

Тексерілші: *Алғар*

Әдіскер: А.К.Керуенбаева

Циклограмма

Дене шынықтыру I-апта Ақтап 31-04.02.2022 жыл

Кіші топ	Орталық топ	Ересек топ
<p>Дүйсенбі</p> <p>Смарт максат: Беренесерден еттеп жүрелі Бір орында тұрып біркелікті сөзделі Ресурстар: Дога, қадетар бет пердеі Әдс – тасілдер: 4К моделі, бала үшін, саралуу, командалық жұмыс, баянылуу</p> <p>Негізгі болім:</p> <p>Жалпы даму жаттыгулары</p> <p>Б.к.: «Желбірелі жалку»</p> <p>1. Актерлер ның мәншерінде Жалеушаны жөнди созып ұстайды. Жалеушаны жөнде бисти он – сол жеке тоқсайту 4 рет</p> <p>Б.к.: «Эткемешек»</p> <p>2. Актерлер алшык койылған, жалеушаның төмөнде Жалеушаның артынан алдырақтар сөзмей. 3 рет!</p> <p>Б.к.: «Кім жалдағы»</p> <p>3. Актерлер алшык жою, отыру жалеушаның алға созу тәріл жөнди көтөр</p> <p>Б.к.: «Жұлдызын»</p> <p>4. Актың берілген, деңгөн тік ұсту: Жалеуша белде Орында сокорған актың жөнде жалеушаны жаңға созу</p> <p>Б.к.: «Көмілді жалеуша»</p> <p>5. Актерлер алшык жою, жалеушаның жөнди</p>	<p>Такымбым «Кмес жынысы»</p> <p>Смарт максат Таза әуда обнайтын кысқы ойындарды биледі.</p> <p>Ойын ережесін биледі және оларды сактай алады. Ресурстар: шир, дуга, себет</p> <p>Әдс – тасілдер: 4К моделі, бала үшін, командалық жұмыс.</p> <p>Үйнелестірмектен оку кызметтінін барысы.</p> <p>1. Бір катар сапта түр.</p> <p>2. Салемдесу. (Нұсқаларды орындау)</p> <p>«Орман индері»</p> <p>1. «Ақу» Колды белгі койып, (корбандап) табиғаты ның басып жүру.</p> <p>2. «Түзкін» Колды жаңға ұстап, (кулашып) бір сметынан жүру.</p> <p>3. «Кожек» Колды кеуденен алдында сол, кос аяғдан секору.</p> <p>4. «Қасқыр» Бағы жүтіру, жылдам жүтіру.</p> <p>Жалпы даму жаттыгулары:</p> <p>1. Кол мен ның бұлшықеттеріне арналған жаттыгулар.</p> <p>Б.к.: тік түрү, шарды кос көмін ұсту.</p> <p>1. Колдагы шарды алға созу.</p> <p>2. Шарды он нынса тигізу.</p> <p>3. Колдагы шарды алға созу.</p> <p>4. Шарды сол нынса тигізу.</p> <p>5. Б.к. келу.</p> <p>2. Деңгес бұлшықеттеріне арналған жаттыгулар:</p> <p>Б.к.: актер арасы сол алшык, кол томенде.</p>	<p>Такымбы «Көзжектер»</p> <p>Смарт максат: Дөптің екі көтмен және гүсіннан лактыра алады, дөптің үшінша дүркін траектория бере биледі. Мұтынға сайкес өшігінен бейнелі жұмыштар орыншай алады.</p> <p>Ресурстар: Дөптар, гимнастикадық нарықтар.</p> <p>Әдс-тасілдер: 4К моделі, баянылуу, саралуу,</p> <p>Кірсіле болімі.</p> <p>Бірнеше артынши бір сапта түрү. Денені тік ұсту.</p> <p>Кол жағарыда, аяқтың үшінен шенбер бойымен жүру.</p> <p>Шенбер бойымен жүтілсип жүтіру.</p> <p>Кол жаңца, аяқмен жүру.</p> <p>Шенбер бойымен жай жүру.</p> <p>1 сапта түрү / сапта түрінде себеттен бір дөл ату/</p> <p>1 сапттан 4 деңгек (холонин) түрү.</p> <p>Колдарын созып, ариналыстастықта сапта түрү.</p> <p>Негізгі болімі:</p> <p>Жалпы дамыту жаттыгулар:</p> <p>Б.к. «Оң - сол»</p> <p>1. Актерлер ның мәншерінде Дөл жаңа Дөптің он жеке колдан, бисти он жаңа нынса жою. «Оң жаңа» дөл айтту. Дөптің сол жеке колдан, бисти сол жаңа нынса жою. «Сол жаңа» дөл айтту. 6 рет жайтанау!</p> <p>Б.к. «Пілі»</p> <p>2. Тік түрін, аяқты бір - бірнен алшык ұстайды, колды төнен гүсіріп, жарын гүсінни бір-бірмен айнастырып, екі колды бірдей жөнди көтөріп, жаңа тікейді, колды нынса дейнін гүсіріп, деңгөн 90 градуска бұрады, колды жерге дейнін гүсіріп, бистегін жақында орналады. 6 рет жайтанау!</p> <p>Б.к. «Дөптің жалғастыры»</p> <p>3. Актерлер алшык койылған, тік түрүп, колды оқи жеке созып, жөнди көтөрү, деңгөн колдан жою</p>

<p>кетеріп, секіру.</p> <p>Тыныс алу жаттыгулары: «Үйшік» - тік тұрып, аяқты бір - бірінен алшақ ұстайды, колды бастаң асыра кетеріп, «үйшік» сняғты біріктіреді, демді ішке тартады, колды темен түсіріп, денені босатып демді шығарады. 4 к моделі, бала үні</p> <p>Өнім арқылы саралаша Жетелешілік сұраптар арқылы бақылау</p> <p>Кімбыл-козгалыс жаттыгулары. -Дога астынан енбектеп ету.</p> <p>Кімбылды ойын: «Доптарды жинаімыз»</p> <p>Шарты: екі топқа белгілі кедергілер арқылы етіп допты жинаіды.</p> <p>Еркін ойын:</p> <p>«Қояндар мен касқыр»</p> <p>Шарты: балалар шапшан, етті қозғала біледі.</p> <p>Корытынды:</p> <p>Бір саппен шенбер бойы журу. /жалаушаларды себетке салу/ Маршлен журу. «Айналу» - бір - бірінен қолынан ұстай отырып, айнала жүтіру.</p> <p>Бастапқы қалыптақ келу.</p> <p>Балаларды маддастау</p>	<p>1. Кос қолды жоғары кетеру. 2. Алға міліп созылу. 3. Кос қолды кеуде тұсына экелу. 4. Б. к. келу. Б. к.: отыру, аяқты алға созу. 1. Шарды қос қолмен жоғары кетеру. 2. Тізеге тигізу. 3. Б. к. келу. Шарды қолдарына ұстап тұрады. Шарды алға созып, он және сол иықтарға тигізді. 3-4 рет Колдарын жоғары кетеріп, алға созу. 3-4 рет Шарды жоғары кетеріп, тізеге тигізу. 3-4 рет. 3. Аяқ бұлышқын еттеріне арналған жаттыгулар: 1. Шарды кеуде тұсында ұстай. 2. Алға секіру.. 3. Артика секіру. 4. Б. к. келу Тыныс алу: - аяқ арасы алшақ, шарды қос қолмен жоғары кетеру (аяу жұту); - шарды тізеге тигізу (дем шығару). Бақылау. Жаппай</p> <p>Негізгі кімбыл қозгалыс жаттыгуы</p> <p>1. Жерге койылған себетке дейін секіруді үрету. 2. Догалар астынан енбектеп ету.</p> <p>Құрлыымдалған ойын: «Допты күюп жет»</p> <p>Ойын шарты: Тәрбиеші балаларға доп салынған кәрзенкені көрсетеді де алғаның бір жағында езімен бірге катарласа тұруды ұсынады. Одан кейін кәрзенкеден доптарды алып, балалардан алысқа, әр жакқа лактырады.</p> <p>Кімбылды ойын: «Мысық пен тышкан»</p> <p>Смарт мақсаты: Балаларды ентілікке,</p>	<p>салып, қайта екі жаққа созып темен түсіреді /6 рет / Б.к.: «Бақа»</p> <p>4. Доп жанды . Қол мен табанға сүйене отырып, допты айнала секіре енбектеу /6 рет кайталашу/ Б.к.: «Жоғары-төмен»</p> <p>5. Аяқтарын алшақ қою, доп қолда «Жоғары» дегендеге допты жоғары созу, «төмен» дегендеге тізені бұту. Допты жерге тигізу./6 рет / Б.к.: «Аққұтан»</p> <p>6. Аяқтарын алшақ қою, доп қолда. Денені тік ұстайды. Аяқты алма кезек кетере секіру. /15-20 секунд/</p> <p>Корытынды: 4 лектен (колонна) 1 саппен шенбер бойы журу. Еркін жүру.(допты себетке қою)</p> <p>Колды жанға созып, аяқтың ұшымен журу. Шенбер бойымен денені тік ұстап женоң жүтіру. Тыныс алу жаттыгулары: шейнектік дыбысын салу. Терен тыныс алып, демді шығару. 4К моделі, бала үні. Бастапқы қалыптақ келу. Негізгі кімбыл-жаттыгулары: 1 Еденде жаткан заттан секіру 2.Гимнастикалық қабырга ермелуе. 4 к моделі, бала үні Өнім арқылы саралаша Жетелешілік сұраптар арқылы бақылау</p> <p>Кімбылды ойын: «Мысық тышкан»</p> <p>Ойын шартымен таныстыру.</p> <p>Кұрымдалған ойын: « Допты лактыр».</p> <p>Мақсаты: Балалар арасындағы қарым – катынасты нығайту, балалардың дene кімбылдарын дұрыс қозғай білуге үрету, секіруге, тепе-тәндікті сактауға ойнату арқылы қабілеттерін кызығушылықтарын артыру.</p> <p>Еркін ойын: «Күстар»</p> <p>Шарты: Балалар гим. қабыргаға мініп тұрады. «Күстар үшті» деп белгі бергенде, залды айнала</p>
--	--	--

		<p>шапшандыққа үйрету.</p> <p>Еркін ойын: «Ұшқыштар»</p> <p>Корытынды:</p> <p>Кері байланыс</p> <p>Балаларды мадактау</p>	<p>ұшады. «Дауыл сокты» дегенде, баспалдаққа ермелеп шығады.</p> <p>Жаппай бакылау, командада жұмыс.</p> <p>Балаларды мадактау.</p>
Сейсенбі			
Сәрсенбі	<p>Смарт мақсат: Секіру Орнынан ұзындыққа секіреді(25-30 см)</p> <p>Шенберден шенберге аттайты.</p> <p>Ресурстар: Доптар, бет перде.</p> <p>Әдіс – тәсілдер: 4К моделі, бала үні, саралау, командада жұмыс, бакылау.</p> <p>Негізгі белім</p> <p>1. Жалпы даму жаттыгулары доппен.</p> <p>4- белім.</p> <p>1. Аяқты алшак кою, доп теменде, допты алға созу, жоғары кетеру, түсіру. бастап-кы калып.4-5 рет.</p> <p>2. Допты екі колмен алға ұсташу. Оттырып түру.</p> <p>3. Допты екі колмен ұсташу. Еденге тиғенше енкею..</p> <p>4. Допты еденге кою.</p> <p>Допты айналса секіру, адымдал орнында журу, кайта секіру.</p> <p>4 к моделі, бала үні</p> <p>Тікелей бакылау</p> <p>2.Қыныл - қозғалыс жаттыгулары.</p> <p>-Обруч ішіне допты екі колмен лактыру.</p>	<p>Такырыбы: «Қыс қызығы»</p> <p>Смарт мақсат: Таза ауда ойналатын қысқы ойындарды біледі.</p> <p>Балалар шана не екенің біледі және , кауіпсіздік ережесін сақтай алады.</p> <p>Ресурстар: дуга, шенбер 2</p> <p>Әдіс – тәсілдер: 4К моделі, бала үні, командада жұмыс.</p> <p>Үйимдастырылған оку қызметтінің барысы.</p> <p>Амандаусу .</p> <ul style="list-style-type: none"> · Маршпен журу; · Жүріс түрлері: - Аяқтын ұшымен журу; - Өкшемен журу; - Секіре журу; - Тізерлей журу; - Жүтіру. - Тыныс алу жаттыгуы. 3 колонага белінү. <p>Топтастыру</p> <p>Өнім арқылы саралау</p> <p>Жалпы даму жаттыгулары:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Басқа арналған жаттыгулар: колдар белде, аяқтар бірге тұрады, басты онға, солға бұру 2. Иыққа арналған жаттыгулар: колдар белде, аяқтар бірге тұрады, иықты кезек- кезек кетеру 3. Колға арналған жаттыгулар: 1. 2 колды жоғары кетеру 2. 2 колды алдына апару 3. 2 колды жанына апару 4. Белге арналған жаттыгулар: 2 кол белде, аяқтар алшак тұрады, онға, солға бұрылу 5. Аяққа арналған жаттыгулар: он аяқпен 5 рет, сол аяқпен 5 рет, екі аяқпен 5 рет секіру 6. Терен дем алу <p>Бакылау: Жаппай, тікелей</p>	<p>Такырыбы:«Көжектер»</p> <p>Смарт мақсат: Аяқты кезек - кезек кетеріп секіруді біледі, көлденен қойылған нысанага көздел дәл лактыруды орындаі алады . Тепе-тәндікті сактай алады. Турлі бағыттарғы жаттыгуларды орындауды біледі.</p> <p>Ресурстар: Жіп, доп</p> <p>Әдіс-тәсілдер: 4К моделі, бакылау, саралау, Кіріспе белімі:</p> <p>Бірінің артынан бірі салқа түру. Денені тік ұсташу.</p> <p>Кол жоғарыда, аяқтың ұшымен шенбер бойымен журу.</p> <p>Шенбер бойымен жүлтасып жүгіру.</p> <p>Кол жаңда, өкшемен журу.</p> <p>Шенбер бойымен жай журу</p> <p>1 салқа түру. / салқа тұрарда себеттен бір доп алу/ 1 салтан 4 лекке (колонна) түру.</p> <p>Колдарын созып, аракашықтықты сактау.</p> <p>Негізгі белім:</p> <p>Жалпы дамыту жаттыгулар:</p> <p>Б.к.: «Он - сол»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Аяқтары иық мөлшерінде. Доп колда. Допты он жаққа қозғап, басты он жақ иыққа кою. «Он жақ» дег айтту. Допты сол жаққа қозғап, басты сол жақ иыққа кою. «Сол жақ» дег айтту. /6 рет қайталай/ Б.к.: «Піл» 2. Тік тұрып, аяқты бір - бірінен алшак ұстайды, колды төмен түсіріп, карын тұсынан бір-бірімен айқастырады, екі колды бірдей жоғары кетеріп, алға енкейеді, колды иыққа дейін түсіріп, денені 90 градуска бұрады, колды жерге дейін түсіріп, бастапқы калыпқа оралады/6 рет/ <p>Б. к.: «Допты жалғастыр»</p>

<p>Тікелей бакылау.</p> <p>3. Құрымдаған ойын: «Шенберәі құып жет»</p> <p>Шарты: Балалар шенберді домалатудың тез үрсөнүүшін, тәрбиеші шенберді езіп домалатып бір балага құып жетуді үсінеді. Шапшаң жүтіріп, еттілігін көрсетіп домалған шенберді тез үстап алуы көрек.</p> <p>Кіммелді ойын: «Топта шар үрлеїш»</p> <p>Шарты: Кедергілер арасынан, жүтіріп барып үстелде жаткан шарды алым үрлеїді.</p> <p>Командада жұмыс, бала үні.</p> <p>4. Кортынды:</p> <p>Сапка тәрү, ер түрлі бағытта жүру, ұзындық бойынша тәрү.</p> <p>Сұрақ - жауап.</p> <p>Балаларды мадактау.</p>	<p>Негізгі қимыл козгалыс жаттыгум</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Шенберлен шенберге аттау 2. Догалар астына сибектеп ету. <p>Бакылау. Жанама . тікелдей</p> <p>Құрлымдаған ойын: «Шарды көршине жеткізу»</p> <p>Балалар шенбер құрып орындауда немесе кілем үстінде отырады. Тәрбиеші жанында отыраган екі балага шарды беріп біреуі онға карай, екіншісі – солға карай, бір біріне беріп, кездесіп калтанды «согысып калды» деп орындарынан түршіп «жүтірелік» деп жан – жакка жүтірелі. Орнына оралған сон «кездестік» деп шарды тәрбиешіге береді.</p> <p>Шарды көлесі ойыншыга береді, ойын кайталанады.</p> <p>Кіммелді ойын: «Аралар мен карлығаш»</p> <p>Ойыншы аралар ұшып елен айтады: «Гүлдерге біз конамыз, тәтті балды жинаимыз!» ыз, ыз, ыз! Карлығаш ұсында отырып тындаиды да, айтады: «Карлығаш ұшып шығады, араларды үстайды». Үсталған ара карлығаш болады.</p> <p>Кортынды: Кері байланыс</p> <p>Балаларды мадактау.</p>	<p>3. Аяқтары алшак койылған, тік түршіп, колды екі жакка созып, жогары көтеру, допты көлесі колға салып, кайта екі жакка созып темен түсіреді /6 рет / Б.к.: «Бака»</p> <p>4. Доп жаңда . Кол мен табанға сүйене отырып, допты айналға секіре сибектеу./6 рет кайталу/ Б.к.: «Жоғары-төмен»</p> <p>5. Аяқтарын алшак, кою, доп колда «Жоғары» дегендеге допты жогары созу, «төмен» дегендеге пізен бүттү. Допты жерге тигізу./6 рет / Б.к.: «Аккүтан»</p> <p>6. Аяқтарын алшак, кою, доп колда. Денені тік үстайды. Аяқты алма көзек көтере секіру. /15-20 секунда/</p> <p>Корытынды:</p> <p>4 лектен (колонна) I саптеп шенбер бойы жүру. Еркін жүру.(допты себетке кою)</p> <p>Колды жанға созып, аяқтың ұшымен жүру. Шенбер бойымен денені тік үстап женіл жүтіру. Тыныс алу жаттыгулары: шаймектік дымбысын салу. Терен тыныс алым, демлі шыгару.</p> <p>4К моделі, бала үні.</p> <p>Бастапқы калыпта келу.</p> <p>Негізгі қимыл-жаттыгулары:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Жілтеп үстап шенбер бойымен жүру 2.Екі сыйықтың арасында тепе-тенденкті сактап секіру <p>4 к моделі, бала үні</p> <p>Өнім арқылы сарапау Жетелеуші сұрактар арқылы бакылау</p> <p>Кіммелді ойын: «Кебелекті ұста»</p> <p>Шарты: Тақшаның шетіне кебелек, немесе басқа зат байланады. Балалар шенбер құрып тұрады, нұсқаушы тақшаны көтеріп шенбер ортасында тұрады, тақшаны көтеріп ,түсіріп шенбер бойымен айналдырады. Балалар биікке секіріп, кебелекке колын жеткізу ұстaugа эреккеттеді. Бала басын артқа тастамау үшін, кебелекті балалардын алдына карай көтере айналдыру.</p>
--	--	--

			<p>Күрымдалған ойын: «Тұрлі түсті көліктер»</p> <p>Залдын келденен бойымен колдарына тұрлі түсті шенбер ұстап тұрады – бұл руль. Нұсқауыш кольна екі түсті жалаушаны ұстап тұрады. Бір түсті жалаушаны кетергенде, сол түске сәйкес көліктер әр бағытта жүрелі, бүрләді, гүлдейді. Жалауша түскенде, барлығы ез орындарына кайтады..</p> <p>Көліктер бір бірімен соктығысып қалмауы керек.</p> <p>Еркін ойын: «Ақ серек-кек серек»</p> <p>Максаты: екі топка белініп ойнауды үйрету, карсы жақтын құрсауын үзіп, ез жағына хәбірек ойнаныш алып кайтута баулу. Хормен косылып ән айтуға тәрбиелеу.</p> <p>Жаппай бакылау, командада жұмыс.</p> <p>Балаларды мадактау.</p>
Бейсенбі			
Жұма	<p>Смарт мақсат: Өрмелеу</p> <p>Карлы темпешікке өрмелейді. (ауданы 50*50 см, бейтігі 10 см мінбеке өрмелеу)</p> <p>Ресурстар: Доптар, бет перде.</p> <p>Әдіс – тәсілдер: 4К моделі, бала үні, саралашу, командада жұмыс, бакылау.</p> <p>Негізгі белім</p> <p>1. Жалпы даму жаттығулары доптен.</p> <p>4– белім.</p> <p>1. Аяқты алшак кою, доп теменде, допты алға созу, жоғары кетеру, түсіру. бастал-кы қалып. 4-5 рет.</p> <p>2. Допты екі колмен алға ұстау. Отрып тұру.</p> <p>3. Допты екі колмен ұстау. Еденге тиғенше сіңкею.</p> <p>4. Допты еденге кою.</p>	<p>Такырыбы: «Қыс қызығы»</p> <p>Смарт мақсат: Балаларға шана жайында бейне материалдар көрсету.</p> <p>Ресурстар: әр балаға сұльтанчик, гимнастикалық орындық, кішкентай құм салынған қапшық.</p> <p>Әдіс – тәсілдер: 4К моделі, бала үні, командада жұмыс.</p> <p>Ұйымдастырылған оку қызметінің барысы.</p> <p>Аманадасу.</p> <ul style="list-style-type: none"> · Маршпен жүру; · Жүріс түрлері; - Аяқтың ұшымен жүру; · Өкшемен жүру; - Тізерлей жүру; Жүгіру. <p>алу жаттығуы.</p> <p>Топтастыру әдісі. Саралашу.</p> <p>3 колонага белінү.</p> <p>Жалпы даму жаттығулары:</p> <p>(сұльтанчикпен орындалады) 1.Б.К , колды белге ұстау, аяқ арасын алшак ашып тұру, басты он және сол бағытта айналдыру.</p>	<p>Такырыбы: «Көжектер»</p> <p>Смарт мақсат: Бір орында тұрып ұзындықка секіруді біледі. Аяқ пен кол құмының үйлестіре отырып, серпіле екілімен секіре алады. Музықаға сәйкес өздігінен бейнелі құмылдар орындауды біледі.</p> <p>Ресурстар: Тақшалар, аркан, кубиктер</p> <p>Әдіс-тәсілдер: 4K моделі, бакылау, саралашу, Кіріспе белімі:</p> <p>Бірінің артынан бірі сапка тұру. Денені тік ұстау.</p> <p>Шенбер бойымен денені тік ұстап, адымдал жүру.</p> <p>Жиі және кен кадамдарды алмастыра жүру.</p> <p>Кол бүйірде, аяқтын сыртымен жүру.</p> <p>Кол бүйірде, аяқтын ішімен жүру.</p> <p>Шенбер бойымен жай жүру .</p> <p>1 саптақ тұру. (тақшаны үстел үстінен бір- бірден алу)</p> <p>1 саптан 4 лекке (колонна) тұру.</p> <p>Колдарын созып, аракашықтықты сактау.</p> <p>Жаппай бакылау.</p> <p>Негізгі белім:</p> <p>Жалпы дамыту жаттығулар:</p> <p>(тақшамен)</p> <p>Б.к.: «Мысық оянды »</p>

<p>Допты айналса сескіру, адымдаң орнында жүру, кітіта сескіру.</p> <p>4 к моделі, бала ұні</p> <p>Тікелей бақылау</p> <p>2.Кімбыл - қозғалыс жаттығулары.</p> <p>-Обруч ішіне допты екі колмен лактыру.</p> <p>Тікелей бақылау.</p> <p>Педжет. ойын: «Тұрлі – түсті машиналар»</p> <p>Шарты: алдарына койылған тұрлі-түсті машиналар койылып, түстеріне байланысты ажыратада алады.</p> <p>Кімбылды ойын: «Маган сибектеп жет»</p> <p>Шарты: Догалар арасынан тәрбиешіге жарай сибектеп келе алады.</p> <p>Командада жұмыс, бала ұні.</p> <p>4. Қортынды</p> <p>Сапка тұру, әр түрлі бағытта жүру, ұзындық бойынша тұру.</p> <p>Сұрақ – жауап.</p> <p>Балаларды мадактау.</p>	<p>2.Б.Қ қолды жеңкеде саусақты айқастырып ұстап, аяқ арасын алшақ ашып тұру, кеудені он жакка ,сол жаққа буру.</p> <p>3. Б.Қ қолды темен түсіріп, аяқ арасын алшақ ашып тұру, қолды жангасозу, он аяқда еңкейіп, қолды аяқ ұшына тигізу, б.қ келу, сол жакқа қайталау.</p> <p>4. Б.Қ өкшені косып, аяқ ұшын ашып, қолды белге койып тұру. Қолды алға созып отыру, тұру, б.қ келу, 6-8 рет қайталау.</p> <p>5. Б.Қ өкшені косып, аяқ ұшын ашып тұру, қолды темен түсіріп тұру. Он аякты жангас, қолды жангас ұстасу, он қолды темен түсіру, сол қолды жоғары кетеру, екі қолды да жангас ұстасу, он аякты косып, б.қ келу, сол жакқа қайталау 8 рет.</p> <p>6. Б.Қ өкшені косып, аяқ ұшын ашып, қолды темен түсіріп тұру, секіріп аяқ арасын ашу, қолды жангас ұстасу секіріп аяқ арасын косу, б.қ келу, 6-8 рет қайталау.</p> <p>7. Тыныс алу жаттығулары. Колоннада бір катармен жүру</p> <p>Бақылау. Жаптай</p> <p>Негізгі кімбыл қозғалыс жаттығуы</p> <p>1.Зм аракашықтықтан нысанага қашықты колмен он және сол иықтан лактыру.</p> <p>2.Арқасына қашық койып, гимнастикалық орындық үстімен еңбектеу.</p> <p>Кімбылды ойын: «Мысық пен тышка»</p> <p>шарты: балаларды ештілікке, шашшандықка баулу.</p> <p>Құрымдалған ойын: «Допты домалат»</p> <p>Балаларға түрлі түсті доптарды таратып, 1,5 -2 метр жердегі жалауга дейін допты домалатуды ұсынады. Тапсырманы жақсы орындаған баланы тәрбиеші атап етеді. Допты екі, уш рет домалатып, себетке жинап салады.</p> <p>Еркін ойын: «Такси»</p> <p>Екі бала шенбер ішіне тұрады: біреуі шенбер</p>	<p>1. Аяқтары алшақ койылған, таяқшаны екі шетінен ұстап, жоғарыға, онға, солға жарай созылып керілу. әр керілген саймын «м-я-у» деп айтудау. /6 рет қайталау./</p> <p>Б. қ.: «Кілем кагу»</p> <p>2. Аяқтары алшақ койылған, таяқша теменде колдарымен ұстасу. Таяқшаны жоғарыға кетеріп созу, «кілем кагу» согу кімбылын жасау «тук-тук-тук»- деп айтудау. /6 рет қайталау/</p> <p>Б.қ.: «Бұрылыш»</p> <p>3. Аяқты алшақ қоямыз, таяқша теменде колдарымен ұстасу, онға, солға бұрылу . /6 рет қайталау/</p> <p>Б.қ.: «Илту»</p> <p>4. Аяқты алшақ қойып, тік тұрады, таяқша колда. Таяқшаны алға ұзартып, таяқшаны жоғары кетереді, артқа шалқайды, солға бұрылады, денені алға еңкейіп, онға бұрылады. /6 рет қайталау/</p> <p>Б.қ.: «Дәл тигіз»</p> <p>5. Аяқтары алшақ койылған, таяқшаны кеуденің тұсында. Бүгілген он аякты кетеру, тізені таяқшага тигізу. Арқаны тұзу ұстасу. Сол жақпен дал солай қайталау. /6 рет қайталау/</p> <p>Б.қ.: «Кеңіллі таяқша»</p> <p>6. Таяқшаны айналып сескіру және жүру. /15-20 секунд/</p> <p>Қорытынды:</p> <p>4 лектен (колонна) 1 саппен шенбер бойы жүру. Еркін жүру.(таяқшаны үстел үстіне көю) Қолды жангас созып, аяқтын ұшымен жүру.</p> <p>Тыныс алу жаттығулары: шәйектік дыбысын салу(ш-ш-ш). Терен тыныс алып, демді шыгару.</p> <p>Бастапқы қалыпта келу.</p> <p>4К моделі, бала ұні.</p> <p>Негізгі кімбыл-жаттығулары:</p> <p>1. Арқаның астымен орындықха дейін еңбектеу</p> <p>2.Кубиктер арасымен ирелендеп жүтіру.</p> <p>4 к моделі, бала ұні</p> <p>Өнім арқылы саралған Жетелеуші сұралктар арқылы</p>
--	--	---

	<p>алдында, екінші – артында. Бірінші бала жүргізуши, екінші –жүргінші. Залды айнала жүреді, біраз уақыттан кейін орнымен аұымсады</p> <p>ын шартымен таныстыру</p> <p>Бакылау. Жанама</p> <p>Қорытынды:</p> <p>Балаларды мадақтау.</p>	<p>бакылау</p> <p>Кімділди ойын: «Күстар мен мысық»</p> <p>Уш, төрт бала күстар, қалғандары балапандары. Бір бала - мысық. Ойын алдында күстармен балапандары биік орында отырады. Мысық 20-30 адамдай жерде шенбері ішінде отырады. Күстар ағаштан ұшып, жерге қонады, жем іздейді, ұшады. «Мысық» деп дабыл соғылғанда, күстар биікке сектіріп қонады. Мысық күстарды ұстап атуға зекеттегендегі.</p> <p>Күримдалған ойын: «Допты тордан лактыр»</p> <p>Шарты: Тордан екі жағында топтасып балалар тұрады. Тор балалардың көтерген колдарының бойымен тартылады, 1-1.5 метрдан. Балалар допты бір біріне лактыра бастайды.</p> <p>Еркін ойын: «Доп шенберде.»</p> <p>Шарты: балалар жерге деңгеленіп отырады да допты бір-біріне домалатады. Тәрбиеші балаларға екі колымен қалай және кай бағытка қарай итеруді үйретеді.</p> <p>8-10 баладан құрылған топта ойын кызықты шираж етеді.</p> <p>Жаппай бакылау, команда жұмыс.</p> <p>Балаларды мадақтау.</p>
--	---	--

Тексерілді: *Акыл*

Әдіскер: А.К.Керуенбаева

Циклограмма

Дене шынықтыру II-апта Ақпран 07-11.02.2022 жыл

	Кіші топ	Ортанды топ	Ересек топ
Дүйсенбі	<p>Смарт мақсат: Жұғіру</p> <p>Шашырап жүтіреді. Еденде 10-20 см кашыктықта (екі арқаннан тұратын жолак арқыла) жаткан арқаннан сөкіреді.</p> <p>Ресурстар: Көрнекі материалдар.</p> <p>Әдіс – тәсілдер: 4К моделі, бала үні, саралау, командада жұмыс, бакылау.</p> <p>ҰОҚ отілу барысы:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Амандаусу. 2.Кіріспе <p>Педагогтың артынан журу, жүтіру.</p> <p>Шенберге тұру.</p> <p>3.Жалпы даму жаттығулары. Доппен</p> <ol style="list-style-type: none"> 1).Б.к.:тік тұру, допты екі колымен ұсташу. 1.Допты алға созу. 2.кеуде тұсына экелу. 3.Б.к. келу.(3-4рет) 2).Допты жоғары кетеру. Тұсіру. 2.Б.к. келу. (3-4рет) 3) допты екі колымен кеудеге ұсташу. Доппен бірге кос аяқлен сөкіру. 4)Тыныс алу жаттығуы. <p>Мұрынмен дем алып, дұмыдан демді шыгару.</p>	<p>Такырыбы: «Қыс қызығы»</p> <p>Смарт мақсат: Шанамен бір-бірін кезектесіп сырғанай алады. Шанамен сырғанау барысында бірге қимылдауды біледі. Бір-біріне комек беру көректігін біледі.</p> <p>Ресурстар: әр балага күм салынған капшық, себет</p> <p>Әдіс-тәсілі: 4К командада жұмыс, бала үні, саралау, жаппай бакылау.</p> <p>Үйымдастырылған оку қызметінің барысы.</p> <p>Балалармен амандасу</p> <p>«Орман андалары»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Аю» <p>Колды белге койып, (корбаниш) табанды нық басып журу.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. «Тұлқі» <p>Колды жаңға ұстап, (куланып) бір сызықпен журу.</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. «Кожек» <p>Колды кеуденің алдында иіп, кос аяқлен сөкіру.</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. «Каскыр» <p>Баяу жұғіру, жылдам жұғіру.</p> <p>«Топтастыру» әдісі.</p> <p>Жалпы даму жаттығулары:</p> <p>Жаттығу түрі: Күм салынған капшық. 5-белім</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Аяқты алшак қою, капшық темендес, капшыкты алға созу, жоғары кетеру, тұсіру. бастап-кы қалып.5-6 рет. 2.Обручты екі колмен алға ұсташу. Капшыкты он аяқ пен сол аяққа тигізу.Бастапкы қалып. 3. Капшыкты екі колмен ұсташу.Еденге тиғенше сінкею.. 	<p>Такырыбы: «Көжектер»</p> <p>Смарт мақсат: Зат астынан сибектеп өте алады, кос аяқпап секіруді біледі , алғы бірге және аяқты алшак койып кедергілер арсымен сөкіреді.</p> <p>Ресурстар: Таякшалар, аркан, кубиктер</p> <p>Әдіс-тәсілдер: 4К моделі, бакылау, саралау, Кіріспе болімі:</p> <p>Бірінін артынан бірі салқа тұру. Денені тік ұсташу.</p> <p>Шенбер бойымен денені тік ұстап, адымдал журу.</p> <p>Жиі және кен кадамларды алмастыра журу.</p> <p>Кол бүйірде, аяқтын сыртымен журу.</p> <p>Кол бүйірде, аяқтын ішімен журу.</p> <p>Шенбер бойымен жай журу .</p> <p>І салқа тұру. (таякшаны ұстел үстінен бір- бірден ату)</p> <p>Ісаптан 4 лекке (колонна) тұру.</p> <p>Колдарын созып, аракашыктықты сақтау.</p> <p>Жаппай бакылау.</p> <p>Негізгі болім:</p> <p>Жалпы дамыту жаттығулар:</p> <p>(таякшамен)</p> <p>Б.к.: «Мысық оянды »</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Аяктары алшак койылған, таякшаны екі шетінен ұстап, жоғарыға, онға, солға қарай созылып көріту. әр көрілген саймын «м-я-у» деп айтту. /6 рет кайталдау/ Б. к.: «Кілем кагу» 2. Аяктары алшак койылған, таякша темендес колдарымен ұсташу. Таякшаны жоғарыға кетеріп созу, «кілем кагу» соғу қимылтын жасау «тук-тук-тую»- деп айтту. /6 рет кайталдау/ Б.к.: «Бұрылыш» 3. Аяқты алшак коямыз, таякша темендес колдарымен ұсташу, онға, солға бұрыту . /6 рет

<p>Б. жолу</p> <p>4 к моделі, бала уні</p> <p>Төкелей бакылшу</p> <p>4. Негізгі кимналық жаттыгулары.</p> <p>1.Дөпты бір -бірінсі дамалету Бекіту</p> <p>Командада жұмыс, жанама берекші</p> <p>Күрлымдағын ойын: «Көзжаз»</p> <p>Шарты: Тәрбиеші шының түсті үлкен дөпты алған да 2-3 балға онымен ойнауды үстендім. Балалар тәрбиешінде кірама-қарым 80-100 см жердес тұрады. Тәрбиеші арнайысынан кезек-кезек деп ластирып: «Устье» - дейді.</p> <p>Балалар дөптың кайтадан тәрбиешінде ластирылады.</p> <p>Кимналды ойын: Заттың ақел</p> <p>Шарты: Балалар кабыргаға беттерінің беріліп тұрады. Күтүшің әйел белгісінің бескін беріліп тұғызылып тұрады да көнүрлеу согады. Тәрбиеші балаларға: «Тыңдаудар, көңвереу кайдағы согылыш тәр, көңверудиң табындар», - дейді.</p> <p>6. Кортынды.</p> <p>Балаларды мадактау.</p>	<p>4. Тізімден откеру.</p> <p>Дөптың сияға, соңға әннің мейнестіру.</p> <p>5. Қарындастыруденің жою.</p> <p>Дөптың айнала секіру, алғашқын орнында журу, кайта секіру. Бакылшу: жанама, жантай, тікелей</p> <p>Негізгі киммел - қозғалыс жаттыгулары.</p> <p>1.Алға жылжымп бер бағытта секіру</p> <p>2. Жерге койылған себекте дейін секіру</p> <p>Бакылшу: жанама.</p> <p>Күрлымдағын кимналды ойын «Дөптың карзенкеге түсір»</p> <p>Максаты: Дағылп. дөптың лактыруға үйрету.</p> <p>Кимналды ойын: «Тауық пен балапандар»</p> <p>Шарты: Балалар – балапандар, тәрбиеші – тауық болады. Залданың бір шетіндегі 50 см биектікте жіп тартылады, бұл балапандардың үйі. Үйден тауық шығып, балапандарның жем іздейді, «қыт-қыт-қыт» деп балапандардың шакырады. Балапандар жіптің астынан етіп тауыкка келіп жем шоқып снесімен қылмады.</p> <p>Еркін ойын: «Күстар мен мысық»</p> <p>Шарты: Уш, төрт бала құстар, калғандары балапандары. Бір бала - мысық. Ойын алдында құстармен балапандардың бінкін орнында отырады. Мысық 20-30 кадамдай жерде шенбер ішінде отырады. Құстар ағаштан үшінші, жерге конады, жем іздейді, үшады. «Мысық» деп дәбыл согылғанда, құстар бінкінке секіріп конады. Мысық құстардың үстап алуға эреккеттепеді.</p> <p>Корытынды:</p> <p>Кері байланыс</p> <p>Бала уні</p> <p>Балаларды мадактау.</p>	<p>жайталыу/</p> <p>Б. ж.: «Рыту»</p> <p>4. Аякты ашып койып, тік гүрлім, гылжыма колда.</p> <p>Тәмшаниң аяға ұшартып, тәмшаниң жағынан көтереді, артқы шапташип, соға бұрыншыды, деңгөн аяға индейтіп, онға бұрыншыды. /6 рет ж/</p> <p>Б. ж.: «Дал тигіз»</p> <p>5. Аякты ашып койылған, тәмшаниң жауденни тұсында. Бүгінген он аякты көтеру, тізені тәмшанға тигізу. Арқаны ғұзу үстін. Сол жағлен дағ солай жайталыу. /6 рет жайталыу/</p> <p>Б. ж.: «Көңілді тәмші»</p> <p>6. Тәмшаниң айналып секіру және журу. /15-20 секунда/</p> <p>Корытынды: 4 лектен (холонина) 1 сантим шенбер бойы журу. Еркін журу (тәмшаның үстел үстінен жою).</p> <p>Тыныс ату жаттыгулары: шойнектік дымбысын салу(ш-ш-ш). Терен тыныс атып, деміз шығару.</p> <p>Бастапқы капытка жету.</p> <p>4К моделі, бала уні.</p> <p>Негізгі кимналық жаттыгулары:</p> <p>1. Аякты ашып койылған, тәмшаниң жауденни тұсында. Бүгінген он аякты көтеру, тізені тәмшанға тигізу. Арқаны ғұзу үстін. Сол жағлен дағ солай жайталыу. /6 рет жайталыу/</p> <p>Б. ж.: «Көңілді тәмші»</p> <p>6. Тәмшаниң айналып секіру және журу. /15-20 секунда/</p> <p>Корытынды: 4 лектен (холонина) 1 сантим шенбер бойы журу. Еркін журу (тәмшаның үстел үстінен жою).</p> <p>Тыныс ату жаттыгулары: шойнектік дымбысын салу(ш-ш-ш). Терен тыныс атып, деміз шығару.</p> <p>Бастапқы капытка жету.</p> <p>4К моделі, бала уні.</p>
--	---	---

			Өнім арқылы саралау Жетелесуінің сұрапттар арқылы бакылау жұмыс. Балаларды мадақтау.
Сейсенбі Сәрсенбі	<p>Смарт мақсат: Жол бойымен сибектеіді. Ұсақ заттарды 1 м қашықтыкка лактырады.</p> <p>Ресурстар: Гимнастикалық орындық, таяқшалар.</p> <p>Әдіс – тәсілдер: 4К моделі, бала үні, саралау, команда жұмыс, бакылау.</p> <p>ҮОҚ етілу барысы:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Амандасу. 2.Кіріспе <p>Шенбермен журу.</p> <p>Педагогтың артынан журу, жүгіру.</p> <p>Шенберге тұру.</p> <p>Балаларға таяқшалар беру, бірінің соңынан бірін жүтіріп, шенберге тұргызу.</p> <p>3.Жалпы даму жаттығулары. Таяқшамен</p> <ul style="list-style-type: none"> -Аяқтары алшақ қойылған, таяқшаны сік шетінен ұстап, жогарыға, онға, солға каратай созыпты көрілу(3-4 кайталдау.) Б.к. келу. - Аяқтары алшақ қойылған, таяқша теменде колдарымен ұстau. Таяқшаны жогарыға кетеріп созу, «кілем кагу» согу кимылдын жасау (3-4рет) Б.к. - Аяқтары алшақ қойылған, таяқшны кеуденің тұсында. Оттырып, тұру. Б.К - Таяқшаны айналып секіру және журу. (10 сек) 	<p>Тақырыбы: «Қыс қызығы»</p> <p>Смарт мақсат: Балалар шанамен сырғанауды біледі және де бір-бірімен ойнай алады. Ойын ережесін сактай алады. белгі бойынша кимылдауды біледі. Суыққа шыдай алады.</p> <p>Ресурстар: гимнастикалық орындық,әр балаға таяқша,құм салынған қалташа</p> <p>Әдіс-тәсілі: 4К, бала үні, саралау, жаппай бакылау.</p> <p>Үйимдастырылған оку қызметтінің барысы.</p> <p>Балалармен амандасу</p> <p>Жалпы дамытушылық жаттығуларды орындау үшін уш қатарға белінуге нұсқау беру</p> <p>1.Жалпы даму жаттығулары:</p> <p>Таяқшамен жаттығу</p> <p>1.Аяқты алшақ қою, таяқша теменде, таяқшаны алға созу, жогары кетеру, түсіру. Б.к. 5-6 рет.</p> <p>2.Таяқшаны екі қолмен алға ұстau.Оң жаққа созу, алға ұстau, сол жаққа созу ,алға ұстau.Б.к 5рет</p> <p>3.Таяқшаны екі қолмен ұстau.Еденге тигенше енкею.Тұзулену.5-брет</p> <p>4.Аяқты алшақ созып отыру.</p> <p>Таяқшаны созу аяқ ұшына тигізу</p> <p>5. Таяқшаны еденге қою.</p> <p>Секіру, адымдал орнында журу, кайта секіру. Тыныс алу. Тік тұрып, аяқты бір - бірінен алшақ ұстайды, колды бастаң асыра кетеріп, «үйшік» сияқты біріктіреді, демді ішке тартады, колды темен түсіріп, денені босатып демді шығарады.</p> <p>Бакылау: жанама, жаппай, тікелей Негізгі кимыл қозғалыс жаттығулары.</p> <p>1.Скамейка үстінен журу.</p>	<p>Тақырыбы: «Көжектер»</p> <p>Смарт мақсат: Араптықты сактай жүруді және жүгіре алады. Бір орында тұрып ұзындыққа секіруді біледі. Аяқты кезек - кезек кетеріп секіруді біледі.</p> <p>Белгілі бір қашықтыкка койылған затка дейін кос аяқлен секіруді біледі.</p> <p>Ресурстар: Жалауша, доп, секіртпе</p> <p>Әдіс-тәсілі: 4К моделі, бала үні, саралау, бакылау.</p> <p>I.Kіріспе белім.</p> <p>Бір катар салқа тұру.</p> <p>Салемдесу. (нұсқауларды орындау)</p> <p>Негізгі белім:</p> <p>Жалпы даму жаттығулары. (Жалаушамен)</p> <p>Б.к.: «Желбірдейді жалау»</p> <p>1. Аяқтары иық мәлшерінде. Жалаушаны жогары созып ұстайды. Жалаушаны және басты он – сол жаққа кисайту./4 рет кайталай/</p> <p>Б.к.: «Әткеншеше»</p> <p>2. Аяқтары алшақ қойылған, жалаушалар теменде. Жалаушаларды артка- алдыға каратай сермеу. /5 рет/</p> <p>Б.к.: «Кім жылдам»</p> <p>3. Аяқтарын алышқ қою, отыру жалаушаны алға созу, тұру жогары кетеру.</p> <p>Б. к.: «ОЖүлдізша»</p> <p>4. Аяқты бірге, денені тік ұстau. Жалауша белде. Орнында секіріп аяқты және жалаушаны жанға созу</p> <p>Б.к.: «Кенілді жалауша»</p> <p>5. Аяқтарын алшақ қою, жалаушалар жогары кетеріп, секіру.</p> <p>Тікелей бакылау адісі</p> <p>Тыныс алу жаттығулары: «Үйшік» - тік тұрып, аяқты бір - бірінен алшақ ұстайды, колды бастаң</p>

<p>Б.к. келу.</p> <p>Тыныс алу жаттыгы</p> <p>Аранын дымбысын салу. -з-з-з</p> <p>4 к моделі, бала үні</p> <p>Өнім арқылы саразау Жетелесүші сұраптар арқылы бакылау</p> <p>4. Негізгі кимыл қозғалыс жаттыгулары.</p> <p>«Бірбагытпен гимнастикалық орындық үстінен түзу жүру»</p> <p>Командада жұмыс, бала үні.</p> <p>5. Құрлымдалған ойын:</p> <p>«Доптарды кім тез жинайды?»</p> <p>Максаты: ептілікті, жылдамдықты үрнеді.</p> <p>Кимылды ойын: «Аралар мен карлыгаш»</p> <p>Шарты: Ойнышы аразар ұшып елсін айтады: «Гүлдерге біз конамыз, тәтті балды жинаймыз!» мә, мә, ыз!</p> <p>Карлыгаш ұсында отырмып тыңдайды да, айтады: «Карлыгаш ұшып шығады, арапарды ұстайды». Ұсталған ара карлыгаш болады.</p> <p>Еркін ойын: «Кебелекті ұста»</p> <p>Шарты: Таяқшаның шетіне көбелек, немесе басқа зат байланады. Балалар шенбер құрып тұрады, нұсклаушы таяқшаны көтеріп шенбер ортасында тұрады, таяқшаны көтеріп, түсіріп шенбер бойымен айналдырады. Балалар биікссекіріп, кебелекке колын жеткізе ұстасуга әрекеттеснеді. Бала басын артқа тастамау үшін, кебелекті балалардың алдына харай көтере</p>	<p>2. Құм салынған қапшықтың прасымен секіру.</p> <p>Бақылау: тікелей</p> <p>Құрлымдалған ойын: «Допты қуалап ұста»</p> <p>Максаты: Шашылып жатқан допты жинап баланың қолының деңгейінде ұстап тұрган себетке лактыруға үрету</p> <p>Ойын шартымен таныстыру.</p> <p>Кимылды ойын: «Құстар»</p> <p>Шарты: Балалар гим. қабыргага мініп тұрады. «Құстар ұшты» деп белгі бергенде, залды айнала ұшады. «Дауыл сокты» дегенде, баспаңдаққа өрмелеп шығады. «Дауыл басылды, күн шықты» дегенде, баспаңдақтан түсіп, залды айналып ұшады</p> <p>Еркін ойын: «Ұшқыштар»</p> <p>Шарты: Балалар үш, төрт топка белінеді. Олар бір колоннамен, топ басшысының артында тұрады. Колонна залдын әр бүршішінде орналасқан және түрлі түсті жалаулармен белгіленген.</p> <p>Корытынды:</p> <p>Кері байланыс.</p> <p>Бала үні</p> <p>Балаларды мадақтау.</p>	<p>асыра көтеріп, «үйшік» сиякты біріктіреді, демді ішке тартады, колды тәмен түсіріп, денені босатып демді шығарады.</p> <p>Негізгі кимыл-жаттыгулары:</p> <p>1 Қыска секіртпемен секіру</p> <p>2. Допты бір-біріне төменин лақтыру.</p> <p>Құрлымдалған ойын: «Мені күнші жетіндер!»</p> <p>Максаты: Жылдамдылықта, шашшандықта үрету</p> <p>Кимылды ойын: «Құстардың ұшып келуі»</p> <p>Шарты: Балалар (құстар) канаттарын жайып, аланының барлық жеріне ұшады. «Боран» деген белгі бойынша құстар ағаштарға тығылады. Тәрбиеші «Боран тынышталды» деген кезде ағаштардан түседі де ұша береді.</p> <p>Еркін ойын: Айтелек</p> <p>Шарты: екі топка белініп ойнауды үрету, карсы жақтын құрсауын үзіл, ез жағына көбірек обынши алып қайтуға баулу. Хормен косылып ән айтуга тәрбиелеу.</p> <p>4 к моделі, бала үні</p> <p>Корытынды:</p> <p>Бір саппен шенбер бойы жүру. /жалаушаларды себетке салу/ Маршпен жүру. «Айналу» - бір - бірінің қолынан ұстай отырып, айнала жүгіру.</p>
--	--	---

	айналдыр.		
	Кортының Балдарды маддистиң		
Бейсенбі			
Жұма	<p>Смарт максат: Гимнестикалық орнынан үстіндегі бір орындаған айналдырылған Сенірттілеш сөкөреді.</p> <p>Ресурстар: Доп, жол, түрлі түсті жаңауыштар.</p> <p>Әдіс - тәсілдер: 4К моделі, бала үні, саралу, командада жұмыс, баянылау.</p> <p>VOK етілу барысы:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Жалпы даими туымы жаттыгулар. 1.Б.к. тұру, алқа арасы ашық, колдан бұтып, күмешшектің ұстал алаңғандай. Онтау (солға) шайынду (8-10 рет). 2.Б.к. тұрғандастар тұру, ортиға бұрынду. Бир колдан алаңға-жогары көтеру. Екінші колдан кайталдау - «ақшыл аяғын көтереді» (4-6 рет). 3.Б.к. тұру, колдан тусіру. Алқа үшінен тұру, колдан жогары көтеру - «мінде қындағы үлкен ағаштар», отыру және колдан тізеге көно-«мінде қындағы қынқонтай ағаштар» (4-5 рет). 4.Б.к. тұру, «жондар сокөреді 5.Тыныс алу. «Әдемі гүлдің кісі, Гүл ашады күзөзін» Бастапқы калыптақ жолу. 4 к моделі, бала үні 	<p>Тәжірибелі: «Кімс қызындағы»</p> <p>Смарт максат: Ор түрлі бағытта жүтіруді біледі. Шашамен тобешикten сырғаннанұты орындаған азады. Аракашықтықты сияттай азады, белгі бойынша кіммұлдардың жасай азады.</p> <p>Ресурстар: әр балага доп, допта</p> <p>Әдіс-тәсіл: 4К бала үні, саралдау, жаптайдай бакылау бакылау</p> <p>Үйымдастырылған оку кызметтінің барысы.</p> <p>Балалармен аманадасу</p> <p>Жүріс пен жүтірісті көзектестіріп орындау.</p> <p>Шашырап жүтіру, үш шенбер күрүп тұру.</p> <p>1.Жалпы даими жаттыгулары: Доптеннен жаттыгу</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Алқты алшақ кою, доп теменде, допты алға созу, жогары көтеру, тусіру, бастан-кы калып.5-6 рет. 2.Допты екі колмен алға үстүн. Допты он алқа, пен сол алқа домалату. Бастанпакы катып. 3.Допты екі колмен үстүн. Еденге тигенше сінекю.. 4.Тіземен отыру. Допты онтау, солға езін айналдыру. 5. Допты еденге кою. Допты айнала секіру, адымдалап орнында жүру, кайта секіру. Бакылау: жанама, жаптайдай, тікелей 2Негізгі күммел козғалыс жаттыгулары. 1.Допа астынан ету. 2. Уш алқты велосипед тебу Бакылау: жанама, Күрлымдалған ойын: «Карыма-карсы жүтіріп ету» 	<p>Тәжірибы: «Кәкенектер»</p> <p>Смарт максат: Зег астынан инбектеп: ете азады, хос аяғынан сөкіруді біледі . аяғы бірге және аяқты ашып, койып көдергілер зұрынмен сөкіреді.</p> <p>Ресурстар: Гимнестік орныздың, тақтада жар кесегі.</p> <p>Әдіс-тәсілдер: 4К моделі, бакылау, саралтау.</p> <p>I.Кіріспе белгі.</p> <p>Бір жағтар сапта тұру.</p> <p>Салемдесу.</p> <p>(нұсқаударды орнындау)</p> <p>Шенбер бойынан тұру. Колшармын созып, ариналыстықты салтау.</p> <p>Жаптайдай бакылау.</p> <p>Жалпы даими туымы жаттыгулар:</p> <p>«Кар кесегімен» жаттыгу</p> <p>1.Б.к.: алқа сал алшақ , кол төмөн. Колды алға созып, жар кесегінен бір колдан екінші колға ауыстырып салу. 4-5рет.</p> <p>Б.к.: колды жаңынан койып тіреле, алқты алшақ, койып, еденге отыру, жар кесегі еденде.</p> <p>2.Б.к.: Колды жаңынан койып тіреле, алқты алшақ, койып, еденге отыру.</p> <p>О: Екі алқлен жар кесегін қысмет алғып, жогары көтеру, «адар кесегі, міне» дегу; Б.к. оралу. 5-бret.</p> <p>3. Б.к.: колды жогары көтеріп, жар кесегін бір-біріне алға, артқа жар беру. 3-4рет.</p> <p>4.Б.к.: Алқа сал алшақ, жаршамен кол төмөн. Колды артта ұстал, жар кесегін бір колдан екінші колға ауыстырып салу. 4-5 рет.</p> <p>Тыныс алу жаттыгуы</p> <p>Тік тұрып, алқты бір – бірінен алшақ үстайды, колды белгі көзді, демді ішке біртіндеп тартады, «Ку-ку, Ку-ку» деп дыбыстап демді сыртқа шығара деңені алға сінкейтеді.</p>

<p>Өнім арқылы саралау Жетелеуші сұрақтар арқылы бакылау</p> <p>2. Негізгі кимыл қозғалыс жаттыгулар.</p> <p>Екі жіп арасынан түзу жүру</p> <p>Өнім арқылы саралау</p> <p>Күрлымдалған ойын: «Жолдагы таяқшалардан аттап ет»</p> <p>Максаты: ептілікті, жылдамдықты үйрнеді.</p> <p>Кимылды ойын: «Құстар»</p> <p>Максаты: Балалар гим. қабыргаға мініп тұрады. «Құстар ұшты» деп белгі бергенде, залды айналғанда ұшады. «Дауыл соқты» дегенде, баспадаққа ермелеп шығады. «Дауыл басылды, күн шыкты» дегенде, баспадақтан түсіп, залды айналып ұшады.</p> <p>Еркін ойын: «Ағашка қарай жүгір».</p> <p>Максаты: Балаларды дене бітімінің дұрыс жетілуіне, ер түрлі жаттыгулар жасау арқылы бұлшық сттерін қалыптастыру. Икемділіктерін арттыру арқылы жылдамдыққа достықта баулу. Кимылды ойындарға деген қызыгуышылдықтарын.</p> <p>Қортынды</p> <p>Сұрап-жаяуп</p> <p>Бала үні</p> <p>Балаларды мадақтауті балды жинаймыз!» ыз, ыз, ыз!</p> <p>Қарлығаш ұясында отырып тыңдайды да, айтады: «Қарлығаш ұшып шығады, араларды үстайды». Үсталған ара</p>	<p>Максаты: түстерді бекіту, жүгіру техникасын дамыту.</p> <p>Кимылды ойын: «Қасқыр мен кояндар»</p> <p>Максаты: Балалар шапшандыққа, ептілікке үйренеді.</p> <p>Еркін ойын: «Кім аюды ояты»</p> <p>Шарты: Балалар белменің бір қабыргасын бойлай қойылған орындықтарда немесе аланды жағалай отырады. Тәрбиеші белменің қарсы бүршішіна немесе аланның ең алыс бүршішіна барып: «Маган қарай жүгіріндер», - дейді. Балалар оған қарсы жүгіреді.</p> <p>Кортынды:</p> <p>Кері байланыс</p> <p>Бала үні</p> <p>Балаларды мадақтау.</p>	<p>Бастапқы қалыпқа келу.</p> <p>4К моделі, бала үні.</p> <p>Негізгі кимыл-жаттыгулары:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Еденге қойылған тақтай бойымен қос аяклен секіру. 2. Гимнастикада орындық үстімен жүру. 4 к моделі, бала үні <p>Өнім арқылы саралау Жетелеуші сұрақтар арқылы бакылау</p> <p>Күрлымдалған ойын: Мені қуып жетіндер.</p> <p>Шарты: Балалар белменің бір қабыргасын бойлай қойылған орындықтарды немесе аланда отырады.</p> <p>Тәрбиеші: «Мені қуып жетіндер», - дейді де алыңның қарсы жағына жүгіреді. Балалар тәрбиешінің сонынан жүгіріп, оны ұстауга тырысады. Одан кейін тәрбиеші тағы да: «Мені қуып жетіндер», - дейді де қарсы жакқа қарай жүгіреді, балалар оны қайтадан қуалайды.</p> <p>Кимылды ойын: «Доп кімде?»</p> <p>Ойын шартымен таныстыру</p> <p>Еркін ойын: «Мысық пен тышқан»</p> <p>Шарты: Балалар шенбер құрып тұрады</p> <p>Мысық пен тышқан болып сайланады.</p> <p>Жаптай бакылау, командада жұмыс.</p> <p>Қортынды.</p> <p>Балаларды мадақтау.</p>
--	---	--

қарлығаш болады. Еркін ойын: «Кәбелекті ұста» Шарты: Таяқшаның шетіне кәбелек, немесе басқа зат байланады. Балалар шенбер күрып тұрады, нұсқауышы таяқшаны көтеріп шенбер ортасында тұрады, таяқшаны көтеріп, тусіріп шенбер бойымен айналдырады. Балалар биікке секіріп, кәбелекке қолын жеткізе ұстауга әрекеттегенді. Бала басын артқа тастамау үшін, кәбелекті балалардың алдына қарай көтере айналдыру. Кортынды Балаларды мадактау.		
---	--	--

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

Циклограмма
Дене шынықтыру III-апта Ақпан 14-18.02.2022жыл

	Кіші топ	Ортанды топ	Ересек топ
Дүйсенбі	<p>Смарт мақсат: Тұзу және ирек жолдармен жүгіреді. Жиектері шектелген тұра жолақтың үстімен тепе-тендікті сактап жүреді.</p> <p>Ресурстар: Доп, жіл, түрлі-түсті жалаушалар.</p> <p>Әдіс – тәсілдер: 4К моделі, бала үні, саралуу, командада жұмыс, бакылау.</p> <p>ҰОҚ етілу барысы:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Жалпы дамытушы жаттығулар. 1.Б.к. тұру, аяқ brasы ашық, көлдө бүтіп, күршашқы ұстап алғандай. Онга (солға) шайқалу (8-10 рет). 2.Б.к. төртаяктап тұру, ортага бұрыту. Бір көлдө алға-жогары кетеру. Екінші колмен қайталу – «күшік аяғын кетереді» (4-6 рет). 3.Б.к. тұру, көлдө түсіру. Аяқ үшімен тұру, көлдө жогары кетеру - «міне қандай ұласын ағаштар», отыру және көлдө тізеге қою-«міне қандай кішкентай ағаштар» (4-5 рет). 4.Б.к. тұру, «қояндар секіреді 5.Тыныс алу. «Әдемі гүлдің нісі, Гүл ақады қаузыны» Бастапқы калыпқа келу. 4 к моделі, бала үні 	<p>Тақырыбы: «Қыс қызығы»</p> <p>Смарт мақсат: Таза ауда ойналатын қысқы ойындарды біледі.</p> <p>Балаларға шанғы не екенін біледі және қауіпсіздік ережесін сактай алады.</p> <p>Ресурстар: гимнастикалық орындық, кубик</p> <p>Әдіс-тәсілі: 4К командада жұмыс, бала үні, саралуу, бакылау.</p> <p>Үйымдастырылған оқу қызметінің барысы.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Салемдесу. 2. Шенбермен жүру. <p>Тәрбиешінің артынан жүру, жүгіру «Топтастыру» адісі</p> <p>4 қатарға сапқа тұру</p> <p>Жалпы даму жаттығу-лары. Құралсыз</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Аяқты алшак қою, кол төменде, көлдө жанына созу, түсіру, бастанқы қалып. 2. Етпептеген жету. <p>Қайықтар суда жүзеді.</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Шалқадан жату. Велосипид тебеміз <ol style="list-style-type: none"> 4.Аяқты созып отыру, көлдө тіреу, тізені кетеріп, ішті тарту. 5. Көлдө белге қойып, екі аяқлен секіру, бір орнында турып жүру, кайта секіру. <p>Тыныс алу жаттығулары: Шар үрлеу мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару.</p> <p>Бастапқы калыпқа келу.</p> <p>Саралуу: өнім арқылы. Бакылау: жанама, жалпай, тікелей</p> <p>Негізгі кимыл қозғалыс жаттығулары.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Гимнас-лық орындық үстінен ішімен тартылып жүру. 	<p>Тақырыбы: «Көжектер»</p> <p>Смарт мақсат: Жұруді жүгірумен кезектесіп орындаі алады, тоқтай, бағытты өзгертіп журуді және жүгіруді біледі, күм салынған кішкентай қапшықты тұра бағытта алысқа лактыра алады.</p> <p>Ресурстар: Тақтай, доп, жалаушалар</p> <p>Әдіс-тәсілдер: 4К моделі, бакылау, саралуу,</p> <p>I.Kіріспе болім.</p> <p>Бірінің артынан бірі сапқа тұру.</p> <p>Денені тік ұстau.</p> <p>Шенбер бойымен еркін жүру.</p> <p>Шенбер бойымен денені тік ұстап женіл жүгіру.</p> <p>«Арқан бойлап журуші» - енкейтілген тақтайшамен жогары, төмен жүру .</p> <p>1 сапқа тұру. (сапқа тұра尔да себеттен екі жалаушадан алу)</p> <p>1 саптан 4 лекке (колонна) тұру.</p> <p>Көлдарын созып, аракаш-ықтықты сақтау.</p> <p>Негізгі болім:</p> <p>Жалпы дамыту жаттығулар:</p> <p>(Жалаушамен)</p> <p>Б.к.: «Жылдының кимылы»</p> <p>1. Аяқтары иық мәлшерінде. Денені тік ұстau. Лента төменде. Басти онга бұрып, иекті иыкка түсіру және иекпен доға жасап басты ақырын кетеру және төмен түсіріп - кетеру.</p>

<p>Өнім арқылы саралаву Жетелесуші сұраптар арқылы бакылау.</p> <p>2. Негізгі кимыл қозғалыс жаттыгулар.</p> <p>Екі жіп арасынан түзу жүру</p> <p>Өнім арқылы саралаву</p> <p>Пед жет ойын: «Күн мен түн»</p> <p>Кимылды ойын: «Доптасаңыз»</p> <p>Максаты: балаларды анық кимылдауга жаттықтыру.</p> <p>Еркін ойын: «Масаны ұста»</p> <p>Шарты: Ойыншылар бір-біріне кол созылуы жерде деңгеленіп бетін ортага беріп тұрады. Оның колында шыбық оған картон қағаздан жасап жілке байланған маса бар тәрбиеші масаны жогарлай стіл айналдырып етеді. Маса устериңен ұшып бара жатқан кезде балалар оны ұсташаға тырысып секіреді.</p> <p>Жаппай бакылау, командада жұмыс.</p> <p>Кортынды</p> <p>Сұрап-жаяул</p> <p>Бала үні</p> <p>Балаларды мадақтау.</p>	<p>2. Кубиктің арасынан жыланша жүру.</p> <p>Бақылау: Тікелей</p> <p>Пед жет ойын: «Күн мен түн»</p> <p>Шарты: Балалардың алғаннан бір шетінен немесе белмеге қойылған орындықтардың артында тізерлеп отырады да «терезеге» орындықтың арқасынан қарайды.</p> <p>Кимылды ойын: «Допты домалат»</p> <p>Шарты: Балаларға түрлі түсті доптарды таратып, 1,5 -2 метр жердегі жалауға дейін допты домалатуды ұсынады. Тапсырманы жақсы орындаган баланы тәрбиеші атап етеді. Допты екі, уш рет домалатып, себекте жинап салады.</p> <p>Еркін ойын: «Ормандағы аю»</p> <p>Шарты: Залдың бір шетінде аюдын үйі орналасады. Екінші шетінде балалардың үйі орналасқан.</p> <p>Нұсқауышы : «Балалар, көліндер, орманға барайық, жеміс, жиідек жинайық.»</p> <p>Корытынды:</p> <p>Кері байланыс. Бала үні</p> <p>Балаларды мадақтау</p>	<p>Әр кимылда «т-с-с-с-с» деп айтту.</p> <p>Сол жақ ишкә да осылай жасалады.</p> <p>/6-рет/</p> <p>Б. к.: «Аттап созылу»</p> <p>2. Аяқтары алшақ қойылған, жалаушалар жаңға созу . Алға сал адымдап, сол аяққа отырады, он аяқ түзу артқа созылады, артқа - алға денемен шенберлер жасау керек.. / 6 рет кай/</p> <p>Б.к.: «Қаз»</p> <p>3. Аяқты алшақ қоямыз.</p> <p>Жалаушалар тәменде тік тұрып, бүгілген аяқтың сирағынан ұстайды, жібереді. /6 рет кайталай/</p> <p>Б.к.: «Аяқтарды қозғау»</p> <p>4. Аяқты алшақ қоямыз.</p> <p>Жалаушалар белде екшени арқанға тіреп, аяқтың ұшын жерге тіреп бір орында карай адымдап жүру. /6 рет кайталай/</p> <p>Б.к.: «Серіппе»</p> <p>5. Аяқтарын алшақ қою, жалауша тәменде., тік тұрады, 1- аяқтар бірге, колдар тәмен түсірілген, тізені қолмен қапсыра ұстал отыру керек, басты тізеге қояды, тіке тұру керек. /6 рет кайталай/</p> <p>Б.к.: «Кояно»</p> <p>6. Орында тұрып аяқтың ұшымен жүтіруді секіру-мен ауыстыру /15-20 сек/</p> <p>Корытынды:</p> <p>4 лектен (колонна) 1 салпен шенбер бойы жүру. /жалаушаларды себекте салу/</p> <p>Тыныс алу жаттыгулары: «Отын» - аяқтың ұшымен ишк деңгейінде койып, саусактарын іліндеріп қолын</p>
--	--	---

			<p>желкеге ұстau қажет; аяғын түсіріп, колдарын аяқ арасына жіберіп, алға карай сіңкейеді, демін тез ішке тартып кері шығарады, яғни балалар ағаш шауып жаткан тәрізді болады. мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару.</p> <p>Бастапқы калыпка келу.</p> <p>4 к моделі, бала уні</p> <p>Негізгі қимыл-жаттыгулары:</p> <p>1. Еденге койылған тақтай бойымен қос аяқпен секіру. 2. Доптарды себекте лактыру</p> <p>4 к моделі, бала уні</p> <p>Өнім арқылы саралу Жетелеуші сұрақтар арқылы бақылау</p> <p>Қимылды ойын: «Касқыр мен кояндар»</p> <p>Мақсаты: Балалар шалшандырғанда, еттілікке үйренеді.</p> <p>Күрымдалған ойын: "Кім кеп таспа жинаиды?" Шарты: Балалар шашылып калған таспаларды арнайы ыдыска жинаиды. Таспаны сін кеп жинаған бала женіске жетеді.</p> <p>Еркін ойын: Аркан тартыс</p> <p>Шарты: екі топка белініп, арқанды тартады.</p> <p>Жаппай бақылау, командада жұмыс.</p> <p>Кортынды. Балаларды мадақтау.</p>
Сейсенбі	<p>Смарт мақсат: Тұзу және ирек жолдармен жүтіреді. Жиектері шектелген тұра жолактың үстімен тепе-төндікті сактап жүрүреді.</p> <p>Ресурстар: лента, текшелер, құстар бет пердесі.</p> <p>Әдіс – тәсілдер: 4К моделі, бала уні, саралу, командада жұмыс, бақылау.</p>	<p>Тақырыбы: «Қыс қызығы»</p> <p>Смарт мақсат: Балаларға шанғы туралы, бейне материалдар көрсету.</p> <p>Суреттерді бояуды біледі.</p> <p>Ресурстар: доп, жіп</p> <p>Әдіс-тәсілі: 4К командада жұмыс, бала уні, саралу, бақылау.</p> <p>Үйымдастырылған оку қызметінің барысы.</p>	<p>Тақырыбы: «Көжектер»</p> <p>Смарт мақсат: Бір орында тұрып ұзындыққа секіруді біледі. Аяқты кезек - кезек көтеріп секіруді біледі.</p> <p>Белгілі бір кашықтыққа койылған затқа дейін қос аяқпен секіруді біледі</p> <p>Ресурстар: Күм салынған қап,</p>

<p>ҰОҚ етілу барысы:</p> <p>1.Амандасу.</p> <p>2. Шенбер бойымен жүрү, жүтіру.</p> <p>«Орман аңдары»</p> <p>1. «Аю»</p> <p>Колды белгे койып, (корбандап) табанды нық басып жүрү.</p> <p>2. «Тұлқі»</p> <p>Колды жаңға ұстап, (куланып) бір сыйыкten жүрү.</p> <p>3. «Көкек»</p> <p>Колды қеуденін аздында ішп, кос аяклен секіру.</p> <p>4. «Қасқыр»</p> <p>Балу жүтіру, жылдам жүтіру.</p> <p>Балаларға әр түсті екі текшерден беріл, бірінің сонынан бірін жүргізіп, шенберге тұрғызу.</p> <p>3.Жалпы даму жаттығулары.</p> <p>Текшемен жаттығулар.</p> <p>1.Кол мен нық бұлышқеттер-інс арналған жаттығулар.</p> <p>1. Текшерді жогары кетеріл, бір-біріне согу.Б. к. келу.</p> <p>2.Колдагы текшерді жогары кетеру.</p> <p>3.Кос колдагы текшермен онға,солға налу.</p> <p>4. Колдагы текшерді алға созып отыру.</p>	<p>1.Салемдесу.</p> <p>2. Шенбермен жүру.</p> <p>Тәрбиешінің артынан жүру, жүтіру</p> <p>Козгалмалы бой жазу жаттығулары</p> <ul style="list-style-type: none"> - Колды жогары ұстап алқ ұшымен жүрү. - Екі кол белде өкшемен жүрү - Екі кол белде аяктың ішкі және сыртқы қырымен жүрү. - Бір калыпты женіл жүтіру. <p>«Топтастыру» адісі</p> <p>4 қатарға апка тұру.</p> <p>Жіппен</p> <p>1.Аякты алшак қою. Жілті омырауга ұстau, алға созу, жогары кетеру, алға соу, бастанапқы калып. 5-6 рет</p> <p>2. Оттырып, тұру. Жілті омырауга ұстau, оттырып жілті алға, созу, тұру бастанапқы калып. 4-5 рет.</p> <p>3.Оттыру. Аякты алшак қою. Жіп ті алға ұстau, енкейіп он аяктың ұшына тигізу, солай сол аякка. 5-рет</p> <p>4. Арқамен жату. Жілті бастан асыра ұстau, аякты кетеріп жілті аяктың ұшына тигізу.Он аяқ, сол аякка. 5-6 рет.</p> <p>5. Жіп жерде. Колды белге ұстап жілтен секіру.</p> <p>Саралау: енім арқылы. Бақылау: жанама, жалпай, тікелей</p> <p>Негізгі кимыл қозғалыс жаттығулары.</p> <p>1.Допты жогары қарай лактыру және оны кос қолымен қағып алу</p> <p>2.Жілтін астынан ету</p> <p>Бақылау: Тікелей . жанама кимылды ойын: « Доп кімде? »</p> <p>Ойын шартымен таныстыры</p> <p>Кұрымдалған ойын:«Түрлі түсті көліктөр»</p> <p>Шарты: Залдың көлденең бойымен қолдарына түрлі түсті шенбер ұстап тұрады – бұл руль. Нұсқаушы қолына екі түсті жалаушаны ұстап тұрады. Бір түсті жалаушаны көтөргендеге, сол түске сәйкес көліктөр әр бағытта жүреді, бұрылады, гүйлдейді. Жалауша</p>	<p>гимнастикалық кабырга, орамалмен Әдіс-тәсілдер: 4К моделі, бақылау, саралау.</p> <p>I.Кіріспе белім.</p> <p>Бірінің артынан бірі сапка тұру.</p> <p>Денені тік ұстau.</p> <p>Шенбер бойымен марш екіншімен жүрү.</p> <p>«Үйректін балаптаны» - қеудені алға қарай енкейте оттырып, өкшемен жүрү.</p> <p>«Түйекүс» - тізені жогары кетереп жүрү.</p> <p>«Сайкымазау» - басты бұра жүрү.</p> <p>Шенбер бойымен еркін жүрү.</p> <p>1 сапка тұру. /сапка тұрарда себеттен бір орамалдан алу/</p> <p>1 салтан 4 лекке (колонна) тұру.</p> <p>Колдарын созып, аракашықтықты сақтау.</p> <p>Жаппай бақылау.</p> <p>Негізгі белім:</p> <p>Жалпы дамыту жаттығулар:</p> <p>Б. к: «Мазақтау»</p> <p>1. Аяктары алшак қойылған , орамал колда. Басты он жақ, сол жақ нықса қою. «А-я-я-я-й» сезін айту. /6 рет кай/</p> <p>Б. к.: «Әткеншек»</p> <p>2. - Аяктары алшак қойылған , орамалды белге ұстап, денені жан - жаққа бұрады. / 6 рет қайталau/</p> <p>Б.к.: «Ку тұлқі»</p> <p>3. Денені тік ұстau. Орамал колда. Тұлқінің жүрісін салу. /5 рет қайталau/</p> <p>Б. к.: «Шенберлер»</p> <p>4. Тік тұрып, аякты нық деңгейіне кояды, орамалды жогары кетеріп,</p>
---	---	---

<p>Тұру. Б. к. келу</p> <p>5. Аяқ бірге, текшерді қеудеде ұстau.</p> <p>6. Алға кос аяқпен секіру. Б. к.</p> <p>Тыныс алу жаттыгуы.</p> <p>Текшерді үрлеу.</p> <p>4 к моделі, бала үні</p> <p>Өнім арқылы саралau Жетелеуші сұрапттар арқылы бақылау.</p> <p>4. Негізгі кимыл қозғалыс жаттыгулары.</p> <p>Еденде жатқан лентадан аттап ету.</p> <p>5. Құрлымдаған ойын: «Допты қуып жет»</p> <p>Ойын шарты: Тәрбиеші балаларға доп салынған көрсөнкені көрсетеді де алғының бір жағында езімен бірге қатарласа тұруды ұсынады. Одан кейін көрсөнкеден доптарды алып, балалардан алысқа, әр жаққа лактырады.</p> <p>E/P ойын: Затты экел</p> <p>Балалар қабыргага беттерін беріп тұрады. Күтүші айел белгіненің басқа бір шетіне тығызып тұрады да конырау согады. Тәрбиеші балаларға: «Тындандар, конырау кайдан согымып тұр, конырауды табындар», - дейді. Балалар конырауды тапқан кезде, тәрбиеші оларды мактайды, одан кейін балаларға тағы да қабыргага беттерін беріп тұруды ұсынады. Күтүші айел басқа жерге тығылады да кайтадан конырау согады.</p> <p>Командада жұмыс, жанама бақылау.</p> <p>Шенберге тұру.</p>	<p>түскенде, барлығы өз орындарына кайтады. Нұсқауыш басқа түсті көтергенде, сол туске сәйкес көліктер шығады. Екі түсті жалаушаны көтеруге болады, ол кезде барлық көліктер шығады. Көліктер бір бірімен соқтығысып қалмауы керек.</p> <p>Еркін ойын: «Қоймадагы тышқандар»</p> <p>Шарты: Бала –тышқандар залдын бір шетіне жиналады, бұл олардың үйі. Залдың ортасында бір неше дуга қойылады, көлденен қойылған баспалдақтан жіп тартылады – ол қойма. Оның сыртында мысық жатады. «Мысық үйқыда» деп дабыл соғылғанда, тышқандар дөғадан, жіп астынан етіп қоймаға жүгіреді, ездеріне тамақ іздейді, жүгіреді, шокайып отырады. «Мысық ояиды» деп дабыл соғылғанда, қоймадан қашып шығады. Мысық тышқандарды ұстауга әрекеттенеді.</p> <p>Корытынды:</p> <p>Кері байланыс. Бала үні</p> <p>Балаларды мадактау.</p>	<p>саусактарды айқастырады, 1 - есебінде денені енкейтіп, қолды солға бұрады, 2 - дene мен қолды алға енкейтеді, 3 - онға, 4 - артқа. (қолды желкеге қоюға болады)</p> <p>Б.к.: «Маятник»</p> <p>5. Тік тұрып, аяқты бірге ұстайды, денені солға енкейтеді, он қолдағы орамалмен қабырганы, сол қолдағы орамалмен саннын тізеге дейін сипалайды, дәл осылай екінші аяқпен жасалады. /6 рет кайталу./</p> <p>Б.к.: «Шегіртке»</p> <p>6. Аяқты біріктіріп ұstau. Орамал белде он және сол аяқпен секіру . /10-15 секунд/</p> <p>Корытынды:</p> <p>4 лектен (колонна) 1 саппен шенбер бойы жүру /орамалды себетке салу/ .</p> <p>«Күтіншы» - 1.5-2 минут бойы үзіліссіз жүгіру.</p> <p>Тыныс алу жаттыгулары: Тік тұрып, аяқты бір - бірінен алшак ұстайды, он қолды жогары көтеріп, сол қолды темен түсірелі, қолды кезекпен - кезек алмастырады, еркін дем алады .</p> <p>Бастапқы қалыпка келу.</p> <p>4 к моделі, бала үні</p> <p>Негізгі кимыл-жаттыгулары:</p> <p>1. Күм салынған дорбашаны бастан асыра екі қолмен алға ,жогары лактыру</p> <p>2. - Гимнастикалық қабыргага ермелеву және одан темен тусу.</p> <p>4 к моделі, бала үні</p> <p>Өнім арқылы саралau Жетелеуші сұрапттар арқылы бақылау</p>
---	--	---

			<p>Құрымдалған ойын «Түрлі түсті келіктөр»</p> <p>Шарты: Залдан көлденең бойымен колдарына түрлі түсті шенбер ұстал тұрады – бұл руль. Нұскауыш кольна екі түсті жалаушаны ұстал тұрады. Бір түсті жалаушаны кетергенде, сол түске сыйкес келіктөр әр бағытта журелі, бұрылады, гүлдейді. Жалауша түскенде, барлығы өз орындарына кайтады. Нұскауыш басқа түсті кетергенде, сол түске сыйкес келіктөр шығады. Екі түсті жалаушаны кетеруге болады, ол кезде барлық келіктөр шығады.</p> <p>Келіктөр бір бірімен соқтығысып қалмауы керек.</p> <p>Кимылды ойын: Көжектер мен тұлқілер</p> <p>Шарты: Бір бала тұлқі болып сайланады. Қалған балалар көжек беттердесін киіп, дәнгеленіп отырады.</p> <p>Еркін ойын: Қызы күн Жаптай бакылау, командада жұмыс. Қортының Балаларды мадақтау.</p>
Бейсенбі	<p>Смарт мақсат: Шенберден шенберге аттайты.</p> <p>Жүруден жүгіруге және көрінішке аудында.</p> <p>Гимнастикалық орындық, таяшалар.</p> <p>Әдіс – тәсілдер: 4К моделі, бала үні, саралу, командада жұмыс, бакылау.</p> <p>ҰОҚ етілу барысы:</p> <p>1.Амандастыру.</p>	<p>Тақырыбы: «Қызы қызығы»</p> <p>Смарт мақсат: Колдан жасалынған шанғымен сырғанай алады және кезектесіп аяқты ауыстыруды біледі. Бір-бірлеріне кемектесуге үйрету. Суыққа тезімділікке тәрбиелеу.</p> <p>Ресурстар: Тактайша, жіп</p> <p>Әдіс-тәсілі: 4К , бала үні, Бакылау: Тікелей, жаптай Үйымдастырылған оқу қызметінін барысы.</p> <p>Тәрбиешінің артынан шенбермен жүру.</p> <p>Балалармен амандасу</p> <p>«Орман андары»</p>	<p>Тақырыбы: «Көжектер»</p> <p>Смарт мақсат: Жүруді жүгірумен кезектесіп орындаі алады, тоқтай, бағытты езгертуіп жүруді және жүгіруді біледі, күм салынған кішкентай қапшықты тұра бағытта алысқа лақтыра алады.</p> <p>Ресурстар: Дога, доп,</p> <p>Әдіс-тәсілдер: 4К моделі, бакылау, саралу,</p> <p>I.Kіріспе белім.</p>

<p>2.Кіріспе</p> <p>Шенбермен журу.</p> <p>Педагогтың артынан журу жүтіру.</p> <p>Шенберге тұру.</p> <p>Балаларға таяқшалар беру, бірнің сонынан берін жүтіріп, шенберге тұрғызу.</p> <p>3.Жалпы даму жаттыгулары.</p> <p>Таяқшамен</p> <ul style="list-style-type: none"> -Аяктары алшак койылған, таяқшаны екі шетінен ұстап, жоғарыға, онға, солға қарай созылып көрілу(3-4 кайталу.) Б.к. келу. - Аяктары алшак койылған, таяқша темендеге колдарымен ұстасу. Таяқшаны жоғарыға кетеріп созу, «қілем кагу» соғу кімділін жасау (3-4рет) Б.к. келу. - Аяктары алшак койылған, таяқшаны көуденің тұсында. Отырып, тұру. Б.К - Таяқшаны айналып секіру және журу. (10 сек) Б.к. келу. <p>Тыныс алу жаттыгуы</p> <p>Араның дыбысын салу. -3-3-3</p> <p>4 к моделі, бала үні</p> <p>Өнім арқылы сарапау Жетелесуші сұрақтар арқылы бақылау</p> <p>4.Nегізгі кімділ көзғалыс жаттыгулары.</p> <p>«Бірбагытпен гимнастикалық орындық үстінен түзу журу»</p>	<p>1. «Лю»</p> <p>Колды белгі койып, (корбандап) табанды нық басып журу.</p> <p>2. «Тұлқі»</p> <p>Колды жанға ұстап, (куланып) бір сыйыкпен журу.</p> <p>3. «Көжек»</p> <p>Колды кеуденің алдында иіп, кос аяклен секіру.</p> <p>4. «Қасқыр»</p> <p>Бағу жүтіру, жылдам жүгіру.</p> <p>Жалпы даму жаттыгулары:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Созылу.. Аякты алшак қою, обруч темендеге, обрұчты алға созу, жоғары кетеру, түсіру. бастап-кы калып.5-6 рет. 2.Обрұчты екі колмен омырауга ұстасу. Онға, солға бұрылымп, колды созу. 3.Отыру, обруч екі колда темен ұстасу. Обрұчты жоғары кетеру, темен екі өкшениң арасына түсіру, кайталу.5-бret. 4. Аяклен отыру. Обрұчты тік ұстасу, онға, солға кисао. 5. Шалқадан жату.Обруч бастан жоғары. Аякты тік ұстап, обрұчты тізеге тигізу. 6. Секіру. Обруч еденде, айнала секіру, алымдал орнында журу, секіру. <p>Бақылау: жанама, жаппай, тікелей</p> <p>Негізгі кімділ көзғалыс жаттыгулары.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Жіп астынан енбектеу 2.Тактайша үстімен жүріу <p>Бақылау: Тікелей</p> <p>3. Кімділди ойыны: «Автомобиль мен торғайтар»</p> <p>Максаты: Балалар журу жүгіру және корғану түрлерін үйренеді.</p> <p>Күрімдалған ойын: «Сылдырмак» ойыны.</p> <p>Максаты: Сылдырмакпен әртүрлі кімділдар жасауды үйрену.</p> <p>Корытынды:</p> <p>Кері байланыс. Бала үні</p> <p>Балаларды мадактау.</p>	<p>Бір катар сапка түру.</p> <p>Күтпеген сөт Фиксики Салемдесу.</p> <p>Шенбермен журу.</p> <p>Колды жоғары созайык,</p> <p>Шапалакты ұрайык,</p> <p>(колды жоғары созып шапалактан журу)</p> <p>Жоне колды жінайык,</p> <p>Карлтылышка ұксайык</p> <p>Жәй жүтіру.</p> <p>3-катарга сапка түру.</p> <p>Жаптай бақылау.</p> <p>Жалпы дамыту жаттыгулар:</p> <p>Допты жаттыгу.</p> <p>1"Түсіріп алма"Б.К аяқ арасы нық көлеміндегі ашық. 1. Допты жоғары кетеру, хелесі колға зұмстыру.</p> <p>.3.Допты жоғары кетеру.4.Б.К-ка келу. 4-5 рет кайталу.</p> <p>2"Допты кайдо"Б.К.Б.К аяқ арасы нық көлеміндегі ашық.Допты алға көрсету, арқаға жосыру. 2.Б.К-ка келу.3-4 рет кайталу.</p> <p>3 «Кұлау»Б.К. аяқ нық көнділгінде, кол доптен темендеге.1 допты алға созып, он аяклен кұлау.2.Б.К -ка келу.</p> <p>4 «Еңкею»Б.К отыру аяқ алшак, доп ұстаган колды бүтіп, кеуде тұсында ұстасу.Алға он(сол) аяқта шалу, колды түзу ұстасу.2.Б.К ка келу.6 рет кайталу.</p> <p>5 Допты айнала жүтіру»Б.К н-т доп еденде.Белгі бойынша допты айналып, жүтіріп, тізерлеп отырып, алаканмен допты бір ұзу.5 рет әр жакка кайталу.</p> <p>Тыныс алу жаттыгулары</p>
---	--	--

<p>Командада жұмыс, бала үні.</p> <p>5. Құрлымдалған ойын:</p> <p>«Кердік-көрмәдік»</p> <p>Кімнілді ойын: «Көнілді қошакандар»</p> <p>Шарты: Аланды ұзын сыйық сыйылады. Бұл сыйық кепір. Кепірдің аргы жағында қошакандардың үйі болады. Қошакандар әуеммен билеп журеді, зуен тоқтаганда жарыса отырып, кепірден етіп үйлеріне тез жетулері керек.</p> <p>Еркін ойын. Мысық пен тышкан»</p> <p>Смарап максат:</p> <p>балалар етпі, шашашан кімнілдайты.</p> <p>Кортынды</p> <p>Балаларды мадактау.</p>	<p>«Гүл»</p> <p>4 к моделі, бала үні</p> <p>Негізгі кімніл-жаттыгулары:</p> <p>1.Алға қарай үмттыла затқа дейін екі аяқтан секіру.</p> <p>2.Дога астынан нысанана дейін енбектеу</p> <p>4 к моделі, бала үні</p> <p>Өнім арқылы саразау Жетелеуші сұрақтар арқылы бакылау</p> <p>Кімнілді ойын: «Допты ұста»</p> <p>Ойын шартымен таныстыру.</p> <p>Құрлымдалған ойын: « Допты лактыр».</p> <p>Максаты: Балалар арасындағы қарым –катынасты нығайту, балалардың дене кімнілдарын дұрыс қозғай білуге үйрету, секіруге, тепе-тәндікті сактауға ойнату арқылы қабілеттерін қызыгуышылдықтарын артыру.</p> <p>Еркін ойын: Аударыспак Жаптай бакылау, команда жұмыс.</p> <p>Кортынды.</p> <p>Балаларды мадактау.</p>
--	---

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

Циклограмма
Дене шынықтыру IV-апта Ақпан 21-25.02.2022 жыл

Кіші топ	Органғы топ	Ересек топ
<p>Дүйсенбі</p> <p>Смарт мақсат: Бір бағытта шенбер бойымен жүптасып жүреді.</p> <p>Дога астынан допты домалатып етеді.</p> <p>Ресурстар: Доп, жіл, түрлі-түсті жалаушалар.</p> <p>Әдіс – тәсілдер: 4К моделі, бала үні, саралау, команда жұмыс, бакылау.</p> <p>ҰОҚ етілу барысы:</p> <p>1.Жалпы дамытуши жаттыгулар.</p> <p>1.Б.к. түру, аяқ арасы ашық, колды бүгіп, куышакты ұстап алғандай.</p> <p>Оңға (солға) шайқалу (8-10 рет).</p> <p>2.Б.к. тертаяқтап түру, ортага бұрылу. Бір колды алға-жоғары кетеру. Екінші қолмен кайталau – «күшік аяғын көтереді»</p> <p>(4-6 рет).</p> <p>3.Б.к. түру, колды түсіру. Аяқ үшімен түру, колды жоғары кетеру- «міне кандай үлкен ағаштар», отыру және колды тізеге қою-«міне кандай кішкентай ағаштар»</p> <p>(4-5 рет).</p>	<p>Такырыбы: «Кыс қызығы»</p> <p>Смарт мақсат: Қолдан жасалынған шаңғымен сырғанай алады, командалық ойында бір-бірлеріне кемектесуді біледі.</p> <p>Ресурстар: гимнастикалық орындық, кубик Әдіс-тасілі: 4К командада жұмыс, бала үні, саралау, бакылау.</p> <p>Үйімдастырылған оқу қызметінің барысы.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Салемдесу. 2.Шенбермен жүру. <p>Тәрбиешінің артынан жүру, жүгіру «Топтастыру» адісі</p> <p>4 қатарға сапқа түру</p> <p>Жалпы даму жаттыгу-лары. Куралсыз</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Аяқты алшақ қою, кол төменде, қолды жаңына созу, түсіру, бастапқы қалып. 2.Етпептен жету. Қайықтар суда жүзеді. 3.Шалқадан жату. Велосипед тебеміз 4.Аяқты созып отыру, қолды тіреу, тізені көтеріп, ішті тарту. 5. Колды белге қойып, екі аяқпен секіру, бір орында түрліп жүру, кайта секіру. <p>Тыныс алу жаттыгулары: Шар үрлеу мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару.</p> <p>Бастапқы қалыпка келу.</p> <p>Саралау: өнім арқылы. Бакылау: жанама, жаптай, тіkelей</p> <p>Негізгі кимыл қозғалыс жаттыгулары.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Гимнастикалық орындық үстінен ішімен тартылып жүру. 2.Кубиктің арасынан жыланша жүру. 	<p>Такырыбы: «Көжектер»</p> <p>Смарт мақсат: Араптық сактай жүруді және жүгіре алады. Бір орында түрлі ұзындықка секіруді біледі. Аяқты кезек - кезек көтеріп секіруді біледі.</p> <p>Белгілі бір қашыктыққа койылған затка дейін кос аяқпен секіруді біледі.</p> <p>Ресурстар: Дога, доп</p> <p>Әдіс-тәсілдер: 4К моделі, бакылау, саралау,</p> <p>I.Kіріспе белім.</p> <p>Бірінін артынан бірі сапқа түру. Денені тік ұстай.</p> <p>Шенбер бойымен денені тік ұстап, адымдал жүру.</p> <p>«Үйректің балапаны» - кеудені алға қарай енкейте отырып, екшемен жүру.</p> <p>«Түйекұс» - тізені жоғары кетере жүру.</p> <p>«Сайқымазақ» - басты бұра жүру.</p> <p>Шенбер бойымен жай жүру .</p> <p>1 сапқа түру. /sapқа тұрада себеттен бір орамалдан алу/</p> <p>I салтан 4 лекке (колонна) түру. Колдарын созып, аракашықтықты сактау.</p> <p>Жаптай бакылау.</p> <p>Негізгі белім:</p> <p>Жалпы дамыту жаттыгулар:</p> <p>/орамалмен, зуенмен/</p> <p>Б.к.: «Денгелек»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Тік түрліп, аяқты иых деңгейнен қойып, орамалды алға созып, алаканды жұмып, білезікті, шынтақты, иыхты қысу, айналдырады. /6 рет кайталau/

<p>4.Б.к. тұру, «қояндар секіреді</p> <p>5.Тыныс алу.</p> <p>«Әдемі гүлдің ісі, Гүл ашады қауызын»</p> <p>Бастапқы қалыпқа келу.</p> <p>4 к моделі, бала үні</p> <p>Өнім арқылы саралau Жетелеуші сұрақтар арқылы бакылау.</p> <p>2.Негізгі кимыл қозғалыс жаттыгулар.</p> <p>Екі жіп арасынан түзу жүру</p> <p>Өнім арқылы саралau</p> <p>Күрлымдалған ойын: Өз үйінді тап</p> <p>Шарты: Ойыншылар 3-4 кішкентай аласа ұзынша орындықтарда отырады. Барлық балаларда әдемі үлкен ойыншықтар: бірінші тұрган ұзынша орындықта күршаш, екіншісінде -ит, үшіншісінде-мысық, төртіншісінде-аю, қоян. Тәрбиешінің «Серуенге шығамыз» жүгіре алады.</p> <p>Тәрбиешінің «Жаңбыр жауа бастады» деген нұсқаумен балалар ез үйлеріне карай жүгіре алады</p> <p>Күрлымдалған ойын: «Тауық пен балапандар»</p> <p>Шарты: Балалар – балапандар, тәрбиеші – тауық</p>	<p>Күрлымдалған ойын «Тұрлі түсті көліктөр»</p> <p>Шарты: Залдың көлденең бойымен колдарына тұрлі түсті шенбер ұстап тұрады – бұл руль. Нұсқауши қолына екі түсті жалаушаны ұстап тұрады. Бір түсті жалаушаны кетергенде, сол туске сайкес көліктөр әр бағытта жүреді, бұрылады, гүлдейді. Жалауша түскенде, барлығы ез орындарына қайтады. Нұсқауши басқа түсті кетергенде, сол туске сайкес көліктөр шығады. Екі түсті жалаушаны кетеруге болады, ол кезде барлық көліктөр шығады. Көліктөр бір бірімен соқтығысып калмауы керек.</p> <p>Кімұлды ойын: Көжектер мен түлкілер</p> <p>Шарты: Бір бала түлкі болып сайланады. Қалған балалар көжек бетпердесін кіп, денгеленіп отырады.</p> <p>Еркін ойын: Кыз күу</p> <p>Бакылау: Тікелей</p> <p>Корытынды:</p> <p>Кері байланыс. Бала үні</p> <p>Балаларды мадактау.</p>	<p>Б. к.: «Қанат»</p> <p>2. Аяқ иық келемінде, тік тұрып орамалды ішке карата колды жоғары кетеріп, артқа карай түсіреді. /6 рет /</p> <p>Б.к.: «Жіп орагыш»</p> <p>3. Тік тұрады, аякты сал бүгіп, орамалды тізеге тигізеді, тізені жан - жаққа айналдырады. / 6 рет /</p> <p>Б.к.: «Тарсылдау»</p> <p>4. Тік тұрып, аякты алға созады, он аякты жоғары кетеріп, аяқ астынан шапалак согады, дәл осылай екінші аякпен жасалады. /6 рет /</p> <p>Б. к.: «Орамалды ілу»</p> <p>5. Аяқтарын алшашақтайды, тізе буту. Орамал теменде. Орнынан тұрып, орамалды жоғары кетеріп, орамалды ілу кимылтын жасау «ілдім» деп айтуды. /6 рет /</p> <p>Б.к.: «Сайқымазак»</p> <p>6. Тік тұрып, орамалды жоғары кетеріп, аякты алға карай түзу лактыра секіру . /10-15 секунд /</p> <p>Корытынды:</p> <p>4 лектен (колонна) 1 саппен шенбер бойы жүру. /орамалды себетке салу/</p> <p>Адымдаш жүру. «Достар» - жұлтасып жүгіру.</p> <p>Тыныс алу жаттыгулары: Ыскырықты үргендей қылып, ернімен тутікшени қысып, сосын жымып ернінді босатасын; еріннің осындан қалыптарын кезектестіріп қайталайды.</p> <p>4К моделі, бала үні.</p> <p>Бастапқы қалыпқа келу.</p> <p>Негізгі кимыл-жаттыгулары:</p> <p>1. Допты бір-біріне төмennен лактыру.</p> <p>2.Доғанын астынан енбектеу</p> <p>Өнім арқылы саралau,</p>
---	---	---

	<p>болады. Залдын бір шетіндегі, 50 см биіктікте жіп тартылады, бұл балапандардың үйі. Үйден тауық шығып, балапандарына жем іздейді. «Қыт-қыт-қыт» деп балапандарын шакырады. Балапандар жіптің астынан етіп тауыққа келіп жем шоқып снесімен қыдырады.</p> <p>Кімбызы ойын: «Құстар»</p> <p>Шарты: Балалар гим. кабыргага мініп тұрады. «Құстар ұшты» деп белгі бергенде, залды айналғанда ұшады. «Дауыл сокты» дегендеге, баспалдаққа өрмелеп шығады. «Дауыл басылды, күн шықты» дегендеге, баспалдақтан түсіп, залды айналып ұшады</p> <p>E/P ойын: «Допты қуып жет»</p> <p>Кортынды</p> <p>Сұрап-жауап</p> <p>Бала үні</p>	<p>4К моделі, бала үні, жатпай бакылау «Каскыр мен кониңдар»</p> <p>Максаты: Балалар шашшының жағдайын есептілікке үйренеді.</p> <p>Күрьымдаған ойын: “Кім көп таспа жинайды?” Шарты: Балалар шашының жағдайын таспаларды арнайы ыдыска жинайды. Тасланы ен көп жинаган бала жениске жетеді.</p> <p>Еркін ойын: Аркан тартыс</p> <p>Шарты: екі топка белгінін, арканың тартады.</p> <p>4К моделі, бала үні, Кортынды.</p> <p>Балаларды маддектау.</p>	
Сейсенбі	<p>Сәрсенбі</p> <p>Смарт мақсат: Допты алып домалату, қуып жетеді. Бір сыйыктан кос аяқлен секіреді.</p> <p>Ресурстар: лента, текшелер, құстар бет пердесі.</p> <p>Әдіс – тәсілдер: 4К моделі, бала үні, саралашу, командада жұмыс, бакылау.</p> <p>ҰОҚ етілу барысы:</p> <p>1Амандастыру:</p>	<p>Такырыбы: «Қыс қызығы»</p> <p>Смарт мақсат: Балаларға коньки туралы түсіндірме жүргізу, бейнес материалдар көрсету.</p> <p>Ресурстар: доп, жіп</p> <p>Әдіс-тәсілі: 4К командада жұмыс, бала үні, саралашу, бакылау.</p> <p>Үйимдастырылған оку қызметтің барысы.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Солемдесу. 2. Шенбермен жүру. <p>Тәрбиешінің артынан жүру, жүгіру</p> <p>Козгалмалы бой жазу жаттыгулары</p> <ul style="list-style-type: none"> - Колды жоғары ұстап аяқ ұшымен жүру. 	<p>Такырыбы: «Көжектер»</p> <p>Смарт мақсат: Допты екі колмен желке тұсынан лақтыра алады, доптың үшінша дұрыс траектория бере боладі, Музыкага сәйкес ездігінен бейнелі қимылдар орындаі алады.</p> <p>Кіріспе болім.</p> <p>Бір катар салқа тұру.</p> <p>Солемдесу.</p> <p>(нұсқауларды орындау)</p> <p>Шенбер бойымен тұру. Колды жоғары көтеріп, аяқ ұшымен жүреді, колды жаңга</p>

	<p>2. Шенбер бойымен жүру, жүтіру.</p> <p>«Орман андары»</p> <p>1. «Аю»</p> <p>Колды белгे койып, (корбандап) табанды нық басып жүру.</p> <p>2. «Тұлқі»</p> <p>Колды жанга ұстал, (куланып) бір сзықлен жүру.</p> <p>3. «Кежек»</p> <p>Колды кеуденін алдында иіп, кос аяклен секіру.</p> <p>4. «Қаскыр»</p> <p>Бағу жүтіру, жылдам жүтіру.</p> <p>Балаларға әр түсті екі текшелерден беріп, бірінің соңынан бірін жүргізіп, шенберге тұрғызу.</p> <p>3. Жалпы даму жаттығулары.</p> <p>Текшемен жаттығулар.</p> <p>1. Кол мен нық бұлшықеттер-іне арналған жаттығулар.</p> <p>1. Текшелерді жогары кетеріп, бір-біріне соғу. Б. к. келу.</p> <p>2. Колдағы текшелерді жогары кетеру.</p> <p>3. Кос колдағы текшелермен онға, солға иілу.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Екі кол белде оқшемен жүру - Екі кол белде аяктын ішкі және сыртқы кырымен жүру. - Бір калыпты женіл жүтіру. «Топтастыру» адісі 4 катарға апка түру. Жіптен 1. Аякты алшак кою. Жіпті омырауга ұсташа, алға созу, жоғары кетеру, алға соу, бастанғы калып. 5-6 рет 2. Отырып, түру. Жіпті омырауга ұсташа, отырып жіпті алға, созу, түру бастанғы калып. 4-5 рет. 3. Отыру. Аякты алшак кою. Жіп ті алға ұсташа, енкейіп он аяктың ұшына тигізу, солай сол аякка. 5-рет 4. Арқамен жату. Жіпті бастан асыра ұсташа, аякты кетеріп жіпті аяктың ұшына тигізу. Он аяқ, сол аяқка. 5-6 рет. 5. Жіп жерде. Колды белгे ұстап жіптен секіру. Саралау: енім арқылы. Бақылау: жанама, жалтай, тікелей Негізгі кимыл қозғалыс жаттығулары. 1. Допты жогары қарай лактыру және оны кос қолымен қагып алу 2. Жіптін астынан ету Бақылау: Тікелей, жанама Кімйлді ойын: «Мысық пен торғайлар» Максаты: Торғай мен мысықтың кимылын салуды үйрету, ойын шартын сақтауга тәрбиелу. Күримдалған ойын: «Нысанга дал тигізу» ойны. Максаты: Ката-қатар тұрған кегельдерді доппен құлатуга үйрету. Мергендейк кабілеттерін дамыту. Еркін ойын: «Масаны ұста» Шарты: Ойыншылар бір-біріне кол созылуы жерде деңгеленіп бетін ортага беріп тұрады. Оның колында шыбық оған картон қағаздан жасап жіпке байланған маса бар тәрбиеші масаны жоғарлай етіп айналдырып етеді. Маса устерінен ұшып бара жаткан кезде балалар оны ұстауга тырысып 	<p>созып, оқшемен жүреді. Бағу жүтіру, жылдам жүтіру Жалтай бақылау. Негізгі белім Жалпы дамыту жаттығулар:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Б. к. – аякты алшак койып, колды теменде. 1 - колды алға созамыз. 2 - колды жоғары кетереміз. 3 - бірінші калыпта келеміз. (3 - 4 рет) 3. Б. к. – аякты алшак, колды белге койып, «Сагаттың тілі» 1 - онға илеміз 2 - солға илеміз Бірнеше рет кайталаймыз. (5 - 6 рет) 4. Б. к. – аякты алшак, колды темен басымызben онға, солға ишту. (4 - 5 рет) 5. «Карлығаш» болып ұшамыз 6. «Коян» сияқты секіреміз. 7. Жай жүру, дем ату. <p>4К моделі, бала үні, жалтай бақылау. Негізгі кимыл-жаттығулары:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Доганың астынан сибектеу (білдірілген 40 см). 2. Допты бір-біріне лактырып қагып алу. Өнім арқылы саралау. 4К моделі, бала үні, жалтай бақылау Кімйлді ойын: «Қоңыздар ұшты» Максаты: Қоңыздарға ұксап ұшуды үйрету. Еркін ойын: Айғалек Балаларды мадактау
--	--	--	---

	<p>4. Колдагы текшелерді алға созып отыру. Тұру. Б. к. келу</p> <p>5. Аяқ бірге, текшелерді қеудеде ұстай.</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 саралau Жетелеуші сұрақтар арқылы бақылау.</p> <p>4. Негізгі қимыл қозғалыс жаттығулары.</p> <p>Еденде жатқан лентадан аттап ету.</p> <p>5. Құрылымдалған ойын: Өз үйінді тап</p> <p>Шарты: Ойыншылар 3-4 кішкентай аласа ұзынша орындықтарда отырады. Барлық балаларда әдемі үлкен ойыншықтар: бірінші тұрган ұзынша орындықта куыршак, екіншісінде -ит, үшіншісінде-мысық, тертіншісінде-аю, қоян. Тәрбиешінің «Серуенге шығамыз» жүгіре алады.</p> <p>Тәрбиешінің «Ожаңбыр жауа бастады» деген нұсқауымен балалар ез үйлеріне қарай жүгіре алады</p> <p>Еркін ойын: «Кұстар»</p> <p>омандада жұмыс, жанама бақылау.</p> <p>Шенберге тұру.</p>	<p>секіреді.</p> <p>Корытынды: Кері байланыс. Бала үні Балаларды мадактау.</p>	
Бейсенбі			

Жұма	<p>Смарт мақсат: Гимнастикалық орындық үстінде тұрады, колын жоғары көтереді және түсіреді.</p> <p>Ресурстар: лента, текшелер, құстар бет пердесі.</p> <p>Әдіс – тәсілдер: 4К моделі, бала үні, саралуа, командада жұмыс, бакылау.</p> <p>ҰОҚ етілу барысы:</p> <p>1 Амандасу.</p> <p>2. Шенбер бойымен жүру, жүгіру.</p> <p>«Орман андары»</p> <p>1. «Аю» Колды белге қойып, (корбандап) табанды нық басып жүру.</p> <p>2. «Тұлкі» Колды жанга ұстап, (куланып) бір сызықпен жүру.</p> <p>3. «Кежею» Колды кеуденін алдында иіп, қос аяқпен секіру.</p> <p>4. «Қаскыр» Баяу жүгіру, жылдам жүгіру.</p> <p>5. «Кейдеңін алдында иіп, қос аяқпен секіру» Жалпы даму жаттыгулары: 1. Созыту.. Аяқты алшак қою, обруч тәменде, обрұчты алға созу, жоғары көтеру, түсіру. бастан-қы калып. 5-6 рет.</p> <p>6. «Шалқадан жату» Обруч бастан жоғары. Аяқты тік ұстап, обручты тізеге тигізу.</p> <p>7. «Секіру» Обруч еденде, айнала секіру, адымдалап орнында жүру, секіру.</p> <p>8. «Бакылау» жанама, жаптай, тікелей</p> <p>9. «Негізгі кимыл қозғалыс жаттыгулары» 1. Жіл астынан инбектеу 2. Тактайша үстімен жүріу Бакылау: Тікелей</p>	<p>Такырыбы: «Қыс қызығы»</p> <p>Смарт мақсат: Эр түрлі бағытта жүтіруді біледі.</p> <p>Балаларды коньки туралы әнгімелесуді біледі.</p> <p>Берілген суреттерді дұрыс бояуын біледі.</p> <p>Ресурстар: Тактайша, жіл</p> <p>Әдіс-тәсілі: 4К , бала үні, Бакылау: Тікелей, жаптай</p> <p>Үйымдастырылған оқу қызметінін барысы.</p> <p>Төрнешшінің артынан шенбермен жүру.</p> <p>Балалармен амандасу</p> <p>«Орман андары»</p> <p>1. «Аю» Колды белге қойып, (корбандап) табанды нық басып жүру.</p> <p>2. «Тұлкі» Колды жанга ұстап, (куланып) бір сызықпен жүру.</p> <p>3. «Кежею» Колды кеуденін алдында иіп, қос аяқпен секіру.</p> <p>4. «Қаскыр» Баяу жүгіру, жылдам жүгіру.</p> <p>5. «Кейдеңін алдында иіп, қос аяқпен секіру» Жалпы даму жаттыгулары: 1. Созыту.. Аяқты алшак қою, обруч тәменде, обрұчты алға созу, жоғары көтеру, түсіру. бастан-қы калып. 5-6 рет.</p> <p>6. «Шалқадан жату» Обруч бастан жоғары. Аяқты тік ұстап, обручты тізеге тигізу.</p> <p>7. «Секіру» Обруч еденде, айнала секіру, адымдалап орнында жүру, секіру.</p> <p>8. «Бакылау» жанама, жаптай, тікелей</p> <p>9. «Негізгі кимыл қозғалыс жаттыгулары» 1. Жіл астынан инбектеу 2. Тактайша үстімен жүріу Бакылау: Тікелей</p>	<p>Такырыбы: «Кежектер»</p> <p>Смарт мақсат: Бір орында тұрып ұмындыққа секіруді біледі. Аяқ пен кол кимылтын үйлестіре отырып, серпіле екінмен секіре алады. Музықаға сәйкес өздігінен бейнелі кимылдар орындауды біледі.</p> <p>Ресурстар: Тактай, бубен, гимнастикалық орындық</p> <p>Әдіс-тәсілдер: 4К моделі, бакылау, саралуа,</p> <p>I. Кіріспе белімі:</p> <p>Бірінші артынан бірі сапка тұру. Денені тік ұстай.</p> <p>Шенбер бойымен денені тік ұстап, жылжымалы қадаммен жаңына, артқа жүру .</p> <p>Шенбер бойымен аякты артқа қарай жіберіп, тұзу жүгіру .</p> <p>Кол бүйірде, аяктын сыртымен жүру.</p> <p>Кол бүйірде, аяктын ішімен жүру.</p> <p>Шенбер бойымен жай жүру .</p> <p>1 сапка тұру.</p> <p>Саптан 4 лекке (колонна) тұру. Колдарын созып, арақашықтықты сактау.</p> <p>Жаптай бакылау.</p> <p>Негізгі белім:</p> <p>Жалпы дамыту жаттыгулар:</p> <p>/ бубенмен/</p> <p>Б.к.: «Маса ұшты»</p> <p>1. Аяктар алшак қойылған, колдар бүйірде. Мойынды оннан солға қарай, солдан онға қарай айналдыру. «з-з-з» деп айтту. /6 рет қайталau/</p> <p>Б.к.: «Қакпа»</p> <p>2. Аяқ нық келемінде, колдар нық үстінде. 1- шынтақты артқа созу, 2- шынтақты беттестіру. /6 рет қайталau/</p>
------	--	--	---

<p>3. Жалпы даму жаттыгулары.</p> <p>Текшемен жаттыгулар.</p> <p>1. Кол мен нық бұлышкеттер-іне арналған жаттыгулар.</p> <p>1. Текшелерді жогары көтеріп, бір-біріне согу. Б. к. келу.</p> <p>2. Колдагы текшелерді жогары көтеру.</p> <p>3. Кос колдагы текшелермен онға, солға иілу.</p> <p>4. Колдагы текшелерді алға созып отыру. Тұру. Б. к. келу</p> <p>5. Аяқ бірге, текшелерді кеудеде үстәу.</p> <p>6. Алға кос аяқпен секіру. Б. к.</p> <p>Тыныс алу жаттыгуы.</p> <p>Текшелерді үрлеу.</p> <p>4 к моделі, бала үні</p> <p>Өнім арқылы саралашу Жетелеуші сұрактар арқылы бакылау.</p> <p>4. Негізгі қимыл козгалыс жаттыгулары.</p> <p>Еденде жатқан лентадан аттал ету.</p> <p>5. Қимылды ойын: «Балабакшадагы көңілді доптар»</p> <p>Құрлымдалған ойын: «Күн мен түн»</p>	<p>3. Қимылды ойын: «Допты үста» Ойын шартымен таныстыру. Күрлымдалған ойын: «Допты лактыр». Максаты: Балалар арасындағы кәрім - катынасты нығайту, балалардың денес қимылдарын дұрыс көзгай болуте үйрету, секіруге, тепе-тәндікті сактауга ойнату арқылы кабілеттерін кызығушылықтарын артыру. Еркін ойын: Аударыспак Корытынды:</p> <p>Кері байланыс. Бала үні Балаларды мадактау.</p>	<p>Б. к.: «Шапалаш» 3. Аяқтар ашшак койылған, колдар белде. 1- алдыңа енкею, 2- колдарды шапалактау. 3- артқа шалқаю, 4- шапалактау . /6 рет кайталау/</p> <p>Б. к.: «Күнге жетемин» 4. Аяқтар ашшак койылған, колдар белде. 1- колымызды екі жақта созамыз. 2- ежшемізді көтеріп, колымызды жогары көтеремізде созыламыз. 3 -б. к. /6 рет кайталау/</p> <p>Б. к.: «Шапалак» 5. Аяқтарын біріктіру. Колдар белде. 1- тізені бүгіп отырады, 2- орнынан тұрып шапалактайды. 3- б. к. (6 рет кайталау)</p> <p>Б. к.: «Биши аяқтар» 6. Аяқтарын біріктіру, колдар белде. 1- он айтын жаңға созу, 2- б. к.; 3-сол айтын жаңға созу, 4- б. к.; /6 рет кайталау/</p> <p>Корытынды:</p> <p>4 лектен (колонна) 1 саппен шенбер бойы журу. Адымдан журу. Тыныс алу жаттыгулары: аранын дымбысын салу, мұрынмен дем алып, аузыдан демді шығару. Бастанын калыпка келу.</p> <p>4K моделі, бала үні. Негізгі көмекші жаттыгулары: 1. Орнынан бінктікке секіру 2. Кедір-бұлдыр тақтай үстімен тепе-тәндікті сакташ жүру Өнім арқылы саралашу.</p> <p>4K моделі, бала үні, жаппай бакылау Күрлымдалған ойын: «Допты күп жет» Ойын шарты: Тәрбиеші балаларға доп салынған көрсөнхені көрсетеді де аланның бір жағында езімен бірге катаиласа тұруды ұсынады. Одан кейін көрсөнкеден доптарды алып, балалардан алыска, эр</p>
--	---	--

	<p>Ойын шарты: Тәрбиеші «күн» дегенде балалар сөкіреді, жүгіреді.</p> <p>«Түн» дегенде ұйыктайды.</p> <p>Ойын шартын түсіндіру.</p> <p>Еркін ойын: «Қызықты таяқташлар»</p> <p>Командада жұмыс, жанама бақылау.</p> <p>Шенберге түру. Балаларды мадактау</p>		<p>жакка лактырады.</p> <p>Кіммелді ойын: "Кеңілді кошакандар"</p> <p>Шарты: Аланды ұзын сызық сыйылады. Бұл сызық көпір. Көпірдің аргы жағында кошакандардың үй болады. Кошакандар зуенмен билеп жүреді, зуен токтаганда жарыса отырып, көпірден етіп үйлеріне тез жетулері керек.</p> <p>Еркін ойын: Хан талапай 4К моделі, бала уні,</p> <p>Кортынды. Балаларды мадактау.</p>
--	---	--	--

Циклограмма
Дене шынықтыру. I-апта Сауір 04-08.04.2022жыл

Апта	Кіші топ	Ортанды топ	Ересек топ
Дүйсенбі	<p>Смарт мақсат: Орнынан ұзындыкка секіреді. (35-40см).</p> <p>Текшелерден аттап өтеді.</p> <p>Ресурстар: Дога, құстар бет пердесі.</p> <p>Әдіс – тәсілдер: 4K моделі, бала үні, саралау, команда жұмыс, бакылау.</p> <p>Негізгі белім:</p> <p>Жалпы даму жаттыгулары</p> <p>Б.к.: «Желбірейді жалау»</p> <p>1. Аяктары иық мелшерінде. Жалаушаны жоғары созып ұстайды. Жалаушаны және басты он – сол жаққа кисайту. 4 р</p> <p>Б.к.: «Әткеншек»</p> <p>2. Аяктары алшақ қойылған, жалаушалар төменде. Жалаушаларды артқа- алдыға карай сермеу. /5 рет/</p> <p>Б.к.: «Кім жылдам»</p> <p>3. Аяктарын алшық кою, отыру жалаушаны алға созу, түрү жоғары кетеру.</p> <p>Б.к.: «Жұлдызша»</p> <p>4. Аякты бірге, денені тік ұстая. Жалауша белде. Орнында секіріп аякты және жалаушаны жанга созу</p>	<p>Тақырыбы: «Бағыт пен жылдамдықты взертеп, музыканың ыргагына сәйкес кимылдар жасайұру»</p> <p>Смарт мақсат: Бір орында түрүп қос аяклен езін айналғанда секіруді біледі. Денені түзу ұстай алады, тепе-тәндікті сактай алады.</p> <p>Ресурстар: Гимнас орындық, арқан, сыйлымырмак</p> <p>Әдіс-тәсілдер: 4K моделі, бала үні, бакылау, саралау.</p> <p>ҰОҚ өтілу барысы</p> <p>Кіріспе белімі:</p> <p>Бірінің артынан бірі сапқа түрү. Денені тік ұстая.</p> <p>Шенбер бойымен денені тік ұстап жүру.</p> <p>Кол бүйірде аяктың ұшымен жүру.</p> <p>Кол бүйірде өкшемен жүру.</p> <p>Шенбер бойы түрү. Колдарын созып, аракашықтықты сактау.</p> <p>Негізгі белім:</p> <p>Жалпы даму жаттыгулары</p> <p>(Сыйлымырмакпен)</p>	<p>Тақырыбы: «Он және сол колмен алысқа лактыру»</p> <p>Смарт мақсат: Допты екі колмен желке тұсынан лактыра алады, доптың ұшына дұрыс траектория бере алады, колдарын екпінді кимылмен жаза біледі. Допты екі колымен кеуде тұсынан екпінді кимылмен жаза лактыра алады.</p> <p>ҰОҚ өтілу барысы:</p> <p>1. Сәлемдесу.</p> <p>2. Шенбермен жүру.</p> <p>Тәрбиешінің артынан жүру, жүтіру</p> <p>Жалпы дамыту жаттыгулар:</p> <p>Б.к.: аяктар арасы сәл ашық, текшелерді кеудеде ұстая.</p> <p>1. Қолдағы текшелерді жоғары кетеру.</p> <p>2. Қос қолдағы текшелермен онға илу.</p> <p>3. Б.к. келу.</p> <p>4. Қос қолдаға текшелермен солға илу.</p> <p>5. Б.к. келу.</p> <p>Б.к.: негізгі түрлес, кол төменде.</p> <p>1. Қолдағы текшелерді алға созып отыру.</p> <p>2. Түрү.</p> <p>3. Б.к. келу.</p> <p>3. Аяк бұлышқеттеріне арналған жаттыгулар:</p> <p>Б.к.: аяк бірге, текшелерді кеудеде ұстая.</p> <p>1. Алға қос аяклен секіру.</p> <p>2. Артқа қос аяклен секіру.</p> <p>3. Б.к. келу.</p>