

Бекітемін:

ЖШС «Кұлышақ 2019» бөбекхай балабақшасы  
менгеруші

Молдабай.С.К



2025-2026 оқу жылының кіші «Бәйшешек» тобының  
дене шынықтыру нұсқаушысының перспективалық жоспары

**Дене шынықтыру нұсқауышының 2025 - 2026 оку жылына ариалған үйымдастырылған іс-әрекеттің  
перспективалық жоспары**

Білім беру үйымы (балабакша / ЖШС «Құлыншаш 2019» б\б

Топ: кіші жас «Бәйшешек» тобы

Балалардың жасы: 2 жастағы балалар

Жоспардың күрылу кезеңі: қазан айы, 2025 - 2026 оку жылы.

Айы	Үйымдастырылған іс-әрекет	Үйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қыркүйек	Дене шынықтыру	<ul style="list-style-type: none"><li>- жалпы дамытушы жаттыгуларды қолдану арқылы балалардың денсаулықтарын нығайту: ұлттық ойындар, саусақ ойындары, кимылды ойындар, жалпы шынықтыру процедуралары;</li><li>- негізгі қимыл түрлерін дамыту;</li><li>- саламатты өмір салты туралы бастапқы түсініктерін және қурдастарымен бірлескен әрекетке дайындықты қалыптастыру.</li><li>- секіру. Бір орында турып екі аяқтан секіру, алға қарай ұмтыла екі аяқтан секіртпемен, лентамен еденде 10-20 см қашықта (2 арқаннан тұратын жолақ арқылы) жатқан арқаннан секіру; 10-15 см биіктен секіру;</li><li>- еңбектеу, өрмелу. Кедергілі жазықтың бетімен, сіс тақтайдың үстімен, жол бойымен, әртүрлі заттардың: дөғаның, орындық, үстел, арқанның астымен нысанага дейін төрттагандап (алақанымен, тіземен тіреп) еңбектеу. Ауданы 50 x 50 см, биіктігі 10 см мінбеге өрмелу.</li><li>Мәдени-гигиеналық дағдылар.</li><li>- Киіміндегі ұқыпсыздықты байқап, оны өз бетінше, ересектердің</li></ul>

- көмегімен жоюға, кол орамалды пайдалануға үйретуді жағастыру.
- Кийінп-шешінү кезінде киімдерін белгілі тәртіппен киоге және шешүге, интектің әр түрлерін қолдана білуді жағтыстыру. Кийімдерді шкафқа немесе орындыққа үйкіга жатар алдында ұқыпты жинау білгін бекіту.
  - Жолдастының киіміндегі ұқыпсыздықты көрүте және оған ез көмегін ұсынуды үйрету.
  - Жендерін ез берімен түрү, жуыну кезінде киімді сұтамау, жуыну кезінде суды шашыратпау білгін бекіту.
  - Үстел басында каралайым мінезд-кулық дагдыларын қалыптастыру:
  - нанды үтітпеу, тамакты аузызды жауып шайнау, аузызды толтырып сейлемесу.
  - Балаларды үстел басында дұрыс отыру, үстелді даярлау заттарымен таныстыруды жағастыру.
  - Жуынту туралы қысқа еллендерді немесе тактикарды үйрету, оларды ересектермен немесе ез бетінше кайталау.
- Сауыктыру-шынықтыру шарапалары:
- 1) балаларды серуен кезінде ультракулігін саулениң асерінен ауа, су шарапарының
- Уйлесімділігімен шынықтыру;
- 2) сумен шынықтыруда ұсак тастары бар ванна колданылады. Су температурасы +  
 $30^{\circ}\text{C}$  градустан  $+18^{\circ}\text{C}$ ,  $+16^{\circ}\text{C}$  -ка дейін әр үш кун сайын 2 градуска томендегіліп отырады.
- Дербес кимыл белсенділігі.
- Ересектердің көрсетуі бойынша кейбір кімбылдарды орындауды, кімбыл белсенділігіне жағымды эмоциялық карым-катьнас білдіреді, бұрын итерген кімбылдарды өздігінен орындаі алады.

**Спортық жаттыгулар:**

- 1) шанамен сырғанау. Ересектердің баланы сырғанатуы; шанаға отырғызып,
- тебешістен сырғанату, шанамы жіппен сұйрету, баланың ойнышыны шанамен сырғанату;
- 2) велосипед тебу. Уш дөңгелекті велосипедке отырғызу, ересектердің көмегімен және көмегінсіз түсіру, ересектердің көмегімен және оз бетімен релді басқару;
- 3) мұз жолдармен сырғанау: ересектер балалардың кольданан жетелеп сырғанатуы.

**Дене шынықтыру нұсқауышының 2025 - 2026 оку жылына арналған үйымдастырылған іс-әрекеттің  
перспективалық жоспары**

Білім беру ұйымы (балабақша / ЖШС «Құлышшак 2019» б\б

Топ: кіші жас «Бәйшешек» тобы

Балалардың жасы: 2 жастан.

Жоспардың құрылу кезеңі: кыркүйек айы, 2025 – 2026 оку жылы.

Айы	Үйымдастырылған іс-әрекет	Үйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қазан	Дене шынықтыру	<ul style="list-style-type: none"><li>- негізгі кимыл турлерін жетілдіру: журу, жүгіру, өрмелеу, лақтыру, секіру, тепе-тендік сақтау;</li><li>- жалпы дамытушы жаттығуларды, ұлттық, қимылды, саусақпен ойналатын ойындарды, шынықтыру шараларын колдану арқылы балалардың денсаулығын нығайту;</li><li>- салауатты өмір салты туралы бастапқы түсініктерін қалыптастыру және құрдастарымен бірлесіп әрекет етуге дайындау.</li></ul> <p><b>Журу.</b> Эртүрлі бағытта және берілген бағытта шенбер бойымен, колдарын әртүрлі қалыпта ұстап, бір-бірінің колдарынан ұстап, аяқтың ұшымен журу, шағын топпен және бүкіл топпен қарқынды өзгерте отырып, белгі бойынша тоқтап, иректелген лентаның бойымен журу.</p> <p><b>Жалины дамытушы жаттығулар.</b></p> <p>Қолдың білектерін, иық белдеуінің бұлшық еттерін дамытуға және</p>

ныгайгута арналған жаттыгулар. Колды алға, жогары, екі жакка көтеру; колды кеуде түсінің айқастыру және екі жакқа жазу. Колды артқа кою; оларды бүтіп, жазу, колды шапалактау, колдарды алға-артқа сермеу, саусактарды буғу және ашу.

#### **Кимылды ойындар.**

Балаларды ересектермен бірге кимылдарды жөніл, мазмұны қаралайым кимылды ойындар ойнауга ынталандыру. Балалардың ойынға кызығушылығын дамытуға ықпал етештырып, негізгі кимылдарды (жүргү, жүтіруду, лактыру, домалату) жетілдіру. Кимылдарды үйлесімді орындауда, кейбір кейінкерлердің қаралайым әрекеттерін жеткізе білуге үйрету (коян сиякты секіру; аю сиқты корбандарап жүру).

**Дене шынықтыру иүсқаушысының 2025 - 2026 оку жылына ариалған ұйымдастырылған іс-әрекеттің  
перспективалық жоспары**

Білім беру ұйымы (балабакша / ЖШС «Кұлышшак 2019»б\б

Топ: кіші жас Бәйшешек тобы

Балалардың жасы: 2 жастагы балалар

Жоспардың кұрылу кезеңі: қараша айы, 2025-2026 оку жылы.

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қараша	Дене шынықтыру	<ul style="list-style-type: none"><li>- негізгі қимыл түрлерін жетілдіру: жұру, жүгіру, өрмелеву, лақтыру, секіру, тепе-тендік сақтау;</li><li>- жалпы дамытуши жаттығуларды, ұлттық, кимылды, саусақпен ойналатын ойындарды, шынықтыру шараларын қолдану арқылы балалардың денсаулығын нығайту;</li><li>- салауатты өмір салты туралы бастапқы түсініктерін қалыптастыру және құрдастарымен бірлесіп әрекет етуге дайындау.</li></ul> <p><b>Тепе-тендік сақтау жаттығулары.</b> Тура жолмен, сзықтармен шектелген (еңі 20-25 сантиметр, ұзындығы 2-2,5 метр) жіптің бойымен, гимнастикалық скамейканың үстімен жұру, заттарға шығу (гимнастикалық скамейкага, жұмсақ модульге): тұру, колдарын жоғары котеру, түсу; заттардан (білктігі 10-15 сантиметр): күрсаудан күрсауға аттап оту; тақтайдың үстімен 20 сантиметр арақашықтықта орналасқан бірнеше кедергілерден (ленталардан, текшелерден және тағы басқа) аттап жұру, орныда баяу айналу.</p>

### **Жалпы дамытушы жаттыгулар.**

Арқаның бұлшық еттерін және омыртканың ілгіштік қасиетін дамытуға және нығайтуға арналған жаттыгулар.

### **Кимылды ойындар.**

Балаларды ересектермен бірге кимылдары жөніл, мазмұны карапайым кимылды ойындар ойнауга ынталандыру. Балалардың ойынға қызығушылығын дамытуға ықпал етсі отырып, негізгі кимылдарды (жүру, жүгіру, лақтыру, домалату) жестілдіру. Кимылдарды үйлесімді орындауга, кейбір кейіпкерлердің карапайым әрекеттерін жеткізе білуге үйрету (коян сияқты секіру; аю сияқты қорбандалап жүру).

### **Спорттық жаттыгулар.**

*Велосипед тебу:* уш донгелекті велосипедке отыруға, одан ересектердің көмегімен және комегінсіз түсуге, ересектердің көмегімен және өз бетінше рөлді баскаруга үйрету.

### **Дербес кимыл белсенділігі.**

Ересектің бакылауымен ойын әрекеттерін (спорттық, би) орындауга, кимыл белсенділігіне жағымды эмоция білдіруге, бұрын менгерген кимылдарды өз бетінше орындауга ықылас танытуға баулу.

### **Мәдени-тигиеналық дағдыларды қалыптастыру.**

Ересектің бакылауымен бетін, қолдарын ластанған кезде және тамактың алдында өз бетінше жуу, беті мен қолын жеке орамалмен құрғатып сұрту, ересектің көмегімен өзін ретке келтіру.

### **Сауықтыру-шынықтыру шаралары.**

Жыл бойы медицина қызметкерінің жетекшілігімен балалардың денсаулығы мен жергілікті жағдайлар ескеріліп, табиги факторлар: ауа, күн, суды пайдалана отырып, шынықтыру шараларының кешенін жүзеге асыру.

**Дене піншілкітіру нұсқаушысының 2025 – 2026 оку жылына арналған үйымдастырылған іс-әрекеттікі  
перспективалық жоспары**

Білім беру үйымы (балабакша / ЖШС «Құлыншак 2019» б.б

Төл: кіші жас Бейшек тобы

Балалардың жасы: 2 жастағы балалар

Жоспардың күрделу кезеңі: желтоқсан айы, 2025-2026 оку жылы.

Айы	Үйымдастырылған іс-әрекет	Үйымдастырылған іс-әрекеттік міндеттері
Желтоқсан	Дене шынықтыру	<ul style="list-style-type: none"><li>- негізгі кимыл түрлерін жетілдіру: жүру, жүгіру, өрмелу, лактыру, секіру, тепе-тәндік сактау;</li><li>- жалпы дамытушылдарды, үлттық, кимбылды, саусақпен ойналатын обиындарды, шынықтыру шарапарын колдану аркылы балалардың денсаулығын нығайту;</li><li>- салуатты емір салты туралы бастанғы түсініктерін қалыптастыру және күрдастарымен бірлесіп әрекет етуге дайындау.</li></ul> <p>Тепе-тәндік сактау жетілдірудары. Тура жолмен, сыйыктармен шектелген (ени 20-25 сантиметр, ұзындығы 2-2,5 метр) жілтін бойымен, гимнастикалық скамейканың үстімен жүзу, заттарга шыгу (гимнастикалық скамейкага, жұмсак модульге): түру, колдарын жогары</p>

көтөрү, тусуу, заттардан (білдірілгенде 10-15 сантиметр); курсаудан курсауга аттап оту; тактайдаң үстімен 20 сантиметр аракашыктықта орналаскан бірнеше кедерілерден (ленталардан, текшелерден және тағы баска) аттап жүру, орнында баяу айналу.

#### Жалпы дамытушы жаттыгулар.

Аржаның бүлшық еттерін және омыртканың иштігінкік қасиетін дамытуға және нығайтұға арналған жаттыгулар. Жанында түрган (отырган) адамға қолындағы заттарды беріп, онға-сопта бұрылу. Алға және екі жаққа сикено. Едениде отырып, аяктарды көзектен буту және жазу. Шалқасынан жаткан кальпта аяктарын көтеру және түсіру. Тізерлеп тұрып, екшеге отыру және тұру.

#### Кімділды ойындар.

Балаларды срессектермен бірле кімділдары жәніл, мазмұны каралайым кімділды ойындар ойнауда ынталандыру. Балалардың ойыннан кызыгушылығын дамытуға ықпал ете отырып, негізгі кімділдарды (жүру, жүгіру, лактыру, домалату) жетіллірү. Кімділдарды үйлесімді орындауда, кейбір кейіндерлердің каралайым әрекеттерін жеткізу білуге үйрету (коян сияқты секіру, аю сияқты корбандају жүзінде).

**Дене шыныктыру иускаушысының 2025 - 2026 оку жылына арналған үйимдастырылған іс-әрекеттің  
перспективалық жоспары**

Білім беру ұйымы (балабакша / ЖШС «Құлышақ 2019» б/б

Топ: кіші «Бәйшешек» тобы

Балалардың жасы: 2 жастагы балалар

Жоспардың құрылу кезеңі: қаңтар айы, 2025-2026 оку жылы.

Айы	Үйимдастырылған іс-әрекет	Үйимдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қаңтар	Дене шыныктыру	<ul style="list-style-type: none"><li>- негізгі кимыл түрлерін жетілдіру: жұру, жүгіру, ермелеву, лактыру, секіру, тепе-тендік сақтау;</li><li>- жалпы дамытушы жаттығуларды, ұлттық, қимылды, саусақпен ойналатын ойындарды, шыныктыру шараларын қолдану арқылы балалардың денсаулығын нығайту;</li><li>- салауатты өмір салты туралы бастапқы түсініктерін калыптастыру және құрдастарымен бірлесіп әрекет етуге дайындау.</li></ul> <p><b>Жүгіру.</b> Бірқалыпты, шашырап, берілген бағытта, әртүрлі карқынмен, заттардың арасымен, аяқтың ұшымен, белгі бойынша тоқтап, бірінің сонынан бірі (20 метр дейін) шағын топқа болініп және бүкіл топпен жүгіру; бағытты өзгергіш, шашырап, 30-40 секунд бойына тоқтамай жүгіру, жүруден жүгіргүе және керісінше аудису.</p> <p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар.</b></p> <p>Арқаның бұлшық еттерін және омыртқаның иілгіштік қасиетін</p>

дамытуға және нығайтуға арналған жаттығулар. Жаңында тұрған (отырған) адамға көліндегі заттарды беріп, онға-солға бұрылу. Алға және сікі жақта сінко. Едениде отырып, аяқтарды кезекпен бұту және жазу.

#### Кимылды ойындар.

Балаларды ересектермен бірге кимылдарды жөніл, мазмұны

карапайым кимылды ойындар ойнауда ынталандыру.

Балалардың ойынға қызыгуышылыны дамытуға ықтап ете отырып, негізгі кимылдарды (жүргү, жүтүрү, лактыру, доматату) жетілдіру. Кимылдарды үйлесімді орындауга, кейбір кейінкерлердің карапайым ерекшелерін жеккіз білуге үйрету (коян сияқты секіру; аю сияқты корбандаш жүзу).

#### Спорттық жаттығулар.

*Мұздың жолдармен сырғандау:* балаларды колынан жетелеп сырғаннату.

#### Дербес кимыл белсенділігі.

Ересектің бакылаудың ойын ерекшелерін (спортық, би) орындауда, кимыл белсенділігіне жағымды эмоция білдіруге, бұрын менгерген кимылдарды өз бетінше орындауда ықылас танитуға баулу.

#### Сауыктыру-шынықтыру шаралары.

Балаларды топта жетеп кинуге үйрету. Күн тәртібіне сәйкес отардың таза ауда болу үзактығын қамтамасыз ету.

**Дене шынықтыру нұсқауышының 2025 - 2026 оку жылына арналған үйымдастырылған іс-әрекеттің  
перспективалық жоспары**

Білім беру үйімі (балабақша / ЖШС «Күліншак 2019» б/б

Топ: кіші «Бәйшешек» тобы

Балалардың жасы: 2 жастағы балалар

Жоспардың құрылу кезеңі: акпан айы, 2025-2026 оку жылы.

Айы	Үйымдастырылған іс-әрекет	Үйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Акпан	Дене шынықтыру	<ul style="list-style-type: none"><li>- негізгі кимыл түрлерін жетілдіру: жүру, жүгіру, өрмелеву, лактыру, секіру, тепе-тендік сактау;</li><li>- жалпы дамытушы жаттығуларды, үлттық, кимылды, саусақпен ойналатын ойындарды, шынықтыру шараларын колдану арқылы балалардың деңсаулығын нығайту;</li><li>- салауатты өмір салты туралы бастапқы түсініктерін қалыптастыру және құрдастарымен бірлесіп әрекет етуге дайындау.</li></ul> <p><b>Жүгіру.</b> Бірқалыпты, шашырап, берілген бағытта, әртүрлі қарқынмен, заттардың арасымен, аяқтың ұшымен, белгі бойынша тоқтап, бірінің соңынан бірі (20 метр дейін) шағын толқа болініп және бүкіл топпен жүгіру; бағытты өзгертіп, шашырап, 30-40 секунд бойына тоқтамай жүгіру, жүруден жүгіруге және керісінше аудысу.</p>

**Жалпы дамытушы жаттыгулар.**

Іштің және аяқтың бүлшық еттерін дамытуға және нығайтуға арналған жаттыгулар.

**Кимылды ойындар.**

Балаларды ересектермен бірге кимылдары жеңіл, мазмұны қарапайым кимылды ойындар ойнауга ынталандыру. Балалардың ойниға кызыгушылығын дамытуға ықпал ете отырып, негізгі кимылдарды (жұру, жүгіру, лактыру, домалату) жетілдіру. Кимылдарды үйлесімді орындауда, кейбір кейіпкерлердің қарапайым әрекеттерін жеткізсө болуге үйрету (кояи сиякты секіру; аю сиякты корбаңдал жұру).

**Дене шыныктыру шускаушысынын 2025 – 2026 оку жылдан арналған үйымдастырылған іс-әрекеттің  
перспективалық жоспары**

**Білім беру үйымы (балабакша / ЖКШС «Құлышшак 2019»**

**Топ: кіші «Байшешек» тобы**

**Балалардың жасы: 2 жастағы балалар**

**Жоспардың курьозу көзөндө: наурыз айы, 2025-2026 оку жылы.**

<b>Айы</b>	<b>Үйымдастырылған іс-әрекет</b>	<b>Үйымдастырылған іс-әрекеттің міншегері</b>
Наурыз	Дене шыныктыру	<ul style="list-style-type: none"><li>- негізгі кіммелі түрлерін жетілдіругүү: жүргү, жүтіру, орметеу, лактыру, сектіру, тепе-гендең сактау;</li><li>- жалпы дамытушы жеткізуғуларды, үлттық, кимбылды, саусақпен ойналатын ойындарды, шыныктыру шараларын көлдану арқылы балалардың денсаулығын нығайту;</li><li>- саллауатты омір салты туралы бастапқы түсініктерін қалыптастыру және күрдестарымен бірлесіп әрекет етуге дайындау.</li></ul> <p><b>Енбектеу, ормелуу.</b> Шектеулі жазықтын, көлбесу тақтайдаң бойымен, дөргөнин, гимнастикадаң сәмейканның астынан, аргүрті заттардың: ярқанның астынан нысанага деңиң төрттагандап (алаканымен, тізмен тірел) енбектеу. Биіктігі 10 сантиметр, ауданы 50 x 50 сантиметр модульге ермелуеу.</p> <p><b>Жаһтың дамытушы жеткізулер.</b> Штің және аяқтын бүлшік еттерін дамытуға және нығайтуға арналған жеткізулер.</p>

### **Кимылды ойындар.**

Балаларды ересектермен бірге кимылдары жөніл, мазмұны қарапайым кимылды ойындар ойнауга ынталандыру. Балалардың ойынға қызыгушылығын дамытуға ықпал етे отырып, негізгі кимылдарды (жүрү, жүгіру, лактыру, домалату) жетілдіру. Кимылдарды үйлесімді орындауда, кейбір кейінкерлердің қарапайым әрекеттерін жеткізе блүгеле үйрету (қоян сияқты сөкіру; аю сияқты корбандаш жүру).

**Дене шыныктыру шускаушсының 2025 - 2026 оку жылына арналған үйымдастырылған іс-әрекеттің  
перспективалық жоспары**

Білім беру үйымы (балабакша / ЖШС «Күлгүншак 2019» б/б

Төг. кіші Байшешек тобы

Балалардың жасы: 2 жастағы балалар

Жоспардың күрьзүл кезеңі: сәуір айы, 2025-2026 оку жылы.

<b>Айы</b>	<b>Үйымдастырылған іс-әрекет</b>	<b>Үйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері</b>
Сәуір	Дене шыныктыру	<ul style="list-style-type: none"><li>- негізгі кимыл түрлерін жетілдіру: жүргүр, өрмелөу, лактыру, секиру, тепе-тепеңдік сактау;</li><li>- жалпы дамытушы жаттыгуларды, үлттық, кимылды, саусақпен ойналатын ойындарды, шыныктыру шараларын колдану арқылы балалардың денсаулығын нығайту;</li><li>- салауатты әмір салты туралы бастанкы түсініктерін калыптастыру және курдастарымен бірлесіп әрекет етуге дайындау.</li></ul> <p>Домалату, лактыру. Екі көлмен, әртүрлі тәсілдермен әртүрлі бастанкы кальпта 0,5-1,5 метр арақашыктығынысанага (төмен, жогары) лактыру; отырып және тұрып, түрлі заттардың астынан 0,5-1,5 метр арақашыктықка долтарды домалату, долтарды бір-біріне домалату.</p> <p><b>Жалпы дамытушы жаттыгулар.</b></p> <p>Орнында жүргүр. Бастанкы калыпта тұрып, сол (он) аяктын тізесін (затттан үстап) буғу.</p>

		<p>Таяныштан ұстап отыру, аяқтың ұшымен тұрып, тартылу. Аяқтың өкшесін алға қою.</p> <p>Аяқтың бақайларын қимылдату (отырып).</p> <p><b>Қимылды ойындар.</b></p> <p>Балаларды ересектермен бірге кимылдары женіл, мазмұны қарапайым кимылды ойындар ойнауга ынталандыру. Балалардың ойынга қызығушылығын дамытуға ықпал етеді.</p> <p>Отырып, негізгі қимылдарды (жүру, жүтіру, лақтыру, домалату) жетілдіру. Кимылдарды үйлесімді орындауда, кейбір кейіпкерлердің қарапайым әрекеттерін жеткізе білуге үйрету (қоян сияқты секіру; аю сияқты корбандалап жүру).</p>
--	--	---

**Дене шынықтыру нұсқаушысының 2025 - 2026 оку жылына арналған үйымдастырылған іс-әрекеттің  
перспективалық жоспары**

Білім беру үйымы (Балаңакша / ЖШС «Күрлыншак 2019» б/б

Топ: кіші «Бейшешек» тобы

Балаардың жасы: 2 жастагы балаар

Жоспардың күрүлі кезеңі: мамыр айы, 2025-2026 оку жылы.

Айы	Үйымдастырылған іс-әрекет	Үйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Мамыр	Дене шынықтыру	<ul style="list-style-type: none"><li>- негізгі кимыл түрлерін жетілдіру: жүргүр, жүттүр, өрмеледі, лактыру, сөкіру, тепе-тәндік сактау;</li><li>- жалпы дамытушы жаттыгуларды, үлттық, кимылды, саусақпен ойналатын ойнандарды, шынықтыру шараларын колдану арқылы балаардың денсаулығын нығайту;</li><li>- салаудатты емір салты туралы бастапқы түсініктерін қалыптастыру және күрдастарымен бірлесіп әрекет етуге дайындау.</li></ul> <p>Секіру. Бір орында тұрып кос аяқпен секіруге, алға қарай үмттыла кос аяқпен затса дейін (10-15 сантиметр) секіруге, 10-15 сантиметр білдіктен секіруге, едепде жаткан секірғіштен, лентадан (катар койылған 2 арқаннан) аттап секіруге үйрету.</p> <p><b>Жалпы дамытушы жаттыгулар.</b></p>

Орнында журу. Бастапқы кальпта тұрып, сол (он) аяқтын тізесін (заттан үстап) буту. Таңыштан үстап отыру, аяқтың үшімен тұрып, тартылу. Аяқтың екшесін алға қою. Аяқтың бакайларын қимылдату (отырғып).

### **Кимылды ойындар.**

Балаларды ересектермен бірге кимылдары жөніл, мазмұны қаралтайым кимылды ойындар ойнауга ынталандыру. Балалардың ойынға қызынушылығын дамытуға ықпал ете отырып, негізгі кимылдарды (журу, жүтіруге, лактыру, домалату) жетілдіру. Кимылдарды үйлесімді орындауда, кейбір кейінкерлердің қаралайым әрекеттерін жеткізе білуге үйрету (коян сияқты секіру; аю сияқты корбандап журу).