


Кезіңді
«Ертөстік» балалар бақшасы МКҚК
әдіскері
 Байгонова А.Х.

Бекітетін
«Ертөстік» балалар бақшасы МКҚК
менгерушісі
 Ержанова Т.М.
2023ж.



Дене шынықтыру нұсқаушысының 2023-2024 оқу жылына
арналған перспективалық жоспары
(ортаңғы жас)

Перспективный план инструктора по физической культуре
на 2023-2024 учебный год
(средний возраст)

Көкшетау қаласы

**Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және
Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде
2023-2024 оқу жылына арналған ұйымдастырылған қызметтің
перспективалық жоспары**

Білім беру ұйымы: «Ақмола облысы білім басқармасының Көкшетау қаласы бойынша білім бөлімінің жанындағы Көкшетау қаласының «Ертөстік» балабақшасы» МКҚК

Топ: №1 «Көжектер»

Жасы: 3 жастағы балалар

Жоспардың қай кезеңге жасалды: 2023-2024 оқу жылы

Денешынықтыру нұсқаушысы: Омурзаков Б.Ж

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қыркүйек	Дене шынықтыру	<p>Жалпы дамытушы жаттығулар. Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен); заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру</p> <p>Негізгі қимылдар. Жүру. Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы еркін жүру. Бірінің артынан бірі, тізені жоғары көтеріп жүру, Аралықты сақтай отырып жүру. Бірінің артынан бірі жүру. Тізені жоғары көтеріп жүру. Шеңбер бойлап жүру Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы еркін жүру. Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі жүру</p> <p>Жүгіру. сапта бір-бірлеп жүгіру. бағытты өзгертіп, шеңбер бойлап жүгіру. бағытты өзгертіп жүгіру. Аралықты сақтай отырып жүгіру. Алаңның бір жағынан екінші жағына жүгіру.Сапта бір-бірлеп жүгіру Аралықты сақтай отырып жүгіру</p> <p>Секіру. Екі аяқтап басты затқа тигізе отырып секіру. Жоғары қарай 2-3 метр қашықтықта алға қарай жылжи отырып секіру. Тұрған жерінен ұзындыққа, 5-10 см биіктікте секіру. Жерде жатқан жалпақ құрсауға секіру.</p> <p>Лақтыру,қағып алу домалату. Бір-бірінен 1,5–2 метр арақашықтықта отырып, аяқты алшақ ұстаған қалпында допты домалату. Допты екі қолымен көкірек тұсынан кері, екі қолмен жоғары лақтырып қағып алу. Жоғарыға, еденге (жерге) қарай төмен допты лақтыру. Көлденең нысанаға, алысқа, тура нысанға лақтыру Бір-бірінен 1,5–2 метр арақашықтықта отырып допты домалату.. Аяқты алшақ ұстаған қалпында допты домалату. Допты қақпадан асыра лақтыру. Тура нысанға лақтыру қапшықты лақтыру. Допты қағып алу машықтарын қалыптастыру.</p> <p>Тепе-теңдікті сақтау. Еңбектеу,өрмелеу.40 см биіктіктегі доғамен еңбектеу. Бөрене арқылы орындық аяқтары арасымен еңбектеу. Бөрене арқылы орындық аяқтары арасымен еңбектеу.</p> <p>Спорттық жаттығулар. Үш дөңгелекті велосипед тебу Сапқа тұру. Сапқа бір-бірден қайта тұру. Шеңберге шағын топтармен және барлық топпен қайта тұру. . Сапқа қайта тұру. Дербес қимыл белсенділігі. Тыныс алу жаттығуларын жүргізу.</p>

Дене шынықтыру

Жалпы дамытушы жаттығулар. Кеудеге арналған жаттығулар: допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға- оңға) бұрылу; солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта); аяқты көтеру және түсіру, аяқтарды қозғалту (шалқасынан жатқан қалыпта)

Негізгі қимылдар.

Жүру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бір-бірден жүру. Арқан бойымен жүру. Шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру. Сапта бір-бірден, екеуден (жүппен) жүру. Шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру Қырлы тақтайдың бойымен жүру.

Жүгіру.

Секіру. Құрсаудан құрсауға секіру 2-3 метр қашықтыққа алға қарай жылжып секіру. Ілініп тұрған затқа қолды тигізіп секіру. Сызықтан секіру қос аяқпен Тұрған орнынан ұзындыққа 40 см қашықтыққа секіру. Орнынан ұзындыққа 40 см қашықтыққа секіру.

Лақтыру, қағып алу домалату. Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 м қашықтық) . Төменнен екі қолмен көлденең нысанаға лақтыру. Оң және сол қолмен (1,5–2 метр қашықтықтан) лақтыру (қапшықты). Допты кеуде тұсынан лақтыру. Төменнен екі қолмен көлденең нысанаға лақтыру. (1-1,5 м қашықтық) аяқтарын алшақ қойып, отырып допты домалату. Доғаның астымен (биіктігі 40 см) еңбектеу Аяқтарын алшақ қойып, отырып допты домалату Заттардың арасымен, қақпаға домалату. Допты жоғары лақтыру, төмен - еденге (жерге) соғу, қағып алу. Допты қақпаға домалату.

Тепе-теңдікті сақтау. Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір қырымен қосалқы қадаммен көлбеу тақтай (20-30 см), жүру. Еденге қойылған заттардан аттап жүру Қырлы тақтайдың бойымен жүру

Еңбектеу, өрмелеу. Заттарды айналып және заттардың арасымен еңбектеу, Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу және одан түсу.. Туннель арқылы еңбектеу.

Сапқа тұру. Сапқа тұру, қайта сапқа тұру Бір-бірінің жанына сапқа тұру. Саптағы, шеңбердегі өз орнын табуға үйрету.

Дене шынықтыру

Жалпы дамытушы жаттығулар.

Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар. Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу; қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу, қолды желкеге қою.

Негізгі қимылдар.

Жүру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүру. Өртүрлі бағытта жүру. Бірінің артынан бірі, тізені жоғары көтеріп жүру. Заттарды айналып жүру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүру. Еденге қойылған заттардан аттап жүру. Тізені жоғары көтеріп жүру. Аралықты сақтай отырып жүру. Шеңбер бойлап жүру, Бірінің артынан бірі, тізені жоғары көтеріп жүру, Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі жүру

Жүгіру. Бірқалыпты аяқтың ұшымен жүгіру. Тоқтамай баяу қарқынмен (50-60 секунд ішінде) жүгіру. Алаңның бір жағынан екінші жағына жүгіру. Бағытты өзгертіп жүгіру. Бағытты өзгертіп, шеңбер бойлап жүгіру Аралықты сақтай отырып жүгіру

Секіру. Заттарды айналып және заттардың арасымен секіру. 15-20 сантиметр биіктіктен секіру, Жоғары қарай 2-3 метр қашықтықта алға қарай жылжи отырып секіру

Лақтыру, қағып алу домалату. Оң және сол қолмен тік нысанаға (нысана биіктігі-1,2 метр) лақтыру. Аяқтарын алшақ қойып, отырып допты домалату. Заттардың арасымен допты домалату. Допты жоғары лақтыру қайта қағып алу. Допты төмен - еденге (жерге) соғу, қағып алу. Жоғарыға, еденге (жерге) қарай төмен допты лақтыру. Бір-бірінен 1,5–2 метр арақашықтықта отырып допты домалату. яқты алшақ ұстаған қалпында допты домалату. Допты екі қолымен көкірек тұсынан кері, екі қолмен жоғары лақтырып қағып алу. Тура нысанға лақтыру қапшықты

Тепе-теңдікті сақтау. Тепе-теңдікті сақтай отырып тура жолмен жүру. Бір-бірінен 10 сантиметр қашықтықта орналасқан тақтайшалардың үстімен жүру.

Еңбектеу, өрмелеу. Сапта бір-бірден жүгіру. 4-6 метр қашықтыққа тура бағытта еңбектеу. Жерде жатқан жалпақ құрсауға секіру. 40 см биіктіктегі доғамен еңбектеу. Бөрене арқылы орындық аяқтары арасымен еңбектеу.

Сапқа тұру. Бірінің артынан бірі сапқа тұру

Дербес қимыл белсенділігі. Тыныс алу жаттығуларын жүргізу.

Дене шынықтыру

Жалпы дамытушы жаттығулар. Кеудеге арналған жаттығулар: допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға- оңға) бұрылу; солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта); аяқты көтеру және түсіру, аяқтарды қозғалту (шалқасынан жатқан қалыпта);

Негізгі қимылдар.

Жүру. Қол ұстасып шеңбер бойымен жүру. Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі жүру. Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі жүру. Еденге қойылған заттардан аттап жүру. Шеңбер бойлап жүру .Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бір-бірден жүру. Сапта бір-бірден, екеуден (жүппен) жүру.

Жүгіру. Шеңбер бойымен жүгіру. Бағытты өзгертіп, шеңбер бойлап жүгіру

Секіру. Ілініп тұрған затқа қолды тигізіп секіру. 2-3 метр қашықтыққа алға қарай жылжып секіру

Лақтыру,қағып алу домалату. Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 метр қашықтық), Тура нысанға лақтыру қапшықты. 1-1,5 м қашықтық) яқтарын алшақ қойып, отырып допты домалату. Допты кеуде тұсынан лақтыру. Аяқты алшақ ұстаған қалпында допты домалату. Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 м қашықтық) . Допты жоғары лақтыру қайта қағып алу. өменнен екі қолмен көлденең нысанаға лақтыру

Тепе-теңдікті сақтау. Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір қырымен қосалқы қадаммен көлбеу тақтай (20-30 см), жүру. Тепе-теңдікті сақтай отырып тура жолмен жүру.

Еңбектеу,өрмелеу.. Көлбеу модуль бойымен өрмелеу. Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу 31 және одан түсу (биіктігі 1,5 метр). Доғаның астымен (биіктігі 40 см) еңбектеу. Бөрене арқылы орындық аяқтары арасымен еңбектеу. Заттарды айналып және заттардың арасымен еңбектеу,

Спорттық жаттығулар. Шанамен сырғанау. Шанамен бір-бірін сырғанату; Биік емес төбеден сырғанау. Шанамен сырғанау. Шанамен бір-бірін сырғанату.

Сапқа тұру. Бір-бірінің жанына сапқа тұру.Саптағы, шеңбердегі өз орнын табуға үйрету. Сапқа тұру, қайта сапқа тұру Бір-бірінің жанына сапқа тұру

Дене шынықтыру

Жалпы дамытушы жаттығулар. Аяққа арналған жаттығулар: аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою; қолдарды алға созып, жартылай отыру, тізені қолмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтеру;

Негізгі қимылдар.

Жүру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бір-бірден жүру. Сапта бір-бірден, екеуден (жұппен) жүру. Шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру. Шеңбер бойымен, «жыланша» заттар арасымен жүру. Еденге қойылған заттардан аттап жүру Бірінің артынан бірі, тізені жоғары көтеріп жүру. Сапта бір-бірден, екеуден (жұппен) жүру.

Жүгіру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен жүгіру. оқтамай баяу қарқынмен (50-60 секунд ішінде) жүгіру.

Секіру. Құрсаудан құрсауға секіру. (5-6шт) . 2-3 метр қашықтыққа алға қарай жылжып секіру..Заттарды айналып және заттардың арасымен секіру.

Лақтыру,қағып алу домалату. Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 м қашықтық) . Төменнен екі қолмен көлденең нысанаға лақтыру.(қапшықты). Оң және сол қолмен (1,5–2 метр қашықтықтан) лақтыру. Допты кеуде тұсынан лақтыру. Төменнен екі қолмен көлденең нысанаға лақтыру. (1-1,5 м қашықтық) яқтарын алшақ қойып, отырып допты домалату.. Допты жоғары лақтыру қайта қағып алу. Төменнен екі қолмен көлденең нысанаға лақтыру

Тепе-теңдікті сақтау. Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір қырымен қосалқы қадаммен көлбеу тақтай (20-30 см), жүру Арқан бойымен жүру Еденге қойылған заттардан аттап жүру. Тепе-теңдікті сақтай отырып тура жолмен жүру.

Еңбектеу,өрмелеу.. Заттарды айналып және заттардың арасымен еңбектеу, Доғаның астымен (биіктігі 40 см) еңбектеу. Саты бойымен өрмелеу, Заттарды айналып және заттардың арасымен еңбектеу,

Спорттық жаттығулар. Шанамен сырғанау. Шанамен бір-бірін сырғанату; биік емес төбеден сырғанау.

Сапқа тұру. Сапқа тұру, қайта сапқа тұру. Сапта бір-бірден, екеуден (жұппен) жүру. Бір-бірінің жанына сапқа тұру.

Дене шынықтыру

Жалпы дамытушы жаттығулар. Кеудеге арналған жаттығулар: допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға- оңға) бұрылу; солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта);

Негізгі қимылдар.

Жүру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп Еденге қойылған заттардан аттап жүру., сапта бір-бірден жүру. Сапта бір-бірден, екеуден (жүппен) жүру. Қырлы тақтайдың бойымен жүру

Жүгіру. Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі жүру. аралықты сақтай отырып жүгіру

Секіру. 2-3 метр қашықтыққа алға қарай жылжып секіру. Сызықтан секіру қос аяқпен. Тұрған орнынан ұзындыққа 40 см қашықтыққа секіру. Орнынан ұзындыққа 40 см қашықтыққа секіру

Лақтыру,қағып алу домалату. Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 м қашықтық) . Төменнен екі қолмен көлденең нысанаға лақтыру.(қапшықты). Оң және сол қолмен (1,5–2 метр қашықтықтан) лақтыру (қапшықты). Допты кеуде тұсынан лақтыру. (1-1,5 м қашықтық) яқтарын алшақ қойып, отырып допты домалату.. Тура нысанға лақтыру қапшықты. Заттардың арасымен, қақпаға домалату

Тепе-теңдікті сақтау. Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір қырымен қосалқы қадаммен көлбеу тақтай (20-30 см), жүру. Арқан бойымен жүру

Еңбектеу,өрмелеу. Доғаның астымен (биіктігі 40 см) еңбектеу Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу және одан түсу

Спорттық жаттығулар. Шанамен сырғанау. Шанамен бір-бірін сырғанату Биік емес төбеден сырғанау, 2-3 .Шанамен сырғанау. Шанамен бір-бірін сырғанату .Биік емес төбеден сырғанау. Шанамен сырғанау. Шанамен бір-бірін сырғанату.Биік емес төбеден сырғанау.

Дербес қимыл белсенділіг. Тыныс алу жаттығуларын жүргізу.

Сапқа тұру. . Сапқа тұру, қайта сапқа тұру Бір-бірінің жанына сапқа тұру. Саптағы, шеңбердегі өз орнын табуға үйрету

Дене шынықтыру

Жалпы дамытушы жаттығулар. Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен); заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру; қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалақтау

Негізгі қимылдар.

Жүру. .Еденге қойылған заттардан аттап жүру. Аралықты сақтай отырып жүру, . Сапта бір-бірден, екеуден (жүппен) жүру. Еденге қойылған заттардан аттап жүру. Еденге қойылған заттардан аттап жүру. Сапта бір-бірден, екеуден (жүппен) жүру.

Жүгіру. Тоқтамай баяу қарқынмен (50-60 секунд ішінде) жүгіру. Тізені жоғары көтеріп жүру, алаңның бір жағынан екінші жағына жүгіру. Бағытты өзгертіп жүгіру. Тоқтамай баяу қарқынмен (50-60 секунд ішінде) жүгіру. Аралықты сақтай отырып жүру, бағытты өзгертіп жүгіру.

Секіру. Жерде жатқан жалпақ құрсауға секіру. Заттарды айналып және заттардың арасымен секіру..Қимылды ойындарға баулу, балаларды қарапайым ережелерді сақтауға үйрету. Жерде жатқан жалпақ құрсауға секіру.

Лақтыру,қағып алу домалату. Допты жоғары лақтыру, төмен - еденге (жерге) соғу, қағып алу. Бір-бірінен 1,5–2 метр арақашықтықта отырып допты домалату. Төменнен екі қолмен көлденең нысанаға лақтыру. . (1-1,5 м қашықтық) яқтарын алшақ қойып, отырып допты домалату Төменнен екі қолмен көлденең нысанаға лақтыру. 1-1,5 м қашықтық) яқтарын алшақ қойып, отырып допты домалату. 1-1,5 м қашықтық) яқтарын алшақ қойып, отырып допты домалату Төменнен екі қолмен көлденең нысанаға лақтыру Бір-бірінен 1,5–2 метр арақашықтықта отырып допты домалату Допты қақпаға домалату

Тепе-теңдікті сақтау. Еденге қойылған заттардан аттап жүру.

Еңбектеу,өрмелеу. 40 см биіктіктегі доғамен еңбектеу. Заттарды айналып және заттардың арасымен еңбектеу, Доғаның астымен (биіктігі 40 см) еңбектеу. Заттарды айналып және заттардың арасымен еңбектеу, Доғаның астымен (биіктігі 40 см) еңбектеу. Доғаның астымен (биіктігі 40 см) еңбектеу40 см биіктіктегі доғамен еңбектеу

Қимылды ойын. Қимылды ойындарға баулу, балаларды қарапайым ережелерді сақтауға үйрету. Қимылды ұлттық ойындар. Қимылды ойындарға баулу Қимылды ұлттық ойындар.

Сапқа тұру. Саптағы, шеңбердегі өз орнын табуға үйрету.

Дене шынықтыру

Жалпы дамытушы жаттығулар. Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен); заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру; қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалақтау

Негізгі қимылдар.

Жүру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бір-бірден жүру. Сапта бір-бірден, екеуден (жұппен) жүру. Арқан бойымен жүру Шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру). Шеңбер бойымен, «жыланша» заттар арасымен жүру Шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру.

Жүгіру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен жүгіру. Алаңның бір жағынан екінші жағына жүгіру. Тізені жоғары көтеріп жүру, алаңның бір жағынан екінші жағына жүгіру Аралықты сақтай отырып жүру, бағытты өзгертіп жүгіру.

Секіру. 15-20 сантиметр биіктіктен секіру, Құрсаудан құрсауға секіру. (5-6шт) Жерде жатқан жалпақ құрсауға секіру. Ілініп тұрған затқа қолды тигізіп секіру. Сызықтан секіру қос аяқпен секіру.

Лақтыру, қағып алу домалату. Допты жоғары лақтыру, төмен - еденге (жерге) соғу, қағып алу. Допты жоғары лақтыру, төмен - еденге (жерге) соғу, қағып алу. Төменнен екі қолмен көлденең нысанаға лақтыру.(қапшықты). Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 м қашықтық) . Оң және сол қолмен (1,5–2 метр қашықтықтан) лақтыру (қапшықты Бір-бірінен 1,5–2 метр арақашықтықта отырып допты домалату. 1,5–2 метр қашықтықтан допты бір-біріне домалату. Аяқтарын алшақ қойып, отырып допты домалату.

Тепе-теңдікті сақтау. Арқан бойымен жүру Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір қырымен қосалқы қадаммен көлбеу тақтай (20-30 см), жүру Еденге қойылған заттардан аттап жүру.

Еңбектеу, өрмелеу. Доғаның астымен (биіктігі 40 см) еңбектеу.

Саты бойымен өрмелеу, Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу және одан түсу

Ырғақтық жаттығулар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындау. 40 см биіктіктегі доғамен еңбектеу.

Сапқа тұру. Бірінің артынан бірі сапқа тұру,

Дене шынықтыру

Жалпы дамытушы жаттығулар. Кеудеге арналған жаттығулар: допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға- оңға) бұрылу; солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта); аяқты көтеру және түсіру, аяқтарды қозғалту (шалқасынан жатқан қалыпта); аяқты бұгу және созу (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қалыптан бұрылып, етпетінен жату және керісінше; иықтарды жоғары көтеріп, қолды жанжаққа созып еңкею (етпетінен жатқан қалыпта).

Негізгі қимылдар.

Жүру. Еденге қойылған заттардан аттап жүру. Аралықты сақтай отырып жүру, Заттарды айналып жүру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүру. Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Тізені жоғары көтеріп жүру Аралықты сақтай отырып жүру, Еденге қойылған заттардан аттап жүру

Жүгіру. Тоқтамай баяу қарқынмен (50-60 секунд ішінде) жүгіру Тізені жоғары көтеріп жүру, алаңның бір жағынан екінші жағына жүгіру Бағытты өзгертіп жүгіру Тоқтамай баяу қарқынмен (50-60 секунд ішінде) жүгіру. Алаңның бір жағынан екінші жағына жүгіру Тоқтамай баяу қарқынмен (50-60 секунд ішінде) жүгіру
Секіру. Жерде жатқан жалпақ құрсауға секіру. 15-20 сантиметр биіктіктен секіру. Жерде жатқан жалпақ құрсауға секіру. Заттарды айналып және заттардың арасымен секіру.

Лақтыру, қағып алу домалату. Допты жоғары лақтыру, төмен - еденге (жерге) соғу, қағып алу. Бір-бірінен 1,5–2 метр арақашықтықта отырып допты домалату. Жоғарыға, еденге (жерге) қарай төмен допты лақтыру. Бір-бірінен 1,5–2 метр арақашықтықта отырып допты домалату. Допты қақпаға домалату.

Тепе-теңдікті сақтау. Бір-бірінен 10 сантиметр қашықтықта орналасқан тақтайшалардың үстімен жүру Еденге қойылған заттардан аттап жүру..

Еңбектеу, өрмелеу. 40 см биіктіктегі доғамен еңбектеу. Сапта бір-бірден жүгіру. 4-6 метр қашықтыққа тура бағытта еңбектеу. 40 см биіктіктегі доғамен еңбектеу. Туннель арқылы еңбектеу.

Дербес қимыл белсенділігі. Арбалар, автомобильдер, велосипедтер, доптар, шарлармен өз бетінше ойнауға ынталандыру. Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту

Спорттық жаттығулар. Үш дөңгелекті велосипедті тура жүру. Велосипед тебу. Үш дөңгелекті велосипедті тура жүру. Шеңбер бойымен, оңға және солға бұрылып тебу.

Сапқа тұру. Саптағы, шеңбердегі өз орнын табуға үйрету.