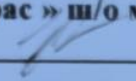


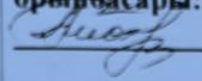
Келісілді:

«Мирас» ш/о меңгерушісі:

 К.М. Козыбаева

Тексерілді:

Директордың ОІ жөніндегі
орынбасары:

 К.А. Махабанова

Бекітемін:

Қарағандық ауданының жалпы орта
білім беретін мектебінің директоры:

 М.Б. Уалиева



ПЕРСПЕКТИВАЛЫҚ ЖОСПАР

Дене шынықтыру сабағына арналған

2021 – 2022 оқу жылы



Менің балабақшам

Қыркүйек айы

Қарлығаш тобы

Мақсаты : Өз тобы, балабақша туралы білімдерін үйрету. Айналаға деген көзқарасын кеңейту. Өзара көмек көрсетуге үйрету. Балалардың достық қарым-қатынасын жетілдіру. Адамгершілікке тәрбиелеу.

1 апта-менің балабақшам	2 апта-менің достарым	3 апта-менің сүйікті ойыншықтарым	4 апта- жиһаздар
Дене шынықтыру (негізгі қимылдар) 1. Тәрбиешінің артынан баяу жүру. Бірқалыпты жүгіру. Қимылды ойын: «Балабақшаға барамыз» 2. Шеңбер бойымен қол ұстасып жүру. Бірқалыпты жүгіру. Қимылды ойын: «Топта шар үрлейік» 3. Алаңның бір шетіне доптың артынан баяу жүру. Бір орында тұрып қос аяқпен секіру. Қимылды ойын: «Балабақшадағы көңілді доптар»	Дене шынықтыру (негізгі қимылдар) 1. Жұптасып жүруге дағдыландыру. Берілген бағытта жалаушаға дейін жүгіру. Қимылды ойын: «Менің досым» 2. Шеңбер бойымен жұптасып жүру. Қонжыққа дейін еңбектеу. Қимылды ойын: «Кім жылдам?» 3. Допты қос қолдап лақтыру. Алға қарай ұмтыла екі аяқтап секіру. Қимылды ойын: «Ақ қоянмен бірге»	Дене шынықтыру (негізгі қимылдар) 1. Бір бағытпен жүре отырып, кедергіден (жіп) аттап өту. Қимылды ойын: «Ойыншыққа жету» 2. Кілем бойымен допты қос қолмен ұстап жүріп өту. Жіптің астынан еңбектеп өту (биіктігі 30-40 см) Қимылды ойын: «Сызықты баспай, көжекке жет» 3. Қарқынды өзгерте жүру және жүруден жүгіруге ауысу. Қимылды ойын: «Қонжыққа қарай жүгірейік»	Дене шынықтыру (негізгі қимылдар) 1. Бағытты өзгерте отырып жүру. Заттардың арасымен шеңбер бойынша жүгіру. Қимылды ойын: «Қызыл, сары орындықтар» 2. Жіптің бойымен жүру. Лентамен еденде 10 см қашықтықта (екі арқаннан тұратын жолақ арқылы) жатқан арқаннан секіру. Қимылды ойын: «Жолыңмен жүр» 3. Шеңбер бойымен бағытты өзгерте отырып жүру. Еңіс тақтайдың үстімен еңбектеу. Спорттық іс-шара: «Орындығыңа тез жет»

Менің отбасым

Қазан айы

Қарлығаш тобы

Мақсаты : Отбасы , отбасы мүшелері туралы түсініктерін үйрету. Отбасындағы құрмет сезімін қалыптастыра отырып, бір-біріне деген қамқорлыққа тәрбиелеу. Жыл мезгіліндегі маусымдық өзгерістер туралы ұғымдарды өалыптастыру.

1 апта-менің отбасым , ата-аналар еңбегі.	2 апта-біздің көше	3 апта-Үйдегі және көшедегі қауыпсіздік.	4(-5) апта- Алтын күз
Дене шынықтыру (негізгі қимылдар) 1.Шеңбер бойымен бірқалыпты жүру. Белгі бойынша шашырап жүгіру. Қимылды ойын: «Біз көңілді отбасымыз» 2.Кілем бойымен жүру. Допты кеуде тұсынан қос қолдап лақтыру. Қимылды ойын: «Доптарды жинаймыз» 3.Доғалар астынан еңбектеп өту. Алға қарай ұмтыла екі аяқтап секіру. Қимылды ойын: «Маған еңбектеп жет» (тәрбиеші, апай, анасы	Дене шынықтыру (негізгі қимылдар) 1.Кедергілер арасымен жүру. Отырып допты бір-біріне домалату. Қимылды ойын: «Көшедегі ағаштар» 2. Лентамен еденде 10 см қашықтықта (екі арқаннан тұратын жолақ арқылы) жатқан арқаннан секіру. Доғалар астынан еңбектеп өту. Қимылды ойын: «Допша секір» 3. Жүруден жүгіруге ауысу Ауданы 50*50см, биіктігі 10см мінбеге өрмелеу. Қимылды ойын: «Жолдағы таяқшалардан аттап өт»	Дене шынықтыру (негізгі қимылдар) 1. Бір бағытпен жүре отырып, кедергіден (жіп) аттап өту. Арқанның астымен нысанаға дейін төрттағандап еңбектеу Қимылды ойын: «Абайла, балақай!» 2.Заттардың арасымен шеңбер бойынша жүгіру. Допты қағып алуға дағдыландыру. Қимылды ойын: «Қоңырауды сылдырлат» 3. Отырып допты бір-біріне домалату. Белгі бойынша шашырап жүгіру. Қимылды ойын: «Жанбырдан тығылайық»	Дене шынықтыру (негізгі қимылдар) 1.Түзу және ирек жолдармен жүгіру. Жиектері шектелген тура жолақтың үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру . Қимылды ойын: «Жапырақтар жинайық» 2. Түзу және ирек жолдармен жүгіру. Жиектері шектелген тура жолақтың үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру. Қимылды ойын: «Күзгі соқпақ жол» 3.Арқанның астымен нысанаға дейін төрттағандап еңбектеу. Допты нысанаға дәлдеп лақтыру. Спорттық іс-шара: «Себетті толтыр»

Дені саудың жаны сау

Қараша айы

Қарлығаш тобы

Мақсаты : Балаға өз және өзін қоршаған орта туралы ұғымдарын қалыптастыру. Мәдини-гигиеналық машықтарды сақтауға , оны дұрыс қолдана білуге үйрету. Дәрумендер туралы түсінік беру.Адамгершілік ,жанашырлық сезімдерін тәрбиелеу.

1 апта-Өзім туралы.	2 апта-Дұрыс тамақтану,Дәрумендер.	3 апта-Өзіңе және өзгелерге көмектес.	4 апта- Біз күштіміз, ептіміз.
Дене шынықтыру (негізгі қимылдар) 1 . Бағытты өзгерте отыра жүру. Алға қарай ұмтыла екі аяқтап секіртпемен секіру. Қимылды ойын: «Мен шыныққан баламын» 2. Белгі бойынша тоқтап жүгіру. Допты жоғарыға лақтыру (қағып алмай) Қимылды ойын: «Дәл түсір» 3. Бір орнында тұрып 15 см биіктіктен секіру. Арқанның астымен еңбектеп өту. Қимылды ойын: «Бірге қонаққа барайықшы»	Дене шынықтыру (негізгі қимылдар) 1. Шағын топқа бөлініп жүгіру. Гимнастикалық орындық үстімен тепе-теңдік сақтап жүру. Қимылды ойын: «Дәрумендер жолындағы кедергілер» 2. Бір қатармен тізені жоғары көтеріп жүру. Құм салынған қапшықты нысанаға лақтыру. Қимылды ойын: «Дәрумендерді тап» 3. Допты алға домалату, қуып жету. Бір сызықтан қос аяқпен секіру. Қимылды ойын: «Допты қуып жет»	Дене шынықтыру (негізгі қимылдар) 1.Кегельдер арасымен допты көтеріп жүру. Бір орнында тұрып 15 см биіктіктен секіру. Қимылды ойын: «Біз біргеміз» 2.Бір бағытта шеңбер бойымен жұптасып жүру. Доға астынан допты домалатып өту. Қимылды ойын: «Поезд» 3.30-40 секунд бойынша үзіліссіз жүгіру. Кедергі астынан еңбектеп өту. Қимылды ойын: «Маған көмектес»	Дене шынықтыру (негізгі қимылдар) 1. Берілген бағытта жалаушаға дейін жүгіру. Допты қос қолдап лақтыру. Қимылды ойын: «Жалаушаға дейін жет» 2. Гимнастикалық орындық үстінде тұру, қолын жоғары көтеру және түсу. Қимылды ойын: «Сызықты басып кетпе» 3. Шеңберден шеңберге аттау. Жүруден жүгіруге және керісінше ауысу. Спорттық іс-шара: «Біз күштіміз, ептіміз»

Менің Қазақстаным

Желтоқсан айы

Қарлығаш тобы

Мақсаты: Қазақ халқының қолданбалы өнер шығармаларымен таныстыру. Қазақстан Республикасының бас қаласы Нұрсылтан туралы түсінік беру. Патриоттық сезімдерін тәрбиелеу.

1 апта-Тарихқа саяхат.	2 апта-Туған өлкем.	3 апта-Нұрсылтан отанымыздың жүрегі.	4 (-5) апта- Тәуелсіз Қазақстан.
Дене шынықтыру (негізгі қимылдар) 1. Ұзындығы 2,5-2м, ені 20 см тақтай бойымен жүру. Алға қарай ұмтыла екі аяқтап секіртпемен секіру. Қимылды ойын: «Көкпар» 2. Бір қатармен тізені жоғары көтеріп жүру. Екі қолмен 1-1,25 м арақашықтықтағы себетке допты дәлдеп лақтыру. Қимылды ойын: «Қуыспақ» 3. Шығыршықтың (обруч) ішіне қос аяқпен секіру. Кедергілер арасынан жүгіру. Қимылды ойын: «Мен чемпионмын »	Дене шынықтыру (негізгі қимылдар) 1. Еденде ирелендеп жатқан жіптің үстімен жүру. Сызықтардың, жіптердің арасымен жүгіру. Қимылды ойын: «Кішкентай мергендер» 2. Бағдар бойынша кілемнің бойымен жүріп келіп, бір орында баяу айналу. Қимылды ойын: «Қуыршақпен бірге айналайық» 3. Жүруден жүгіруге және керісінше ауысу. Құм салынған қапшықты нысанаға лақтыру. Қимылды ойын: «Кім күшті?»	Дене шынықтыру (негізгі қимылдар) 1. Бір сызықтан қос аяқпен секіру. Допты себетке лақтыру. Қимылды ойын: «Дәл түсір» 2. Төрттағандап тақтайдың үстімен жүріп, бірнеше кедергіден (лента, текше) өту. Қимылды ойын: «Сызықтың бойымен жүр» 3. Шеңберден шеңберге аттау. Допты қағып алу. Қимылды ойын: «Допты қуып жет»	Дене шынықтыру (негізгі қимылдар) 1. Шеңбер бойымен жүру. 30-40 секунд бойынша үзіліссіз жүгіру. Жәй қимылды ойын: «Ұшты, ұшты» 2. Құм салынған қапшықты нысанаға лақтыру. Бір сызықтан қос аяқпен секіру. Қимылды ойын: «Жалаушаға тез жет» 3. Заттардың арасымен шеңбер бойынша жүгіру. Ауданы 50*50см, биіктігі 10см мінбеге өрмелеу Спорттық отбасылық сайыс: «Алға, бүлдіршін»

Табиғат әлемі
Қаңтар айы
Қарлығаш тобы

Мақсаты: Табиғатта өзін-өзі ұстау ережелерін үйрету. Табиғат бұрышындағы өсімдіктерге және жауарларға қамқорлық жасау дағдыларын қалыптастыру. Қоршаған ортаның сылулығын және оған қамқорлық мейрімділік сезімдерін дамыту.

1 апта-Айналамыздағы өсімдіктер.	2 апта-Жануарлар әлемі.	3 апта-Құстар –біздің досымыз.	4 апта- Ғажайып қыс.
Дене шынықтыру (негізгі қимылдар) 1.Бір қалыпты жүру. Бір орында тұрып бірқалыпты секіру. Қимылды ойын: «Ормандағы аю» 2.Бір қалыпты жүгіру. Қар түйіршіктерін себетке лақтыру. Қимылды ойын: «Себетке жина» 3. Еңіс тақтайдың үстімен еңбектеу. Жиектері шектелген тура жолақпен жүру. Қимылды ойын: «Кім жылдам?»	Дене шынықтыру (негізгі қимылдар) 1.Берілген бағыт бойынша аяқтың ұшымен жүру. Алаңда шашырап жүгіру. Қимылды ойын: «Түлкіні ұстап алайық» 2.Алға қарай ұмтыла затқа дейін екі аяқтап секіру. Кедергілі жазықтың бетімен нысанаға дейін еңбектеу. Қимылды ойын: «Ақ қоян» 3.Қар түйіршіктерін себетке лақтыру. Еңіс тақтайдың үстімен жүру. Қимылды ойын: «Қарды нысанаға лақтыру»	Дене шынықтыру (негізгі қимылдар) 1.Шенбер бойымен қолдарымен әртүрлі қалыптар жасай жүру. Доптарды бір-біріне домалату. Қимылды ойын: «Торғайлар мен машина» 2. Шағын топқа бөлініп, бағытты өзгертіп жүру. 20 см арақашықтықта орналасқан таспалардан аттап өту. Қимылды ойын: «Жалаушаға дейін жет» 3. Орнынан ұзындыққа секіру.(20-25 см) Бір және екі қолымен допты еденге ұру. Қимылды ойын: «Көпірден өт»	Дене шынықтыру (негізгі қимылдар) 1.Еңіс тақтайдың үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру (ені 25 см, бір басы 15 см көтерілгенде). Допты екі қолмен төменнен лақтыру. Қимылды ойын: «Қарды домалат» 2. Белгі бойынша шашырап жүгіру. Арқанның астымен еңбектеу. Қимылды ойын: «Аққалаға дейін еңбекте» 3. Түзу бағытта заттарды аттап өту. Допты жоғары лақтыру. Спорттық іс-шара: «Шынықсаң шымыр боласың!»

Бізді қоршаған әлем

Ақпан айы

Қарлығаш тобы

Мақсаты : Табиғатта, өсімдік әлемінде адамдардың киімдерінде қарай маусымдық өзгерістерді байқауға үйрету. Табиғи құбылыстарын бақылауға , бақылау нәтижелерін табиғат күнтізбесінде белгілеп отыру дағдыларын қалыптастыру. Табиғатты аялауға , қамқорлық жасауға тәрбиелеу.

1 апта-Ғажайыптар әлемі.	2 апта-Көліктер.	3 апта-Электроника әлемі.	4 апта- Мамандықтардың бәрі жақсы.
Дене шынықтыру (негізгі қимылдар) 1.Бөренелерден аттап жүру. Бір орында тұрып бірқалыпты секіру. Қимылды ойын: «Ғажайып кедергі» ойыны» 2.Орнынан ұзындыққа секіру(25-30 см) Шеңберден шеңберге аттау. Қимылды ойын: «Қоянша секір» 3.Қарлы төмпешікке өрмелеу. (ауданы 50*50см, биіктігі 10см мінбеге өрмелеу) Қимылды ойын: «Мені қуып жет»	Дене шынықтыру (негізгі қимылдар) 1.Шашырап жүгіру. Еденде 10-20 см қашықтықта (екі арқаннан тұратын жолақ арқылы) жатқан арқаннан секіру. Қимылды ойын: «Торғайлар мен машина» 2.Жол бойымен еңбектеу. Ұсақ заттарды 1 м қашықтыққа лақтыру. Қимылды ойын: «Паровоз» 3.Гимнастикалық орындық үстінде бір орында баяу айналу. Секіртпеден секіру. Қимылды ойын: «Кім жылдам?»	Дене шынықтыру (негізгі қимылдар) 1.Түзу және ирек жолдармен жүгіру. Жиектері шектелген тура жолақтың үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру. Ойын-жаттығу: «Көреміз, қайталаймыз» (Экраннан көрсету және оны қайталау) 2.Түзу және ирек жолдармен жүгіру. Жиектері шектелген тура жолақтың үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру. Музыкалық жаттығу: «Кірпілер билейді» 3.Шеңберден шеңберге аттау. Жүруден жүгіруге және керісінше ауысу. Қимылды ойын: «Көлшіктен аттап өт»	Дене шынықтыру (негізгі қимылдар) 1.Бір бағытта шеңбер бойымен жұптасып жүру. Доға астынан допты домалатып өту. Қимылды ойын: «Доп шеңбер ішінде» 2.Допты алға домалату, қуып жету. Бір сызықтан қос аяқпен секіру. Қимылды ойын: «Допты домалат» 3.Гимнастикалық орындық үстінде тұру, қолын жоғары көтеру және түсіру. Скаймен музыкалық жаттығулар орындау

Салттар мен Фольклор

Наурыз айы

Қарлығаш тобы

Мақсаты: Халық өнеріне, өзге ұлттардың мәдениетіне қызығушылықтарын дамыту. Қазақ халқының салттарын, дәстүрлерін қадірлеуге құрметтеуге тәрбиелеу.

1 апта-Қазақстанның салттары мен дәстүрлері.	2 апта-Ертегілер елінде, Театр әлемі.	3 апта-Өнер көзі халықта.	4-(5) апта- Нұр төккен, гүл төккен.
Дене шынықтыру (негізгі қимылдар) 1. Шеңбер бойымен аяқтың ұшымен жүру. Арқанның астымен нысанаға дейін еңбектеу. Қимылды ойын: «Арқан тарту» 2. Орнынан ұзындыққа секіру (30-35см). Текшелерге шығу, қолын жоғары көтеру және түсу. Музыкалық жаттығу «Қошақанмен биле» 3. Жуан арқан бойымен бір қырындап адымдай жүру. Допты 1 м қашықтықтағы қақпаға домалату. Қимылды ойын: «Асықты жина»	Дене шынықтыру (негізгі қимылдар) 1. Бір және екі қолмен еденге ұру. Еніс тақтайдың үстімен тепе-теңдік сақтап жүру. Қимылды ойын: «Машаны қуып жет» 2. Гимнастикалық таяқшалардан аттап жүру. 30-40 секунд бойына үзіліссіз жүгіру. Қимылды ойын: «Бауырсақпен бірге аттайық» 3. Түзу сызық үстімен аяқ ұшымен жүру. Алға қарай ұмтыла затқа дейін екі аяқтап секіру (10-15см). Қимылды ойын: «Кім жылдам?»	Дене шынықтыру (негізгі қимылдар) 1. 10 см биіктікке көтеріле өрмелеу. Жолмен жалаушаға дейін еңбектеу. Қимылды ойын: «Тышқан мен мысық» 2. Кішкене қапшықты төбесіне қойып, тақтай үстімен жүру. Музыкалық -қимылды ойын: «Қамшы алу» Таяқшадан қос аяқтап секіру. 3. Доғаның астымен допты домалатып еңбектеу. Қимылды ойын: «Кім жылдам?»	Дене шынықтыру (негізгі қимылдар) 1. Заттардың арасымен қолды белге қойып, аяқтың ұшымен жүру. Ауданы 50*50см, биіктігі 10см мінбеге өрмелеу. Қимылды ойын: «Секіргіш көжектер» 2. Таяқшалардан қос аяқпен секіру. Қабырғадағы гимнастикалық баспалдаққа өрмелеу. Қимылды ойын: «Теңге алу» 3. Бір тізбекпен жүру. Баяу, қарқынды өзгерте отырып жүгіру. Спорттық іс-шара: «Көкпар»

Біз еңбекқор баламыз

Сәуір айы

Қарлығаш тобы

Мақсаты: Ересектер еңбегі туралы білімдерін жетілдіру. Ересектердің еңбегінің мәнін түсінуге, оған құрмет көрсетуге тәрбиелеу.

1 апта-Аялайық гүлдерді.	2 апта-Ас атасы нан.	3 апта-Жәндіктер мен қосмекенділер әлемі.	4 апта-Еңбек бәрін жеңбек.
Дене шынықтыру (негізгі қимылдар) 1.Орнынан ұзындыққа секіру. (35-40см). Текшелерден аттап өту. Қимылды ойын: «Гүлдерді жинайық» 2.Ирелендеген баудың бойымен еркін жүру. Нысанаға дейін еңбектеу. Қимылды ойын: «Құмыраны толтыр» 3.Допты алдарындағы доғадан домалатып өткізу. Кеглилер арасымен қос аяқпен секіру. Қимылды ойын: «Доп шеңбер ішінде»	Дене шынықтыру (негізгі қимылдар) 1.Берілген бағытта әртүрлі қарқынмен жүгіру. Гимнастикалық орындық үстімен жүріп келіп,бір орнында баяу айналу. Қимылды ойын: «Жолдан шықпа» 2.Шеңберден шеңберге секіру. Қабырғадағы гимнастикалық баспалдаққа өрмелеу. Қимылды ойын: «Төбешікке мінеміз» 3.Заттардың арасымен қолды белге қойып, аяқтың ұшымен жүру. Кішкентай допты оң қолдарымен себетке лақтыру. Қимылды ойын: «Астық жинаймыз»	Дене шынықтыру (негізгі қимылдар) 1.Бөренелерден аттап өту. Допты бір-біріне еңкейіп тұрып домалату. Қимылды ойын: «Ұсталған шыбындар» 2. Белгі бойынша тоқтап, жүгіру. Гимнастикалық орындық үстімен,қолды белге қойып жүріп өту. Қимылды ойын: «Аралар» 3.Кішкентай доппен кегельдер арасында ирелендеп жүгіру. Гимнастикалық орындық үстімен,қолды белге қойып жүріп өту. Қимылды ойын: «Тордағы құс»	Дене шынықтыру (негізгі қимылдар) 1.Жуан арқан бойымен бір қырындап адымдай жүру. Допты нысанаға көздеп лақтыру. Қимылды ойын: «Кубиктерді жинастыр» 2.Бағытты өзгертіп жүгіру. Доғаның астынан еңбектеп өту. Қимылды ойын: «Кім жылдам?» 3. Допты бір метр қашықтықтағы қақпаға домалату. Допты қос қолдап торға лақтыру. Спорттық іс-шара: «Ептілер, күштілер»

Әрқашан күн сөнбесін

Мамыр айы

Қарлығаш тобы

Мақсаты: Қазақстан Республикасы және онда тұратын әртүрлі ұлт өлкілдері туралы түсініктерін қалыптастыру. Отан сүйгіштігі, татулыққа, достыққа тәрбиелеу.

1 апта-Достық біздің тірегіміз.	2 апта-Отан қорғаушылар.	3 апта-Көңілді жаз.	4 апта-Мен жасай аламын.
Дене шынықтыру (негізгі қимылдар) 1.30-40 секунд бойы үзіліссіз жүгіру. Арқанның астымен нысанаға дейін төрттағандап еңбектеу. Қимылды ойын: «Кім жылдам» 2.Еңіс тақтай үстімен жүру. Гимнастикалық таяқшалардан аттап жүру. Музыкалық жаттығу: «Достар жаттығуы» 3.Шеңбер бойында қолдарын әртүрлі қалыптармен қимылдар жасай жүру. Ауданы 50х50см, биіктігі 10см мінбеге өрмелеу. Қимылды ойын: «Досыңа допты домалат»	Дене шынықтыру (негізгі қимылдар) 1.Орындық астымен еңбектеп өту. 0,5-1,5метр арақашықтықта отырған қалыпта доптарды бір-біріне домалату. Қимылды ойын: «Нысанаға дәлде» 2.Гимнастикалық орындық үстінде қолдарын жанына жая жүріп өту. Еден үстінде созылып жатқан арқан үстінде бір қырымен жүру. Қимылды ойын: «Ұшақтар» 3.Кішкене қапшықты төбесіне қойып, тақтай үстімен жүру. Доға астынан еңбектеп өту. Қимылды ойын: «Кішкентай мергендер»	Дене шынықтыру (негізгі қимылдар) 1.Құм салынған қапшықты жәшікке лақтыру. Аласа орындық үстінде еңбектеу. Қимылды ойын: «Көбелекті ұста» 2. Бір және екі қолмен допты еденге ұру. Таспалардан аттап өту. Қимылды ойын: «Менің көңілді добым» 3.Жүруден жүгіруге және керісінше ауысу. Доптарды бір-біріне домалату. Қимылды ойын: «Көлшік судан атап өт»	Дене шынықтыру (негізгі қимылдар) 1.Бір қалыпты жүру. Ұсақ заттарды 1 м қашықтыққа лақтыру. Қимылды ойын: «Мен дәл тигіземін» 2.Гимнастикалық орындық үстімен жүріп келіп, бір орнында баяу айналу. Музыкалық жаттығу: «Менен кейін қайтала» 3.Жол бойымен еңбектеу. Гимнастикалық орындық үстінде тұру, қолын жоғары көтеру және түсу. Спорттық іс-шара: «Біз спортшылармыз»

