



№6 «Аққоғершін» бөлекжай бағабакшасының
2024-2025 оқу жылына арналған
дене шынықтыру іс-арекеттің
перспективалық жоспары

(Мектепалды топ)

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Ұмұрзакова Г.Н

Хромотау қаласы.

Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы
 2024-2025 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-дәрекеттің
 перспективалық жоспары

Білім беру ұйымы:МҚКҚ №6 «Ақкөгершін» бөбекжай- балабақшасы
 Тобы:МАД топтары «Ақбота», «Қонжық».

Балалардың жасы: 5 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: Қыркүйек-Мамыр 2024-2025 оқу жылы.

Дене шынықтыру нұсқаушысы:Умуракова Г.Н.

Айы	Ұйымдастырылған қызмет	Күтілетін нәтиже
Қыркүйек Қазан Қытай Наурыз Сәуір Мамыр	Дене шынықтыру Негізгі қимылдар: Жүру. Сапта бір-біріден, екеуден, үшеуден жүру. Тене-тендікті сақтау. Заттардан аттап жүру. Жүгіру. Шашырап, жұппен, қатармен бір-біріден, екеуден, үшеуден тізені жоғары көтеріп жүтіру. Еңбектеу, өрмелеу. Жүру мен жүгіруді алмастырып, заттардың арасымен «жыланша» төртағандап еңбектеу. Секіру. Бір орында тұрып, алға қарай 3–4 метр қашықтыққа жылжу арқылы секіру, екі тізенін арасына қапшықты қысып алып, қос аяқпен секіру. Лақтыру, қатып алу, домалату. Допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен, бір қолымен (он және сол қолын алмастыру) қатып алу. Сапқа тұру, сап түзеу. Сапқа бір, екі, үш қатармен тұру. Жалпы дамытушы жаттығулар. «Қолды кеуде тұсына қою», екі жаққа созу. Допты жоғарыдан (алға және артқа) бір-біріне беру. Шапқадан жатып, қолды желкеге қойып, денені көтеру және түсіру (екі бала жұптасып жасайды: екінші бала оның аяғына отырады (5-6 рет). Бүктеліп отырып алға-артқа тенеуі (5-6 рет). Аяқ ұшына көтерілу. Қимылды ойындар. Балаларды бастамашылық пен шығармашылық танытып таныс қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруға үйретуді жалғастыру. Спорттық жаттығулар. Екі доңғалақты велосипедпен түзу және шеңбер бойымен жүру. Спорттық ойындар. Баскетбол элементтері. Допты бір-біріне екі қолмен кеудеге апарып лақтыру.	Сапта бір-біріден, екеуден, үшеуден жүреді, белгі бойынша заттардан бір қырымен аттап жүреді;

А й ы	Ұйымдас- тырылған кызмет	Күтілетін нәтиже
К А З А Н	Ұйымдастырылған қызмет міндеттері Жалпы дамытушы жаттығулар. -балалардың қимыл әрекеттерін ұйымдастырудың түрлі нысанларында қимылдарды дұрыс орындау біліктері мен дағдыларын қалыптастыру; - дене қасиеттерін қалыптастыру; еңгілік қозғалыстарды үйлестіру, шыдамдылық, теңе-теңдікті сақтау, икемділік; -түрлі қимыл біліктері мен дағдылары арқылы тәрбиеленушілердің шығармашылық қабілеттерін дамыту; -жүру мен жүгіруде, секіру мен лақтыруда, қағып алуда, снәктеу мен өрмелеуде. Негізгі қимылдар: -негізгі қимыл түрлерін, жеке гигиена дағдыларын және денсаулықты сақтау негіздерін жетілдіру; -дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықты, салауатты өмір салтын ұстануға тәрбиелеу; -түрлі қимылдарды ұлттық ойындарды, жарыс сипатындағы ойындарды өткізу. 1) жүру. Сапта бір-біріден, екеуден, ақтың ұшымен, оқшесмен, табанмен, табанның ішкі жағымен, тізені жоғары көтеріп, қысқа және ашақ адымдап жүру. Қозғалыс бағытын өзгертіп, жүру. «жыланыша» ирелендеп жүру, бытырап, қосымша қадаммен алға, шет жағына жүру. Жүруді жүгірумен, секірумен кезектестіріп, бағытты, қарқынды өзгертіп жүру. Жүруді басқа қимылдармен кезектестіріп, белгі бойынша тоқтап жүру. Музыкалық-ырғақты қимылдар: Музыкалық сүйемелдеуге сәйкес түрлі қарқынды әртүрлі таным дене жаттығуларын орындау. Спорттық жаттығулар: Велосипед, самокат тебу, үш дөңгелекті велосипед тебу. Спорттық ойын элементтері: 1). Кегілі. Дұрыс бастапқы қалыпта тұрып, түрлі бағытта қойылған дөңгелектерді лақтыру; 2). Футбол. Берілген бағытта дөңгелек домалату. Дөңгелек қақпаға домалату; 3). Хоккей. Берілген бағытта шайбаны таяқпен домалату, оны қақпаға домалатын кізгізу. Дербес қимыл белсенділігі. Балалардың дөңгелекпен, құраулармен, ойыншықтарымен ойындарын жетілдіру, дене шынықтыру құралдарын, спорттық және қимылды ойындар үшін атрибуттарды пайдалануға ынталандыру. Балаларды педагогпен бірге жаттығуларды орындауға, қимылды ойындарға қатысуға ынталандыру. Сауықтыру-шынықтыру шаралары. Тыныс алу жолдарын шынықтыру	Ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, заттардың арасымен, жіптерден атан жүреді; жүруде теңе-теңдікті сақтайды.

А й ы	Ұйымдас- тырылған қызмет	Ұйымдастырылған қызметтің міндеттері	
Дене шынықтыру	Бұрын үйренген дене жаттығуларын қайталау, қозғалыс дағдылары мен білуді бекіту және жетілдіру. Негізгі қимылдар. Жүру. Сапта бір-бірімен, екеуден, үшеуден жүру; аяқтың ұшымен, аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру. Тене-теңдікті сақтау. Заттардан аттан жүру, шектелген жазықтықтың үстімен қосалқы қадаммен, аяқтың ұшымен жүру. Жүгіру. Шашырап, жүппен, қатармен бір-бірімен, екеуден, үшеуден тізені жоғары көтеріп жүгіру. Еңбектеу, ормелеу. Жүру мен жүгіруді алмастырып, заттардың арасымен «жыланша» төртатаңдап еңбектеу, кедергілер арасынан еңбектеу. Секіру. Бір орында тұрып, алға қарай 3–4 метр қашықтыққа жылжу арқылы секіру, екі тізенің арасына қаншықты қысып алып, түзу бағытта (арақашықтығы 6 метр) қос аяқпен секіру. Лақтыру, қатып алу, домалату. Донтты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен, бір қолымен (он және сол қолын алмастыру) қатып алу; донтты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату, донтты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қатып алу. Сап түзеу, сапқа қайта тұру. сапқа бір, екі, үш қатармен тұру, сап түзеп, бір және екі, үш қатармен қайта тұру. Жалпы дамытушы жаттығулар. Қолды кеуде тұсына қою, екі жакка созу; қолды жоғары көтеру және екі жакка созу, қолды желкеге қою. Донтты жоғарыдан (алға және артқа) бір-біріне беру. Қолды алға көтеріп онға, солға бұрылу. Гимнастикалық қабырғаға қарап тұрып, белінің тұсындағы тақтайшаны ұстап, алға еңкею. Арқамен жатып, денені көтеру және түсіру. «Тербелме» тәрізді отыру күйінен алға-артқа аунап түсу (5-6 рет). Аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру. Қимылды ойындар. Ынта мен шығармашылық таныта отырып, таныс қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру. Спорттық жаттығулар. Шенбер бойымен және тұра жолмен өз бетінше екі доңгелекті велосипед тебу. Спорттық ойындар. Баскетбол элементтері. Кеуде тұсынан екі қолымен донтты бір-біріне лақтыру. Донтты он және сол қолмен алып жүруге жаттықтыру. Шынықтыру рәсімдерін жүргізу. Өзіне-өзі қызмет көрсету және кінәге күтін жасау дағдыларын жетілдіру.	Өртүрлі жылдамдықпен – баау, жылдам, орташа қарқынмен тоқтамай жүгіреді; белгіленген жерге дейін жылдамдыққа жүгіреді;	

К
А
Р
А
Ш
А

А й ы	Ұйымдас- тырылған іс- әрекет	Күтілетін нәтиже
Дене шынықтыру	Негізгі қимылдар Жүру. Тізені жоғары көтеріп жүру, заттардан бір қырымен аттап жүру. Тене-теңдікті сақтау. Скамейканың үстіне қойылған текшелерден аттап жүру, арқан бойымен бір қырымен, қосалқы қадаммен (өкшені арқанта, аяқ ұшын еденге қою) жүру. Жүтіру. Бір сызыққа қойылған заттардың арасымен, келергілердің арасымен өту арқылы «жыланша» жүтіру. Еңбектеу, өрмелеу. Жүру мен жүтіруді алмастырып, заттардың арасымен «жыланша» төрттағандан еңбектеу, келергілер арасынан еңбектеу. Секіру. Бір орында тұрып, алға қарай 3–4 метр қашықтыққа жылжу арқылы секіру, екі тізбенін арасына қашықты қысып алып, түзу бағытта (арақашықтығы 6 метр) қос аяқпен секіру. Лақтыру, қағып алу, домалату. Дөпты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен, бір қолымен (он және сол қолын алмастыру) қағып алу; дөпты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату, дөпты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу. Сап түзеу, сапқа қайта тұру. Сапқа бір, екі, үш қатармен тұру, бір-бірінің артынан сапқа тұру, бір және екі, үш қатармен қайта тұру. Жалпы дамытушы жаттығулар. Қолды «кеуде тұсына» қою, екі жакка созу; қолды жоғары көтеру және екі жакка созу, қолды желкеге қою. Дөпты жоғарыдан (алға және артқа) бір-біріне беру. Қолды алға көтеріп онта, солға бұрылу. Гимнастикалық қабырғаға қарап тұрып, белінің тұсындағы тақтайшаны ұстап, алға еңкею. Шалақдан жатып, денені көтеру, түсіру. «Тербелу» әрекетімен отырған күйде алға-артқа аунап түсу (5-6 рет). Аяқтың ұшына көтерілу. Аяқ ұшын тіректен шығармай орнында аттап басу. Қимылды ойындар. Ынта мен шығармашылық таныта отырып, таныс қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру. Спорттық жаттығулар. Шенбер бойымен және тура жолмен өз бетінше екі дөңгелекті велосипед тебу. Спорттық ойындар. Баскетбол элементтері. Кеуде тұсынан екі қолымен дөпты бір-біріне лақтыру. Дөпты он және сол қолмен алып жүруге жаттықтыру. Шынықтыру рәсімдерін жүргізу. Өзіне-өзі қызмет көрсету және киімге күтім жасау дағдыларын жетілдіру.	Заттардың арасымен төрттағандан еңбектейді; әртүрлі тәсілдермен заттардан еңбектен өтеді; Дөпты жоғары, жіптің үстінен лақтырып бір қолымен қағып алады; Дөпты еденге бір қолмен ұрып, екі қолмен қағып алады;

Ж
Е
Л
Т
О
К
С
А
Н

А й ы	Ұйымдас- тырылған іс-әрекет	Күтілетін нәтиже
А й ы К А Н Т А Р	Дене шынықтыру Негізгі қимылдар. Жүру. Басқа бағытқа бұрылып жүру, қолдың бастапқы қалыптарын өзгерте отырып, әртүрлі қарқында секіріштен аттап жүру; ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, шашырап жүру; заттардың, кегілердің арасымен, жігітерден аттап жүру; қосалқы қадаммен алға қарай жүру. Тене-теуікті сақтау. Скамейка үстіне қойылған текшелерден аттап жүру, әр қадам сайын допты алдынан немесе артынан қолдан-қолға ауыстыра отырып, келір-бұдыр тақтай бойымен жүру. Жүгіру. Кедергілердің арасымен өту арқылы жүгіру, кедергілерден өту арқылы әртүрлі жылдамдықпен: баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 минут тоқтамай жүгіру. Еңбектеу, өрмелеу. Допты басымен итеріп, төртатандан еңбектеу (арақашықтығы 3–4 метр), секіру. Қос аяқпен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 метр), он және сол аяқты алмастырып, заттардың арасымен (арақашықтығы 3 метр), биіктікке секіру. Лақтыру, қатып алу, домалату. 2–2,5 метр арақашықтықтағы нысанаға құм сазынған қапшықты, асықты лақтыру, допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5–2 метр) басынан асыра лақтыру, допты екі қолымен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 метр) жүргізу, допты лақтыру және алға қарай жылжып, екі қолымен қатып алу (арақашықтығы 4–5 метр). Сап түзеу, сапқа қайта тұру. Сапқа бір, екі, үш қатармен тұру, бір-бірінің жанына және бір-бірінің артынан сапқа тұру, орнында айналу, оңға, солға бұрылу, сап түзеу, бір және екі, үш қатармен қайта тұру. Жалпы дамытушы жаттығулар. Саусақтарды айқастырып, алға-жотары көтеру (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұру). Гимнастикалық қабырғаға арқасымен сүйеніп тұрып, белінің деңгейіндегі рейкадан ұстап, аяқты кезектестіре бұту және тік көтеру. Арқамен жатып, денені көтеру және түсіру. «Тербелме» қалпында отыру күйінен алға-артқа айналыу (5–6 рет). Аяқтың ұшына көтерілу. Бір орында тұрып аяқ ұшын тіректен шығармай адымдау. Қимылды ойындар. Бағаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға қатысуға деген қызығушылыққа баулу. Спорттық жаттығулар. Шанамен сырғанау. Бір-бірін шанамен сырғанату, тобыштіктен бір-бірімен және екі-екіден шанамен сырғанау. Спорттық ойындар. Баскетбол элементтерін үйретуді жалғастыру. Кеуде тұсынан екі қолымен допты бір-біріне лақтыру. Допты он және сол қолымен алып жүруге жаттықтыру. Шынықтыру процедурасын жүргізу. Өзіне-өзі қызмет көрсету және киімге күтім жасау дағдыларын жетілдіру.	Күтілетін нәтиже Бір гимнастикалық қабырғадан екіншісіне ауысып, өрмелейді; заттардың арасымен секіреді, он және сол аяқты алмастыра отырып, арқаннан, сызықтан секіреді; тұрған орнында айналып секіреді;

А й ы	Ұйымдас- тырылған іс-әрекет	Күтілетін нәтиже
Дене шынықтыру	Негізгі қозғалыстар Жаңа жүру. Ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, шашырап жүру; заттардың, кестілердің арасымен, жіптерден аттап жүру; қосалқы қадаммен алға қарай жүру. Тене-теңдікті сақтау. Гимнастикалық скамейканың бойымен екі қадам қашықтықта орналаасқан іші толтырылған доптардан аттап оту; қолдарынан ұстап, жұптарымен айналу. Жүгіру. Жүрумен алмастыра отырып. 100–120 метр арақашықтықта жүгіру; белгіленген жерге дейін жылдамдыққа (ұзындығы 20 метр) жүгіру. Еңбектеу, өрмелеу. Гимнастикалық скамейка бойымен қолымен тартылып, нықтары мен тізесіне сүйеніп отырып, етіптімен өрмелеу. Секіру. Бір аяқпен және қос аяқпен күрсаудан күрсауға секіру (арақашықтықтың 40 сантиметр). алға айналыра отырып, ұзын және қысқа секіріптен секіру. Лақтыру, қағып алу, домалату. 2–2,5 метр арақашықтықтағы нысанға құм салынған қаншықты, асықты лақтыру. допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5–2 метр) басынан асыра лақтыру, допты екі қолымен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 метр) жүргізу, допты лақтыру және алға қарай жылжып, екі қолымен қағып алу (арақашықтығы 4–5 метр). Санға түру, санға қайта түру. Санға бір, екі, үш қатармен түру, бір-бірінің жанына және бір-бірінің артынан санға түру, орында айналу, оңға, солға бұрылу, сап түзеп, бір және екі, үш қатармен қайта түру. Жалпы дамытушы жаттығулар. Қолды кезек жотары-артқа көтеру. Алға еңкейіп, алақанын еденге тигізу. Қолдарын айқастырып желкеге қою, қолды жазып, екі жаққа созу. Алға қарай еңкейіп, алақанды еденге тигізу; артқы жағынан қолды айқастырып көтеру; қолды жотары көтеріп, жан-жаққа бұрылу. Отырып алға қарай еңкею, тізеден тұрып алға еңкею. Қимылды ойындар. Бағаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға қатысуға баулу. Спорттық жаттығулар. Шанамен сырғанау. Бір-бірін шанамен сырғанату, төбешіктен бір-бірімен және екі-екіден шанамен сырғанау. Спорттық ойындар. Баскетбол элементтеріне үйретуді жалғастыру; кеуде тұсынан екі қолымен допты бір-біріне лақтыру; допты оң және сол қолмен алып жүруге жаттықтыру. Шынықтыру рәсімдерін жүргізу; өзіне-өзі қызмет көрсету және киімге күтім жасау дағдыларын жетілдіру.	Ойындарда физикалық қасиеттерді: жылдамдық, күш, шыдамдылық, икемділік, етіптік көрсетеді; төбешіктен бір-бірімен және екі-екіден шанамен сырғанап алады; өз бетінше мұзды жолмен сырғанайды;

А
К
П
А
Н

А й ы	Ұйымдас- тырылған іс-әрекет	Күтілетін нәтиже
Н А У Р Ы З	Ұйымдастырылған іс-әрекет міндеттері Негізгі қимылдар: Жүру. Ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, шашырап жүру; заттардың, кетпелдердің арасымен, жіптерден аттан жүру; қосалқы қадаммен алға қарай жүру. Тіс-теңдікті сақтау. Гимнастикалық скамейка бойымен жүру; гимнастикалық скамейканың бойымен екі қадам қашықтықта орналасқан іші толтырылған доптардан аттап өту; қолдарынан ұстап, жұптарымен айналу. Жүгіру. Жүгіру дағдыларын жетілдіру. Еңбектеу, өрмелеу. Бірнеше заттардан еңбектеп өту, әртүрлі тәсілдермен құрсаудың ішіне еңбектеп өту. Секіру. Оң және сол аяқты алмастыра отырып, арқаннан, сызықтан секіру. Лақтыру, қағып алу, домалату. 2–2,5 метр арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қашықты, асықты лақтыру, допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5–2 метр) басынан асыра лақтыру, допты екі қолымен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 метр) жүргізу. Допты лақтыру және алға қарай жылжып, екі қолымен қағып алу (арақашықтығы 4–5 метр). Сап түзеу, сапқа қайта тұру. Сапта қолды алға созып теңдікті сақтай білуге үйрету, сапта және қатарда қолды екі жаққа созу; оңға, солға бұрылу, шеңбер бойымен өту және секіру. Жалпы дамытушы жаттығулар. Қолды жазып, екі жаққа созу. Алға қарай еңкейіп, алқанды еденге тигізу; артқы жағынан қолды айкастырып көтеру; қолды жоғары көтеріп, жан-жаққа бұрылу. Отырып алға қарай еңкею, тізерлеп тұрып алға еңкею. Қимылды ойындар. Бағаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға қатысуға баулу. Спорттық жаттығулар. Велосипед, самокат тебу. Шеңбер бойымен және тұра жолмен өз бетінше екі дөңгелекті велосипед тебу. Оңға және солға бұрылу. Спорттық ойындар. Бадминтон. Волейбол ракеткамен белгілі бір жаққа бағыттай отырып лақтыру. Шынықтыру рәсімдерін жүргізу. Өзіне-өзі қызмет көрсету және киімге күтім жасау дағдыларын жетілдіру.	Ұлттық қимылды ойындар, жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға белсенділікпен қатысады. Қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруда белсенділік танытады.

А й ы	Ұйымдас- тырылған іс-әрекет	Күтілетін нәтиже
С ә у і р	Ұйымдастырылған іс-әрекет міндеттері Бұрын оқылған дене жаттығуларын қайталау, қимыл дағдылары мен біліктігін бекіту және жетілдіру. Негізгі қимылдар: Жүру. Ересек адамның белгісі бойынша жүру қабылетін жетілдіру. Тепе-теңдікті сақтау. Гимнастикалық орындаықта жүру қабылетін дамыту. Жүгіру. Жүгіру дағдыларын жетілдіру. Еңбектеу, өрмелеу. Гимнастикалық қабырғаға қарқынның өзгеруімен және бір гимнастикалық қабырғадан екінші гимнастикалық қабырғаға ауысумен өрмелей білуге үйрету. Секіру. Тұрған орнында айналып секіру; биіктіктен секіру. 20 сантиметр дейінгі биіктіктікке секіру. Лақтыру, қағып алу, домалату. Заттарды лақтыру. тастау және қағып алу дағдысын дамыту. Сап түзеу, санка қайта тұру. Сапта алға қолды созып тепе-теңдікті сақтау қабылетін жетілдіру. сапта және шенберде – жан-жаққа созылған қолды теңестіру; оңға, солға бұрылу. шенбер бойымен өту және секіру. Жалпы дамытушы жаттығулар. Тізе бүгіп отырып алға қарай иілу. Гимнастикалық қабырғада қолда ілініп, аяқты тіктеп алға қарай (шашпан) көтеру. (5–6 рет). Қимылды ойындар. Балаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға қатысуға баулу. Спорттық жаттығулар. Велосипед, самокат тебу. Шенбер бойымен және тура жолмен өз бетінше екі дөңгелекті велосипед тебу. Оңға және солға бұрылу. Спорттық ойындар. Футбол элементтері. Берілген бағытқа допты оң және сол аяқпен тебу. Допты заттарды айналдыра жүргізу. Допты қақпаға тебу. Допты бірнеше рет аяқпен қабырғаға тебу.	Үш қатарға сап түзеп қайта тұра алады; музыкамен сүйемелденетін қимылды ойындарда музыкаға сәйкес әртүрлі қарқында қимылдар жасайды; Қимылды ойындарды ұйымдастыруда бастамашылық танытады, ойын ережелерін сақтайды;

А й ы ы	Ұйымдас- тырылған кызмет	Ұйымдастырылған қызметтің міндеттері	Күтілетін нәтиже
М А М Ы Р	Дене шынықтыру	Бұрын бекітілген дене жаттығуларын қайталау, қозғалыс дағдылары мен дағдыларын бекіту және жетілдіру.	Екі дөңгелекті велосипед, самокат тебеді; Спорттық ойындар мен жаттығуларда белсенділік танытады; Гигиеналық шараларды өз бетінше орындайды; Шынықтыру шараларының маңызы мен қажеттілігін түсінеді; Гигиеналық шараларды жүргізуде бір-біріне көмектеседі; Өзіне – өзі қызмет көрсету және киіміне күтім жасау дағдыларын біледі; Салауатты өмір салтының құндылығын түсінеді.
		Негізгі қимылдар:	
		Жүру. Ересек адамның белгісі бойынша жүру қабілетін жетілдіру.	
		Тене-тендік сақтау. Тене-тендікті сақтай отырып, жүру дағдысын дамыту.	
		Жүгіру. Кедергілерді жеңу арқылы жүгіру дағдыларын жетілдіру.	
		Еңбектеу, өрмелеу. Гимнастикалық қабырғаға қарқынның өзгеруімен және бір гимнастикалық қабырғадан екіншісіне ауысу қабілетін дамыту.	
		Секіру. Өзін айнала секіру, биіктіктен секіру, 20 сантиметрге дейін төбеге секіру қабілеттерін дамыту.	
М А М Ы Р	Дене шынықтыру	Лақтыру, ұстап алу. Заттарды лақтыру, лақтыру және ұстау дағдыларын жетілдіру.	Екі дөңгелекті велосипед, самокат тебеді; Спорттық ойындар мен жаттығуларда белсенділік танытады; Гигиеналық шараларды өз бетінше орындайды; Шынықтыру шараларының маңызы мен қажеттілігін түсінеді; Гигиеналық шараларды жүргізуде бір-біріне көмектеседі; Өзіне – өзі қызмет көрсету және киіміне күтім жасау дағдыларын біледі; Салауатты өмір салтының құндылығын түсінеді.
		Санпа тұру, қайта тұру. Сапта қолды алға созып, сапта және шенберде – қолды екі жаққа созып, тене-тендікті сақтау қабілетін жетілдіру; алымдап, секіру арқылы онға, солға, айналада бұрылу.	
		Жалпы дамыту жаттығулары. Қол және нық белдеуі, дене, арқа, қарын, аяқ үшін бұрын оқылған жаттығуларды қайталау.	
		Қимылды ойындар. Бағалардың жарыс элементтері бар ойындарға, эстафеталық ойындарға қатысуға қызығушылығын дамыту.	
		Спорттық жаттығулар. Велосипед, скутер тебу. Екі дөңгелекті велосипедті өз бетімен тұзу және шенбер бойымен жүру. Солға және онға бұрылу орындау.	
		Спорттық ойындар. Футбол элементтерімен таныстыруды жалғастыру. Дөпті он және сол аяқпен берілген бағытта айналыру. Дөпті заттардың айналысында жүргізу. Дөпті қақпаға соғу. Дөпті қабырғаға қатарынан бірнеше рет соғу.	