

Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде 2022 - 2023 оқу жылына арналған дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекетінің перспективалық жоспары

Білім беру ұйымы: «Арай» балабақшасы

Топ/сынып: «Еркемай» кіші тобы

Балалардың жасы: 2 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: 2022-2023 оқу жылы

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қыркүйек	Дене шынықтыру	<p>Негізгі қимылдар: Жүру. Әртүрлі бағытта және берілген бағытта шеңбер бойымен, қолдарын әртүрлі қалыпта ұстап, бір-бірінің қолдарынан ұстап, аяқтың ұшымен жүру, шағын топпен және бүкіл топпен қарқынды өзгерте отырып, белгі бойынша тоқтап, иректелген лентаның бойымен жүру.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар. -Қолдың білектерін, иық белдеуінің бұлшық еттерін дамытуға және нығайтуға арналған жаттығулар.</p> <p>Қимылды ойындар. -Балаларды ересектермен бірге қимылдары жеңіл, мазмұны қарапайым қимылды ойындар ойнауға ынталандыру.</p> <p>Спорттық жаттығулар. - Велосипед тебу: үш дөңгелекті велосипедке отыруға, одан ересектердің көмегімен және көмегінсіз түсуге, ересектердің көмегімен және өзбетінше рөлді басқаруға үйрету;</p>

Дене шынықтыру

Жалпы дамытушы жаттығулар

Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары, жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп, жазу, саусақтарын ашып жұму; тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып) алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою; табандарды бұғу (жазу)

Негізгі қимылдар: педагогтің артынан жүру, жұптасып жүру, шеңбер бойымен қол ұстасып жүру бағытты өзгерте отырып жүру, жүруден жүгіруге ауысу, бағдар бойынша жүру (кілемнің бойымен, жіпке дейін), кедергілерден аттап жүру. бірқалыпты жүгіру, шашырап, берілген бағытта жүгіру, шағын топқа бөлініп және бүкіл топпен, бағытты өзгертіп, 30-40 сек бойына үзіліссіз жүгіру, жүруден жүгіруге және керісінше ауысу; Бір орында тұрып екі аяқтап секіру, 10-15 см биіктен секіру. Кедергілі жазықтың бетімен, еңгіс тақтайдың үстімен еңбектеу, үстел, арқанның астымен нысанаға дейін төрттағандап (алақанымен, тіземен тіреп) еңбектеу. Екі қолмен 1-1,25 м арақашықтықтағы (көлденең) нысанаға (кеуде тұсынан, төменнен, жоғарыдан (қағып алмай) доптарды домалату, доптарды бір-біріне домалату. Жиіктері шектелген тура жолақпен (ені 20-25 см, ұзындығы 2-2,5 м) гимнастикалық орындықтың үстімен жүру, заттарға шығу (гимнастикалық орындыққа, жұмсақ модульге және тағы басқа), тұру, қолын жоғары көтеру, түсу;

Мәдени-гигиеналық дағдылар:

Киіміндегі ұқыпсыздықты байқап, оны өз бетінше, ересектердің көмегімен жоюға, қол орамалды пайдалануға үйретуді жалғастыру. Киініп-шешіну кезінде киімдерін белгілі тәртіппен киюге және шешуге, ілгектің әр түрлерін қолдана білуді жаттықтыру. Киімдерді шкафқа немесе орындыққа ұйқыға жатар алдында ұқыпты жинау білігін бекіту. Жолдасының киіміндегі ұқыпсыздықты көруге және оған өз көмегін ұсынуға үйрету. Жеңдерін өз бетімен түру, жуыну кезінде киімді суламау, жуыну кезінде суды шашыратпау білігін бекіту. Үстел басында қарапайым мінез-құлық дағдыларын қалыптастыру: нанды үгіспеу, тамақты ауызды жауып шайнау, ауызды толтырып сөйлемей. Балаларды үстел басында дұрыс отыру, үстелді даярлау заттарымен таныстыруды жалғастыру. Жуыну туралы қысқа өлеңдерді немесе тақпақтарды үйрету, оларды ересектермен немесе өз бетінше қайталау.

Сауықтыру-шынықтыру шаралары: балаларды серуен кезінде ультракүлгін сәуленің әсерінен ауа, су шараларының үйлесімділігімен шынықтыру;

Дербес қимыл белсенділігі: Ересектердің көрсетуі бойынша кейбір қимылдарды орындайды, қимыл белсенділігіне жағымды эмоциялық қарым-қатынас білдіреді, бұрын игерген қимылдарды өздігінен орындай алады.

Спорттық жаттығулар: Велосипед тебу. Үш дөңгелекті велосипедке отырғызу, ересектердің көмегімен және көмегінсіз түсіру, ересектердің көмегімен және өзбетімен рөлді басқару;

Дене шынықтыру

Жалпы дамытушы жаттығулар:

Қолды алға, жоғары, екі жаққа көтеру

Қолды артқа қою; оларды бүгіп, жазу, қолды шапалақтау

Жанында тұрған (отырған) адамға қолындағы заттарды беріп, оңға-солға бұрылу.

Орнында жүру. Бастапқы қалыпта тұрып, сол (оң) аяқтың тізесін (заттан ұстап) бүгу.

Негізгі қимылдар:

Әртүрлі бағытта және берілген бағытта шеңбер бойымен, қолдарын әртүрлі қалыпта ұстап, бір-бірінің қолдарынан ұстап, аяқтың ұшымен жүру. Заттарға шығу (гимнастикалық скамейкаға, жұмсақ модульге): тұру, қолдарын жоғары көтеру, түсу; Бір қалыпты, шашырап, берілген бағытта жүгіру.

Шектеулі жазықтың, көлбеу тақтайдың бойымен нысанаға дейін төрттағандап (алақанымен, тіземен тіреп) еңбектеу. Екі қолмен, әртүрлі тәсілдермен әртүрлі бастапқы қалыпта 0,5-1,5 метр арақашықтықтағы нысанаға (төмен, жоғары) лақтыру;

Бір орында тұрып қос аяқпен секіру.

Мәдени-гигиеналық дағдылар:

Ересектің бақылауымен бетін, қолдарын ластанған кезде және тамақтың алдында өз бетінше жуу, бетімен қолын жеке орамалмен құрғатып сүрту, ересек көмегімен өзін ретке келтіру.

Жеке заттарды қолдану (қолорамал, майлық, орамал, тарақ) киіміндегі олқылықты байқау және оны өз бетінше, ересектердің көмегімен ретке келтіру, белгілі бір ретпен киіну және шешіну, әртүрлі ілгектерді қолдана білу, ұйықтаралдында киімдерін шкафқа немесе орындыққа ұқыпты бүктеп қою.

Үстелбасындағы мәдениеттің қарапайым дағдыларын қалыптастыру: нанды үгітпеу, тамақты ауызды жауып шайнау, тамақ ішкенде сөйлемей, үстелбасында дұрыс отыру.

Сауықтыру-шынықтыру шаралары:

Балаларды топта жеңіл киінуге үйрету. Күн тәртібіне сәйкес олардың таза ауада болу ұзақтығын қамтамасыз ету. Серуенде

қимылды ойындарға қатысуға және жаттығуларды орындауға қызығушылық пенықылас танытуға баулу.

Шынықтыру шараларын өткізу.

Дене шынықтыру

Жалпы дамытушы жаттығулар:

Қолды кеуде тұсында аяқастыру және екі жаққа жазу.

Алға және екі жаққа еңкею. Еденде отырып, аяқтарды кезекпен бүгү және жазу.

Іштің және аяқтың бұлшық еттерін дамытуға және нығайтуға арналған жаттығулар.

Таяныштан ұстап отыру, аяқтың ұшымен тұрып, тартылу.

Негізгі қимылдар:

Шағын топпен және бүкіл топпен қарқынды өзгерте отырып жүру.

Құрсаудан құрсауға аттап өту;

Әртүрлі қарқынмен, заттардың арасымен жүгіру.

Доғаның, гимнастикалық скамейканың астынан

нысанаға дейін төрттағандап (алақанымен, тіземен тіреп) еңбектеу.

Отырып және тұрып, түрлі заттардың астынан 0,5-

1,5 метр арақашықтыққа доптарды домалату алға қарай ұмтыла қосаяқпен затқа дейін (10-15 сантиметр) секіру.

Мәдени-гигиеналық дағдылар:

Ересектің бақылауымен бетін, қолдарын ластанған кезде және тамақтың алдында өз бетінше жуу, бетімен қолын жеке орамалмен құрғатып сүрту, ересектің көмегімен өзін ретке келтіру.

Жеке заттарды қолдану (қол орамал, майлық, орамал, тарак),

Киіміндегі олқылықты байқау және оны өз бетінше, ересектердің көмегімен ретке келтіру, белгілі бір ретпен киіну және шешіну, әртүрлі ілгектерді қолдана білу, ұйықтар алдында киімдерін шкафқа немесе орындыққа ұқыпты бүктеп қою. Үстелбасындағы мәдениеттің қарапайым дағдыла рынқалыптастыру: нанды үгітпеу, тамақты ауызды жауып шайнау, тамақ ішкенде сөйлемей, үстелбасында дұрыс отыру.

Сауықтыру-шынықтыру шаралары:

Балаларды топта жеңіл киінуге үйрету. Күн тәртібіне сәйкес олардың таза ауада болу ұзақтығын қамтамасыз ету. Серуенде қимылды ойындарға қатысуға және жаттығуларды орындауға қызығушылық пенықылас танытуға баулу. Шынықтыру шараларын өткізу.

Қимылды ойындар:

Балаларды ересектермен бірге қимылдары жеңіл, мазмұны қарапайым қимылды ойындар ойнауға ынталандыру. Балалардың ойынға қызығушылығын дамытуға ықпал ете отырып, негізгі қимылдарды (жүру, жүгіру, лақтыру, домалату) жетілдіру. Қимылдарды үйлесімді орындауға, кейбір кейіпкерлердің қарапайым әрекеттерін жеткізе білуге үйрету (қоян сияқты секіру; аю сияқты қорбаңдап жүру).

Спорттық жаттығулар:

Мұзды жолдармен сырғанау: балаларды қолынан жетелеп сырғанату.

Дербес қимыл белсенділігі:

Ересектің бақылауымен ойын әрекеттерін (спорттық, би) орындауға, қимыл белсенділігіне жағымды әсер ететін бірнеше бұрынғы әрекеттің қимылдарын қорытындылау, орындауға

Жалпы дамытушы жаттығулар:

Қолдарды алға-артқа сермеу, саусақтарды бүгу және ашу.

Шалқасынан жатқан қалыпта аяқтарын көтеру және түсіру.Тізерлеп тұрып, өкшеге отыру және тұру.

Аяқтың өкшесін алға қою.Аяқтың бақайларын қимылдату (отырып).

Негізгі қимылдар:

белгі бойынша тоқтап, иректелген лентаның бойымен жүру

тақтайдың үстімен 20 сантиметр арақашықтықта орналасқан бірнеше кедергілерден (ленталардан, текшелерден және тағы басқа) аттап жүру,орнында баяу айналу.

аяқтың ұшымен, белгі бойынша тоқтап, бірінің соңынан бірі (20 метр дейін) шағын топқа бөлініп және бүкіл топпен жүгіру;

әртүрлі заттардың: арқанның астынан нысанаға дейін төрттағандап (алақанымен, тіземен тіреп) еңбектеу.

доптарды бір-біріне домалату.

10-15 сантиметр биіктіктен секіру.

Мәдени-гигиеналық дағдылар:

Ересектің бақылауымен бетін, қолдарын ластанған кезде және тамақтың алдында өз бетінше жуу,бетімен қолын жеке орамалмен құрғатып сүрту,ересектің көмегімен өзін ретке келтіру.

Жеке заттарды қолдану (қолорамал,майлық,орамал,тарақ),

киіміндегі олқылықты байқау және оны өз бетінше, ересектердің көмегімен ретке келтіру,белгілі бір ретпен киіну және шешіну, әртүрлі ілгектерді қолдана білу,ұйықтар алдында киімдерін шкафқа немесе орындыққа ұқыпты бүктеп қою.

Үстел басындағы мәдениеттің қарапайым дағдыларын қалыптастыру:

нанды үгітпеу, тамақты ауызды жауып шайнау, тамақ ішкенде сөйлемей, үстел басында дұрыс отыру.

Сауықтыру-шынықтыру шаралары:

Балаларды топта жеңіл киінуге үйрету. Күн тәртібіне сәйкес олардың тазаауадаболуұзақтығын қамтамасызету.Серуенде қимылды ойындарға қатысуға және жаттығуларды орындауғақызығушылық пенықылас танытуға баулу.

Шынықтыру шараларын өткізу.

Қимылдыойындар.

Балалардыересектерменбіргеқимылдарыжеңіл,мазмұнықарапайымқимылды ойындар ойнауға ынталандыру. Балалардың ойынға

қызығушылығындамытуғаықпалетеотырып,негізгіқимылдарды(жүру,жүгіру,лақтыру,домалату) жетілдіру. Қимылдарды үйлесімді орындауға, кейбір кейіпкерлердіңқарапайым әрекеттерін жеткізе білуге үйрету (қоян сияқты секіру; аю сияқтықорбандапжүру).

Спорттық жаттығулар:

Шанаменсырғанау:шанағаотырып,төбешіктенсырғанауға,шананыжібіненсүйретуге,ойынышықтарды шанамен сырғанатуға үйрету.

Дербесқимылбелсенділігі.

Ересектіңбақылауыменойынәрекеттерін(спорттық,би)орындауға,қимылбелсенділігінежағымдыэмоциябілдіруге,бұрынменгергенқимылдардыөзбетінше орындауға

Дене шынықтыру

Жалпы дамытушы жаттығулар.

Қолдың білектерін, иық белдеуінің бұлшықеттерін дамытуға және нығайтуға арналған жаттығулар. Шалқасынан жатқан қалыпта аяқтарын көтеру және түсіру. Тізерлеп тұрып, өкшеге отыру және түру. Бастапқы қалыпта тұрып, сол (оң) аяқтың тізесін (заттан ұстап) бұғу.

Негізгі қимылдар:

шағын топпен және бүкіл топпен қарқынды өзгерте отырып, белгі бойынша тоқтап, иректелген лентаның бойымен жүру.

гимнастикалық скамейканың үстімен жүру

аяқтың ұшымен, белгі бойынша тоқтап, бірінің соңынан бірі (20 метр дейін) шағын топқа бөлініп және бүкіл топпен жүгіру

арқанның астынан нысанаға дейін төрттағандап (алақанымен, тіземен тіреп) еңбектеу.

Екі қолмен, әртүрлі тәсілдермен әртүрлі бастапқы қалыпта 0,5-

1,5 метр арақашықтықтағы нысанаға (төмен, жоғары) лақтыру

10-15 сантиметр биіктіктен секіру

Мәдени-гигиеналық дағдылар.

Ересектің бақылауымен бетін, қолдарын ластанған кезде және

тамақтың алдында өз бетінше жуу, бетімен қолын жеке орамалмен құрғатып сүрту, ересектің көмегімен өзі ретке келтіру.

Жеке заттарды қолдану (қол орамал, майлық, орамал, тарақ, түбек),

киіміндегі олқылықты байқау және оны өз бетінше, ересектердің көмегімен ретке келтіру, белгілі бір ретпен киіну және шешіну, әртүрлі ілгектерді қолдана білу, ұйықтар алдында киімдерін шкафқа немесе орындыққа ұқыпты бүктеп қою. Үстелбасындағы мәдениеттің қарапайым дағдыларын қалыптастыру: нанды үгітпеу, тамақты ауызды жауып шайнау, тамақ ішкенде сөйлемей, үстелбасында дұрыс отыру.

Сауықтыру-шынықтыру шаралары:

Балаларды топта жеңіл киінуге үйрету. Күн тәртібіне сәйкес олардың таза ауада болу ұзақтығын қамтамасыз ету. Серуенде қимылды ойындарға қатысуға және жаттығуларды орындауға қызығушылық пены қылас танытуға баулу.

Шынықтыру шараларын өткізу.

Қимылды ойындар.

Балаларды ересектермен бірге қимылдары жеңіл, мазмұны қарапайым қимылды ойындар ойнауға ынталандыру. Балалардың ойынға

қызығушылығын дамытуға ықпал ете отырып, негізгі қимылдарды (жүру, жүгіру, лақтыру, домалату)

жетілдіру. Қимылдарды үйлесімді орындауға, кейбір кейіпкерлердің қарапайым әрекеттерін жеткізе білуге үйрету (қоян сияқты секіру; аю сияқты қорбаңдап жүру).

Спорттық жаттығулар:

Мұзды жолдармен сырғанау: балалардың қолынан жетелеп сырғанату.

Велосипед тебу: үш дөңгелекті велосипедке отыруға, одан ересектердің көмегімен және көмегінсіз түсуге, ересектердің көмегімен және өз бетінше рөлді басқаруға үйрету. (спорт залда немесе алаңқайда)

Дербес қимыл белсенділігі.

Ересектің бақылауымен ойын әрекеттерін (спорттық, би) орындауға, қимыл белсенділігіне жағымды эмоция білдіруге, бұрын меңгерген қимылдарды өз бетінше

Дене шынықтыру

Жалпы дамытушы жаттығулар.

Қолдың білектерін, иық белдеуінің бұлшықеттерін дамытуға және нығайтуға арналған жаттығулар. Шалқасынан жатқан қалыпта аяқтарын көтеру және түсіру. Тізерлеп тұрып, өкшеге отыру және түру. Бастапқы қалыпта тұрып, сол (оң) аяқтың тізесін (заттан ұстап) бұғу.

Негізгі қимылдар:

шағын топпен және бүкіл топпен қарқынды өзгерте отырып, белгі бойынша тоқтап, иректелген лентаның бойымен жүру.

гимнастикалық скамейканың үстімен жүру

аяқтың ұшымен, белгі бойынша тоқтап, бірінің соңынан бірі (20 метр дейін) шағын топқа бөлініп және бүкіл топпен жүгіру

арқанның астынан нысанаға дейін төрттағандап (алақанымен, тіземен тіреп) еңбектеу.

Екі қолмен, әртүрлі тәсілдермен әртүрлі бастапқы қалыпта 0,5-

1,5 метр арақашықтықтағы нысанаға (төмен, жоғары) лақтыру

10-15 сантиметр биіктіктен секіру

Мәдени-гигиеналық дағдылар.

Ересектің бақылауымен бетін, қолдарын ластанған кезде және

тамақтың алдында өз бетінше жуу, бетімен қолын жеке орамалмен құрғатып сүрту, ересектің көмегімен өзін ретке келтіру. Жеке заттарды қолдану (қол орамал, майлық, орамал, тарақ, түбек), киіміндегі олқылықты байқау және оны өз бетінше, ересектердің көмегімен ретке келтіру, белгілі бір ретпен киіну және шешіну, әртүрлі ілгектерді қолдану, ұйықтаралдында киімдерін шкафқа немесе орындыққа ұқыпты бүктеп қою. Үстелбасындағы мәдениеттің қарапайым дағдыларын қалыптастыру: нанды үгітпеу, тамақты ауызды жауып шайнау, тамақ ішкенде сөйлемей, үстелбасында дұрыс отыру.

Сауықтыру-шынықтыру шаралары:

Балаларды топта жеңіл киінуге үйрету. Күн тәртібіне сәйкес олардың таза ауада болу ұзақтығы қамтамасыз ету. Серуенде қимылды ойындарға қатысуға және жаттығуларды орындауға қызығушылық пен ықылас танытуға баулу. Шынықтыру шараларын өткізу.

Қимылды ойындар.

Балаларды ересектермен бірге қимылдары жеңіл, мазмұны қарапайым қимылды ойындар ойнауға ынталандыру. Балалардың ойынға

қызығушылығын дамытуға ықпал ете отырып, негізгі қимылдарды (жүру, жүгіру, лақтыру, домалату) жетілдіру.

Қимылдарды үйлесімді орындауға, кейбір кейіпкерлердің қарапайым әрекеттерін жеткізе білуге үйрету (қоян сияқты секіру; аю сияқты қорбандап жүру).

Спорттық жаттығулар:

Мұзды жолдармен сырғанау: балаларды қолынан жетелеп сырғанау.

Велосипед тебу: үш дөңгелекті велосипедке отыруға, одан ересектердің көмегімен және көмегініңіз түсуге, ересектердің көмегімен және өз бетінше рөлді басқаруға үйрету. (спорт залда немесе алаңқайда)

Дербес қимыл белсенділігі.

Ересектің бақылауымен ойын әрекеттерін (спорттық, би) орындауға, қимыл белсенділігіне жағымды эмоция білдіруге, бұрын меңгерген қимылдарды өз бетінше

Сәуір	Денешынықтыру	<p>Негізгі қимылдар: Тепе-теңдік сақтау жаттығулары. Тура жолмен, сызықтармен шектелген (ені 20-25 см, ұзындығы 2-2,5 м) жіптің бойымен, гимнастикалық скамейканың үстімен жүру, заттарға шығу (гимнастикалық скамейкаға, жұмсақ модульге және т. б.): тұру, қолдарын жоғары көтеру, түсу; заттардан (биіктігі 10-15см): құрсаудан құрсауға аттап өту; тақтайдың үстімен 20 см арақашықтықта орналасқан бірнеше кедергілерден (ленталардан, текшелерден және тағы басқа) аттап жүру, орнында баяу айналу.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар Қолды алға, жоғары, екі жаққа көтеру; қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жаққа жазу. Қолды артқа қою; оларды бүгіп, жазу, қолды шапалақтау, қолдарды алға-артқа сермеу, саусақтарды бүгу және ашу.</p> <p>Қимылды ойындар Балалардың ойынға қызығушылығын дамытуға ықпал ете отырып, негізгі қимылдарды (жүру, жүгіру, лақтыру, домалату) жетілдіру.</p> <p>Спорттық жаттығулар Велосипед тебу: үш дөңгелекті велосипедке отыруға, одан ересектердің көмегімен және көмегінсіз түсуге, ересектердің көмегімен және өзбетінше рөлді басқаруға үйрету;</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі Ересектің бақылауымен ойын әрекеттерін (спорттық, би және т.б.) орындауға, қимыл белсенділігіне жағымды эмоция білдіруге, бұрын меңгерген қимылдарды өзбетінше орындауға ықылас танытуға баулу.</p> <p>Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру Жеке заттарды қолдану (қол орамал, майлық, орамал, тарақ, түбек), киіміндегі олқылықты байқау және оны өзбетінше, ересектердің көмегімен ретке келтіру, белгілі бір ретпен киіну және шешіну, әртүрлі ілгектерді қолдана білу, ұйықтар алдында киімдерін шкафқа немесе орындыққа ұқыпты бүктеп қою.</p> <p>Сауықтыру-шынықтыру шаралары Балаларды топта жеңіл киінуге үйрету. Күн тәртібіне сәйкес олардың таза ауада болу ұзақтығын қамтамасыз ету.</p>
--------------	---------------	--

Мамамыр	Денешынықтыру	<p>Дене шынықтыру</p> <p>Негізгі қимылдар: Тепе-теңдік сақтау жаттығулары. Тура жолмен, сызықтармен шектелген (ені 20-25 см, ұзындығы 2-2,5 м) жіптің бойымен, гимнастикалық скамейканың үстімен жүру, заттарға шығу (гимнастикалық скамейкаға, жұмсақ модульге және т. б.): тұру, қолдарын жоғары көтеру, түсу; заттардан (биіктігі 10-15см): құрсаудан құрсауға аттап өту; тақтайдың үстімен 20 см арақашықтықта орналасқан бірнеше кедергілерден (ленталардан, текшелерден және тағы басқа) аттап жүру, орнында баяу айналу.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар</p>
----------------	---------------	---

Қолды алға, жоғары, екі жаққа көтеру; қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жаққа жазу. Қолды артқа қою; оларды бүгіп, жазу, қолды шапалақтау, қолдарды алға-артқа сермеу, саусақтарды бүгу және ашу.

Қимылды ойындар

Балалардың ойынға қызығушылығын дамытуға ықпал ете отырып, негізгі қимылдарды (жүру, жүгіру, лақтыру, домалату) жетілдіру.

Спорттық жаттығулар

Велосипед тебу: үш дөңгелекті велосипедке отыруға, одан ересектердің көмегімен және көмегінсіз түсуге, ересектердің көмегімен және өзбетінше рөлді басқаруға үйрету;

Дербес қимыл белсенділігі

Ересектің бақылауымен ойын әрекеттерін (спорттық, би және т.б.) орындауға, қимыл белсенділігіне жағымды эмоция білдіруге, бұрын меңгерген қимылдарды өзбетінше орындауға ықылас танытуға баулу.

Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру

Жеке заттарды қолдану (қол орамал, майлық, орамал, тарақ, түбек), киіміндегі олқылықты байқау және оны өзбетінше, ересектердің көмегімен ретке келтіру, белгілі бір ретпен киіну және шешіну, әртүрлі ілгектерді қолдана білу, ұйықтар алдында киімдерін шкафқа немесе орындыққа ұқыпты бүктеп қою.

Сауықтыру-шынықтыру шаралары

Балаларды топта жеңіл киінуге үйрету. Күн тәртібіне сәйкес олардың таза ауада болу ұзақтығын қамтамасыз ету.