

Тексерілді: *Акеруф*
 Әдіскер: А.К.Керуебаева
 ЦИКЛОГРАММА

Дене шынықтыру I-атпа Қаңтар 03-07.01.2022 жыл

	Кіші топ	Ортаңғы топ	Ересек топ
<i>Дүйсенбі</i>	<p>Тақырыбы: Заттардың арасымен шеңбер бойынша жүгіру. Смарт мақсат: Ауданы 50*50см, биіктігі 10см мінбеге өрмелеу. 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</p>	<p>Тақырыбы:«Қоңықтар» Смарт мақсат:Басты дұрыс ұстап, табанға толық басып жүруді біледі.Заттардың арасынан ирелендеп жүре алады. Екі ақпен бір мезгілде, серпеле қос аяқпен бір мезгілде, серпіле қос аяқтап алға жылжи секіруді және жерге жеңіл, аяқтың ұшымен қонуды біледі.Ресурстар: шар, доға, себет Әдіс – тәсілдер: 4К моделі, бала үні, командада жұмыс. Ұйымдастырылған оқу қызметінің барысы. 1. Бір қатар сапқа тұр. 2. Сәлемдесу. (Нұсқауларды орындау) «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. Жалпы даму жаттығулары: 1.Қол мен нық бұлшықеттеріне арналған жаттығулар. Б.к.: тік тұру, шарды қос қолмен ұстау. 1. Қолдағы шарды алға созу, 2. Шарды оң ныққа тигізу. 3. Қолдағы шарды алға созу. 4. Шарды сол ныққа тигізу. 5. Б. к. келу. 2. Дене бұлшықеттеріне арналған жаттығулар:</p>	<p>Тақырыбы:«Бір орында тұрып ұзындыққа секіру» Смарт мақсат: Бір орында тұрып оңға, солға бұрылып, айналыш секіре алады, Бір-біріне соқтығыспай, бытырап жүгіреді. Құм салынған кішкентай қапшықтар мен аяқтың ортасына қойып секіруді орындай алады. Ресурстар: доп, гимнастикалық орындық Әдіс – тәсілдер: 4К моделі, бала үні, командада жұмыс. Оқу қызметінің барысы. Балалармен амандасу 1. Бір қатар сапқа тұр. 2. Сәлемдесу. (Нұсқауларды орындау) Жалпы даму жаттығулары: 1) қолдары белде, басын алға, артқа, оңға, солға бұру: 2) Екі қолдарын айналдыру 4-рет алға қолды түзу ұстау, 4-рет артқа 3) Оң қол жоғарда,сол қол төменде 1,2 дегенде қолдарын артқа-алға сермеу,3-4 дегенде ауыстыру. 4) Қолдарын кеуденің алдында ұстау: 1,2 дегенде артқа сермеу, 3,4 дегенде жанға оңға сермеу,келесі 3,4 дегенде солға қарай сермеу. 5) Әр қадам сайын алға еңкейіп жүру. 6)Тізені жартылай бүгіп жүру: 7)Оң аяқпен секіріп жүру 8)Сол аяқпен секіріп жүру 9)2-кі аяқпен секіріп жүру 4 к моделі, бала үні Өнім арқылы саралау Тікелей бақылау. Негізгі қимыл қозғалыс жаттығуы . 1.Допты қағып алу 2.гимнастикалық орындық үстімен жүру. Командада жұмыс, бала үні, жаппай бақылау.</p>

	<p>Өнім арқылы саралау Қимылды ойын: «Өз түсінді тап» Шарты: Балалар жалауша арқылы 3 топқа бөлінеді. (көк,жасыл,сары) «Өз түсінді тап» дегенде балалар өздеріне лайықты түстегі жалаушаға қарай жүгіре алады Қ/ойын: «Допты қуып жет.» Шарты: Алыста жатқан доптарды, алып келіп кәріпкіге түстеріне байланысты салады. Еркін ойын: Арқан тартыс Шарты: екі топқа бөлініп, арқанды тартады. Қортынды Сұрақ-жауап Бала үні Балаларды мадақтау.</p>	<p>Б.к.: аяқтар арасы сал ашық, кол төменде. 1.Қос қолды жоғары көтеру. 2. Алға иілін созылу. 3.Қос қолды кеуде тұсында әкелу. 4. Б. к. келу. Б. к.: отыру, аяқты алға созу. 1.Шарды қос қолмен жоғары көтеру. 2.Тізеге тигізу. 3.Б. к. келу. Шарды қолдарына ұстап тұрады. Шарды алға созып, оң және сол ныктарға тигізеді.3-4р Қолдарын жоғары көтеріп, алға созу. 3-4 рет Шарды жоғары көтеріп, тізеге тигізу. 3-4 рет. 3. Аяқ бұлшық еттеріне арналған жаттығулар: 1. Шарды кеуде тұсында ұстау. 2. Алға секіру.. 3. Артқа секіру. 4. Б. к. келу Тыныс алу: - аяқ арасы алшақ, шарды қос қолмен жоғары көтеру (ауа жұту); - шарды тізеге тигізу (дем шығару). Бақылау. Жаппай Негізгі қимыл қозғалыс жаттығуы 1. Жерге қойылған себетке дейін секіруді үйрету. 2. Доғалар астынан еңбектеп өту. Қимылды ойын: «Топта шар үрлейік» Құрылымдалған ойын «Көңілді жалауша» Шарты: Аяқтарын алшақ қойып, жалаушалар жоғары төмен көтере алады.. Еркін ойын:Арқан тартыс Шарты: екі топқа бөлініп, арқанды тартады. Бақылау. Жанама Қорытынды: Кері байланыс Балаларды мадақтау</p>	<p>Құрылымдалған ойын: «Күн мен түн» Ойын шарты: Тәрбиеші «күн» дегенде балалар секіре алады, жүгіруді біледі «Түн» дегенде ұйықтайды. Қимылды ойын: "Кім көп таспа жинайды?" Шарты: Балалар шашылып қалған таспаларды арнайы ыдысқа жинайды. Таспаны ең көп жинаған бала жеңіске жетеді. Еркін ойын: Орамал тастау 4Қ моделі, бала үні. Қорытынды: Балаларды мадақтау.</p>
<i>Сейсенбі</i>			
<i>Сәрсенбі</i>	<p>Тақырыбы: Бір қалыпты жүріп. Смарт мақсат: Бір орында тұрып бір</p>	<p>Тақырыбы:«Қонжықтар» Смарт мақсат: Жүруді жүгірумен кезектесіп</p>	<p>Тақырыбы:«Бір орында тұрып ұзындыққа секіру» Смарт мақсат: Бір орында тұрып ұзындыққа секіруді</p>

<p>калыпты секіреді. Ресурстар: Доптар, кеглдер</p> <p>Әдіс – тәсілдер: 4К моделі, бала үні, саралау, бақылау, командада 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, (қорбандан) 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>Сыни ойлау, бала үні.</p> <p>3. Жалпы даму жаттығулары: (Доптармен)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Қол мен иық бұлшықеттеріне арналған жаттығулар. Б.к.: тік тұру, аяқ бірге, доп кеудеде. Допты алға созу. Жоғары көтеру. Алға созу. 2. Дене бұлшықеттеріне арналған жаттығулар: Б. к.: аяқ иық көлеміндей алшақ, қол төменде. Допты алға созу. Отыру, тұру. Б. к. келу 3. Аяқ бұлшықеттеріне арналған жаттығулар: Б. к.: Аяқ арасы иық көлеміндей алшақ, доп кеуде тұсында. Допты алға созу. Еңкею, допты тізеге тигізу. Б. к. келу. 4. Қос аяқпен секіру. <p>Тыныс алу жаттығулары: «Алақандағы допты үрлеу».</p> <p>4. Негізгі кимыл қозғалыс жаттығуы Кегльдердің арасымен допты</p>	<p>орындай алады, тоқтай, бағытты өзгертіп жүруді және жүгіруді біледі, күм салынған кішкентай қапшықты тұра бағытта алысқа лақтыра алады.</p> <p>Ресурстар: доға, шеңбер 2</p> <p>Әдіс – тәсілдер: 4К моделі, бала үні, командада жұмыс.</p> <p>Ұйымдастырылған оқу қызметінің барысы.</p> <p>Амандасу .</p> <p>- Маршпен жүру; - Жүріс түрлері: - Аяқтың ұшымен жүру; - Өкшемен жүру; - Секіре жүру; - Тізерлей жүру; - Жүгіру. - Тыныс алу жаттығуы. 3 колонаға бөліну.</p> <p>Топтастыру</p> <p>Өнім арқылы саралау</p> <p>Жалпы даму жаттығулары:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Басқа арналған жаттығулар: қолдар белде, аяқтар бірге тұрады, басты оңға, солға бұру 2. Иыққа арналған жаттығулар: қолдар белде, аяқтар бірге тұрады, иықты кезек- кезек көтеру 3. Қолға арналған жаттығулар: 1. 2 қолды жоғары көтеру 2. 2 қолды алдына апару 3. 2 қолды жанына апару 4. Белге арналған жаттығулар: 2 қол белде, аяқтар алшақ тұрады, оңға, солға бұрылу 5. Аяққа арналған жаттығулар: оң аяқпен 5 рет, сол аяқпен 5 рет, екі аяқпен 5 рет секіру 6. Терең дем алу <p>Бақылау: Жаппай, тікелей</p> <p>Негізгі кимыл қозғалыс жаттығуы</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Шеңберден шеңберге аттау 2. Догалар астынан еңбектеп өту. <p>Бақылау. Жанама . тікелей</p> <p>Қимылды ойын: Көжектер мен түлкілер</p> <p>Шарты: Бір бала түлкі болып сайланады. Қалған балалар көжек бетпердесін киіп, дөңгеленіп отырады.</p> <p>Құрылымдалған ойын: Өз үйіңді тап</p> <p>Шарты: Ойыншылар 3-4 кішкентай аласа ұзынша орындықтарда отырады. Барлық</p>	<p>біледі. Аяқ пен қол қимылын үйлестіре отырып, серпіле екпінмен секіре алады. Музыкаға сәйкес өздігінен бейнелі қимылдар орындауды біледі.</p> <p>Ресурстар: Жіп, кубиктер.</p> <p>Әдіс-тәсілдер: Саралау, бақылау, 4К моделі, бала үні.</p> <p>ҮОҚ жүргізілу барысы</p> <p>Балалармен амандасу</p> <p>Жалпы даму жаттығулары:</p> <p>-бір тізбекпен қолды жоғары көтеріп жүру: -қолды белге қойып жүру. -баяу жүгіру.</p> <p>Бір тізбекпен кіріп, бір қатар сапқа тұрады.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Басқа арналған жаттығулар: қолдар белде, аяқтар бірге тұрады, басты оңға, солға бұру 2. Иыққа арналған жаттығулар: қолдар белде, аяқтар бірге тұрады, иықты кезек- кезек көтеру 3. Қолға арналған жаттығулар: 1. 2 қолды жоғары көтеру 2. 2 қолды алдына апару 3. 2 қолды жанына апару 4. Белге арналған жаттығулар: 2 қол белде, аяқтар алшақ тұрады, оңға, солға бұрылу 5. Аяққа арналған жаттығулар: оң аяқпен 5 рет, сол аяқпен 5 рет, екі аяқпен 5 рет секіру 6. Терең дем алу <p>4 к моделі, бала үні</p> <p>Өнім арқылы саралау Тікелей бақылау.</p> <p>Негізгі кимыл қозғалыс жаттығуы .</p> <ol style="list-style-type: none"> 1-Қос аяқтап секіру. 2. Қойылған заттардың арасынан «жыланша» ирелеңдеп еңбектеу. <p>Командамен жұмыс, сын ойлау, бала үні</p> <p>Қимылды ойын: “Көжектер”</p> <p>Шарты: Балалар шеңбер жасап тұрады. Бір бала “түлкі” болады. Қалғандары көжектер секіріп билеп жүреді. Түлкі сыбырды естіп көжектерді қуады. Қаша алмай қалған көжектерді түлкі ұстап алады, ойын осылай қайталана береді.</p> <p>Құрылымдалған ойын: “Құстардың ұшып келуі”</p> <p>Шарты: Балалар (құстар) қанаттарын жайып, алаңның</p>
--	---	--

	<p>домалату. Өнім арқылы саралау, блум таксономиясы, сыни ойлау, бала үні. 5. Құрлымдалған ойын: Доптарды жин Шарты: кедергілер арқылы жүгіріп барып, пішініне қарай доптарды бөлек-бөлек жинастыра алады Еркін ойын: « Құстар жем жейді» Смарт мақсат:құстардың қимылын салып көрсете алады. Командада жұмыс, сыни ойлау, бала үні. 6.Қорытынды. Балаларды мадақтау</p>	<p>балаларда әдемі үлкен ойыншықтар: бірінші тұрған ұзынша орындақта 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. Еркін ойын: « Құстар жем жейді» Смарт мақсат: құстардың қимылын салып көрсетеді. Қорытынды: Кері байланыс Балаларды мадақтау.</p>	<p>барлық жеріне ұшады. “Боран” деген белгі бойынша құстар ағаштарға тығылады. Тәрбиеші “Боран тынышталды” деген кезде ағаштардан түседі де ұша береді. Еркін ойын: Тығыдыспақ 4К моделі бала үні Қорытынды: Балаларды мадақтау</p>
Бейсенбі			
Жұма	<p>Тақырыбы: Бір қалыпты жүгіріп. Смарт мақсат: Қар түйіршіктерін себетке лақтырады. Ресурстар: Доптар, кеглилер Әдіс – тәсілдер: 4К моделі, бала үні, саралау, бақылау, командада жұмыс. ҰОҚ өтілу барысы: 1. Балалармен амандасу 2.Тәрбиешінің артынан шеңбермен жүру. «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. Сыни ойлау, бала үні. 3.Жалпы даму жаттығулары: (Доптармен) 1.Қол мен нық бұлшықеттеріне арналған жаттығулар. Б.к.: тік тұру, аяқ бірге, доп кеудеде.</p>	<p>Тақырыбы:«Қонжықтар » Смарт мақсат: Допты екі қолмен кеуде тұсынан қолдарын екпінді қимылмен жазып лақтыра алады. Қимылды ырғақпен жеңіл, еркін қол мен аяқтың қимылдарын үйлестіре алады. Ресурстар: әр балаға сұлтанчик, гимнастикалық орындақ, кішкентай құм салынған қапшық. Әдіс – тәсілдер: 4К моделі, бала үні, командада жұмыс. Ұйымдастырылған оқу қызметінің барысы. Амандасу. - Маршпен жүру; - Жүріс түрлері: - Аяқтың ұшымен жүру; - Өкшемен жүру; - Секіре жүру; - Тізерлей жүру; - Жүгіру. - Тыныс алу жаттығуы. Топтастыру әдісі. Саралау. 3 колонаға бөліну. Жалпы даму жаттығулары: (сұлтанчикпен орындалады) І.Б.Қ, қолды белге ұстау, аяқ арасын алшақ ашып тұру, басты оң және сол бағытта айналдыру.</p>	<p>Тақырыбы:«Бір орында тұрып ұзындыққа секіру» Смарт мақсат: Бір орында тұрып ұзындыққа секіруді біледі. Аяқ пен қол қимылын үйлестіре отырып, серпіле екпінмен секіре алады. Музыкаға сәйкес өздігінен бейнелі қимылдар орындауды біледі. Ресурстар: Жалаушалар. Доптар Әдіс-тәсілдер: Саралау, бақылау, 4К моделі, бала үні. ҰОҚ жүргізілу барысы Балалармен амандасу Тізені жоғары көтеріп жүгіру; - Өкшені жамбасқа лақтыра жүгіру; - Аяқтың басын алға сілтей жүгіру; - Оң, сол жақ пен қолды айналдыра жүгіру; - Артпен жүгіру; - Жай жүгіру; Сыни ойлау, жаппай бақылау. Жалпы даму жаттығулары: (жалаушалармен орындау): Б.к.:аяқтарын сәл алшақ қойып,жалаушаларды төмен түсіріп тұру.Жалаушаларды жоғары көтеру,оларды аяқтарымен,бір – біріне тықылдату,төмен түсіру. Б.к.: аяқтарын сәл алшақ қойып,жалаушаларды ныққа қойып ұстап тұру.Отыру,жалаушаларды алға созу,тұру,б.к. оралу. Б.к.:тізерлеп отыру,жалаушаларды төмен түсіріп тұру.</p>

<p>Допты алға созу. Жоғары көтеру. Алға созу.</p> <p>2. Дене бұлшықеттеріне арналған жаттығулар:</p> <p>Б. қ.: аяқ нық көлеміндей алшақ, кол төменде. Допты алға созу. Отыру, тұру.</p> <p>Б. қ. келу</p> <p>3. Аяқ бұлшықеттеріне арналған жаттығулар:</p> <p>Б. қ.: Аяқ арасы нық көлеміндей алшақ, доп кеуде тұсында. Допты алға созу. Еңкею, допты тізеге тигізу. Б. қ. келу.</p> <p>4. Қос аяқпен секіру.</p> <p>Тыныс алу жаттығулары:</p> <p>«Алақандағы допты үрлеу».</p> <p>4. Негізгі қимыл қозғалыс жаттығуы</p> <p>Кегльдердің арасымен допты домалату.</p> <p>Өнім арқылы саралау, блум таксономиясы, сыни ойлау, бала үні.</p> <p>5. Қимылды ойын: «Топта шар үрлейік»</p> <p>Құрылымдалған ойын «Көңілді жалауша»</p> <p>Шарты: Аяқтарын алшақ қойып, жалаушалар жоғары төмен көтере алады. Командада жұмыс, сыни ойлау, бала үні</p> <p>6. Қорытынды.</p> <p>Балаларды мадақтау</p>	<p>2. Б.Қ колды желкеде саусақты айқастырып ұстап, аяқ арасын алшақ ашып тұру, кеудені оң жаққа, сол жаққа бұру.</p> <p>3. Б.Қ колды төмен түсіріп, аяқ арасын алшақ ашып тұру, колды жанға созу, оң аяққа еңкейіп, колды аяқ ұшына тигізу, б.қ келу, сол жаққа қайталау.</p> <p>4. Б.Қ өкшені қосып, аяқ ұшын ашып, колды белге қойып тұру. Қолды алға созып отыру, тұру, б.қ келу. 6-8 рет қайталау.</p> <p>5. Б.Қ өкшені қосып, аяқ ұшын ашып тұру, колды төмен түсіріп тұру. Оң аяқты жанға, колды жанға ұстау, оң колды төмен түсіру, сол колды жоғары көтеру, екі колды да жанға ұстау, оң аяқты қосып, б.қ келу, сол жаққа қайталау 8 рет.</p> <p>6. Б.Қ өкшені қосып, аяқ ұшын ашып тұру, колды төмен түсіріп тұру, секіріп аяқ арасын ашу, колды жанға ұстау секіріп аяқ арасын қосу, б.қ келу, 6-8 рет қайталау.</p> <p>7. Тыныс алу жаттығулары. Колоннада бір қатармен жүру</p> <p>Бақылау. Жаппай</p> <p>Негізгі қимыл қозғалыс жаттығуы</p> <p>1. 3м арақашықтықтан нысанаға қапшықты қолмен оң және сол нықтан лақтыру.</p> <p>2. Арқасына қапшық қойып, гимнастикалық орындық үстімен еңбектеу.</p> <p>Құрылымдалған ойын:</p> <p>«Күн мен түн»</p> <p>Ойын шарты: Тәрбиеші «күн» дегенде балалар секіреді, жүгіреді.</p> <p>«Түн» дегенде ұйықтайды.</p> <p>Жанама бақылау.</p> <p>Еркін ойын: Сақина тастау</p> <p>Бақылау. Жанама</p> <p>Қорытынды:</p> <p>Балаларды мадақтау.</p>	<p>Жалаушаларды жоғары көтеру, оларды оңға және солға бұлғау, б.қ. оралу.</p> <p>Б.қ. аяқтарын сол алшақ қойып, жалаушаларды төмен түсіріп тұру. Жүрумен алмастыра отырып, бір орында қос аяқпен секіру (2рет).</p> <p>4К моделі, бала үні, тікелей бақылау.</p> <p>Негізгі қимыл қозғалыс жаттығуы</p> <p>1. Қос аяқтап секіру.</p> <p>2. Допты бір-біріне домалату</p> <p>Өнім арқылы саралау Тікелей бақылау.</p> <p>Қимылды ойын:</p> <p>«Қояндар мен қасқыр»</p> <p>Мақсаты: Балаларды алғырлыққа, қырағылыққа, татулыққа тәрбиелеу. Ептілік қасиеттерін арттыру.</p> <p>Денсаулықтарын шынықтыру</p> <p>Еркін ойын: Мысық пен Тышқан</p> <p>Командада жұмыс, сыни ойлау, бала үні</p> <p>Қорытынды:</p> <p>Балаларды мадақтау.</p>
---	---	--

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

Циклограмма

Дене шынықтыру II-атпа Қаңтар 10-14.01.2022жыл

Дүйсенбі	<p>Тақырыбы: Еңбектеу Смарт максат: Еніс тактайдың үстімен еңбектейді. Жиектері шектелген тура жолақпен жүреді. Ресурстар: Жалаушалар, құрсау. Әдіс – тәсілдер: 4К моделі, бала үні, саралау, бақылау, командада жұмыс. ҮОҚ өтілу барысы: 1.Амандасу. 2. Негізгі бөлім: Шенбер бойымен жүру, жүгіру. 3.Жалпы даму жаттығулары Жалаушамаен 1. Аяқтары нық мөлшерінде. Жалаушаны жоғары созып ұстайды. Жалаушаны және басты оң – сол жаққа қисайту. 2. Аяқтары алшақ қойылған, жалаушалар төменде. Жалаушаларды артқа- алдыға қарай сермеу. /6 рет қайталау/ 3. Аяқтарын алшық кою, жалаушалар екі жақта жерде. Қолдары төменде. «Ал», «кой» - дегенде тез алып, кою керек. /6/ 4. Аяқты бірге, денені тік ұстау. Жалауша белде. Орнында секіріп аяқты және жалаушаны жанға созу орнында секіріп аяқты біріктіру және жалауша-ны белге кою 6-рет 5. Аяқтарын алшақ кою, жалаушалар белде; 8- рет маршпен жүру, 10- рет секіру. 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>Тақырыбы:«Қонжықтар» Смарт максат: Бөренеден аттап өтуге, затты оң және сол қолмен алысқа лақтыруды біледі. Жүруді жүгірумен кезектесіп орындай алады, тоқтай, бағытты өзгертіп жүруді және жүгіруді біледі. Ресурстар: әр балаға құм салынған қапшық, себет Әдіс-тәсілі: 4К командада жұмыс, бала үні, саралау, жаппай бақылау. Ұйымдастырылған оқу қызметінің барысы. Балалармен амандасу «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. «Топтастыру» әдісі қатарға сапка тұру. Жалпы даму жаттығулары: Жаттығу түрі: Құм салынған қапшық. 5-бөлім 1.Аяқты алшақ кою, қапшық төменде, қапшықты алға созу, жоғары көтеру, түсіру. бастап-қы қалып.5-6 рет. 2.Обручты екі қолмен алға ұстау. Қапшықты оң аяқ пен сол аяққа тигізуБастапқы қалып. 3. Қапшықты екі қолмен ұстау.Еденге тигенше еңкею.</p>	<p>Тақырыбы: «Бір орында тұрып ұзындыққа секіру» Смарт максат: Бір орында тұрып ұзындыққа секіруді біледі.Тепе-теңдікті сақтай алады. Түрлі бағыттағы жаттығуларды орындауды біледі. Ресурстар: Жінішке арқан, доға. Әдіс-тәсілдер: Саралау, бақылау, 4К моделі, бала үні. Кіріспе бөлімі: Бірінің артынан бірі сапка тұру. Денені тік ұстау. Шенбер бойымен аяқтың ұшымен, қолын керіп ұстап. нығына жазып жүру. Шенбер бойымен бір - бірінің қолынан ұстай отырып, айнала жүгіру. Шенбер бойымен еркін жүру. 1 сапка тұру. 1 саптан 4 звеноға тұру. / сапка тұрарда себеттен бір доп алу/ Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау. Негізгі бөлім: Жалпы даму жаттығулары: /доппен, әуенмен/ Б.к.: «Буратино» ойыны 1. Аяқты алшақ қоямыз, доп жанымызда. Буратиноға әдемі мұрын жасаймыз. Буратино мұрнымен «2,3» сандарын жазады. /4 рет қайталау/ Б.к.: «Аттап созылу» 2. Аяқтары алшақ қойылған, доп қолда, 1- оң аяқты бүгу, 2- алға қарай бүгілген аяққа қарай иілу керек, дәл осы қимылды екінші аяқпен қайталайды. /6 рет қайталау./ Б.к.: «Бауырсақ»</p>
----------	---	--	---

	<p>Бастапқы қалыпқа келу. Балаларды мадақтау. 4. Негізгі қимыл қозғалыс жаттығулары. Құрсаудан еңбектеп өту. Өнім арқылы саралау, блум таксономиясы, сыни ойлау, бала үні. 5. Қимылды ойын: «Балабақшадағы көңілді доптар» Шарты: Ойын шартын түсіндіру Еркін ойын: «Қызықты таяқташлар» Шарты: Түрлі-түсті таяқшалар арқылы балабақша құрастырып ойнайды. Командада жұмыс, сыни ойлау, бала үні. Қорытынды: Бір саппен шеңбер бойы жүру. /жалаушаларды себетке салу/</p>	<p>4. Тіземен отыру. Допты оңға, солға өзін айналдыру. 5. Қаншықтыеденге қою. Допты айнала секіру, адымдап орнында жүру, қайта секіру. Бақылау: жанама, жаппай, тікелей Негізгі қимыл – қозғалыс жаттығулары. 1. Алға жылжып бір бағытта секіру 2. Жерге қойылған себетке дейін секіру Бақылау: жанама, Қимылды ойын: «Доптарды кім тез жинайды?» Мақсаты: ептілікке, жылдамдыққа тәрбиелеу. Еркін ойын: Арқан тарту Шарты: Балалар екі топқа бөлініп, берілген белгі арқылы, арқан тартысады. Қорытынды: Кері байланыс Бала үні Балаларды мадақтау.</p>	<p>3. Аяқтар алшак қойылған, доп колда. 1- тізерлей отырып, допты айналдыра домалатады. 2- б.к. /6 рет қайталау./ Б. к.: «Аққу канатын какты» 4. Аяқтың ұшымен тұрып, доп жанда. Қолды жоғары-төмен «аккудын» канаты сиякты жасау. /6 рет қайталау/ Б.к.: «Дәл тигіз» 5. Аяқтары бірге. Доп колда, денені тік ұстау. Оң жак тізені көтеріп допка тигізу «тиді» деп айту. Сол жак тіземенде қайталау. /6 рет қайталау/ Б.к.: «Кетті, кетті домалап» 6. Аяқтары алшак, допты аякпен оңнан – солға, солдан- оңға карай сырғыту. /15-20 секунд/ Б. к.: «Көнілді доп» 7. Аяқтарын біріктіру. Доп колда. Қолды жоғары созып, орнында секіру. /10-15секунд/ Қорытынды: 4 звенодан бір саппен шеңбер бойы жүру. Маршпен жүру. Еркін жүру.(допты себетке қою) Тыныс алу жаттығулары: мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару. Бастапқы қалыпқа келу. 4К моделі, бала үні. Негізгі қимыл қозғалыс жаттығуы 1. Жіңішке арқан бойымен тепе-теңдікті сақтап жүруді 2. Доғалар астынан еңбектеп өту. Өнім арқылы саралау, сыни ойлау, тікелей бақылау Қимылды ойын: «Доп қақпаға» Мақсаты: балаларды анық қимылдауға жаттықтыру. Құрымдалған ойын: «Допты қуалап ұста» Шарты: Шашылып жатқан допты жинап баланың қолының деңгейінде ұстап тұрған себетке лақтыруға үйрету.</p>
--	---	--	--

			Еркін ойын: Күн мен Жанбыр Командамен жұмыс, жанама бақылау. Қорытынды: Балаларды мадақтау.
Сейсенбі			
Сәрсенбі	<p>Смарт мақсат: Берілген бағыт бойынша аяқтың ұшымен жүреді. Алаңда шашырап жүгіреді. ҰОҚ 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>Жалаушамаен</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», «кой» - дегенде тез алып, қою керек. /6/</p> <p>4. Аяқты бірге, денені тік ұстау. Жалауша белде. Орнында секіріп аяқты және жалаушаны жанға созу орнында 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>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>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 ойлау, бала үні.</p>	<p>Тақырыбы: «Қоңжықтар»</p> <p>Смарт мақсат: Допты екі қолмен желке тұсынан лақтыра алады, доптың ұшына дұрыс траектория бере біледі, Музыкаға сәйкес өздігінен бейнелі қимылдар орындай алады.</p> <p>Ресурстар: гимнастикалық орындық, әр балаға таяқша, құм салынған қалташа</p> <p>Әдіс-тәсілі: 4К, бала үні, саралау, жаппай бақылау.</p> <p>Ұйымдастырылған оқу қызметінің барысы.</p> <p>Балалармен амандасу</p> <p>Жалпы дамушылық жаттығуларды орындау үшін үш қатарға бөлінуге нұсқау беру</p> <p>1. Жалпы даму жаттығулары:</p> <p>Таяқшамен жаттығу</p> <p>1. Аяқты алшақ қою, таяқша төменде, таяқшаны алға созу, жоғары көтеру, түсіру. Б.к. 5-6 рет.</p> <p>2. Таяқшаны екі қолмен алға ұстау. Оң жаққа созу, алға ұстау, сол жаққа созу алға ұстау. Б.к 5рет</p> <p>3. Таяқшаны екі қолмен ұстау. Еденге тигенше еңкею. Түзулену. 5-6 рет</p> <p>4. Аяқты алшақ созып отыру.</p> <p>Таяқшаны созу аяқ ұшына тигізу</p> <p>5. Таяқшаны еденге қою.</p> <p>Секіру, адымдап орнында жүру, қайта секіру.</p> <p>Тыныс алу. 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>Бақылау: жанама, жаппай, тікелей</p> <p>Негізгі қимыл қозғалыс жаттығулары.</p>	<p>Тақырыбы: «Бір орында тұрып ұзындыққа секіру»</p> <p>Смарт мақсат: Аралықты сақтай жүруді және жүгіре алады. Бір орында тұрып ұзындыққа секіруді біледі. Аяқты кезек - кезек көтеріп секіруді біледі.</p> <p>Белгілі бір қашықтыққа қойылған затқа дейін қос аяқпен секіруді біледі.</p> <p>Ресурстар: Жіп., доға, обруч.</p> <p>Әдіс-тәсілдер: Саралау, бақылау, 4К моделі, бала үні.</p> <p>Кіріспе бөлімі:</p> <p>Бірінің артынан бірі сапка тұру.</p> <p>Денені тік ұстау.</p> <p>Шеңбер бойымен қойылған заттар арасымен әр түрлі жағдайда: қолды белге қойып, екі жаққа жіберіп, артқа ұстап жүру.</p> <p>Шеңбер бойымен денені тік ұстап жұптасып жүгіру.</p> <p>Шеңбер бойымен еркін жүру.</p> <p>1 сапка тұру.</p> <p>1 саптан 4 звеноға тұру /сапка тұрарда себеттен екі жіптен алу/</p> <p>Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау.</p> <p>Жалпы даму жаттығулары. Жіппен жасалатын жаттығулар кешені 5 бөлім</p> <p>Созылу Аяқты алшақ қою.</p> <p>Жіпті омырауға ұстау, алға созу, жоғары көтеру, алға соу, бастапқы қалып. 5-6 рет.</p> <p>Отыру. Аяқты алшақ қою. Жіпті алға ұстау, еңкейіп оң аяқтың ұшына тигізу, солай сол аяққа. 5-рет</p> <p>Отырып, тұру. Жіпті омырауға ұстау, отырып жіпті алға, созу, тұру бастапқы қалып. 4-5 рет.</p> <p>Арқамен жату.</p>

	<p>5. Кимылды ойын: «Доптарды кім тез жинайды?» Мақсаты: ептілікке, жылдамдыққа тәрбиелеу. Құрылымдалған ойын: Доппен Шарты: балалар екі топқа бөлініп доптарды түстеріне қарай жинай алады. Командада жұмыс, сыни ойлау, бала үні. Қорытынды: Бір саппен шеңбер бойы жүру. /жалаушаларды себетке салу/</p>	<p>1. Скамейка үстінен жүру. 2. Құм салынған қапшық-тың арасымен секіру. Бақылау: тікелей Кимылды ойын: Мысық пен Тышқан Құрылымдалған ойын: «Пойыз» ойыны. Балаларға үлкен себеттегі доптарды көрсету. Доптарды балалардың өңдеріне алғышып, бірінің соңынан бірін жүргізіп, шеңберге тұрғызу. Командада жұмыс, сыни ойлау. 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. Қорытынды: Кері байланыс. Бала үні Балаларды мадақтау.</p>	<p>Жіпті бастан асыра ұстау, аяқты көтеріп жіпті аяқтың ұшына тигізу. Оң аяқ, сол аяққа. 5-6 рет. Секіру. Жіпті жерге қойып, үстінен секіру. 4К моделі, бала үні, тікелей бақылау. Негізгі кимыл – қозғалыс жаттығу – Доға астынан өту. -Обруч ішіне допты екі қолмен лақтыру. Онім арқылы саралау, сыни ойлау, командада жұмыс, жаппай бақылау. Кимылды ойын: «Қояндар мен қасқыр» Мақсаты: Балаларды алғырлыққа, қырағылыққа, татулыққа тәрбиелеу. Ептілік қасиеттерін арттыру. Денсаулықтарын шынықтыру Құрылымдалған ойын: «Қарыма-қарсы жүгіріп өту» Мақсаты: түстерді бекіту, жүгіру техникасын дамыту. Еркін ойын: «Қаздар» Шарты: Балалардың музыкалық есту қабілетін дамыту және қаздардың тіршілігімен таныстыру. Сыни ойлау, командамен жұмыс. Қорытынды: Балаларды мадақтау.</p>
Бейсенбі			
Жұма	<p>Смарт мақсат: Алға қарай ұмтыла затқа дейін екі аяқтап секіреді. Кедергілі жазықтың бетімен нысанаға дейін еңбектейді. Ресурстар: обручтар, бет перделер Әдіс – тәсілдер: 4К моделі, бала үні, саралау, бақылау, командада жұмыс. ҰОҚ өтілу барысы: 1. Амаңдасу. 2. Кіріспе Педагогтың артынан жүру, жүгіру. 3. Жалпы даму жаттығулары. Құралсыз.</p>	<p>Тақырыбы: «Қонжықтар» Смарт мақсат: Бір-біріне допты домалатуды біледі. Тура бағытта төрт тағандап еңбектей алады. Тура жолмен жүре алады және жүгіре алады. Ресурстар: әр балаға доп, доға Әдіс-тәсілі: 4К бала үні, саралау, жаппай бақылау, бақылау Ұйымдастырылған оқу қызметінің барысы. Балалармен амаңдасу Жүріс пен жүгірісті кезектестіріп орындау. Шапшаң жүгіру, үш шеңбер құрып тұру.</p>	<p>Тақырыбы: «Бір орында тұрып ұзындыққа секіру» Смарт мақсат: Бір орында тұрып ұзындыққа секіруді біледі. Аяқ пен қол қимылын үйлестіре отырып, серпіле екпінмен секіре алады. Музыкаға сәйкес өздігінен бейнелі кимылдар орындауды біледі. Ресурстар: Жіңішке арқан, доға. Әдіс-тәсілдер: Саралау, бақылау, 4К моделі, бала үні /таяқшамен, әуенмен/ Кіріспе бөлімі:</p>

<p>Б.к. өкше түйстірілген, қол төмен түсірілген. Қолды алға созып, шапалақ соғу, бастапқы калыпқа қайту (5 рет).</p> <p>2.Б.к. аяқты алшақтатып, қолды алға ұстап, отыру. Еңкею, қолды аяқтың ұшына тигізу, түзелу, қолды арқаға ұстау, бастапқы калыпқа қайту (4 рет)</p> <p>3.Б.к. аяқ сәл алшақтатылған, қол белде. Жүрумен кезектестіріп, екі аяқпен бір орында секіру (2 рет)</p> <p>4. Тыныс алу жаттығулары: «Әтеш» дыбысын салу, «ку-ка-ре-ку» деп айту. Мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару. Жанама 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>Құрлымдалған ойын: «Қайда жасырылғанын тап»</p> <p>Смарт максат:</p> <p>Балалар жасырынған заттарды дұрыс таба біледі.</p> <p>Қимылды ойын: «Кім жылдам?»</p> <p>Командада жұмыс, сыни ойлау, бала үні.</p> <p>Қортынды.</p> <p>Балаларды мадақтау</p>	<p>1.Жалпы даму жаттығулары: Доппен жаттығу</p> <p>1.Аяқты алшақ қою, доп төменде, допты алға соғу, жоғары көтеру, түсіру, бастапқы калып.5-6 рет.</p> <p>2.Допты екі қолмен алға ұстау. Допты оң аяқпен сол аяққа домалату.Бастапқы калып.</p> <p>3.Допты екі қолмен ұстау.Еденге тигенше еңкею.</p> <p>4.Тіземен отыру.</p> <p>Допты оңға, солға өзін айналдыру.</p> <p>5. Допты еденге қою.</p> <p>Допты айнала секіру, адымдап орында жүру, қайта секіру.</p> <p>Бақылау: жанама, жаппай, тікелей</p> <p>2Негізгі қимыл қозғалыс жаттығулары.</p> <p>1.Доға астынан өту.</p> <p>2. Үш аяқты велосипед тебу</p> <p>Бақылау: жанама,</p> <p>Құрлымдалған ойын:</p> <p>«Күн мен түн»</p> <p>Ойын шарты: Тәрбиеші «күн» дегенде балалар секіреді, жүгіреді.</p> <p>«Түн» дегенде ұйықтайды.</p> <p>Қимылды ойын: «Көжектер» шарты: Балалар шеңбер жасап тұрады. Бір бала "түлкі" болады. Қалғандары көжектер секіріп билеп жүреді. Түлкі сыбдырды естіп көжектерді қуады. Қаша алмай қалған көжектерді түлкі ұстап алады, ойын осылай қайталана береді.</p> <p>Еркін ойын: Қыз қуу</p> <p>Қорытынды:</p> <p>Кері байланыс</p> <p>Бала үні</p> <p>Балаларды мадақтау.</p>	<p>Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау.</p> <p>Шеңбер бойымен денені тік ұстап, адымдап жүру.</p> <p>Шеңбер бойымен денені тік ұстап жүгіру</p> <p>Қол бүйірде, аяқтың сыртымен жүру.</p> <p>Қол бүйірде бүкіл табанмен калыпты, жұмсақ жүру.</p> <p>Шеңбер бойымен жай жүру .</p> <p>1 сапқа тұру.</p> <p>1 саптан 4 звеноға тұру. (таяқшаны үстел үстінен кезекпен алу)</p> <p>Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау.</p> <p>Негізгі бөлім:</p> <p>Б.к.: «Балапан су ішті»</p> <p>1. Аяқтары нық мөлшерінде. Таяқша артта. 1-4 - басты алдыға қарай созып, таяқшаны артқы жақтан бауу жоғары көтеру. /6 рет қайталау/</p> <p>Б.к.: «Биші мысық»</p> <p>2. Аяқтары алшақ қойылған, таяқшаны екі шетінен ұстап, жоғарыға, оңға, солға қарай созылып керілу. әр керілген сайын «м-я-у» деп айту. /6 рет қайталау/</p> <p>Б. к.: «Тартылу»</p> <p>3. Аяқтары алшақ қойылған, таяқша төменде қолдарымен ұстау. 1-2 - таяқшаны жоғарыға көтеріп созылу.аяқтың ұшымен тұру.3- б.к. /6 рет қайталау/</p> <p>Б.к.: ««Әткеншек»</p> <p>4. Аяқтары нық мөлшерінде. Таяқшаны кеуде тұсында ұстап, денені оң-сол жаққа бұрады. /5 рет қайталау/</p> <p>Б.к.: «Мергендер»</p> <p>5. Аяқтары алшақ қойылған, таяқшаны кеуденің тұсында. Бүгілген оң аяқты көтеру, тізені таяқшаға тигізу. Арқаны түзу ұстау. Сол жақпен дәл солай қайталау. /6 рет қайталау/</p> <p>Б.к. : «Шабыс»</p>
---	--	--

			<p>6. Таяқшаны ат қылып ұстау. Сол қолымен таяқшыны ұстап, он қолды жоғары көтеріп иіре айналдыру. Ат үстінде шабу. (15-20 секунд) Б.к.: «Көңілді таяқша»</p> <p>7. Таяқшаны жерге тіреп ұстап, айналып секіру және жүру. /15-20 секунд/ Қорытынды: 4 звенодан бір саппен шеңбер бойы жүру.Еркін жүру.(бауларды үстел үстіне қою) Қолды жанға созып, аяқтың ұшымен жүру. Тыныс алу жаттығулары: шәйнектік дыбысын салу. Терең тыныс алып, демді шығару. Бастапқы калыпка келу. Мазмұн арқылы саралау. 4К моделі, бала үні, жаппай бақылау. Негізгі қимыл – қозғалыс жаттығулары. 1. Тақта үстімен жүріп өту. 2.Обручтан, обручка секіру. Өнім арқылы саралау, сыни ойлау, бала үні. Құрлымдалған ойын: «Күн мен түн» Ойын шарты: Тәрбиеші «күн» дегенде балалар секіреді, жүгіреді. «Түн» дегенде ұйықтайды. Қимылды ойын: «Доптарды кім тез жинайды?» Мақсаты:ептілікке, жылдамдыққа тәрбиелеу Еркін ойын: Айгөлек Қорытынды: Балаларды мадақтау</p>
--	--	--	---

Циклограмма
 Дене шынықтыру III-атпа Қаңтар 17-21.01.2022 жыл

	Кіші	Орта	Ересек
Дүйсенбі	<p>Смарт мақсат: Қар түйіршіктерін себетке лақтырады.Еңіс тактайдың үстімен жүреді.</p> <p>Ресурстар: Таяқшалар, кеглилер.</p> <p>Әдіс-тәсілдер: 4К моделі, бала үні, бақылау, саралау, командамен жұмыс.</p> <p>ҰОҚ өтілу барысы:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Сәлемдесу. 2. Кіріспе <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.</p> <p>Таяқшамен</p> <ul style="list-style-type: none"> -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. <p>Таяқшаны жоғарыға көтеріп созу, «кілем қағу» соғу қимылын жасау (3-4рет) Б.к.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Аяқтары алшақ қойылған, таяқшаны кеуденің тұсында. <p>Отырып, тұру. Б:Қ</p> <ul style="list-style-type: none"> - Таяқшаны айналып секіру және жүру. (10 сек) Б.к. келу. 	<p>Тақырыбы:«Қонжықтар»</p> <p>Смарт мақсат: Аяқты кезек - кезек көтеріп секіруді біледі, көлденең қойылған нысанаға көздеп дәл лақтыруды орындай алады . Тепе-тендікті сақтай алады. Түрлі бағыттағы жаттығуларды орындауды біледі.</p> <p>Ресурстар: гимнастикалық орындық, кубик</p> <p>Әдіс-тәсілі: 4К командада жұмыс, бала үні, саралау, бақылау.</p> <p>Ұйымдастырылған оқу қызметінің барысы.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Сәлемдесу. 2. Шеңбермен жүру. <p>Тәрбиешінің артынан жүру, жүгіру «Топтастыру» әдісі</p> <p>4 қатарға сапқа тұру</p> <p>Жалпы даму жаттығу-лары.</p> <p>Құралсыз</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Аяқты алшақ қою, қол төменде, қолды жанына созу, түсіру, бастапқы қалып. 2. Етпеттен жету. <p>Қайықтар суда жүзеді.</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Шалқадан жату. <p>Велосипед тебеміз</p> <ol style="list-style-type: none"> 4.Аяқты созып отыру, қолды тіреу,тізені көтеріп, ішті тарту. 5. Қолды белге қойып, екі аяқпен секіру, бір орнында тұрып жүру, қайта секіру. <p>Тыныс алу жаттығулары: Шар үрлеу мұрынмен дем алып,ауыздан демді</p>	<p>Тақырыбы: «Бір орында тұрып ұзындыққа секіру»</p> <p>Смарт мақсат: Бір орында тұрып ұзындыққа секіруді біледі. Аяқты кезек - кезек көтеріп секіруді біледі.</p> <p>Белгілі бір қашықтыққа қойылған затқа дейін қос аяқпен секіруді біледі.</p> <p>Ресурстар: Гимнас қабырға, құм салынған қапшық, таяқшалар.</p> <p>Әдіс-тәсілдер: Саралау, бақылау, 4К моделі, бала үні</p> <p>Кіріспе бөлімі:</p> <p>Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау.</p> <p>Шеңбер бойымен денені тік ұстап, адымдап жүру.</p> <p>Шеңбер бойымен аяқты айкастыра жүгіру .</p> <p>Қол бүйірде, аяқтың сыртымен жүру.</p> <p>Қол бүйірде, аяқтың ішімен жүру.</p> <p>Қол жанда жиі және кең қадамдарды алмастыра жүру.</p> <p>Шеңбер бойымен маршпен жүру .</p> <p>1 сапқа тұру. (таяқшаларды үстел үстінен кезекпен алу)</p> <p>1 саптан 4 звеноға тұру.</p> <p>Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау.</p> <p>Негізгі бөлім:</p> <p>Жалпы даму жаттығулары /таяқшамен/</p> <p>Б.к.: «Сағаттар»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Аяқтары алшақ , таяқша белде. «Тик-так» сөзін айтып басты оңға, солға қозғалту. / 6 рет қайталау/ <p>Б. к.: «Күш жинау»</p> <ol style="list-style-type: none"> 2.Аяқтар алшақ қойылған, таяқша кеуде тұсында. Таяқшаны жоғары көтеріп- түсіру. /6 рет қайталау/ <p>Б.к.: «Қайықшы»</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Аяқтары алшақ қойылған, таяқшаны кеуде тұсына ұстайды. Таяқшаны «ескек» сияқты ұстап, еседі. Таяқшаны жоғары- төмен көтереді. /6 рет қайталау/ <p>Б.к.: ««Атлет»</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Аяқтары алшақ қойылған, таяқшаны кеуде тұсына

	<p>Тыныс алу жаттыгуы Араның дыбысын салу. -3-3-3 Жанама бақылау, сыни ойлау, бала үні. 4.Негізгі қимыл қозғалыс жаттыгулары. «Кегилер арасымен допты көтеріп жүру» Тікелей бақылау, бала үні Қимылды ойын: «Ақ қоянмен бірге» Шарты: Қоянның қимылын салып,секіре алады. 4.Еркін ойын. Мысық пен тышқан» Командада жұмыс, сыни ойлау, бала үні. Қортынды. Балаларды мадақтау.</p>	<p>шығару. Бастапқы калыпқа келу. Саралау: өнім арқылы. Бақылау: жанама, жаппай, тікелей Негізгі қимыл қозғалыс жаттыгулары. 1.Гимнастикалық орындық үстінен ішімен тартылып жүру. 2.Кубиктің арасынан жыланша жүру. Бақылау: Тікелей Қ/О: “Түсті автокөліктер” Шарты: Балалар алаңның бір жағында тұрады, екінші жағында автокөліктер тұрады. Балалар жолда ойнап жүреді. Автокөліктер келе жатқан кезде балалар орындарына бару керек. Орнына жете алмаған бала ойыннан шығады. Қимылды ойын: «Пойыз» ойыны. Балаларға үлкен себеттегі доптарды көрсету. Доптарды балалардың өздеріне алғызып, бірінің соңынан бірін жүргізіп, шеңберге тұрғызу. Қорытынды: Кері байланыс. Бала үні Балаларды мадақтау.</p>	<p>ұстайды, 1- отырады, арканы түзу ұстап, екі қолмен таяқшаны алға қарай көтереді, 2- тұрып қолды төмен түсіреді. 3- б.к. (6 рет қайталау) Б.к.: «Өрмелеу» 5. Аяқтарын алшық қою, таяқша жанында тік ұстайды. 1- 4 отырып қолдарын кезектестіріп таяқшаның басына дейін көтеріледі. 5- б.к. /6 рет қайталау./ Б.к.: «Құтқарушы таяқшасы» 6. Аяқтарын алшық қою, таяқша жанында жерде. 1 - екі қолмен таяқшаны ұстап, 2-3 серіппелі қимылмен отырып - тұру. 4- б.к. (6 рет қайталау) Б.к.: «Бұғы» 7. Аяқтарын түзу ұстайды. Таяқшаны желкеге қойып, екі аяққа кезекпен құлай жүгіру. (15-20 секунд) Қорытынды: 4 звенодан бір саппен шеңбер бойы жүру. таяқшаларды үстел үстіне қою бір саппен шеңбер бойы жүру. Маршпен жүру. Тыныс алу жаттыгулары: «Жұпар гүл» - мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару. Бастапқы калыпқа келу. 4К моделі, бала үні, тікелей бақылау. Негізгі қимыл-жаттыгулары: 1. Гимнастикалық қабырға жоғары-төмен кезектескен кадаммен өрмелеу. 2. Басқа кішкентай қапшықтарды қойып, заттарды аттап өту. Өнім арқылы саралау, сыни ойлау, командада жұмыс, жаппай бақылау. Қимылды ойын: Тығылмақ Шарты: Тәрбиеші санамақ арқылы жүргізуші сайлап алады. Жүргізуші тәрбиешінің қасында немесе белгіленген жерде көзін жұмып тұрады, ал басқа балалар тығылады. Жүргізуші: « 1-2-3-4, іздеуге шықтым». Тауып алған баланың атын атайды. Құрлымдалған ойын: «Өз түсінді тап » Шарты: Балалар жалауша арқылы 3 топқа бөлінеді, (көк,жасыл,сары) «Өз түсінді тап» дегенде балалар өздеріне лайықты түстегі жалаушаға қарай жүгіре алады Еркін ойын: Доппен</p>
--	--	---	--

			Сыни ойлау, командалас жұмыс Балаларды мадақтау.
Сейсенбі			
Сәрсенбі	<p>Смарт мақсат: Шеңбер бойымен колдарымен әртүрлі қалыңтар жасай жүреді.</p> <p>Доптарды бір-біріне домалатады.</p> <p>Ресурстар: Таяқшалар, кегілдер.</p> <p>Әдіс-тәсілдер: 4К моделі, бала үні, бақылау, саралау, командалас жұмыс.</p> <p>ҮОҚ өтілу барысы:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Сәлемдесу. 2. Кіріспе <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.</p> <p>Таяқшамен</p> <ul style="list-style-type: none"> - Аяқтары алшақ қойылған, таяқшаны екі шетінен ұстап, жоғарыға, оңға, солға қарай созылып керілу (3-4 қайталау.) Б.к. келу. - Аяқтары алшақ қойылған, таяқша төменде колдарымен ұстау. <p>Таяқшаны жоғарыға көтеріп созу, «кілем қағу» соғу қимылын жасау (3-4 рет) Б.к.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Аяқтары алшақ қойылған, таяқшаны кеуденің тұсында. <p>Отырып, тұру. Б.к.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Таяқшаны айналып секіру және жүру. (10 сек) Б.к. келу. <p>Тыныс алу жаттығуы</p> <p>Араның дыбысын салу. -3-3-3</p>	<p>Тақырыбы: «Қонжықтар»</p> <p>Смарт мақсат: Жүруді жүгірумен кезектесіп орындай алады, тоқтай, бағытты өзгертіп жүруді және жүгіруді біледі, құм салынған кінкентай қапшықты тұра бағытта алысқа лақтыра алады.</p> <p>Ресурстар: доп, жіп</p> <p>Әдіс-тәсілі: 4К командалас жұмыс, бала үні, саралау, бақылау.</p> <p>Ұйымдастырылған оқу қызметінің барысы.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Сәлемдесу. 2. Шеңбермен жүру. <p>Тәрбиешінің артынан жүру, жүгіру</p> <p>Қозғалмалы бой жазу жаттығулары</p> <ul style="list-style-type: none"> - Қолды жоғары ұстап аяқ ұшымен жүру. - Екі қол белде өкшемен жүру - Екі қол белде аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру. - Бір қалыпты жеңіл жүгіру. <p>«Топтастыру» әдісі</p> <ul style="list-style-type: none"> - 4 қатарға алқа тұру. <p>Жіппен</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Аяқты алшақ қою. Жіпті омырауға ұстау, алға созу, жоғары көтеру, алға соу, бастапқы қалып. 5-6 рет 2. Отырып, тұру. Жіпті омырауға ұстау, отырып жіпті алға, созу, тұру бастапқы қалып. 4-5 рет. 3. Отыру. Аяқты алшақ қою. Жіпті алға ұстау, еңкейіп оң аяқтың ұшына тигізу, солай сол аяққа. 5-рет 4. Арқамен жату. Жіпті бастан асыра ұстау, аяқты көтеріп жіпті аяқтың ұшына тигізу. Оң аяқ, сол аяққа. 5-6 	<p>Тақырыбы: «Бір орында тұрып ұзындыққа секіру»</p> <p>Смарт мақсат: Аяқты кезек - кезек көтеріп секіруді біледі, қолденең қойылған нысанаға көздеп дәл лақтыруды орындай алады. Тепе-теңдікті сақтай алады. Түрлі бағыттағы жаттығуларды орындауды біледі.</p> <p>Ресурстар: Бөрене, доп, жалаушалар</p> <p>Әдіс-тәсілдер: Саралау, бақылау, 4К моделі, бала үні</p> <p>Кіріспе бөлімі:</p> <p>Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау.</p> <p>Шеңбер бойымен марш екпінімен жүру.</p> <p>Шеңбер бойымен денені тік ұстап жүгіру.</p> <p>Қол жоғарыда, аяқтың ұшымен жүру.</p> <p>Қол жанда, өкшемен жүру.</p> <p>Ұшақ болып ұшу.</p> <p>Шеңбер бойымен еркін жүру.</p> <p>1 сапқа тұру. / сапқа тұрарда себеттен екіден жалауша алу /</p> <p>1 саптан 4 звеноға тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау.</p> <p>Негізгі бөлім:</p> <p>Жалпы даму жаттығулары.</p> <p>/жалаушамен, әуенмен/</p> <p>Б.к.: «Қызыл -жасыл»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Аяқтары нық мөлшерінде. Жалаушаны кеуде тұсына ұстау. 1- «қызыл» дегенде қызыл жалаушаға мойынды бұрамыз, 2- б.к. 3- «жасыл» дегенде жасыл жалаушаға мойынды бұрамыз. /6 рет қайталау/ <p>Б.к.: «Жол бағдарлаушы»</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Аяқтары бірге, жалаушалар жанда. 1- оң қолдың шынтағын сол жаққа, 2- оң қолдың шынтағын алдыға сәл бүгу. 3- б.к. 4- 5 сол жаққа да қайталады. /6 рет қайталау/ <p>Б.к.: «Шаңғышы»</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Аяқтары алшақ қойылған, жалаушалар төменде. Шаңғышының жүрісін салу. /6 рет қайталау/ <p>Б.к.: «Барабан»</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Аяқтарын алшақ қою, жалаушалар екі қолда. Бір орында жүру. Қолдары кеуде тұсында, жалаушамен «барабанды»

	<p>Жанама бақылау, сыни ойлау, бала үні.</p> <p>4. Негізгі қимыл қозғалыс жаттығулары.</p> <p>«Кегілілер арасымен допты көтеріп жүру»</p> <p>Тікелей бақылау, бала үні</p> <p>Құрылымдалған ойын: «Ойыншыққа жету»</p> <p>Шарты: екі топқа бөлініп кедергілер арқылы өтіп ойыншықтарды жыйнай алады.</p> <p>Қимылды ойын: «Аңшы мен қояндар»</p> <p>Шарты: Алаңның бір жағында аңшының орны қоршалған. Екінші жағында кішкентай дөңгелектермен қояндардың орындары белгіленеді. Әр қоршауда 2-3-тен қоян бар.</p> <p>Еркін ойын: «Мысық пен торғайлар»</p> <p>Командада жұмыс, сыни ойлау, бала үні.</p> <p>Қортынды. Балаларды мадақтау.</p>	<p>рет.</p> <p>5. Жін жерде. Қолды белге ұстап жіптен секіру.</p> <p>Саралау: өнім арқылы. Бақылау: жанама, жаннай, тікелей</p> <p>Негізгі қимыл қозғалыс жаттығулары.</p> <p>1. Допты жоғары қарай лақтыру және оны қос қолымен қағып алу</p> <p>2. Жіптің астынан өту</p> <p>Бақылау: Тікелей . жанама</p> <p>Қимылды ойын: “Құстар мен мысық”</p> <p>Шарты: Балалар құстар болып ұшып жүреді. Бір бала мысық болады. Мысық ұйықтап жатады. Құстар мысықтың жанына келеді. Мысық оянып құстарды қуады.</p> <p>Еркін ойын: «Көрдік-көрмедік»</p> <p>Сапқа тұру, әр түрлі бағытта жүру, ұзындық бойынша тұру.</p> <p>Қорытынды:</p> <p>Кері байланыс. Бала үні</p> <p>Балаларды мадақтау.</p>	<p>кезек соғу. /6 рет қайталау/</p> <p>Б. к.: «Жұлдызша»</p> <p>5. Аяқты бірге, денені тік ұстау. Жалауша белде. Орында секіріп аяқты және жалаушаны жанға созу «ха-а-а» деп айту, орында секіріп аяқты біріктіру және жалаушаны белге қою, «хоп» деп айту. /6 рет қайталау/</p> <p>Б.к.: «Отыр-тұр»</p> <p>6. Аяқтарын біріктіреді. Жалауша белде. 1- жалаушаны алдыға созады, 2- отырады. 3- б.к. (6 рет қайталау.)</p> <p>Б.к.: «Көңілді жалауша»</p> <p>7. Аяқтарын алшақ қою, жалаушалар белде; 8- рет маршпен жүру, 10- рет секіру.</p> <p>Қорытынды:</p> <p>4 звенодан бір саппен шеңбер бойы жүру жалаушаларды себетке салу/ бір саппен шеңбер бойы жүру. Маршпен жүру.</p> <p>Тыныс алу жаттығулары:</p> <p>Шар үрлеу мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару.</p> <p>Бастапқы қалыпқа келу.</p> <p>4К моделі, бала үні, тікелей бақылау.</p> <p>Негізгі қимыл-жаттығулары:</p> <p>1 Тепе-теңдікті сақтап бөренемен жүру.</p> <p>2. Допты бір-біріне төменнен лақтыру және қағып алу</p> <p>Өнім арқылы саралау, сыни ойлау, командада жұмыс, жаппай бақылау.</p> <p>Қимылды ойын: «Сылдырмақ» ойыны.</p> <p>Максаты: Сылдырмақпен әртүрлі қимылдар жасауды үйрену.</p> <p>Құрылымдалған ойын: «Доптарды жинаймыз»</p> <p>Шарты: екі топқа бөлініп кедергілер арқылы өтіп допты жинайды.</p> <p>Балаларды алғырлыққа, қырағылыққа, татулыққа тәрбиелеу.</p> <p>Ептілік қасиеттерін арттыру. Денсаулықтарын шынықтыру</p> <p>Еркін ойын: Доптарды жина</p> <p>Сыни ойлау, командамен жұмыс.</p> <p>Қортынды.</p> <p>Балаларды мадақтау.</p>
Бейсенбі			
Жұма	<p>Смарт мақсат: Шағын топқа бөлініп, бағытты өзгертіп жүреді. 20 см арақашықтықта орналасқан таспалардан аттап өтеді.</p>	<p>Тақырыбы: «Қонжықтар»</p> <p>Смарт мақсат: Басты дүрыс ұстап, табанға толық басып жүруді біледі. Заттардың арасынан ирелендеп</p>	<p>Тақырыбы: «Бір орында тұрып ұзындыққа секіру»</p> <p>Смарт мақсат: Зат астынан еңбектеп өте алады, қос аяқпен секіруді біледі, аяғы бірге және аяқты алшақ қойып кедергілер арасымен секіреді.</p>

<p>Ресурстар: Доп, ленталар Әдіс-тәсілдер: 4К моделі, бала үні, бақылау, саралау, командамен жұмыс ҮОҚ өтілу барысы: 1. Амандасу. 2. Негізгі бөлім: Шеңбер бойымен жүру, жүгіру. 3. Жалпы даму жаттығулары Лентамен 1. Аяқтары нық мөлшерінде. Жалаушаны жоғары созып ұстайды. Жалаушаны және басты оң – сол жаққа қисайту. 2. Аяқтары алшақ қойылған, жалаушалар төменде. Жалаушаларды артқа- алдыға қарай сермеу. /6 рет қайталау/ 3. Аяқтарын алшық қою, жалаушалар екі жақта жерде. Қолдары төменде. «Ал», «кой» - дегенде тез алып, қою керек. /6/ 4. Аяқты бірге, денені тік ұстау. Жалауша белде. Орнында секіріп аяқты және жалаушаны жанға созу орнында секіріп аяқты біріктіру және жалауша-ны белге қою 6-рет 5. Аяқтарын алшақ қою, жалаушалар белде; 8- рет маршпен жүру, 10- рет секіру. Жанама бақылау, сыни ойлау, бала үні. 4. Негізгі қимыл қозғалыс жаттығулары. «Допты қос қолдап себетке лақтыру» Тікелей бақылау. 5. Құрлымдалған ойын: «Өз түсінді тап» Шарты: Балалар үш-төрт жалауша</p>	<p>жүре алады. Екі аяқпен бір мезгілде, серпеле қос аяқпен бір мезгілде, серпіле қос аяқтап алға жылжи секіруді және жерге жеңіл, аяқтың ұшымен қонуды біледі. Ресурстар: Тақтайша, жіп Әдіс-тәсілі: 4К , бала үні, Бақылау: Тікелей, жаппай Ұйымдастырылған оқу қызметінің барысы. Тәрбиешінің артынан шеңбермен жүру. Балалармен амандасу «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. Жалпы даму жаттығулары: 1. Созылу. Аяқты алшақ қою, обруч төменде, обручты алға созу, жоғары көтеру, түсіру. бастап-қы калып. 5-6 рет. 2. Обручты екі қолмен омырауға ұстау. Оңға, солға бұрылып, қолды созу. 3. Отыру, обруч екі қолда төмен ұстау. Обручты жоғары көтеру, төмен екі өкшенің арасына түсіру, қайталау. 5-6 рет. 4. Аяқпен отыру. Обручты тік ұстау, оңға, солға қисаю. 5. Шалқадан жату. Обруч бастан жоғары. Аяқты тік ұстап, обручты</p>	<p>Ресурстар: Гимнас орындық, құм салынған қапшық, орамал Әдіс-тәсілдер: Саралау, бақылау, 4К моделі, бала үні Кіріспе бөлімі: Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау. Шеңбер бойымен марш екпінімен жүру. Шеңбер бойымен бір - бірінің қолынан ұстай отырып, айнала жүгіру. Қол жоғарыда, аяқтың ұшымен жүру. Қол жанда, өкшемен жүру. қолдарымен ұстап, отырып тұрып шеңбер бойымен жүру Шеңбер бойымен еркін жүру. 1 сапқа тұру. 1 саптан 4 звеноға тұру. / қатарға тұрарда себеттен бір орамалдан алу/ Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау Негізгі бөлім: Жалпы дамыту жаттығулары/орамалмен/ Б. к: «Мазактау» 1. Аяқтары алшақ қойылған , орамал қолда. Басты оң жақ, сол жақ ныққа қою. «А-я-я-я-й» сөзін айту. /6 рет қайталау/ Б. к.: «Маятник» 2. Аяқтары алшақ қойылған , орамал белде. 1- тік тұрып қолды алға, 2- екі жаққа. 3- жоғары көтеру, 4-6 кезекпен түсіреді. / 6 рет қайталау/ Б.к.: « Қаздар» 3. Денені тік ұстау. Орамал қолда. Қолды тізеге ұстап отырып жүру. /5 р қайталау./ Б.к.: «Биші орамал» 4. Аяқтарын алшақ қою, қолдағы орамалды әр жаққа қозғап қимыл жасау. /15-20 сек/ Б. к.: «Теңіз толқыны» 5. Аяқтарын алшақ қою, орамал төменде. Орамалды желпу, «Теңіз толқиды бір, теңіз толқиды екі» деп айтады, «Буырқанады, буырқанады» - орамалды тез желпу. «Сосын тына қалады» - жнырылып отыра қалу /6 р / Б.к.: «Бала қораз» 6. Аяқтарын алшық қою, орамалды алдыға созу. Тізені шапалақтай орнында жүгіру (15-20 секунд) Б.к.: «Балапан» 7. Денені тік ұстап тұру. Дабыл бойынша орамалды айнала</p>
---	--	---

	<p>алады бірі жасыл, екіншісі көк, үшіншісі сары алады да 4-5 адамнан бөлменің бұрыштарында топтасады. Әр түрлі жалаушалар (жасыл, көк, сары) қояды. «Өз түсінді тап», деген жаңа бұйрық бойынша балалар өздеріне лайықты түстегі жалаушаға қарай жүгіреді.</p> <p>Еркін ойын: «Мысық пен тышқан»</p> <p>Сапқа тұру, әр түрлі бағытта жүру, ұзындық бойынша тұру. 4К моделі бала үні.</p> <p>Қорытынды:</p> <p>Бір саппен шеңбер бойы жүру. /жалаушаларды себетке салу/</p>	<p>тізеге тигізу.</p> <p>6. Секіру. Обруч еденде, айнала секіру, адымдап орнында жүру, секіру.</p> <p>Бақылау: жанама, жаппай, тікелей</p> <p>Негізгі қимыл қозғалыс жаттығулары.</p> <p>1. Жіп астынан еңбектеу</p> <p>2. Тақтайша үстімен жүріу</p> <p>Бақылау: Тікелей</p> <p>3. Қимылды ойын: «Аюдың апаны»</p> <p>Құрлымдалған ойын: «Допты қуып жет»</p> <p>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.</p> <p>Еркін ойын: Орамал тастау</p> <p>Ойын шартымен таныстыру</p> <p>Қорытынды:</p> <p>Кері байланыс. Бала үні</p> <p>Балаларды мадақтау.</p>	<p>аяқ ұшымен жүгіру. (15-20 секунд)</p> <p>Қорытынды:</p> <p>4 звенодан бір саппен шеңбер бойы жүру. /орамалды себетке салу/ шеңбер бойы жүру. Маршпен жүру.</p> <p>Тыныс алу жаттығулары: «Ботқа пысты» - мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару. (пых- пых)</p> <p>Бастапқы қалыпқа келу.</p> <p>4К моделі, бала үні, тікелей бақылау.</p> <p>Негізгі қимыл – қозғалыс жаттығулары.</p> <p>1. 3м арақашықтықтан нысанаға қапшықты қолмен оң және сол иықтан лақтыру. - 2. Арқасына қапшық қойып, гимнастикалық орындық үстімен еңбектеу.</p> <p>Өнім арқылы саралау, сыни ойлау, командада жұмыс, жаппай бақылау.</p> <p>Қимылды ойын: «Доп қақпаға»</p> <p>Мақсаты: балаларды анық қимылдауға жаттықтыру.</p> <p>Құрлымдалған ойын: «Нысанға дәл тигізу»</p> <p>Мақсаты: Қата-қатар тұрған кегельдерді доппен құлатуға үйрету. Мергендік қабілеттерін дамыту.</p> <p>Еркін ойын: Допты домалат</p> <p>Қорытынды:</p> <p>Балаларды мадақтау.</p>
--	---	---	--

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

Циклограмма
Дене шынықтыру IV-атпа Қаңтар 24-28.01.2022 жыл

<p>Дүйсен</p>	<p>Смарт мақсат: Орнынан ұзындыққа секіреді(20-25 см) Бір және екі қолымен допты еденге ұрады. Ресурстар: Доп, ленталар Әдіс-тәсілдер: 4К моделі, бала үні, бақылау, саралау, командалау жұмыс ҰОҚ өтілу барысы: 1.Амандасу. 2. Негізгі бөлім: Шеңбер бойымен жүру, жүгіру. 3. Жалпы даму жаттығулары Лентамен 1. Аяқтары нық мөлшерінде. Жалаушаны жоғары созып ұстайды. Жалаушаны және басты оң – сол жаққа қисайту. 2. Аяқтары алшақ қойылған, жалаушалар төменде. Жалаушаларды артқа- алдыға қарай сермеу. /6 рет қайталау/ 3. Аяқтарын алшық 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 аяқты біріктіру және жалаушаны белге қою 6-рет 5. Аяқтарын алшақ қою, жалаушалар белде; 8- рет маршпен жүру, 10- рет секіру. Жанама бақылау, сыни ойлау, бала</p>	<p>Тақырыбы: «Қонжықтар» Смарт мақсат: Допты екі қолмен желке тұсынан лақтыра алады, доптың ұшына дұрыс траектория бере біледі, Музыкаға сәйкес өздігінен бейнелі қимылдар орындай алады. Ресурстар: обруч әр балаға, доп Әдіс-тәсілі: 4К, бала үні, Бақылау Ұйымдастырылған оқу қызметінің барысы. Сапқа тұру. Шеңбер бойымен денені тік ұстап тізені шапалақтай жүгіру - Қол бүйірде, аяқтың ұшымен жүру. өкшемен жүру. тізені бүгіп жүру. «Топтастыру» әдісі саралау Сапқа тұру. 4 колонна тұру. Жалпы даму жаттығулары: 1. Аяқты алшақ қою, обруч төменде, обручты алға созу, жоғары көтеру, түсіру. бастапқы қалып. 5-6 рет 2. Обручты екі қолмен омырауға ұстау. Оңға, солға бұрылып, қолды созу. 3. Отыру, обруч екі қолда төмен ұстау. Обручты жоғары көтеру, төмен екі өкшенің арасына түсіру, қайталау. 5-6 рет. 4. Аяқпен отыру. Обручты тік ұстау, оңға, солға қисаю. 5. Шалқадан жату. Обруч бастан жоғары. Аяқты тік ұстап, обручты тізеге тигізу. 6. Обруч еденде, айнала секіру, адымдап орнында жүру, секіру. Тыныс алу жаттығулары: мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару. Бастапқы қалыпқа келу. Бақылау: Жаппай, тікелей, жанама Негізгі қимыл қозғалыс жаттығулары. 1. Допты оң сол қолмен алысқа лақтыру 2. Қос аяқтап кедергілерден арасымен секіру. Бақылау: Тікелей, жанама</p>	<p>Тақырыбы: «Бір орында тұрып ұзындыққа секіру» Смарт мақсат: Бір орында тұрып оңға, солға бұрылып, айналыш секіре алады. Бір-біріне соқтығыспай, бытырап жүгіреді. Құм салынған кішкентай қапшықтар мен аяқтың ортасына қойып секіруді орындай алады. Ресурстар: Себет, орамал. Әдіс-тәсілдер: Саралау, бақылау, 4К моделі, бала үні Кіріспе бөлімі: Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау. Шеңбер бойымен денені тік ұстап, аяқты бүкпей түзу жүру. Шеңбер бойымен денені тік ұстап аяқты айкастыра жүгіру. Қол бүйірде аяқтың сыртымен жүру. Қол бүйірде аяқтың ішімен жүру. Шеңбер бойымен жай жүру. 1 сапқа тұру. 1 саптан 4 звеноға тұру. / қатарға тұрарда себеттен бір орамалдан алу/ Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау. Негізгі бөлім: Жалпы даму жаттығулары /орамалмен, әуенмен/ Б.к.: «Өкпешіл» 1. Аяқтар алшақ қойылған, орамал бүйірде. Басты оң және сол жақтағы орамалға төмен түсіріп бұру. /6 рет қайталау/</p>
---------------	---	--	---

<p>үні. 4.Негізгі қимыл қозғалыс жаттығулары. «Допты қос қолдап себетке лақтыру» Тікелей бақылау, блум таксономиясы. 5. Құрымдалған ойын:«Ойыншыққа жету» Шарты: екі топқа бөлініп кедергілер арқылы өтіп ойыншықтарды жыйнай алады. Қимылды ойын: «Кім жоғын тап» Шарты: Ойыншылар көздерін жұмып тұрады. Бастаушы бір баланың нығынан түртеді. Ол қасындағыларға сездірмей саптан кетіп қалады. Бастаушы көздерінді ашындар деген белгі береді ойыншылар көздерін ашады да, сапта кімнің жоғын табуға тырысады. Кеткен баланың кім екенің бұрын тапқан жеңімпаз атанады сол балаға сыйлық табысталады. 4К моделі бала үні. Қорытынды: Бір саппен шеңбер бойы жүру. /жалаушаларды себетке салу/</p>	<p>Қимылды ойын: “Қояндар” Шарты: Барлық балалар қояндар болып шеңбер жасап тұрады. Өздерінің әндерін айтып, қояндарша секіріп, билеп жүреді. Құрымдалған ойын: «Тауықтар мен балапандар» Шарты: Балалардың жартысы тауықтар , ал қалғандары балапандар болады. Балапандары аулада серуендеп, ойнап жүреді де, аналарынан тығылып қалады. Аналары балапандарын іздейді. Еркін ойын: «Мысық пен торғайлар» Қорытынды. Кері байланыс Бала үні Балаларды мадақтау</p>	<p>Б. к.: «Қозғалмалы нық» 2. Аяқ нық көлемінде, орамал нықта, нықты артқа –алдыға, жоғары – төмен қозғау. /6 рет қайталау/ Б.к.: «Ғажайып кемпіркосак» 3.Аяқтар алшақ қойылған, орамал белде. орамалды оң - сол жаққа қисайту, әр нілген сайын «ғажайып» деп айту./6р/ Б.к.: «Керілу» 4. Аяқтарын алшақ қою, орамал жанға кеуде тұсында, 1- 3 орамалды жанға баяу соза отырып керілу. 4-б.к. /6 р қайт/ Б. к.: «Диірмен» 5. Аяқтарын алшақ қойып, денені тік ұстау. Орамал жанда. 1- орамалды жанға созу, 2- оң қолдағы орамалды сол аяқтың өкшесіне тигізу. 3- керісінше . 4- б.к. /6 рет / Б.к.: «Қарлығаш» 6. Тік тұрып, ормалды белге қояды. 1 - аяқты артқа созады, 2 - жоғары көтереді, 3 – 1 калыпка оралады 4 - б.к.(6-р) Б.к.: «Ұшты, ұшты» 6. Аяқтарын алшақ қою, орамал төменде. Орнында тұрып серіппе секілді секіру. әр секірген сайын «Ұшты, ұшты» деп айту. (6 рет қайталау) Қорытынды: 4 звенодан бір саппен шеңбер бойы жүру./орамалды себетке салу/ Адымдап жүру. Тыныс алу жаттығулары: араның дыбысын салу, мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару. Бастапқы калыпка келу.</p>
--	--	--

			<p>4К моделі, бала үні, жаппай бақылау. Негізгі қимыл қозғалыс жаттығуы 1. Алға жылжып бір бағытта секіру 2. Жерге қойылған себетке дейін секіру Өнім арқылы саралау, сыни ойлау, командада жұмыс, жаппай бақылау. Қимылды ойын: «Мысық тышқан» Ойын шартымен таныстыру. Еркін ойын: «Қоңыздар ұшты» Максаты: Қоңыздарға ұқсап ұшуды үйрету. 4К моделі, бала үні Қорытынды: Балаларды мадақтау.</p>
Сейсенбі			
Сәрсенбі	<p>Смарт мақсат: Еңіс тақтайдың үстімен тепе-теңдікті сақтап жүреді(ені 25 см, бір басы 15 см көтерілгенде).Допты екі қолмен төменнен лақтырады. Ресурстар: Гимнастикалық орындық, құм салынған қапшық. Әдіс-тәсілдер: 4К моделі, бала үні, бақылау, саралау, командамен жұмыс. ҰОҚ өтілу барысы: 1.Амандасу. 2.Кіріспе Тәрбиешінің артынан жүру,жүгіру.Шеңберге тұру. 3.Жалпы даму жаттығулары. Құралсыз 1. Аяқтары алшақ қойылған , қолдары төменде. Басты оң жақ, сол жақ ныққа қою. 6 р 2. Аяқтары алшақ қойылған , қолдары бүйірде.1 - алға қарай еңкейіп, қолды аяқ басына дейін жеткізу керек. 3. Аяқты алшақ қоямыз, қолды алдыға созамыз. Отырып тұру. 6 рет 4. Аяқтары алшақ қойылған , қолдары бүйірде. 1- қолды бастан асыра көтеріп шапалақтап және аяқты алшақ ұстап</p>	<p>Тақырыбы:«Қонжықтар» Смарт мақсат: Зат астынан еңбектеп өте алады,қос аяққап секіруді біледі , аяғы бірге және аяқты алшақ қойып кедергілер арсымен секіреді. Ресурстар:заттар Әдіс-тәсілі: 4К, бала үні, Бақылау Ұйымдастырылған оқу қызметінің барысы. Балалармен амандасу. Қозғалмалы бой жазу жаттығулары - Қолды жоғары ұстап аяқ ұшымен жүру. - Екі қол белде өкшемен жүру - Екі қол белде аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру. - Бір қалыпты жеңіл жүгіру. Сапқа тұру. 4 колонна тұру. Жалпы даму жаттығулары: 1.«Торғай ұшты» Аяқты алшақ қоямыз, қолымыз жанға созу, басты оңнан солға қарай, төмен- жоғары бұру 5-6р 2.«Баспалдақ» Аяқты алшақ қоямыз, қолымыз жанда, 1- 2 қолды белге қоямыз, 3-4 ныққа ,5-6 жоғары созамыз, 7-8 – шапалақтаймыз. Керісінше қайталаймыз. 5-6 рет 3. «Арқан созу» Аяқты алшақ, қолымызды кеуде тұсына қоямыз, 1- оң қолымызды жоғары, 2- сол қолды төменге қарай созу. 3-4</p>	<p>Тақырыбы: «Бір орында тұрып ұзындыққа секіру» Смарт мақсат: Бір орында тұрып ұзындыққа секіруді біледі.Тепе-теңдікті сақтай алады. Түрлі бағыттағы жаттығуларды орындауды біледі. Ресурстар: Қапшық, гимнас орындық Әдіс-тәсілдер: Саралау, бақылау, 4К моделі, бала үні Кіріспе бөлімі: Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау. Шеңбер бойымен денені тік ұстап, адымдап жүру. Қол бүйірде, аяқтың сыртымен жүру. Табанның ішкі жақтарымен қысқа және алшақ кадаммен жүру. Шеңбер бойымен маршпен жүру . 1 сапқа тұру. (таяқшаны үстел үстінен бір- бірден алу) 1саптан 4 лекке (колонна) тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау. Негізгі бөлім: 1.Жалпы даму жаттығулары:</p>

секіру .
 Тыныс алу жаттығулары: мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару.
 Бастапқы калыпқа келу.
 Жанама бақылау, сыни ойлау, бала үні.
 4.Негізгі қимыл қозғалыс жаттығулары.
 -Гимнастикалық орындықтан түзу жүріп өту.
 - Құм салынған қапшықты себетке тура лақтырып салу.
 Тікелей бақылау, блум таксономиясы, бала үні
 5. Құрлымдалған ойын:«Допты қуып жет»
 шарты: Тәрбиеші балаларға доп салынған кәрзеңкені көрсетеді де аланның бір жағында өзімен бірге қатарласа тұруды ұсынады. Одан кейін кәрзеңкеден доптарды алып, балалардан алысқа, әр жаққа лақтырады.
 Еркін ойын : «Доп кімде?»
 4К моделі, бала үні.
 6.Қортынды: Еркін жүру.
 Қол белде екі жаққа шұғыл бұрылып жүру. . Балаларды мадақтау.

қимылды керісінше жасау.
 /6 рет қайталау/
 4. «Гүлдің ашылуы»
 Аяқтары алшақ қойылған. Қол төменде, аяқтың ұшымен тұру, қолды жоғары созу.
 (6- рет қайталау.)
 5. «Тырна»
 Аяқтарын біріктіру. Оң аяқты бүгін, орнында секіру. Сол аяқты /10-15секунд/
 Тыныс алу жаттығулары: мұрын арқылы демді ішке жұтып, ауыздан демді шығарады.
 Бақылау: Жаппай, тікелей, жанама
 Құрлымдалған ойын:
 «Көрдiк-көрмедiк»
 Еркін ойын. Мысық пен тышқан»
 Смарт мақсат:балалар епті, шапшаң қимылдайды.
 Қорытынды.
 Кері байланыс
 Бала үні
 Балаларды мадақтау

/таяқшамен, бубенмен/
 Б.к.: «Сағаттар»
 1. Аяқтары алшақ , таяқша белде. «Тик-так» сөзін айтып басты оңға, солға қозғалту. / 6 рет қайталау/
 Б. к.: «Су тасушы»
 2. Аяқтары алшақ қойылған, таяқша нықта, нықты кезек көтеру. /6 рет қайталау/
 Б.к.: «Терезе»
 3. Аяқтары алшақ қойылған қолға таяқшаны алып, аяқты айкастыра тұрып, денені оңға-солға бұрады./6 рет қайталау/
 Б.к.: «Атлет»
 4.Аяқтар алшақ қойылған, таяқша кеуде тұсында.1- отырады, арканы түту ұстап, екі қолмен таяқшаны алға қарай көтереді, тұрып қолды төмен түсіреді. /6 рет қайталау/
 Б.к.: «Құтқарушы таяқшасы»
 5. Аяқтарын алшақ қою, таяқша кеуде тұсында; екі қолмен таяқшаны ұстап, серіппелі қимылмен отырып - тұру. (6 рет к).
 Б.к.: «Велосипедші»
 6. Аяқтарын алшақ қою, таяқшаны бел тұсында ұстау; 10 рет маршпен жүру, Қорытынды:
 4 лектен (колонна) бір саппен шеңбер бойы жүру /таяқшаларды үстел үстіне қою/ Маршпен жүру.
 Тыныс алу жаттығулары: 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.
 Бастапқы калыпқа келу.
 4К моделі, бала үні, жаппай бақылау.

			Негізгі қимыл қозғалыс жаттығулары. 1. Доға астынан өту. 2. Гимнастикалық орындық үстінен ішімен тартылып жүру. Өнім арқылы саралау, сыни ойлау, командада жұмыс, жаппай бақылау. Қимылды ойын: «Мысық пен тышқан» Мақсаты: балаларды ептілікке, шапшаңдыққа баулу. Құрлымдалған ойын: «Күн мен жамбыр» Мақсаты: Кол шатыр астына тығылуды үйрету. Бір-бірімен тату болуға үйрету. Еркін ойын: Ұшак 4К моделі, бала үні Қорытынды: Балаларды мадақтау.
Бейсенбі			
Жма	<p>Смарт мақсат: Белгі бойынша шашырап жүгіреді. Арканның астымен еңбектейді.</p> <p>Ресурстар: Гимнастикалық орындық, құм салынған қапшық.</p> <p>Әдіс-тәсілдер: 4К моделі, бала үні, бақылау, саралау, командамен жұмыс.</p> <p>ҰОҚ 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>Тақырыбы: «Қонжықтар»</p> <p>Смарт мақсат: Жүруді жүгірумен кезектесіп орындай алады, тоқтай, бағытты өзгертіп жүруді және жүгіруді біледі, құм салынған кішкентай қапшықты тұра бағытта алысқа лақтыра алады.</p> <p>Ресурстар: гимнастикалық орындық</p> <p>Әдіс-тәсілі: 4К, бала үні, Бақылау</p> <p>Ұйымдастырылған оқу қызметінің барысы.</p> <p>Сапқа тұру.</p> <p>Шенбер бойымен денені тік ұстап тізені шалалақтай жүгіру</p> <p>Кол бүйірде, аяқтың ұшымен жүру. өкшемен жүру. тізені бүгіп жүру.</p> <p>«Топтастыру» әдісі саралау</p> <p>Сапқа тұру. 4 колонна тұру.</p> <p>Сапқа тұру.</p> <p>Шенбер бойымен денені тік ұстап, адымдап жүру. денені тік ұстап секірмелі жүгіріс.</p> <p>табанның ішкі жақтарымен қысқа және алшақ кадаммен жүру.</p> <p>Саптан 4 колонна тұру.</p>	<p>Тақырыбы: «Бір орында тұрып ұзындыққа секіру»</p> <p>Смарт мақсат: Аяқты кезек - кезек көтеріп секіруді біледі, колденен қойылған нысанаға көздеп дәл лақтыруды орындай алады. Тепе-теңдікті сақтай алады. Түрлі бағыттағы жаттығуларды орындауды біледі.</p> <p>Ресурстар: Доп, кеглилер, гимнас орындық</p> <p>Әдіс-тәсілдер: Саралау, бақылау, 4К моделі, бала үні</p> <p>Кіріспе бөлімі:</p> <p>Балалармен амандасу</p> <p>«Орман аңдары»</p> <p>1. «Аю»</p> <p>Қолды белге қойып, (қорбандап) табанды нық басып жүру.</p> <p>2. «Түлкі»</p> <p>Қолды жанға ұстап, (қуланып) бір сызықпен жүру.</p>

<p>4. Аяқтары алшақ қойылған , қолдары бүйірде. 1- қолды бастан асыра көтеріп шапалақтап және аяқты алшақ ұстап секіру . Тыныс алу жаттығулары: мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару. Бастапқы қалыпқа келу. Жанама бақылау, сыни ойлау, бала үні.</p> <p>4.Негізгі қимыл қозғалыс жаттығулары.</p> <p>-Гимнастикалық орындықтан түзу жүріп өту.</p> <p>- Құм салынған қапшықты себетке тура лақтырып салу.</p> <p>Тікелей бақылау, блум таксономиясы, бала үні</p> <p>5. Құрлымдалған ойын: «Қояндар мен қасқыр»</p> <p>Смарт мақсат: Бір бала қасқыр болады, ал қалған балалар қояндар болады. Жайлымға шыққан қояндарды қасқыр қуады.</p> <p>Қимылды ойын: «Масаны ұста»</p> <p>Шарты: Ойыншылар бір-біріне қол созылулы 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.</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>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>«Иілгіштер»</p> <p>2. Аяқтар алшақ қойылған, қолдар жанда, 1-2 - оң аяқтың тізесін сәл бүгіп оңға қарай иілеміз, 3-4 – сол аяқтың тізесін сәл бүгіп солға иілу.6 рет</p> <p>«Балапан қанатын қақты»</p> <p>3. Аяқтарды біріктіреміз, қолдарын кеуде тұсына ұстап, 1-3 алақанды жұмып-ашу, 4-6- шынтақты жоғары-төмен көтеру, 6-р</p> <p>«Айнаны сұрту»</p> <p>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</p> <p>«Көбелек ұстау»</p> <p>5. Аяқтарын алшақ, қолды жанға созу. Секіріп аяқты біріктіру. Қолды жоғары созып, шапалақтау. 6-р</p> <p>Б.к.: «Серіппе»</p> <p>6. Аяқтарын біріктіру. Қолдары белде. 1- тізені бүгіп отыру, 2- б.к.</p> <p>Тыныс алу жаттығулары: араның дыбысын салу, мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару.</p> <p>Бақылау: Жаппай, тікелей, жанама</p> <p>Негізгі қимыл қозғалыс жаттығулары.</p> <p>1.Гимнастикалық орындық үстінен ішімен тартылып жүру.</p> <p>2.Кубиктің арасынан жыланша жүру.</p> <p>Бақылау: Тікелей</p> <p>Құрлымдалған ойын:</p> <p>«Допты қуып жет»</p> <p>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.</p> <p>Қимылды ойын: “Көңілді қошақандар”</p> <p>Шарты: Алаңда ұзын сызық сызылады. Бұл сызық көпір. Көпірдің арғы жағында қошақандардың үйі болады.</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>Негізгі бөлім:</p> <p>Жалпы даму жаттығулары: 1.Созылу.. Аяқты алшақ қою, обруч төменде,обручты алға созу, жоғары көтеру, түсіру. бастап-қы қалып.5-6 рет. 2.Обручты екі қолмен омырауға ұстау. Оңға, солға бұрылып, қолды созу. 3.Отыру, обруч екі қолда төмен ұстау. Обручты жоғары көтеру, төмен екі өкшенің арасына түсіру, қайталау.5-6 рет.</p> <p>4. Аяқпен отыру. Обручты тік ұстау, оңға, солға қисаю.</p> <p>5. Шалқадан жату.Обруч бастан жоғары. Аяқты тік ұстап, обручты тізеге тигізу.</p> <p>6. Секіру. Обруч еденде, айнала секіру, адымдап орнында жүру, секіру.</p> <p>4К моделі, бала үні, жаппай бақылау.</p> <p>Негізгі қимыл қозғалыс жаттығулары.</p> <p>1.Кішкентай доппен кегельдер арасында ирелеңдеп жүгіру</p> <p>2.Гимнастикалық орындық үстімен,қолды белге қойып жүру.</p> <p>Өнім арқылы саралау, сыни ойлау, командада жұмыс, жаппай бақылау.</p> <p>Қимылды ойын: «Мысық пен торғайлар»</p> <p>Мақсаты: Торғай мен мысықтың қимылын салуды үйрету, ойын шартын сақтауға тәрбиелеу.</p> <p>Құрлымдалған ойын: «Доп қақпаға»</p> <p>Мақсаты: балаларды анық қимылдауға жаттықтыру.</p> <p>Еркін ойын: «Масаны ұста»</p>
---	---	--

		<p>Қонақандар әуенмен білеп жүреді , әуен тоқтағанда жарыса отырып, көпірден өтіп үйлеріне тез жетулері керек. Еркін ойын: Ормандағы аңдар Шарты: Тәрбиеші өлең айта жүріп, аңдардың қимылдарын салады, балалар қимылды қайталайды Қорытынды. Кері байланыс Бала үні Балаларды мадақтау</p>	<p>Шарты: Ойыншылар бір-біріне қол соғылулы 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. 4К моделі, бала үні Қорытынды: Балаларды мадақтау.</p>
--	--	---	--