

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

Циклограмма

Дене шынықтыру I-апта Ақпан 31-04.02.2022 жыл

	Кіші топ	Ортаңым топ	Ересек топ
Дүйсенбі	<p>Смарт мақсат: Бәренелерден аттап жүрелі</p> <p>Бір орында тұрып бірқалыпты секіреді</p> <p>Ресурстар: Доға, құстар бет терісі</p> <p>Әдіс – тәсілдер: 4К моделі, бала үні, сөйлеу, командалық жұмыс, бейнелеу.</p> <p>Негізгі бөлім:</p> <p>Жалпы даму жаттығулары</p> <p>Б.к.: «Желбірейді жалғу»</p> <p>1. Аяқтары нық мәлішерінде. Жалғушыны жоғары созып ұстайды. Жалғушыны және басты оң – сол жаққа көксейту 4 р</p> <p>Б.к.: «Әткеншек»</p> <p>2. Аяқтары алшақ қойылған, жалғушылар төменде. Жалғушыларды артқа – алдыға көрей сөзгеу. /5 рет/</p> <p>Б.к.: «Кім жылдам»</p> <p>3. Аяқтары алшақ қою, отыру жалғушыны алға созу, тұру жоғары көтеру.</p> <p>Б.к.: «Жұлшыш»</p> <p>4. Аяқты бірте, денені тік ұстау. Жалғушы белде. Орында секіріп аяқты және жалғушыны жанға созу</p> <p>Б.к.: «Көңілді жалғушы»</p> <p>5. Аяқтары алшақ қою, жалғушылар жоғары</p>	<p>Тақырыбы « Қыс қызғын»</p> <p>Смарт мақсат Таза ауада ойындардың қысқым ойындарды біледі.</p> <p>Ойын ережесін біледі және оларды сақтай алады. Ресурстар: шар, доға, себет</p> <p>Әдіс – тәсілдер: 4К моделі, бала үні, командалық жұмыс.</p> <p>Ұйымдастырылған оқу қызметінің барысы.</p> <p>1. Бір қатар сапқа тұр.</p> <p>2. Сәлемдесу.</p> <p>(Нұсқауларды орындау)</p> <p>«Орман аңдары»</p> <p>1. «Аю»</p> <p>Қолды белге қойып, (қорбанды) табанды нық басып жүру.</p> <p>2. «Түлкі»</p> <p>Қолды жанға ұстап, (қулағын) бір сызықпен жүру.</p> <p>3. «Көжек»</p> <p>Қолды кеуденің алдында иіп, қос аяқпен секіру.</p> <p>4. «Қасқыр»</p> <p>Бау жүгіру, жылдам жүгіру.</p> <p>Жалпы даму жаттығулары:</p> <p>1. Қол мен нық бұлшықеттеріне арналған жаттығулар.</p> <p>Б.к.: тік тұру, шарды қос қолмен ұстау.</p> <p>1. Қолдағы шарды алға созу.</p> <p>2. Шарды оң ныққа тиігізу.</p> <p>3. Қолдағы шарды алға созу.</p> <p>4. Шарды сол ныққа тиігізу.</p> <p>5. Б.к. келу.</p> <p>2. Дене бұлшықеттеріне арналған жаттығулар.</p> <p>Б.к.: аяқтар арасы сол ашық, қол төменде.</p>	<p>Тақырыбы «Көжектер»</p> <p>Смарт мақсат: Дотты екі қолмен желке тұсынан лақтыра алады, доттың ұшына дұрыс траектория бере біледі, Мұтыққа сәйкес өлдігінен бейнелі қымылдар орындай алады.</p> <p>Ресурстар: Доттар, гимнастикалық қабырға</p> <p>Әдіс-тәсілдер: 4К моделі, бақылау, саралау.</p> <p>Кіріспе бөлімі:</p> <p>Бірінші артымын бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау.</p> <p>Қол жоғарыда, аяқтың ұшымен шеңбер бойымен жүру.</p> <p>Шеңбер бойымен жұптасып жүгіру.</p> <p>Қол жақта, өкшемен жүру.</p> <p>Шеңбер бойымен жай жүру.</p> <p>1 сапқа тұру. / сапқа тұрарда себеттен бір дот алу/</p> <p>1 саптан 4 дотқа (холодны) тұру</p> <p>Қолдарын созып, арнашықтықты сақтау.</p> <p>Негізгі бөлім:</p> <p>Жалпы даму жаттығулары:</p> <p>Б.к.: «Оң – сол»</p> <p>1. Аяқтары нық мәлішерінде. Дот қолға. Дотты оң жаққа қозғап, басты оң жақ ныққа қою. «Оң жақ» деп айту. Дотты сол жаққа қозғап, басты сол жақ ныққа қою. «Сол жақ» деп айту. /6 рет қайталану/</p> <p>Б.к.: «Піл»</p> <p>2. Тік тұрып, аяқты бір - бірінен алшақ ұстайды, қолды төмен түсіріп, қарын тұсынан бір-бірімен айқастырды, екі қолды бірдей жоғары көтеріп, алға төкпейді, қолды ныққа дейін түсіріп, денені 90 градусқа бұрды, қолды жерге дейін түсіріп, бастағы қалыпта орындау. /6 рет қайталану./</p> <p>Б.к.: «Дотты жанғастыр»</p> <p>3. Аяқтары алшақ қойылған, тік тұрып, қолды екі жаққа созып, жоғары көтеру, дотты қолға қозға</p>

<p>көтеріп,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. 4 к моделі, бала үні</p> <p>Өнім арқылы саралау Жетелеуші сұрақтар арқылы бақылау</p> <p>Қимыл-қозғалыс жаттығулары. -Доға астынан еңбектеп өту. Қимылды ойын: «Доптарды жинаймыз»</p> <p>Шарты: екі топқа бөлініп кедергілер арқылы өтіп допты жинайды.</p> <p>Еркін ойын:</p> <p>«Қояндар мен қасқыр»</p> <p>Шарты: балалар шапшаң, епті қозғала біледі.</p> <p>Қорытынды:</p> <p>Бір саппен шеңбер бойы жүру. /жалаушаларды себетке салу/ Маршпен жүру. «Айналу» - бір - бірінің қолынан ұстай отырып, айнала жүгіру.</p> <p>Бастапқы қалыпқа келу.</p> <p>Балаларды мадақтау</p>	<p>1.Қос қолды жоғары көтеру. 2. Алға иіліп созылу. 3.Қос қолды кеуде тұсына әкелу. 4. Б. қ. келу. Б. к.: отыру, аяқты алға созу. 1.Шарды қос қолмен жоғары көтеру. 2.Тізеге тигізу. 3.Б. қ. келу. Шарды қолдарына ұстап тұрады. Шарды алға созып, оң және сол иықтарға тигізеді. 3-4 рет 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. қ. 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. Құрлымдалған ойын: «Допты қуып жет» Ойын шарты: Тәрбиеші балаларға доп салынған кәрзеңкені көрсетеді де алаңның бір жағында өзімен бірге қатарласа тұруды ұсынады. Одан кейін кәрзеңкеден доптарды алып, балалардан алысқа, әр жаққа лақтырады. Қимылды ойын: «Мысық пен тышқан» Смарт мақсаты: Балаларды ептілікке,</p>	<p>салып, қайта екі жаққа созып төмен түсіреді /6 рет / Б.к.: «Бақа» 4. Доп жанда . Қол мен табанға сүйене отырып, допты айнала секіре еңбектеу./6 рет қайталау/ Б.к.: «Жоғары-төмен» 5. Аяқтарын алшақ қою, доп колда «Жоғары» дегенде допты жоғары созу, «төмен» дегенде тізені бүгу. Допты жерге тигізу./6 рет / Б.к.: «Аққұтан» 6. Аяқтарын алшақ қою, доп колда. Денені тік ұстайды. Аяқты алма кезек көтере секіру. /15-20 секунд/ Қорытынды: 4 лектен (колонна) 1 саппен шеңбер бойы жүру. Еркін жүру.(допты себетке қою)</p> <p>Қолды жанға созып, аяқтың ұшымен жүру. Шеңбер бойымен денені тік ұстап жеңіл жүгіру. Тыныс алу жаттығулары: шәйнектік дыбысын салу. Терең тыныс алып, демді шығару. 4К моделі, бала үні. Бастапқы қалыпқа келу. Негізгі қимыл-жаттығулары: 1 Еденде жатқан заттан секіру 2.Гимнастикалық қабырға өрмелеу. 4 к моделі, бала үні Өнім арқылы саралау Жетелеуші сұрақтар арқылы бақылау Қимылды ойын: «Мысық тышқан» Ойын шартымен таныстыру. Құрымдалған ойын:« Допты лақтыр». Мақсаты: Балалар арасындағы қарым –қатынасты нығайту, балалардың дене қимылдарын дұрыс қозғай білуге үйрету,секіруге,тепе-теңдікті сақтауға ойнату арқылы қабілеттерін қызығушылықтарын артыру. Еркін ойын: «Құстар» Шарты: Балалар гим. қабырғаға мініп тұрады. «Құстар ұшты» деп белгі бергенде, залды айнала</p>
--	---	--

		шапшандыққа үйрету. Еркін ойын: «Ұшқыштар» Қорытынды: Кері байланыс Балаларды мадақтау	ұшады. «Дауыл соқты» дегенде, баспалдаққа өрмелеп шығады. Жаппай бақылау, командада жұмыс. Балаларды мадақтау.
Сейсенбі			
Сәрсенбі	<p>Смарт мақсат: Секіру Орнынан ұзындыққа секіреді(25-30 см)</p> <p>Шеңберден шеңберге аттайды.</p> <p>Ресурстар: Доптар,бет перде.</p> <p>Әдіс – тәсілдер: 4К моделі, бала үні, саралау, командада жұмыс, бақылау.</p> <p>Негізгі бөлім</p> <p>1. Жалпы даму жаттығулары доппен.</p> <p>4 – бөлім.</p> <p>1. Аяқты алшақ қою, доп төменде, допты алға созу, жоғары көтеру, түсіру. бастап-қы қалып.4-5 рет.</p> <p>2. Допты екі қолмен алға ұстау. Отырып тұру.</p> <p>3. Допты екі қолмен ұстау. Еденге тигенше еңкею.</p> <p>4. Допты еденге қою.</p> <p>Допты айнала секіру, адымдап орнында жүру, қайта секіру.</p> <p>4 к моделі, бала үні</p> <p>Тікелей бақылау</p> <p>2.Қимыл - қозғалыс жаттығулары.</p> <p>-Обруч ішіне допты екі қолмен лақтыру.</p>	<p>Тақырыбы:« Қыс қызығы»</p> <p>Смарт мақсат: Таза ауада ойналатын қысқы ойындарды біледі.</p> <p>Балалар шана не екенің біледі және , қауіпсіздік ережесін сақтай 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>Амаңдасу .</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> <p>1. Басқа арналған жаттығулар: қолдар белде, аяқтар бірге тұрады, басты оңға, солға бұру</p> <p>2. Иыққа арналған жаттығулар: қолдар белде, аяқтар бірге тұрады, иықты кезек- кезек көтеру</p> <p>3. Қолға арналған жаттығулар: 1. 2 қолды жоғары көтеру</p> <p>2. 2 қолды алдына апару</p> <p>3. 2 қолды жанына апару</p> <p>4. Белге арналған жаттығулар: 2 қол белде, аяқтар алшақ тұрады, оңға, солға бұрылу</p> <p>5. Аяққа арналған жаттығулар: оң аяқпен 5 рет, сол аяқпен 5 рет, екі аяқпен 5 рет секіру</p> <p>6. Терең дем алу</p> <p>Бақылау: Жаппай, тікелей</p>	<p>Тақырыбы:«Көжектер»</p> <p>Смарт мақсат: Аяқты кезек - кезек көтеріп секіруді біледі, көлденең қойылған нысанаға көздеп дәл лақтыруды орындай алады . Тепе-теңдікті сақтай алады. Түрлі бағыттағы жаттығуларды орындауды біледі.</p> <p>Ресурстар: Жіп, доп</p> <p>Әдіс-тәсілдер: 4К моделі, бақылау, саралау, Кіріспе бөлімі:</p> <p>Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау. Қол жоғарыда, аяқтың ұшымен шеңбер бойымен жүру.</p> <p>Шеңбер бойымен жұптасып жүгіру.</p> <p>Қол жанда, өкшемен жүру.</p> <p>Шеңбер бойымен жай жүру</p> <p>1 сапқа тұру. / сапқа тұрарда себеттен бір доп алу/ 1 саптан 4 лекке (колонна) тұру.</p> <p>Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау.</p> <p>Негізгі бөлім:</p> <p>Жалпы дамыту жаттығулар:</p> <p>Б.к.: «Оң - сол»</p> <p>1. Аяқтары иық мөлшерінде. Доп қолда. Допты оң жаққа қозғап, басты оң жақ иыққа қою. «Оң жақ» деп айту. Допты сол жаққа қозғап, басты сол жақ иыққа қою. «Сол жақ» деп айту. /6 рет қайталау/ Б.к.: «Піл»</p> <p>2. Тік тұрып, аяқты бір - бірінен алшақ ұстайды, қолды төмен түсіріп, қарын тұсынан бір-бірімен айқастырады, екі қолды бірдей жоғары көтеріп, алға еңкейеді, қолды иыққа дейін түсіріп, денені 90 градусқа бұрады, қолды жерге дейін түсіріп, бастапқы қалыпқа оралады/6 рет/ Б. к.: «Допты жалғастыр»</p>

<p>Тікелей бақылау.</p> <p>3. Құрылмалған ойын: «Шенберді құрып жет»</p> <p>Шарты: Балалар шенберді домалытуды тез үйрену үшін, тәрбиеші шенберді өзі домалатып бір балаға құрып жетуді ұсынады. Шапшаң жүгіріп, ептілігін көрсетіп домалатқан шенберді тез ұстап алуы керек.</p> <p>Қимылды ойын: «Топта шар үрлейік»</p> <p>Шарты: Келергілер арасымен, жүгіріп барып үстелде жатқан шарды алып үрлейді.</p> <p>Командада жұмыс, бала үні.</p> <p>4. Қортынды</p> <p>Сапқа тұру, әр түрлі бағытта жүру, ұзындық бойынша тұру.</p> <p>Сұрақ – жауап.</p> <p>Балаларды мадақтау.</p>	<p>Негізгі қимыл қозғалыс жаттығуы</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Шенберден шенберге аттау 2. Доғалар астынан еңбектеп өту. <p>Бақылау. Жанама, тікелей</p> <p>Құрылмалған ойын: «Шарды көршіне жеткіз»</p> <p>Балалар шенбер құрып орындамда немесе кілем үстінде отырады. Тәрбиеші жанында отыраған екі балаға шарды беріп біреуі оңға қарай, екіншісі – солға қарай, бір біріне беріп, кездесіп қалғанда «соғысып қалды» деп орындарынан тұрып «жүгірейік» деп жан – жаққа жүгіреді. Орыны оралған соң «кездестік» деп шарды тәрбиешіге береді. Шарды келесі ойыншыға береді, ойын қайталанады.</p> <p>Қимылды ойын: «Аралар мен қарлығаш»</p> <p>Ойыншы аралар ұшып өлең айтады: «Гүлдерге біз қонамыз, тәтті балды жинаймыз!» ыз, ыз, ыз! Қарлығаш ұясында отырып тындайды да, айтады: «Қарлығаш ұшып шығады, араларды ұстайды». Ұсталған ара қарлығаш болады.</p> <p>Қорытынды: Кері байланыс</p> <p>Балаларды мадақтау.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 3. Аяқтары алшақ қойылған, тік тұрып, қолды екі жаққа созып, жоғары көтеру, допты келесі қолға салып, қайта екі жаққа созып төмен түсіреді /6 рет / Б.к.: «Бақпа» 4. Доп жаңда. Қол мен табанға сүйене отырып, допты айнала секіре еңбектеу /6 рет қайталау/ Б.к.: «Жоғары-төмен» 5. Аяқтарын алшақ қою, доп қолда «Жоғары» дегенде допты жоғары созу, «төмен» дегенде тізені бүту. Допты жерге тигізу /6 рет / Б.к.: «Ақжұтпа» 6. Аяқтарын алшақ қою, доп қолда. Денені тік ұстайды. Аяқты алма кезек көтере секіру. /15-20 секунд/ <p>Қорытынды:</p> <p>4 лектен (колонна) 1 саптан шенбер бойы жүру. Еркін жүру. (допты себетке қою)</p> <p>Қолды жаңға созып, аяқтың ұшымен жүру. Шенбер бойымен денені тік ұстап жеңіл жүгіру.</p> <p>Тыным алу жаттығулары: шайнектік дыбысын салу. Терең тыным алып демді шығару.</p> <p>4К моделі, бала үні.</p> <p>Бастапқы қатысқа келу.</p> <p>Негізгі қимыл-жаттығулары:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Жіптен ұстап шенбер бойымен жүру 2. Екі сызымның арасында тепе-теңдікті сақтап секіру <p>4 к моделі, бала үні</p> <p>Өнім арқылы саралау Жетелеуші сұрақтар арқылы бақылау</p> <p>Қимылды ойын: «Көбелекті ұста»</p> <p>Шарты: Таяқшаның шетіне көбелек, немесе басқа зат байланады. Балалар шенбер құрып тұрады, нұсқаушы таяқшаны көтеріп шенбер ортасында тұрады, таяқшаны көтеріп, түсіріп шенбер бойымен айналдырады. Балалар биікке секіріп, көбелекке қолын жеткізе ұстауға әрекеттенеді. Бала басын артқа тастамау үшін, көбелекті балалардың алдына қарай көтере айналдыру.</p>
---	---	--

			<p>Құрымдалған ойын: «Түрлі түсті көліктер» Залдың көлденең бойымен қолдарына түрлі түсті шеңбер ұстап тұрады – бұл руль. Нұсқаушы қолына екі түсті жалаушаны ұстап тұрады. Бір түсті жалаушаны көтергенде, сол түске сәйкес көліктер әр бағытта жүреді, бұрылады, гүлдейді. Жалауша түскенде, барлығы өз орындарына қайтады.. Көліктер бір бірімен соқтығысып қалмауы керек. Еркін ойын: «Ақ серек-көк серек» Мақсаты: екі топқа бөлініп ойнауды үйрету, қарсы жақтың құрсауын үзіп, өз жағына көбірек ойыншы алып қайтуға баулу. Хормен қосылып ән айтуға тәрбиелеу. Жаппай бақылау, командада жұмыс. Балаларды мадақтау.</p>
Бейсенбі			
Жұма	<p>Смарт мақсат: Өрмелеу</p> <p>Қарлы төмпешікке өрмелейді. (ауданы 50*50см, биіктігі 10см мінбеге өрмелеу)</p> <p>Ресурстар: Доптар, бет перде.</p> <p>Әдіс – тәсілдер: 4К моделі, бала үні, саралау, командала жұмыс, бақылау.</p> <p>Негізгі бөлім</p> <p>1. Жалпы даму жаттығулары доппен.</p> <p>4- бөлім.</p> <p>1. Аяқты алшақ қою, доп төменде, допты алға созу, жоғары көтеру, түсіру. бастап-қы қалып. 4-5 рет.</p> <p>2. Допты екі қолмен алға ұстау. Отырып тұру.</p> <p>3. Допты екі қолмен ұстау. Еденге тигенше еңкею.</p> <p>4. Допты еденге қою.</p>	<p>Тақырыбы: «Қыс қызығы»</p> <p>Смарт мақсат: Балаларға шана жайында бейне материалдар көрсету.</p> <p>Ресурстар: әр балаға сұлтанчик, гимнастикалық орындық, кішкентай құм салынған қапшық.</p> <p>Әдіс – тәсілдер: 4К моделі, бала үні, командала жұмыс.</p> <p>Ұйымдастырылған оқу қызметінің барысы.</p> <p>Амаңдасу.</p> <ul style="list-style-type: none"> · Маршпен жүру; · Жүріс түрлері: - Аяқтың ұшымен жүру; Өкшемен жүру; - Тізерлей жүру; Жүгіру. алу жаттығуы. Топтастыру әдісі. Саралау. 3 колонаға бөліну. Жалпы даму жаттығулары: (сұлтанчикпен орындалады) 1.Б.Қ, қолды белге ұстау, аяқ арасын алшақ ашып тұру, басты оң және сол бағытта айналдыру. 	<p>Тақырыбы: «Көжектер»</p> <p>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.</p> <p>Ресурстар: Таяқшалар, арқан, кубиктер</p> <p>Әдіс-тәсілдер: 4К моделі, бақылау, саралау, Кіріспе бөлімі:</p> <p>Бірінін артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау. Шеңбер бойымен денені тік ұстап, адымдап жүру. Жні және кең қадамдарды алмастыра жүру. Қол бүйірде, аяқтың сыртымен жүру. Қол бүйірде, аяқтың ішімен жүру. Шеңбер бойымен жай жүру .</p> <p>1 сапқа тұру. (таяқшаны үстел үстінен бір- бірден алу)</p> <p>1саптан 4 лекке (колонна) тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау. Жаппай бақылау.</p> <p>Негізгі бөлім:</p> <p>Жалпы дамыту жаттығулар: (таяқшамен)</p> <p>Б.қ.: «Мысық ояңды»</p>

<p>Допты айнала секіру, адымдап орнында жүру, қайта секіру.</p> <p>4 к моделі, бала үні</p> <p>Тікелей бақылау</p> <p>2.Қимыл - қозғалыс жаттығулары.</p> <p>-Обруч ішіне допты екі қолмен лақтыру.</p> <p>Тікелей бақылау.</p> <p>Пед.жет. ойын: «Түрлі – түсті машиналар»</p> <p>Шарты: алдарына қойылған түрлі-түсті машиналар қойылып, түстеріне байланысты ажырата алады.</p> <p>Қимылды ойын: «Маған еңбектеп жет»</p> <p>Шарты: Доғалар арасынан тәрбиешіге қарай еңбектеп келе алады.</p> <p>Командада жұмыс, бала үні.</p> <p>4. Қортынды</p> <p>Сапқа тұру, әр түрлі бағытта жүру, ұзындық бойынша тұру.</p> <p>Сұрақ – жауап.</p> <p>Балаларды мадақтау.</p>	<p>2.Б.Қ қолды желкеде саусақты айқастырып ұстап, аяқ арасын алшақ ашып тұру, кеудені оң жаққа, сол жаққа бұру.</p> <p>3. Б.Қ қолды төмен түсіріп, аяқ арасын алшақ ашып тұру, қолды жанға созу, оң аяққа еңкейіп, қолды аяқ ұшына тигізу, б.қ келу, сол жаққа қайталау.</p> <p>4. Б.Қ өкшені қосып, аяқ ұшын ашып, қолды 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, қолды төмен түсіріп тұру. Оң аяқты жанға, қолды жанға ұстау, оң қолды төмен түсіру, сол қолды жоғары көтеру, екі қолды 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, қолды төмен түсіріп тұру, секіріп аяқ арасын ашу, қолды 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>Қимылды ойын: «Мысық пен тышқан» шарты: балаларды ептілікке, шапшаңдыққа баулу.</p> <p>Құрымдалған ойын: «Допты домалат» Балаларға түрлі түсті доптарды таратып, 1,5 -2 метр жердегі жалауға дейін допты домалатуды ұсынады. Тапсырманы жақсы орындаған баланы тәрбиеші атап өтеді. Допты екі, үш рет домалатып, себетке жинап салады.</p> <p>Еркін ойын: «Такси»</p> <p>Екі бала шеңбер ішіне тұрады: біреуі шеңбер</p>	<p>1. 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.: «Кілем қағу»</p> <p>2. Аяқтары алшақ қойылған, таяқша төменде қолдарымен ұстау. Таяқшаны жоғарыға көтеріп созу, «кілем қағу» соғу қимылын жасау «тук-тук-тук»- деп айту. /6 рет қайталау/</p> <p>Б.к.: «Бұрылыс»</p> <p>3. Аяқты алшақ қоямыз, таяқша төменде қолдарымен ұстау, оңға, солға бұрылу. /6 рет қайталау/</p> <p>Б.к.: «Иілу»</p> <p>4. Аяқты алшақ қойып, тік тұрады, таяқша қолда. Таяқшаны алға ұзартып, таяқшаны жоғары көтереді, артқа шалқаяды, солға бұрылады, денені алға еңкейтіп, оңға бұрылады. /6 рет қайталау/</p> <p>Б.к.: «Дәл тигіз»</p> <p>5. Аяқтары алшақ қойылған, таяқшаны кеуденің тұсында. Бүгілген оң аяқты көтеру, тізені таяқшаға тигізу. Арқаны түзу ұстау. Сол жақпен дәл солай қайталау. /6 рет қайталау/</p> <p>Б.к.: «Көңілді таяқша»</p> <p>6. Таяқшаны айналып секіру және жүру. /15-20 секунд/</p> <p>Қорытынды:</p> <p>4 лектен (колонна) 1 сапшен шеңбер бойы жүру. Еркін жүру.(таяқшаны үстел үстіне қою) Қолды жанға созып, аяқтың ұшымен жүру.</p> <p>Тыныс алу жаттығулары: шәйнектік дыбысын салу(ш-ш-ш). Терең тыныс алып, демді шығару.</p> <p>Бастапқы қалыпқа келу.</p> <p>4К моделі, бала үні.</p> <p>Негізгі қимыл-жаттығулары:</p> <p>1. Арқанның астымен орындыққа дейін еңбектеу</p> <p>2.Кубиктер арасымен ирелендеп жүгіру.</p> <p>4 к моделі, бала үні</p> <p>Өнім арқылы саралау Жетелеуші сұрақтар арқылы</p>
--	--	---

		<p>алдында, екіншісі – артында. Бірінші бала жүргізуші, екінші – жүргінші. Залды айнала жүреді, біраз уақыттан кейін орнымен ауысады ын шартымен таныстыру Бақылау. Жанама Қорытынды: Балаларды мадақтау.</p>	<p>бақылау Қимылды ойын: «Құстар мен мысық» Үш, төрт бала құстар, қалғандары балапандары. Бір бала - мысық. Ойын алдында құстармен балапандары биік орындықта отырады. Мысық 20-30қадамдай жерде шеңбер ішінде отырады. Құстар ағаштан ұшып, жерге қонады, жем іздейді, ұшады. «Мысық» деп дабыл соғылғанда, құстар биікке секіріп қонады. Мысық құстарды ұстап алуға әрекеттенеді. Құрымдалған ойын: «Допты тордан лақтыр» Шарты: Тордың екі жағында топтасып балалар тұрады. Тор балалардың көтерген колдарының бойымен тартылады, 1-1.5 метрдан. Балалар допты бір біріне лақтыра бастайды. Еркін ойын: « Доп шеңберде.» Шарты: балалар жерге дөңгеленіп отырады да допты бір-біріне домалатады. Тәрбиеші балаларға екі қолымен қалай және қай бағытқа қарай итеруді үйретеді. 8-10 баладан құрылған топта ойын қызықты ширақ өтеді. Жаппай бақылау, командала жұмыс. Балаларды мадақтау.</p>
--	--	---	--

<p>Б.к.келу</p> <p>4 к моделі, бала үні</p> <p>Тікелей биғылу</p> <p>4.Негізгі қимыл қозғалыс жаттығулары.</p> <p>1.Допты бір –біріне домалату. Бекіту.</p> <p>Командадан жұмыс, жанама биғылу.</p> <p>Құрлымдалған ойын: « Қиспада » Шарты: Тәрбиеші ашық түсті үлкен допты алды да 2-3 балаға онымен ойындуды ұсынады. Балалар тәрбиешіге қарама-қарсы 80-100см жерде тұрады. Тәрбиеші арнайысына кезек-кезек доп лақтырып: «Үст» - дейді. Балалардопты қайтадан тәрбиешіге лақтырады.</p> <p>Қимылды ойын: Затты әкел Шарты: Балалар қабырғаға беттерін беріп тұрады. Күтуші ойыл белменің басқа бір шетіне тығылып тұрады да қоныру соғады. Тәрбиеші балаларға: «Тыңдаңдар, қоныру қайдан соғылып тұр, қоныруды табыңдар», - дейді.</p> <p>6.Қортынды.</p> <p>Балаларды мадақтау.</p>	<p>4 Тікелей отыру.</p> <p>Допты оңға, солға өзін айықсыру.</p> <p>5. Қимылқимылмен қозғалу.</p> <p>Допты айнала секіру, алдымен орындап жүру, қайта секіру. Бақылау: жанама, жаппай, тікелей</p> <p>Негізгі қимыл – қозғалыс жаттығулары.</p> <p>1. Алға жылжып бір бағытта секіру</p> <p>2. Жерге қойылған себетке дейін секіру</p> <p>Бақылау: жанама.</p> <p>Құрлымдалған қимылды ойын «Допты көзбенкеге түсір»</p> <p>Мақсаты: Дәлдеп допты лақтыруға үйрету.</p> <p>Қимылды ойын: «Тауық пен балапаңдар»</p> <p>Шарты: Балалар – балапаңдар, тәрбиеші – тауық болады. Залдың бір шетінде,50 см биіктікте жіп тартылады, бұл балапаңдардың үйі. Үйден тауық шығып, балапаңдарына жем іздейді, «кыт-кыт-кыт» деп балапаңдарын шақырады. Балапаңдар жіптің астынан өтіп тауыққа келіп жем шоқып енесімен қыдырады.</p> <p>Еркін ойын: «Құстар мен мысық»</p> <p>Шарты: Үш, төрт бала құстар, қалғандары балапаңдары. Бір бала - мысық. Ойын алдында құстармен балапаңдары биік орындыққа отырады. Мысық 20-30кадамдай жерде шеңбер ішінде отырады. Құстар ағаштан ұшып, жерге қонады, жем іздейді, ұшады. «Мысық» деп дабыл соғылғанда, құстар биікке секіріп қонады. Мысық құстарды ұстап алуға әрекеттенеді.</p> <p>Қорытынды:</p> <p>Кері байланыс</p> <p>Бала үні</p> <p>Балаларды мадақтау.</p>	<p>қайталану/</p> <p>Б.к.: «Үгіту»</p> <p>4. Аяқты ашық қойып, тік тұрады, таяқша қолда. Таяқшаны алға ұзартып, таяқшаны жоғары көтереді, артқа шалқияды, солға бұрылады, денені алға еңкейтп, оңға бұрылады. /6 рет к/</p> <p>Б.к.: «Дал тигізі»</p> <p>5. Аяқтары ашық қойылған, таяқшаны кеуденің тұсында. Бүгілген оң аяқты көтеру, тізені таяқшаға тигізу. Арқаны түзу ұстау. Сол жақпен дал солай қайталану. /6 рет қайталану/</p> <p>Б.к.: «Көңілді таяқша»</p> <p>6. Таяқшаны айналып секіру және жүру. /15-20 секунд/</p> <p>Қорытынды: 4 лектен (холонов) 1 сәтпен шеңбер бойы жүру. Еркін жүру (таяқшаны үстел үстіне қою) Қолды жанама созып, аяқтың ұшымен жүру. Тыныс алу жаттығулары: шайнектік дыбысын салу(ш-ш-ш). Терең тыныс алып, демді шығару. Бастапқы қалыпта келу.</p> <p>4К моделі, бала үні.</p> <p>Негізгі қимыл-жаттығулары:</p> <p>1. Арқаның астымен орындыққа дейін еңбектеу</p> <p>2.Кубиктер арасымен ирелендеп жүгіру.</p> <p>Құрлымдалған ойын: «Қу түлкі»</p> <p>Мақсаты: 3 рет әртүрлі дауыспен «Қу түлкі, сен қайдасың?»деп айқайлауға үйрету.</p> <p>Бірігіп ойынуға тәрбиелеу</p> <p>Қимылды ойын: « Жалаушаны тауып әкел»</p> <p>Шарты: Бір топ балаларды (4-6 адамды) жинап алып тәрбиеші оларға жалаушаны көрсетеді, онымен ойындуды ұсынады.</p> <p>Тәрбиеші кезекпен кімнің жалаушаға баратынын айтады да балалардың әрқайсысының кедергіден дұрыс аттап өтуін бақылайды. Орындықтан жалаушаны алғаннан кейін бала сол жолмен кері қайтады.</p> <p>Еркін ойын: Орамал тастау</p> <p>4 к моделі, бала үні</p>
--	---	---

			Өнім арқылы саралау Жетелеуші сұрақтар арқылы бақылау жұмыс. Балаларды мадақтау.
Сейсенбі			
Сәрсенбі	<p>Смарт мақсат: Жол бойымен еңбектейді. Ұсақ заттарды 1 м қашықтыққа лақтырады.</p> <p>Ресурстар: Гимнастикалық орындық, таяқшалар.</p> <p>Әдіс – тәсілдер: 4К моделі, бала үні, саралау, командала жұмыс, бақылау.</p> <p>ҰОҚ өтілу барысы:</p> <p>1.Амандасу.</p> <p>2.Кіріспе</p> <p>Шеңбермен жүру.</p> <p>Педагогтың артынан жүру,жүгіру.</p> <p>Шеңберге тұру.</p> <p>Балаларға таяқшалар беру, бірінің соңынан бірін жүгіріп, шеңберге тұрғызу.</p> <p>3.Жалпы даму жаттығулары. Таяқшамен</p> <p>-Аяқтары алшақ қойылған, таяқшаны екі шетінен ұстап, жоғарыға, оңға, солға қарай созылып керілу(3-4 қайталау.) Б.к .келу.</p> <p>- Аяқтары алшақ қойылған, таяқша төменде қолдарымен ұстау. Таяқшаны жоғарыға көтеріп созу, «кілем қағу» соғу қимылын жасау (3-4рет) Б.к</p> <p>- Аяқтары алшақ қойылған, таяқшаны кеуденің тұсында. Отырып, тұру. Б:Қ</p> <p>- Таяқшаны айналып секіру және жүру. (10 сек)</p>	<p>Тақырыбы: «Қыс қызығы»</p> <p>Смарт мақсат: Балалар шанамен сырғанауды біледі және де бір-бірімен ойнай алады. Ойын ережесін сақтай алады. белгі бойынша қимылдауды біледі. Суыққа шыдай 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 дамытушылық 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.5-6рет</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. 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>1.Скамейка үстінен жүру.</p>	<p>Тақырыбы: «Көжектер»</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: Жалауша, доп, секіртпе</p> <p>Әдіс-тәсілі: 4К моделі, бала үні, саралау, бақылау.</p> <p>1.Кіріспе бөлім.</p> <p>Бір қатар сапқа тұру.</p> <p>Сәлемдесу. (нұсқауларды орындау)</p> <p>Негізгі бөлім:</p> <p>Жалпы даму жаттығулары. (Жалаушамен)</p> <p>Б.к.: «Желбірейді жалау»</p> <p>1. Аяқтары нық мөлшерінде. Жалаушаны жоғары созып ұстайды. Жалаушаны және басты оң – сол жаққа қисайту./4 рет қайталау/</p> <p>Б.к.: «Өткеншек»</p> <p>2. Аяқтары алшақ қойылған, жалаушалар төменде. Жалаушаларды артқа- алдыға қарай сермеу. /5 рет/</p> <p>Б.к.: «Кім жылдам»</p> <p>3. Аяқтарын алшық қою, отыру жалаушаны алға созу,тұру жоғары көтеру.</p> <p>Б. к.: «Жұлдызша»</p> <p>4. Аяқты бірге, денені тік ұстау. Жалауша белде. Орнында секіріп аяқты және жалаушаны жанға созу</p> <p>Б.к.: «Көңілді жалауша»</p> <p>5. Аяқтарын алшақ қою, жалаушалар жоғары көтеріп,секіру.</p> <p>Тікелей бақылау әдісі</p> <p>Тыныс алу жаттығулары: «Үйшік» - тік тұрып, аяқты бір - бірінен алшақ ұстайды, қолды бастан</p>

<p>Б.к. келу.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы</p> <p>Аранның дыбысын салу. -з-з-з</p> <p>4 к моделі, бала үні</p> <p>Өнім арқылы саралау Жетелеуші сұрақтар арқылы бақылау</p> <p>4.Негізгі қимыл қозғалыс жаттығулары.</p> <p>«Бірбағытпен гимнастикалық орындық үстінен түзу жүру»</p> <p>Командала жұмыс, бала үні.</p> <p>5. Құрлымдалған ойын:</p> <p>«Доптарды кім тез жинайды?»</p> <p>Мақсаты: ептілікті, жылдамдықты үйренеді.</p> <p>Қимылды ойын:«Аралар мен қарлығаш»</p> <p>Шарты: Ойыншы аралар ұшып өлең айтады: «Гүлдерге біз қонамыз, тәтті балды жинаймыз!» мз, мз, мз!</p> <p>Қарлығаш ұрасында отырып тыңдайды да, айтады: «Қарлығаш ұшып шығады, араларды ұстайды». Ұсталған ара қарлығаш болады.</p> <p>Еркін ойын:«Көбелекті ұста»</p> <p>Шарты:Таяқшаның шетіне көбелек, немесе басқа зат байланады. Балалар шеңбер құрып тұрады, иңсқлушы таяқшаны көтеріп шеңбер ортасында тұрады, таяқшаны көтеріп ,түсіріп шеңбер бойымен айналдырады. Балалар биікке секіріп, көбелекке қолын жеткізе ұстауға әрекеттенеді. Бала басым артқа тастамау үшін, көбелекті балалардың алдына қарай көтере</p>	<p>2.Құм салынған қапшық-тың арасымен секіру.</p> <p>Бақылау: тікелей</p> <p>Құрлымдалған ойын: «Допты қуалап ұста»</p> <p>Мақсаты: Шашылып жатқан допты жинап баланың қолының деңгейінде ұстап тұрған себетке лақтыруға үйрету</p> <p>Ойын шартымен таныстыру.</p> <p>Қимылды ойын:«Құстар»</p> <p>Шарты: Балалар гим. қабырғаға мініп тұрады. «Құстар ұшты» деп белгі бергенде, залды айнала ұшады. «Дауыл соқты» дегенде, баспалдаққа өрмелеп шығады. «Дауыл басылды, күн шықты» дегенде, баспалдақтан түсіп, залды айналып ұшады</p> <p>Еркін ойын: «Ұшқыштар»</p> <p>Шарты: Балалар үш, төрт топқа бөлінеді. Олар бір колоннамен , топ басшысының артында тұрады. Колонна залдың әр бұрышында орналасқан және түрлі түсті жалаулармен белгіленген.</p> <p>Қорытынды:</p> <p>Кері байланыс.</p> <p>Бала үні</p> <p>Балаларды мадақтау.</p>	<p>асыра көтеріп, «үйшік» сияқты біріктіреді, демді ішке тартады, қолды төмен түсіріп, денені босатып демді шығарады.</p> <p>Негізгі қимыл-жаттығулары:</p> <p>1 Қысқа секіртпемен секіру</p> <p>2. Допты бір-біріне төменнен лақтыру,</p> <p>Құрлымдалған ойын:«Мені қуып жетіндер!»</p> <p>Мақсаты: Жылдамдылыққа, шапшаңдыққа үйрету</p> <p>Қимылды ойын:“Құстардың ұшып келуі”</p> <p>Шарты: Балалар (құстар) қанаттарын жайып, аланың барлық жеріне ұшады. “Боран” деген белгі бойынша құстар ағаштарға тығылады. Тәрбиеші “Боран тынышталды” деген кезде ағаштардан түседі де ұша береді.</p> <p>Еркін ойын: Айгөлек</p> <p>Шарты: екі топқа бөлініп ойнауды үйрету, қарсы жақтың құрсауын үзіп,өз жағына көбірек ойыншы алып қайтуға баулу. Хормен қосылып ән айтуға тәрбиелеу.</p> <p>4 к моделі, бала үні</p> <p>Қорытынды:</p> <p>Бір сапмен шеңбер бойы жүру. /жалаушаларды себетке салу/ Маршпен жүру. «Айналу» - бір - бірінің қолынан ұстай отырып, айнала жүгіру.</p>
---	--	---

	айналдыру Қортынды Балаларды мадақтау.		
Бейсенбі			
Жұма	<p>Смарт мақсат: Гимнастикалық орындаманы үстінде бір орында білеу айналдыру. Сөйрттелген секіреді.</p> <p>Ресурстар: Доп, жол, түрлі-түсті жалеушалар.</p> <p>Әдіс – тәсілдер: 4К моделі, бала үні, саралау, командалық жұмыс, бақылау.</p> <p>ҮОҚ өтілу барысы:</p> <p>1.Жалпы дайындығы жаттығулар.</p> <p>1.Б.к. тұру, аяқ арасы ашық, қолды бүгіп, құршақты ұстап алғандай.</p> <p>Оңға (солға) шайқалу (8-10 рет).</p> <p>2.Б.к. төртаяқтап тұру, ортша бұрылу. Бір қолды алға-жоғары көтеру. Екінші қолмен қайталау – «күшкі аяғын көтереді» (4-6 рет).</p> <p>3.Б.к. тұру, қолды түсіру. Аяқ үшімен тұру, қолды жоғары көтеру- «міне қандай ұлмен ағаштар», отыру және қолды тізеге қою-«міне қандай қызықтай ағаштар» (4-5 рет).</p> <p>4.Б.к. тұру, «қояндар секіреді»</p> <p>5.Тыныс алу.</p> <p>«Әдемі гүлдің иісі, Гүл ашады қауызын»</p> <p>Бастапқы қалыпқа келу.</p> <p>4 к моделі, бала үні</p>	<p>Тақырыбы: «Қас қызғыш»</p> <p>Смарт мақсат: Әр түрлі биықта жүгіруді біледі. Шамамен төбешіктен сырғанауды орындай алады. Арақашықтықты сақтай алады, белгі бойынша қимылдарды жасай алады.</p> <p>Ресурстар: әр балаға доғ, доға</p> <p>Әдіс-тәсілі: 4К бала үні, саралау, жаппай бақылау бақылау</p> <p>Ұйымдастырылған оқу қызметінің барысы.</p> <p>Балалармен амандасу</p> <p>Жүріс пен жүгірісті кезектестіріп орындау.</p> <p>Шашырап жүгіру, үш шеңбер құрып тұру.</p> <p>1.Жалпы даму жаттығулары: Доппен жаттығу</p> <p>1.Аяқты алшақ қою, доп төменде, допты алға созу, жоғары көтеру, түсіру. бастап-қым қалып.5-6 рет.</p> <p>2.Допты екі қолмен алға ұстау. Допты оң аяқ пен сол аяққа домалату.Бастапқы қалып.</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: «Қарыма-қарсы жүгіріп өту»</p>	<p>Тақырыбы: «Көжектер»</p> <p>Смарт мақсат: Төрт астынан еңбектеп өте алады,қос аяқтап секіруді біледі , аяғы бірге және аяқты алшақ қойып көдергілер арасымен секіреді.</p> <p>Ресурстар: Гимнастикалық орындамалар көсегі.</p> <p>Әдіс-тәсілдер: 4К моделі, бақылау, саралау.</p> <p>1.Кіріспе бөлімі.</p> <p>Бір қатар сапқа тұру.</p> <p>Сәлемдесу.</p> <p>(нұсқауларды орындау)</p> <p>Шеңбер бойымен тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау.</p> <p>Жаппай бақылау.</p> <p>Жалпы даму жаттығулар:</p> <p>«Қар көсегімен» жаттығу</p> <p>1 Б.к.: аяқ сап алшақ , қол төмен. Қолды алға созып, қар көсегін бір қолдан екінші қолға ауыстырып салу. 4-5рет.</p> <p>Б.к.: қолды жанына қойып тіреле, аяқты алшақ қойып, еденге отыру, қар көсегі еденде.</p> <p>2.Б.к.: Қолды жанына қойып тіреле, аяқты алшақ қойып, еденге отыру.</p> <p>О: Екі аяқпен қар көсегін қысып алып, жоғары көтеру, «қар көсегі, міне» деу; Б.к. оралу. 5-6рет.</p> <p>3. Б.к.: н.к., қолды жоғары көтеріп, қар көсегін бір-біріне алға, артқа қарай беру. 3-4рет.</p> <p>4.Б.к.: Аяқ сап алшақ, қаршамен қол төмен. Қолды артта ұстап, қар көсегін бір қолдан екінші қолға ауыстырып салу. 4-5 рет.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы</p> <p>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.</p>

<p>Өнім арқылы саралау Жетелеуші сұрақтар арқылы бақылау</p> <p>2.Негізгі юмыл қозғалыс жаттығулар.</p> <p>Екі жіп арасынан түзу жүру</p> <p>Өнім арқылы саралау</p> <p>Құрлымдалған ойын: «Жолдағы таяқшалардан аттап өт»</p> <p>Мақсаты: ептілікті, жылдамдықты үйренеді.</p> <p>Қимылды ойын: «Құстар»</p> <p>Мақсаты: Балалар гим. қабырғаға мініп тұрады. «Құстар ұшты» деп белгі бергенде, залды айнала ұшады. «Дауыл соқты» дегенде, баспалдаққа өрмелеп шығады. «Дауыл басылды, күн шықты» дегенде, баспалдақтан түсіп, залды айналып ұшады.</p> <p>Еркін ойын: « Ағашқа қарай жүгір».</p> <p>Мақсаты: Балаларды дене бітімінің дұрыс жетілуіне , әр түрлі жаттығулар</p> <p>жасау арқылы бұлшық еттерін қалыптастыру.Икемділіктерін арттыру арқылы жылдамдыққа,дәстүрға баулу.Қимылды ойындарға деген қызығушылықтарын.</p> <p>Қортынды</p> <p>Сұрақ-жауап</p> <p>Бала үні</p> <p>Балаларды мадақтау ті балды жинаймыз!» ыз, ыз, ыз! Қарлығаш ұясында отырып тыңдайды да, айтады: «Қарлығаш ұшып шығады, араларды ұстайды». Ұсталған ара</p>	<p>Мақсаты: түстерді бекіту, жүгіру техникасын дамыту.</p> <p>қимылды ойын: «Қасқыр мен қояндар»</p> <p>Мақсаты:Балалар шапшандыққа, ептілікке үйренеді.</p> <p>Еркін ойын: « Кім аюды оятты »</p> <p>Шарты: Балалар бөлменің бір қабырғасын бойлай қойылған орындықтарда немесе алаңды жағалай отырады. Тәрбиеші бөлменің қарсы бұрышына немесе алаңның ең алыс бұрышына барып: «Маған қарай жүгіріндер», - дейді. Балалар оған қарсы жүгіреді.</p> <p>Қорытынды:</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 қимыл-жаттығулары:</p> <p>1.Еденге қойылған тақтай бойымен қос аяқпен секіру.</p> <p>2.Гимнастикалық орындық үстімен жүру.</p> <p>4 к моделі, бала үні</p> <p>Өнім арқылы саралау Жетелеуші сұрақтар арқылы бақылау</p> <p>Құрлымдалған ойын: Мені қуып жетіндер.</p> <p>Шарты: Балалар бөлменің бір қабырғасын бойлай қойылған орындықтарды немесе алаңда отырады. Тәрбиеші: «Мені қуып жетіндер», - дейді де алаңның қарсы жағына жүгіреді. Балалар тәрбиешінің соңынан жүгіріп, оны ұстауға тырысады. Одан кейін тәрбиеші тағы да: «Мені қуып жетіндер», - дейді де қарсы жаққа қарай жүгіреді, балалар оны қайтадан қуалайды.</p> <p>Қимылды ойын: « Доп кімде? »</p> <p>Ойын шартымен таныстыру</p> <p>Еркін ойын:« Мысық пен тышқан»</p> <p>Шарты: Балалар шеңбер құрып тұрады Мысық пен тышқан болып сайланады. Жаппай бақылау, командада жұмыс.</p> <p>Қортынды.</p> <p>Балаларды мадақтау.</p>
--	--	--

<p>қарлығаш болады. Еркін ойын: «Көбелекті ұста» Шарты: Таяқшаның шетіне көбелек, немесе басқа зат байланады. Балалар шеңбер құрып тұрады, нұсқаушы таяқшаны көтеріп шеңбер ортасында тұрады, таяқшаны көтеріп, түсіріп шеңбер бойымен айналдырады. Балалар биікке секіріп, көбелекке қолын жеткізе ұстауға әрекеттенеді. Бала басын артқа тастамау үшін, көбелекті балалардың алдына қарай көтере айналдыру. Қортынды Балаларды мадақтау.</p>		
--	--	--

Тексерілді: *Жер*
 Әдіскер: А.К.Керуеңбаева

Циклограмма
 Дене шынықтыру III-апта Ақпан 14-18.02.2022жыл

	Кіші топ	Ортаңғы топ	Ересек топ
Дүйсенбі	<p>Смарт мақсат: Тұзу және ирек жолдармен жүгіреді. Жиіктері шектелген тура жолақтың үстімен тепе-теңдікті сақтап жүреді.»</p> <p>Ресурстар:Доп, жіп, түрлі-түсті жалаушалар.</p> <p>Әдіс – тәсілдер: 4К моделі, бала үні, саралау, командада жұмыс, бақылау.</p> <p>ҰОҚ өтілу барысы:</p> <p>1.Жалпы дамытушы жаттығулар.</p> <p>1.Б.к. тұру, аяқ арасы ашық, қолды бүгіп, қуыршақты ұстап алғандай.</p> <p>Оңға (солға) шайқалу (8-10 рет).</p> <p>2.Б.к. төртаяқтап тұру, ортаға бұрылу. Бір қолды алға-жоғары көтеру. Екінші қолмен қайталау – «күшік аяғын көтереді» (4-6 рет).</p> <p>3.Б.к. тұру, қолды түсіру. Аяқ үшімен тұру, қолды жоғары көтеру- «міне қандай үлкен ағаштар», отыру және қолды тізеге қою-«міне қандай кішкентай ағаштар» (4-5 рет).</p> <p>4.Б.к. тұру, «қояндар секіреді</p> <p>5.Тыныс алу.</p> <p>«Әдемі гүлдің иісі, Гүл апады қауызын»</p> <p>Бастапқы қалыпқа келу.</p> <p>4 к моделі, бала үні</p>	<p>Тақырыбы: «Қыс қызығы»</p> <p>Смарт мақсат: Таза ауада ойналатын қысқы ойындарды біледі.</p> <p>Балаларға шаңғы не екенің біледі және қауіпсіздік ережесін сақтай алады.</p> <p>Ресурстар: гимнастикалық орындық, кубик</p> <p>Әдіс-тәсілі: 4К командада жұмыс, бала үні, саралау, бақылау.</p> <p>Ұйымдастырылған оқу қызметінің барысы.</p> <p>1.Сәлемдесу.</p> <p>2. Шеңбермен жүру.</p> <p>Тәрбиешінің артынан жүру, жүгіру</p> <p>«Топтастыру» әдісі</p> <p>4 қатарға сапқа тұру</p> <p>Жалпы даму жаттығу-лары. Құралсыз</p> <p>1.Аяқты алшақ қою, қол төменде, қолды жанына созу, түсіру, бастапқы қалып.</p> <p>2. Етпеттен жету.</p> <p>Қайықтар суда жүзеді.</p> <p>3. Шалқадан жату.</p> <p>Велосипед тебеміз</p> <p>4.Аяқты созып отыру, қолды тіреу,тізені көтеріп, ішті тарту.</p> <p>5. Қолды белге қойып, екі аяқпен секіру, бір орнында тұрып жүру, қайта секіру.</p> <p>Тыныс алу жаттығулары: Шар үрлеу мұрынмен дем алып,ауыздан демді шығару.</p> <p>Бастапқы қалыпқа келу.</p> <p>Саралау: өнім арқылы. Бақылау: жанама, жаппай, тікелей</p> <p>Негізгі қимыл қозғалыс жаттығулары.</p> <p>1.Гимнас-лық орындық үстінен ішімен тартылып жүру.</p>	<p>Тақырыбы: «Көжектер»</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: Тақтай, доп, жалаушалар</p> <p>Әдіс-тәсілдер: 4К моделі, бақылау, саралау,</p> <p>1.Кіріспе бөлім.</p> <p>Бірінің артынан бірі сапқа тұру.</p> <p>Денені тік ұстау.</p> <p>Шеңбер бойымен еркін жүру.</p> <p>Шеңбер бойымен денені тік ұстап жеңіл жүгіру.</p> <p>«Арқан бойлап жүруші» - еңкейтілген тақтайшамен жоғары, төмен жүру .</p> <p>1 сапқа тұру. (сапқа тұрарда себеттен екі жалаушадан алу)</p> <p>1 саптан 4 лекке (колонна) тұру.</p> <p>Қолдарын созып, арақаш-ықтықты сақтау.</p> <p>Негізгі бөлім:</p> <p>Жалпы дамыту жаттығулар: (Жалаушамен)</p> <p>Б.к.: «Жылынның қимылы»</p> <p>1. Аяқтары иық мөлшерінде. Денені тік ұстау. Лента төменде. Басты оңға бұрып, иекті иыққа түсіру және иекпен доға жасап басты ақырын көтеру және төмен түсіріп - көтеру.</p>

<p>Өнім арқылы саралау Жетелеуші сұрақтар арқылы бақылау.</p> <p>2.Негізгі қимыл қозғалыс жаттығулар.</p> <p>Екі жіп арасынан түзу жүру</p> <p>Өнім арқылы саралау</p> <p>Пед жет ойын: «Күн мен түн»</p> <p>Қимылды ойын: «Доп қақпағы»</p> <p>Мақсаты: балаларды анық қимылдауға жаттықтыру.</p> <p>Еркін 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>Жаппай бақылау, командада жұмыс.</p> <p>Қортынды</p> <p>Сұрақ-жауап</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 алаңның бір шетінен немесе бөлмеге қойылған орындықтардың артында тізерлеп отырады да «терезеге» орындықтың арқасынан қарайды.</p> <p>Қимылды ойын:«Допты домалат»</p> <p>Шарты: Балаларға түрлі түсті доптарды таратып, 1,5 -2 метр жердегі жалауға дейін допты домалатуды ұсынады. Тапсырманы жақсы орындаған баланы тәрбиеші атап өтеді. Допты екі, үш рет домалатып, себетке жинап салады.</p> <p>Еркін ойын:«Ормандағы аю»</p> <p>Шарты: Залдың бір шетінде аюдың үйі орналасады. Екінші шетінде балалардың үйі орналасқан.</p> <p>Нұсқаушы : «Балалар, келіндер, орманға барайық, жеміс, жидек жинайық.»</p> <p>Қорытынды:</p> <p>Кері байланыс. Бала үні</p> <p>Балаларды мадақтау</p>	<p>Әр қимылда «т-с-с-с-с» деп айту.</p> <p>Сол жақ иыққа да осылай жасалады.</p> <p>/6-рет/</p> <p>Б. қ.: «Аттап созылу»</p> <p>2. Аяқтары алшақ қойылған , жалаушалар жанға созу .Алға сәл адымдап, сол аяққа отырады, оң аяқ түзу артқа созылады, артқа - алға денемен шеңберлер жасау керек.. / 6 рет қай/</p> <p>Б.қ.: «Қаз»</p> <p>3. Аяқты алшақ қоямыз. Жалаушалар төменде тік тұрып, бүгілген аяқтың сирағынан ұстайды, жібереді. /6 рет қайталау/</p> <p>Б.қ.: «Аяқтарды қозғау»</p> <p>4. Аяқты алшақ қоямыз. Жалаушалар белде өкшені арқанға тіреп, аяқтың ұшын жерге тіреп бір орында қарай адымдап жүру. /6 рет қайталау/</p> <p>Б.қ.: «Серіппе»</p> <p>5. Аяқтарын алшақ қою, жалауша төменде, тік тұрады, 1- аяқтар бірге, қолдар төмен түсірілген, тізені қолмен қапсыра ұстап отыру керек, басты тізеге қояды, тіке тұру керек. /6 рет қайталау/</p> <p>Б.қ.: «Қоян»</p> <p>6. Орында тұрып аяқтың ұшымен жүгіруді секіру-мен ауыстыру /15-20 сек/</p> <p>Қорытынды:</p> <p>4 лектен (колонна) 1 сапмен шеңбер бойы жүру. /жалаушаларды себетке салу/</p> <p>Тыныс алу жаттығулары: «Отын» - аяқтың ұшымен иық деңгейінде қойып, саусақтарын іліндіріп қолын</p>
--	--	---

			<p>желкеге ұстау қажет; аяғын түсіріп, қолдарын аяқ арасына жіберіп, алға қарай еңкейеді, демін тез ішке тартып кері шығарады, яғни балалар ағаш шауып жатқан тәрізді болады. мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару.</p> <p>Бастапқы қалыпқа келу.</p> <p>4 к моделі, бала үні</p> <p>Негізгі қимыл-жаттығулары:</p> <p>1.Еденге қойылған тақтай бойымен қос аяқпен секіру. 2.Доптарды себетке лақтыру</p> <p>4 к моделі, бала үні</p> <p>Өнім арқылы саралау Жетелеуші сұрақтар арқылы бақылау</p> <p>Қимылды ойын: «Қасқыр мен қояндар»</p> <p>Мақсаты:Балалар шапшаңдыққа, ептілікке үйренеді.</p> <p>Құрымдалған ойын: "Кім көп таспа жинайды?" Шарты: Балалар шашылып қалған таспаларды арнайы ыдысқа жинайды. Таспаны ең көп жинаған бала жеңіске жетеді.</p> <p>Еркін ойын: Арқан тартыс</p> <p>Шарты: екі топқа бөлініп, арқанды тартады.</p> <p>Жаппай бақылау, командада жұмыс.</p> <p>Қортынды. Балаларды мадақтау.</p>
Сейсенбі			
Сәрсенбі	<p>Смарт мақсат: Тұзу және ирек жолдармен жүгіреді.</p> <p>Жиектері шектелген тура жолақтың үстімен тепе-теңдікті сақтап жүрүреді.</p> <p>Ресурстар: лента, текшелер, құстар бет пердесі.</p> <p>Әдіс – тәсілдер: 4К моделі, бала үні, саралау, командада жұмыс, бақылау.</p>	<p>Тақырыбы: «Қыс қызығы»</p> <p>Смарт мақсат: Балаларға шаңғы туралы, бейне материалдар көрсету.</p> <p>Суреттерді бояуды біледі.</p> <p>Ресурстар: доп, жіп</p> <p>Әдіс-тәсілі: 4К командада жұмыс, бала үні, саралау, бақылау.</p> <p>Ұйымдастырылған оқу 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 қашықтыққа қойылған затқа дейін қос аяқпен секіруді біледі</p> <p>Ресурстар: Құм салынған қап,</p>

<p>ҮОҚ өтілу барысы:</p> <p>1.Амандасу.</p> <p>2. Шенбер бойымен жүру, жүгіру.</p> <p>«Орман аңдары»</p> <p>1. «Аю»</p> <p>Қолды белге қойып, (қорбандан) табанды нық басып жүру.</p> <p>2. «Түлкі»</p> <p>Қолды жанға ұстап, (қуланып) бір сызықпен жүру.</p> <p>3. «Көжек»</p> <p>Қолды кеуденің алдында иіп, қос аяқпен секіру.</p> <p>4. «Қасқыр»</p> <p>Бау жүгіру, жылдам жүгіру.</p> <p>Балаларға әр түсті екі текшелерден беріп, бірінің сонынан бірі жүргізіп, шенберге тұрғызу.</p> <p>3.Жалпы даму жаттығулары.</p> <p>Текшемен жаттығулар.</p> <p>1.Қол мен нық бұлшықеттер-іне арналған жаттығулар.</p> <p>1. Текшелерді жоғары көтеріп, бір-біріне соғу. Б. қ. келу.</p> <p>2.Қолдағы текшелерді жоғары көтеру.</p> <p>3.Қос қолдағы текшелермен оңға, солға иілу.</p> <p>4. Қолдағы текшелерді алға созып отыру.</p>	<p>1.Сәлемдесу.</p> <p>2. Шенбермен жүру.</p> <p>Тәрбиешінің артынан жүру, жүгіру</p> <p>Қозғалмалы бой жазу жаттығулары</p> <p>- Қолды жоғары ұстап аяқ ұшымен жүру.</p> <p>- Екі қол белде өкшемен жүру</p> <p>- Екі қол белде аяқтың ішкі және сыртқы кырымен жүру.</p> <p>- Бір қалыпты жеңіл жүгіру.</p> <p>«Топтастыру» әдісі</p> <p>4 қатарға апқа тұру.</p> <p>Жіппен</p> <p>1.Аяқты алшақ қою. Жіпті омырауға ұстау, алға созу, жоғары көтеру, алға соу, бастапқы калып. 5-6 рет</p> <p>2. Отырып, тұру. Жіпті омырауға ұстау, отырып жіпті алға, созу, тұру бастапқы калып. 4-5 рет.</p> <p>3.Отыру. Аяқты алшақ қою. Жіп ті алға ұстау, еңкейіп оң аяқтың ұшына тигізу, солай сол аяққа. 5-рет</p> <p>4. Арқамен жату. Жіпті бастан асыра ұстау, аяқты көтеріп жіпті аяқтың ұшына тигізу. Оң аяқ, сол аяққа. 5-6 рет.</p> <p>5. Жіп жерде. Қолды белге ұстап жіптен секіру.</p> <p>Саралау: өнім арқылы. Бақылау: жанама, жаппай, 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: « Доп кімде? »</p> <p>Ойын шартымен таныстыру</p> <p>Құрымдалған ойын:«Түрлі түсті көліктер»</p> <p>Шарты: Залдың көлденең бойымен қолдарына түрлі түсті шенбер ұстап тұрады – бұл руль. Нұсқаушы қолына екі түсті жалаушаны ұстап тұрады. Бір түсті жалаушаны көтергенде, сол түске сәйкес көліктер әр бағытта жүреді, бұрылады, гүлдейді. Жалауша</p>	<p>гимнастикалық қабырға, орамалмен</p> <p>Әдіс-тәсілдер: 4К моделі, бақылау, саралау,</p> <p>I.Кіріспе бөлім.</p> <p>Бірінін артынан бірі сапқа тұру.</p> <p>Денені тік ұстау.</p> <p>Шенбер бойымен марш екпінмен жүру.</p> <p>«Үйректің балапаны» - кеудені алға қарай еңкейте отырып, өкшемен жүру.</p> <p>«Түйеқұс» - тізені жоғары көтере жүру.</p> <p>«Сайқымзақ» - басты бұра жүру.</p> <p>Шенбер бойымен еркін жүру.</p> <p>1 сапқа тұру. /сапқа тұрарда себеттен бір орамалдан алу/</p> <p>1саптан 4 лекке (колонна) тұру.</p> <p>Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау.</p> <p>Жаппай бақылау.</p> <p>Негізгі бөлім:</p> <p>Жалпы дамыту жаттығулар:</p> <p>Б. қ: «Мазактау»</p> <p>1. Аяқтары алшақ қойылған , орамал қолда. Басты оң жақ, сол жақ ныққа қою. «А-я-я-я-й» сөзін айту. /6 рет қай/</p> <p>Б. қ.: «Әткеншек»</p> <p>2. - Аяқтары алшақ қойылған , орамалды белге ұстап, денені жан - жаққа бұрады. / 6 рет қайталау/</p> <p>Б.к.: «Қу түлкі»</p> <p>3. Денені тік ұстау. Орамал қолда. Түлкінің жүрісін салу. /5 рет қайталау./</p> <p>Б. қ.: «Шенберлер»</p> <p>4. Тік тұрып, аяқты нық деңгейіне қояды, орамалды жоғары көтеріп,</p>
--	--	---

<p>Тұру.Б. қ. келу</p> <p>5.Аяқ бірге, текшелерді кеудеде ұстау.</p> <p>6. Алға қос аяқпен секіру.Б. қ.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы.</p> <p>Текшелерді үрлеу.</p> <p>4 к моделі, бала үні</p> <p>Өнім арқылы саралау Жетелеуші сұрақтар арқылы бақылау.</p> <p>4.Негізгі қимыл қозғалыс жаттығулары.</p> <p>Еденде жатқан лентадан аттап өту.</p> <p>5. Құрлымдалған ойын:«Допты қуып жет»</p> <p>Ойын шарты: Тәрбиеші балаларға доп салынған кәрзенкелі көрсетеді де алаңның бір жағында өзімен бірге қатарласа тұруды ұсынады. Одан кейін кәрзенкеден доптарды алып, балалардан алысқа, әр жаққа лақтырады.</p> <p>Е/Р ойын: Затты әкел</p> <p>Балалар қабырғаға беттерін беріп тұрады. Күтуші әйел белменің басқа бір шетіне тығылып тұрады да қоңырау соғады. Тәрбиеші балаларға: «Тыңдаңдар, қоңырау қайдан соғылып тұр, қоңырауды табыңдар», - дейді. Балалар қоңырауды тапқан кезде, тәрбиеші оларды мақтайды, одан кейін балаларға тағы да қабырғаға беттерін беріп тұруды ұсынады. Күтуші әйел басқа жерге тығылады да қайтадан қоңырау соғады.</p> <p>Командада жұмыс, жанама бақылау.</p> <p>Шеңберге тұру.</p>	<p>түскенде, барлығы өз орындарына қайтады.</p> <p>Нұсқаушы басқа түсті көтергенде, сол түске сәйкес көліктер шығады. Екі түсті жалаушаны көтеруге болады, ол кезде барлық көліктер шығады. Көліктер бір бірімен соқтығысып қалмауы керек.</p> <p>Еркін ойын:«Қоймадағы тышқандар»</p> <p>Шарты:Бала –тышқандар залдын бір шетіне жиналады, бұл олардың үйі. Залдың ортасында бір неше доға қойылады, көлденең қойылған баспалдақтан жіп тартылады – ол қойма. Оның сыртында мысық жатады. «Мысық ұйқыда» деп дабыл соғылғанда, тышқандар доғадан, жіп астынан өтіп қоймаға жүгіреді, өздеріне тамақ іздейді, жүгіреді, шоқайып отырады. «Мысық оялды» деп дабыл соғылғанда, қоймадан қашып шығады. Мысық тышқандарды ұстауға әрекеттенеді.</p> <p>Қорытынды:</p> <p>Кері байланыс. Бала үні</p> <p>Балаларды мадақтау.</p>	<p>саусақтарды айқастырады, 1 - есебінде денені еңкейтіп, қолды солға бұрады, 2 - дене мен қолды алға еңкейтеді, 3 - оңға, 4 - артқа. (қолды желкеге қоюға болады)</p> <p>Б.қ.: «Маятник»</p> <p>5. Тік тұрып, аяқты бірге ұстайды, денені солға еңкейтеді, оң қолдағы орамалмен қабырғаны, сол қолдағы орамалмен санныан тізеге дейін сипалайды, дәл осылай екінші аяқпен жасалады. /6 рет қайталау./</p> <p>Б.қ.: «Шегіртке»</p> <p>6. Аяқты біріктіріп ұстау. Орамал белде оң және сол аяқпен секіру . /10-15секунд/</p> <p>Қорытынды:</p> <p>4 лектен (колонна) 1 саппен шеңбер бойы жүру /орамалды себетке салу/ .</p> <p>«Қуғыншы» - 1.5-2 минут бойы үзіліссіз жүгіру.</p> <p>Тыныс алу жаттығулары: Тік тұрып, аяқты бір - бірінен алшақ ұстайды, оң қолды жоғары көтеріп, сол қолды төмен түсіреді, қолды кезекпен - кезек алмастырады, еркін дем алады .</p> <p>Бастапқы қалыпқа келу.</p> <p>4 к моделі, бала үні</p> <p>Негізгі қимыл-жаттығулары:</p> <p>1. Құм салынған дорбашаны бастан асыра екі қолмен алға , жоғары лақтыру</p> <p>2. - Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу және одан төмен түсу.</p> <p>4 к моделі, бала үні</p> <p>Өнім арқылы саралау Жетелеуші сұрақтар арқылы бақылау</p>
---	---	--

			<p>Құрымдалған ойын «Түрлі түсті көліктер»</p> <p>Шарты: Залдың көлденең бойымен колдарына түрлі түсті шеңбер ұстап тұрады – бұл руль. Нұсқаушы колына екі түсті жалаушаны ұстап тұрады. Бір түсті жалаушаны көтергенде, сол түске сәйкес көліктер әр бағытта жүреді, бұрылады, гүілдейді. Жалауша түскенде, барлығы өз орындарына қайтады. Нұсқаушы басқа түсті көтергенде, сол түске сәйкес көліктер шығады. Екі түсті жалаушаны көтеруге болады, ол кезде барлық көліктер шығады. Көліктер бір бірімен соқтығысып қалмауы керек.</p> <p>Қимылды ойын: Көжектер мен түлкілер</p> <p>Шарты: Бір бала түлкі болып сайланады. Қалған балалар көжек бетпердесін киіп, дөңгеленіп отырады.</p> <p>Еркін ойын: Қыз қуу</p> <p>Жаппай бақылау, командада жұмыс.</p> <p>Қортынды Балаларды малақтау.</p>
Бейсенбі			
Жұма	<p>Смарт мақсат: Шеңберден шеңберге аттайды. Жүруден жүгіруге және керісінше ауысады.</p> <p>Гимнастикалық орындық, таяқшалар.</p> <p>Әдіс – тәсілдер: 4К моделі, бала үні, саралау, командада жұмыс, бақылау.</p> <p>ҰОҚ өтілу барысы:</p> <p>1.Амандасу.</p>	<p>Тақырыбы: «Қыс қызығы»</p> <p>Смарт мақсат: Қолдан жасалынған шаңғымен сырғанай алады және кезектесіп аяқты ауыстыруды біледі. Бір-бірлеріне көмектесуге үйрету. Суыққа төзімділікке тәрбиелеу.</p> <p>Ресурстар: Тақтайша, жіп</p> <p>Әдіс-тәсілі: 4К , бала үні, Бақылау: Тікелей, жаппай</p> <p>Ұйымдастырылған оқу қызметінің барысы.</p> <p>Тәрбиешінің артынан шеңбермен жүру.</p> <p>Балалармен амандасу</p> <p>«Орман аңдары»</p>	<p>Тақырыбы: «Көжектер»</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: Доға, доп,</p> <p>Әдіс-тәсілдер: 4К моделі, бақылау, саралау,</p> <p>1.Кіріспе бөлім.</p>

<p>2.Кіріспе</p> <p>Шенбермен жүру.</p> <p>Педагогтың артынан жүру, жүгіру.</p> <p>Шенберге тұру.</p> <p>Балаларға таяқшалар беру, бірінің сонынан бірін жүтіріп, шенберге тұрғызу.</p> <p>3.Жалпы даму жаттығулары.</p> <p>Таяқшамен</p> <p>-Аяқтары алшақ қойылған, таяқшаны екі шетінен ұстап, жоғарыға, оңға, солға қарай созылып керілу.(3-4 қайталау.)</p> <p>Б.к. келу.</p> <p>- Аяқтары алшақ қойылған, таяқша төменде қолдарымен ұстау. Таяқшаны жоғарыға көтеріп созу, «кілем қағу» соғу қимылын жасау (3-4рет) Б.к.</p> <p>- Аяқтары алшақ қойылған, таяқшаны кеуденің тұсында. Отырып, тұру. Б.Қ</p> <p>- Таяқшаны айналып секіру және жүру. (10 сек) Б.к. келу.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы</p> <p>Араның дыбысын салу. -3-3-3</p> <p>4 к моделі, бала үні</p> <p>Өнім арқылы саралау Жетелеуші сұрақтар арқылы бақылау</p> <p>4.Негізгі қимыл қозғалыс жаттығулары.</p> <p>«Бірбағытпен гимнастикалық орындық үстінен түзу жүру»</p>	<p>1. «Аю» Қолды белге қойып, (қорбандап) табанды нық басып жүру.</p> <p>2. «Түлкі» Қолды жанға ұстап, (қуланып) бір сызықпен жүру.</p> <p>3. «Көжек» Қолды кеуденің алдында иіп, қос аяқпен секіру.</p> <p>4. «Қасқыр» Баяу жүгіру, жылдам жүгіру.</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.</p> <p>3.Отыру, обруч екі қолда төмен ұстау. Обручты жоғары көтеру, төмен екі өкшенің арасына түсіру, қайталау.5-6рет.</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>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 ойыны: «Автомобиль мен торғайлар» Мақсаты: Балалар жүру жүгіру және қорғану түрлерін үйренеді. Құрымдалған ойын: «Сылдырмақ» ойыны. Мақсаты: Сылдырмақпен әртүрлі қимылдар жасауды үйрену. Қорытынды: Кері байланыс. Бала үні Балаларды мадақтау.</p>	<p>Бір қатар сапқа тұру. Күтпеген сәт Фиксик Сәлемдесу. Шенбермен жүру. Қолды жоғары созайық, Шапалақты ұрайық. (қолды жоғары созып шапалақтап жүру) Кәне қолды жазайық, Қарлығашқа ұқсайық Жәй жүгіру. 3-қатарға сапқа тұру. Жаптай бақылау. Жалпы дамыту жаттығулар: Доппен жаттығу. 1"Түсіріп алма»Б.Қ аяқ арасы нық көлеміндей ашық.1.Допты жоғары көтеру,келесі қолға ауыстыру. 3.Допты жоғары көтеру.4.Б:Қ-ка келу. 4-5 рет қайталау. 2"Допты қайда»Б:Қ Б.Қ аяқ арасы нық көлеміндей ашық.Допты алға көрсету, арқаға жосыру. 2.Б-Қ-ка келу.3-4 рет қайталау. 3 «Құлау»Б-Қ аяқ нық кендігінде,қол доппен төменде. 1 допты алға созып,оң аяқпен құлау.2.Б-Қ -ка келу. 4 «Еңкею»Б-Қ отыру аяқ алшақ доп ұстағанқолды бүгіп,кеуде тұсында ұстау.Алға оң(сол) аяққа шалу,қолды түзу ұстау.2.Б-Қ ка келу.6 рет қайталау. 5 Допты айнала жүгіру»Б-Қ н-т доп еденде.Белгі бойынша допты айналып,жүгіріп,тізерлеп отырып,алақанмен допты бір ұру.5 рет әр жаққа қайталау. Тыныс алу жаттығулары</p>
---	---	--

<p>Командада жұмыс, бала үні.</p> <p>5. Құрылмалған ойын:</p> <p>«Көрдік-көрмедік»</p> <p>Қимылды ойын: “Көңілді қошақандар”</p> <p>Шарты: Алаңда ұзын сызық сызылады. Бұл сызық көпір. Көпірдің арғы жағында қошақандардың үйі болады. Қошақандар әуенмен билеп жүреді, әуен тоқтағанда жарыса отырып, көпірден өтіп үйлеріне тез жетулері керек.</p> <p>Еркін ойын. Мысық пен тышқан»</p> <p>Смарт мақсат:</p> <p>балалар етті, шапшаң қимылдайды.</p> <p>Қортынды</p> <p>Балаларды мадақтау.</p>		<p>«Гүл»</p> <p>4 к моделі, бала үні</p> <p>Негізгі қимыл-жаттығулары:</p> <p>1. Алға қарай ұмтыла затқа дейін екі аяқтап секіру.</p> <p>2. Доға астынан нысанаға дейін еңбектеу</p> <p>4 к моделі, бала үні</p> <p>Өнім арқылы саралау Жетелеуші сұрақтар арқылы бақылау</p> <p>Қимылды ойын: «Допты ұста»</p> <p>Ойын шартымен таныстыру.</p> <p>Құрылмалған ойын: « Допты лақтыр».</p> <p>Мақсаты: Балалар арасындағы қарым –қатынасты нығайту, балалардың дене қимылдарын дұрыс қозғай білуге үйрету, секіруге, тепе-теңдікті сақтауға ойнату арқылы қабілеттерін қызығушылықтарын артыру.</p> <p>Еркін ойын: Аударыспақ</p> <p>Жапшай бақылау, командада жұмыс.</p> <p>Қортынды.</p> <p>Балаларды мадақтау.</p>
---	--	--

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

Циклограмма
Дене шынықтыру IV-апта Ақпан 21-25.02.2022 жыл

	Кіші топ	Ортаңғы топ	Ересек топ
Дүйсенбі	<p>Смарт мақсат: Бір бағытта шеңбер бойымен жұптасып жүреді.</p> <p>Доға астынан допты домалатып өтеді.</p> <p>Ресурстар: Доп, жіп, түрлі-түсті жалаушалар.</p> <p>Әдіс – тәсілдер: 4К моделі, бала үні, саралау, командада жұмыс, бақылау.</p> <p>ҰОҚ өтілу барысы:</p> <p>1.Жалпы дамытушы жаттығулар.</p> <p>1.Б.к. тұру, аяқ арасы ашық, қолды бүгіп, қуыршақты ұстап алғандай.</p> <p>Оңға (солға) шайқалу (8-10 рет).</p> <p>2.Б.к. төртаяқтап тұру, ортаға бұрылу. Бір қолды алға-жоғары көтеру. Екінші қолмен қайталау – «күшік аяғын көтереді»</p> <p>(4-6 рет).</p> <p>3.Б.к. тұру, қолды түсіру. Аяқ үшімен тұру, қолды жоғары көтеру- «міне қандай үлкен ағаштар», отыру және қолды тізеге қою-«міне қандай кішкентай ағаштар»</p> <p>(4-5 рет).</p>	<p>Тақырыбы: « Қыс қызығы»</p> <p>Смарт мақсат: Қолдан жасалынған шаңғымен сырғанай алады, командалық ойында бір-бірілеріне көмектесуді 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> <p>1.Сәлемдесу.</p> <p>2. Шеңбермен жүру.</p> <p>Тәрбиешінің артынан жүру, жүгіру</p> <p>«Топтастыру» әдісі</p> <p>4 қатарға сапқа тұру</p> <p>Жалпы даму жаттығу-лары. Құралсыз</p> <p>1.Аяқты алшақ қою, қол төменде, қолды жанына созу, түсіру, бастапқы қалып.</p> <p>2. Етпеттен жету.</p> <p>Қайықтар суда жүзеді.</p> <p>3. Шалқадан жату.</p> <p>Велосипед төбеміз</p> <p>4.Аяқты созып отыру, қолды тіреу, тізені көтеріп, ішті тарту.</p> <p>5. Қолды белге қойып, екі аяқпен секіру, бір орында тұрып жүру, қайта секіру.</p> <p>Тыныс алу жаттығулары: Шар үрлеу мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару.</p> <p>Бастапқы қалыпқа келу.</p> <p>Саралау: өнім арқылы. Бақылау: жанама, жаппай, тікелей</p> <p>Негізгі қимыл қозғалыс жаттығулары.</p> <p>1.Гимнастикалық орындық үстінен ішімен тартылып жүру.</p> <p>2.Кубиктің арасынан жыланша жүру.</p>	<p>Тақырыбы: «Көжектер»</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: Доға, доп</p> <p>Әдіс-тәсілдер: 4К моделі, бақылау, саралау,</p> <p>1.Кіріспе бөлім.</p> <p>Бірінші артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау.</p> <p>Шеңбер бойымен денені тік ұстап, адымдап жүру.</p> <p>«Үйректің балапаны» - кеудені алға қарай еңкейте отырып, өкшемен жүру.</p> <p>«Түйеқұс» - тізені жоғары көтере жүру.</p> <p>«Сайқымзақ» - басты бұра жүру.</p> <p>Шеңбер бойымен жай жүру .</p> <p>1 сапқа тұру. /сапқа тұрарда себеттен бір орамалдан алу/</p> <p>1саптан 4 лекке (колонна) тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау.</p> <p>Жаппай бақылау.</p> <p>Негізгі бөлім:</p> <p>Жалпы дамыту жаттығулар:</p> <p>/орамалмен, әуенмен/</p> <p>Б.к.: «Дөңгелек»</p> <p>1. Тік тұрып, аяқты нық денгейіне қойып, орамалды алға созып, алақанды жұмып, білезікті, шынтақты, нықты қысу, айналдырады. /6 рет қайталау/</p>

<p>4.Б.к. тұру, «қояндар секіреді»</p> <p>5.Тыныс алу.</p> <p>«Әдемі гүлдің иісі, Гүл ашады қауызын»</p> <p>Бастапқы қалыпқа келу.</p> <p>4 к моделі, бала үні</p> <p>Өнім арқылы саралау Жетелеуші сұрақтар арқылы бақылау.</p> <p>2.Негізгі қимыл қозғалыс жаттығулар.</p> <p>Екі жіп арасынан түзу жүру</p> <p>Өнім арқылы саралау</p> <p>Құрылымдалған ойын: Өз үйінді тап</p> <p>Шарты: Ойыншылар 3-4 кішкентай аласа ұзынша орындықтарда отырады. Барлық балаларда әдемі үлкен ойыншықтар: бірінші тұрған ұзынша орындықта қуыршақ, екіншісінде -ит, үшіншісінде-мысық, төртіншісінде-аю, қоян. Тәрбиешінің «Серуенге шығамыз» жүгіре алады.</p> <p>Тәрбиешінің «Жаңбыр жауа бастады» деген нұсқауымен балалар өз үйлеріне қарай жүгіре алады</p> <p>Құрылымдалған ойын:«Тауық пен балапандар»</p> <p>Шарты: Балалар – балапандар, тәрбиеші – тауық</p>	<p>Құрылымдалған ойын «Түрлі түсті көліктер»</p> <p>Шарты: Залдың көлденең бойымен қолдарына түрлі түсті шеңбер ұстап тұрады – бұл руль. Нұсқаушы қолына екі түсті жалаушаны ұстап тұрады. Бір түсті жалаушаны көтергенде, сол түске сәйкес көліктер әр бағытта жүреді, бұрылады, гүлдейді. Жалауша түскенде, барлығы өз орындарына қайтады. Нұсқаушы басқа түсті көтергенде, сол түске сәйкес көліктер шығады. Екі түсті жалаушаны көтеруге болады, ол кезде барлық көліктер шығады. Көліктер бір бірімен соқтығысып қалмауы керек.</p> <p>Қимылды ойын: Көжектер мен түлкілер</p> <p>Шарты: Бір бала түлкі болып сайланады. Қалған балалар көжек бетпердесін киіп, дөңгеленіп отырады.</p> <p>Еркін ойын: Қыз қуу</p> <p>Бақылау: Тікелей</p> <p>Қорытынды:</p> <p>Кері байланыс. Бала үні</p> <p>Балаларды мадақтау.</p>	<p>Б. к.: «Қанат»</p> <p>2. Аяқ нық көлемінде, тік тұрып орамалды ішке қарата қолды жоғары көтеріп, артқа қарай түсіреді. /6 рет /</p> <p>Б.к.: «Жіп орағыш»</p> <p>3. Тік тұрады, аяқты сәл бүгіп, орамалды тізеге тигізеді, тізені жан - жаққа айналдырады. / 6 рет /</p> <p>Б.к.: «Тарсылдақ»</p> <p>4. Тік тұрып, аяқты алға созады, оң аяқты жоғары көтеріп, аяқ астынан шапалақ соғады, дәл осылай екінші аяқпен жасалады. /6 рет /</p> <p>Б. к.: «Орамалды ілу»</p> <p>5. Аяқтарын алшақ қойып, тізе бүту. Орамал төменде. Орнынан тұрып, орамалды жоғары көтеріп, орамалды ілу қимылын жасау «ілдім» деп айту. /6 рет қайталау./</p> <p>Б.к.: «Сайқымзақ»</p> <p>6. Тік тұрып, орамалды жоғары көтеріп, аяқты алға қарай түзу лақтыра секіру. /10-15 секунд /</p> <p>Қорытынды:</p> <p>4 лектен (колонна) 1 сапмен шеңбер бойы жүру. /орамалды себетке салу/</p> <p>Адымдап жүру. «Достар» - жұптасып жүгіру.</p> <p>Тыныс алу жаттығулары: Ысқырықты үргендей қылып, ернінмен түтікшені қысып, сосын жымынып ерніңді босатасың; ернінің осындай қалыптарын кезектестіріп қайталайды.</p> <p>4К моделі, бала үні.</p> <p>Бастапқы қалыпқа келу.</p> <p>Негізгі қимыл-жаттығулары:</p> <p>1. Дотпы бір-біріне төменнен лақтыру.</p> <p>2. Доғаның астынан еңбектеу</p> <p>Өнім арқылы саралау,</p>
--	---	---

	<p>болады. Залдын бір шетінде, 50 см биіктікте жіп тартылады, бұл балапаңдардың үйі. Үйден тауық шығып, балапаңдарына жем іздейді, «кыт-кыт-кыт» деп балапаңдарын шақырады. Балапаңдар жіптің астынан өтіп тауыққа келіп жем шоқып енесімен қыдырады.</p> <p>Қимылы ойын: «Құстар»</p> <p>Шарты: Балалар гим. қабырғаға мініп тұрады. «Құстар ұшты» деп белгі бергенде, залды айнала ұшады. «Дауыл соқты» дегенде, баспалдаққа өрмелеп шығады. «Дауыл басылды, күн шықты» дегенде, баспалдақтан түсіп, залды айналып ұшады</p> <p>Е/Р ойын: «Допты қуып жет»</p> <p>Қортынды</p> <p>Сұрақ-жауап</p> <p>Бала үні</p>		<p>4К моделі, бала үні, жаппай бақылау «Қасқыр мен қояндар»</p> <p>Мақсаты: Балалар шапшаңдыққа, ептілікке үйренеді.</p> <p>Құрылдалған ойын: "Кім көп таспа жинайды?" Шарты: Балалар шашылып қалған таспаларды арнайы ыдысқа жинайды. Таспаны ең көп жинаған бала жеңіске жетеді.</p> <p>Еркін ойын: Арқан тартыс</p> <p>Шарты: екі топқа бөлініп, арқанды тартады.</p> <p>4К моделі, бала үні, Қортынды.</p> <p>Балаларды мадақтау.</p>
Сейсенбі			
Сәрсенбі	<p>Смарт мақсат: Допты алға домалату, қуып жетеді. Бір сызықтан қос аяқпен секіреді.</p> <p>Ресурстар: лента, текшелер, құстар бет пердесі.</p> <p>Әдіс – тәсілдер: 4К моделі, бала үні, саралау, командада жұмыс, бақылау.</p> <p>ҰОҚ өтілу барысы:</p> <p>1. Амандасу.</p>	<p>Тақырыбы: « Қыс қызығы»</p> <p>Смарт мақсат: Балаларға коньки туралы түсіндірме жүргізу, бейне материалдар көрсету.</p> <p>Ресурстар: доп, жіп</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</p> <p>Қозғалмалы бой жазу жаттығулары</p> <p>- Қолды жоғары ұстап аяқ ұшымен жүру.</p>	<p>Тақырыбы: «Көжектер»</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>Кіріспе бөлім.</p> <p>Бір қатар салқа тұру.</p> <p>Сәлемдесу.</p> <p>(нұсқауларды орындау)</p> <p>Шеңбер бойымен тұру. Қолды жоғары көтеріп, аяқ ұшымен жүреді, қолды жанға</p>

<p>2. Шенбер бойымен жүру, жүгіру.</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>3. «Көжек»</p> <p>Қолды кеуденің алдында иіп, қос аяқпен секіру.</p> <p>4. «Қасқыр»</p> <p>Баяу жүгіру, жылдам жүгіру.</p> <p>Балаларға әр түсті екі текшелерден беріп, бірінің соңынан бірін жүргізіп, шенберге тұрғызу.</p> <p>3. Жалпы даму жаттығулары.</p> <p>Текшемен жаттығулар.</p> <p>1. Қол мен нық бұлшықеттеріне арналған жаттығулар.</p> <p>1. Текшелерді жоғары көтеріп, бір-біріне соғу. Б. к. келу.</p> <p>2. Қолдағы текшелерді жоғары көтеру.</p> <p>3. Қос қолдағы текшелермен оңға, солға иілу.</p>	<p>- Екі қол белде өкшемен жүру</p> <p>- Екі қол белде аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру.</p> <p>- Бір қалыпты жеңіл жүгіру.</p> <p>«Топтастыру» әдісі</p> <p>4 қатарға апқа тұру.</p> <p>Жіптен</p> <p>1. Аяқты алшақ қою. Жіпті омырауға ұстау, алға созу, жоғары көтеру, алға соу, бастапқы қалып. 5-6 рет</p> <p>2. Отырып, тұру. Жіпті омырауға ұстау, отырып жіпті алға созу, тұру бастапқы қалып. 4-5 рет.</p> <p>3. Отыру. Аяқты алшақ қою. Жіпті алға ұстау, еңкейіп оң аяқтың ұшына тигізу, солай сол аяққа. 5-рет</p> <p>4. Арқамен жату. Жіпті бастан асыра ұстау, аяқты көтеріп жіпті аяқтың ұшына тигізу. Оң аяқ, сол аяққа. 5-6 рет.</p> <p>5. Жіп жерде. Қолды белге ұстап жіптен секіру. Саралау: өнім арқылы. Бақылау: жанама, жаппай, 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: «Мысық пен торғайлар»</p> <p>Мақсаты: Торғай мен мысықтың қимылын салуды үйрету, ойын шартын сақтауға тәрбиелеу.</p> <p>Құрымдалған ойын: «Нысанға дал тигізу» ойыны.</p> <p>Мақсаты: Қата-қатар тұрған кегельдерді доппен құлатуға үйрету. Мергендік қабілеттерін дамыту.</p> <p>Еркін ойын: «Масаны ұста»</p> <p>Шарты: Ойыншылар бір-біріне қол созылулы жерде дөңгеленіп бетін ортаға беріп тұрады. Оның қолында шымбық оған картон қағаздан жасап жіпке байланған маса бар тәрбиеші масаны жоғарлай етіп айналдырып өтеді. Маса үстерінен ұшып бара жатқан кезде балалар оны ұстауға тырысып</p>	<p>созып, өкшемен жүреді.</p> <p>Баяу жүгіру, жылдам жүгіру</p> <p>Жаппай бақылау.</p> <p>Негізгі бөлім</p> <p>Жалпы дамыту жаттығулар:</p> <p>1. Б. к. – аяқты алшақ қойып, қолды төменде.</p> <p>1 - қолды алға созамыз.</p> <p>2 - қолды жоғары көтереміз.</p> <p>3 - бірінші қалыпқа келеміз. (3 - 4 рет)</p> <p>3. Б. к. – аяқты алшақ, қолды белге қойып, «Сағаттың тілі»</p> <p>1 - оңға иілеміз</p> <p>2 - солға иілеміз</p> <p>Бірнеше рет қайталаймыз. (5 - 6 рет)</p> <p>4. Б. к. – аяқты алшақ, қолды төмен басымызбен оңға, солға иілу. (4 - 5 рет)</p> <p>5. «Қарлығаш» болып ұшамыз</p> <p>6. «Қоян» сияқты секіреміз.</p> <p>7. Жай жүру, дем алу.</p> <p>4К моделі, бала үні, жаппай бақылау.</p> <p>Негізгі қимыл-жаттығулары:</p> <p>1. Доғаның астынан еңбектеу (биіктігі 40 см).</p> <p>2. Допты бір-біріне лақтырып қағып алу.</p> <p>Өнім арқылы саралау.</p> <p>4К моделі, бала үні, жаппай бақылау</p> <p>Қимылды ойын: «Қоныстар ұшты»</p> <p>Мақсаты: Қоныстарға ұқсап ұшуды үйрету.</p> <p>Еркін ойын:</p> <p>Айгөлек</p> <p>Балаларды мадақтау</p>
--	--	---

Бейсенбі	<p>4. Қолдағы текшелерді алға созып отыру. Тұру. Б. к. келу</p> <p>5. Аяқ бірге, текшелерді кеудеде ұстау.</p> <p>6. Алға қос аяқпен секіру. Б. к.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы.</p> <p>Текшелерді үрлеу.</p> <p>4 к моделі, бала үні</p> <p>Өнім арқылы саралау Жетелеуші сұрақтар арқылы бақылау.</p> <p>4. Негізгі қимыл қозғалыс жаттығулары.</p> <p>Еденде жатқан лентадан аттап өту.</p> <p>5. Құрылымдалған ойын: Өз үйіңді тап</p> <p>Шарты: Ойыншылар 3-4 кішкентай аласа ұзынша орындықтарда отырады. Барлық балаларда әдемі үлкен ойыншықтар: бірінші тұрған ұзынша орындықта қуыршақ, екіншісінде -ит, үшіншісінде-мысық, төртіншісінде-аю, қоян. Тәрбиешінің «Серуенге шығамыз» жүгіре алады.</p> <p>Тәрбиешінің «Жаңбыр жауа бастады» деген нұсқауымен балалар өз үйлеріне қарай жүгіре алады</p> <p>Еркін ойын: «Құстар»</p> <p>омандада жұмыс, жанама бақылау.</p> <p>Шеңберге тұру.</p>	<p>секіреді.</p> <p>Қорытынды: Кері байланыс. Бала үні Балаларды мадақтау.</p>	
----------	--	--	--

<p>Жұма</p>	<p>Смарт мақсат: Гимнастикалық орындық үстінде тұрады, қолын жоғары көтереді және түсіреді.</p> <p>Ресурстар: лента, текшелер, құстар бет пердесі.</p> <p>Әдіс – тәсілдер: 4К моделі, бала үні, саралау, командала жұмыс, бақылау.</p> <p>ҰОҚ өтілу барысы:</p> <p>1. Амандасу.</p> <p>2. Шеңбер бойымен жүру, жүгіру.</p> <p>«Орман аңдары»</p> <p>1. «Аю»</p> <p>Қолды белге қойып, (қорбандап) табанды нық басып жүру.</p> <p>2. «Түлкі»</p> <p>Қолды жанға ұстап, (қуланып) бір сызықпен жүру.</p> <p>3. «Көжею»</p> <p>Қолды кеуденің алдында иіп, қос аяқпен секіру.</p> <p>4. «Қасқыр»</p> <p>Баяу жүгіру, жылдам жүгіру.</p> <p>Балаларға әр түсті екі текшелерден беріп, бірінің соңынан бірін жүргізіп, шеңберге тұрғызу.</p>	<p>Тақырыбы: «Қыс қызығы»</p> <p>Смарт мақсат: Әр түрлі бағытта жүгіруді біледі. Балаларды коньки туралы әңгімелесуді біледі. Берілген суреттерді дұрыс бояуын біледі.</p> <p>Ресурстар: Тақтайша, жіп</p> <p>Әдіс-тәсілі: 4К, бала үні, Бақылау: Тікелей, жаппай</p> <p>Ұйымдастырылған оқу қызметінің барысы.</p> <p>Тәрбиешінің артынан шеңбермен жүру.</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>3. «Көжею»</p> <p>Қолды кеуденің алдында иіп, қос аяқпен секіру.</p> <p>4. «Қасқыр»</p> <p>Баяу жүгіру, жылдам жүгіру.</p> <p>Жалпы даму жаттығулары: 1. Созылу.. Аяқты алшақ қою, обруч төменде, обручты алға созу, жоғары көтеру, түсіру. бастап-қы қалып. 5-6 рет.</p> <p>2. Обручты екі қолмен омырауға ұстау. Оңға, солға бұрылып, қолды созу.</p> <p>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>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>Тақырыбы: «Көжектер»</p> <p>Смарт мақсат: Бір орында тұрып ұзындыққа секіруді біледі. Аяқ пен қол қимылын үйлестіре отырып, серпиле ектінен секіре алады. Музыкаға сәйкес өздігінен бейнелі қимылдар орындауды біледі.</p> <p>Ресурстар: Тақтай, бубен, гимнастикалық орындық</p> <p>Әдіс-тәсілдер: 4К моделі, бақылау, саралау.</p> <p>I. Кіріспе бөлімі:</p> <p>Бірінін артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау.</p> <p>Шеңбер бойымен денені тік ұстап, жылжымалы қадаммен жанына, артқа жүру.</p> <p>Шеңбер бойымен аяқты артқа қарай жіберіп, түзу жүгіру.</p> <p>Қол бүйірде, аяқтың сыртымен жүру.</p> <p>Қол бүйірде, аяқтың ішімен жүру.</p> <p>Шеңбер бойымен жай жүру.</p> <p>1 сапқа тұру.</p> <p>Саптан 4 лекке (колонна) тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау.</p> <p>Жаппай бақылау.</p> <p>Негізгі бөлім:</p> <p>Жалпы дамыту жаттығулар:</p> <p>/ бубенмен/</p> <p>Б.к.: «Маса ұшты»</p> <p>1. Аяқтар алшақ қойылған, қолдар бүйірде. Мойынды оңнан солға қарай, солдан оңға қарай айналдыру. «з-з-з» деп айту. /6 рет қайталау/</p> <p>Б.к.: «Қақпа»</p> <p>2. Аяқ нық көлемінде, қолдар нық үстінде.</p> <p>1- шынтақты артқа созу, 2- шынтақты беттестіру. /6 рет қайталау/</p>
-------------	---	--	---

<p>3.Жалпы даму жаттыгулары.</p> <p>Текшемен жаттыгулар.</p> <p>1.Қол мен нык бұлшықеттер-іне арналған жаттыгулар.</p> <p>1. Текшелерді жоғары көтеріп, бір-біріне соғу.Б. к. келу.</p> <p>2.Қолдағы текшелерді жоғары көтеру.</p> <p>3.Қос қолдағы текшелермен оңға,солға иілу.</p> <p>4. Қолдағы текшелерді алға созып отыру.Тұру.Б. к. келу</p> <p>5.Аяқ бірге, текшелерді кеудеде ұстау.</p> <p>6. Алға қос аяқпен секіру.Б. к.</p> <p>Тыныс алу жаттыгуы.</p> <p>Текшелерді үрлеу.</p> <p>4 к моделі, бала үні</p> <p>Өнім арқылы саралау Жетелеуші сұрақтар арқылы бақылау.</p> <p>4.Негізгі қимыл қозғалыс жаттыгулары.</p> <p>Еденде жатқан лентадан аттап өту.</p> <p>5. Қимылды ойын: «Балабақшадағы көңілді доптар»</p> <p>Құрлымдалған ойын: «Күн мен түн»</p>	<p>3. Қимылды ойын: «Допты ұста» Ойын шартымен таныстыру. Құрлымдалған ойын: « Допты лақтыр». Мақсаты: Балалар арасындағы қарым –қатынасты нығайту, балалардың дене қимылдарын дұрыс қозғай білуге үйрету,секіруге,тепе-теңдікті сақтауға ойнату арқылы қабілеттерін қызығушылықтарын артыру. Еркін ойын: Аударыспақ Қорытынды: Кері байланыс. Бала үні Балаларды мадақтау.</p>	<p>Б.к.: «Шағалаю»</p> <p>3. Аяқтар алшақ қойылған, қолдар белде. 1- алдыға еңкею, 2- қолдарды шағалақтау. 3- артқа шалқаю, 4- шағалақтау . /6 рет қайталау/</p> <p>Б. к.: «Күнге жетемін»</p> <p>4. Аяқтар алшақ қойылған, қолдар белде. 1- қолымызды екі жаққа созамыз. 2- өкшемізді көтеріп, қолымызды жоғары көтеремізді созыламыз. 3 -б.к. /6 рет қайталау/</p> <p>Б.к.: «Шағалаю»</p> <p>5. Аяқтарын біріктіру. Қолдар белде. 1- тізені бүгіп отырады, 2- орнынан тұрып шағалақтайды. 3- б.к. (6 рет қайталау)</p> <p>Б.к.: «Биші аяқтар»</p> <p>6. Аяқтарын біріктіру, қолдар белде. 1- оң аяқты жанға созу, 2- б.к.; 3-сол аяқты жанға созу, 4- б.к.; /6 рет қайталау/</p> <p>Қорытынды: 4 лектен (колонна) 1 саппен шеңбер бойы жүру. Адымдап жүру. Тыныс алу жаттыгулары: араның дыбысын салу, мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару. Бастапқы калыпқа келу. 4К моделі, бала үні. Негізгі қимыл-жаттыгулары: 1.Орнынан биіктікке секіру 2. Келір-бұдыр тақтай үстімен теппендікті сақтап жүру Өнім арқылы саралау, 4К моделі, бала үні, жаппай бақылау Құрлымдалған ойын:«Допты қуып жет» Ойын шарты: Тәрбиеші балаларға доп салынған кәрзеңкені көрсетеді де алаңның бір жағында өзімен бірге қатарласа тұруды ұсынады. Одан кейін кәрзеңкеден доптарды алып, балалардан алысқа, әр</p>
--	--	--

<p>Ойын шарты: Тәрбиеші «күн» дегенде балалар секіреді, жүгіреді.</p> <p>«Түн» дегенде ұйықтайды.</p> <p>Ойын шартын түсіндіру.</p> <p>Еркін ойын: «Қызықты таяқташлар»</p> <p>Командада жұмыс, жанама бақылау.</p> <p>Шеңберге тұру. Балаларды мадақтау</p>		<p>жаққа лақтырады.</p> <p>Қимылды ойын: “Көңілді қошақандар”</p> <p>Шарты: Аланда ұзын сызық сызылады. Бұл сызық көпір. Көпірдің арғы жағында қошақандардың үйі болады. Қошақандар әуенмен билеп жүреді, әуен тоқтағанда жарыса отырып, көпірден өтіп үйлеріне тез жетулері керек.</p> <p>Еркін ойын: Хан талалай</p> <p>4К моделі, бала үні,</p> <p>Қортынды. Балаларды мадақтау.</p>
---	--	---

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

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

Апта	Кіші топ	Ортаңғы топ	Ересек топ
Дүйсенбі	<p>Смарт мақсат: Орнынан ұзындыққа секіреді. (35-40см).</p> <p>Текшелерден аттап өтеді.</p> <p>Ресурстар: Доға, құстар бет пердесі.</p> <p>Әдіс – тәсілдер: 4К моделі, бала үні, саралау, командада жұмыс, бақылау.</p> <p>Негізгі бөлім:</p> <p>Жалпы даму жаттығулары</p> <p>Б.к.: «Желбірейді жалау»</p> <p>1. Аяқтары иық мөлшерінде. Жалаушаны жоғары созып ұстайды. Жалаушаны және басты оң – сол жаққа қисайту. 4 р</p> <p>Б.к.: «Әткеншек»</p> <p>2. Аяқтары алшақ қойылған, жалаушалар төменде. Жалаушаларды артқа- алдыға қарай сермеу. /5 рет/</p> <p>Б.к.: «Кім жылдам»</p> <p>3. Аяқтарын алшық қою, отыру жалаушаны алға созу, тұру жоғары көтеру.</p> <p>Б. к.: «Жұлдызша»</p> <p>4. Аяқты бірге, денені тік ұстау. Жалауша белде. Орнында секіріп аяқты және жалаушаны жанға созу</p>	<p>Тақырыбы: «Бағыт пен жылдамдықты өзгертіп, музыканың ырғағына сәйкес қимылдар жасайғұру»</p> <p>Смарт мақсат: Бір орында тұрып қос аяқпен өзін айнала секіруді біледі. Денені түзу ұстай алады, тепе-теңдікті сақтай алады.</p> <p>Ресурстар: Гимнас орындық, арқан, сылдырмақ</p> <p>Әдіс-тәсілдер: 4К моделі, бала үні, бақылау, саралау.</p> <p>ҰОҚ өтілу барысы</p> <p>Кіріспе бөлімі:</p> <p>Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау.</p> <p>Шеңбер бойымен денені тік ұстап жүру.</p> <p>Қол бүйірде аяқтың ұшымен жүру.</p> <p>Қол бүйірде өкшемен жүру.</p> <p>Шеңбер бойы тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау.</p> <p>Негізгі бөлім:</p> <p>Жалпы даму жаттығулары</p> <p>(Сылдырмақпен)</p>	<p>Тақырыбы: «Оң және сол қолмен алысқа лақтыру»</p> <p>Смарт мақсат: Дөпті екі қолмен желке тұсынан лақтыра алады, дөптің ұшына дұрыс траектория бере алады, қолдарын екпінді қимылмен жаза біледі. Дөпті екі қолымен кеуде тұсынан екпінді қимылмен жаза лақтыра алады.</p> <p>ҰОҚ өтілу барысы:</p> <p>1. Сәлемдесу.</p> <p>2. Шеңбермен жүру.</p> <p>Тәрбиешінің артынан жүру, жүгіру</p> <p>Жалпы дамыту жаттығулар:</p> <p>Б.к.: аяқтар арасы сәл ашық, текшелерді кеудеде ұстау.</p> <p>1. Қолдағы текшелерді жоғары көтеру.</p> <p>2. Қос қолдағы текшелермен оңға иілу.</p> <p>3. Б.к. келу.</p> <p>4. Қос қолдағы текшелермен солға иілу.</p> <p>5. Б.к. келу.</p> <p>Б.к.: негізгі тұрыс, қол төменде.</p> <p>1. Қолдағы текшелерді алға созып отыру.</p> <p>2. Тұру.</p> <p>3. Б.к. келу.</p> <p>3. Аяқ бұлшықеттеріне арналған жаттығулар:</p> <p>Б.к.: аяқ бірге, текшелерді кеудеде ұстау.</p> <p>1. Алға қос аяқпен секіру.</p> <p>2. Артқа қос аяқпен секіру.</p> <p>3. Б.к. келу.</p>