

Тексерілді:

Әдіскер: А.К. Керуенбаева

Циклограмма Дене шынықтыру I-апта. Қазан 04-08.10.2021 жыл

Апталар	Кіші топ	Ортаңғы топ	Ересек топ
Дүйсенбі	<p>Шенбер бойымен бірқалыпты жүріп. Смарт мақсат: Белгі бойынша шашырап жүгіреді.</p> <p>Ресурстар: Доға, құстар бет пердесі. Әдіс – тәсілдер: 4К моделі, бала үні, саралау, командада жұмыс, бақылау.</p> <p>Негізгі бөлім:</p> <p>Жалпы даму жаттығулары</p> <p>Б.к.: «Желбірейді жалау»</p> <p>1. Аяқтары нық мөлшерінде. Жалаушаны жоғары созып ұстайды. Жалаушаны және басты оң – сол жаққа қисайту. 4 р</p> <p>Б.к.: «Әткеншек»</p> <p>2. Аяқтары алшақ қойылған, жалаушалар төменде. Жалаушаларды артқа- алдыға қарай сермеу. /5 рет/</p> <p>Б.к.: «Кім жылдам»</p> <p>3. Аяқтарын алшық қою, отыру жалаушаны алға созу, тұру жоғары көтеру.</p> <p>Б.к.: «Жұлдызша»</p> <p>4. Аяқты бірге, денені тік ұстау. Жалауша белде. Орнында секіріп аяқты және жалаушаны жанға созу</p> <p>Б.к.: «Көңілді жалауша»</p> <p>5. Аяқтарын алшақ қою, жалаушалар жоғары көтеріп, секіру.</p> <p>Тыныс алу жаттығулары:</p> <p>«Үйшік» - тік тұрып, аяқты бір - бірінен алшақ ұстайды, қолды бастан асыра көтеріп, «үйшік» сияқты біріктіреді, демді ішке тартады, қолды төмен түсіріп, денені босатып демді шығарады.</p> <p>4 к моделі, бала үні</p>	<p>Тақырыбы: «Сапта жүру»</p> <p>Смарт мақсат: Сапта бірінің артынан бірі баяу жүреді. Саптық жаттығуларды орындай алады. арақашықтықты сақтай біледі.</p> <p>Ресурстар:</p> <p>Сылдырмақтар, жіптер, ойын бет пердесі.</p> <p>Әдіс-тәсілдер: 4К моделі: командада жұмыс жасау, ҰОК өтілу барысы:</p> <p>1. Балалармен амандасу. «Пойыз» ойыны.</p> <p>Балаларға үлкен себеттегі доптарды көрсету. Доптарды балалардың өздеріне алғызып, бірінің соңынан бірін жүргізіп, шеңберге тұрғызу.</p> <p>Командада жұмыс, сыни ойлау.</p> <p>2. Жалпы даму жаттығулары:</p> <p>Сылдырмақпен</p> <p>1. Б.к.: тік тұру, аяқ бірге, сылдырмақ кеудеде. Сылдырмақты алға созу. Жоғары көтеру. Алға созу.</p> <p>Б.к. Келу 2. Дене бұлшықеттеріне арналған жаттығулар: Сылдырмақты алға созу.. Отыру, тұру.</p> <p>Б.к. Келу 3.</p> <p>Аяқ бұлшықеттеріне арналған жаттығулар: Аяқ арасы нық көлеміндей алшақ, сылдырмақ кеуде тұсында. Сылдырмақты алға созу. Еңкею, сылдырмақты тізеге тигізу. Б.к. келу.</p> <p>Б.к.: тік тұру, сылдырмақты қос</p>	<p>Тақырыбы: «Екі аяқпен секіріп тұру және жұптасып допты бір біріне лақтыру»</p> <p>Смарт мақсат: Бір-біріне допты домалата алады. Тура бағытта төрт тағандап еңбектеуді біледі. Тура жолмен жүруді және жүгіруді орындай алады.</p> <p>Төрттағандап еңбектеу кезінде, еңбектеуде қол мен аяқтың қимылдарын үйлестіре біледі.</p> <p>Ресурстар: Обручтар, текшелер, доп.</p> <p>Әдіс-тәсілдер: 4К моделі: командада жұмыс жасау, саралау.</p> <p>Кіріспе бөлімі: Сапқа тұру.</p> <p>Шеңбер бойымен денені тік ұстап, адымдап жүру. денені тік ұстап секірмелі жүгіріс. табанның ішкі жақтарымен қысқа және алшақ қадаммен жүру.</p> <p>Саптан 4 колонна тұру.</p> <p>Жетелеуші сұрақтар арқылы бақылау</p> <p>Жалпы даму жаттығулары</p> <p>«Күн- түн»</p> <p>1. Аяқтар алшақ қойылған, қолдар бүйірде. 1- көзімізді жұмамыз, 2- мойынды оңға бұрып, көзімізді ашамыз, 3- алдыға қарап көзімізді жұмамыз, 4- мойынды солға бұрып көзімізді ашамыз. 6-р</p> <p>«Нілгіштер»</p> <p>2. Аяқтар алшақ қойылған, қолдар жаңда, 1-2 - оң аяқтың тізесін сәл бүгіп оңға қарай нілеміз, 3-4 – сол аяқтың тізесін сәл бүгіп солға нилу. 6 рет</p> <p>«Балапан қанатын қақты»</p> <p>3. Аяқтарды біріктіреміз, қолдарын кеуде</p>

	<p>Өнім арқылы саралау Жетелеуші сұрақтар арқылы бақылау Қимыл-қозғалыс жаттығулары. -Доға астынан еңбектеп өту. Қимылды ойын: «Доптарды жинаймыз» Шарты: екі топқа бөлініп кедергілер арқылы өтіп допты жинайды. Еркін ойын: «Қояндар мен қасқыр» Шарты: балалар шапшаң, епті қозғала біледі.</p> <p>Командада жұмыс, жанама бақылау Қорытынды: Бір саппен шеңбер бойы жүру. /жалаушаларды себетке салу/ Маршпен жүру. «Айналу» - бір - бірінің қолынан ұстай отырып, айнала жүгіру. Бастапқы калыпқа келу. Балаларды мадақтау.</p>	<p>қолмен ұстау. Қос аяқпен секіру. Б. к. Тыныс алу: «Сылдырмақты үрлеу». 4К моделі, бала үні, өнім арқылы саралау. 3. Негізгі қимыл қозғалыс жаттығулары: Қолға сылдырмақ ұстап Екі жіп арасымен түзу жүру. Мазмұн арқылы саралау, жанама бақылау. 4. Құрлымдалған ойын: «Көрдік-көрмедік» Еркін ойын. Мысық пен тышқан» Смарт мақсат: балалар епті, шапшаң қимылдайды. Командада жұмыс, бала үні. 5. Қорытынды. Балаларды мадақтау</p>	<p>тұсына ұстап, 1-3 алақанды жұмып-ашу, 4-6- шынтақты жоғары-төмен көтеру. 6-р «Айнаны сұрту» 4. Аяқтарды біріктіреміз, қолдарын кеуде тұсына ұстап, 1-4 алақанды ашып отырып-тұрып айнаны сұрту қимылын көрсетеміз. 5-6 қолды жоғары созып шапалақтаймыз. 6-р «Көбелек ұстау» 5. Аяқтарын алшак, қолды жанға созу. Секіріп аяқты біріктіру. Қолды жоғары созып, шапалақтау. 6-р Б.к.: «Серіппе» 6. Аяқтарын біріктіру. Қолдары белде. 1-тізені бүгіп отыру, 2- б.к. Тыныс алу жаттығулары: араның дыбысын салу, мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулар I. Текшелер арасымен жүру 2. Обручтан обручка секіру. 4 к моделі, бала үні Өнім арқылы саралау Жетелеуші сұрақтар арқылы бақылау Қимылды ойын: «Мысық пен торғайлар» Мақсаты: Торғай мен мысықтың қимылын салуды үйрету, ойын шартын сақтауға тәрбиелеу. Құрлымдалған ойын: «Доп қақпаға» Мақсаты: балаларды анық қимылдауға жаттықтыру. Еркін ойын: «Масаны ұста» Бала үні, тікелей бақылау. Қорытынды: шеңбер бойы жүру. Қатарға тұру. Сұрақ-жауап. Балаларды мадақтау.</p>
Сейсенбі			
Сәрсенбі	<p>Денешынықтыру. (Б.К) /жалаушамен, әуенмен/ Кіріспе бөлімі: Бекіту</p>	<p>«Төрттағандан еңбектеу» Смарт мақсат: Бір-біріне дөңгі домалата алады.Тура</p>	<p>Тақырыбы: «Санта жүру» Смарт мақсат: Санта бір-біреуден жүреді және жүгіре алады.</p>

<p>Смарт мақсат: Кілем бойымен жүріп, Допты кеуде тұсынан қос қолдап лақтырады.</p> <p>Ресурстар: Доға, құстар бет пердесі.</p> <p>Әдіс – тәсілдер: 4К моделі, бала үні, саралау, командада жұмыс, бақылау.</p> <p>Негізгі бөлім:</p> <p>Жалпы даму жаттығулары</p> <p>Б.к.: «Желбірейді жалау»</p> <p>1. Аяқтары нық мөлшерінде. Жалаушаны жоғары созып ұстайды. Жалаушаны және басты оң – сол жаққа қисайту. 4 р</p> <p>Б.к.: «Әткеншек»</p> <p>2. Аяқтары алшақ қойылған, жалаушалар төменде. Жалаушаларды артқа- алдыға қарай сермеу. /5 рет/</p> <p>Б.к.: «Кім жылдам»</p> <p>3. Аяқтарын алшық қою, отыру жалаушаны алға созу, тұру жоғары көтеру.</p> <p>Б. к.: «Жұлдызша»</p> <p>4. Аяқты бірге, денені тік ұстау. Жалауша белде. Орнында секіріп аяқты және жалаушаны жанға созу</p> <p>Б.к.: «Көңілді жалауша»</p> <p>5. Аяқтарын алшақ қою, жалаушалар жоғары көтеріп, секіру.</p> <p>Тыныс алу жаттығулары:</p> <p>«Үйшік» - тік тұрып, аяқты бір - бірінен алшақ ұстайды, қолды бастан асыра көтеріп, «үйшік» сияқты біріктіреді, демді ішке тартады, қолды төмен түсіріп, денені босатып демді шығарады.</p> <p>4 к моделі, бала үні</p> <p>Өнім арқылы саралау Жетелеуші сұрақтар арқылы бақылау</p> <p>Қимыл-қозғалыс жаттығулары:</p> <p>-Доға астынан еңбектеп өту.</p> <p>Құрымдалған ойын: «Шеңберді қуып жет»</p> <p>Шарты: Балалар шеңберді домалатуды тез үйрену үшін, тәрбиеші шеңберді өзі</p>	<p>бағытта төрт тағандап еңбектеуді біледі. Тура жолмен жүруді және жүгіруді орындай алады. Төрттағандап еңбектеу</p> <p>кезінде, еңбектеуде қол мен аяқтың қимылдарын үйлестіре біледі.</p> <p>Ресурстар: Доп, таяқшалар, жәшік (биіктігі 10 см)</p> <p>Әдіс-тәсілдер: 4К моделі, бала үні, командада жұмыс.</p> <p>ҰОҚ өтілу барысы:</p> <p>1. Амандасу.</p> <p>2. Шеңбер бойымен жүру, жүгіру. «Орман аңдары» жүрісін салу.</p> <p>3. Жалпы даму жаттығулары.</p> <p>Б.к.: «Мысық оянды»</p> <p>1. Аяқтары алшақ қойылған, таяқшаны екі шетінен ұстап, жоғарыға, оңға, солға қарай созылып керілу. әр керілген сайын «м-я-у» деп айту. (3-4 рет қайталау.)</p> <p>Б. к.: «Кілем қағу»</p> <p>2. Аяқтары алшақ қойылған, таяқша төменде қолдарымен ұстау. Таяқшаны жоғарыға көтеріп созу, «кілем қағу» соғу қимылын жасау «тук-тук-тук»- деп айту. (3-4 рет қайталау.)</p> <p>«Дәл тигіз»</p> <p>5. Аяқтары алшақ қойылған, таяқшаны кеуденің тұсында. Бүгілген оң аяқты көтеру, тізені таяқшаға тигізу. Арқаны түзу ұстау. Сол жақпен дәл солай қайталау. (3-4 рет қайталау.)</p> <p>Б.к.: «Көңілді таяқша»</p> <p>6. Таяқшаны айналып секіру және жүру. /15-секунд/</p> <p>4. Негізгі қимыл қозғалыс жаттығу Төңкеріліп қойылған жәшікке (биіктігі 10 см) көтеріліп, ересектердің</p>	<p>Сызықтар арасымен (15 см арақашықтық) тепе-теңдікті сақтап жүгіруге талпынады.</p> <p>Балаларды алғырлыққа шапшандыққа тәрбиелеу.</p> <p>Ресурстар: Арқан, обруч</p> <p>Әдіс-тәсілдер: 4К моделі: командада жұмыс жасау,</p> <p>Тікелей бақылау.</p> <p>ҰОҚ ӨТІЛУ БАРЫСЫ</p> <p>Кіріспе бөлімі:</p> <p>Сапқа тұру.</p> <p>Шеңбер бойымен денені тік ұстап тізені шапалақтай жүгіру .</p> <p>Қол бүйірде, аяқтың ұшымен жүру. өкшемен жүру. тізені бүгіп жүру.</p> <p>Сапқа тұру. 4 колонна тұру.</p> <p>Жалпы даму жаттығулары:</p> <p>1. «Торғай ұшты»</p> <p>Аяқты алшақ қоямыз, қолымыз жанға созу, басты оңнан солға қарай, төмен- жоғары бұру</p> <p>2. «Баспалдақ»</p> <p>Аяқты алшақ қоямыз, қолымыз жанда. 1- 2 қолды белге қоямыз, 3-4 ныққа .5-6 жоғары созамыз, 7-8 – шапалақтаймыз. Керісінше қайталаймыз. 5-6 р</p> <p>3. «Арқан созу»</p> <p>Аяқты алшақ, қолымызды кеуде тұсына қоямыз, 1- оң қолымызды жоғары, 2- сол қолды төменге қарай созу. 3-4 қимылды керісінше жасау.</p> <p>/6 рет қайталау/</p> <p>4. «Гүлдің ашылуы»</p> <p>Аяқтары алшақ қойылған. Қол төменде, аяқтың ұшымен тұру, қолды жоғары созу. (6- рет қайталау.)</p> <p>5. «Тырна»</p> <p>Аяқтарын біріктіру. Оң аяқты бүгіп, орнында секіру. Сол аяқты /10-15 секунд/</p> <p>Тыныс алу жаттығулары: мұрын арқылы</p>
---	---	---

	<p>домалатып бір балаға қуып жетуді ұсынады. Шапшаң жүгіріп, ептілігін көрсетіп домалаған шеңберді тез ұстап алуы керек. Қимылды ойын: «Топта шар үрлейік» Шарты: Кедергілер арасымен, жүгіріп барып үстелде жатқан шарды алып үрлейді. Командада жұмыс, жанама бақылау</p> <p>Қорытынды: Бір саппен шеңбер бойы жүру. /жалаушаларды себетке салу/ Маршпен жүру. «Айналу» - бір - бірінің қолынан ұстай отырып, айнала жүгіру. Бастапқы қалыпқа келу. Балаларды мадақтау.</p>	<p>көмегімен одан түсу. 4 к моделі, бала үні Мазмұн арқылы саралау Жетелеуші сұрақтар арқылы бақылау Құрлымдалған ойын: «Допты қуып жет» Ойын шарты: Тәрбиеші балаларға доп салынған кәрзеңкені көрсетеді де алаңның бір жағында өзімен бірге қатарласа тұруды ұсынады. Одан кейін кәрзеңкеден доптарды алып, балалардан алысқа, әр жаққа лақтырады. Қимылды ойын: «Мысық пен тышқан» Смарт мақсаты: Балаларды ептілікке, шапшаңдыққа үйрету. Еркін ойын: «Ұшқыштар» Шарты: Балалар үш, төрт топқа бөлінеді. Олар бір колоннамен, топ басшысының артында тұрады. Колонна залдың әр бұрышында орналасқан және түрлі түсті жалаулармен белгіленген. Бұл – аэродром. Нұсқаушының «Ұшақты дайындаңдар!» деген дабылына балалар әр бағытқа жүгіріп, өз ұшақтарының Командада жұмыс, бала үні. 6. Қорытынды Балаларды мадақтау</p>	<p>демді ішке жұтып, ауыздан демді шығарады. Еркін жүру. Қолды жанға созып, аяқтың ұшымен жүру. 4К моделі, креативтілік дағды. Өнім арқылы саралау Жетелеуші сұрақтар арқылы Негізгі қимыл-жаттығулары: 1. Шеңбер бойымен аяқтың ұшымен жүру. 2. Арқанның астымен нысанаға дейін еңбектеу. Қимылды ойын: «Мысық тышқан» Ойын шартымен таныстыру. Құрымдалған ойын: «Допты лақтыр». Мақсаты: Балалар арасындағы қарым – қатынасты нығайту, балалардың дене қимылдарын дұрыс қозғай білуге үйрету, секіруге, тепе-теңдікті сақтауға ойнату арқылы қабілеттерін қызығушылықтарын артыру. Еркін ойын: «Құстар» Шарты: Балалар гим. қабырғаға мініп тұрады. «Құстар ұшты» деп белгі бергенде, залды айнала ұшады. «Дауыл соқты» дегенде, баспалдаққа өрмелеп шығады. Командада жұмыс, бала үні Қорытынды: Сұрақ – жауап Балаларды мадақтау</p>
Бейсенбі			
Жұма	<p>Смарт мақсат: Доғалар астынан еңбектеп өтеді. Алға қарай ұмтыла екі аяқтап секіре алады Ресурстар: Доптар, бет перде. Әдіс – тәсілдер: 4К моделі, бала үні, саралау, командада жұмыс, бақылау. Негізгі бөлім 1. Жалпы даму жаттығулары доппен. 4– бөлім.</p>	<p>«Төрттағандап еңбектеу» Мақсаты: Допты екі қолмен желке тұсынан лақтыра алады, доптың ұшына дұрыс траектория бере алады, қолдарын екпінді қимылмен жаза біледі. Музыкаға сәйкес өздігінен бейнелі қимылдар орындайды Бұлшықеттер мен қол-аяқтың үйлесімділігі мен қимылдатады.</p>	<p>«Сапта жүру» Смарт мақсат: Сапта бір-біреуден жүреді және жүгіре алады 4-6 м арақашықтықта еңбекте алады. Ресурстар: Гимнас орындық, обручтар. Әдіс-тәсілдер: 4К моделі: командада жұмыс жасау, ҰОҚ өтілу барысы:</p>

<p>1. Аяқты алшақ қою, доп төменде, допты алға созу, жоғары көтеру, түсіру. бастап-қы қалып.4-5 рет.</p> <p>2. Допты екі қолмен алға ұстау. Отырып тұру.</p> <p>3. Допты екі қолмен ұстау. Еденге тигенше еңкею..</p> <p>4. Допты еденге қою.</p> <p>Допты айнала секіру, адымдап орнында жүру, қайта секіру.</p> <p>4 к моделі, бала үні</p> <p>Тікелей бақылау</p> <p>2. Қимыл - қозғалыс жаттығулары.</p> <p>-Обруч ішіне допты екі қолмен лақтыру.</p> <p>Тікелей бақылау.</p> <p>3. Пед. жет. ойын: «Түрлі – түсті машиналар»</p> <p>Шарты: алдарына қойылған түрлі-түсті машиналар қойылып, түстеріне байланысты ажырата алады.</p> <p>Қимылды ойын: «Маған еңбектеп жет»</p> <p>Шарты: Доғалар арасынан тәрбиешіге қарай еңбектеп келе алады.</p> <p>Командада жұмыс, бала үні.</p> <p>4. Қортынды</p> <p>Сапқа тұру, әр түрлі бағытта жүру, ұзындық бойынша тұру.</p> <p>Сұрақ – жауап.</p> <p>Балаларды мадақтау.</p>	<p>Ресурстар: Доп, таяқшалар, жәшік</p> <p>Әдіс-тәсілдер: 4К моделі, бала үні, командада жұмыс.</p> <p>ҰОҚ өтілу барысы:</p> <p>1. Амандасу.</p> <p>2. Шеңбер бойымен жүру, жүгіру.</p> <p>«Орман андары» жүрісін салу.</p> <p>3. Жалпы даму жаттығулары.</p> <p>Б.қ.: «Мысық оянды »</p> <p>1. Аяқтары алшақ қойылған, таяқшаны екі шетінен ұстап, жоғарыға, оңға, солға қарай созылып керілу. әр керілген сайын «м-я-у» деп айту. (3-4рет қайталау.)</p> <p>Б. қ.: «Кілем қағу»</p> <p>2. Аяқтары алшақ қойылған, таяқша төменде қолдарымен ұстау. Таяқшаны жоғарыға көтеріп созу, «кілем қағу» соғу қимылын жасау «тук-тук-тук»-деп айту. (3-4рет қайталау.)</p> <p>«Дәл тигіз»</p> <p>5. Аяқтары алшақ қойылған, таяқшаны кеуденің тұсында. Бүгілген оң аяқты көтеру, тізені таяқшаға тигізу. Арқаны түзу ұстау. Сол жақпен дәл солай қайталау. (3-4рет қайталау.)</p> <p>Б.қ.: «Көңілді таяқша»</p> <p>6. Таяқшаны айналып секіру және жүру. /15-секунд/</p> <p>4. Негізгі қимыл қозғалыс жаттығу</p> <p>Төңкеріліп қойылған жәшікке (биіктігі 10 см) көтеріліп, ересектердің көмегімен одан түсу.</p> <p>4 к моделі, бала үні</p> <p>Мазмұн арқылы саралау Жетелеуші сұрақтар арқылы бақылау</p> <p>Құрлымдалған ойын: «Шарды көршіне жеткіз»</p> <p>Балалар шеңбер құрып орындықта</p>	<p>1. Балалармен амандасу.</p> <p>«Пойыз» ойыны.</p> <p>Балаларға үлкен себеттегі доптарды көрсету. Доптарды балалардың өздеріне алғызып, бірінің соңынан бірін жүргізіп, шеңберге тұрғызу.</p> <p>2. Жалпы даму жаттығулары:</p> <p>1. Басқа арналған жаттығулар</p> <p>1. Алға</p> <p>2. Бастапқы қалыпқа келу</p> <p>3. Артқа ию</p> <p>4. бастапқы қалыпқа келу (2 - рет)</p> <p>2. Иыққа арналған жаттығулар</p> <p>1. Оң иықты көтеру.</p> <p>2. Бастапқы қалып</p> <p>3. Сол иықты көтеру</p> <p>4. бастапқы қалыпқа келу (2 рет)</p> <p>3. Қолға арналған жаттығулар</p> <p>1. Қолды алға созу</p> <p>2. Жоғары созу</p> <p>3 Жанға созу</p> <p>4 Бастапқы қалыпқа келу (2 рет)</p> <p>4. Белге арналған жаттығулар</p> <p>1. Оңға иілу</p> <p>2. Бастапқы қалыпқа келу</p> <p>3. Солға иілу</p> <p>4. Бастапқы қалыпқа келу</p> <p>5. Аяққа арналған жаттығулар</p> <p>1. аяқты қосу</p> <p>2. тізені бүгу</p> <p>3. Бастапқы қалыпқа келу тыныс алу жаттығуы</p> <p>4 к моделі, бала үні</p> <p>Өнім арқылы арқылы саралау Жетелеуші сұрақтар арқылы бақылау</p> <p>3. Негізгі қимыл қозғалыс жаттығулары:</p> <p>-Гимнастикалық орындық үстімен жүру.</p> <p>-Обручтан-обручка секіру.</p> <p>4. Қимылды ойын: «Көбелекті ұста»</p>
--	---	--

		<p>немесе кілем үстінде отырады. Тәрбиеші жанында отыраған екі балаға шарды беріп біреуі оңға қарай, екіншісі – солға қарай, бір біріне беріп, кездесіп қалғанда «соғысып қалды» деп орындарынан тұрып «жүгірейік» деп жан – жакка жүгіреді. Орнына оралған соң «кездестік» деп шарды тәрбиешіге береді. Шарды келесі ойыншыға береді, ойын қайталанады.</p> <p>Қимылды ойын: «Аралар мен қарлығаш»</p> <p>Ойыншы аралар ұшып өлең айтады: «Гүлдерге біз қонамыз, тәтті балды жинаймыз!» ыз, ыз, ыз! Қарлығаш ұясында отырып тыңдайды да, айтады: «Қарлығаш ұшып шығады, араларды ұстайды». Ұсталған ара қарлығаш болады.</p> <p>Командада жұмыс, бала үні.</p> <p>6. Қорытынды</p> <p>Балаларды мадақтау</p>	<p>Шарты: Таяқшаның шетіне көбелек, немесе басқа зат байланады. Балалар шеңбер құрып тұрады, нұсқаушы таяқшаны көтеріп шеңбер ортасында тұрады, таяқшаны көтеріп, түсіріп шеңбер бойымен айналдырады. Балалар биікке секіріп, көбелекке қолын жеткізе ұстауға әрекеттенеді. Бала басын артқа тастамау үшін, көбелекті балалардың алдына қарай көтере айналдыру.</p> <p>Құрымдалған ойын: «Түрлі түсті көліктер»</p> <p>Залдың көлденең бойымен қолдарына түрлі түсті шеңбер ұстап тұрады – бұл руль. Нұсқаушы қолына екі түсті жалаушаны ұстап тұрады. Бір түсті жалаушаны көтергенде, сол түске сәйкес көліктер әр бағытта жүреді, бұрылады, гүілдейді. Жалауша түскенде, барлығы өз орындарына қайтады. Көліктер бір бірімен соқтығысып қалмауы керек.</p> <p>Еркін ойын: «Ақ серек-көк серек»</p> <p>Мақсаты: екі топқа бөлініп ойнауды үйрету, қарсы жақтың құрсауын үзіп, өз жағына көбірек ойыншы алып қайтуға баулу. Хормен қосылып ән айтуға тәрбиелеу. Командамен жұмыс, тікелей бақылау.</p> <p>5. Қорытынды. Балаларды мадақтау</p>
--	--	---	--

Тексерілді:

Әдіскер: А.К. Керуенбаева

Циклограмма. Дене шынықтыру II-апта Қазан. 11-15.10.2021 жыл

	Кіші	Орта	Ересек
Дүйсенбі	<p>Кедергілер арасымен жүреді. Смарт мақсат: Отырып допты бір-біріне домалата алады. Ресурстар: Доптар,бет перде. Әдіс – тәсілдер: 4К моделі, бала үні, саралау, командада жұмыс, бақылау. Негізгі бөлім</p> <ol style="list-style-type: none">1. Жалпы даму жаттығулары доппен. 4– бөлім.1. Аяқты алшак қою, доп төменде, допты алға созу, жоғары көтеру, түсіру. бастап-қы қалып.4-5 рет.2. Допты екі қолмен алға ұстау. Отырып тұру.3. Допты екі қолмен ұстау. Еденге тигенше еңкею..4. Допты еденге қою. <p>Допты айнала секіру, адымдап орнында жүру, қайта секіру. 4 к моделі, бала үні Тікелей бақылау</p> <ol style="list-style-type: none">2. Қимыл - қозғалыс жаттығулары. -Обруч ішіне допты екі қолмен лақтыру. Тікелей бақылау. <p>Құрлымдалған қимылды ойын: « Қақпада »</p> <p>Шарты: Тәрбиеші ашық түсті үлкен допты алады да 2-3 балаға онымен ойнауды ұсынады. Балалар тәрбиешіге қарама-қарсы 80-100см жерде тұрады. Тәрбиеші әрқайсысына кезек-кезек доп лақтырып: «Ұста» - дейді. Балалар допты қайтадан тәрбиешіге лақтырады.</p>	<p>«Төрттағандап еңбектеу» Мақсаты: Басты дұрыс ұстап, табанға толық басып жүре алады. Заттардың арасынан ирелеңдеп жүреді. Екі аяқпен бір мезгілде серпеле қос аяқпен бір мезгілде серпіле қос аяқтап алға жылжи секіру және жерге жеңіл, аяқтың ұшымен қонуды орындай алады. Ресурстар: Гимнас орындық, обручтар. Әдіс-тәсілдер: 4К моделі: командада жұмыс жасау, ҰОҚ өтілу барысы: 1. Балалармен амандасу. «Пойыз» ойыны. Балаларға үлкен себеттегі доптарды көрсету. Доптарды балалардың өздеріне алғызып, бірінің соңынан бірін жүргізіп, шеңберге тұрғызу. 2. Жалпы даму жаттығулары: 1. Басқа арналған жаттығулар 1. Алға 2. Бастапқы қалыпқа келу 3. Артқа ию 4. бастапқы қалыпқа келу (2 - рет) 2. Иыққа арналған жаттығулар 1. Оң иықты көтеру. 2. Бастапқы қалып 3. Сол иықты көтеру 4. бастапқы қалыпқа келу (2 рет) 3. Қолға арналған жаттығулар 1. Қолды алға созу 2. Жоғары созу 3 Жанға созу</p>	<p>«Сапта жүру» Смарт мақсат: Сапта бірінің артынан бірі жүреді және жүгіре алады Қос аяқпен басты затқа тигізіп секіре алады. Қарама-қарсы отырып, аяқты алшак ұстап, допты домалатуді біледі ҰОҚ өтілу барысы: 1. Сәлемдесу. 2. Шеңбермен жүру. Тәрбиешінің артынан жүру, жүгіру Жалпы дамыту жаттығулар: Б.к.: аяқтар арасы сәл ашық, текшелерді кеудеде ұстау. 1. Қолдағы текшелерді жоғары көтеру. 2. Қос қолдағы текшелермен оңға иілу. 3. Б.к. келу. 4. Қос қолдағы текшелермен солға иілу. 5. Б.к. келу. Б.к.: негізгі тұрыс, қол төменде. 1. Қолдағы текшелерді алға созып отыру. 2. Тұру. 3. Б.к. келу. 3. Аяқ бұлшықеттеріне арналған жаттығулар: Б.к.: аяқ бірге, текшелерді кеудеде ұстау. 1. Алға қос аяқпен секіру. 2. Артқа қос аяқпен секіру. 3. Б.к. келу. Тыныс алу: -тік тұру; -аяқ арасы нық көлеміндей алшак; -текшелерді жоғары көтеру (ауа жұту); -қос қолдағы текшелерді үрлеу (дем шығару).</p>

<p>Қимылды ойын: Затты әкел Шарты: Балалар қабырғаға беттерін беріп тұрады. Күтуші әйел бөлменің басқа бір шетіне тығылып тұрады да қоңырау соғады. Тәрбиеші балаларға: «Тыңдаңдар, қоңырау қайдан соғылып тұр, қоңырауды табыңдар», - дейді. Командада жұмыс, бала үні. 4. Қортынды Сапқа тұру, әр түрлі бағытта жүру, ұзындық бойынша тұру.</p> <p>Сұрақ – жауап. Балаларды мадақтау</p>	<p>4 Бастапқы қалыпқа келу (2 рет) 4. Белге арналған жаттығулар 1. Оңға иілу 2. Бастапқы қалыпқа келу 3. Солға иілу 4. Бастапқы қалыпқа келу 5. Аяққа арналған жаттығулар 1. аяқты қосу 2. тізені бүгу 3. Бастапқы қалыпқа келу тыныс алу жаттығуы 4 к моделі, бала үні Өнім арқылы арқылы саралау Жетелеуші сұрақтар арқылы бақылау 3. Негізгі қимыл қозғалыс жаттығулары: -Гимнастикалық орындық үстімен жүру. -Обручтан-обручка секіру. 4.Қимылды ойын: «Мысық пен тышқан» шарты: балаларды ептілікке, шапшаңдыққа баулу. Құрымдалған ойын: «Допты домалат» Балаларға түрлі түсті доптарды таратып, 1,5 -2 метр жердегі жалауға дейін допты домалатуды ұсынады. Тапсырманы жақсы орындаған баланы тәрбиеші атап өтеді. Допты екі, үш рет домалатып, себетке жинап салады. Еркін ойын: «Такси» Екі бала шеңбер ішіне тұрады: біреуі шеңбер алдында, екіншісі – артында. Бірінші бала жүргізуші, екінші –жүргінші. Залды айнала жүреді, біраз уақыттан кейін орнымен ауысады Командамен жұмыс, тікелей бақылау. 5. Қорытынды. Балаларды мадақтау</p>	<p>4К моделі, бала үні Негізгі қимыл қозғалыс жаттығуы 1. Заттар арасында еңбектеп жүру. 2.Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу 4 к моделі, бала үні Өнім арқылы саралау Жетелеуші сұрақтар арқылы бақылау Құрымдалған ойын: «Қу түлкі» Максаты: 3 рет әртүрлі дауыспен «Қу түлкі, сен қайдасың?»деп айкайлауға үйрету. Бірігіп ойнауға тәрбиелеу Қимылды ойын:« Жалаушаны тауып әкел» Шарты: Бір топ балаларды (4-6 адамды) жинап алып тәрбиеші оларға жалаушаны көрсетеді, онымен ойнауды ұсынады. Тәрбиеші кезекпен кімнің жалаушаға баратынын айтады да балалардың әрқайсысының кедергіден дұрыс аттап өтуін бақылайды. Орындықтан жалаушаны алғаннан кейін бала сол жолмен кері қайтады. Еркін ойын: Орамал тастау Бақылау әдісі: «Жаппай бақылау Қорытынды: Балаларды мадақтау</p>	
<p>Сейсенбі</p>	<p>Смарт максат:Лентамен еленде 10 см</p>	<p>«Төрттағандап еңбектеу»</p>	<p>«Санта жүру»</p>

<p>кашықтықта (екі арқаннан тұратын жолақ арқылы) жатқан арқаннан секіре алады. Доғалар астынан еңбектеп өтеді. Ресурстар: Көрнекі материалдар. Әдіс – тәсілдер: 4К моделі, бала үні, саралау, командада жұмыс, бақылау. ҰОҚ өтілу барысы:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Амандасу. 2.Кіріспе <p>Педагогтың артынан жүру, жүгіру. Шеңберге тұру.</p> <ol style="list-style-type: none"> 3.Жалпы даму жаттығулары. Доппен <ol style="list-style-type: none"> 1).Б.к.:тік тұру, допты екі қолымен ұстау. <ol style="list-style-type: none"> 1.Допты алға созу. 2.кеуде тұсына әкелу. 3.Б.к.келу.(3-4рет) 2).Допты жоғары көтеру.Түсіру. 2.Б.к. келу. (3-4рет) 3) допты екі қолмен кеудеге ұстау. Доппен бірге қос аяқпен секіру. 4)Тыныс алу жаттығуы. <p>Мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару.</p> <p>Б.к.келу</p> <p>4 к моделі, бала үні</p> <p>Тікелей бақылау</p> <ol style="list-style-type: none"> 4.Негізгі қимыл қозғалыс жаттығулары. <ol style="list-style-type: none"> 1.Допты бір –біріне домалату. Бекіту. <p>Командада жұмыс, жанама бақылау.</p> <p>Құрлымдалған ойын:</p> <p>«Доптарды кім тез жинайды?»</p> <p>Мақсаты: ептілікті, жылдамдықты үйренді.</p> <p>Қимылды ойын:«Аралар мен қарлығаш»</p> <p>Шарты: Ойыншы аралар ұшып өлең айтады: «Гүлдерге біз қонамыз, тәтті балды жинаймыз!» ыз, ыз, ыз!</p> <p>Қарлығаш ұясында отырып тыңдайды да, айтады: «Қарлығаш ұшып шығады, араларды ұстайды». Ұсталған ара қарлығаш болады.</p>	<p>Смарт мақсат:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Алда тұрған затқа дейін қос аяқпен секіруді біледі, допты заттардың арасымен домалатады. Белгілі бір қашықтыққа қойылған затқа дейін қос аяқпен секіріп бара алады. Ойын арқылы балалардың үйренген дағдыларын бекіту. Дене шынықтыруға деген қызығушылықтарын арттыру, ептілікке, шапшандыққа тәрбиелеу. <p>ҰОҚ өтілу барысы:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Амандасу. 2.Кіріспе <p>Педагогтың артынан жүру, жүгіру. Шеңберге тұру.</p> <ol style="list-style-type: none"> 3.Жалпы даму жаттығулары. Доппен <ol style="list-style-type: none"> 1).Б.к.:тік тұру, допты екі қолымен ұстау. <ol style="list-style-type: none"> 1.Допты алға созу. 2.кеуде тұсына әкелу. 3.Б.к.келу.(3-4рет) 2).Допты жоғары көтеру.Түсіру. 2.Б.к. келу. (3-4рет) 3) допты екі қолмен кеудеге ұстау. Доппен бірге қос аяқпен секіру. 4)Тыныс алу жаттығуы. <p>Мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару.</p> <p>Б.к.келу</p> <p>4 к моделі, бала үні</p> <p>Тікелей бақылау</p> <ol style="list-style-type: none"> 4.Негізгі қимыл қозғалыс жаттығулары. <ol style="list-style-type: none"> 1.Допты бір –біріне домалату. Бекіту. <p>Командада жұмыс, жанама бақылау.</p> <p>Құрлымдалған қимылды ойын:«Допты кәрзенкеге түсір»</p> <p>Мақсаты: Дәлдеп допты лақтыруға үйрету.</p> <p>Қимылды ойын: «Тауық пен балапандар»</p> <p>Шарты: Балалар – балапандар, тәрбиеші – тауық болады. Залдың бір шетінде, 50 см биіктікте жіп тартылады, бұл балапандардың үйі. Үйден тауық шығып,</p>	<p>Смарт мақсат: Сапта бірінің артынан бірі жүреді және жүгіре алады</p> <p>Қос аяқпен басты затқа тигізіп секіре алады.Қарама-қарсы отырып, «Жыланаша» арасы алшак тұрған заттар арасымен еңбектей алады.</p> <p>ҰОҚ өтілу барысы:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Сәлемдесу. 2. Шеңбермен жүру. <p>Тәрбиешінің артынан жүру, жүгіру</p> <p>Жалпы дамыту жаттығулар:</p> <p>Б.к.: аяқтар арасы сал ашық, текшелерді кеудеге ұстау.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Қолдағы текшелерді жоғары көтеру. 2.Қос қолдағы текшелермен оңға иілу. 3.Б.к. келу. 4.Қос қолдағы текшелермен солға иілу. 5.Б.к. келу. <p>Б.к.: негізгі тұрыс, қол төменде.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Қолдағы текшелерді алға созып отыру. 2.Тұру. 3.Б.к. келу. <p>3.Аяқ бұлшықеттеріне арналған жаттығулар:</p> <p>Б.к.: аяқ бірге, текшелерді кеудеге ұстау.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Алға қос аяқпен секіру. 2.Артқа қос аяқпен секіру. 3.Б.к. келу. <p>Тыныс алу:</p> <p>-тік тұру;</p> <p>-аяқ арасы нық көлеміндей алшак;</p> <p>-текшелерді жоғары көтеру (ауа жұту);</p> <p>-қос қолдағы текшелерді үрлеу (дем шығару).</p> <p>4К моделі, бала үні</p> <p>Негізгі қимыл қозғалыс жаттығуы</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Заттар арасында еңбектеп жүру. 2.Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу <p>4 к моделі, бала үні</p> <p>Өнім арқылы саралау Жетелеуші сұрақтар арқылы бақылау</p> <p>Құрымдалған ойын:«Мені қуып жетіңдер!»</p>
---	---	---

	<p>Еркін ойын: «Көбелекті ұста» Шарты: Таяқшаның шетіне көбелек, немесе басқа зат байланады. Балалар шеңбер құрып тұрады, нұсқаушы таяқшаны көтеріп шеңбер ортасында тұрады, таяқшаны көтеріп түсіріп шеңбер бойымен айналдырады. Балалар биікке секіріп, көбелекке қолын жеткізе ұстауға әрекеттенеді. Бала басын артқа тастамау үшін, көбелекті балалардың алдына қарай көтере айналдыру. 6. Қортынды. Балаларды мадақтау</p>	<p>балапандарына жем іздейді, «қыт-қыт-қыт» деп балапандарын шақырады. Балапандар жіптің астынан өтіп тауыққа келіп жем шоқып енесімен қыдырады. Еркін ойын: «Құстар мен мысық» 6. Қортынды. Балаларды мадақтау.</p>	<p>Мақсаты: Жылдамдылыққа, шапшандыққа үйрету Қимылды ойын: «Құстардың ұшып келуі» Шарты: Балалар (құстар) канаттарын жайып, алаңның барлық жеріне ұшады. «Боран» деген белгі бойынша құстар ағаштарға тығылады. Тәрбиеші «Боран тынышталды» деген кезде ағаштардан түседі де ұша береді. Еркін ойын: Айгөлек Шарты: екі топқа бөлініп ойнауды үйрету, қарсы жақтың құрсауын үзіп, өз жағына көбірек ойыншы алып қайтуға баулу. Хормен қосылып ән айтуға тәрбиелеу. Бақылау әдісі: «Жапнай бақылау» Қорытынды: Балаларды мадақтау</p>
Бейсенбі			
Жұма	<p>Смарт мақсат: Ауданы 50*50см, биіктігі 10см мінбеге өрмелей алады. Ресурстар: Көрнекі материалдар. Әдіс – тәсілдер: 4К моделі, бала үні, саралау, командада жұмыс, бақылау. ҰОҚ өтілу барысы: 1. Амандасу. 2. Кіріспе Педагогтың артынан жүру, жүгіру. Шеңберге тұру. 3. Жалпы даму жаттығулары. Доппен 1). Б.к.: тік тұру, допты екі қолымен ұстау. 1. Допты алға созу. 2. кеуде тұсына әкелу. 3. Б.к. келу. (3-4рет) 2). Допты жоғары көтеру. Түсіру. 2. Б.к. келу. (3-4рет) 3) допты екі қолмен кеудеге ұстау. Доппен бірге қос аяқпен секіру. 4) Тыныс алу жаттығуы. Мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару. Б.к. келу 4 к моделі, бала үні Тікелей бақылау</p>	<p>«Төрттағандап еңбектеу» Смарт мақсат: Допты екі қолмен кеуде тұсынан қолдарын екпінді қимылмен жаза лақтыра алады. Қимылды ырғақпен жеңіл, еркін қол мен аяқтың қимылдарын үйлестіреді орындайды. ҰОҚ өтілу барысы: 1. Сәлемдесу. 2. Шеңбермен жүру. Тәрбиешінің артынан жүру, жүгіру Жалпы даму жаттығулар: Б.к.: аяқтар арасы сәл ашық, текшелерді кеудеде ұстау. 1. Қолдағы текшелерді жоғары көтеру. 2. Қос қолдағы текшелермен оңға иілу. 3. Б.к. келу. 4. Қос қолдағы текшелермен солға иілу. 5. Б.к. келу. Б.к.: негізгі тұрыс, қол төменде. 1. Қолдағы текшелерді алға созып отыру. 2. Тұру. 3. Б.к. келу. 3. Аяқ бұлшықеттеріне арналған жаттығулар:</p>	<p>«Сапта жүру» Смарт мақсат: Сапта бір-біреуден жүреді және жүгіре алады «Жаланаша» арасы алшақ тұрған заттар арасымен еңбектеуді біледі. ҰОҚ өтілу барысы: 1. Сәлемдесу. 2. Шеңбермен жүру. Тәрбиешінің артынан жүру, жүгіру Жалпы даму жаттығулар: Б.к.: аяқтар арасы сәл ашық, текшелерді кеудеде ұстау. 1. Қолдағы текшелерді жоғары көтеру. 2. Қос қолдағы текшелермен оңға иілу. 3. Б.к. келу. 4. Қос қолдағы текшелермен солға иілу. 5. Б.к. келу. Б.к.: негізгі тұрыс, қол төменде. 1. Қолдағы текшелерді алға созып отыру. 2. Тұру. 3. Б.к. келу. 3. Аяқ бұлшықеттеріне арналған жаттығулар: Б.к.: аяқ бірге, текшелерді кеудеде ұстау. 1. Алға қос аяқпен секіру.</p>

<p>4. Негізгі қимыл қозғалыс жаттығулары.</p> <p>1. Допты бір –біріне домалату. Бекіту. Командада жұмыс, жанама бақылау. Құрлымдалған ойын: «Жолдағы таяқшалардан аттап өт»</p> <p>Мақсаты: ептілікті, жылдамдықты үйренеді. Қимылды ойын: «Құстар»</p> <p>Мақсаты: Балалар гим. қабырғаға мініп тұрады. «Құстар ұшты» деп белгі бергенде, залды айнала ұшады. «Дауыл соқты» дегенде, баспалдаққа өрмелеп шығады. «Дауыл басылды, күн шықты» дегенде, баспалдақтан түсіп, залды айналып ұшады.</p> <p>Еркін ойын: « Ағашқа қарай жүгір».</p> <p>Мақсаты: Балаларды дене бітімінің дұрыс жетілуіне , әр түрлі жаттығулар жасау арқылы бұлшық еттерін қалыптастыру. Икемділіктерін арттыру арқылы жылдамдыққа, достыққа баулу. Қимылды ойындарға деген қызығушылықтарын.</p> <p>6. Қортынды.</p> <p>Балаларды мадақтау</p>	<p>Б.қ.: аяқ бірге, текшелерді кеудеде ұстау.</p> <p>1. Алға қос аяқпен секіру.</p> <p>2. Артқа қос аяқпен секіру.</p> <p>3. Б.қ. келу.</p> <p>Тыныс алу:</p> <p>-тік тұру;</p> <p>-аяқ арасы нық көлеміндей алшак;</p> <p>-текшелерді жоғары көтеру (ауа жұту);</p> <p>-қос қолдағы текшелерді үрлеу (дем шығару).</p> <p>4К моделі, бала үні</p> <p>Негізгі қимыл қозғалыс жаттығуы</p> <p>1. Заттар арасында еңбектеп жүру.</p> <p>2. Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу</p> <p>4 к моделі, бала үні</p> <p>Өнім арқылы саралау Жетелеуші сұрақтар арқылы бақылау</p> <p>Құрлымдалған ойын: «Допты қуалап ұста»</p> <p>Мақсаты: Шашылып жатқан допты жинап баланың қолының деңгейінде ұстап тұрған себетке лақтыруға үйрету</p> <p>Ойын шартымен таныстыру.</p> <p>Қимылды ойын: «Құстар»</p> <p>Шарты: Балалар гим. қабырғаға мініп тұрады. «Құстар ұшты» деп белгі бергенде, залды айнала ұшады. «Дауыл соқты» дегенде, баспалдаққа өрмелеп шығады. «Дауыл басылды, күн шықты» дегенде, баспалдақтан түсіп, залды айналып ұшады</p> <p>Еркін ойын: «Ұшқыштар»</p> <p>Шарты: Балалар үш, төрт топқа бөлінеді. Олар бір колоннамен , топ басшысының артында тұрады. Колонна залдың әр бұрышында орналасқан және түрлі түсті жалаулармен белгіленген.</p> <p>Бақылау әдісі: «Жаппай бақылау</p> <p>Қорытынды: Балаларды мадақтау</p>	<p>2. Артқа қос аяқпен секіру.</p> <p>3. Б.қ. келу.</p> <p>Тыныс алу:</p> <p>-тік тұру;</p> <p>-аяқ арасы нық көлеміндей алшак;</p> <p>-текшелерді жоғары көтеру (ауа жұту);</p> <p>-қос қолдағы текшелерді үрлеу (дем шығару).</p> <p>4К моделі, бала үні</p> <p>Негізгі қимыл қозғалыс жаттығуы</p> <p>1. Заттар арасында еңбектеп жүру.</p> <p>2. Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу</p> <p>4 к моделі, бала үні</p> <p>Өнім арқылы саралау Жетелеуші сұрақтар арқылы бақылау</p> <p>Құрлымдалған ойын: Мені қуып жетіндер.</p> <p>Шарты: Балалар бөлменің бір қабырғасын бойлай қойылған орындықтарды немесе алаңда отырады.</p> <p>Тәрбиеші: «Мені қуып жетіндер», - дейді де алыңның қарсы жағына жүгіреді. Балалар тәрбиешінің соңынан жүгіріп, оны ұстауға тырысады. Одан кейін тәрбиеші тағы да: «Мені қуып жетіндер», - дейді де қарсы жаққа қарай жүгіреді, балалар оны қайтадан қуалайды.</p> <p>Қимылды ойын: « Доп кімде? »</p> <p>Ойын шартымен таныстыру</p> <p>Еркін ойын: « Мысық пен тышқан»</p> <p>Шарты: Балалар шеңбер құрып тұрады</p> <p>Мысық пен тышқан болып сайланады.</p> <p>Бақылау әдісі: «Жаппай бақылау</p> <p>Қорытынды: Балаларды мадақтау</p>
--	---	--

Тексерілді:
Әдіскер А.К. Керуенбаева

Циклограмма Дене шынықтыру. III-апта. Қазан 18-22.10.2021 жыл

	Кіші	Орта	Ересек
Дүйсенбі	<p>Еңбектеу Смарт мақсат: Бір бағытпен жүре отырып, кедергіден (жіп) аттап өтеді. Арқанның астымен нысанаға дейін төрттағандап еңбектей алады. Ресурстар: Гимнастикалық орындық, таяқшалар. Әдіс – тәсілдер: 4К моделі, бала үні, саралау, командада жұмыс, бақылау. ҰОҚ өтілу барысы: 1.Амандасу. 2.Кіріспе Шеңбермен жүру. Педагогтың артынан жүру, жүгіру. Шеңберге тұру. Балаларға таяқшалар беру, бірінің соңынан бірін жүгіріп, шеңберге тұрғызу. 3.Жалпы даму жаттығулары. Таяқшамен -Аяқтары алшақ қойылған, таяқшаны екі шетінен ұстап, жоғарыға, оңға, солға қарай созылып керілу(3-4 қайталау.) Б.к. келу. - Аяқтары алшақ қойылған, таяқша төменде қолдарымен ұстау. Таяқшаны жоғарыға көтеріп созу, «кілем қағу» соғу қимылын жасау (3-4рет) Б.к. - Аяқтары алшақ қойылған, таяқшаны кеуденің тұсында. Отырып, тұру. Б:Қ - Таяқшаны айналып секіру және жүру. (10 сек) Б.к. келу. Тыныс алу жаттығуы</p>	<p>«Төрттағандап еңбектеу» Смарт мақсат: Еденге салынған резеңке кілемше үстімен төрт тағандап алақан мен табанға сүйеніп төрт тағандап алақан мен тізеге сүйенуді біледі, еңбекте алады.Допты екі қолымен кеуде тұсынан екпінді қимылмен жаза лақтыра алады. Жеңіл бытырап жүгіду орындай алады Ресурстар: Ленталар, доп, кубиктер. Әдіс-тәсілі: 4К моделі, бала үні, саралау, бақылау. ҰОҚ өтілу барысы: 1.Амандасу. Кіріспе Бірінің артынан бірі сапка тұру. Шеңбер бойымен марш екпінімен жүру. Шеңбер бойымен екі жаққа шұғыл бұрылып жүру. Шеңбер бойымен еркін жүру. 1 сапка тұру. / сапка тұрарда себеттен екі лентадан алу/1саптан 4 лекке (колонна) тұру.Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау. Жалпы даму жаттығулары 1. Аяқтары нық мөлшерінде. Денені тік ұстау. Лента төменде. Басты оңға бұрып, иекті ныққа түсіру және иекпен доға жасап басты ақырын көтеру және төмен түсіріп - көтеру. /4-рет қайталау./ 2. Аяқтары алшақ қойылған, оң қолдағы лентаны – жоғарыға, сол жақтағыны – төменге сермеп отырып ауыстыру. /5р/ 3. Аяқтары нық мөлшерінде, ленталар жанда, тік тұрып, аяқты нық деңгейінен сәл алшақ ұстайды, алақанның сырт жағымен белден ұстап, денемен жартылай шеңбер жасайды.5р 4. Төрт тағандап тұрып, қолды, аяқты бұғу және</p>	<p>«Сапта жүру» Смарт мақсат: Сапта бір-біреуден жүреді және жүгіре алады Тізені жоғары көтеріп жүреді және аяқтың ұшымен жүгіреді. Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтай бойымен жүре алады. Ресурстар: Ленталар, доп, кубиктер. Әдіс-тәсілі: 4К моделі, бала үні, саралау, бақылау. ҰОҚ өтілу барысы: 1.Амандасу. Кіріспе Бірінің артынан бірі сапка тұру. Шеңбер бойымен марш екпінімен жүру. Шеңбер бойымен екі жаққа шұғыл бұрылып жүру. Шеңбер бойымен еркін жүру. 1 сапка тұру. / сапка тұрарда себеттен екі лентадан алу/1саптан 4 лекке (колонна) тұру.Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау. Жалпы даму жаттығулары 1. Аяқтары нық мөлшерінде. Денені тік ұстау. Лента төменде. Басты оңға бұрып, иекті ныққа түсіру және иекпен доға жасап басты ақырын көтеру және төмен түсіріп - көтеру. /4-рет қайталау./ 2. Аяқтары алшақ қойылған, оң қолдағы лентаны – жоғарыға, сол жақтағыны – төменге сермеп отырып ауыстыру. /5р/ 3. Аяқтары нық мөлшерінде, ленталар жанда, тік тұрып, аяқты нық деңгейінен сәл алшақ ұстайды, алақанның сырт жағымен белден ұстап, денемен жартылай шеңбер жасайды.5р</p>

	<p>Араның дыбысын салу. -3-3-3 4 к моделі, бала үні Өнім арқылы саралау Жетелеуші сұрақтар арқылы бақылау 4.Негізгі қимыл қозғалыс жаттығулары. «Бірбағытпен гимнастикалық орындық үстінен түзу жүру» Командада жұмыс, бала үні. 5. Пед жет ойын: «Күн мен түн» Қимылды ойын: «Доп қақпаға» Мақсаты: балаларды анық қимылдауға жаттықтыру. Еркін ойын: «Масаны ұста» Шарты: Ойыншылар бір-біріне кол созылулы</p> <p>жерде дөңгеленіп бетін ортаға беріп тұрады. Оның қолында шыбық оған картон қағаздан жасап жіпке байланған маса бар тәрбиеші масаны жоғарлай етіп айналдырып өтеді. Маса үстерінен ұшып бара жатқан кезде балалар оны ұстауға тырысып секіреді. Қортынды Балаларды мадақтау.</p>	<p>жазу керек.6 р 5. Аяқтарын алшақ қою, ленталар жанда; 8- рет маршпен жүру, 10- рет секіру. Тыныс алу жаттығулары: «Алақандағы допты үрлеу». 4 к моделі, бала үні Өнім арқылы саралау Жетелеуші сұрақтар арқылы бақылау Негізгі қимыл қозғалыс жаттығулары. 1.Текшелер, арасымен жүру 2.допты алға қарай лақтыру Өнім арқылы саралау Құрымдалған ойын:«Қарыма-қарсы жүгіріп өту» Мақсаты: түстерді бекіту, жүгіру техникасын дамыту. Қимылды ойын: «Қасқыр мен қояндар» Мақсаты:Балалар шапшаңдыққа,ептілікке үйренеді. Еркін ойын:« Кім аюды оятты » Шарты: Балалар бөлменің бір қабырғасын бойлай қойылған орындықтарда немесе алаңды жағалай отырады. Тәрбиеші бөлменің қарсы бұрышына немесе алаңның ең алыс бұрышына барып: «Маған қарай жүгіріңдер», - дейді. Балалар оған қарсы жүгіреді. Күтілетін нәтиже: Балалар ойынды ойнай алады 4 к моделі, бала үні Сапқа тұру, әр түрлі бағытта жүру, ұзындық бойынша тұру. Сұрақ – жауап. Балаларды мадақтау.</p>	<p>4. Төрт тағандап тұрып, колды, аяқты бүгу және жазу керек.6 р 5. Аяқтарын алшақ қою, ленталар жанда; 8- рет маршпен жүру, 10- рет секіру. Тыныс алу жаттығулары: «Алақандағы допты үрлеу». 4 к моделі, бала үні Өнім арқылы саралау Жетелеуші сұрақтар арқылы бақылау Негізгі қимыл қозғалыс жаттығулары. 1.Текшелер, арасымен жүру 2.допты алға қарай лақтыру Өнім арқылы саралау Қимылды ойын: «Қасқыр мен қояндар» Мақсаты:Балалар шапшаңдыққа,ептілікке үйренеді. Құрымдалған ойын: “Кім көп таспа жинайды?” Шарты: Балалар шашылып қалған таспаларды арнайы ыдысқа жинайды. Таспаны ең көп жинаған бала жеңіске жетеді.</p> <p>Еркін ойын: Аркан тартыс Шарты: екі топқа бөлініп , арканды тартады. Күтілетін нәтиже: Балалар ойынды ойнай алады 4 к моделі, бала үні Сапқа тұру, әр түрлі бағытта жүру, ұзындық бойынша тұру. Сұрақ – жауап. Балаларды мадақтау</p>
Сейсенбі			
Сәрсенбі	<p>Еңбектеу Смарт мақсат: Заттардың арасымен шеңбер бойынша жүгіреді. Допты қағып алады. Ресурстар: Доп, жіп, түрлі-түсті</p>	<p>«Төрттағандап еңбектеу» Смарт мақсат: 1.Бөренеден аттап өтуге, затты оң және сол қолмен алысқа лақтыруды орындайды . Балалар допты ұстай алады. ҰОҚ өтілу барысы:</p>	<p>«Сапта жүру» Смарт мақсат: Сапта бірінің артынан бірі жүреді және жүгіре алады. Тізені жоғары көтеріп жүреді және аяқтың ұшымен жүре алады. 2-3 м қашықтыққа алға жылжи отырып, секіре</p>

<p>жалаушалар. Әдіс – тәсілдер: 4К моделі, бала үні, саралау, командада жұмыс, бақылау. ҮОҚ өтілу барысы: 1.Жалпы дамытушы жаттығулар. 1.Б.к. тұру, аяқ арасы ашық, қолды бүгіп, қуыршақты ұстап алғандай. Оңға (солға) шайқалу (8-10 рет). 2.Б.к. төртаяқтап тұру, ортаға бұрылу. Бір қолды алға-жоғары көтеру. Екінші қолмен қайталау – «күшік аяғын көтереді» (4-6 рет). 3.Б.к. тұру, қолды түсіру. Аяқ үшімен тұру, қолды жоғары көтеру- «міне қандай үлкен ағаштар», отыру және қолды тізеге қою-«міне қандай кішкентай ағаштар» (4-5 рет). 4.Б.к. тұру, «қояндар секіреді» 5.Тыныс алу. «Әдемі гүлдің иісі, Гүл ашады қауызын» Бастапқы қалыпқа келу. 4 к моделі, бала үні Өнім арқылы саралау Жетелеуші сұрақтар арқылы бақылау 2.Негізгі қимыл қозғалыс жаттығулар. Екі жіп арасынан түзу жүру Өнім арқылы саралау Құрлымдалған ойын:«Допты қуып жет» Ойын шарты: Тәрбиеші балаларға доп салынған кәрзеңкені көрсетеді де алаңның бір жағында өзімен бірге қатарласа тұруды ұсынады. Одан кейін кәрзеңкеден доптарды алып, балалардан алысқа, әр жаққа лақтырады. Е/Р ойын: Затты әкел. Жаппай бақылау, командада жұмыс.</p>	<p>1.Амандасу. 2.Кіріспе Шеңбермен жүру. Педагогтың артынан жүру,жүгіру. Шеңберге тұру. Балаларға таяқшалар беру, бірінің соңынан бірін жүгіріп, шеңберге тұрғызу. 3.Жалпы даму жаттығулары. Таяқшамен -Аяқтары алшақ қойылған, таяқшаны екі шетінен ұстап, жоғарыға, оңға, солға қарай созылып керілу(3-4 қайталау.) Б.к. келу. - Аяқтары алшақ қойылған, таяқша төменде қолдарымен ұстау. Таяқшаны жоғарыға көтеріп созу, «кілем қағу» соғу қимылын жасау (3-4рет) Б.к. - Аяқтары алшақ қойылған, таяқшаны кеуденің тұсында. Отырып, тұру. Б:Қ - Таяқшаны айналып секіру және жүру. (10 сек) Б.к. келу. Тыныс алу жаттығуы Араның дыбысын салу. -3-3-3 4 к моделі, бала үні Өнім арқылы саралау Жетелеуші сұрақтар арқылы бақылау 4.Негізгі қимыл қозғалыс жаттығулары. «Бірбағытпен гимнастикалық орындық үстінен түзу жүру» Командада жұмыс, бала үні. 5. Пед жет ойын: «Күн мен түн» шарты: Балалардың алаңның бір шетінен немесе бөлмеге қойылған орындықтардың артында тізерлеп отырады да «терезеге» орындықтың арқасынан қарайды. Қимылды ойын:«Допты домалат» Шарты: Балаларға түрлі түсті доптарды таратып, 1,5 -2 метр жердегі жалауға дейін допты домалатуды ұсынады. Тапсырманы жақсы орындаған баланы тәрбиеші атап өтеді. Допты екі, үш рет домалатып, себетке жинап салады.</p>	<p>алады. ҮОҚ өтілу барысы: 1.Амандасу. 2.Кіріспе Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Қол жоғарыда, аяқтың ұшымен шеңбер бойымен жүгіру. Қол жанда, өкшемен жүру. Шеңбер бойы ауыстырмалы кадаммен жүру.Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау. Жалпы даму жаттығулары 1. Аяқты алшақ қоямыз, Буратинаға әдемі мұрын жасаймыз. Буратино мұрнымен «күн» салады. /5 рет қайталау/ 2. Аяқты алшақ қоямыз, жұдырықты түйіп, қолды жанға қою. Оң және сол иықты кезек жоғары көтеру. / 5 рет қайталау/ 3. Аяқтары алшақ қойылған. Қол төменде, аяқтың ұшымен тұру, қолды жоғары созу. (6- рет) 4. Орнында тұрып, қол белде, аяқты алдыға кезек серпіп секіру. 5. Аяқтарын біріктіру. Қолдарын қоянның аяғына ұқсатып, орнында секіру. /10-15секунд/ Тыныс алу жаттығулары: «Ботқа пісты» мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару. «пы-ых, пы-ых ,пы-ых» деп айту. 4 к моделі, бала үні Өнім арқылы саралау Жетелеуші сұрақтар арқылы бақылау 4.Негізгі қимыл қозғалыс жаттығуы 1. Допты еденнен ыршытып жоғары лақтырып қос қолмен қағып алу 2. Кеглилер арасынан «жыланша» еңбектеу. Өнім арқылы саралау, сыни ойлау, бала үні, командада жұмыс. Құрымдалған ойын «Түрлі түсті көліктер» Шарты: Залдың көлденең бойымен қолдарына түрлі түсті шеңбер ұстап тұрады – бұл руль. Нұсқаушы қолына екі түсті жалаушаны ұстап</p>
--	---	---

	<p>Қортынды Сұрақ-жауап Бала үні Балаларды мадақтау.</p>	<p>Еркін ойын: «Ормандағы аю» Қортынды Балаларды мадақтау.</p>	<p>тұрады. Бір түсті жалаушаны көтергенде, сол түске сәйкес көліктер әр бағытта жүреді, бұрылады, гуілдейді. Жалауша түскенде, барлығы өз орындарына қайтады. Нұсқаушы басқа түсті көтергенде, сол түске сәйкес көліктер шығады. Екі түсті жалаушаны көтеруге болады, ол кезде барлық көліктер шығады. Көліктер бір бірімен соқтығысып қалмауы керек.</p> <p>Қимылды ойын: Көжектер мен тұлкілер Шарты: Бір бала тұлкі болып сайланады. Қалған балалар көжек бетпердесін киіп, дөңгеленіп отырады.</p> <p>Еркін ойын: Қыз қуу Бастапқы қалыпқа келу. Қортынды Балаларды мадақтау.</p>
Бейсенбі			
Жұма	<p>Допты домалату Смарт мақсат: Отырып допты бір-біріне домалатады. Белгі бойынша шашырап жүгіреді. Ресурстар: Гимнастикалық орындық, таяқшалар. Әдіс – тәсілдер: 4К моделі, бала үні, саралау, командада жұмыс, бақылау. ҰОҚ өтілу барысы: 1. Амандасу. 2. Кіріспе Шеңбермен жүру. Педагогтың артынан жүру, жүгіру. Шеңберге тұру. Балаларға таяқшалар беру, бірінің соңынан бірін жүгіріп, шеңберге тұрғызу. 3. Жалпы даму жаттығулары. Таяқшамен -Аяқтары алшақ қойылған, таяқшаны екі шетінен ұстап, жоғарыға, оңға, солға қарай созылып керілу (3-4 қайталау.) Б.к</p>	<p>«Төрттағандап еңбектеу» Смарт мақсат: Бір орында тұрып ұзындыққа секіруді біледі. Аяқ пен қол қимылын үйлестіре, серпіле екпінмен секіруді орындай алады. Музыкаға сәйкес өздігінен бейнелі қимылдар орындайды. ҰОҚ өтілу барысы: 1. Сәлемдесу. 2. Шеңбермен жүру. Тәрбиешінің артынан жүру, жүгіру Жалпы дамыту жаттығулар: Б.к.: аяқтар арасы сәл ашық, текшелерді кеудеде ұстау. 1. Қолдағы текшелерді жоғары көтеру. 2. Қос қолдағы текшелермен оңға иілу. 3. Б.к. келу. 4. Қос қолдағы текшелермен солға иілу. 5. Б.к. келу. Б.к.: негізгі тұрыс, қол төменде. 1. Қолдағы текшелерді алға созып отыру. 2. Тұру.</p>	<p>«Сапта жүру» Смарт мақсат: Бір қатар сапка тұру және баяу жүреді, аяқтың ұшынан өкшеге қарай жүрісті ауыстыра алады. І. Кіріспе бөлім. Бір қатар сапка тұру. Сәлемдесу. (нұсқауларды орындау) Негізгі бөлім: Жалпы дамыту жаттығулар: 1. Қол мен ныққа арналған жаттығулар: Б.к.: аяқ арасы алшақ, қол төменде. а) қолдарды жоғары көтеру. ә) екі жанға тербелу, оңға тербелу. б) солға тербелу. 2. Денеге арналған жаттығулар: Б.к.: аяқ арасы алшақ, қол төменде. а) қолды жоғары көтеру. ә) алға созу. б) түсіру. в) екі қолды жанға созу. г) б.к. келу.</p>

<p>.келу. - Аяқтары алшак қойылған, таяқша төменде қолдарымен ұстау. Таяқшаны жоғарыға көтеріп созу, «кілем қағу» соғу қимылын жасау (3-4рет) Б.к. - Аяқтары алшак қойылған, таяқшаны кеуденің тұсында. Отырып, тұру. Б:Қ - Таяқшаны айналып секіру және жүру. (10 сек) Б.к. келу. Тыныс алу жаттығуы Араның дыбысын салу. -3-3-3 4 к моделі, бала үні Өнім арқылы саралау Жетелеуші сұрақтар арқылы бақылау 4.Негізгі қимыл қозғалыс жаттығулары. «Бірбағытпен гимнастикалық орындық үстінен түзу жүру» Командада жұмыс, бала үні. 5. Құрымдалған ойын: «Көрдiк-көрмедiк» Қимылды ойын: «Көңiлдi қошакандар» Шарты: Аланда ұзын сызық сызылады. Бұл сызық көпiр. Көпiрдiң арғы жағында қошакандардың үйi болады. Қошакандар әуенмен билеп жүредi, әуен тоқтағанда жарыса отырып, көпiрден өтiп үйлерiне тез жетулерi керек. Еркін ойын. Мысық пен тышқан» Смарт мақсат: балалар егтi, шапшаң қимылдайды. Қортынды Балаларды мадақтау</p>	<p>3.Б.к. келу. 3.Аяқ бұлшықеттеріне арналған жаттығулар: Б.к.: аяқ бірге, текшелерді кеудеде ұстау. 1.Алға қос аяқпен секіру. 2.Артқа қос аяқпен секіру. 3.Б.к. келу. Тыныс алу: -тік тұру; -аяқ арасы иық көлеміндей алшак; -текшелерді жоғары көтеру (ауа жұту); -қос қолдағы текшелерді үрлеу (дем шығару). 4К моделі, бала үні Негізгі қимыл қозғалыс жаттығуы 1. Заттар арасында еңбектеп жүру. 2.Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу 4 к моделі, бала үні Өнім арқылы саралау Жетелеуші сұрақтар арқылы бақылау қимылды ойын: « Доп кімде? » Ойын шартымен таныстыру Құрымдалған ойын:«Түрлі түсті көліктер» Шарты: Залдың көлденең бойымен қолдарына түрлі түсті шеңбер ұстап тұрады – бұл руль. Нұсқаушы қолына екі түсті жалаушаны ұстап тұрады. Бір түсті жалаушаны көтергенде, сол түске сәйкес көліктер әр бағытта жүреді, бұрылады, гүілдейді. Жалауша түскенде, барлығы өз орындарына қайтады. Нұсқаушы басқа түсті көтергенде, сол түске сәйкес көліктер шығады. Екі түсті жалаушаны көтеруге болады, ол кезде барлық көліктер шығады. Көліктер бір бірімен соқтығысып қалмауы керек. Еркін ойын:«Қоймадағы тышқандар» Бақылау әдісі: «Жаппай бақылау Қорытынды: Балаларды мадақтау</p>	<p>3. Аяққа арналған Б.к: тік тұру, қол төменде. -а) екі қолдағы кеуде тұсына әкеліп, тізені сал бүгіп отыру. ә) бір орында секіріп, қолды жанға созу. б) б.к. келу. Тыныс алу жаттығулары: шәйнектік дыбысын салу (ш-ш-ш). Терең тыныс алып, демді шығару. Бастапқы қалыпқа келу. 4 к моделі, бала үні Өнім арқылы саралау Тiкелей бақылау. Негізгі қимыл-жаттығулары: 1 Допты тура бағытта домалату. 2.Құрсаудан еңбектеп өту. Командада жұмыс, бала үні. Қимылды ойын:«Допты ұста» Ойын шартымен таныстыру. Құрымдалған ойын: « Допты лақтыр». Мақсаты: Балалар арасындағы қарым –қатынасты нығайту, балалардың дене қимылдарын дұрыс қозғай білуге үйрету,секіруге,тепе-теңдікті сақтауға ойнату арқылы қабілеттерін қызығушылықтарын артыру. Еркін ойын: Аударыспақ Балаларды мадақтау. 4К моделі, бала үні. Қортынды Балаларды мадақтау.</p>
--	---	--

Тексерілді:

Әдіскер А.К. Керуенбаева

Циклограмма Дене шынықтыру IV-апта Қазан 25-29.10.2021 жыл

	Кіші топ	Ортаңғы топ	Ересек топ
Дүйсенбі	<p>Жұптасып жүру. (Қайталау) Смарт мақсат: Педагогтың артынан жұптасып жүреді. Ресурстар:Доп, жіп, түрлі-түсті жалаушалар. Әдіс – тәсілдер: 4К моделі, бала үні, саралау, командада жұмыс, бақылау. ҰОҚ өтілу барысы: 1.Жалпы дамытушы жаттығулар. 1.Б.к. тұру, аяқ арасы ашық, қолды бүгіп, қуыршақты ұстап алғандай. Оңға (солға) шайқалу (8-10 рет). 2.Б.к. төртаяқтап тұру, ортаға бұрылу. Бір қолды алға-жоғары көтеру. Екінші қолмен қайталау – «күшік аяғын көтереді» (4-6 рет). 3.Б.к. тұру, қолды түсіру. Аяқ үшімен тұру, қолды жоғары көтеру- «міне қандай үлкен ағаштар», отыру және қолды тізеге қою- «міне қандай кішкентай ағаштар» (4-5 рет). 4.Б.к. тұру, «қояндар секіреді» 5.Тыныс алу. «Әдемі гүлдің иісі, Гүл ашады қауызын» Бастапқы қалыпқа келу. 4 к моделі, бала үні Өнім арқылы саралау Жетелеуші сұрақтар арқылы бақылау. 2.Негізгі қимыл қозғалыс жаттығулар. Екі жіп арасынан түзу жүру Өнім арқылы саралау Құрлымдалған ойын:«Тауық пен балапандар» Шарты: Балалар – балапандар, тәрбиеші –</p>	<p>«Төрттағандап еңбектеу» Смарт мақсат: Допты екі қолмен желке тұсынан лақтыра алады, доптың ұшына дұрыс траектория бере алады, қолдарын екпінді қимылмен жаза біледі. Допты екі қолымен кеуде тұсынан екпінді қимылмен жаза лақтыра алады. Ресурстар: Дид материалдар Әдіс-тәсілі: 4К моделі, бала үні, саралау, бақылау. 1.Кіріспе бөлім. Бір қатар сапка тұру. Сәлемдесу. (нұсқауларды орындау) Негізгі бөлім: Жалпы даму жаттығулары Б.к.: «Желбірейді жалау» 1. Аяқтары нық мөлшерінде. Жалаушаны жоғары созып ұстайды. Жалаушаны және басты оң – сол жаққа қисайту. /4 рет қайталау/ Б.к.: «Өткеншек» 2. Аяқтары алшақ қойылған, жалаушалар төменде. Жалаушаларды артқа- алдыға қарай сермеу. /5 рет/ Б.к.: «Кім жылдам» 3. Аяқтарын алшық қою, отыру жалаушаны алға созу, тұру жоғары көтеру. Б. к.: «Жұлдызша» 4. Аяқты бірге, денені тік ұстау. Жалауша белде. Орнында секіріп аяқты және жалаушаны жанға созу Б.к.: «Көңілді жалауша»</p>	<p>«Сапта жүру» Смарт мақсат: Бір қатар сапка тұрады және бастаушыға қарап түзеледі. Баяу қарқынмен тізені сәл бүгіп, өкшеден аяқтың ұшына қарай ауыса жүгіреді. Ресурстар: Күз мезгіліне байланысты суреттер.. Әдіс-тәсілі: 4К моделі, бала үні, саралау, бақылау. 1.Кіріспе бөлім. Бір қатар сапка тұру. Сәлемдесу. (нұсқауларды орындау) Негізгі бөлім: Б.к.: «Өткеншек» 2. Аяқтары алшақ қойылған, жалаушалар төменде. Жалаушаларды артқа- алдыға қарай сермеу. /5 рет/ Б.к.: «Желбірейді жалау» 1. Аяқтары нық мөлшерінде. Жалаушаны жоғары созып ұстайды. Жалаушаны және басты оң – сол жаққа қисайту. /4 рет қайталау/ Б. к.: «Жұлдызша» 4. Аяқты бірге, денені тік ұстау. Жалауша белде. Орнында секіріп аяқты және жалаушаны жанға созу Б.к.: «Кім жылдам» 3. Аяқтарын алшық қою, отыру жалаушаны алға созу,тұру жоғары көтеру. Б.к.: «Көңілді жалауша» 5. Аяқтарын алшақ қою, жалаушалар жоғары көтеріп,секіру. Тікелей бақылау әдісі Тыныс алу жаттығулары: «Үйшік» - тік тұрып, аяқты бір - бірінен алшақ ұстайды, қолды бастан асыра көтеріп, «үйшік» сияқты біріктіреді, демді ішке тартады, қолды төмен түсіріп, денені босатып демді шығарады.</p>

	<p>тауық болады. Залдын бір шетінде, 50 см биіктікте жіп тартылады, бұл балапандардың үйі. Үйден тауық шығып, балапандарына жем іздейді, «қыт-қыт-қыт» деп балапандарын шақырады. Балапандар жіптің астынан өтіп тауыққа келіп жем шоқып енесімен қыдырады.</p> <p>Қимыды ойын: «Құстар»</p> <p>Шарты: Балалар гим. қабырғаға мініп тұрады. «Құстар ұшты» деп белгі бергенде, залды айнала ұшады. «Дауыл соқты» дегенде, баспалдаққа өрмелеп шығады. «Дауыл басылды, күн шықты» дегенде, баспалдақтан түсіп, залды айналып ұшады</p> <p>Е/Р ойын: «Допты қуып жет» Жаппай бақылау, командада жұмыс. Қортынды Сұрақ-жауап Бала үні Балаларды мадақтау.</p>	<p>5. Аяқтарын алшак қою, жалаушалар жоғары көтеріп, секіру. Тікелей бақылау әдісі Тыныс алу жаттығулары: «Үйшік» - тік тұрып, аяқты бір - бірінен алшак ұстайды, қолды бастан асыра көтеріп, «үйшік» сияқты біріктіреді, демді ішке тартады, қолды төмен түсіріп, денені босатып демді шығарады. Негізгі қимыл-жаттығулары: 1 Қысқа секіртпемен секіру 2. Допты бір-біріне төменнен лақтыру, Қимылды ойыны: «Автомобиль мен торғайлар» Мақсаты: Балалар жүру жүгіру және қорғану түрлерін үйренеді. Құрымдалған ойын: «Сылдырмаю» ойыны. Мақсаты: Сылдырмақпен әртүрлі қимылдар жасауды үйрену. Күтілетін нәтиже: Балалар көліктердің жүру бағытын, құстарды қорғау туралы түсінеді. 4 к моделі, бала үні Қорытынды: Бір саппен шеңбер бойы жүру. /жалаушаларды себетке салу/ Маршпен жүру. «Айналу» - бір - бірінің қолынан ұстай отырып, айнала жүгіру.</p>	<p>Негізгі қимыл-жаттығулары: 1 Қысқа секіртпемен секіру 2. Допты бір-біріне төменнен лақтыру, Қимылды ойын: «Қасқыр мен қояндар» Мақсаты: Балалар шапшаңдыққа, ептілікке үйренеді.</p> <p>Құрымдалған ойын: "Кім көп таспа жинайды?" "Шарты: Балалар шашылып қалған таспаларды арнайы ыдысқа жинайды. Таспаны ең көп жинаған бала жеңіске жетеді.</p> <p>Еркін ойын: Арқан тартыс Шарты: екі топқа бөлініп, арқанды тартады. Күтілетін нәтиже: Балалар көліктердің жүру бағытын, құстарды қорғау туралы түсінеді.</p> <p>4 к моделі, бала үні Қорытынды: Бір саппен шеңбер бойы жүру. /жалаушаларды себетке салу/ Маршпен жүру. «Айналу» - бір - бірінің қолынан ұстай отырып, айнала жүгіру.</p>
Сейсенбі			
Сәрсенбі	<p>Дене жаттығулары (белге арналған) (Қайталау) Смарт мақсат: Ересектердің көрсетуі бойынша дене жаттығуларын орындайды. Ресурстар: лента, текшелер, құстар бет пердесі. Әдіс – тәсілдер: 4К моделі, бала үні, саралау, командада жұмыс, бақылау. ҮОҚ өтілу барысы:</p>	<p>«Төрттағандап еңбектеу» Смарт мақсат: Қос аяғымен бір мезгілде екпінмен серпіліс жасай біледі. Жаттығулар орындау кезінде дұрыс тыныс алуды біледі. Ресурстар: Доптар, кеглилер. Әдіс-тәсілі: 4К моделі, бала үні, саралау, бақылау. ҮОҚ өтілу барысы:</p>	<p>«Сапта жүру» Смарт мақсат: Сапта бірінің артынан бірі баяу жүреді. Саптық жаттығуларды орындай алады, арақашықтықты сақтай біледі. I. Кіріспе бөлім. Бір қатар сапка тұру. Сәлемдесу. (нұсқауларды орындау) Негізгі бөлім: Жалпы дамыту жаттығулар:</p>

<p>1.Амандасу.</p> <p>2. Шенбер бойымен жүру.жүгіру. «Орман аңдары»</p> <p>1. «Аю» Қолды белге қойып, (қорбандан) табанды нық басып жүру.</p> <p>2. «Түлкі» Қолды жанға ұстап, (қуланып) бір сызықпен жүру.</p> <p>3. «Көжек» Қолды кеуденің алдында иіп, қос аяқпен секіру.</p> <p>4. «Қасқыр» Баяу жүгіру, жылдам жүгіру. Балаларға әр түсті екі текшелерден беріп,бірінің соңынан бірін жүргізіп, шенберге тұрғызу.</p> <p>3.Жалпы даму жаттығулары. Текшемен жаттығулар.</p> <p>1.Қол мен нық бұлшықеттер-іне арналған жаттығулар.</p> <p>1. Текшелерді жоғары көтеріп, бір-біріне соғу.Б. к. келу.</p> <p>2.Қолдағы текшелерді жоғары көтеру.</p> <p>3.Қос қолдағы текшелермен оңға,солға иілу.</p> <p>4. Қолдағы текшелерді алға созып отыру.Тұру.Б. к. келу</p> <p>5.Аяқ бірге, текшелерді кеудеде ұстау.</p> <p>6. Алға қос аяқпен секіру.Б. к.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы.</p> <p>Текшелерді үрлеу.</p> <p>4 к моделі, бала үні</p> <p>Өнім арқылы саралау Жетелеуші сұрақтар арқылы бақылау.</p> <p>4.Негізгі қимыл қозғалыс жаттығулары. Еденде жатқан лентадан аттап өту.</p> <p>5. Құрылымдалған ойын: Өз үйіңді тап Шарты: Ойыншылар 3-4 кішкентай аласа ұзынша орындықтарда отырады. Барлық</p>	<p>1.Амандасу.</p> <p>2.Кіріспе</p> <p>Бірінің артынан бірі сапка тұру. Қол жоғарыда, аяқтың ұшымен шенбер бойымен жүгіру.</p> <p>Қол жаңда, өкшемен жүру. Шенбер бойы ауыстырмалы кадаммен жүру.Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау.</p> <p>Жалпы даму жаттығулары</p> <p>1. Аяқты алшақ қоямыз, Буратинаға әдемі мұрын жасаймыз. Буратино мұрнымен «күн» салады. /5 рет қайталау/</p> <p>2. Аяқты алшақ қоямыз, жұлдырлықты түйіп, қолды жанға қою. Оң және сол нықты кезек жоғары көтеру. /5 рет қайталау/</p> <p>3. Аяқтары алшақ қойылған. Қол төменде, аяқтың ұшымен тұру, қолды жоғары созу. (6- рет)</p> <p>4. Орында тұрып, қол белде, аяқты алдыға кезек серпіп секіру.</p> <p>5. Аяқтарын біріктіру. Қолдарын қоянның аяғына ұқсатып, орында секіру. /10-15секунд/</p> <p>Тыныс алу жаттығулары: «Ботқа пісты» мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару. «пы-ых, пы-ых ,пы-ых» деп айту.</p> <p>4 к моделі, бала үні</p> <p>Өнім арқылы саралау Жетелеуші сұрақтар арқылы бақылау</p> <p>4.Негізгі қимыл қозғалыс жаттығуы</p> <p>1. Допты еденнен ыршытып жоғары лақтырып қос қолмен қағып алу</p> <p>2. Кеглилер арасынан «жыланша» еңбектеу.</p> <p>Өнім арқылы саралау, сынни ойлау, бала</p>	<p>1. Қол мен ныққа арналған жаттығулар: Б.к: аяқ арасы алшақ, қол төменде.</p> <p>а) қолдарды жоғары көтеру.</p> <p>ә) екі жанға тербелу, оңға тербелу.</p> <p>б) солға тербелу.</p> <p>2. Денеге арналған жаттығулар: Б.к: аяқ арасы алшақ, қол төменде.</p> <p>а) қолды жоғары көтеру.</p> <p>ә) алға созу.</p> <p>б) түсіру.</p> <p>в) екі қолды жанға созу.</p> <p>г) б.к.келу.</p> <p>3. Аяққа арналған Б.к: тік тұру, қол төменде.</p> <p>а) екі қолдағы кеуде тұсына әкеліп, тізені сал бүгіп отыру.</p> <p>ә) бір орында секіріп, қолды жанға созу.</p> <p>б) б.к. келу.</p> <p>Тыныс алу жаттығулары: шәйнектік дыбысын салу (ш-ш-ш). Терең тыныс алып, демді шығару. Бастапқы қалыпқа келу.</p> <p>4 к моделі, бала үні</p> <p>Өнім арқылы саралау Тікелей бақылау. Негізгі қимыл-жаттығулары:</p> <p>1 Допты тура бағытта домалату.</p> <p>2.Құрсаудан еңбектеп өту.</p> <p>Командада жұмыс, бала үні.</p> <p>Құрымдалған ойын «Түрлі түсті көліктер» Шарты: Залдың көлденең бойымен қолдарына түрлі түсті шенбер ұстап тұрады – бұл руль. Нұсқаушы қолына екі түсті жалаушаны ұстап тұрады. Бір түсті жалаушаны көтергенде, сол түске сәйкес көліктер әр бағытта жүреді, бұрылады, гүілдейді. Жалауша түскенде, барлығы өз орындарына қайтады. Нұсқаушы басқа түсті көтергенде, сол түске сәйкес көліктер шығады. Екі түсті жалаушаны көтеруге болады, ол кезде барлық көліктер шығады. Көліктер бір бірімен соқтығысып қалмауы керек. Қимылды ойын: Көжектер мен түлкілер Шарты: Бір бала түлкі болып сайланады. Қалған</p>
---	---	---

	<p>балаларда әдемі үлкен ойыншықтар: бірінші тұрған ұзынша орындықта қуыршақ, екіншісінде -ит, үшіншісінде-мысық, төртіншісінде-аю, қоян. Тәрбиешінің «Серуенге шығамыз» жүгіре алады. Тәрбиешінің «Жаңбыр жауа бастады» деген нұсқауымен балалар өз үйлеріне қарай жүгіре алады</p> <p>Еркін ойын: «Құстар» Командада жұмыс, жанама бақылау. Шеңберге тұру. Балаларды мадақтау.</p>	<p>үні, командада жұмыс. Қимылды ойын: «Мысық пен торғайлар» Мақсаты: Торғай мен мысықтың қимылын салуды үйрету, ойын шартын сақтауға тәрбиелеу. Құрымдалған ойын: «Нысанға дәл тигізу» ойыны. Мақсаты: Қата-қатар тұрған кегельдерді доппен құлатуға үйрету. Мергендік қабілеттерін дамыту. Еркін ойын: «Масаны ұста» Бастапқы қалыпқа келу. Қортынды Балаларды мадақтау.</p>	<p>балалар көжек бетпердесін киіп, дөңгеленіп отырады. Еркін ойын: Қыз қуу Ойын шартымен таныстыру. Балаларды мадақтау. 4К моделі, бала үні. Қортынды Балаларды мадақтау.</p>
Бейсенбі			
Жұма	<p>Таза ауада жұптасып жүру. (Қайталау) Мақсаты: Таза ауада педагогтың артынан жұптасып жүреді. Ресурстар: лента, текшелер, құстар бет пердесі. Әдіс – тәсілдер: 4К моделі, бала үні, саралау, командада жұмыс, бақылау. ҰОҚ өтілу барысы: 1. Аmandасу. 2. Шеңбер бойымен жүру, жүгіру. «Орман аңдары» 1. «Аю» Қолды белге қойып, (қорбандап) табанды нық басып жүру. 2. «Түлкі» Қолды жанға ұстап, (қуланып) бір сызықпен жүру. 3. «Көжек» Қолды кеуденің алдында иіп, қос аяқпен секіру. 4. «Қасқыр» Баяу жүгіру, жылдам жүгіру. Балаларға әр түсті екі текшелерден беріп, бірінің соңынан бірін жүргізіп,</p>	<p>«Төрттағандап еңбектеу» Смарт мақсат: өз ағзасын мен ден саулығына ұқыптылықпен қарай алады . қимыл-қозғалыс ойындарын жақсы орындайды. Ресурстар: лента, текшелер, құстар бет пердесі. Әдіс – тәсілдер: 4К моделі, бала үні, саралау, командада жұмыс, бақылау. ҰОҚ өтілу барысы: 1. Аmandасу. 2. Шеңбер бойымен жүру, жүгіру. «Орман аңдары» 1. «Аю» Қолды белге қойып, (қорбандап) табанды нық басып жүру. 2. «Түлкі» Қолды жанға ұстап, (қуланып) бір сызықпен жүру. 3. «Көжек» Қолды кеуденің алдында иіп, қос аяқпен секіру. 4. «Қасқыр» Баяу жүгіру, жылдам жүгіру.</p>	<p>«Сапта жүру» Смарт мақсат: Бір қатар сапка жұптасып тұрады, сапта өкшеден аяқтың ұшына ауыса жүреді, шашырап жүгірді, өрмелеуді біледі. Бір қатар сапка жұптасып тұрады, сапта өкшеден аяқтың ұшына ауыса жүреді, шашырап жүгірді. өрмелеуді біледі. Ресурстар: Доптар, кеглилер. Әдіс-тәсілі: 4К моделі, бала үні, саралау, бақылау. ҰОҚ өтілу барысы: 1. Аmandасу. 2. Кіріспе Бірінің артынан бірі сапка тұру. Қол жоғарыда, аяқтың ұшымен шеңбер бойымен жүгіру. Қол жанда, өкшемен жүру. Шеңбер бойы ауыстырмалы кадаммен жүру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау. Жалпы даму жаттығулары 1. Аяқты алшақ қоямыз, Буратинаға әдемі мұрын жасаймыз. Буратинно мұрнымен «күн» салады. /5 рет қайталау/ 2. Аяқты алшақ қоямыз, жұдырықты түйіп, қолды жанға қою. Оң және сол нықты кезек жоғары</p>

<p>шенберге тұрғызу. 3.Жалпы даму жаттығулары. Текшемен жаттығулар. 1.Қол мен нық бұлшықеттер-іне арналған жаттығулар. 1. Текшелерді жоғары көтеріп, бір-біріне соғу.Б. к. келу. 2.Қолдағы текшелерді жоғары көтеру. 3.Қос қолдағы текшелермен оңға,солға иілу. 4. Қолдағы текшелерді алға созып отыру.Тұру.Б. к. келу 5.Аяқ бірге, текшелерді кеудеде ұстау. 6. Алға қос аяқпен секіру.Б. к. Тыныс алу жаттығуы. Текшелерді үрлеу. 4 к моделі, бала үні Өнім арқылы саралау Жетелеуші сұрақтар арқылы бақылау. 4.Негізгі қимыл қозғалыс жаттығулары. Еденде жатқан лентадан аттап өту. 5. Қимылды ойын: «Балабақшадағы көңілді доптар» Құрлымдалған ойын: «Күн мен түн» Ойын шарты: Тәрбиеші «күн» дегенде балалар секіреді, жүгіреді. «Түн» дегенде ұйықтайды. Ойын шартын түсіндіру. Еркін ойын: «Қызықты таяқташлар» Шарты: Түрлі-түсті таяқшалар арқылы балабақша құрастырып ойнайды. Командада жұмыс, жанама бақылау. Шенберге тұру.Балаларды мадақтау.</p>	<p>Балаларға әр түсті екі текшелерден беріп,бірінің соңынан бірін жүргізіп, шенберге тұрғызу. 3.Жалпы даму жаттығулары. Текшемен жаттығулар. 1.Қол мен нық бұлшықеттер-іне арналған жаттығулар. 1. Текшелерді жоғары көтеріп, бір-біріне соғу.Б. к. келу. 2.Қолдағы текшелерді жоғары көтеру. 3.Қос қолдағы текшелермен оңға,солға иілу. 4. Қолдағы текшелерді алға созып отыру.Тұру.Б. к. келу 5.Аяқ бірге, текшелерді кеудеде ұстау. 6. Алға қос аяқпен секіру.Б. к. Тыныс алу жаттығуы. Текшелерді үрлеу. 4 к моделі, бала үні Өнім арқылы саралау Жетелеуші сұрақтар арқылы бақылау. 4.Негізгі қимыл қозғалыс жаттығулары. Еденде жатқан лентадан аттап өту. 5. Қимылды ойын: «Қоңыздар ұшты» Мақсаты: Қоңыздарға ұқсап ұшуды үйрету. Еркін ойын: Айгөлек Командада жұмыс, жанама бақылау. Шенберге тұру. Балаларды мадақтау</p>	<p>көтеру. / 5 рет қайталау/ 3. Аяқтары алшақ қойылған. Қол төменде, аяқтың ұшымен тұру, қолды жоғары созу. (6- рет) 4. Орнында тұрып, қол белде, аяқты алдыға кезек серпіп секіру. 5. Аяқтарын біріктіру. Қолдарын қоянның аяғына ұқсатып, орнында секіру. /10-15секунд/ Тыныс алу жаттығулары: «Ботқа пісты» мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару. «пы-ых, пы-ых ,пы-ых» деп айту. 4 к моделі, бала үні Өнім арқылы саралау Жетелеуші сұрақтар арқылы бақылау 4.Негізгі қимыл қозғалыс жаттығуы 1. Допты еденнен ыршытып жоғары лақтырып қос қолмен қағып алу 2. Кеглилер арасынан «жыланша» еңбектеу. Қимылды ойын:«Допты ұста» Ойын шартымен таныстыру. Құрымдалған ойын: « Допты лақтыр». Мақсаты: Балалар арасындағы қарым –қатынасты нығайту, балалардың дене қимылдарын дұрыс қозғай білуге үйрету,секіруге,тепе-теңдікті сақтауға ойнату арқылы қабілеттерін қызығушылықтарын артыру. Еркін ойын: Аударыспақ Өнім арқылы саралау, сыни ойлау, бала үні, командада жұмыс. Бастапқы қалыпқа келу. Қортынды Балаларды мадақтау.</p>
---	--	---