

Картотека № 1 «Сылдырмақпен»



Б.к. Аяқ алшақ, сылдырмақ төменде;
1-2 сылдырмақты жоғары көтеріп
сылдырату;
3-4 б.қ. (4 рет)
Т.с.
1-2 сылдырмақты алға созу;
3-4 артқа тығу;
Б.к. –т.с.
1-4 отырып сылдырмақты тізеге соғу;
5-6 б.қ.келу;(3рет)
Сылдырмақпен жүгіру (10сек)

Картотека № 2 «Көңілді құстар»



Б.к. тік тұру, аяқ алшақ;
1-4 қолды екі жанға созып, жоғары – төмен
көтеріп түсіру;
5-6 б.қ;
Б.к. «Мысық жоқпа?»
1-4 басты оңға, солға бұру;
5-6 б.қ;
Б.к. 1-4 отырып саусақпен тізе үстінен
тықылдату; (3рет)
5-6 б.қ.
Шашырап жүгіру;

Картотека № 3 «Қуыршақпен ойнаймыз»



Б.к. тік тұру, аяқ алшақ, қуыршақ төменде;
1-2 қуыршақты алға ұстау, жоғары көтеру;(3рет)
3-4 б.қ;
Аяқ алшақ, қуыршақ алда;
1-2 денені оңға ,солға бұру, б.қ. келу;
Б.к. қуыршақты кеудеде ұстау;
1-4 алға енкею- «Қуыршақтар билейді»;
5-6 б.қ. келу; (3рет)
Б.к. 1-2- отырып қуыршақты еденге қою;
3-4 тік тұру;
Қуыршақпен оңға, солға айналу (2реттен)



Картотека № 4

«Аңдармен жаттығамыз»

Б.қ. Аяқ алшақ, ойыншық төменде;
1-2 ойыншықты жоғары көтеріп, аяқ ұшына тұру;

3-4 б.қ. келу;

Б.қ. ойыншықты алға созып ұстау;

1-2 оңға, солға бұрылу, б.қ. келу;

Б.қ. ойыншық кеуде алдында;

1-2 алға еңкейіп ,ойыншықты еденге қою;

3-4 б.қ. келу;

Б.қ.-т.с.

1-2 ойыншықпен отыру;

3-4 б.қ. келу; (4рет)

Ойыншықпен оңға ,солға айналу;

Картотека № 5

«Кішкентай торғайлар»

Б.қ. тік тұру, аяқ алшақ;

1-4 қолды екі жанға созу, жоғары төмен сермеу;

5-6 б.қ. келу; Б.қ. –т.с.

1-2 басты оңға ,солға бұру;

3-4 б.қ. келу; Б.қ.- т.с.

1-4 отырып саусақпен тізе үстінен тықылдату;

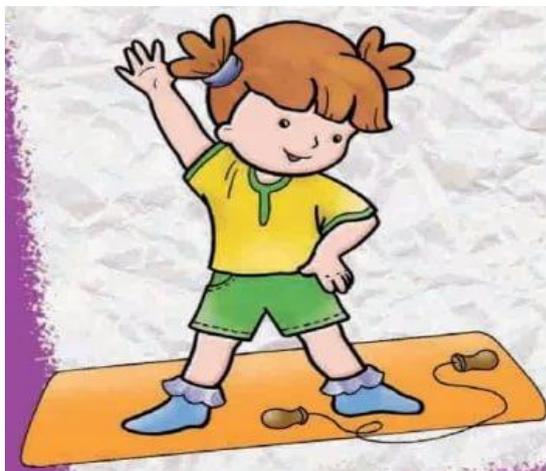
5-6 б.қ. келу; Б.қ. –т.с.

1-4 қолды артқа созып еңкею; 5-6 б.қ.

Б.қ. ішпен жату;

1-4 бір қырынмен жату, арқаға , ішке;

Шашырап жүгіру;



Картотека № 6

«Жапырақтар түседі»

Б.қ. аяқ алшақ, жапырақ төменде;

1-3 қолды алға, жоғары, екі жаққа көтере түсіру;

4- б.қ.;(жапыраққа қараймыз)

Б.қ. қолды алға созу;

1-2 оңға ,солға бұрылу;

3-4 б.қ. келу; (аяқты орнынан қозғамау)

Б.қ. 1-4 алға еңкейіп, қол төменде;

5-6 б.қ. (тізені бүкпеу) Б.қ.

1-2 отыру, жапырақты еденге қою;

3-4 тік тұру, қолды белге қою;

5-6 отырып, жапырақты алу; Б.қ. 5-6 б.қ. келу;



Картотека № 7

«Көңілді петрушкалар»

Б.қ. 1- қолды алға созу; 2- артқа жасыру;
«Алақанды көрсетіп жасырамыз»

Б.қ. –арқамен жатып, қол дене бойымен;
1-2 аяқ, қолды бірге түйістіре көтеру;

3-4 б.қ. келу;

Б.қ. қолды артқа тіреп отыру;

Тізені бүгіп қолымен құшақтау; Б.қ. келу;

Б.қ. 1- қолды екі жанынан жоғары көтеріп шапалақ ұру;

2-б.қ. келу; (4 рет)

Еркін орнында секіру- «Петрушкалар қуанады»



Картотека № 8

«Петрушкалар орамалмен»



Б.қ. – отырып аяқты алшақ ұстау;
Орамалды екі қолымен шетінен ұстау;
Орамалды жоғары серпу;
Б.қ. келу;
Б.қ. тік тұру, орамал төменде;
Отырып, орамалды алға көтеру;
Б.қ. келу;
Б.қ. ішпен жатып, қолды алға созып, орамалды бір қолға ұстау;
Орамалды жоғары сермеу;
Екінші қолмен тағы солай; Б.қ. келу;

Картотека № 9

«Орындықта доппен жаттығу»



Б.қ. орындықта отырып, допты тізе үстіне қою;
1-2 допты жоғары көтеру, иілу;
3-4 б.қ. келу;
Б.қ. қолды созып, допты алға ұстау;
1-2 оңға, солға бұрылу; 3-4 б.қ.
Б.қ. 1-2 алға еңкейіп, допты еденге тигізу;
3-4 б.қ.
Б.қ. доп тізе үстінде;
1-4 аяқты көтеріп, допты тізе үстімен домалату;
5-6 б.қ. Доппен секіру.

Картотека № 10

«Тышқандар»



Б.қ. ішпен жатып, қолды алға тіреу;
1-4 қолды бүгіп жазу, басты оңға,
солға бұру;
5-6 б.қ. келу;
Б.қ. 1-3- арқаға аунау; Б.қ. келу;
Б.қ. арқамен жату;
1-4 қол ,аяқты бірге қимылдату;
5-6 б.қ. келу;
Б.қ. отырып, қолды бүгіп кеуде
алдында ұстау;
1-2- оңға бұрылып, қолды артқа тіреу;
3-4-б.қ.
5-6 –солға бұрылу; б.қ. келу;
Аяқтың ұшымен шашырап жүгіру;

Картотека № 11

«Жануарлар қимылына еліктеу»

«Қоян»- екі аяқпен орнында оңға, солға бұрыла секіру;

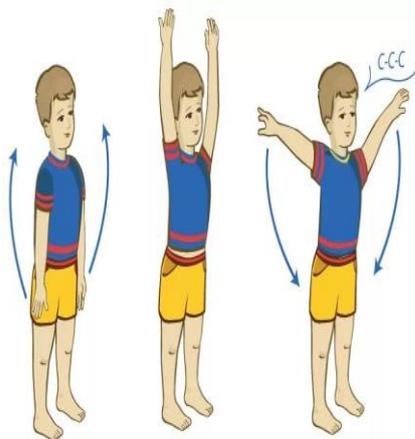
«Қасқыр» - шеңбер бойымен топтасып жүгіру;

«Аю»- аяқ сыртымен жүру;

«Түлкі»- баяу , тоқтап басын оңға, солға бұрып жүгіру;

Екінші кіші топтарға арналған таңғы жаттығулар.

Картотека № 12 «Шалқанды тартамыз»



Атай шалқан егіпті.

Шалқан үлкен болып өсіпті.

Б.қ.- аяқ сәл алшақ;

1-2- отыру; 3-4- б.қ.

Шалқанды әрі тартып, бері тартып

Жұла алмадық.

Б.қ. – т.с.1-2-қолды екі жаққа созу;

3-4- б.қ. келу;

Әжеймен немересін көмекке шақырдық.

Әрі тартып, бері тартып

Шалқанды жұла алмады.

Б.қ. – т.с.1-2- алға енкею; 3-4 б.қ. келу;

Б.қ. –қол белде, шалқанды айналып, екі аяқпен секіру;

Картотека № 13 «Әйнекті сүртеміз»



Б.қ. – аяқ алшақ;

1-2-3 - қол жоғарыда, солға, оңға теңселу;

4-б.қ. келу;

«Жел береміз»

Б.қ. – қол төменде, саусақты жұдырыққа жинау;

1- алға енкейіп, қолды төмен түсіру;

2-б.қ.

«Болттарын бұраймыз»

Б.қ. – тізерлеп тұру;

1-4- оңға бұрылып, қолдын басын айналдыру;

5-6- б.қ. келесі жаққа бұрылу;

Картотека № 14

«Моторды қосамыз»

Б.қ. – арқамен жатып, қолды екі жаққа созу;

1-4- қолды кеуде алдына ұстап айналдыру;

«Басқышты басамыз»

Б.қ.- 1-4- аяқтың басын кезекпен бүгіп, жазу;

б. «Көлікті тексереміз»

Б.қ. – оңға, солға бұрылып, көлік жүрісін имитациялау;



Картотека № 15

«Көңілді маймылдар»

Тік тұрып, аяқ алшақ, доп төменде;

1-2- допты жоғары ұстап, аяқ ұшына көтерілу;

3-4-б.қ. (4рет)

Б.қ. – т.с. допты алға созып ұстау;

1-2- оңға бұрылу; 3-4- б.қ. келу;

5-6- солға бұрылу; 7-8- б.қ.

Б.қ. – доп жоғарыда;

Алға еңкейіп, допты еденге жеткізу; Б.қ. келу;

Б.қ.- аяқ арасы сәл алшақ, доп кеудеде;

1-3- отырып , допты қолдан қолға домалату;

4-б.қ.

Допты алға ұстап, оңға, солға қарай айналу;

Картотека № 16

«Тышқандар ойнайды»

Б.қ. – ішпен жатып, қолымен тірелу;

1-4- қолды жазып ұстап, басты оңға, солға бұру;

5-6- б.қ.

Басты оңға, солға бұрып еңбектеп жүру;

Б.қ. – арқамен жатып; 1-4-аяқ, қолды бірге қимылдату;

Б.қ.- ішпен жатып; 1-3- арқаға аунау, ішке аунау;

Б.қ.- отырып, қолды шынтаққа бүгіп, кеуде алдында ұстау;

1-2- оңға бұрылу, оң қолды артқа тіреу;

3-4- б.қ. келу; 5-6- келесі жаққа; 7-8- б.қ.

Картотека № 17

«Қар атысып ойнаймыз»



Б.қ.- тұрып, аяқ алшақ, доп төменде;

1-2- доп жоғарыда; 3-4- б.қ.

Б.қ. –т.с. допты алға созып ұстау;

1-2- 3-4- оңға, солға бұрылу; 7-8- б.қ.

Б.қ. –т.с. 1-3- допты қолдан қолға домалату;

Б.қ.

Б.қ. арқамен жатып, доп жоғарыда;

1-2- доп алда, аяқ ұшын допқа тигізу;

3-4- б.қ.

Оңға , солға допты жоғары ұстап айналу

Картотека № 18 «Желкенді тартамыз»



Б.қ. н.т. таяқша төменде;

1-2- таяқшаны жоғары көтеру;

3-4- төмен түсіру;

«Ескекпен есеміз»

Б.қ. –отырып , таяқшаны тізе үстіне қою;

Алға еңкейіп, таяқшаны алға созу;

Б.қ.

«Қайықтан суды төгеміз»

Б.қ. н.т. 1-2- алға еңкейіп, таяқшаны еденге

жеткізу;

3-4- б.қ.

«Жел қайықты қозғайды»

Таяқшаны тігінен ұстап, айнала жүру;

Картотека № 19 «Күн шығады»

Б.қ. тік тұру, аяқ алшақ;

1-3- қолды алға, жоғары көтеру; Б.қ.

«Күнге жылынамыз» Б.қ. қолды артқа ұстау;

1-2- қолды алға созып, алақанды ашып, саусақты қозғалту, иілу; 3-4- б.қ.

«Ағаштар қозғалады» Б.қ. қол төменде;

Қол жоғарыда; 2- оңға, солға иілу; 3-4-б.қ.

«Шөп шабамыз» Б.қ.- қолды алға созып ұстау;

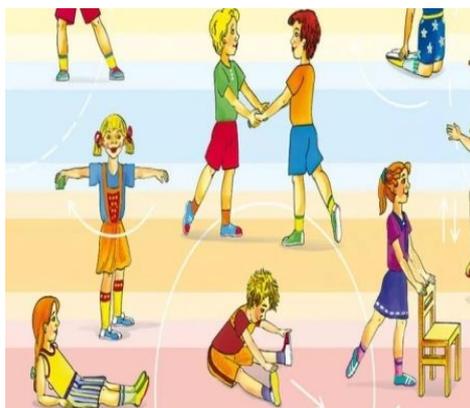
1- оңға бұрылу; 2- солға бұрылу; 3-б.қ.

«Суға шомыламыз»

Б.қ. – 1-4- алға еңкейіп, жүзуді имитациялау;

5-6- б.қ. «Сүнгиміз» Орнында секіру.

Картотека № 20 «Үйшік»



«Биік те, аласа да емес»

Б.қ. н.т. 1-3- қолды жоғары көтереміз;

Б.қ. «Үйшікте кім тұрады?»

Б.қ. тік тұру, қол белде, аяқ алшақ;

1-2- оңға бұрылу; 3-4- б.қ.

5-6- солға бұрылу; 7-8- б.қ.

«Аласа үйшікте кім тұрады?»

Б.қ. т.с. 1-2- отырып, қолды еденге қою;

3-4- б.қ. «Үйшікте аңдар тұрады»

Б.қ. аяқ сәл алшақ, қол белде, орнында аңдар қимылын имитациялау; 5. «Жеңіл жүру»

Қыркүйек

1-2 апта

Сылдырмақпен

- 1.Б. қ: отыру, аяқ еденде еркін. Сылдырмақты жоғары көтеріп сылдырлату, төмен түсіру. Бастапқы қалыпқа оралу. (3-4 рет)
- 2.Б. қ: тік тұру. Отыру, сылдырмақты еденге қояды, денені тіктеп көтеру, тәрбиешіге қолдарын көрсету, отыру, сылдырмақты алу, қайта тұру және тәрбиешіге сылдырмақты көрсету. (4-6 рет)
- 3.Б.қ: ішпен жату, сылдырмақ ұстаған қолдарды иек тұсына жасыру. Бастапқы қалыпқа оралу. (3-4 рет)
- 4.Сылдырмақпен еркін қимылдар жасау. Тәрбиешінің соңынан жүру, балалар сылдырмақты себетке салады.

Қыркүйек

3-4 апта

Құралсыз

- 1.Б.қ: тәрбиешіге қарап, тік тұру. Қолын жанына созып, «Құстар қанат қағады» (4-6 рет)
- 2.Б.қ: тік тұру. Отырып, саусақтармен тізесін бірнеше рет соғады. «Құстар жем шоқиды» (4-6 рет)
- 3.Жүгіру-«Құстар ұшады». Тәрбиешінің соңынан жүгіру.

Қазан

1-2 апта

Орамалмен

- 1.Б.қ: кілемшелерге отыру, орамал оң қолда. Орамалды жоғары көтеріп, бұлау және төменге тізеге түсіру, бастапқы қалыпқа отыру. (4-6 рет). Сол қолмен де қайталау.
- 2.Б.қ: тұру, денеміз тік, орамалды бұрыштарынан екі қолмен ұстау. Отыру, орамалды бетке апару «тығылдық», тұру, орамалды түсіру «мұндамыз». (4-6 рет).
- 3.Б.қ: ішке жату, орамал қолда, алға созу. Қолды жоғары көтеру және түсіру. (4-6 рет).
- 4.Екі аяқпен бір орында секіру.
Тәрбиешінің артынан жүру, орамалды тәрбиешінің көрсеткен жеріне қою.

Қазан
3-4 апта

Құралсыз

- 1.Шашырап тұру. Б.қ: отыру, қол төменде. Қолды алға созып, тәрбиешіге көрсету, қолды артқа жасыру. Бастапқы қалыпқа оралу. (4-6 рет).
- 2.Б. қ: денеміз тік, қол төменде, отыру, еденге саусақтарды тигізу. Бастапқы қалыпқа оралу. (4-6 рет).
- 3.Б. қ: шалқып жату, қол жанында, аяқты жоғары көтеру, төмен түсіру. (4-6 рет).
- 4.Б. қ: дене тік, қос аяқпен «Қоян сияқты секіреміз» секіру. (4-6 рет).

Қараша
1-2 апта

Қапшықпен

- 1.Б.қ: дене тік, қапшықты басқа қою және оны қолымен ұстап тұру. Отыру, алдына қарау. Бастапқы қалыпқа оралу. (3-4 рет).
- 2.Б.қ: ішпен жату, қапшық қолда, қолды алға созу, қапшықты көтеру және қолын кеуде тұсына тарту, жинап алып, бастапқы қалыпқа оралу. (4-5 рет).
- 3.Б.қ: ішпен жату, аяқ бірге, қапшық қолда, кеуде тұсында, аяғын жоғары көтеру және төменге түсіру. (4-5 рет).
- 4.Б.қ: тұру, қапшық қолда, қол төменде, қапшықты еденге қою, бір орында секіру. (15-20 с), еркін жүру.

Қараша
3-4 апта

Құралсыз

- 1.Б.қ: тік тұру, қол төменде. Қолды жоғары көтеріп созылу «біз үлкенбіз», отыру, қолдарын тізелеріне қою: «кішкентаймыз», бастапқы қалыпқа оралу.(4-5 рет).
- 2.Б.қ: еденге отыру, аяқ бірге, қол артта еденде. Аяқты тізеден бүгіп, кеудеге тартып құшақтау, қайта созу: «ұзын және қысқа аяқтар» (4-5 рет).
- 3.Б.қ: ішке жату, алға қарау, қол иек астында. Қолды созып тәрбиешіге көрсету. Қолды артқа апару «балықтар жүзеді» . Бастапқы қалыпқа оралу. (4-5 рет).
- 4.Б.қ: дене тік, қол төменде еркін. Бір орында секектеу «торғайлар секіреді». Жәй жүру, гимнастикалық орындыққа отыру.

Желтоқсан

1-2 апта

Текшелермен

- 1.Б.қ: аяқ иық деңгейінде, қол жанында. Қолды алға созып, шынтақтан бүкпей, текшені бір-біріне соғу. Бастапқы қалыпқа оралу. (6-7 рет).
- 2.Б.қ: ішпен жату, қолды шынтақтан бүгіп, текшені иыққа апару. Қолды алға созып, тәрбиешіге текшені көрсету «міне», бастапқы қалыпқа оралу. (4-5 рет).
- 3.Б.қ: тік тұру, текше қолда, төменде. Отырып, текшені еденге соғу, тік тұру, қолды жоғары көтеру, бастапқы қалыпқа оралу. (4-5 рет).
4. Екі аяқпен бір орында секектеу (15-20 с).

Желтоқсан

3-4 апта

Құралсыз

- 1.Б.қ: тік тұру, аяқ алшақ-«паравоз келеді», «чу-чу-чу» (10-12 рет).
- 2.Б.қ: арқаға жату, екі қол жанында, аяқты тізеден бүгіп, кеуде тұсына апарып, қолмен айқастыра құшақтап, бастапқы қалыпқа оралу. (4-5 рет).
- 3.Б.қ: дене тік, қол еркін, тез жылдамдықпен отырып, қайта тұру. (4-5 рет).
4. Екі аяқпен алға және артқа секіру (15-20 с), секіруден соң жүру.

Қаңтар

1-2 апта

Ленталармен

- 1.Б.қ: дене тік, аяқ сәл алшақ, қол төменде, лента бір қолда. Лента ұстаған қолды айналдыра (шеңбер тәріздес). Қимылдату. Келесі қолға қайталау (6-8 рет).
- 2.Б.қ: отыру, аяқ бірге, лента қолда. Алға иілу, (тізені бүкпеу), Лентаны аяқтың ұшына қойып, бойды түзеу, қолын жоғары көтеру, тәрбиеші белгісі бойынша алға иілу, лентаны қолға алып, тәрбиешіге көрсету (5-6 рет).
- 3.Б.қ: арқаға жату, лента қолда, алдында. Бір аяғын көтеру, лентаға тигізу, аяғын түсіру, бастапқы қалыпқа оралу. Келесі аяққа қайталау. (әрбір аяққа 2-3 рет).
4. Бір орында алға, артқа секіру (20-30с).
Бірінің соңынан бірі жүру. Балалар лентаны орнына қояды.

Қаңтар

3-4 апта

Құралсыз

- 1.Б.қ: тұру, қол төменде, отыру, қолымен тізені құшақтау. Бой түзеу, қолды жоғары көтеріп «Орманда биік және аласа ағаштар өседі» бастапқы қылыпқа оралу.
- 2.Б.қ: дене тік, аяқ алшақ, қол төменде айқастырулы, қолды жоғары көтеру, тез алға иіліп, қолды екі тізенің тұсынан босату, бастапқы қалыпқа оралу.
(6-8 рет).
- 3.Б.қ: шалқалап жату, қол кеудеде.Тізеден бүгілген аяқты жоғары көтеріп, екі қолмен құшақтау. «Қонжық ойнайды» (5-6 рет).
- 4.Екі аяқпен бір орында секіру, қол еркін. «Қоян секіреді» (15-20 с).

Ақпан

1-2 апта

Жалаушамен

- 1.Б.қ: отыру, аяқты алға созу, жалауша бір қолда. Жалау ұстаған қолды жоғары көтеріп, басынан асыра келесі қолға ауыстыра ұстату, бастапқы қалыпқа оралу. (3-4 рет).
- 2.Б.қ: тік тұру, аяқ сәл алшақ, жалауша қолда, қолды жоғары көтеру, оңға-солға иілу-«жел жалауды тербетеді», бастапқы қалыпқа оралу. (3-4 рет).
- 3.Б.қ: отыру, аяқ алшақ, жалаушаны екі қолмен ұстау. Алға иіліп, жалаушаны еденге соғу, бойды тіктеп, жалаушаны жоғары көтеру. (3-4 рет).
- 4.Жалаушамен бірінің соңынан бірі жүру (15-20 с).
Жүру, жалаушаларды орындарына қою.

Ақпан

3-4 апта

Құралсыз

- 1.Б.қ: тік тұру, аяқ алшақ-«паравоз келеді» , «чу-чу-чу» (10-12 рет).
- 2.Б.қ: арқаға жату, екі қол жанында, аяқты тізеден бүгіп, кеуде тұсына апарып, қолмен айқастыра құшақтап, бастапқы қалыпқа оралу. (4-5 рет).
- 3.Б.қ: дене тік, қол еркін, тез жылдамдықпен отырып, қайта тұру. (4-5 рет).
- 4.Екі аяқпен алға және артқа секіру (15-20 с), секіруден соң жүру.

Наурыз

1-2 апта

Орындықпен

- 1.Б.қ: орындықта отыру, қолын артта /жасыру/. Қолын жанына және жоғары көтеру, артына апару, бастапқы қалыпқа оралу. (4-5 рет).
- 2.Б.қ: орындықтың жанына тұру, қолмен орындықтың арқасынан ұстау. Қолмен орындықтың арқасынан ұстап тұрып отыру «жасырыну», орнына тұру «мұндамын» бастапқы қалыпқа оралу. (4-5 рет).
- 3.Б.қ: орындықта отыру, алға иілу, орындықтың астына қарау «не бар?», бастапқы қалыпқа оралу. (4-5 рет).
4. Бір орында тұрып секіру (15-20 с). Орындықтар арасымен жүру, орындықтарды орнына апару.

Наурыз

3-4 апта

Құралсыз

- 1.Б.қ: тік тұру, аяқ алшақ-«паравоз келеді», «чу-чу-чу» (10-12 рет).
- 2.Б.қ: арқаға жату, екі қол жанында, аяқты тізеден бүгіп, кеуде тұсына апарып, қолмен айқастыра құшақтап, бастапқы қалыпқа оралу. (4-5 рет).
- 3.Б.қ: дене тік, қол еркін, тез жылдамдықпен отырып, қайта тұру. (4-5 рет).
4. Екі аяқпен алға және артқа секіру (15-20 с), секіруден соң жүру

Сәуір

1-2 апта

Доппен

- 1.Б.қ: отыру, аяқ бірге, доп қолда, қол төменде. Қолды жоғары көтеріп, допты көрсету, бастапқы қалыпқа оралу. (4-5 рет).
- 2.Б.қ: тұру, доп қолда, қол төменде, отыру, допты еденге жеңіл соғу. (4-5 рет). Тәрбиеші жаттығуды балалармен бірге орындайды.
- 3.Б.қ: отыру, аяқ бірге, қол тізде. Қолды жанымен жоғары көтеру, созылу, қолды төменге түсіру. (4-5 рет).
- 4.Б.қ: дене тік, доп қолда. Тәрбиеші допты еденге жеңіл соғады, балалардың назарын доптың секіріп серпілуіне аударады. Тәрбиеші балалардың жеңіл секіруін ұсынады (15-20 с). Еркін жүру.

Сәуір

3-4 апта

Құралсыз

- 1.Б.қ: тік тұру, аяқ алшақ-«паравоз келеді», «чу-чу-чу» (10-12 рет).
- 2.Б.қ: арқаға жату, екі қол жанында, аяқты тізеден бүгіп, кеуде тұсына апарып, қолмен айқастыра құшақтап, бастапқы қалыпқа оралу. (4-5 рет).
- 3.Б.қ: дене тік, қол еркін, тез жылдамдықпен отырып, қайта тұру. (4-5 рет).
4. Екі аяқпен алға және артқа секіру (15-20 с), секіруден соң жүру.

Мамыр
1-2 апта

Ленталармен

1.Б.қ: дене тік, аяқ сәл алшақ, қол төменде, лента бір қолда. Лента ұстаған қолды айналдыра (шеңбер тәріздес). Қимылдату. Келесі қолға қайталау (6-8 рет).

2.Б.қ: отыру, аяқ бірге, лента қолда. Алға иілу, (тізені бүкпеу), лентаны аяқтың ұшына қойып, бойды түзеу, қолын жоғары көтеру, тәрбиеші белгісі бойынша алға иілу, лентаны қолға алып, тәрбиешіге көрсету (5-6 рет).

3.Б.қ: арқаға жату, лента қолда, алдында. Бір аяғын көтеру, лентаға тигізу, аяғын түсіру, бастапқы қалыпқа оралу. Келесі аяққа қайталау. (әрбір аяққа 2-3 рет).

4.Бір орында алға, артқа секіру (20-30с).

Бірінің соңынан бірі жүру. Балалар лентаны орнына қояды.

Мамыр
3-4 апта

Құралсыз

1.Б.қ: тұру, қол төменде, отыру, қолымен тізені құшақтау. Бой түзеу, қолды жоғары көтеріп «Орманда биік және аласа ағаштар өседі» бастапқы қылыпқа оралу.

2.Б.қ: дене тік, аяқ алшақ, қол төменде айқастырулы, қолды жоғары көтеру, тез алға иіліп, қолды екі тізенің тұсынан босату, бастапқы қалыпқа оралу. (6-8 рет).

3.Б.қ: шалқалап жату, қол кеудеде. Тізеден бүгілген аяқты жоғары көтеріп, екі қолмен құшақтау. «Қонжық ойнайды» (5-6 рет).

4.Екі аяқпен бір орында секіру, қол еркін. «Қоян секіреді» (15-20 с).

2- жарты жылд

«Балалар-мысықтар»

1. Дайындық бөлімі: (Өздігінен уқалау) «табанды, алақанды, қолымызды жылытып алайық» (жай, шапшаң).
2. «Алақанды көрсет». Б.қ.: қолды төмен түсіріп, түзу тұру. О: алақанды төмен қаратып, қолды алға созу; «алақанды көрсет». Алақандарымыз тығылып қалды (алақандарды артқа апару). 4-5 рет қайталау.
3. «Алақандарымызбен бұлғайық». Б.қ.: аяқ сәл алшақ қойылып, қол шынтақтан бұгулі. Алақандарымызбен бұлғау (бұгулі қолды жоғары көтеру, төмен түсіру). 4-5 рет қайталау.
4. «Алақаныңды көрсет». Б.қ.: қолды белге қойып, түзу (тік) тұру. О: тізеден бүгілген оң және сол аяқты кезек кезек көтеру. (арқаны тік ұстау). 4-5 рет қайталау.
5. «Мысықтар ұйықтап жатыр». Б.қ.: қолды түлға бойы созып ұстап, қырынан жату. «Мысықтар тоңып, ұйықтай бастады» - тізені ішке қарай тартып, қолмен қапсыра ұстау. «Мысықтар оянды» - еркін қимыл-қозғалыс жасау. 4-5 рет қайталау.
6. «Мысықтар серуенде». Жүру, жеңіл жүгіру. Басты төмен түсірмей, көтере ұстау.
Дем алу жаттығуы: «Үлкен болып өсеміз» қолды шетке созып, жоғары көтеру, төмен түсіру.

1. Дайындық бөлімі: «Бір-бірімізді алақанымызбен қолымызды жылытайық» (бәсең, шапшаң).
2. «Алақанды көрсет». Б.қ.: қолды төмен түсіріп, түзу тұру. О: алақанды төмен қаратып, қолды алға созу; «алақанды көрсет». Алақандарымыз тығылып қалды (алақандарды артқа апару). 4-5 рет қайталау.
3. «Саусақтар серуенде» Б.қ.: аяқ сәл алшақ, қол белде. О: қолды алға созып, саусақтарды қимылдату; б.қ.- қа келу. 4-5 рет қайталау.
4. «Аттар». Б.қ.: қолды белге қойып, түзу (тік) тұру. О: тізеден бүгілген оң және сол аяқты кезек-кезек көтеру (арқаны тік ұстау). 4-5 рет қайталау.
5. «Торғайлар». Б.қ.: аяқ сәл алшақ қойылып, қол шынтақтан бұгулі. Торғайлар қанаттарын қағады (бұгулі қолды жоғары көтеріп, төмен түсіру). 4-5 рет қайталау.
6. «Торғайлар серуенде». Жай жүру, қолды жоғары көтеріп, төмен түсіріп жүру.
Дем алу жаттығуы: «Үлкен болып өсеміз» қолды шетке созып, жоғары көтеру, төмен түсіру.

Сылдырмақтармен орындалатын жаттығулар (сылдырмақтар еденде)

1. Саусақ пен саусақты ақырын соғамыз (сұқ саусақпен: «ақырын-ақырын» деп айту).
2. Алақан шапалақтаймыз: «бом-бом-бом» - деп айту. Міне, алақандарымыз да жылынды. 4-5 рет қайталау.
3. «Сылдырмақты сілкіу». Б.қ.: аяқты еркін қалыпта ұстап, еденде отыру, сылдырмақ қолда. 1- сылдырмақпен қолды жоғары көтеру, оны сылдырлату, 2- қолды төмен түсіру. 4-5 рет қайталау.
4. «Сылдырмақты ал».Б.қ.: аяқ еркін қалыпта, сылдырмақты қолда ұстап, еденде отыру. 1-сылдырмақпен қолды алға созу; 2-сылдырмақты сылдырлату; 3- сылдырмақты аяқтың жанына қою;4- бастапқы қалыпқа келу. 1- қолды алға созу;2- жанына еңкейіп сылдырмақты алу; 3- батапқы қалыпқа келу. 4-5 рет қайталау.
5. «Серіппелер». Б.қ.: сылдырмақпен қолды белде ұстап, тік тұру. Музыкаға сәйкес ырғақты, серіппелі қимыл жасау. 4-5 рет қайталау.
6. «Сылдырмақты көрсет». Б.қ.: аяқ сәл алшақ, еңкейіп сылдырмақты еденге қою. Тік тұрып түзелу, алақанды жоғары қаратып, қолды алға созып «сылдырмақ жоқ» деп айту. Отыру сылдырмақты алу, тік тұрып түзелу, сылдырмақты көрсетіп «Міне» деп айту. 4-5 рет қайталау.
7. Сылдырмақтармен би. Музыкаға сәйкес еркін қимылдар жасау.