алмастырып, заттардың арасымен (арақашықтығы 3м) секіру. Бір орында тұрып биіктікке секіру. Бір аяқпен және қос аяқпен құрсаудан құрсауға секіру (40см). Алға айналдыра отырып, ұзын және қысқа секіргіштен секіру

**Сапқа тұру, қайта сапқа тұру:** Сапқа бір, екі, үш қатармен тұру. Бір-бірінің жанына және бір-бірінің артынан сапқа тұру. Оңға солға бұрылу, орнында айналу. Сап түзеп бір және екі, үш қатармен қайта тұру.

**Музыкалық ырғақтық жаттығулар:** «До Ре Ми»  
«Аяқпенен топ топ топ»  
«Акуленок» «Руки вверх и поворот»

Білім беру ұйымы: « Балбөбек-1» бөбекжай балабақшасы” ЖШС

Топ: « Балауса» ортаңғы топ

Балалардың жасы: 3 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: мамыр айы, 2022-2023 оқу жылы

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Мамыр	Дене шынықтыру	<p><b>Жүру:</b> Заттардың, кеглдердің арасымен жіптерден аттап жүру. Қосалқы қадаммен алға қарай жүру. Сапта бір-бірден, екеуден, үшеуден жүру. Аяқтың ұшымен, аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру.</p> <p><b>Тепе-теңдікті сақтау:</b> Гимн. скамейканың бойымен екі қадам қашықтықта орналасқан іші толтырылған доптардан аттап өту. Шектелген жазықтықтың үстімен қосалқы қадаммен, аяқтың ұшымен жүру. Скамейканың үстіне қойылған текшелерден аттап жүру. Арқан бойымен бір қырымен тепе-теңдік сақтап жүру.</p> <p><b>Жүгіру:</b> Шашырап жүгіру. Жүппен жүгіру. Қатармен бір-бірден, екеуден, үшеуден тізені жоғары көтеріп жүгіру. Бір сызыққа қойылған заттардың арасымен жүгіру.</p> <p><b>Домалату, лақтыру, қағып алу:</b> Допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолмен қағып алу. Допты жоғары, жіптің үстінен</p>

лақтыру және бір қолмен (оң және сол қолың алмастырып) қағып алу. Допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату. Допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу.

**Еңбектеу, өрмелеу:** Допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу. Әртүрлі тәсілмен құрсаудың ішінен еңбектеп өту. Гимн. қабырғамен өрмелеу. Бір гимн. қабырғадан екіншісіне ауысып өрмелеу.

**Секіру:** Оң және сол аяқты алмастыра отырып арқаннан сызықтан секіру. Тұрған орнында айналып секіру. Биіктіктен секіру. 20 см дейінгі биіктікке секіру.

**Сапқа тұру, қайта сапқа тұру:** Сапқа бір, екі, үш қатармен тұру. Бір-бірінің жанына және бір-бірінің артынан сапқа тұру. Оңға солға бұрылу, орнында айналу. Сап түзеп бір және екі, үш қатармен қайта тұру.

**Музыкалық ырғақтық жаттығулар.** «Мы ногами топ-топ-топ, мы руками хлоп-хлоп-хлоп» «Солнышко лучистое» «Зайцы встали на зарядку» «Я танцую буги-вуги»