

Тексерілді: *Акеруф*
 Әдіскер: А.К. Керусибаева

Циклограмма Дене шынықтырут І-аптаҚараша01-05.11.2021

	Кіші топ	Орталы топ	Ересек топ
	<p>Таң ауада жұптасып жүру. (Қайталау)</p> <p>Мақсаты: Таң ауада педагогтың артынан жұптасып жүреді</p> <p>Ресурстар: лента, текшелер, құстар бет терлест</p> <p>Әдіс - тәсілдер: 4К моделі, бала үні, саралау, командала жұмыс, бақылау</p> <p>ҮОҚ өтілу барысы:</p> <p>Амандасу.</p> <p>2. Шенбер бойымен жүру, жүгіру.</p> <p>«Орман аңдары»</p> <p>1. «Аю»</p> <p>Қолды белге қойып, (қорбанды) табанды нық басып жүру.</p> <p>2. «Түлкі»</p> <p>Қолды жанға ұстап, (қулағын) бір сызықпен жүру.</p> <p>3. «Қысқа»</p> <p>Қолды кеуденің алдында иіп, көс аяқпен секіру.</p> <p>4. «Қасқыр»</p> <p>Бауу жүгері, жылдам жүгіру.</p> <p>Балаларға әр түсті екі текшелерден беріп, бірінші соңынан бірін жүргізіп, шенберге тұрғызу.</p> <p>3. Жалпы даму жаттығулары.</p> <p>Текшемен жаттығулар.</p> <p>1. Қол мен нық бұлшықеттер-ге арналған жаттығулар</p>	<p>«Төрттаяншап еңбектеу»</p> <p>Смарт мақсат:</p> <p>Қолға жалғуна үстін, екі қатар шенбер құрып жүруге оң және сол қолмен допты алысқа лақтыра алады. допты бір-біріне домалата алады.</p> <p>Ресурстар: Доп, таяқшалар, жөніне биіктігі 10 см)</p> <p>Әдіс-тәсілдер: 4К моделі, бала үні, командала жұмыс.</p> <p>ҮОҚ өтілу барысы:</p> <p>Амандасу.</p> <p>2. Шенбер бойымен жүру, жүгіру.</p> <p>«Орман аңдары» жүрісін салу.</p> <p>3. Жалпы даму жаттығулары.</p> <p>Б.к.: «Мысық ояңды»</p> <p>1. Аяқтары алшақ қойылған, таяқшаны екі шетінен ұстап, жоғарыға, оңға, солға қарай созылып керілу. әр керілген сайын «м-я-у» деп айту.</p> <p>(3-4рет қайталау.)</p> <p>Б. к.: «Кілем қағу»</p> <p>2. Аяқтары алшақ қойылған, таяқша төменде қолдарымен ұстау. Таяқшаны жоғарыға көтеріп соғу, «кілем қағу» соғу қимылын жасау «тук-тук-тук» деп айту. (3-4рет қайталау.)</p> <p>«Дал тигізі»</p> <p>5. Аяқтары алшақ қойылған, таяқшаны кеуденің тұсында</p>	<p>« Допты домалату»</p> <p>Мақсаты:</p> <p>Үлкен және кіші алым жасай жүруге және бір сапта қатармен жүруді, түрлі бағытта жүгіруді, қайта бір сапка тұруді біледі, бір-біріне допты лақтыра алады. Ертенгілік жаттығулардың денсаулыққа пайдалы екенін біледі. Домалатуды орындай алады. Еңбектеу кезінде қол мен аяқтың қимылдарын үйлестіруді біледі, допты дәлмен лақтыра алады</p> <p>Ресур: Доп, қысқа арқан, гимнаст скамейка, гүлдер.</p> <p>Әдіс-тәсілдер: 4К моделі, бала үні, саралау, бақылау</p> <p>Оқу қызметінің барысы:</p> <p>Балалар бой-боймен бір қатарға сапка тұрады.</p> <p>Шенбер бойымен маршпен жүру.</p> <p>Шенбер бойымен тұру. (таяқшаларды үстел үстінен келекпен алу)</p> <p>Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау.</p> <p>Тікелей бақылау, блум таксономиясы.</p> <p>Құрымдалған ойын: « Допты лақтыр».</p> <p>Мақсаты: Балалар арасындағы қарым-қатынасты нығайту, балалардың дене қимылдарын дұрыс қолдай білуге үйрету, секіруге, тене-тендікті сақтауға ойыну арқылы қабілеттерін қызығушылықтарын артыру.</p>

<p>1. Текшелерди жогары көтөрүп, бир-бирине сөмү Б. к. жолу</p> <p>2. Колдагы текшелерди жогары көтөрү</p> <p>3. Кос колдагы текшелермен оңга, солга илүү</p> <p>4. Колдагы текшелерди алга союп отуруу Түрү Б. к. жолу</p> <p>5. Аяк бирге, текшелерди кеу деле үстөү</p> <p>6. Алга кос аякпен секеруу Б. к.</p> <p>Тыныс алуу жаттыгуу.</p> <p>Текшелерди үрлөү</p> <p>4 к модел, бала үнү</p> <p>Өнүм аркылы саралау Жетелеушү сұрактар аркылы бақылау.</p> <p>4. Негізгі кимыл көзгө алыс жаттыгуулары.</p> <p>Еденде жаткан лентадан агтап өтүү.</p> <p>5. Кимылды ойын: «Балабашкадагы көңілді донтар»</p> <p>Курлымдалган ойын: «Күн мен түн»</p> <p>Ойын шарты: Тәрбиеші «күн» дегенде балалар секіреді, жүгіреді.</p> <p>«Түн» дегенде ұйықтайды.</p> <p>Ойын шартын түсіндіру.</p> <p>Еркін ойын: «Қызықты таякшалар»</p> <p>Шарты: Түрлі-түсті таякшалар аркылы балабашка құрастырып ойнайды.</p> <p>Командада жұмыс, жанама бақылау.</p> <p>Шенберге тұру. Балаларды мадақтау.</p>	<p>Бүткілден ойынды көтеру, тізеті таякшасын тигізу. Арқаны түзу ұстау. Сол жақпен аяқ сөліп қайталау. (3-Ірет қайталау.)</p> <p>Б.к.: «Көңілді таякша»</p> <p>6. Таякшаны айналды секіру және жүру /15-секунда/</p> <p>4. Негізгі кимыл көзгө алыс жаттыгуу</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 Жетелеушү сұрактар аркылы бақылау</p> <p>Курлымдалган ойын: «Донты қуып жет»</p> <p>Ойын шарты: Тәрбиеші балаларға доп салынған кәрзенкелі көрсетеді де алашың бір жағында өзімен бірге қатарласа тұруды ұсынады. Одан кейін кәрзенкелен донтарды алып, балалардан алысқа, әр жаққа лақтырады.</p> <p>Кимылды ойын: «Көңілді қошакандар»</p> <p>Шарты: Алаңда ұзын сызық сызылады. Бұл сызық көпір. Көпірдің арғы жағында қошакандардың үйі болады. Қошакандар әуенмен білесіп жүреді, әуен тоқтағанда жарыса отырып, көпірден өтіп үйлеріне тез жетулері керек.</p> <p>Еркін ойын: Хан талнай</p> <p>Командада жұмыс, бала үні.</p> <p>6. Қорытынды</p> <p>Балаларды мадақтау</p>	
<p>Тақырыбы: Бағытты өзгерте отыра жүреді.</p> <p>Смарт мақсат: Алға қарай ұмтыла екі аяқтан</p>	<p>Тақырыбы: «Добым-добым домалақ»</p> <p>Смарт мақсат: бір-біріне қарама –қарсы отырып алақанның</p>	<p>Тақырыбы: «Донты домалату»</p> <p>Смарт мақсат: Еңбектеу кезінде қол мен аяқтың</p>

<p>секіртпемен секіреті.</p> <p>Ресурстар: Донттар, көгілдер</p> <p>Әліс – тәсілдер: 4К моделі, бала үні, саралау, бақылау, командалық жұмыс.</p> <p>ҮОҚ өтізілу барысы:</p> <p>1. Балалармен амандасу</p> <p>2.Тәрбиешінің артынан шеңбермен жүру.</p> <p>«Орман аңдары»</p> <p>1. «Аю» Қолды белге қойып, (қорбанды) табанды нық басып жүру.</p> <p>2. «Түлкі» Қолды жанға ұстап, (қулағын) бір сызықпен жүру.</p> <p>3. «Көжек» Қолды кеуденің алдында ніп, қос аяқпен секіру.</p> <p>4. «Қасқыр» Бау жүгіру, жылдам жүгіру.</p> <p>Сын ойлау, бала үні.</p> <p>3.Жалпы даму жаттығулары:</p> <p>(Донттармен)</p> <p>1.Қол мен нық бұлшықеттеріне арналған жаттығулар.</p> <p>Б.к.: тік тұру, аяқ бірге, дөп кеуделе. Донтты алға созу. Жоғары көтеру. Алға созу.</p> <p>2.Дене бұлшықеттеріне арналған жаттығулар:</p> <p>Б. к.: аяқ нық көлеміндей алаш, қол төменде. Донтты алға созу. Отыру, тұру. Б. к. келу</p> <p>3. Аяқ бұлшықеттеріне арналған жаттығулар:</p> <p>Б. к.: Аяқ арасы нық көлеміндей алаш, дөп кеуде</p>	<p>көмегімен донтты бір-біріне домпалата алады. Нысанға дәлден аяқтарымен тигізуді біледі.</p> <p>Ресурстар: Донт, құстар бет перлесі.</p> <p>Әліс – тәсілдер: 4К моделі, бала үні, саралау, командалық 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 он – сол жаққа қосайту. 4 р</p> <p>Б.к.: «Әткеншек»</p> <p>2. Аяқтары алаш қойылған, жалаушалар төменде, Жалаушаларды артқа- алдыға қарай сермеу. /5 рет/</p> <p>Б.к.: «Кім жылдам»</p> <p>3. Аяқтарын алаш қоя, отыру жалаушаны алға созу,тұру жоғары көтеру.</p> <p>Б. к.: «Жұлдызша»</p> <p>4. Аяқты бірге, денені тік ұстау. Жалауша белде. Орында секіріп аяқты және жалаушаны жанға созу</p> <p>Б.к.: «Көңілді жалауша»</p> <p>5. Аяқтарын алаш қоя, жалаушалар жоғары көтеріп,секіру.</p> <p>Тыныс алу жаттығулары:</p> <p>«Үйшік» - тік тұрып, аяқты бір - бірінен алаш ұстайды, қолды бастан асыра көтеріп, «үйшік» еңықты біріктіреді, демді ішке тартады, қолды төмен түсіріп, денені босатып демді шығарады.</p> <p>4 к моделі, бала үні</p> <p>Онім арқылы саралау Жетелеуші сұрақтар арқылы бақылау</p> <p>Қимыл-қозғалыс жаттығулары.</p> <p>-Донт астынан еңбектен оту.</p>	<p>қимылдарын үйлестіруді біледі, бір- бірінше донтты аяқтары алады, донтты нөпіндері арқылы ажырата алады. Ресурс: Гимнастикалық қабырға, донттар.</p> <p>Әліс-тәсілдер: 4К моделі, бала үні, саралау, бақылау, командалық жұмыс.</p> <p>ҮОҚ жүргізілу барысы.</p> <p>Балалармен амандасу</p> <p>Шеңбермен жүру,жүгіру</p> <p>4 қатар санға тұру.</p> <p>Жалпы даму жаттығулары:</p> <p>1.Аяқ алаш қол белде, басты оңға, солға бұру толық айналдыру.</p> <p>2. Аяқ алаш , қол белде, нықты жоғары-төмен түсіру.</p> <p>3. Аяқ бірге, қолды жоғары ұсау,он аяқты артқа жіберу. Б.к келу.</p> <p>4.Аяқ бірге, тізерлеп отыру, қол белде, артқа шалқайу бастапқы қалыпқа келу.</p> <p>5.Отыру аяқ бірге, қолды жерге тіреу,кеудені көтеру.</p> <p>6.Аяқты біріктіріп отыру, кезек қарау көзділік жасау.</p> <p>7.Кеудемен жату, қол мен аяқты көтеру. Құс қимылын жасау.</p> <p>8.Тыныс алу жаттығуын жасау.</p> <p>Негізгі қимыл қозғалыс жаттығуы .</p> <p>1.Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу.</p> <p>2. Донтты еденге ұрып, ұстап алу</p> <p>4 к модельі, бала үні</p> <p>Мазмұн арқылы саралау</p>
---	---	---

<p>тұсында. Донты ала созу. Еңбек, донты тізгеге тигізу. Б. к. келу.</p> <p>4. Қос аяқпен секіру.</p> <p>Тыныс алу жаттығулары:</p> <p>«Алақандағы донты үрлеу».</p> <p>4.Негізгі қимыл қозғалыс жаттығуы</p> <p>Кегілердің арасымен донты домалату.</p> <p>Өнім арқылы саралау, блум таксономиясы, сыни ойлау, бала үні.</p> <p>5. Қимылды ойын: « Мысық пен тышқан»</p> <p>Шарты: Балалар шеңбер құрып тұрады</p> <p>Мысық пен тышқан болып сайланады.</p> <p>Қойын « Доп шеңберде.»</p> <p>Шарты:балалар жерге дөңгеленіп отырады да донты бір-біріне домалатуды біледі. Педагог бағыт береді.</p> <p>Еркін ойын: «Айгөлек»</p> <p>Командада жұмыс, сыни ойлау, бала үні.</p> <p>6.Қорытынды.Балаларды мадақтау</p>	<p>Қимылды ойын: Көжектер мен түлкілер</p> <p>Шарты:бір бала түлкі болып сайланады. Қалған балалар көжек бетпердесін киіп, дөңгеленіп отырады.</p> <p>Қи ойын: «Түрлі-түсті автомобильдер»</p> <p>Шарты:балалар үш топқа бөлініп (қызыл,көк, жасыл)оларды түрлі шеңберге орналастырады.</p> <p>Олар машинна жүргізушілер. - Балалар үш топқа бөлініп ойын шарты бойынша тәрбиешінің басқарылуымен іс-қимыл арқылы , бағдаршамның түстерін ажырата отырып ойнайды</p> <p>Ен ойын: Арқан тартыс</p> <p>Шарты: екі топқа бөлініп , арқанды тартады.</p> <p>Командада жұмыс, жанама бақылау</p> <p>Қорытынды:</p> <p>Бір сәппен шеңбер бойы жүру. /жалаушаларды себетке салу/ Маршпен жүру.«Айналу» - бір - бірінің қолынан ұстай отырып, айнала жүгіру.Бастапқы қалыпқа келу.</p> <p>Балаларды мадақтау.</p>	<p>Блум таксономиясы</p> <p>Қимылды ойын: “Түсті автокөліктер”</p> <p>Шарты: балалар алаңның бір жағында тұрады,екінші жағында автокөліктер тұрады,балалар жолда ойнап жүреді,автокөліктер келе жатыр дегенде балалар орындарына бару керек,орнына жетпеген бала ойыннан шығарылады.</p> <p>Қойын: «Донты қуып жет.»</p> <p>Шарты: Алыста жатқан донтарды, алып келіп көзінкіге түстеріне байланысты салады.</p> <p>Еуойын: Орамал тастау</p> <p>4К моделі, бала үні, тікелей бақылау.</p> <p>Қорытынды:</p> <p>Балаларды мадақтау.</p>
<p>Тақырыбы: Белгі бойынша тоқтап жүгіреді.</p> <p>Смарт мақсат: Донты жоғарыға лақтыра алады (қағым алмай).</p> <p>Ресурстар: Жалаушалар, құрсау.</p> <p>Әдіс – тәсілдер: 4К моделі, бала үні, саралау, бақылау, командада жұмыс.</p>	<p>Тақырыбы: «Добым-добым домалаю»</p> <p>Смарт мақсат: Донты екі қолмен желке тұсында лақтыра алады, донтың ұшына дұрыс траектория бере алады, қолдарын екпінді қимылмен жаза біледі. Донты екі қолымен кеуде тұсында екпінді қимылмен жаза лақтыра алады.</p> <p>Ресурстар: Доға, құстар бет пердесі.</p> <p>Әдіс – тәсілдер: 4К моделі, бала үні, саралау, командада</p>	<p>Тақырыбы: «Донты домалату»</p> <p>Смарт мақсат: Донты қақпа арқылы</p> <p>Домалатуды орындай алады.Еңбектеу кезінде қол мен аяқтың қимылдарын үйлестіруді біледі, донты дөңдеп лақтыра алады.</p> <p>Ресур: Дон, қысқа арқан, гимнаст скамейка, гүлдер.</p>

<p>УОҚ өтілу барысы:</p> <p>1.Амандасу.</p> <p>2. Негізгі бөлім:</p> <p>Шенбер бойымен жүру, жүгіру.</p> <p>3.Жалпы даму жаттығулары</p> <p>Жалаушамен</p> <p>1. Аяқтары нық мөлшерінде. Жалаушаны жоғары созып ұстайды. Жалаушаны және басты оң – сол жаққа қисайту.</p> <p>2. Аяқтары алашак қойылған, жалаушалар төменде. Жалаушаларды артқа- алдыға қарай сермеу. /6 рет қайталау/</p> <p>3. Аяқтарын алшық қою, жалаушалар екі жақта жерде. Қоллары төменде. «Ал», «қой» - легенде тез алып, қою керек. /6/</p> <p>4. Аяқты бірге, денені тік ұстау. Жалауша белде. Орында секіріп аяқты және жалаушаны жанға созу орында секіріп аяқты біріктіру және жалауша-ны белге қою 6-рет</p> <p>5. Аяқтарын алашак қою, жалаушалар белде; 8- рет маршпен жүру. 10- рет секіру.</p> <p>Тыныс алу жаттығулары: «Үйшік» - тік тұрып, аяқты бір - бірінен алашак ұстайды, қолды бастан асыра көтеріп, «үйшік» сияқты біріктіреді, демді ішке тартады, қолды төмен түсіріп, денені босатып демді шығарады.</p> <p>Бастапқы қалыпқа келу.</p> <p>Балаларды мадақтау.</p> <p>4.Негізгі қимыл қозғалыс жаттығулары.</p> <p>Құрсаудан еңбектеп өту.</p> <p>Өнім арқылы саралау, блум таксономиясы, сыни</p>	<p>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.: «Өткеншек»</p> <p>2. Аяқтары алашак 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. Орында секіріп аяқты және жалаушаны жанға созу</p> <p>Б.к.: «Көңілді жалауша»</p> <p>5. Аяқтарын алашак қою, жалаушалар жоғары көтеріп,секіру.</p> <p>Тыныс алу жаттығулары: «Үйшік» - тік тұрып, аяқты бір - бірінен алашак ұстайды, қолды бастан асыра көтеріп, «үйшік» сияқты біріктіреді, демді ішке тартады, қолды төмен түсіріп, денені босатып демді шығарады. 4 к моделі, бала үні Өнім арқылы саралау Жетелеуші сұрақтар арқылы бақылау</p> <p>Қимыл-қозғалыс жаттығулары. -Доға астынан еңбектеп өту. Қимылды ойын: «Аншы мен қояндар»</p> <p>Шарты: Тәрбиеші бір баланы аншы қылып сайлайды, қалған балалар қояндар.</p> <p>Қи ойын: Дөпты қуып жет</p>	<p>Әліп-тәсілдер: 4К моделі, бала үні, саралау, бақылау</p> <p>Оқу нәтижесінің барысы:</p> <p>Балалар бой-боймен бір қатарға сапқа тұрады.</p> <p>Сәлемдесу.</p> <p>Біздер тату баламыз.</p> <p>Ұланлардай боламыз.</p> <p>(Тізені көтеріп, қолды жанға ұстап жүру)</p> <p>1,2,3-жоғары қолды созамыз.</p> <p>Бір жолмен жүре аламыз. (Қолды жоғары көтеріп жүру).</p> <p>Гүл-гүл жайнап жанамыз.</p> <p>Күндей нұрлы шашамыз (Баяу жүгіру)</p> <p>Блум таксономиясы.</p> <p>жанам бақылау.</p> <p>Жалпы дамыту жаттығулары:</p> <p>Қол мен нық бұлшықеттеріне арналған жаттығулар:</p> <p>«Тербелу»</p> <p>Бастапқы қалыпқа тұрады, аяқ арасы алашак, қол төменде болады.</p> <p>Қолдарды жоғары көтереді.</p> <p>Екі жанға, оңға тербеледі.</p> <p>Солға тербеледі. Б;К</p> <p>Дене бұлшықеттеріне арналған жаттығулар:</p> <p>«Бағыттаушы»</p> <p>Б.к.негізгі тұрыс, қол төменде.</p>
--	--	--

<p>ойлау, бала үні.</p> <p>5.Қимылды ойын: «Торғайлар мен мысық»</p> <p>Смарт мақсат: Ойын кейінкерлерін рольге бөліп ойнайды.</p> <p>Командада жұмыс, сымн ойлау, бала үні.</p> <p>Қ/ойын: «Бір,екі,үш жүгір!»</p> <p>Шарты:</p> <p>Белгі бойынша әрекет етуге үйренелі</p> <p>Жүгірудің шапшаңдығын арттыру.</p> <p>Е/ойын: «Көкпар»</p> <p>Қорытынды:</p> <p>Бір саппен шеңбер бойы жүру./жалаушаларды себетке салу/</p>	<p>Шарты: бұл ойынға 5-6 бала, тәрбиеші басқаруымен қатыса алады.Тәрбиеші дөңгелді себетке салып алып,балаларын алдына домалатып жібереді.«Дөңгелді қуып жет»деген белгі бойынша ,балалар дөңгелді ұстап алып тәрбиеші ұстап тұрған себетке салуы керек.</p> <p>Елн ойын: «Күн мен жаңбыр»</p> <p>Шарты: жаңбыр жауғанда қолшатырдың астына тығылады, күн шыққанда бір-бірін қуалап ойнайды</p> <p>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.</p> <p>Бастапқы қалыпқа келу. Балаларды мадақтау</p>	<p>Қолдағы гүлдерді жоғары көтеру.</p> <p>Аяға созу.</p> <p>«Жиырылу-ашылу»</p> <p>Б.ж. аяқ арасы ашық, қол төменде.</p> <p>Екі қолдағы гүлдерді кеуде тұсына әкелу.</p> <p>Екі қолды жаңға созу. Б.ж.келу.</p> <p>3.Аяқ бұлшықеттеріне арналған жаттығулар:</p> <p>Б.ж.тік тұру, қол төменде.</p> <p>Екі қолды кеуде тұсына әкеліп, тізені бүгіп отыру.</p> <p>Бір орында секіріп, гүлді жаңға созу. Б.ж.келу.</p> <p>Тыныс алу:</p> <p>«Әдемі гүлдің иісі»</p> <p>4 к моделі, бала үні</p> <p>Өнім арқылы саралау Жетелеуші сұрақтар арқылы бақылау</p> <p>Негізгі қимыл жаттығулары:</p> <p>-1. 2 м қашықтықтан дөңгелді тік нысанға лақтыру.</p> <p>-2. Гимнастикалық орындақта алақан мен аяққа сүйеніп жүру («аво»).</p> <p>-3. Қысқа арқаннан секіру.</p> <p>Командамен жұмыс, блум таксономиясы, тікелей бақылау.</p> <p>Қимылды ойын:</p> <p>«Күн мен жаңбыр»</p> <p>Шарты: жаңбыр жауғанда қолшатырдың астына тығылады, күн шыққанда бір-бірін қуалап ойнайды.</p>
---	---	---

			<p>Қойын: «Кім заттарды көбірек жинайды?»</p> <p>Шарты: Шашылып жатқан ақ заттарды жинауға үйрету. Жылдамдық кабинеттерін дамыту.</p> <p>Елобын: Аударыспақ</p> <p>-Үйымдастырылған оқу іс-әрекетінің нәтижесін талдайды:</p> <p>-Қандай жағтығулар жасадық?</p> <p>-балалармен бірге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсіру.</p>
--	--	--	--

Тексерілді *Акенұл*
 Әдіскер: А.К.Керуейбаева

Циклограмма Дене шынықтыру II-антқа Қараша 08-12.11.2021 жыл

	Кіші топ	Ортаңғы топ	Ересек топ
Дүйсенбі	<p>Тақырыбы: Бір орнында тұрып 15 см биіктіктен секіреді.</p> <p>Максаты: Арқанның астымен сибектеп өтеді.</p> <p>Қимылды ойын: «Бірге қонаққа барайықшы»</p> <p>Ресурстар: Дөңгелектер, кегзілер</p> <p>Әдіс – тәсілдер: 4К моделі, бала үні, саралау, бақылау, командала жұмыс.</p> <p>ҮОҚ өтілу барысы:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Балалармен амандасу 2. Тәрбиешінің артынан шеңбермен жүру. <p>«Орман аңдары»</p> <ol style="list-style-type: none"> 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» Бауу жүгіру, жылдам жүгіру. <p>Сыни ойлау, бала үні.</p>	<p>Тақырыбы: «Добым-добым домалақ»</p> <p>Смарт мақсат: Аяқты кезек - кезек көтеріп секіруді біледі, көлденең қойылған нысанға көздеп дәл лақтыруды орындай алады. Балаларды дөңгелек ұстай алады қол бұлнық еттерін қатайтуға арналған жаттығуларды орындай алады.</p> <p>ҮОҚ өтілу барысы:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Амандасу. 2. Негізгі бөлім: <p>Шеңбер бойымен жүру, жүгіру.</p> <p>3. Жалпы даму жаттығулары</p> <p>Жалаушамен</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Аяқтары нық молшерінде. Жалаушаны жоғары созып ұстайды. Жалаушаны және басты оң – сол жаққа қисайту. 2. Аяқтары ашық қойылған, жалаушалар төменде. Жалаушаларды артқа- алдыға қарай сермеу. /6 рет қайталау/ 3. Аяқтарын ашық қою, жалаушалар екі жақта жерде. Қолдары төменде. «Ал», «қой» - дегенде тез алып, қою керек. /6/ 4. Аяқты бірге, денені тік ұстау. Жалауша белде. Орнында секіріп аяқты және жалаушаны жанға созу орнында секіріп 	<p>Тақырыбы: «Дөңгелек домалату»</p> <p>Смарт мақсат: Аяқты кезек - кезек көтеріп секіруді біледі, көлденең қойылған нысанға көздеп дәл лақтыруды орындай алады. Балаларды дөңгелек ұстай алады қол бұлнық еттерін қатайтуға арналған жаттығуларды орындай алады.</p> <p>Ресурс: Дөңгелек, қысқа арқан, гимнаст скамейка, гүлдер.</p> <p>Әдіс-тәсілдер: 4К моделі, бала үні, саралау, бақылау</p> <p>Оқу қызметінің барысы:</p> <p>Балалар бой-боймен бір қатарға санға тұрады.</p> <p>Сәлемдесу.</p> <p>Біздер тату баламыз,</p> <p>Ұландардай боламыз.</p> <p>(Тізені көтеріп, қолды жанға ұстап жүру)</p> <p>1,2,3-жоғары қолды созамыз,</p> <p>Бір қолмен жүре алмамыз. (Қолды жоғары көтеріп жүру).</p> <p>Гүл-гүл жайнап жанамыз,</p> <p>Күндей нұрлы шашамыз. (Бауу жүгіру)</p> <p>Блум таксономиясы.</p>

<p>3.Жалпы даму жаттыгулары: (Доптармен)</p> <p>1.Кол мен нык бұлшыкеттеріне арналган жаттыгулар. Б.к.: тік тұру, аяқ бірге, доп кеудеде. Допты алға созу. Жоғары көтеру. Алға созу.</p> <p>2.Дене бұлшыкеттеріне арналган жаттыгулар: Б. к.: аяқ нык көлеміндей алшақ, кол төменде. Допты алға созу. Отыру, тұру. Б. к. келу</p> <p>3. Аяқ бұлшыкеттеріне арналган жаттыгулар: Б. к.: Аяқ арасы нык көлеміндей алшақ, доп кеуде тұсында. Допты алға созу. Еңкею, допты тізеге тигізу. Б. к. келу.</p> <p>4. Қос аяқпен секіру. Тыныс алу жаттыгулары: «Алақандағы допты үрлеу».</p> <p>4.Негізгі қимыл қозғалыс жаттығуы Кегльдердің арасымен допты домалату. Өнім арқылы саралау, блум таксономиясы, сыни ойлау, бала үні.</p> <p>5.Қимылды ойын: «Қояндар мен қасқыр» Максаты: балалар шаншан, епті қозғала біледі. Елоьын: «Паравоз» Шарты: Балалардың бірінің артына бірі тіркеліп тұрып паравоз сияқты жүре алады,өлең</p>	<p>аяқты біріктіру және жашуша-ны белге қою 6-рет</p> <p>5. Аяқтарып алшақ қою, жалаушалар белде: 8- рет маршпен жүру, 10- рет секіру. Тыныс алу жаттыгулары: «Үйшік» - тік тұрып, аяқты бір - бірінен алшақ ұстайлы, қолды бастан асыра көтеріп, «үйшік» сияқты біріктіреді. демді ішке тартылы, қолды төмен түсіріп, денені босатып демді шығарады. Бастапқы қалыпса келу. Балаларды мадақтау.</p> <p>4.Негізгі қимыл қозғалыс жаттыгулары. Күрсаудан ембектеп өту. Өнім арқылы саралау, блум таксономиясы, сыни ойлау, бала үні.</p> <p>5. Қимылды ойын: «Ұшты - ұшты» Шарты: Ненің ұшатынын, ненің ұшпайтынын, аңғарымпаздыққа тәрбиелейді. Қойын: «Ұядағы кішкентай торғайлар» Шарты: Педагогтын көмегімен балалар - «торғайлар» 3-4 топқа бөлініп, «ұялардың» ішіне отырады. Шығыршықтар пайдаланады. Тәрбиешінің белгісі бойынша: «Торғайлар» ұядан «ұшып, күрсауды басып өтіп, жан-жаққа шашырап кетті. Тезірек» дәндерді жеп ал Сигнал бойынша: «Құстар, ұяларға!» Елоьын: Сакина тастау Командада жұмыс, сыни ойлау, бала үні. Қорытынды: Бір саппен шеңбер бойы жүру.</p>	<p>жинама бақылау.</p> <p>Жалпы дамыту жаттыгулары: Кол мен нык бұлшыкеттеріне арналган жаттыгулар: «Тербелу» Бастапқы қалыпса тұрады, аяқ арасы алшақ, кол төменде болады. Колдарды жоғары көтереді. Екі жанға, онға тербеледі. Солға тербеледі. Б:К Дене бұлшыкеттеріне арналган жаттыгулар: «Бағыттаушы» Б.к.:негізгі тұрыс, кол төменде. Қолдағы гүлдерді жоғары көтеру. Алға созу. «Жиырылу-ашылу» Б.к.:аяқ арасы алшақ, кол төменде. Екі қолдағы гүлдерді кеуде тұсына әкелу. Екі қолды жанға созу. Б.к.келу. 3.Аяқ бұлшыкеттеріне арналган жаттыгулар: Б.к.:тік тұру, кол төменде. Екі қолды кеуде тұсына әкеліп, тізені бүгіп отыру. Бір орында секіріп, гүлді жанға созу. Б.к.келу. ыны салу: «Әлемі гүлдің нісі»</p>
--	--	--

<p>жолдарын қайта алды</p> <p>Командада жұмыс, сыни ойлау, бала үні.</p> <p>6.Қорытынды.</p> <p>Балаларды мадақтау</p>	<p>/жалаушаларды себетке салу/</p>	<p>4 к моделі, бала үні</p> <p>Онім арқылы саралау Жетелеуші сұрақтар арқылы бақылау</p> <p>Негізгі қимыл жаттығулары:</p> <p>-1. 2 м қашықтықтан допты тік нысанаға лақтыру.</p> <p>-2. Гимнастикалық орындақта алақан мен аяққа сүйеніп жүру («аю»).</p> <p>-3. Қысқа арқаннан секіру.</p> <p>Командамен жұмыс, блум таксономиясы, тікелей бақылау.</p> <p>Қимылды ойын: «Аншылар мен қояндар»</p> <p>Шарты: Алаңның бір жағына аншы, келесі жақта қояндарға орын белгіленеді. Әрбір үйде 2-3 қоян болады. Белгі бойынша қояндар үйінен шығып, жайылымда қос аяқтап, секіріп жүреді. Тәрбиеші: « Аншы» дегенде қояндар үйлеріне жүгіреді. Аншы бала оларға доп лақтырады. Доп тиген қояндар атылған болып саналады. Аншы оны өзіне алып кетеді.</p> <p>Ойын бірнеше рет қайталаыды.</p> <p>Қ/О «Үйдегі кішкентай торғайлар»</p> <p>Шарты: Педагогтың көмегімен балалар - «торғайлар» 3-4 топқа бөлініп, «ұялардың» ішіне отырады. Шығыршықтар пайдаланады. Тәрбиешінің белгісі бойынша: « Торғайлар» ұядан «ұшып, құрсауды басып өтіп, жан-жаққа шашырап кетті. Телірек-» дәндерді жеп ал. Сигнал бойынша: «Құстар, ұяларға!»</p> <p>Е/Ойын «Тақия тастамақ»</p> <p>Рефлексия</p> <p>-Ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің нәтижесін талдайды:</p> <p>-Қандай жаттығулар жасадық?</p> <p>-Балалармен бірге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсіру.</p>
---	------------------------------------	--

Сейсенбі			
Сәрсенбі	<p>Тақырыбы: Шағын топқа бөлініп жүгіреді.</p> <p>Смарт мақсат: Гимнастикалық орындық үстімен теңе-теңдік сақтап жүре алады.</p> <p>Ресурстар: Жалаушалар, құрсау.</p> <p>Әдіс – тәсілдер: 4К моделі, бала үні, саралау, бақылау, командала жұмыс.</p> <p>ҮОҚ өтілу барысы:</p> <p>1.Амандасу.</p> <p>2. Негізгі бөлім:</p> <p>Шенбер бойымен жүру, жүгіру.</p> <p>3.Жалпы даму жаттығулары</p> <p>Жалаушамаен</p> <p>1. Аяқтары нық мөлшерінде. Жалаушаны жоғары созып ұстайды. Жалаушаны және басты оң – сол жаққа қисайту.</p> <p>2. Аяқтары алашақ қойылған, жалаушалар төменде. Жалаушаларды артқа- алдыға қарай сермеу. /6 рет қайталау/</p> <p>3. Аяқтарын алашақ қою, жалаушалар екі жақта жерде. Қолдары төменде. «Ал», «қой» - дегенде тез алып, қою керек. /6/</p> <p>4. Аяқты бірге, денені тік ұстау. Жалауша белде. Орында секіріп аяқты және жалаушаны жанға созу орында секіріп аяқты біріктіру және жалауша-ны белге қою 6-рет</p> <p>5. Аяқтарын алашақ қою, жалаушалар белде; 8- рет маршпен жүру, 10- рет секіру.</p> <p>Тыныс алу жаттығулары: «Үйшік» - тік тұрып, аяқты бір - бірінен алашақ ұстайды, қолды бастан асыра көтеріп, «үйшік» сияқты</p>	<p>Тақырыбы: «Добым-добым домалано»</p> <p>Смарт мақсат: Үлкен және кіші алым жасай жүруді және бір санға қатармен жүруді, тұрай бағытта жүгіруді, қайта бір санға түруді біледі, бір- біріне допты лақтыра алады. Ертенгілік жаттығулардың денсаулыққа пайдалы екенін біледі.</p> <p>Ресурстар: Доптар,бет перде.</p> <p>Әдіс – тәсілдер: 4К моделі, бала үні, саралау, командала жұмыс, бақылау.</p> <p>Негізгі бөлім</p> <p>1. Жалпы даму жаттығулары доппен.</p> <p>4– бөлім.</p> <p>1.Аяқты алашақ 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, алымдап орында жүру, қайта секіру.</p> <p>4 к моделі, бала үні Тікелей бақылау</p> <p>2.Қимыл - қозғалыс жаттығулары.</p> <p>-Обруч ішіне допты екі қолмен лақтыру.</p> <p>Тікелей бақылау.</p> <p>Қимылды ойын: Аю</p> <p>Шарты: Бір бала аю болып сайланады. Қалған балалар қоян болады. Қояндар орманда ойып жүріп ұйықтап жатқан аюды оятып жібереді. Аю ашуданың қуа</p>	<p>Тақырыбы: «Допты домалату»</p> <p>Смарт мақсат: Бір-біріне допты домалата алады.Тура бағытта төрт тағандап еңбектеуді біледі. Тура жолмен жүруді және жүгіруді орындай алады. Төрттағандап еңбектеу кезінде,еңбектеуде қол мен аяқтың қимылдарын үйлестіре біледі.</p> <p>Ресурстар: Доп, лента</p> <p>Әдіс-тәсілі: 4К ,бала үні, жанама бақылау, командала жұмыс.</p> <p>ҮОҚ өтілу барысы:</p> <p>1.Сәлемдесу.</p> <p>Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау.</p> <p>Шенбер бойымен денені тік ұстап, алымдап жүру.</p> <p>Қол бүйірде, аяқтың сыртымен жүру.</p> <p>«Пингвин» - табанның ішкі жақтарымен қысқа және алашақ қидаммен жүру.</p> <p>Шенбер бойымен маршпен жүру.</p> <p>Шенбер бойымен тұру. (таяқшаларды үстел үстінен кезекпен алу)</p> <p>Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау.</p> <p>Тікелей бақылау, блум таксономиясы.</p> <p>Жалпы даму жаттығулары.</p> <p>Таяқшамаен</p> <p>Б.к.: «Сағаттар»</p> <p>1. Аяқтары алашақ, таяқша белде. «Тик-так» сөзін айтып басты оңға, солға қозғалту. / 6 рет қайталау/</p>

біріктіреді, демді ішке тартады, қолды төмен түсіріп, денені босатып демді шығарады.
Бастапқы қалыпқа келу.

Балаларды мадақтау.

4. Негізгі қимыл қозғалыс жаттығулары.

Құрсаудан еибектеп оту.

Өнім арқылы саралау, блум таксономиясы, сыни ойлау, бала үні.

5. Қимылды ойын: «Ақ

қоян»

Шарты: Балалар шенбер жасап тұрады да, ал бір бала ортада қоян болып отырады.

Қойын «Қапшықпен секіру»

Шарты: балалар шапшаң қимылдап қапшықпен секіре алады.

Еойын: Аударыспақ

Командада жұмыс, сыни ойлау, бала үні.

Қорытынды:

Бір саппен шенбер бойы жүру. /жалаушаларды себетке салу/

жөнеледі. Ойын 2-3 рет қайталанып, аяқ жаңалан сайланып отырады.

Қойын: доптарды жина

Шарты: келергілер арқылы жүгіріп барып, пішініне қарай доптарды бөлек-бөлек жинастыру керек.

Еойын: «Күн мен жанбыр»

Шарты: жанбыр жауғанда қолшатырдың астына тығыламы, күн шыққанда бір-бірін қуалап ойнайды.

Командада жұмыс, бала үні.

4. Қорытынды

Сапқа тұру, әр түрлі бағытта жүру, ұзындық бойынша тұру.

Сұрақ – жауап.

Балаларды мадақтау.

Б. к.: «Су тасушы»

2. Аяқтары алшақ қойылған, таяқша нықта, нықты кезек көтеру.

/6 рет қайталау/

Б.к.: «Құламалар»

3. Аяқтары алшақ қойылған, таяқшаны жоғары созу, оңнан – солға, солдан - оңға қарай илуді. /6 рет қайталау/

Б.к.: «Күш жинау»

4. Аяқтар алшақ қойылған, таяқша кеуде тұсында. Таяқшаны жоғары көтеріп- түсіру. /6 рет қайталау/

Б.к.: «Мотоцикл жүргізу»

5. Аяқтарын алшақ қоя, таяқша кеуде тұсында; мотоциклды жүргізу (ыр-ыр-ыр) деп айту. Бір орында жүру. (15-20 секунд).

Қорытынды:

бір саппен шенбер бойы жүру /таяқшаларды үстел үстіне қоя/ .
Маршпен жүру.

Тыныс алу жаттығулары: «Көкей» - тік тұрып, аяқты бір - бірінен алшақ ұстайды, қолды белге қояды, демді ішке біртіндеп тартады. «Ку-ку, Ку-ку» деп дыбыстап демді сыртқа шығара денені алға еңкейтеді.

Мазмұн арқылы саралау, блум таксономиясы, жанама бақылау, бала үні.

Бастапқы қалыпқа келу.

Негізгі қимыл қозғалыс жаттығулары.

1. допты жерде отырып бір-біріне домалату.

2. ені 5-7см лента бойымен тепе теңдікті сақтап жүру

Командада жұмыс, сыни ойлау, тікелей бақылау, бала үні

Қимылды ойын: «Қуғыншы »

Шарты: Тәрбиеші 1-2-3 қу дегенде қуғыншы қудықалғандары қинады.

			<p>Қуғыншы қол тигізген бала шетіне шыға берелі. 3-4 бала жиналғанша қуалы. Содан соң ойын аяқталады.</p> <p>Қойын: «Допты қуып жет.»</p> <p>Шарты: Алыста жатқан доптарды, алып келіп кәрзинкіге түстеріне байланысты салады.</p> <p>Екінші ойын: "Қарғалар"</p> <p>Қортынды. Балаларды мадақтау</p>
Бейсенбі			
Жұма	<p>Тақырыбы: Бір қатармен тізені жоғары көтеріп жүгіреді.</p> <p>Смарт мақсат: Құм салынған қапшықты нысанаға лақтырады.</p> <p>Ресурстар: обручтар, бет перделер</p> <p>Әдіс – тәсілдер: 4К моделі, бала үні, саралау, бақылау, командала жұмыс.</p> <p>ҮОҚ өтілу барысы:</p> <p>1.Амандасу.</p> <p>2.Кіріспе</p> <p>Педагогтың артынан жүру, жүгіру.</p> <p>3.Жалпы даму жаттығулары. Құралсыз.</p> <p>Б.к. өкше түйсітірілген, қол төмен түсірілген, Қолды алға созып, шапалақ соғу, бастапқы калыпқа қайту (5 рет).</p>	<p>Тақырыбы: «Добым-добым домалақ»</p> <p>Смарт мақсат: Еңбектеу кезінде қол мен аяқтың қимылдарын үйлестіруді біледі, бір-біріне допты лақтыра алады, допты пішіндері арқылы ажырата алады.</p> <p>Ресурстар: Көрнекі материалдар.</p> <p>Әдіс – тәсілдер: 4К моделі, бала үні, саралау, командала жұмыс, бақылау.</p> <p>ҮОҚ өтілу барысы:</p> <p>1.Амандасу.</p> <p>2.Кіріспе</p> <p>Педагогтың артынан жүру, жүгіру.</p> <p>Шеңберге тұру.</p> <p>3.Жалпы даму жаттығулары. Доппен</p> <p>1) Б.к.: тік тұру, допты екі қолымен ұстау. 1. Допты алға соғу. 2. кеуде тұсына әкелу. 3. Б.к. келу (3-4рет)</p>	<p>Тақырыбы: «Допты домалату»</p> <p>Смарт мақсат: Бір-біріне допты домалата алады. Тура бағытта төрт тағандан еңбектеуді біледі. Тура жолмен жүруді және жүгіруді орындай алады. Төрттағандан еңбектеу кезінде еңбектеуде қол мен аяқтың қимылдарын үйлестіре біледі.</p> <p>Ресурс: Текшелер, кірпіштер, тақтайшалар.</p> <p>Әдіс-тәсілдер: 4К моделі, бала үні, саралау, бақылау.</p> <p>Оқу қызметінің барысы.</p> <p>Балалармен амандасу.</p> <p>1. Бір қатар тұру</p> <p>2. Сәлемдесу.</p> <p>(Нұсқауларды орындау)</p> <p>Алма бақса барамыз</p>

<p>2.Б.к. аякты ашықтатып, қолды алға ұстап отыру. Еңкею, қолды аяқтың ұшына тигізу, түзеді, қолды арқаға ұстау, бастапқы қалыңқа қайту (4 рет)</p> <p>3.Б.к. аяқ сол ашықтатылған, қол белде. Жүрумен кезектестіріп, екі аяқпен бір орында секіру (2 рет)</p> <p>4. Тыныс алу жаттығулары: «Өтеш» дыбысын салу, «ку-ка-ре-ку» деп айту. Мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару.</p> <p>Жаңама бақылау, сыни ойлау, бала үні.</p> <p>4.Негізгі қимыл қозғалыс жаттығулары.</p> <p>- Обручтан, обручка секіру</p> <p>Тікелей бақылау, бала үні</p> <p>Қимылды ойын: «Ұшты - ұшты»</p> <p>Шарты: Ненін ұшатынын, ненін ұшпайтынын, шығарымпаздыққа тәрбиелейді.</p> <p>Қойын: « Мені қуып жет»</p> <p>Шарты:Кенестікте шапшаң жүгіре білуге үйрету, сиптілігін арттыру.</p> <p>Еойын: Сақина тастау</p> <p>Шарты:Балалар тізерлеп, қолдарын алға созып отырады,басқарушы сақинаны бір баланың қолына салып кетеді.</p> <p>Командада жұмыс, сыни ойлау, бала үні.</p> <p>Қортынды.</p> <p>Балаларды мадақтау</p>	<p>2.1)Допты жоғары көтеру. Түсіру</p> <p>2.Б.к. келу (3-4рет)</p> <p>3) допты екі қолмен кезеге ұстау. Доппен бірге қос аяқпен секіру</p> <p>4)Тыныс алу жаттығуы</p> <p>Мұрынмен дем алып,ауыздан демді шығару.</p> <p>Б.к.келу</p> <p>4.к.мәжел, бала үні Тікелей бақылау.</p> <p>4.Негізгі қимыл қозғалыс жаттығулары.</p> <p>1)Допты бір –біріне домалату. Бекіту.</p> <p>Командада жұмыс, жаңама бақылау.</p> <p>Қимылды ойын. Автобус</p> <p>Шарты:Балалар қатарға бір-біраен тұрады. Тәрбиеші автобус жүргізушісі. Қалғандары жолаушылар. Тәрбиеші дыбыс берген кезде автобус жылжи бастайды. Ең әуелі бауу кейін жылдам, жылдамырақ жүреді. Балалар жүрісті баулатады. Жүргізуші автобусы тоқтатады. Ойын тағы жалғасады.</p> <p>Қойын: Боулинг</p> <p>Шарты:Балалар 2 топқа бөлініп, алдарына қойылған кегіштерді дәл тигізіп құлату керек. Ең көп құлатқан топ жеңіске жетеді</p> <p>Еойын: Орамал тастау</p> <p>6.Қортынды.Балаларды мадақтау</p>	<p>(Бір қатармен жүру)</p> <p>Алма теріп алымыз</p> <p>(Қолды жоғары көтеріп, белге көмі)</p> <p>Бір тізбекпен кіріп, бір қатарға тұрамыз. Бауу, жылдам жүгіріп, (жүгір?)</p> <p>Ауа жұтып, дем алымыз</p> <p>Мұрынмен ауа жұтып, ауызбен дем шығару, қолды екі жаққа айналдыру)</p> <p>Тікелей бақылау, болу тактономиясы.</p> <p>Жалпы даму жаттығулары:</p> <p>(Шарлармен)</p> <p>1 Қол мен шық бұлшықеттеріне арналған жаттығулар.</p> <p>Б.к. тік тұру, шарды қос қолмен ұстау.</p> <p>1. Қолдағы шарды алға соғу</p> <p>2. Шарды он шыққа тигізу</p> <p>3. Қолдағы шарды алға соғу.</p> <p>4. Шарды сол шыққа тигізу</p> <p>5. Б.к. келу</p> <p>2. Дене бұлшықеттеріне арналған жаттығулар</p> <p>Б.к. аяқтар арасы сол ашық, қол төменде.</p> <p>1 Қос қолды жоғары көтеру.</p> <p>2. Алға иіліп соғылу</p> <p>3.Қос қолды кезеге тұсына аяқу.</p> <p>4. Б.к. келу</p> <p>Б.к. отыру, аяқты алға соғу.</p> <p>1 Шарды қос қолмен жоғары көтеру.</p> <p>2 Тікке тигізу.</p>
---	--	---

			<p>3.б. к. келу</p> <p>Шарды қолдарына ұстап тұрады</p> <p>Шарды алға созып, оң және сол ныстарға тигізеді.</p> <p>Қолдарын жоғары көтеріп, алға соғу.</p> <p>Шарды жоғары көтеріп, тзеге тигізу. 3-4 рет</p> <p>3. Аяқ бүлбүк еттеріне арналған жағтығулар</p> <p>1. Шарды кеуде тұсында ұстау. 2. Алға секіру.</p> <p>3. Арқа секіру.</p> <p>4. Б. ж. Келу</p> <p>4 к моделі, бала үні</p> <p>Өнім арқылы саралау</p> <p>Жетелеуші сұрақтар</p> <p>арқылы бақылау</p> <p>Негізгі қимыл қозғалыс жағтығуы</p> <p>1. 1. Кедергілерден (текшелерден) аттап өту. (Арасы ашық қойылған 3-4 текшелерден аттап өту).</p> <p>2. Биіктіктен қос аяқпен секіру. (5-10 см) (Ағаш кірпіштен, тақтайшадан секіру)</p> <p>Командамен жұмыс.</p> <p>баум таксономиясы, тікелей бақылау</p> <p>Қимылды ойын: Тығызмақ</p> <p>Шарты: Тәрбиеші санамақ арқылы жүргізуші сайлап алады. Жүргізуші тәрбиешінің қасында немесе белгіленген жерде қозғалып тұрады, ал басқа балалар тығызлады. Жүргізуші: « 1-2-3-4, сізге шықтым». Тауып алған баланың атын атайды.</p> <p>Қойын Дөңгезді жина</p> <p>Шарты: кедергілер арқылы жүгіріп барып, пингвинге қарай дөңгезді бөлек -</p>
--	--	--	--

			<p>бөлек жандыруу керек.</p> <p>Ел ойыны: Оқтау тартыс</p> <p>Шарты: ортаға екі бала шығалы ,оқтауды екі ұшынан ұстап тарталы,сызықтан тартып шыққаны жеңіске жетеді</p> <p>4К моделі, бала үні.</p> <p>Қорытынды:</p> <p>Балаларды мадақтау.</p>
--	--	--	--

Тексерілді *А. Керуенбаева*
 Әдіскер: А.К.Керуенбаева

Циклограмма
Дене шынықтыру III-анпа Қараша 15-19.11.2021 жыл

	Кіші топ	Ортанғы топ	Ересек топ
Дүйсенбі	<p>Тақырыбы: Дотты алға домалатуды және қуып жетелі.</p> <p>Смарт мақсат: Бір сызықтан көз аяқпен секіреді.</p> <p>Ресурстар: Доттар бет перде.</p> <p>Әдіс – тәсілдер: 4К моделі, бала үні, саралау, командала жұмыс, бақылау.</p> <p>Негізгі білім</p> <p>1. Жалпы даму жаттығулары дотпен.</p> <p>4– бағам.</p> <p>1. Аяқты ашық көзі, дот төменде, дотты алға соғу, жоғары көтеру, түсіру, бастапқы қалып 4-5 рет</p> <p>2. Дотты екі қолмен алға ұстау. Отырып тұру</p> <p>3. Дотты екі қолмен ұстау. Еденге тигенше сіңкію.</p> <p>4. Дотты еденге қою.</p> <p>Дотты айнала секіру, қыламан орында жұру, қайта секіру</p> <p>4 к моделі, бала үні</p> <p>Тікелей бақылау</p>	<p>Тақырыбы: «Добым-добым домалату»</p> <p>Смарт мақсат: Дотты қақпа арқылы</p> <p>Домалатуды орындай алады. Еңбектеу кезінде қол мен аяқтың қимылдарын үйлестіруді біледі, дотты далаға лақтыра алады.</p> <p>Ресурстар: Дот, жіп, түрлі-түсті жалаушалар.</p> <p>Әдіс – тәсілдер: 4К моделі, бала үні, саралау, командала жұмыс, бақылау.</p> <p>ҮОҚ өтілу барысы:</p> <p>1. Жалпы дамытушы жаттығулар.</p> <p>1. Б.к. тұру, аяқ арасы ашық, қолды бүтін, қуыршақты ұстап алғандай.</p> <p>Орта (солға) шабыдау (8-10 рет).</p> <p>2. Б.к. төртаяқтан тұру, ортаға бұрылу. Бір қолды алға-жоғары көтеру. Екінші қолмен қапталу – «күшк аяғын көтереді»</p> <p>(4-6 рет)</p> <p>3. Б.к. тұру, қолды түсіру. Аяқ үнімен тұру, қолды</p>	<p>Тақырыбы: «Дотты домалату»</p> <p>Смарт мақсат: Еденге жайылған матрастар үстімен төрт тағандып алақан мен табанға сүйеніп төрт тағандып алақан мен тізеге сүйенуді біледі, еңбекте алады. Дотты екі қолмен кеуде тұсынан екпінді қимылмен аяға лақтыра алады.</p> <p>Жеңіл бытырап жүгуді орындай алады.</p> <p>Әдіс-тәсілі: 4К, бала үні, жанама бақылау, командала жұмыс.</p> <p>ҮОҚ өтілу барысы:</p> <p>1. Сәлемдесу</p> <p>Бірінші артынан бірі саяқа тұру. Денені тік ұстау.</p> <p>Шеңбер бойымен денені тік ұстап, адымдап жүру.</p> <p>Қол бүйірде, аяқтың сыртымен жүру.</p> <p>«Пингвин» - табанның шикі жақтарымен қысқа және ашық қадаммен жүру.</p> <p>Шеңбер бойымен маршпен жүру</p> <p>Шеңбер бойымен тұру. (тақшаларды үстел үстімен кезекпен алу).</p>

<p>2.Қимыл - қозғалыс жаттығулары.</p> <p>-Обруч ишіне доғты екі қолмен лақтыру</p> <p>Тікелей бақылау.</p> <p>3. Қимылды ойын: «Паравоз»</p> <p>Шарты: Балалардың бірін артқына бірі тіркеліп тұрып паравоз сияқты жүре алады.өлең жолдарын қайта алады</p> <p>Қойын: «Бір,екі,үш жүгірі!»</p> <p>Шарты:Белгі бойынша әрекет етуге үйренеді</p> <p>Жүгірудің шапшаңдығын арттыру.</p> <p>Е/ойын: «Көкпар»</p> <p>Балалар екі топқа бөлінеді. 1 топ серкені алып қашады. 2топ тартып алуға тырысады</p> <p>Командада жұмыс, бала үні</p> <p>4. Қортынамы</p> <p>Сапқа тұру, әр түрлі бағытта жүру, ұзындық бойынша тұру.</p> <p>Сұрақ – жауап.</p> <p>Балаларды марақтау.</p>	<p>жоғары көтеру- «өміне қиылай үлкен ағаштар», отыру және қозғалыс тікелей көле-«өміне қиылай қиықентай ағаштар»</p> <p>(4-5 рет).</p> <p>4.Б.к. тұру, «қояндар секірсін»</p> <p>5.Тыныс алу.</p> <p>«Әдемі гүлдің иісі, Гүл ашады қауызды»</p> <p>Бастапқы қалыпқа келу.</p> <p>4 к моделі, бала үні</p> <p>Өнім арқылы саралау Жетелеуші сұрақтар арқылы бақылау</p> <p>2.Негізгі қимыл қозғалыс жаттығулар.</p> <p>Екі жіп арасынан түзу жүру</p> <p>Өнім арқылы саралау</p> <p>Қимылды ойын: «Күн шұғылталы»</p> <p>Шарты: «Сәулелі ұстандар» деген де балалар күн сәулесін ұстауға тырысады.</p> <p>Қойын: «Кім тегірек жалаушаға жетеді»</p> <p>Шарты: Балалар 2 топқа бөлініп , алдарына қойылған доғалардың астынан тез сибектеп барып, өз жалаушасын тез алу қажет.</p> <p>Е/ойын: «Үшты - үшты»</p> <p>Шарты: Ненің ұшатынын, ненің ұшпайтынын, аңғарымпаздыққа тәрбиелейді.</p> <p>Жаннай бақылау, командада жұмыс.</p> <p>Қортынамы Сұрақ-жауап Бала үні Балаларды марақтау.</p>	<p>Көздерін созып, арақашықтықты саястау</p> <p>Тікелей бақылау, блум таксономиясы.</p> <p>Жалпы даму жаттығулары.</p> <p>Таяқшамаи</p> <p>Б.к.: «Сағаттар»</p> <p>1. Аяқтары алшақ , таяқша белде «Тик-тао» сөзін айтып басты оңға, солға қозғалту. / 6 рет қайталау/</p> <p>Б. к.: «Су тасушы»</p> <p>2. Аяқтары алшақ қойылған, таяқша нықта, нықты кезек көтеру.</p> <p>/6 рет қайталау/</p> <p>Б.к.: «Құлампалар»</p> <p>3. Аяқтары алшақ қойылған, таяқшаны жоғары соғу, оңнан – солға, солдан - оңға қарай иілу. /6 рет қайталау/</p> <p>Б.к.: «Күш жинау»</p> <p>4. Аяқтар алшақ қойылған, таяқша кеуде тұсында. Таяқшаны жоғары көтеріп- түсіру. /6 рет қайталау/</p> <p>Б.к.: «Мотоцикл жүргізу»</p> <p>5. Аяқтарын алшақ қою, таяқша кеуде тұсында, мотоциклды жүргізу (ыр-ыр-ыр) деп айту. Бір орында жүру. (15-20 секунд).</p> <p>Қимылды ойын: «Қағдар»</p> <p>Шарты: Тәрбиеші белгісімен қауіп төнгенде, ата-ақ сырнайды қатты 2 - 3 рет тартып белгі береді. Осы кезде балалар қиық қағып жүгіріп барып,ана қаздың жанына жонқалады.</p> <p>Қойын: «Өз түсінді тап »</p> <p>Шарты: Балалар жалауша арқылы 3 топқа бөлінеді. (көк,жасыл,сары) «Өз түсінді тап» дегенде балалар өздеріне лайықты түстегі жалаушаға қарай жүгіре алады</p> <p>Еркін ойын:Арқан тартыс</p>
--	--	--

			<p>Шарты: екі топқа бөлініп, арқанды тартады.</p> <p>Қорытынды: бір саптан шеңбер бойы жүру /таяқшаларды үстел үстіне қою/ Маршпен жүру</p>
Сейсенбі			
Сәрсенбі	<p>Тақырыбы:Кегельдер арасымен допты көтеріп жүру.</p> <p>Смарт мақсат: Бір орында тұрып 15 см биіктіктен секіру.</p> <p>Ресурстар: Таяқшалар, кегелдер. Әдіс-тәсілдер: 4К моделі, бала үні, бақылау, саралау, командамен жұмыс. ҮОҚ өтілу барысы:</p> <p>1.Сәлемдесу.</p> <p>2. Кіріспе</p> <p>Шеңбермен жүру.</p> <p>Педагогтың артынан жүру,жүгіру.</p> <p>Шеңберге тұру.</p> <p>Балаларға таяқшалар беру, бірінің соңынан бірін жүгіріп, шеңберге тұрғызу.</p> <p>Тікелей бақылау.</p> <p>3.Жалпы даму жаттығулары. Таяқшамен</p> <p>-Аяқтары алшақ қойылған, таяқшаны екі шетінен ұстап, жоғарыға, оңға, солға қарай созылып керілу(3-4 қайталау.) Б.к. келу.</p> <p>- Аяқтары алшақ қойылған, таяқша төменде қолдарымен ұстау. Таяқшаны жоғарыға көтеріп созу, «кілем қағу» соғу қимылын жасау (3-4рет) Б.к.</p> <p>- Аяқтары алшақ қойылған, таяқшаны кеуденің тұсында. Отырып, тұру. Б:К</p>	<p>Тақырыбы: «Добым-добым домалақ»</p> <p>Смарт мақсат: Аяқты кезек - кезек көтеріп секіруді біледі, қолденен қойылған нысанға көздеп дәл аяқтыруды орындай алады . балаларды допты ұстай алады қол бұлшық еттерін қатайтуға арналған жаттығуларды орындай алады.</p> <p>Ресурстар:Доп, жіп, түрлі-түсті жалаушалар.</p> <p>Әдіс – тәсілдер: 4К моделі, бала үні, саралау, командада жұмыс, бақылау.</p> <p>ҮОҚ өтілу барысы:</p> <p>1.Жалпы дамытушы жаттығулар.</p> <p>1.Б.к. тұру, аяқ арасы ашық, қолды бүгіп, қуыршақты ұстап алғандай.</p> <p>Оңға (солға) шайқалу (8-10 рет).</p> <p>2.Б.к. төртаяққап тұру, ортаға бұрылу. Бір қолды алға-жоғары көтеру. Екінші қолмен қайталау – «күшік аяғын көтереді» (4-6 рет).</p> <p>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).</p> <p>4.Б.к. тұру, «қояндар секіреді</p>	<p>Тақырыбы: «Допты домалату»</p> <p>Смарт мақсат: Допты екі қолмен желке тұсындай лақтыра алады, доптың ұшына дұрыс траектория бере алады, қолдарын екіпінді қимылмен жаза біледі. Допты екі қолымен кеуде тұсынан екіпінді қимылмен жаза лақтыра алады.</p> <p>Ресурс: Текшелер, кірпіштер, тақтайшалар.</p> <p>Әдіс-тәсілдер: 4К моделі, бала үні, саралау, бақылау.</p> <p>ҮОҚ жүргізілу барысы</p> <p>Балалармен амандасу.</p> <p>1. Бір қатар тұру.</p> <p>2. Сәлемдесу.</p> <p>(Нұсқауларды орындау)</p> <p>Алма баққа барамыз</p> <p>(Бір қатармен жүру)</p> <p>Алма теріп аламыз</p> <p>(Қолды жоғары көтеріп, белге қою)</p> <p>Бір тізбекпен кіріп, бір қатарға тұрады. Баюу, жылдам жүгіріп, (жүгіру)</p> <p>Ауа жұтып, дем аламыз.</p> <p>Мұрынмен ауа жұтып, ауызбен дем шығару, қолды екі жаққа айналдыру)</p>

<p>- Таяқшаны айналып секіру және жүру. (10 сек) Б.к. келу.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы</p> <p>Араның дыбысын салу. -э-э-э</p> <p>Жанама бақылау, сыни ойлау, бала үні.</p> <p>4.Негізгі қимыл қозғалыс жаттығулары.</p> <p>«Кегілер арасымен донты көтеріп жүру»</p> <p>Тікелей бақылау, бала үні</p> <p>Қимылды ойын: «Қазар»</p> <p>Шарты: Тәрбиеші белгісімен қауіп төнгенде, ата қаз сырнайды қатты 2 - 3 рет тартып белгі береді. Осы кезде балалар қанат қағып жүгіріп барып, ана қаздың жанына жиналады.</p> <p>Қойын «Донты кім қағып алады?»</p> <p>Шарты: балалар донты жылдам қағып ала алады.</p> <p>Ел ойын: Орамал тастау</p> <p>Командада жұмыс, сыни ойлау, бала үні.</p> <p>Қортынды. Балаларды мадақтау.</p>	<p>5.Тыныс алу.</p> <p>«Әдемі гүлдің исі, Гүл ашады қауызын»</p> <p>Бастапқы қалыпқа келу.</p> <p>4 к моделі, бала үні</p> <p>Өнім арқылы саралау Жетелеуші сұрақтар арқылы бақылау.</p> <p>2.Негізгі қимыл қозғалыс жаттығулар.</p> <p>Екі жіп арасынан түзу жүру</p> <p>Өнім арқылы саралау</p> <p>Қимылды ойын: Шарды ұста</p> <p>Шарты: Тәрбиеші ортаға көп үрленген шарларды жайып тастайды. Ойын басталды деген кезде (тәрбиешінің көмегімен) балалар шарды ұстап тәрбиешіге береді. Кім көп шар жинаса сол бала жеңімпаз атанады. 10-15 сек. Ойын жалғасады.</p> <p>Қойын:«Өз жалаушама қарай»</p> <p>Шарты:Ойнап жүріп тәрбиеші белгісі бойынша жалауша түстеріне қарай сапқа тұруға үйрету. Түстерді айыру қабілетін дамыту</p> <p>Ел ойын: Оқтау тартыс</p> <p>Сұрақ-жауап Бала үні Балаларды мадақтау.</p>	<p>Тікелей бақылау, блум таксономиясы.</p> <p>Жалпы даму жаттығулары:</p> <p>(Шарлармен)</p> <p>1.Қол мен иық бұлшықеттеріне арналған жаттығулар.</p> <p>Б.к.: тік тұру, шарды қос қолмен ұстау.</p> <p>1. Қолдағы шарды алға созу.</p> <p>2. Шарды оң иыққа тигізу.</p> <p>3. Қолдағы шарды алға созу.</p> <p>4. Шарды сол иыққа тигізу.</p> <p>5. Б. к. келу.</p> <p>2. Дене бұлшықеттеріне арналған жаттығулар:</p> <p>Б.к.: аяқтар арасы сәл ашық, қол төменде.</p> <p>1.Қос қолды жоғары көтеру.</p> <p>2. Алға іліп созылу.</p> <p>3.Қос қолды кеуде тұсына әкелу.</p> <p>4. Б. к. келу.</p> <p>Б. к.: отыру, аяқты алға созу.</p> <p>1.Шарды қос қолмен жоғары көтеру.</p> <p>2.Тізеге тигізу.</p> <p>3.Б. к. келу.</p> <p>Шарды қолдарына ұстап тұрады.</p> <p>Шарды алға созып, оң және сол иықтарға тигізеді.</p> <p>Қолдарын жоғары көтеріп, алға созу.</p>
--	--	--

			<p>Шарды жоғары көтеріп, тізеге тигізу. 3-4 рет.</p> <p>3. Аяқ бұлшық еттеріне арналған жаттығулар:</p> <p>1. Шарды жеуле тұсында ұстау. 2. Алға секіру.</p> <p>3. Артқа секіру.</p> <p>4. Б. к. Келу</p> <p>4 к моделі, бала үні</p> <p>Өнім арқылы саралау Жетелеуші сұрақтар арқылы бақылау</p> <p>Негізгі қимыл қозғалыс жаттығуы</p> <p>1. 1. Кедергілерден (текшелерден) аттап өту. (Арасы алшақ қойылған 3-4 текшелерден аттап өту).</p> <p>2. Биіктіктен қос аяқпен секіру. (5-10 см) (Ағаш кірпіштен, тақтайшадан секіру)</p> <p>Командамен жұмыс, блум таксономиясы, тікелей бақылау.</p> <p>Қимылды ойын: « Мысық пен тышқан»</p> <p>Шарты: Балалар шеңбер құрып тұрады</p> <p>Мысық пен тышқан болып сайланады.</p> <p>Қ/ойын « Доп шеңберде.»</p> <p>Шарты: балалар жерге дөңгеленіп отырады да допты бір-біріне домалатуды біледі. Педагог бағыт береді.</p> <p>Еркін ойын: Айгөлек</p> <p>4К моделі, бала үні.</p> <p>Қорытынды: Балаларды мадақтау.</p>
Бейсенбі			

<p>Жума</p>	<p>Тақырыбы: Бір бағытта шеңбер бойымен жұптасып жүру</p> <p>Смарт мақсат: Доға астынан допты домалатып өту.</p> <p>Ресурстар: Доп, лента Әдіс-тәсілдер: 4К моделі, бала үні, бақылау, саралау, командамен жұмыс</p> <p>ҮОҚ өтілу барысы:</p> <p>1. Амандасу.</p> <p>2. Негізгі бөлім:</p> <p>Шеңбер бойымен жүру, жүгіру.</p> <p>3. Жалпы даму жаттығулары</p> <p>Лентамен</p> <p>1. Аяқтары нық мөлшерінде. Жалаушаны жоғары созып ұстайды. Жалаушаны және басты оң – сол жаққа қисайту.</p> <p>2. Аяқтары алшақ қойылған, жалаушалар төменде. Жалаушаларды артқа- алдыға қарай сермеу. /6 рет қайталау/</p> <p>3. Аяқтарын алшық қою, жалаушалар екі жақта жерде. Қолдары төменде. «Ал», «қой» - дегенде тез алып, қою керек. /6/</p> <p>4. Аяқты бірге, денені тік ұстау. Жалауша белде. Орында секіріп аяқты және жалаушаны жанға созу орында секіріп аяқты біріктіру және жалауша-ны белге қою 6-рет</p> <p>5. Аяқтарын алшақ қою, жалаушалар белде; 8- рет маршпен жүру, 10- рет секіру.</p> <p>Жанама бақылау, сыни ойлау, бала үні.</p> <p>4. Негізгі қимыл қозғалыс жаттығулары.</p> <p>«Допты қос қолдан себетке ақтыру» Тікелей бақылау.</p>	<p>Тақырыбы: «Добым-добым домалат»</p> <p>Смарт мақсат: Бір-біріне допты домалата алады. Тура бағытта төрт тағанды еңбектеуді біледі. Тура жолмен жүруді және жүгіруді орындай алады. Төрттағанды еңбектеу</p> <p>кезінде, еңбектеуде қол мен аяқтың қимылдарын үйлестіре біледі.</p> <p>Ресурстар: лента, текшелер, құстар бет пердесі.</p> <p>Әдіс – тәсілдер: 4К моделі, бала үні, саралау, командамен жұмыс, бақылау.</p> <p>ҮОҚ өтілу барысы:</p> <p>1. Амандасу.</p> <p>2. Шеңбер бойымен жүру, жүгіру.</p> <p>«Орман аңаары»</p> <p>1. «Аю»</p> <p>Қолды белге қойып, (қорбанды) табанды нық басып жүру.</p> <p>2. «Түлкі»</p> <p>Қолды жанға ұстап, (қушаны) бір сызықпен жүру.</p> <p>3. «Көжек»</p> <p>Қолды кеуденің алдында иіп, қос аяқпен секіру.</p> <p>4. «Қасқыр»</p> <p>Баяу жүгіру, жылдам жүгіру.</p> <p>Балаларға әр түсті екі текшелерден беріп, бірінші соңынан бірін жүргізіп, шеңберге тұрғызу.</p> <p>3. Жалпы даму жаттығулары.</p> <p>Текшемен жаттығулар.</p> <p>1. Қол мен нық бұлшықеттер-іне арналған жаттығулар.</p>	<p>Тақырыбы: «Допты домалату»</p> <p>Смарт мақсат: Бір-біріне допты домалата алады. Тура бағытта төрт тағанды еңбектеуді біледі. Тура жолмен жүруді және жүгіруді орындай алады. Төрттағанды еңбектеу кезінде, еңбектеуде қол мен аяқтың қимылдарын үйлестіре біледі.</p> <p>Ресурс: Текшелер, жіріңгітер, тақташалар</p> <p>Әдіс-тәсілдер: 4К моделі, бала үні, саралау, бақылау.</p> <p>ҮОҚ өтілу барысы:</p> <p>1. Сәлемдесу.</p> <p>2. Шеңбермен жүру</p> <p>Тәрбиешінің артынан жүру, жүгіру</p> <p>Тәрбиешінің белгісін тыңдап, саппен шеңбер бойымен жүреді. Жүруді жеңіл жүгірумен алмастыру.</p> <p>а) аяқтың ұшымен жүру ә) өкшемен жүру б) аяқтың сыртымен жүру. в) аяқтың ішімен жүру. г) қоян болып секіру.</p> <p>Тікелей бақылау, блум таксономиясы</p> <p>Жалпы дамуы жаттығулар:</p> <p>1. Б.к қол белде 1-4 оңға, 5-8 солға басты айналдыру.</p> <p>2. Б.к Екі қол нықта 1-4 алға, 4-8 артқа айналдыру.</p> <p>3. Б.к Оң қол жоғары, сол қол төмен. 1-4 оң қолды артқа жүлкіміз, 5-8 сол қолмен.</p> <p>4. Б.к оң қол жоғары, сол қол белде. 1-2-3 денені сол жаққа иелеміз-4 б.к. 1-2-3 қолды алмастырып оң жаққа иеліп-4 б.к.</p> <p>5. Б.к екі қол белде. 1-4 белді оң жаққа айналдыру, 5-8 сол жаққа айналдыру.</p> <p>6. Б.к екі қол белде, аяқ нықтан кен ашып тұру. 1-екі қолды оң аяққа тиісті, 2-ортаға, 3-сол аяққа 4-б.к.</p>
--------------------	--	--	--

<p>5.Еркін ойын:</p> <p>«Күн мен жаңбыр»</p> <p>Смарт мақсат:Балалар алаңның бір шетінен немесе бөлмеге қойылған орындықтардың артында тізерленіп отырады да «терезеге» орындықтың арқасынан қарайды.</p> <p>4К моделі бала үні.</p> <p>Қимылды ойын: «Күн мен түн»</p> <p>Шарты: балалар 2 топқа бөлінеді.</p> <p>1 – Күн</p> <p>2- түн</p> <p>Екі команда жаттығу жасап тұрады</p> <p>Қойын: «Бір,екі,үш жүгір!»</p> <p>Шарты:Белгі бойынша әрекет етуге үйренеді жүгірудің шапшаңдығын арттыру.</p> <p>Елоьын: Ормандағы аңдар</p> <p>Қорытынды:Бір саппен шеңбер бойы жүру. /жалаушаларды себетке салу/</p>	<p>1. Текшелерді жоғары көтергі, бір-біріне соғу Б. к. желу</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. желу</p> <p>5.Аяқ бірге, текшелерді кеуделе 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.</p> <p>Еденде жатқан лентадан аттап өту.</p> <p>5 Қимылды ойын «Ақ қоян»</p> <p>Шарты: Балалар шеңбер жасап тұрады да, ал бір бала ортада қоян болып отырады.</p> <p>Қойын «Қапшықпен секіру»</p> <p>Шарты:балалар шапшаң қимылап қапшықпен секіре алады.</p> <p>Елоьын: Аударысыяқ</p> <p>Шеңберге тұру.Балаларды мадақтау.</p>	<p>7. Б.к екі қол белде. 1-4 оң аяққа секіру. 1-4 сол аяққа. 1-4 қос аяқпен секіру</p> <p>Тыныс алу жаттығуы</p> <p>«Алақанды үрлейміз»</p> <p>4 к моделі, бала үні</p> <p>Өнім арқылы саралау Жетелеуші сұрақтар арқылы бақылау</p> <p>Негізгі қимыл қозғалыс жаттығулары.</p> <p>1. Текшелер, арасымен жүру 2.допты алға қарай лақтыру</p> <p>Өнім арқылы саралау. командамен жұмыс.</p> <p>Қимылды ойын: «Аңшылар мен қояндар»</p> <p>Шарты: Алаңның бір жағына аңшы, келесі жақта қояндарға орын белгіленеді.</p> <p>Әрбір үйде 2-3 қоян болады Белгі бойынша қояндар үйінен шығып, жайылымда қос аяқтап, секіріп жүреді. Тәрбиеші: « Аңшы» дегенде қояндар үйлеріне жүгіреді.</p> <p>Аңшы бала оларға доп лақтырады. Доп тиген қояндар атылған болып саналады Аңшы оны өзіне алып кетеді.</p> <p>Ойын бірнеше рет қайталанамы.</p> <p>Қойын: «Допты қуып жет.»</p> <p>Шарты: Алыста жатқан доптарды, алып келіп көрінкіге түстеріне байланысты салады.</p> <p>Ел ойын: «Тышқан аулау»</p> <p>Жаппай бақылау, сыни ойлау, бала үні.</p> <p>РефлексияСұрақ-жауап</p> <p>Бала үніБалаларды мадақтау</p>
--	---	---

Циклограмма IV-ант Қараша 22-26.11.2021

	Кіші топ	Ортаңғы топ	Ересек топ
Дүйсенбі	<p>Тақырыбы:30-40 секунд бойынша үзіліссіз жүгіру.</p> <p>Смарт мақсат: Бір 30-40 секунд бойынша үзіліссіз жүгіру.</p> <p>Кедергі астынан еңбектеп өту.</p> <p>Ресурстар: Таяқшалар, кеглілер. Әдіс-тәсілдер: 4К моделі, бала үні, бақылау, саралау, командамен жұмыс. ҮОҚ өтілу барысы:</p> <p>1.Сәлемдесу.</p> <p>2. Кіріспе</p> <p>Шенбермен жүру.</p> <p>Педагогтың артынан жүру,жүтіру.</p> <p>Шенберге тұру.</p> <p>Балаларға таяқшалар беру, бірінің сонынан бірін жүгіріп, шенберге тұрғызу.</p> <p>Тікелей бақылау.</p> <p>3.Жалпы даму жаттығулары. Таяқшамен</p> <p>-Аяқтары алшақ қойылған, таяқшаны екі шетінен ұстап, жоғарыға, оңға, солға қарай созылып керілу(3-4 қайталау.) Б.к. келу.</p> <p>- Аяқтары алшақ қойылған, таяқша төменде қолдарымен ұстау. Таяқшаны жоғарыға көтеріп соғу, «кілем қағу» соғу қимылын жасау (3-4рет) Б.к.</p> <p>- Аяқтары алшақ қойылған, таяқшаны кеуденің</p>	<p>Тақырыбы: «Добым-добым домалаяқ»</p> <p>Смарт мақсат: Бір Бір-біріне допты домалата алады.Тура бағытта төрт тағандап еңбектеуді біледі. Тура жолмен жүруді және жүгіруді орындай алады. Төрттағандап еңбектеу кезінде,еңбектеуде қол мен аяқтың қимылдарын үйлестіре біледі.</p> <p>ҮОҚ өтілу барысы:</p> <p>1.Аминдесу.</p> <p>2. Шенбер бойымен жүру,жүтіру.</p> <p>«Орман аңдары»</p> <p>1. «Аю»</p> <p>Қолды белге қойып, (қорбандап) табанды нық басып жүру</p> <p>2. «Тұлкі»</p> <p>Қолды жанға ұстап, (қулаһып) бір сызықпен жүру.</p> <p>3. «Көкей»</p> <p>Қолды кеуденің алдында ніп, қос аяқпен секіру.</p> <p>4. «Қасқыр»</p> <p>Бау жүтіру, жылдам жүтіру.</p> <p>Балаларға әр түсті екі текшелерден беріп,бірінің сонынан бірін жүргізіп, шенберге тұрғызу.</p>	<p>Тақырыбы: «Допты домалату»</p> <p>Смарт мақсат: Бір-біріне допты домалата алады.Тура бағытта төрт тағандап еңбектеуді біледі. Тура жолмен жүруді және жүгіруді орындай алады. Төрттағандап еңбектеу кезінде,еңбектеуде қол мен аяқтың қимылдарын үйлестіре біледі.</p> <p>Ресурс: Текшелер, кірпіштер, тақтайшалар.</p> <p>Әдіс-тәсілдер: 4К моделі, бала үні, саралау, бақылау.</p> <p>ҮОҚ өтілу барысы:</p> <p>1 Сәлемдесу.</p> <p>2. Шенбермен жүру</p> <p>Тәрбиешінің артынан жүру, жүтіру</p> <p>Тәрбиешінің белгісін тыңдап, саппен шенбер бойымен жүреді. Жүруді жеңіл жүтірумен алмастыру.</p> <p>а) аяқтың ұшымен жүру.</p> <p>ә) өкшемен жүру.</p> <p>б) аяқтың сыртымен жүру.</p> <p>в)аяқтың ішімен жүру.</p> <p>г)қоян болып секіру.</p> <p>Тікелей бақылау, блум таксономиясы</p> <p>Жалпы дамыту жаттығулар:</p> <p>1. Б.к қол белде 1-4 оңға, 5-8 солға басты айналдыру.</p> <p>2. Б.к Екі қол нықта 1-4 алға, 4-8 артқа айналдыру.</p> <p>3. Б.к Оң қол жоғары, сол қол төмен. 1-4 оң қолды артқа жүлкіміз, 5-8 сол қолмен.</p> <p>4. Б.к оң қол жоғары, сол қол белде. 1-2-3 денені сол жаққа иелеміз-4 б.к. 1-2-3 қолды</p>

<p>түсында. Отырып, тұру. Б.К</p> <p>- Тапқшаны айналып секіру және жүру. (10 сек) Б.к. кезу.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы</p> <p>Араның дыбысын сөлу. ->->-></p> <p>Жаңама бақылау, сыни ойлау, бала үні.</p> <p>4.Негізгі қимыл қозғалыс жаттығулары.</p> <p>«Кегілер арасымен допты көтеріп жүру»</p> <p>Тікелей бақылау, бала үні</p> <p>Қимылды ойын: Көжестер мен түлкілер</p> <p>Шарты:Бір бала түлкі болып сайланады. Қалған балалар көжек беттердесін киіп, дөңселеніп отырады.</p> <p>К/н ойын: «Кубиктері жинастыр»</p> <p>Шарты: балалар түсіне қарап кубиктері жинастыра алады.</p> <p>Е/н ойын: «Күн мен жаныбар»</p> <p>Командада жұмыс, сыни ойлау, бала үні.</p> <p>Қортынды.Балаларды мадақтау.</p>	<p>3.Жалпы даму жаттығулары.</p> <p>Текшемен жаттығулар.</p> <p>1.Кол мен нық бұлшықеттер-іс арналған жаттығулар</p> <p>1. Текшелерді жоғары көтеріп, бір-біріне соғу Б. к. кезу.</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. кезу</p> <p>5.Аяқ бірге, текшелерді жеудеде 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.</p> <p>Еденде жатқан лентадан аттан өту.</p> <p>5. Қимылды ойын: « Мысық пен тышқан»</p> <p>Шарты: Балалар шеңбер құрып тұрады</p> <p>Мысық пен тышқан болып сайланады.</p> <p>Қ/ойын: « Дөп шеңберге.»</p> <p>Шарты:балалар жерге дөңселеніп отырады да допты бір-біріне домалатуды біледі. Педагог бағыт береді.</p> <p>Е/ойын: «Дөпті домалат»</p> <p>Шарты: алма кезек бір-біріне допты домалата алады.Командада жұмыс, жаңама</p>	<p>алмастырып оң жаққа неліп-4-6 к.</p> <p>5. Б.к екі қол белде. 1-4 белді оң жаққа айналдыру, 5-8 сол жаққа айналдыру.</p> <p>6. Б.к екі қол белде. аяқ нықтан кен ашып тұру. 1-екі қолды оң аяққа тығу, 2-ортаға, 3-сол аяққа 4-6 к.</p> <p>7. Б.к екі қол белде. 1-4-н аяққа секіру. 1-4 сол аяққа, 1-4 қос аяқпен секіру.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы</p> <p>«Алақанды үрейміз»</p> <p>4 к моделі, бала үні</p> <p>Өнім арқылы саралау Жетелеуші сұрақтар арқылы бақылау</p> <p>Негізгі қимыл қозғалыс жаттығулары.</p> <p>1.Текшелер, арасымен жүру 2.допты алға қарай лақтыру</p> <p>Өнім арқылы саралау, командаласпен жұмыс.</p> <p>Қимылды ойын:«Күн мен жаныбар»</p> <p>Шарты: жаныбар жауғанда қолшатырдың астына тығылады, күн шыққанда бір-біріне қуалап ойнайды.</p> <p>Қ/ойын: «Кім заттарды көбірек жинайды?»</p> <p>Шарты: Шашылып жатқан уақ заттарды жинауға үйрету. Жылдамдық қабілеттерін дамыту.</p> <p>Е/ойын: «Көкпар»</p> <p>Жаппай бақылау, сыни ойлау, бала үні.</p> <p>РефлексияСұрақ-жауап</p> <p>Бала үні Балаларды мадақтау</p>
---	--	--

		бақылау Шеңберге түру	
Сейсенбі			
Сәрсенбі	<p>Тақырыбы: Берілген бағытта жалаушаға дейін жүгіру.</p> <p>Смарт мақсат: Дөпты қос қолдан дақтыру.</p> <p>ҮОҚ өтілу барысы:</p> <p>1. Амандасу.</p> <p>2. Негізгі бөлім:</p> <p>Шеңбер бойымен жүру, жүгіру.</p> <p>3. Жалпы даму жаттығулары</p> <p>Лентамен</p> <p>1. Аяқтары нық мөлшерінде. Жалаушаны жоғары созып ұстайды. Жалаушаны және басты оң – сол жаққа қосайту.</p> <p>2. Аяқтары алшақ қойылған, жалаушалар төменде. Жалаушаларды артқа- алдыға қарай сермеу. /6 рет қайталау/</p> <p>3. Аяқтарын алшық қою, жалаушалар екі жақта жерде. Қолдары төменде. «Ал», «қой» - дегенде тез алып, қою керек. /6/</p> <p>4. Аяқты бірге, денені тік ұстау. Жалауша белде. Орында секіріп аяқты және жалаушаны жаңға созу орында секіріп аяқты біріктіру және жалауша-ны белге қою 6-рет</p> <p>5. Аяқтарын алшақ қою, жалаушалар белде: 8- рет маршпен жүру, 10- рет секіру.</p> <p>Жанпема бақылау, сыни ойлау, бала үні.</p>	<p>Тақырыбы: «Добым-добым домалтаю»</p> <p>Смарт мақсат: Еденге жайылған матрицтар үстімен төрт тағандан алақан мен табанға сүйеніп төрт тағандан алақан мен тізгеге сүйенуді біледі, еңбекте алады. Дөпты екі қолымен кеуде тұсынан екінші қолымен жазм дақтыра алады.</p> <p>Жеңіл бытырап жүтуді орындай алады.</p> <p>ҮОҚ өтілу барысы:</p> <p>1. Амандасу.</p> <p>2. Шеңбер бойымен жүру, жүгіру.</p> <p>«Орман аңдары»</p> <p>1. «Аю»</p> <p>Қолды белге қойып, (қорбандан) табанды нық басып жүру.</p> <p>2. «Түлкі»</p> <p>Қолды жаңға ұстап, (қулашып) бір сызықпен жүру.</p> <p>3. «Қожас»</p> <p>Қолды кеуденің алдында иіп, қос аяқпен секіру.</p> <p>4. «Қасқыр»</p> <p>Бау жүгіру, жылдам жүгіру.</p> <p>Балаларға әр түсті екі текшелерден беріп, бірінің соңынан бірін жүргізіп, шеңберге тұрызу.</p> <p>3. Жалпы даму жаттығулары.</p> <p>Текшемен жаттығулар.</p> <p>1. Қол мен нық бұйымқеттер-ге арналған жаттығулар.</p>	<p>Тақырыбы: «Дөпты домалтаю»</p> <p>Смарт мақсат: Бір-бір-біріне қарама –қарсы отырып алақанның қозғалысымен дөпты бір-біріне домалтата алады. Нысанға дәлеліп дақтырып тигізуді біледі.</p> <p>Ресурс: Текшелер, картинтер, тақтайшалар.</p> <p>Әдіс-тәсілдер: АҚ моделі, бала үні, саралау, бақылау.</p> <p>ҮОҚ өтілу барысы:</p> <p>1. Сәлемдесу.</p> <p>2. Шеңбермен жүру.</p> <p>Тәрбиешінің артынан жүру, жүгіру.</p> <p>Тәрбиешінің белгісін тыңдап, саппен шеңбер бойымен жүрсін.</p> <p>Жүруді жеңіл жүгірумен алмастыру.</p> <p>а) аяқтың үшымен жүру.</p> <p>ә) аяқтың сыртымен жүру.</p> <p>ә) аяқтың ішімен жүру.</p> <p>г) қоян болып секіру.</p> <p>Тікелей бақылау, блум таксономиясы.</p> <p>Жалпы дамуы жаттығулар:</p> <p>1. Б.к қол белде 1-4 оңға, 5-8 солға басты айналдыру.</p> <p>2. Б.к Екі қол нықта 1-4 алға, 4-8 артқа айналдыру.</p> <p>3. Б.к Оң қол жоғары, сол қол төмен. 1-4 оң қолды артқа жұдырмай, 5-8 сол қолмен.</p> <p>4. Б.к оң қол жоғары, сол қол белде. 1-2-3 денені сол жаққа иеленіп-4 б.к. 1-2-3 қолды алмастырып оң жаққа иеленіп-4 б.к.</p> <p>5. Б.к екі қол белде. 1-4 белді оң жаққа айналдыру, 5-8 сол жаққа айналдыру.</p> <p>6. Б.к екі қол белде, аяқ нықтан көң ашып тұру. 1-екі қолды оң аяққа тигіз, 2-ортаға, 3- сол аяққа 4-б.к.</p> <p>7. Б.к екі қол белде. 1-4 оң аяққа секіру, 1-4 сол аяққа, 1-4 қос аяқпен секіру.</p>

	<p>4.Негізгі қимыл қозғалыс жаттығулары.</p> <p>«Допты қос қолдан себетке ақтыру» Тікелей бақылау, блум таксономиясы.</p> <p>5. Қимылды ойын: «Ұшақтар»</p> <p>Шарты: Ұшақтар ұшады дегенде балалар ұшақ болып ұшады, ұшақтар қона бастайды дегенде балалар өз орындарына тұрады.</p> <p>Қойын «Қапшықпен секіру»</p> <p>Шарты:балалар шапшаң қимылдап қапшықпен секіре алады.</p> <p>Екі ойын: «допты домалат»</p> <p>Шарты: алма кезек бір-біріне допты домалатады</p> <p>4К моделі бала үні.</p> <p>Қорытынды: Бір саптан шеңбер бойы жүру. /жалаушаларды себетке салу/</p>	<p>1 Текшелерді жоғары көтеріп, бір-біріне соғу.Б. ж. келу</p> <p>2 Қолдағы текшелерді жоғары көтеру.</p> <p>3 Қос қолдағы текшелермен оңға-солға иілу.</p> <p>4 Қолдағы текшелерді алға соғып отыру Түру Б. ж. келу</p> <p>5 Аяқ бірге, текшелерді кеуделе ұстау.</p> <p>6. Алға қос аяқпен секіру.Б. ж.</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.</p> <p>Езгенде жатқан зенгидан аттан оту.</p> <p>5. Қимылды ойын: "Поезд"</p> <p>Шарты: Тәрбиеші балаларға поезд болып ойнайық, мен паравоз боламын, ал сендер вагонсыңдар, пуп-пуп-пуп. Паравоз белгі бергенде поезд ақырындайды, содан кейін қатты, өгір тез жүред.</p> <p>Қойын: «Кубиктерді жинастыр»</p> <p>Шарты: балалар түсіне қарап кубиктерді жинастыра алады.</p> <p>Елөйын: «Көкпар»</p> <p>Шеңберге тұру Балаларды мадақтау.</p>	<p>Тыныс алу жаттығуы</p> <p>«Алқанды үрлейтес»</p> <p>4 к моделі, бала үні</p> <p>Өнім арқылы саралау Жетелеуші сұрақтар арқылы бақылау</p> <p>Негізгі қимыл қозғалыс жаттығулары.</p> <p>1.Текшелер, арасымен жүру 2.допты алға қарай ақтыру</p> <p>Өнім арқылы саралау, командалық жұмыс</p> <p>Қимылды ойын:«Күн мен жаңбыр»</p> <p>Шарты: жаңбыр жауғанда қолшатырдың астына тығылады, күн шыққанда бір-бірі қуалап ойнайды.</p> <p>Қойын: «Кім заттарды көбірек жинайды?»</p> <p>Шарты: Шапшаң жатқанда заттарды жинауға үйрету. Жылдамдық қабілеттерін дамыту.</p> <p>Елөйын: «Көкпар»</p> <p>Жаппай бақылау, сыни ойлау, бала үні</p> <p>РефлексияСұрақ-жауап</p> <p>Бала үні Балаларды мадақтау</p>
Бейсенбі			
Жұма	<p>Смарт мақсат: Гимнастикалық орындаық үстінде тұру, қолмен жоғары көтеру және</p>	<p>Тақырыбы:«Добым-добым домалаю»</p> <p>Смарт мақсат: Допты екі қолмен желке</p>	<p>Тақырыбы:«Допты домалату»</p> <p>Смарт мақсат: Допты екі қолмен желке тұсынан ақтыра алады,</p>

<p>тұсу.</p> <p>ҮК) Гимнастикалық орындақ үстінде тұзу жүру , қолын белге ұстап жүруді біледі. Құм салынған қашықты себетке тура лақтырып сала алады.</p> <p>Ресурстар: Гимнастикалық орындақ, құм салынған қашық.</p> <p>Әдіс-тәсілдер: 4К моделі, бала үні, бақылау, саралау, командаламен жұмыс.</p> <p>ҮОҚ өтілу барысы:</p> <p>1.Амандасу. 2.Кіріспе</p> <p>Тәрбиешінің артынан жүру, жүгіру. Шенберге тұру.</p> <p>3.Жалпы даму жаттығулары.</p> <p>Құралсыз</p> <p>1. Аяқтары алшақ қойылған , қолдары төменде. Басты оң жақ, сол жақ ныққа қою. 6 р</p> <p>2. Аяқтары алшақ қойылған , қолдары бүйірде. 1 - алға қарай еңкейіп, қолды аяқ басына дейін жеткізу керек.</p> <p>3. Аяқты алшақ қоямыз, қолды алдыға созамыз. Отырып тұру. 6 рет</p> <p>4. Аяқтары алшақ қойылған , қолдары бүйірде. 1- қолды бастан асыра көтеріп шапалақтап және аяқты алшақ ұстап секіру .</p> <p>Тыныс алу жаттығулары: мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару. Бастапқы қалыпқа келу.</p> <p>Жанама бақылау, сыни ойлау, бала үні.</p> <p>4.Негізгі қимыл қозғалыс жаттығулары.</p> <p>-Гимнастикалық орындақтан тұзу жүріп</p>	<p>тұсынан лақтыра алады, доптың ұшына дұрыс траектория бере алады, қолдарын екпінді қимылмен жаза біледі. Допты екі қолымен кеуде тұсынан екпінді қимылмен жаза лақтыра алады. Ресурс: Текшелер, кірпіштер, тақтайшалар.</p> <p>Әдіс-тәсілдер: 4К моделі, бала үні, саралау, бақылау.</p> <p>ҮОҚ өтілу барысы:</p> <p>1.Сәлемдесу.</p> <p>2. Шенбермен жүру.</p> <p>Тәрбиешінің артынан жүру, жүгіру</p> <p>Тәрбиешінің белгісін тыңдап, саппен шенбер бойымен жүреді.</p> <p>Жүруді жеңіл жүгірумен алмастыру.</p> <p>а) аяқтың ұшымен жүру.</p> <p>ә) өкшемен жүру.</p> <p>б) аяқтың сыртымен жүру.</p> <p>в) аяқтың ішімен жүру.</p> <p>г) жоан болып секіру.</p> <p>Тікелей бақылау, блум таксономиясы</p> <p>Жалпы дамыту жаттығулар:</p> <p>1. Б.к қол белде 1-4 оңға, 5-8 солға басты айналдыру.</p> <p>2. Б.к Екі қол нықта 1-4 алға, 4-8 артқа айналдыру.</p> <p>3. Б.к Оң қол жоғары, сол қол төмен. 1-4 оң қолдан артқа жүздіміз, 5-8 сол қолмен.</p> <p>4. Б.к оң қол жоғары, сол қол белде. 1-2-3 денені сол жаққа иелеміз-4 б.к. 1-2-3 қолды алмастырып оң жаққа иелені-4 б.к.</p> <p>5. Б.к екі қол белде. 1-4 белді оң жаққа айналдыру, 5-8 сол жаққа айналдыру.</p> <p>6. Б.к екі қол белде, нық нықтап кен ашып тұру. 1-екі</p>	<p>доптың ұшына дұрыс траектория бере алады, қолдарын екпінді қимылмен жаза біледі. Допты екі қолымен кеуде тұсынан екпінді қимылмен жаза лақтыра алады.</p> <p>Ресурс: Арқан, гимнастикалық тақтайшалар.</p> <p>Әдіс-тәсілдер: 4К моделі, бала үні, саралау, бақылау.</p> <p>ҮОҚ өтілу барысы: /лентамен, әуенмен/</p> <p>Кіріспе бөлімі:</p> <p>Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау.</p> <p>Шенбер бойымен қойылған заттар арасымен әр түрлі жағдайда: қолды белге қойып, екі жаққа жіберіп, артқа ұстап жүру.</p> <p>Шенбер бойымен денені тік ұстап жұптасып жүтіру.</p> <p>Шенбер бойымен еркін жүру.</p> <p>1 сапқа тұру.</p> <p>1 саптан 4 әуенге тұру. / сапқа тұрарда себеттен екі лентадан алу/</p> <p>Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау.</p> <p>Тікелей бақылау, блум таксономиясы.</p> <p>Негізгі бөлім:</p> <p>Жалпы даму жаттығулары. Лентамен</p> <p>Б.к: «Басты айналдыру»</p> <p>1. Аяқтары нық мөлшерінде. Денені тік ұстап, лента төменде тік тұрып, қолды белге ұстау керек, 1-2-3-4 есебінде басты оңға қарай, содан соң келесі жаққа айналдыру керек. /5-рет қайталау./</p> <p>Б.к: «Шенбер»</p> <p>2. Аяқтары алшақ қойылған, оң қолдағы лентаны 1-2 деп санағанда алдымен екі жанта, содан соң алға, қайта екі жанта, содан соң артқа қолмен кен шенберлер жасау керек: 3 - 4 есебінде алға қарай. /5 рет қайталау./</p>
--	--	---

<p>оту.</p> <p>- Құм салынған қапшықты себетке тура лақтырып салу. Тікелей бақылау, блум таксономиясы, бала үні</p> <p>5. Қимылды ойын: “Түсті автокөліктер”</p> <p>Шарты: балалар алаңның бір жағында тұрады, екінші жағында автокөліктер тұрады, балалар жолда ойнап жүреді, автокөліктер келе жатыр дегенде балалар орындарына бару керек, орнына жетпеген бала ойыннан шығарылады.</p> <p>Қойын Доптарды жина</p> <p>Шарты: кедергілер арқылы жүгіріп барып, пішініне қарай доптарды бөлек -бөлек жинастыру керек.</p> <p>Ем ойын: Оқтау тартыс</p> <p>4К моделі, бала үні.</p> <p>6. Қортынды: Еркін жүру.</p> <p>Қол белде екі жаққа шұғыл бұрылып жүру. Балаларды мадақтау.</p>	<p>қолды оң аяққа тигізу, 2-ортаға, 3-сол аяққа 4-б.к</p> <p>7. Б.к екі қол белде, 1-4 оң аяққа секіру, 1-4 сол аяққа, 1-4 қос аяқпен секіру</p> <p>Тыныс алу жаттығуы</p> <p>«Алақанды үрейімз»</p> <p>4 к моделі, бала үні</p> <p>Өнім арқылы саралау Жетелеуші сұрақтар арқылы бақылау</p> <p>Негізгі қимыл қозғалыс жаттығулары.</p> <p>1. Текшелер, арасымен жүру 2. допты алға қарай лақтыру</p> <p>Өнім арқылы саралау, командалмен жұмыс.</p> <p>Қимылды ойын: «Аттар»</p> <p>Шарты: Балалар алаңда екі топқа бөлінеді. Үлкен шеңбер сызып, ортасында жалауша болады. Осы жалаушаны екі топ жарысып, белгіленген жерге жеткізу керек. Қай топ бірінші жеткізеді сол топ жеңіске жетеді.</p> <p>Қойын: «Допты қуып жет. »</p> <p>Шарты: Алыста жатқан доптарды, алып келіп кәрізкіге түстеріне байланысты салды.</p> <p>Ел ойын: Айгөлек</p> <p>Жаппай бақылау, сыни ойлау, бала үні.</p> <p>Рефлексия</p> <p>Скрак-жауап</p> <p>Бала үні</p> <p>Балаларды мадақтау</p>	<p>Б.к.: «Лентаны жасыр»</p> <p>3. Аяқтары нық жалпақтығында, ленталар жанда, алдыға еңкейіп, ленталарды артқа созу «жасырдым» деп айту, шалқайып, қолды алдыға созу «міне-міне» деп айту. /5 рет қайталау./</p> <p>Б.к.: «Жоғарыда-төменде»</p> <p>4. Аяқтарын алысқа қою, ленталар қолда. Лентаны жоғары созып «жоғарыда» деп айту, төменде түсіріп «төменде» деп айту. /6 рет қайталау./</p> <p>Б. к.: «Лентаны ілу»</p> <p>5. Аяқтарын алысқа қойып, тізе бұғу. Ленталар төменде. Орнынан тұрып, лентаны жоғары көтеріп, лентаны ілу қимылын жасау «ілдім» деп айту. /6 рет қайталау./</p> <p>Б.к.: «Балерина»</p> <p>6. Аяқтарын біріктіру. Ленталар жанда. 1- оң аяқты оң жаққа көтеру, сол қолды жоғары көтеру. 2- б.к. 3- сол аяқты сол жаққа көтеру, оң қолды жоғары көтеру. (6 рет қайталау)</p> <p>Б.к.: «Көңілді ленталар»</p> <p>7. Аяқтарын алысқа қою, ленталар жанда; аяқты көтеріп жүріп секіру. (10-15 секунд)</p> <p>Қорытынды:</p> <p>4 звенодан бір саппен шеңбер бойы жүру. /ленталарды себетке салу/ шеңбер бойы жүру. Маршпен жүру.</p> <p>Тыныс алу жаттығулары: Бала өтеш канат қағалы. Қолды бос жіберіп, тік тұрамыз. Қолымызды жоғары көтеріп, жанымызға ұстап, жамбасқа қойып канат қағамыз. Демді ішке тартып, «ку-ка-ре-ку» деп шақыру.</p> <p>мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару.</p> <p>Бастапқы қалыңқа келу.</p> <p>Өнім арқылы саралау, блум таксономиясы, сыни ойлау, бала үні.</p> <p>Негізгі қимыл қозғалыс жаттығуы</p>
--	--	---

			<p>1. Каттар аралымен жүрү, жүгүрү</p> <p>2. Жипке ардан бейымен колды белге коюп туру жүрү</p> <p>4.к моделі, бала үні</p> <p>Жетелеуші сұрастар аркылы бақылау</p> <p>Қымалды ойын "Жапалактар"</p> <p>Шарты: Балалар екі топқа бөлінеді. Жапалактар жүздіз ұйымайында түнде керісінше ойнады. Тышқандар жүздіз жапалактар ұйымайында үйлеріне жету керек. Тәрбиені түн болды дегенде жапалактар үйіне жете алмайын тышқандарды қуалды.</p> <p>Қойын: «Допты қуып жет.»</p> <p>Шарты: Алыста жатқан доптарды, алып келіп көрінбеген түстеріне байланысты салады.</p> <p>Еңбей: Ормандағы аңдар</p> <p>Сын ойлау, командамен жұмыс.</p> <p>Қорытынды: Балаларды мадақтау</p>
--	--	--	---