

Ақпан айына арналған таңғы жаттығу картотекасы

Ақпан айы (20 күн)

Ұзақтығы: 15–20 минут

Мақсаты: ағзаны ояту, бұлшық еттерді нығайту, қан айналымын жақсарту

1-КҮН

Кіріспе бөлім:

Орнында жүру – 1 минут. Басты алға, артқа, оңға, солға баяу иілу – 6 рет.

Негізгі бөлім:

Қолды жоғары көтеріп, төмен түсіру – 10 рет.

Белді айналдыру – 8 рет.

Алға еңкею – 8 рет.

Жартылай отырып-тұру – 8 рет.

Қорытынды бөлім:

Терең тыныс алу – 4 рет. Қол мен аяқ бұлшық еттерін созу.

2-КҮН

Кіріспе бөлім:

Орнында жүру, қолды еркін сермеу – 1 минут.

Негізгі бөлім:

Иықты алға және артқа айналдыру – 10 рет.

Қолды екі жаққа созу – 8 рет.

Денені оңға, солға бұру – 10 рет.

Тізені жоғары көтеріп жүру – 30 секунд.

Қорытынды бөлім:

Баяу тыныс алу, денені босаңсыту.

3-КҮН**Кіріспе бөлім:**

Жеңіл жүгіру – 1 минут.

Негізгі бөлім:

Қолды айналдыру – 10 рет.

Отырып-тұру – 10 рет.

Алға адымдау – 8 рет.

Алға еңкею – 8 рет.

Қорытынды бөлім:

Созылу жаттығулары, тынысты реттеу.

4-КҮН

Кіріспе бөлім:

Орнында жүру – 1 минут.

Негізгі бөлім:

«Диірмен» жаттығуы – 8 рет.

Белді айналдыру – 10 рет.

Жартылай отырып-тұру – 10 рет.

Қолды жоғары созу – 6 рет.

Қорытынды бөлім:

Терең тыныс алу, босаңсу.

5-КҮН**Кіріспе бөлім:**

Жүгіру – 1 минут.

Негізгі бөлім:

Қолды сермеу – 12 рет.

Алға еңкейіп, аяқ ұшына жету – 8 рет.

Тізені көтеру – 30 секунд.

Отырып-тұру – 10 рет.

Қорытынды бөлім:

Созылу жаттығулары.

6-КҮН

Кіріспе бөлім:

Орнында жүгіру – 1,5 минут.

Негізгі бөлім:

Қолды айналдыру – 12 рет.

Терең отырып-тұру – 10 рет.

Денені бұру – 12 рет.

«Қайшы» жаттығуы – 20 секунд.

Қорытынды бөлім:

Баяу тыныс алу.

7-КҮН

Кіріспе бөлім:

Жүру + қол қозғалысы – 1 минут.

Негізгі бөлім:

Алға және артқа адымдау – 10 рет.

Белге арналған жаттығу – 8 рет.

Қолды жоғары созу – 8 рет.

Жеңіл секіру – 10 рет.

Қорытынды бөлім:

Созылу.

8-КҮН**Кіріспе бөлім:**

Жүгіру – 1 минут.

Негізгі бөлім:

Отырып-тұру – 12 рет.

Алға еңкею – 10 рет.

Қолды екі жаққа созу – 10 рет.

Бір орында секіру – 12 рет.

Қорытынды бөлім:

Тынысты қалпына келтіру.

9-КҮН**Кіріспе бөлім:**

Жеңіл жүру – 1 минут.

Негізгі бөлім:

Иықты көтеру-түсіру – 12 рет.

Белді айналдыру – 10 рет.

Тізені көтеру – 30 секунд.

Қолмен сермеу – 10 рет.

Қорытынды бөлім:

Босаңсу.

10-КҮН

Кіріспе бөлім:

Жүгіру – 1,5 минут.

Негізгі бөлім:

Терең отырып-тұру – 12 рет.

Алға адымдау – 10 рет.

Денені бұру – 12 рет.

Жеңіл секіру – 15 рет.

Қорытынды бөлім: Тыныс алу жаттығулары.

11-КҮН

Кіріспе бөлім:

Балалар бір қатармен орнында жүреді. Қол белде, иықты көтеру және түсіру – 6–8 рет.

Негізгі бөлім:

Қолды екі жаққа созу – 8 рет.

Алға еңкею – 6–8 рет.

Жартылай отырып-тұру – 8 рет.

Тізені кезекпен көтеру – 20–30 секунд.

Қорытынды бөлім:

Терең тыныс алу, қолды жоғары көтеріп төмен түсіру – 3–4 рет.

12-КҮН**Кіріспе бөлім:**

Орнында жүру, қолды еркін сермеу – 1 минут.

Негізгі бөлім:

Басты оңға, солға бұру – 6 рет.

Қолды алға және артқа айналдыру – 8 рет.

Алға адымдау – 6 рет.

Жеңіл секіру – 6–8 рет.

Қорытынды бөлім:

Созылу, тынысты қалпына келтіру.

13-КҮН

Кіріспе бөлім:

Орнында жүгіру (жай) – 30–40 секунд.

Негізгі бөлім:

Қолды жоғары көтеру – 8 рет.

Белді айналдыру – 6 рет.

Отырып-тұру – 8 рет.

Алға еңкею – 6 рет.

Қорытынды бөлім:

Тыныс алу жаттығуы.

14-КҮН**Кіріспе бөлім:**

Жүру + қол қозғалысы – 1 минут.

Негізгі бөлім:

«Диірмен» жаттығуы – 6 рет.

Қолды екі жаққа созу – 8 рет.

Тізені көтеріп жүру – 30 секунд.

Жеңіл секіру – 8 рет.

Қорытынды бөлім:

Босаңсу, тынысты реттеу.

15-КҮН

Кіріспе бөлім:

Орнында жүру – 1 минут.

Негізгі бөлім:

Қолды сермеу – 8–10 рет.

Алға еңкейіп, тізеге жету – 6 рет.

Жартылай отырып-тұру – 8 рет.

Бір аяқпен тұру – 5–6 секунд (әр аяқ).

Қорытынды бөлім:

Созылу жаттығулары.

16-КҮН

Кіріспе бөлім:

Жеңіл жүгіру – 40 секунд.

Негізгі бөлім:

Қолды жоғары созу – 8 рет.

Белге арналған жаттығу – 6 рет.

Отырып-тұру – 8–10 рет.

Секіру – 8 рет.

Қорытынды бөлім:

Тынысты қалпына келтіру.

17-КҮН

Кіріспе бөлім:

Орнында жүру, қол белде – 1 минут.

Негізгі бөлім:

Қолды айналдыру – 8 рет.

Алға адымдау – 6 рет.

Тізені көтеру – 30 секунд.

Алға еңкею – 6 рет.

Қорытынды бөлім:

Босаңсу.

18-КҮН

Кіріспе бөлім:

Жүгіру – 40–50 секунд.

Негізгі бөлім:

Отырып-тұру – 10 рет.

Қолды екі жаққа созу – 8 рет.

Белді айналдыру – 6 рет.

Жеңіл секіру – 10 рет.

Қорытынды бөлім:

Тыныс алу жаттығулары.

19-КҮН

Кіріспе бөлім:

Орнында жүру – 1 минут.

Негізгі бөлім:

«Диірмен» – 8 рет.

Алға еңкею – 6–8 рет.

Тізені көтеріп жүру – 30 секунд.

Отырып-тұру – 8 рет.

Қорытынды бөлім:

Созылу, тыныштық.

20-КҮН

Кіріспе бөлім:

Жүру + қол сермеу – 1 минут.

Негізгі бөлім:

Қолды жоғары көтеру – 8 рет.

Алға адымдау – 6 рет.

Секіру – 10 рет.

Алға еңкею – 6 рет.

Қорытынды бөлім:

Терең тыныс алу, толық босаңсу.

АТА-АНАЛАРҒА КЕҢЕС

1-КҮН**Таңертең:**

Баланы балабақшаға көтеріңкі көңіл-күймен әкелуге тырысыңыз. Үйден шығар алдында 5–7 минут жеңіл қозғалыс (созылу, қол сермеу) жасауына жағдай жасаңыз.

Кешке:

Кешкі ас алдында баламен күн бойы не істегенін сұраңыз. Ұйқыға дейін теледидар мен телефонды шектеп, тыныш ойындар ойнаңыз.

2-КҮН

Таңертең:

Баланың киімі ауа райына сай, ыңғайлы болуын қадағалаңыз. Таңғы ас міндетті түрде жеңіл әрі пайдалы болуы керек.

Кешке:

Баламен бірге баяу серуен жасаңыз. Үйде тыныс алу жаттығуларын (терең дем алып, баяу шығару) орындауға үйретіңіз.

3-КҮН

Таңертең:

Баланы өз бетімен киінуге, жинақылыққа үйретіңіз. Бұл оның сенімділігін арттырады.

Кешке:

Кешкі уақытта баланың арқа, мойын бұлшықеттерін жеңіл уқалап, шаршауын басыңыз.

4-КҮН

Таңертең:

Баланың көңіл күйін бақылаңыз. Егер бала мазасыз болса, жылы сөзбен қолдау көрсетіңіз.

Кешке:

Ұйықтар алдында қысқа әңгіме немесе ертегі оқып беріңіз. Бұл жүйке жүйесін тыныштандырады.

5-КҮН

Таңертең:

Таңертең асықпай жиналуға тырысыңыз. Асығыс баланың күйзеліске түсуіне әсер етеді.

Кешке:

Баламен бірге күн тәртібін сақтаудың маңыздылығы туралы сөйлесіңіз.

6-КҮН

Таңертең:

Баланың таңертең су ішуін әдетке айналдырыңыз. Бұл ағзаның оянуына көмектеседі.

Кешке:

Жеңіл созылу жаттығуларын бірге орындаңыз.

7-КҮН

Таңертең:

Балаңызды мадақтап, балабақшаға жағымды көңіл күймен шығарып салыңыз.

Кешке:

Кешкі уақытта баланың жетістіктерін атап өтіңіз, өзіне деген сенімін арттырыңыз.

8-КҮН

Таңертең:

Таңертең тыныш әуен қосып, баланың бірқалыпты оянуына жағдай жасаңыз.

Кешке:

Баланы уақытында ұйықтауға дағдыландырыңыз.

9-КҮН

Таңертең:

Баланың дұрыс отыруын, сөмкесін дұрыс ұстауын ескертіңіз.

Кешке:

Артық тәтті тағамдарды шектеуге тырысыңыз.

10-КҮН

Таңертең:

Баланың балабақшаға баруға деген қызығушылығын қолдаңыз.

Кешке:

Тыныш ойындар (пазл, сурет салу) ұсыныңыз.

11-КҮН

Таңертең:

Баланың тазалығына (қол жуу, тіс тазалау) назар аударыңыз.

Кешке:

Кешкі ас жеңіл әрі пайдалы болсын.

12-КҮН

Таңертең:

Баламен бірге 2–3 жеңіл жаттығу орындаңыз.

Кешке:

Ұйқы алдында бөлмені желдетіңіз.

13-КҮН

Таңертең:

Баланың көңіл күйін сөзбен емес, іс-әрекетпен қолдаңыз.

Кешке:

Экран алдында өткізетін уақытты азайтыңыз.

14-КҮН

Таңертең:

Баланың жетістігін байқап, мақтауды ұмытпаңыз.

Кешке:

Кітап оқу әдетін қалыптастырыңыз.

15-КҮН

Таңертең:

Баланың өз бетімен шешім қабылдауына мүмкіндік беріңіз.

Кешке:

Жылы шай немесе сүт ішкізіп, тыныштық сақтаңыз.

16-КҮН

Таңертең:

Баланың дене қалпына (арқасын тік ұстау) көңіл бөліңіз.

Кешке:

Жеңіл серуен ұйымдастырыңыз.

17-КҮН

Таңертең:

Баланың күнін жақсы сөзбен бастаңыз.

Кешке:

Баланың сезімін тыңдауға уақыт бөліңіз.

18-КҮН

Таңертең:

Таңертеңгі жаттығуды әдетке айналдыруды ескертіңіз.

Кешке:

Ұйқыға дайындықты бір уақытта бастаңыз.

19-КҮН

Таңертең:

Баланың тәртіпке үйренуіне сабырмен қараңыз.

Кешке:

Артық ақпараттан баланы қорғаңыз.

20-КҮН

Таңертең:

Баланың денсаулығына күнделікті назар аудару – басты міндет екенін есте сақтаңыз.

Кешке:

Баланы жылы сөзбен ұйқыға шығарып салыңыз.

Серуен

1-КҮН

Бақылау:

Балалармен бірге ауа райын бақылау. Қардың көп екенін, күннің суық екенін анықтау. Суықта қалай киіну керектігі туралы әңгіме жүргізу.

Дербес әрекет:

Балалар қармен еркін ойнайды, қарды уыстап көреді, із қалдырады.

Еңбекке баулу:

Серуен алаңындағы жолды қардан тазалауға көмектесу, күректі дұрыс ұстауға үйрету.

Қимылды ойын: «ҚАР ЛАҚТЫРУ»

Балалар бір сызық бойына тұрады. Алдарында белгіленген шеңбер немесе нысана болады. Белгі бойынша балалар қарды бір-бірден нысанаға лақтырады.

Лақтырғаннан кейін орнына қайта тұрады.

Тәрбиеші қауіпсіздікті қадағалайды, бір бағытта лақтыруды ескертеді.

2-КҮН

Бақылау:

Қардың құрылымын бақылау: жұмсақ, қатты, үгітілетін.

Дербес әрекет:

Қардан домалақтар жасап көру.

Еңбекке баулу:

Қарды бір жерге жинау, бірлесіп жұмыс істеу.

Қимылды ойын: «ҚАР ДОМАЛАТУ»

Балалар екі топқа бөлінеді.

Әр топ қарды домалатып, үлкен шар жасауға тырысады.

Қай топтың шары үлкен болса, сол топ жеңімпаз.

3-КҮН

Бақылау:

Ағаштардың қыстағы көрінісін бақылау (жапырақсыз, бұтақтары).

Дербес әрекет:

Ағаш түбіндегі қармен ойнау.

Еңбекке баулу:

Ағаш түбіндегі қарды таптап, ретке келтіру.

Қимылды ойын: «АҢДАР МЕН АҢШЫ»

Бір бала – аңшы, қалғаны – аңдар.

Аңдар белгі бойынша алаңда жүгіріп жүреді.

Аңшы аңдарды қуып, қолымен тигізуге тырысады.

Тигізілген бала аңшы болады.

4-КҮН**Бақылау:**

Қысқы киімдерді бақылау, не үшін қалың киінетінін түсіндіру.

Дербес әрекет:

Қарға таяқшамен сурет салу.

Еңбекке баулу:

Қарды күрекпен белгілі бір жерге тасу.

Қимылды ойын: «ҚАР АРҚЫЛЫ ӨТ»

Қардан шағын кедергілер жасалады.

Балалар кезекпен кедергілерден аттап өтеді, айналып өтеді.
Тепе-теңдікті сақтауға үйретіледі.

5-КҮН

Бақылау:

Аяқ астындағы қардың сықырын тыңдау.

Дербес әрекет:

Қар үстімен әртүрлі із қалдыру.

Еңбекке баулу:

Серуен алаңын таза ұстау.

Қимылды ойын: «ІЗБЕН ЖҮР»

Тәрбиеші қарға түзу және ирек іздер салады.

Балалар сол ізбен шықпай жүруге тырысады.

6-КҮН

Бақылау:

Қыстағы құстарды бақылау.

Дербес әрекет:

Құстардың қимылын бейнелеу.

Еңбекке баулу:

Құстарға жем салу.

Қимылды ойын: «ТОРҒАЙЛАР МЕН МЫСЫҚ»

Балалар – торғайлар, бір бала – мысық.

Торғайлар жүгіріп жүреді, «мысық келе жатыр» дегенде ұшып кетеді.

Мысық бір торғайды ұстауға тырысады.

7-КҮН**Бақылау:**

Қардың күн сәулесінде жылтырауын бақылау.

Дербес әрекет:

Қарды қолмен ұстап көру.

Еңбекке баулу:

Қарды бір бағытта тазалау.

Қимылды ойын: «СЕКІР, ӨТ»

Белгіленген сызықтан балалар кезекпен секіреді.

Екі аяқпен секіруге үйретіледі.

8-КҮН

Бақылау:

Қысқы аспанды бақылау.

Дербес әрекет:

Аспан туралы еркін әңгіме.

Еңбекке баулу:

Құралдарды жинау.

Қимылды ойын: «КІМ АЛЫСҚА ЛАҚТЫРАДЫ»

Балалар қарды алысқа лақтырады.

Кім алысқа лақтырса, сол мадақталады.

9-КҮН**Бақылау:**

Қар тазалап жүрген адамдарды бақылау.

Дербес әрекет:

Қар тазалаушының қимылын қайталау.

Еңбекке баулу:

Өз алаңын тазалау.

Қимылды ойын: «ЕҢБЕКШІЛЕР»

Балалар күрек ұстап, қар итеру, жинау қимылдарын орындайды.

10-КҮН

Бақылау:

Қысқы желді бақылау.

Дербес әрекет:

Желге қарсы жүру.

Еңбекке баулу:

Қарды үйіп қою.

Қимылды ойын: «ЖЕЛ МЕН БАЛАЛАР»

«Жел соқты» дегенде балалар жүгіріп қозғалады,

«Тыныш» дегенде тоқтайды.

11-КҮН

Бақылау:

Қардың бетінің қатуын бақылау. Қатты және жұмсақ қарды салыстыру.

Дербес әрекет:

Балалар қарды аяқпен басып, қаттылығын тексереді.

Еңбекке баулу:

Тайғақ жерлерге қар себу, қауіпсіздік ережесін сақтау.

Қимылды ойын: «АБАЙЛАП ӨТ»

Алаңда тайғақ және қарлы жол белгіленеді.

Балалар кезекпен сол жолмен абайлап жүріп өтеді.

Жүгірмей, бір-бірін итермей қозғалу ескертіледі.

12-КҮН

Бақылау:

Қысқы табиғаттағы дыбыстарды тыңдау (қардың сықыры, жел үні).

Дербес әрекет:

Балалар қарды басып, дыбысын тыңдайды.

Еңбекке баулу:

Серуен алаңын таза ұстауға дағдыландыру.

Қимылды ойын: «ТЫҢДА ДА ОРЫНДА»

Тәрбиеші қимыл айтады: «жүр», «тоқта», «секір».

Балалар айтылған қимылды дұрыс және тез орындайды.

13-КҮН

Бақылау:

Қыс мезгіліндегі табиғаттың әсемдігін бақылау.

Дербес әрекет:

Қардан әртүрлі бейне жасау.

Еңбекке баулу:

Бірігіп жұмыс істеуге үйрету.

Қимылды ойын: «ҚАР МҮСІНІ»

Балалар топқа бөлінеді.

Әр топ қардан бір зат немесе бейне жасауға тырысады.

Соңында бірге қарап, талқылайды.

14-КҮН**Бақылау:**

Қыста күннің ерте бататынын бақылау.

Дербес әрекет:

Балалар көлеңкелерін байқайды.

Еңбекке баулу:

Қарды таптап, жол жасау.

Қимылды ойын: «ЖҮГІР – ТОҚТА»

«Жүгір» дегенде балалар қозғалады,

«Тоқта» дегенде қимылсыз қалады.

Зейін мен тәртіпке үйретеді.

15-КҮН

Бақылау:

Жердің қармен жабылуын бақылау.

Дербес әрекет:

Қарды қазып көру.

Еңбекке баулу:

Құралдарды дұрыс пайдалану.

Қимылды ойын: «ҚАЗУШЫЛАР»

Балалар күрекпен қарды белгіленген жерден екінші жерге тасиды.

Жұмыс кезекпен орындалады.

16-КҮН

Бақылау:

Қысқы ауаның таза екенін сезіну.

Дербес әрекет:

Терең тыныс алу.

Еңбекке баулу:

Тазалық сақтауға тәрбиелеу.

Қимылды ойын: «ТЫНЫС АЛ ДА ЖҮГІР»

Балалар терең дем алып, белгі бойынша жүгіріп өтеді.

Қайтадан тынысын қалпына келтіреді.

17-КҮН**Бақылау:**

Ойын алаңының қысқы көрінісін бақылау.

Дербес әрекет:

Балалар өз ойынын ойлап табады.

Еңбекке баулу:

Ойыншықтарды орнына жинау.

Қимылды ойын: «ОЙЛАП ТАП»

Балалар өздері ойлап тапқан қимылды көрсетеді,
қалғандары қайталайды.

18-КҮН**Бақылау:**

Қардың еру белгілерін бақылау.

Дербес әрекет:

Қарды ұстап көру.

Еңбекке баулу:

Суды төкпеуге үйрету.

Қимылды ойын: «САҚ БОЛ»

Балалар алаңда жүреді.

Тәрбиеші «сақ бол» дегенде балалар тоқтайды.

19-КҮН**Бақылау:**

Қыс пен көктемнің айырмашылығын әңгімелеу.

Дербес әрекет:

Салыстыру ойыны.

Еңбекке баулу:

Тәртіп сақтауға баулу.

Қимылды ойын: «ҚЫС – КӨКТЕМ»

«Қыс» дегенде балалар секіреді,

«Көктем» дегенде жай жүреді.

20-КҮН

Бақылау:

Қыс мезгілін қорытындылау.

Дербес әрекет:

Сүйікті қысқы ойынды ойнау.

Еңбекке баулу:

Серуен алаңын толық ретке келтіру.

Қимылды ойын: «ҚЫСҚЫ ЖАРЫС»

Балалар шағын топтарға бөлінеді.

Жүгіру, секіру, кедергіден өту тапсырмаларын орындайды.

Соңында барлығы мадақталады.

Қимылды ойын

1-күн

Атауы: «Қар үстімен жүр»

Міндеті: Балалардың тепе-теңдікті сақтауын, дұрыс жүру дағдысын қалыптастыру.

Шарты: Балалар белгіленген сызық немесе жолақ бойымен қар үстімен абайлап жүріп өтеді.

2-күн

Атауы: «Қояндар секіреді»

Міндеті: Екі аяқпен секіру дағдысын жетілдіру, аяқ бұлшықеттерін дамыту.

Шарты: Балалар қоян сияқты белгіленген жерге дейін секіріп барады.

3-күн

Атауы: «Кім тез?»

Міндеті: Балалардың жылдам қимылдауын, белгі бойынша әрекет етуін дамыту.

Шарты: Белгі берілгенде балалар межеге дейін жүгіріп барып, кері қайтады.

4-күн

Атауы: «Қар лақтыру»

Міндеті: Қол бұлшықеттерін нығайту, дәл лақтыру дағдысын қалыптастыру.

Шарты: Балалар қарды белгіленген нысанаға лақтырады.

5-күн

Атауы: «Аю оянды»

Міндеті: Балалардың ептілігін, шапшаңдығын дамыту, ойын ережесін сақтауға үйрету.

Шарты: Бір бала – аю, қалғандары қашады, аю ұстайды.

6-күн

Атауы: «Ұшақтар»

Міндеті: Кеңістікті бағдарлауын, қимыл үйлесімділігін дамыту.

Шарты: Балалар қолдарын жайып, тәрбиеші айтқан бағытта жүгіреді.

7-күн

Атауы: «Қардан атта»

Міндеті: Кедергіден дұрыс өту, қозғалысты үйлестіру дағдысын қалыптастыру.

Шарты: Балалар қардан жасалған кедергілерден кезекпен аттап өтеді.

8-күн

Атауы: «Мысық пен тышқан»

Міндеті: Балалардың тез шешім қабылдауын, шапшаң қимылдауын дамыту.

Шарты: Мысық тышқандарды қуып ұстайды.

9-күн

Атауы: «Допты жеткіз»

Міндеті: Ұжыммен әрекет етуге, бір-біріне көмектесуге тәрбиелеу.

Шарты: Балалар допты бір-біріне беріп, белгіленген жерге жеткізеді.

10-күн

Атауы: «Құстар ұшады»

Міндеті: Балалардың қиялын дамыту, қимыл арқылы көңіл күйін көтеру.

Шарты: Тәрбиеші атаған құстарды қимылмен бейнелейді.

11-күн

Атауы: «Қар үстіндегі іздер»

Міндеті: Назарын шоғырландыру, дәл жүріп өтуге үйрету.

Шарты: Балалар қар үстіндегі ізбен жүріп өтеді.

12-күн

Атауы: «Кім баяу?»

Міндеті: Қимылды бақылау, тепе-теңдікті сақтауға дағдыландыру.

Шарты: Балалар өте баяу қозғалып, сызықтан шықпайды.

13-күн

Атауы: «Жалаушаға жет»

Міндеті: Жүгіру дағдысын жетілдіру, белгіге назар аударуға үйрету.

Шарты: Белгі берілгенде жалаушаға дейін жүгіреді.

14-күн

Атауы: «Қар домалат»

Міндеті: Қол күшін дамыту, бірлесіп жұмыс істеуге үйрету.

Шарты: Балалар қарды домалатып, белгіленген орынға жеткізеді.

15-күн

Атауы: «Тауып ал»

Міндеті: Байқампаздықты, зейінді дамыту.

Шарты: Қар астына жасырылған заттарды іздеп табады.

16-күн

Атауы: «Қоян мен түлкі»

Міндеті: Жылдамдық пен ептілікті дамыту, ойын ережесін сақтауға тәрбиелеу.

Шарты: Түлкі қояндарды қуып ұстайды.

17-күн

Атауы: «Кедергіден өт»

Міндеті: Қимыл дәлдігін, батылдықты дамыту.

Шарты: Балалар әртүрлі кедергілерден кезекпен өтеді.

18-күн

Атауы: «Қарды тазала»

Міндеті: Еңбекке баулу, бірлесіп әрекет етуге тәрбиелеу.

Шарты: Белгіленген жерді күрекшемен қардан тазартады.

19-күн

Атауы: «Допты қу»

Міндеті: Қимыл белсенділігін арттыру, жылдам қимылдауға үйрету.

Шарты: Домалаған допты қуып жету.

20-күн

Атауы: «Қимылды қайтала»

Міндеті: Есте сақтау қабілетін, зейінді дамыту.

Шарты: Тәрбиеші көрсеткен қимылды балалар қайталайды.