

«Бекітемін»  
«Күншуақ» бөбекжай-бақшасы» МКҚК  
меңгерушісі:  
Ж.А.Курманова  
« 29 » тамыз 2025 жыл

**Дене тәрбиесі нұсқаушысының ересек топтарына  
арналған перспективалық жоспары  
2025-2026 оқу жылына**

Дене тәрбиесі нұсқаушысы:  
Гүлпан Дүйсенғалиқызы

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

**Білім беру ұйымы:** «Күншуақ» бөбекжай-бақшасы МКҚК

**Топ:** №3 «Аққу», №9 «Айгөлек» ересек топтары

**Балалардың жасы:** 4-5 жастағы балалар

**Жоспардың құрылу кезеңі:** қыркүйек- мамыр

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қыркүйек	Дене шынықтыру	<p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар:</b> Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру (бір уақытта, кезекпен), төмен түсіру, қолдарын арқасына апару: қолдарды төмен түсіру; Екі қолды белге қойып, оңға-солға бұрылу (жылдам және бір қалыпты). Аяқтың ұшына көтерілу және тұру.</p> <p><b>Негізгі қимылдар:</b>  <b>Жүру.</b> Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға) жүру.  <b>Тепе - теңдікті сақтау.</b> Сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15 см) жүру.  <b>Жүгіру.</b> Аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап жүгіру, сапта бір-бірден жүгіру.  <b>Домалату, лақтыру, қағып алу.</b> Заттардың арасымен доптарды, құрсауларды бір-біріне домалату.  <b>Секіру.</b> Бір орында тұрып, қос аяқпен секіру, 2-3 метр қашықтыққа алға ұмтылып қос аяқпен секіру  <b>Сапқа тұру, қайта сапқа тұру.</b> 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.  <b>Музыкалық-ырғақтық қимылдар.</b> Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау.  <b>Спорттық жаттығулар:</b> Екі және үш дөңгелекті велосипед тебу. Оңға, солға бұрылу.  <b>Дербес қимыл белсенділігі.</b> Балалардың доптармен, қозғалатын ойыншықтармен, құрсаулармен ойындарын қолдау, дене шынықтыру құралдарын, спорттық және қимылды ойындарға арналған атрибуттарды пайдалануға ынталандыру. Балаларды педагогпен бірге жаттығуларды орындауға, қимылды ойындарға қатысуға тарту. Балалардың жас және жеке ерекшеліктерін ескере отырып, ағзаға түсетін салмақты реттеу. Ауа-райының жағдайларын ескеріп, таза ауада балалардың қимылдарды орындауы үшін жағдайлар жасау.</p>

**Дене шынықтыру**

**Жалпы дамытушы жаттығулар:** қолды белге қою, кеуде тұсына қою; қолдарын алға-артқа сермеу; Оңға, солға еңкею, шалқаю. Тұрған қалыпта екі аяқ бірге (алшак), алға еңкейіп, қолдың саусақтарын аяқтың ұшына жеткізіп, заттарды қою және жоғары көтеру. Екі аяқты кезекпен алға қою, алдымен өкпені, содан кейін аяқтың ұшын қою, тарсылдату.

**Негізгі қимылдар:**

**Жүру.** Сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру.

**Тепе - теңдікті сақтау.** Сызықтардың, арканның, тақтайдың, гимнастикалық скамейканың, бөрененің бойымен жүру.

**Жүгіру.** Шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру.

**Домалату, лақтыру, қағып алу.** Заттарды қашықтыққа лақтыру (3,5–6,5 м кем емес), оң және сол қолымен көлденең қойылған нысанаға (2–2,5 м қашықтықтан).

**Еңбектеу, өрмелеу.** Көлбеу тақтай бойымен төрттағандап еңбектеу.

**Секіру.** Бір орында тұрып, оңға, солға бұрылып секіру.

**Сапқа тұру, қайта сапқа 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 алшак ұстау және жақын тұру.

**Музыкалық-ырғақтық қимылдар.** Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау.

**Спорттық жаттығулар:** Екі және үш дөңгелекті велосипед тебу. Оңға, солға бұрылу.

**Дербес қимыл белсенділігі.** Балалардың доптармен, қозғалатын ойыншықтармен, құрсаулармен ойындарын қолдау, дене шынықтыру құралдарын, спорттық және қимылды ойындарға арналған атрибуттарды пайдалануға ынталандыру. Балаларды педагогпен бірге жаттығуларды орындауға, қимылды ойындарға қатысуға тарту. Балалардың жас және жеке ерекшеліктерін ескере отырып, ағзаға түсетін салмақты реттеу. Ауа-райының жағдайларын ескеріп, таза ауада балалардың қимылдарды орындауы үшін жағдайлар жасау.

**Дене шынықтыру**

**Жалпы дамытушы жаттығулар:** қолды иыққа қойып, шынтақтарын бүгіп, қолдарын айналдыру. Тізерлеп отырып, допты өзінен айналдыра домалату. Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға беру. Қатарынан 4-5 рет жартылай отыру. Екі қолды белге қойып, екі жаққа созып, отыру. Тізені бүгу, алға созу, қайтадан бүгу және түсіру.

**Негізгі қимылдар:**

**Жүру.** Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен жүру (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру.

**Тепе - теңдікті сақтау.** Қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып, заттардан аттап өту, бұрылу. Қырлы, көлбеу тақтай бойымен (ені 2 см, биіктігі 30-35 см) жүру.

**Жүгіру.** Түрлі тапсырмаларды орындай отырып: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшіні ауыстырып жүгіру.

**Домалату, лақтыру, қағып алу.** 1,5 м қашықтықта тігінен қойылған (нысана ортасының биіктігі 1,5 м) нысанаға лақтыру; допты бір-біріне төменнен және бастан асыра лақтыру (1,5 м қашықтықта),

**Еңбектеу, өрмелеу.** Етпетімен жатып, гимнастикалық скамейка бойымен қолдарымен тартылып, алға қарай еңбектеу

**Секіру.** Аяқты бірге, алшақ қойып, бір аяқпен (оң және сол аяқты алмастыру) секіру,

**Сапқа тұру, қайта сапқа 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.

**Музыкалық-ырғақтық қимылдар.** Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау.

**Спорттық жаттығулар:** Екі және үш дөңгелекті велосипед тебу. Оңға, солға бұрылу.

**Дербес қимыл белсенділігі.** Балалардың доптармен, қозғалатын ойыншықтармен, құрсаулармен ойындарын қолдау, дене шынықтыру құралдарын, спорттық және қимылды ойындарға арналған атрибуттарды пайдалануға ынталандыру. Балаларды педагогпен бірге жаттығуларды орындауға, қимылды ойындарға қатысуға тарту. Балалардың жас және жеке ерекшеліктерін ескере отырып, ағзаға түсетін салмақты реттеу. Ауа-райының жағдайларын ескеріп, таза ауада балалардың қимылдарды орындауы үшін жағдайлар жасау.

<p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар:</b> Қолды алға созып, сауақтарды жұму және ашу, қолдың білектерін айналыту. Қолды кеуденің алдына қою, желкеге қою, иықтарды түзеп, екі жаққа бұрылу. Отырған қалыпта екі аяқты жоғары көтеру, бұту және жазу, төмен түсіру. Екі аяқты айкастырып, отыру және тұру. Тізерлеп тұрып, алға еңкею және артқа шалқар, екі аяқты кезек бұту және жазу, көтеру және түсіру. Аяқтың ұшын созу, өкшені айналыту.</p> <p><b>Негізгі кимылдар:</b> Жүру. Өкшеммен, аяқтың сырты қырымен, алымылап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүтірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ кимылдарын үйлестіру.</p> <p><b>Тене - теңдікті сақтау.</b> Қолдарды ертүрлі қалыпта ұстап, еденнен 20 – 25 см жоғары қойылған сатының тақпашаларынан, үрленген доптардан (бір-бірінен қашық қойылған 5–6 доп арқылы кезекпен) аттап өту;</p> <p><b>Жүріу.</b> –1,5 минут ішінде баяу қарқынмен жүтіру; орташа жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40–50 метрге жүтіру; Домалату, лақтыру, қағын алу. Допты қағып алу; допты келерлер арқылы бастап асыра екі қолымен және бір қолымен лақтыру (2 м қашықтықтан)</p> <p><b>Еңбектеу, өрмеулеу.</b> Табан мен алақанға сүйеніп, төрт тағандан еңбектеу, 50 сантиметр биіктікте ілінген арқанның астынан еңбектеу. Аяқты бірде, ашпақ қойып, бір аяқпен (он және сол аяқты алмастырып) секіру;</p> <p><b>Сапқа тұру, қайта сапқа тұру.</b> Бір-бірден сапқа тұру, бір-біріннің жанына сапқа және шеңберге тұру. Екеуден, үшеуден біріннің артынан бірі қатарға тұру, бағыт бойынша түзету; оңға, солға бұрылу, орнында айналу; араларын ашпақ ұстау және жақын тұру. <b>Музыкалық-ырғақтық кимылдар.</b> Танбыс, бұрып үйренген жаттығуларды және кимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау.</p> <p><b>Спорттық жаттығулар:</b> Төбешіктен сырғанау; бір-бірін сырғанау, шанамен төбешікке көтерілу, төбешіктен түскенде тежеу, мұзды жолдармен өзбетінше сырғанау.</p> <p><b>Дербес кимыл белсенділігі.</b> Балалардың доптармен, қозғалатын ойыншықтармен, құрсаулармен ойындарын қолдау, дене шынықтыру құралдарын, спорттық және кимылды ойындарға арналған атрибуттарды пайдалануға ынталандыру. Балаларды педагогпен бірге жаттығуларды орындауға, кимылды ойындарға қатысуға тарту. Балалардың жас және жеке ерекшеліктерін ескере отырып, ағзаға түсетін салмақты реттеу. Ауа-райының жағдайларын ескеріп, таза ауада балалардың кимылдарды орындауы үшін жағдайлар жасау.</p>	<p>Дене шынықтыру</p>	
--	-----------------------	--

**Дене шынықтыру**

**Жалпы дамытушы жаттығулар:** Қолына зат ұстап, шалқасынан жатып, қолды созу және осы қалыпта етпетінен бұрылып жату. Аяқтың бақайларымен жіпті жинау, құм салынған қапшықтарды өкшелермен қысып алып, бір орыннан екінші орынға қою. Өкшемен таяқтың, арқанның үстінен бір қырымен жүру. Қолды кеуденің алдына қою, желкеге қою, иықтарды түзеп, екі жаққа бұрылу. Жаттығуларды заттармен және заттарсыз орындау.

**Негізгі қимылдар:**

**Жүру.** Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру.

**Тепе - теңдікті сақтау.** Сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15 см) жүру, сызықтардың, арқанның, тақтайдың, гимнастикалық скамейканың, бөрененің бойымен жүру.

**Жүгіру.** Аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап жүгіру, сапта бір-бірден, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру. Түрлі тапсырмаларды орындай отырып: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшіні ауыстырып жүгіру.

**Домалату, лақтыру, қағып алу.** Допты жоғары лақтыру және екі қолымен қағып алу (қатарынан 3–4 рет).

**Еңбектеу, өрмелеу.** Құрсаудан еңбектеп өту.

**Секіру.** 4–5 сызықтан аттап (сызықтардың арақашықтығы 40–50 см) секіру.

**Сапқа тұру, қайта сапқа 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.

**Музыкалық-ырғақтық қимылдар.** Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау.

**Спорттық жаттығулар:** Төбешіктен сырғанау; бір-бірін сырғанату, шанамен төбешікке көтерілу, төбешіктен түскенде тежеу, мұзды жолдармен өзбетінше сырғанау.

**Дербес қимыл белсенділігі.** Балалардың доптармен, қозғалатын ойыншықтармен, құрсаулармен ойындарын қолдау, дене шынықтыру құралдарын, спорттық және қимылды ойындарға арналған атрибуттарды пайдалануға ынталандыру. Балаларды педагогпен бірге жаттығуларды орындауға, қимылды ойындарға қатысуға тарту. Балалардың жас және жеке ерекшеліктерін ескере отырып, ағзаға түсетін салмақты реттеу. Ауа-райының жағдайларын ескеріп, таза ауада балалардың қимылдарды орындауы үшін жағдайлар жасау.

Ақпан	<p><b>Дене шынықтыру</b></p>	<p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар:</b>  <b>Негізгі қимылдар:</b>  <b>Жүру.</b> Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру.  <b>Тепе - теңдікті сақтау.</b> Қолдарды әртүрлі қалыпта ұстап, еденнен 20 – 25 см жоғары қойылған сатының таяқшаларынан, үрленген доптардан (бір-бірінен қашық қойылған 5–6 доп арқылы кезекпен) аттап өту  <b>Жүгіру.</b> 1–1,5 минут ішінде баяу қарқынмен жүгіру; орташа жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40–50 метрге жүгіру;  <b>Домалату, лақтыру, қағып алу.</b> Заттарды қашықтыққа лақтыру (3,5–6,5 м кем емес), оң және сол қолымен көлденең қойылған нысанаға (2–2,5 м қашықтықтан).  <b>Еңбектеу, өрмелеу.</b> Гимнастикалық қабырғаға жоғары-төмен ауыспалы қадаммен өрмелеу, бөрене және гимнастикалық скамейкадан аттап өту  <b>Секіру.</b> 20–25 см биіктіктен секіру, орнынан ұзындыққа (шамамен 70 см), қысқа секіргішпен секіру.  <b>Сапқа тұру, қайта сапқа тұру.</b> 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.  <b>Музыкалық-ырғақтық қимылдар.</b> Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау.  <b>Спорттық жаттығулар:</b> Шаңғымен бірінің артынан бірі жүру. Ересектердің көмегімен шаңғыны киіп, шешу.  <b>Дербес қимыл белсенділігі.</b> Балалардың доптармен, қозғалатын ойыншықтармен, құрсаулармен ойындарын қолдау, дене шынықтыру құралдарын, спорттық және қимылды ойындарға арналған атрибуттарды пайдалануға ынталандыру. Балаларды педагогпен бірге жаттығуларды орындауға, қимылды ойындарға қатысуға тарту. Балалардың жас және жеке ерекшеліктерін ескере отырып, ағзаға түсетін салмақты реттеу. Ауа-райының жағдайларын ескеріп, таза ауада балалардың қимылдарды орындауы үшін жағдайлар жасау.</p>
-------	------------------------------	--

Наурыз	Дене шынықтыру	<p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар:</b> Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру (бір уақытта, кезекпен), төмен түсіру, қолдарын арқасына апару: қолдарды төмен түсіру; белге қою, кеуде тұсына қою; Етпетінен жатқан қалыпта иықтарын, басын, қолдарын алға созып көтеру. Түрегеліп тұрып, аяқтың бақайларымен орамалдарды, тағы басқа ұсақ заттарды іліп алып, басқа орынға ауыстыру. Тізені бүгіп, екі аяқты кезек көтеру.</p> <p><b>Негізгі қимылдар:</b></p> <p><b>Жүру.</b> Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру.</p> <p><b>Тепе - теңдікті сақтау.</b> Қырлы, көлбеу тақтай бойымен (ені 2 см, биіктігі 30-35 см) жүру.</p> <p><b>Жүгіру.</b> Түрлі тапсырмаларды орындай отырып: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшіні ауыстырып жүгіру.</p> <p><b>Домалату, лақтыру, қағып алу.</b> Заттарды 1,5 м қашықтықта тігінен қойылған (нысана ортасының биіктігі 1,5 м) нысанаға лақтыру.</p> <p><b>Еңбектеу, өрмелеу.</b> 10 м-ге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша, көлбеу тақтай бойымен төрттағандап еңбектеу.</p> <p><b>Секіру.</b> 2–3 метр қашықтыққа алға ұмтылып қос аяқпен секіру, бір орында тұрып, оңға, солға бұрылып секіру.</p> <p><b>Сапқа тұру, қайта сапқа тұру.</b> 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.</p> <p><b>Музыкалық-ырғақтық қимылдар.</b> Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау.</p> <p><b>Спорттық жаттығулар:</b> Шаңғымен бірінің артынан бірі жүру. Ересектердің көмегімен шаңғыны киіп, шешу.</p> <p><b>Дербес қимыл белсенділігі.</b> Балалардың доптармен, қозғалатын ойыншықтармен, құрсаулармен ойындарын қолдау, дене шынықтыру құралдарын, спорттық және қимылды ойындарға арналған атрибуттарды пайдалануға ынталандыру. Балаларды педагогпен бірге жаттығуларды орындауға, қимылды ойындарға қатысуға тарту. Балалардың жас және жеке ерекшеліктерін ескере отырып, ағзаға түсетін салмақты реттеу. Ауа-райының жағдайларын ескеріп, таза ауада балалардың қимылдарды орындауы үшін жағдайлар жасау.</p>
--------	----------------	---

Сәуір	<b>Дене шынықтыру</b>	<p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар:</b> қолды белге қою, кеуде тұсына қою; қолдарын алға-артқа сермеу. Оңға, солға еңкею, шалқаю. Тұрған қалыпта екі аяқ бірге (алшақ), алға еңкейіп, қолдың саусақтарын аяқтың ұшына жеткізіп, заттарды қою және жоғары көтеру. Екі аяқты кезекпен алға қою, алдымен өкшені, содан кейін аяқтың ұшын қою, тарсылдату.</p> <p><b>Негізгі қимылдар:</b></p> <p><b>Жүру.</b> Сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру.</p> <p><b>Тепе - теңдікті сақтау.</b> Сызықтардың, арқанның, тақтайдың, гимнастикалық скамейканың, бөрененің бойымен жүру.</p> <p><b>Жүгіру.</b> Шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру.</p> <p><b>Домалату, лақтыру, қағып алу.</b> Заттарды қашықтыққа лақтыру (3,5–6,5 м кем емес), оң және сол қолымен көлденең қойылған нысанаға (2–2,5 м қашықтықтан).</p> <p><b>Еңбектеу, өрмелеу.</b> Көлбеу тақтай бойымен төрттағандап еңбектеу.</p> <p><b>Секіру.</b> Бір орында тұрып, оңға, солға бұрылып секіру.</p> <p><b>Сапқа тұру, қайта сапқа тұру.</b> 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.</p> <p><b>Музыкалық-ырғақтық қимылдар.</b> Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау.</p> <p><b>Спорттық жаттығулар:</b> Екі және үш дөңгелекті велосипед тебу. Оңға, солға бұрылу.</p> <p><b>Дербес қимыл белсенділігі.</b> Балалардың доптармен, қозғалатын ойыншықтармен, құрсаулармен ойындарын қолдау, дене шынықтыру құралдарын, спорттық және қимылды ойындарға арналған атрибуттарды пайдалануға ынталандыру. Балаларды педагогпен бірге жаттығуларды орындауға, қимылды ойындарға қатысуға тарту. Балалардың жас және жеке ерекшеліктерін ескере отырып, ағзаға түсетін салмақты реттеу. Ауа-райының жағдайларын ескеріп, таза ауада балалардың қимылдарды орындауы үшін жағдайлар жасау.</p>
-------	-----------------------	---

Мамыр	<b>Дене шынықтыру</b>	<p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар:</b> Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру (бір уақытта, кезекпен), төмен түсіру, қолдарын арқасына апару: қолдарды төмен түсіру. Екі қолды белге қойып, оңға-солға бұрылу (жылдам және бір қалыпты). Аяқтың ұшына көтерілу және тұру.</p> <p><b>Негізгі қимылдар:</b>  <b>Жүру.</b> Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға) жүру.  <b>Тепе - теңдікті сақтау.</b> Сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15 см) жүру.  <b>Жүгіру.</b> Аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап жүгіру, сапта бір-бірден жүгіру.  <b>Домалату, лақтыру, қағып алу.</b> Заттардың арасымен доптарды, құрсауларды бір-біріне домалату.  <b>Секіру.</b> Бір орында тұрып, қос аяқпен секіру, 2–3 метр қашықтыққа алға ұмтылып қос аяқпен секіру  <b>Сапқа тұру, қайта сапқа тұру.</b> 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.  <b>Музыкалық-ырғақтық қимылдар.</b> Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау.  <b>Спорттық жаттығулар:</b> Екі және үш дөңгелекті велосипед тебу. Оңға, солға бұрылу.  <b>Дербес қимыл белсенділігі.</b> Балалардың доптармен, қозғалатын ойыншықтармен, құрсаулармен ойындарын қолдау, дене шынықтыру құралдарын, спорттық және қимылды ойындарға арналған атрибуттарды пайдалануға ынталандыру. Балаларды педагогпен бірге жаттығуларды орындауға, қимылды ойындарға қатысуға тарту. Балалардың жас және жеке ерекшеліктерін ескере отырып, ағзаға түсетін салмақты реттеу. Ауа-райының жағдайларын ескеріп, таза ауада балалардың қимылдарды орындауы үшін жағдайлар жасау.</p>
-------	-----------------------	--