

Жеке жұмыс
Светличная Руфина
Жалпы дамытушы жаттығулар
Белгілі тапсырмаларды орындау арқылы еркін жүру және жүгіру дағдыларын қалыптастыру. Көзбен бағдарлай отырып, ауызша нұсқаулармен ойын түріндегі жаттығуларды тәрбиешімен бірге орындауға үйрету.
Қол мен иық белдеуіне арналған жаттығулар
Негізгі қимылдар
Жүгіру. Бір қалыпты, аяқты ұшымен, алаңның бір жағынан екінші жағына жүгіру.
Қарқынды өзгертіп, жылдам «10-20 метрге дейін», тоқтамай баяу қарқынмен жүгіру
Заттарды айналып жүру, еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа көтеру және түсіру
Тепе-теңдікті сақтау
Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір қырымен қосалқы қадаммен жіптің бойымен жүру, тура жолмен бір-бірінен қашықтықта орналасқан кегілдер арасымен жү жүру
Қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеріп-түсіру
Саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұмып және ашып
Еңбектеу, өрмелеу
10 метрге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша еңбектеу, табан мен алақанға сүйеніп, төрт тағандап еңбектеу, 50 сантиметр биіктікте ілінген скакалканың астынан еңбектеу, орындықтан аттап өту. Тыныс алу жаттығуларын орындау
Секіру
Бір орында тұрып, қос аяқпен секіру, 2-3 метр қашықтыққа алға ұмтылып қос аяқпен секіру, бір орында тұрып, оңға, солға бұрылып секіру
Аяқты бірге, алшақ қойып, «оң және сол аяқты алмастыру» секіру, 20-25 сантиметр биіктіктен секіру, орнынан ұзындыққа, қысқа секіргішпен секіру
Қимылды жаттығулар
Қимылдарды орындағанда дербестігін, белсендігін мен шығармашылығын дамыту. Өрмелеу, еңбектеу дағдыларын, ептілікті, жылдамдықты дамыту, қимылдарды мәнерлі орындауға баулу.
Мәдени – гигиеналық дағдылар
Бұрынғы игерген біліктерін бекіту және олардың орындалу сапасын жоғарлату. Шынықтыру шараларын жүргізу. Ырғақты жаттығулар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындау. Серуендеуде қимылды ойындар мен дене

жаттығуларына қатысуға қызығушылық арттыру.