



БЕКІТЕМІН

ЖШС «Бопай»

балабақшасы меңгерушісі

Жумашева Б.А.

**ДЕНЕШЫНЫҚТЫРУ ҰОҚ-НІҢ
ЕРЕСЕК «АЛАҚАЙ», «КҮНШУАҚ» ТОПТАРЫ БОЙЫНША
2021– 2022 ОҚУ ЖЫЛЫНА
ПЕРСПЕКТИВАЛЫҚ ЖОСПАРЫ**

**Ересек тобы , денешынықтыру ҰОҚ-і бойынша
перспективалық жоспары, 2021- жыл қыркүйек айы
«БАЛАБАҚША»**

Мақсаты: балалардың бойындағы балабақша туралы түсініктерін, танымдық қабілеттерін, ой- өрістерін кеңейте отырып, бірлескен әрекетке қызығушылықтарын дамыту, балалардың бойында адамгершілік тәрбиесін қалыптастыру.

Міндеттері:

- денсаулық сақтау технологиясы негізінде дене дағдылары мен негізгі қимыл түрлерін қалыптастырып дамыту;
- өз достарымен бірігіп ойнау барысында балалардың танымдық қабілеттерін дамыту, сыйластыққа , мейірімділікке тәрбиелеу;

1-апта	2-апта	3-апта	4-апта
Дене шынықтыру Тақырыбы: Менің балабақшам Мақсаты: Сапта бір қатармен, аяқтың ұшымен, өкшемен жүру. Тізеден бүгілген аяқты жоғары көтеру, заттарды аттап өту. Түрлі қарқында тәрбиешінің белсенділігін топтап, қозғалыс бағытын өзгерту, допты бір қатарға қойылған заттар арасымен домалату. 2Дене шынықтыру. Тақырыбы: менің балабақшам Мақсаты: сапта бір қырмен аяқтың ұшымен өкшемен жүру. Көлбеу тақтайдың үстімен тепе-теңдікті сақтай отырып төрт тағандап еңбектеу. 3Дене шынықтыру Тақырыбы: менің балабақшам Мақсаты: сапта бірінен кейін бірі әр түрлі жүріс түрлерімен жүру. Таза ауада қимылды ойын түрлерін ойнату, жаттығулар кешенін қайталау.	Дене шынықтыру Тақырыбы: Менің достарым Мақсаты: Орташа жылдамдықпен ирек жолмен жүру әдістерін пысықтау. Арқан жіптің бойымен басына қапшықты қойып бір жақ қырымен, қарқындап жүру. Дене шынықтыру Тақырыбы: Менің достарым Мақсаты: Бір орында бір аяқпен секіріп мәреге жету. Екі аяқпен алға ырғып секіріп жылжу дағдысын қалыптастыру. Дене шынықтыру Тақырыбы: Менің достарым Мақсаты: таза ауада жүріс түрлерін қайталап жүру, секіру дағдыларын пысықтау. Жәй қимылды ойын түрлерін ойнату.	Дене шынықтыру Тақырыбы: Менің сүйікті ойыншықтарым Мақсаты: Допты бір қолымен еденнен ыршыты қос қолмен қағып , 3-4 доғаның астынын еңбектеп өту білу дағдыларын қалыптастыру Дене шынықтыру Тақырыбы: Менің сүйікті ойыншықтарым Мақсаты: Допты бір қолымен еденнен ыршытып қос қолмен қағып алу дағдыларн бекіту. 3-4 доғаның астынын еңбектеп өтуді қалыптастыруды жалғастыру Дене шынықтыру Тақырыбы: Менің сүйікті ойыншықтарым Мақсаты: Әр түрлі жануарлардың қимыл сала отыры жүре білуге үйрету. Ойындар арқылы таза ауада дем алу.	Дене шынықтыру Тақырыбы: Жиһаздар Мақсаты: 2 минутқа дейін заттардың арасымен үздіксіз жүгіру, қиылысқан жерлермен баяу жүгіру түрлерін қалыптастыру Дене шынықтыру Тақырыбы: Жиһаздар Мақсаты: Гимнастикалық орындық үстімен арақашықтықтағы баладан екі қадам қашықтықта, қойылған толтырылған доптардан аттап жүру Дене шынықтыру Тақырыбы: Жиһаздар Мақсаты: Екпінмен ұзақтыққа қос аяқтап секіру. допты жіптің арасымен лақтыру. Таза ауада ойын түрлерін ойнау.

Ересек тобы
2021- жыл, қазан айы
«МЕНІҢ ОТБАСЫМ»

Мақсаты: балалардың отбасы туралы түсініктерін қалыптастыру, отбасы мүшелерін ажырата білуге, олардысыйлай білуге жақсы көруге, көмек беруге үйрету. Туыстық байланыс туралы түсініктерін дамыту: ана-әке, аға-апа, ата-әже, іні-қарындас, бөбек-бөпе т.б.

Міндеттері:

- денсаулық сақтау технологияларын қолдана отырып, балалардың дене дағдылары мен негізгі қимыл түрлерін жетілдіру;
- отбасы мүшелеріне сүйіспеншілік пен сыйластыққа, мейірімділікке тәрбиелеу.

1-апта	2-апта	3-апта	4-апта
Дене шынықтыру Тақырыбы: Менің отбасым, ата-аналар еңбегі Мақсаты: Жүру түрлерін қайталау, екі сапқа бөліну, орта жылдамдықпен жүруді кезектесітре отырып, 4-5 метрге жүгіру. Дене шынықтыру Тақырыбы:. Менің отбасым, ата-аналар еңбегі Мақсаты: Орта жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып 4-5 метрге жүгіру Дене шынықтыру Тақырыбы Менің отбасым, ата-аналар еңбегі Мақсаты: ойын алаңындағы жолақшаларды пйдаланып , пішіндерде дәл табуға үйрету, секіру түрлерін қайталау , Жәй қимылды ойындар ойнату.	Дене шынықтыру Тақырыбы: Менің көшем Мақсаты: Көлбеу басқышпен өрмелеп гимнастикалық жаттығуларды жасау Дене шынықтыру Тақырыбы: Менің көшем Мақсаты: : Көлбеу басқышпен өрмелеп гимнастикалық жаттығуларды жасау, өрмелей білу қабілеттерін арттыру. Дене шынықтыру Тақырыбы: : Менің көшем Мақсаты : 2 мин дейін заттардың арасымен үздіксіз жүгіру қиылысқан жерлермен баяу жүру. Түрлі ойындар ойнату.	Дене шынықтыру Тақырыбы: Үйдегі және көшедегі қауыпсіздігі Мақсаты: Қозғалыс бағытын өзгерте отырып, заттардың арасымен адымдап алға қарай жүруі, допты заттардың арасымен домалату. Дене шынықтыру Тақырыбы: Үйдегі және көшедегі қауыпсіздігі Мақсаты: Қозғалыс бағытын өзгерте отырып, заттардың арасымен адымдап алға қарай жүруі, допты заттардың арасымен домалату Дене шынықтыру Тақырыбы: Үйдегі және көшедегі қауыпсіздік Мақсаты: ойын алаңдарында еркін жүгіру, ойыналаңдарындағы дөңгелектердің үстімен кезектесіп секір, түрлі ойындар..	Дене шынықтыру Тақырыбы: Алтын күз Мақсаты: Кедергілерден өту арқылы, түрлі жылдамдықпен- баяу жылдам, орташа қарқынмен 1,5-2м тоқтаусыз жүгіру Дене шынықтыру Тақырыбы: Алтын күз Мақсаты: Кедергілерден өту арқылы, түрлі жылдамдықпен- тоқтаусыз жүгіру Дене шынықтыру Тақырыбы: Алтын күз Мақсаты: Жүргенде және шеңбер жасағанда қолды жан жаққа созып тік тұру, оңға солға бұрылу.

Ересек тобы
2021- жыл қараша айы
«Дені саудың жаны сау»

Мақсаты: Балалардың бойында адамгершілік қасиеттерін анықтау, оларды достық сезімге, мейрімділікке тәрбиелеу.

Міндеттері:

- балалардың топтағы қарым-қатынас дағдыларын анықтау және дамыту;
- достыққа, мейрімділікке жетелейтін іс-шаралар, ойындар т.б. өткізу;
- өзіне және айналасындағы адамдарға ,достарына деген сыйластық сезімдерін дамыту,кішіпейіл болуға тәрбиелеу.

1-апта	2-апта	3-апта	4-апта
Дене шынықтыру Тақырыбы: Өзім туралы Мақсаты: Гимнастикалық орындық үстінде ішпенен жатып ,алға жылжи отырып еңбектеу,жаттығу түрлерін қайталау. Дене шынықтыру Тақырыбы: Өзім туралы Мақсаты: Гимнастикалық орындық үстінде ішпенен жатып ,алға жылжи отырып еңбектеу,жаттығу түрлерін қайталау. Дене шынықтыру Тақырыбы: Өзім туралы Мақсаты: таза ауада түрлі қимылды ойындар ойнатып жаттығулар түрін еске түсіріп қайталау,қауіпсіздік шараларын сақтай білуге үйрету.	Дене шынықтыру Тақырыбы: Дұрыс тамақтану. Дәрумендер Мақсаты: Сапта бір, екі, үш қатармен тұру, сапта түзу арқылы бір және екі қатармен қайта тұру. Сапта тұрып түрлі жаттығулар жасай білуге үйрету. Дене шынықтыру Тақырыбы: Дұрыс тамақтану. Дәрумендер Мақсаты:. Сапта бір, екі, үш қатармен тұру, сапта түзу арқылы бір және екі қатармен қайта тұру. Сапта тұрып түрлі жаттығулар жасай білуге үйрету. Дене шынықтыру Тақырыбы: Дұрыс тамақтану. Дәрумендер Мақсаты: Таза ауада түрлі жаттығулар жасау және қимылды ойын түрлерін ойнату	Дене шынықтыру Тақырыбы: Доғаның астымен еңбектеу. Қатар қойылған таяқшалардың үстінен алысқа секіру. Мақсаты: берілген қимылдарды, жаттығуларды дұрыс орындай білуге үйрету. Дене шынықтыру Тақырыбы: Допты екі қолымен бір-біріне басынан асыра лақтыту орындық үстімен текшелерден аттап жүруді дамыту. Мақсаты: берілген қимылдарды, жаттығуларды дұрыс орындай білуге үйрету Дене шынықтыру Тақырыбы: Өзіңі және өзгелерге көмектес Мақсаты: қауіпсіздік шараларын сақтай отырып, түрлі жаттығулар мен ойындарды ойнату.	Дене шынықтыру Тақырыбы: Біз күштіміз ептіміз Мақсаты: Музыка дыбысына қозғалыс жасай білу. Оң және сол аяқпен кезектестіріп секіруді үйрету. Дене шынықтыру Біз күштіміз ептіміз Тақырыбы: Мақсаты: Доға астынан биіктігі 40см астынын қолды еденге тигізбей өті. Көлбеу басқышқа өрмелеп шығуды үйрету. Қимылды ойын: № Дене шынықтыру Тақырыбы: Біз күштіміз ептіміз Мақсаты: Музыка дыбысына қозғалыс жасай білу. Оң сол аяқпен кезектестіріп секіруді үйрету.

Ересек тобы
2021- жыл желтоқсан айы
«Менің Қазақстаным!»

Мақсаты: Балалардың бойында Отанына , туған жеріне және оның тарихына, салт –дәстүріне деген қызығушылық, сүйіспеншілік сезімдерін тәрбиелеу.

Міндеттері:

- балалардың Туған Жерге , Жер –Анаға деген сүйіспеншілік жағымды қасиеттерін дамыту;
- адамгершілікке, мейірімділікке, сыйластыққа жетелейтін іс-шаралар, ойындар т.б. өткізу;
- өз еліне деген құштарлық сезімдерін ояту, ой-өрісін дамыту

1-апта	2-апта	3-апта	4-апта
Тақырыбы: Өзім туралы 1.Мақсаты: Гимнастикалық орындық үстінде ішпенен жатып ,алға жылжи отырып еңбектеу,жаттығу түрлерін қайталау. 2.Дене шынықтыру Тақырыбы: Өзім туралы Мақсаты: таза ауада түрлі қимылды ойындар ойнатып жаттығулар түрін еске түсіріп қайталау,қауіпсіздік шараларын сақтай білуге үйрету. 3.Дене шынықтыру Тақырыбы: Өзім туралы Мақсаты: таза ауада түрлі қимылды ойындар ойнатып жаттығулар түрін еске түсіріп қайталау,қауіпсіздік шараларын сақтай білуге үйрету.	1.Дене шынықтыру Тақырыбы: Дұрыс тамақтану. Дәрумендер Мақсаты: Сапта бір, екі, үш қатармен тұру, сапта түзу арқылы бір және екі қатармен қайта тұру. Сапта тұрып түрлі жаттығулар жасай білуге үйрету. 2.Дене шынықтыру Тақырыбы: Дұрыс тамақтану. Дәрумендер Мақсаты: Сапта бір, екі, үш қатармен тұру, сапта түзу арқылы бір және екі қатармен қайта тұру. Сапта тұрып түрлі жаттығулар жасай білуге үйрету. 3.Дене шынықтыру Тақырыбы: Дұрыс тамақтану. Дәрумендер Мақсаты: Таза ауада түрлі жаттығулар жасау және қимылды ойын түрлерін ойнату	1.Дене шынықтыру Тақырыбы: Доғаның астымен еңбектеу. Қатар қойылған таяқшалардың үстінен алысқа секіру. Мақсаты: берілген қимылдарды, жаттығуларды дұрыс орындай білуге үйрету. 2.Дене шынықтыру Тақырыбы: Допты екі қолымен бір-біріне басынан асыра лақтыту орындық үстімен текшелерден аттап жүруді дамыту. Мақсаты: берілген қимылдарды, жаттығуларды дұрыс орындай білуге үйрету. 3.Дене шынықтыру Тақырыбы: Өзіңі және өзгелерге көмектес Мақсаты: қауіпсіздік шараларын сақтай отырып, түрлі жаттығулар мен ойындарды ойнату.	1.Дене шынықтыру Тақырыбы: Біз күштіміз ептіміз Мақсаты: Музыка дыбысына қозғалыс жасай білу. Оң және сол аяқпен кезектестіріп секіруді үйрету. 2.Дене шынықтыру Біз күштіміз ептіміз Тақырыбы: Мақсаты: Доға астынан биіктігі 40см астынын қолды еденге тигізбей өті. Көлбеу басқышқа өрмелеп шығуды үйрету. Қимылды ойын: № 3.Дене шынықтыру Тақырыбы: Біз күштіміз ептіміз Мақсаты: Музыка дыбысына қозғалыс жасай білу. Оң сол аяқпен кезектестіріп секіруді үйрету.

Ересек тобы
2022- жыл қаңтар айы
«Табиғат әлемі»

Мақсаты: Балалардың бойында адамгершілік қасиеттерін анықтау, оларды достық сезімге, мейрімділікке тәрбиелеу.

Міндеттері:

-достыққа, мейрімділікке жетелейтін іс-шаралар, ойындар т.б. өткізу;

-өз еліне құштарлық сезімдерін ояту, ой-өрісін дамыту

1-апта	2-апта	3-апта	4-апта

Ересек тобы
2022- жыл ақпан айы
«Бізді қоршаған әлем»

Мақсаты: Балалардың бойында адамгершілік қасиеттерін анықтау, оларды достық сезімге, мейрімділікке тәрбиелеу.

Міндеттері:

-балалардың топтағы қарым-қатынас дағдыларын анықтау және дамыту;

-достыққа, мейрімділікке жетелейтін іс-шаралар, ойындар т.б. өткізу;

-өз еліне құштарлық сезімдерін ояту, ой-өрісін дамыту;

1-апта	2-апта	3-апта	4-апта
Дене шынықтыру Тақырыбы: Ғажайыптар әлемі Мақсаты: Табиғат аясында жүргенде қауыпсіздік ережелерін меңгерту суға жақындамау қоқыс жинаған соң қолын жуу. Дене шынықтыру Тақырыбы Ғажайыптар әлемі Мақсаты Дене шынықтыру Тақырыбы: Ғажайыптар әлемі Мақсаты: Табиғат аясында жүргенде қауыпсіздік ережелерін меңгерту суға жақындамау қоқыс жинаған соң қолын жуу	Дене шынықтыру Тақырыбы: Көліктер Мақсаты: Орнында тұрып бейікке секіру. Екі аяқпен секіру Дене шынықтыру Тақырыбы Көліктер Мақсаты: Белгі бойынша заттардың арасымен жүру және шашырап жүру жүгіру жаттығулары Дене шынықтыру Тақырыбы: Көліктер Мақсаты: Белгі бойынша заттардың арасымен жүру және шашырап жүру жүгіру жаттығулары	Дене шынықтыру Тақырыбы: Электроника әлемі Мақсаты: Үздіксіз 1 минут жүгіру жаттығулары. Секіру және доппен ойнау жаттығуларын қайталау Дене шынықтыру Тақырыбы: Электроника әлемі Мақсаты: Құрсаудың ішінен түзу өту және жанымен өту Дене шынықтыру Тақырыбы: Электроника әлемі Мақсаты: Телефон тоңазтқыш компьютер қолданысы туралы білімдерін қалыптастыру.	Дене шынықтыру Тақырыбы: Мамандықтың бәрі жақсы Мақсаты: Саптізбекте тоқтамай жүгіру допты асыра лақтыру және секіру жаттығуларын жетілдіру Дене шынықтыру Тақырыбы: Мамандықтың бәрі жақсы Мақсаты: Гимнастикалық орындық бойымен үстімен жанымен қарқындап жүру жіптің үстімен қос аяқтап секіру Дене шынықтыру Тақырыбы: Мамандықтың бәрі жақсы Мақсаты: Тізені жоғары көтеріп жүру: үздіксіз 1,5 минут жүгіру жаттығуларын қайталау.

Ересек тобы
2022- жыл наурыз айы
«Салттар мен фольклор»

Мақсаты: Балалардың бойында адамгершілік қасиеттерін анықтау, оларды достық сезімге, мейрімділікке тәрбиелеу.

Міндеттері:

-достыққа, мейрімділікке жетелейтін іс-шаралар, ойындар т.б. өткізу;

-өз еліне құштарлық сезімдерін ояту, ой-өрісін дамыту

1-апта	2-апта	3-апта	4-апта
Дене шынықтыру Тақырыбы: Қазақстан халқының салттарымен дәстүрлері Мақсаты: Орындық үстінен тізені жартылай бүгіп секіріп түсу Дене шынықтыру Тақырыбы: Қазақстан халқының салттарымен дәстүрлері Мақсаты: Аяқтың ұшымен өкшемен жүру 1,5-2минутқа дейін жүгіру жаттығулары Дене шынықтыру Тақырыбы: Қазақстан халқының салттарымен дәстүрлері Мақсаты: Орындық үстінен тізені жартылай бүгіп секіріп түсу	Дене шынықтыру Тақырыбы: Ертегілер Елінде Театр әлемі Мақсаты: 2м,3м арақашықтықтан көлденең нысанаға оң және қол қолмен допты лақтыру Дене шынықтыру Тақырыбы: Ертегілер Елінде Театр әлемі Мақсаты: : 2м,3м арақашықтықтан көлденең нысанаға оң және қол қолмен допты лақтыру Дене шынықтыру Тақырыбы: Ертегілер Елінде Театр әлемі Мақсаты: Басқа серуенге шыққанда арықтардан өту бұталарды жинау барысында бір біріне көмек беру дағдысын қалыптастыру	Дене шынықтыру Тақырыбы: Өнер көзі халықта Мақсаты: Кедергілерден аттап жүру жүгіру жаттығулары Секіру жаттығуларын қайталау Дене шынықтыру Тақырыбы: Өнер көзі халықта Мақсаты: кедергілердің үстінен төрт тағандап өту Кедергілерден секіруді жетілдіру Қауіпсіз мінез-құлық Тақырыбы: Өнер көзі халықта Мақсаты: жалпыға ортақ құрал – саймандарды ұқыпты және дұрыс ұолдана білу	Дене шынықтыру Тақырыбы: Нұр төккен көктем Мақсаты: 1,5 минутқа дейін баяу жүгіруге секіріп ойналатын ойын жаттығуларын қайталау Дене шынықтыру Тақырыбы: Нұр төккен көктем Мақсаты: 1,5 минутқа дейін баяу жүгіруге секіріп ойналатын ойын жаттығуларын қайталау Дене шынықтыру Тақырыбы: Нұр төккен нұр төккен Мақсаты: 1,5 минутқа дейін баяу жүгіруге секіріп ойналатын ойын жаттығуларын қайталау

Ересек тобы
2022- жыл сәуір айы
«Біз еңбекқор баламыз»

Мақсаты: Балалардың бойында адамгершілік қасиеттерін анықтау, оларды достық сезімге, мейірімділікке тәрбиелеу.

Міндеттері:

-балалардың топтағы қарым-қатынас дағдыларын анықтау және дамыту;

-достыққа, мейірімділікке жетелейтін іс-шаралар, ойындар т.б. өткізу;

1-апта	2-апта	3-апта	4-апта
Дене шынықтыру Тақырыбы: Аялайық гүлдерді Мақсаты: 1,5 минутқа дейін баяу жүгіруге секіріп ойналатын ойын жаттығуларын қайталау Дене шынықтыру Тақырыбы: Аялайық гүлдерді Мақсаты: 1,5 минутқа дейін баяу жүгіруге секіріп ойналатын ойын жаттығуларын қайталау Дене шынықтыру Тақырыбы: Аялайық гүлдерді Мақсаты: 2м,3м арақашықтықтан көлденең нысанаға оң және қол қолмен допты лақтыру	Дене шынықтыру Тақырыбы: Ас атасы – нан Мақсаты: 1,5 минутқа дейін баяу жүгіруге секіріп ойналатын ойын жаттығуларын қайталау Дене шынықтыру Тақырыбы: Ас атасы – нан Мақсаты: 2м,3м арақашықтықтан көлденең нысанаға оң және қол қолмен допты лақтыру Дене шынықтыру Тақырыбы: Ас атасы – нан Мақсаты: 2м,3м арақашықтықтан көлденең нысанаға оң және қол қолмен допты лақтыру	Дене шынықтыру Тақырыбы: Жәндіктер мен қосмекенділер әлемі Мақсаты: Жүгіру сәкіру ойын жаттығулары Дене шынықтыру Тақырыбы: Жәндіктер мен қосмекенділер әлемі Мақсаты: Құм салған қапшықтарды алыста тұрған жәндіктерге лақтыруға жаттықтыру Дене шынықтыру Тақырыбы: Жәндіктер мен қосмекенділер әлемі Мақсаты: бір аяқтан екінші аяққа алға жылжу арқылы секіру	Дене шынықтыру Тақырыбы: Еңбек бәрін жеңбек Мақсаты:Кортоннан жасалған камалдар арасынан саптізбекпен жүру және жүгіру Дене шынықтыру Тақырыбы: Еңбек бәрін жеңбек Мақсаты: Сапта тұып допты төменнен екі қолмен бір біріне лақтыру Дене шынықтыру Тақырыбы: Еңбек бәрін жеңбек Мақсаты: Қос аяқтап секіруге жаттықтыру

Ересек тобы
2022- жыл мамыр айы
«Әрқашан күн сөнбесін!»

Мақсаты: Балалардың бойында адамгершілік қасиеттерін анықтау, оларды достық сезімге, мейірімділікке тәрбиелеу.

Міндеттері:

-достыққа, мейірімділікке жетелейтін іс-шаралар, ойындар т.б. өткізу;

-өз еліне құштарлық сезімдерін ояту, ой-өрісін дамыту.

1-апта	2-апта	3-апта	4-апта
Дене шынықтыру Тақырыбы: Достық – біздің тірегіміз Мақсаты: Гимнастикалық сатымен рейканы жібермей басына дейін өрмелеп шығу Дене шынықтыру Тақырыбы: Достық – біздің тірегіміз Мақсаты: Гимнастикалық сатымен рейканы жібермей басына дейін өрмелеп шығу Дене шынықтыру Тақырыбы: Достық – біздің тірегіміз Мақсаты: Гимнастикалық сатымен рейканы жібермей басына дейін өрмелеп шығу	Дене шынықтыру Тақырыбы: Отан қорғаушылар Мақсаты: Көлбеу тақтай үстімен жүру жүгіру допты екі қолмен себетке лақтыру Дене шынықтыру Тақырыбы: Отан қорғаушылар Мақсаты: бір орнында тұрып ұзақтыққа секіру допты жоғары лақтыру Дене шынықтыру Тақырыбы: Отан қорғаушылар Мақсаты: Көлбеу тақтай үстімен жүру жүгіру допты екі қолмен себетке лақтыру	Дене шынықтыру Тақырыбы: Көңілді жаз Мақсаты: Гимнастикалық сатымен рейканы жібермей басына дейін өрмелеп шығу Дене шынықтыру Тақырыбы: Көңілді жаз Мақсаты: Көлбеу тақтай үстімен жүру жүгіру допты екі қолмен себетке лақтыру Дене шынықтыру Тақырыбы: Көңілді жаз Мақсаты	Дене шынықтыру Тақырыбы: Мен жасай аламын Мақсаты: Бір орнында тұрып қзақтыққа секіру Дене шынықтыру Тақырыбы: Мен жасай аламын Мақсаты: 3 м арақашықтықтан нысанаға қолмен оң және сол иықтан лақтыру Дене шынықтыру Тақырыбы: Мен жасай аламын Мақсаты: Гимнастикалық сатымен рейканы жібермей басына дейін өрмелеп шығу қайта түсу допты жерге соға отырып жүру