

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

**Циклограмма**  
**Дене шынықтыру I-апта Наурыз 28-04.03.2022 жыл**

Ақпан	Кіші топ	Орталық топ	Ересек топ
Дүйсенбі	<p><b>Смарт мақсат:</b> Шенбер бойымен біркалыпты жүреді. Белгі бойынша шашырап жүтреді.</p> <p><b>Ресурстар:</b> Гимнас орындық, арқаң, сымдырмақ</p> <p><b>Әдіс-тәсілдер:</b> 4К моделі, бала үні, бақылау, саралау.</p> <p><b>ВОҚ өтілу барысы</b></p> <p><b>Кіріспе бөлімі:</b></p> <p>Бірінін артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау.</p> <p>Шенбер бойымен денені тік ұстап жүру.</p> <p>Қол бүйірде аяқтың ұшымен жүру.</p> <p>Қол бүйірде екшемен жүру.</p> <p>Шенбер бойы тұру. Колдарымен созып, арқашықтықты сақтау.</p> <p><b>Негізгі бөлім:</b></p> <p>Жалпы даму жаттығулары</p> <p>(Сымдырмақпен)</p> <p><b>Б. к: «Ара ұшты»</b></p> <p>1. Аяқтар алшақ қойылған, колдар бүйірде. Басты оң мықтан сол мыққа қарай, сол оңға қарай жілту. «3-3-3» деп айту. /5 рет қайталау/</p> <p><b>Б. к: «Айдаһардың құйрығы»</b></p> <p>2. Аяқтары алшақ қойылған, колдары бүйірде, оңға - солға бұрылу. Әр бұрылған сайын «көрдім» деп айту. /6 рет қайталау/</p>	<p><b>Тақырыбы:</b> «Сымдыр-Сымдыр сымдырмақ»</p> <p><b>Смарт мақсат:</b> Жүруді жүтірумен кезектесіп орындай алады, тоқтай, бағытты өзгертіп жүруді және жүтіруді біледі, құм салынған кішкентай қапшықты тұра бағытта атысқа лақтыра алады.</p> <p><b>Ресурстар:</b> доп, гимнастикалық орындық</p> <p><b>Әдіс - тәсілдер:</b> 4К моделі, бала үні, командала жұмыс.</p> <p><b>Оқу қызметінің барысы.</b></p> <p><b>Балалармен амандасу</b></p> <p>1. Бір қатар сапқа тұр.</p> <p>2. Сәлемдесу.</p> <p>(Нұсқауларды орындау)</p> <p><b>Жалпы даму жаттығулары:</b></p> <p>1) колдары белде, басын алға, артқа, оңға, солға бұру;</p> <p>2) Екі колдарын айналдыру</p> <p>4-рет алға колды түзу ұстау,</p> <p>4-рет артқа</p> <p>3) Оң кол жоғарда, сол кол төменде 1,2 дегенде колдарын артқа-алға сермеу, 3-4 дегенде аумстыру.</p> <p>4) Колдарын кеуденің алдында ұстау: 1,2 дегенде артқа сермеу, 3,4 дегенде жанға оңға сермеу, келесі 3,4 дегенде солға қарай сермеу.</p>	<p><b>Тақырыбы:</b> «Ақ қондыр секіреді»</p> <p><b>Смарт мақсат:</b> Дөңгі оңи қолмен желке тұсынан лақтыра алады, дөңгінің ұшына дұрыс траектория бере біледі. Музыкаға сәйкес өздігінен бейнелі қимылдар орындай алады.</p> <p><b>Оқу қызметінің барысы.</b></p> <p><b>Балалармен амандасу</b></p> <p><b>Шенбермен жүру.</b></p> <p>Қолды жоғары солайық,</p> <p>Шапалақты ұрайық.</p> <p>(қолды жоғары солып шапалақтап жүру)</p> <p>Көне қолды жайық,</p> <p>Қарлығашқа ұсайық</p> <p>Балаларды маңқтау.</p> <p>Балаларға тапсырмалар беру, бірінін соғынан бірін жүтіріп, шенберге тұрғызу.</p> <p><b>Жалпы даму жаттығулары.</b></p> <p>1. Аяқтар алшақ қойылған, колдар бүйірде. Басты оң мықтан сол мыққа қарай, сол оңға қарай жілту. «3-3-3» деп айту. /4 рет қайталау/</p> <p>2. Аяқтары алшақ қойылған колдары бүйірде, оңға - солға бұрылу. Әр бұрылған сайын «көрдім» деп айту. /4 рет/</p>

<p><b>Б.к. : «Қайшы»</b></p> <p>3. Аяқтары алшақ қойылған , Қолды алдыға созып, оң қолмен сол қолды айкастырып, қайшылау. / 6 рет қайталау/</p> <p><b>Б. к.: «Қоян қашты»</b></p> <p>4. Аяқтарын біріктіру. Қолдарын қонының аяғына ұқсату. Орында секіру. /15-20 секунд/</p> <p>Тыныс алу жаттығулары: 1 – 2, 3 - 4 есебінде танаудың әр тесігінен кезек - кезек демді ішке тартады; 1 – 10 (16) есебінде дем алуды бөгеп, сыртқа шығаралы.</p> <p><b>Бастапқы қалыпқа келу.</b></p> <p>4 к моделі, бала үні</p> <p>Мазмұн арқылы сарату, Блум таксономиясы, Жетелеуші сұрақтар арқылы бақылау</p> <p><b>Қимыл қозғалыс жаттығулары.</b></p> <p>1. Гимнастикалық орындық үстінен жүріп өту.</p> <p>2. Секіру. Еденде 10-20 см қашықтықта ( екі арқаннан тұратын жолақ арқылы) жатқан арқаннан секіру.</p> <p>Өнім арқылы саралау, 4 к моделі, бала үні</p> <p><b>Қимылды ойын: « Мысық пен тышқан»</b></p> <p><b>Шарты:</b> Балалар шеңбер құрып тұрады</p> <p>Мысық пен тышқан болып сайланады.</p> <p><b>Қойын « Доп шеңберде.»</b></p> <p><b>Шарты:</b>балалар жерге дөңгеленіп отырады да допты бір-біріне домалатуды біледі. Педагог бағыт береді.</p> <p><b>Еркін ойын: «Айгөлек»</b></p> <p>Сыни ойлау, командада жұмыс, жаппай бақылау.</p>	<p>5) Әр қадам сайын алға сөксініп жүру. 6)Тізені жартылай бүгіп жүру:</p> <p>7)Оң аяқпен секіріп жүру</p> <p>8)Сол аяқпен секіріп жүру</p> <p>9)2-кі аяқпен секіріп жүру</p> <p>4 к моделі, бала үні</p> <p>Өнім арқылы саралау Тікелей бақылау.</p> <p><b>Негізгі қимыл қозғалыс жаттығуы .</b></p> <p>1.Допты қағып алу</p> <p>2.гимнастикалық орындық үстімен жүру.</p> <p>Командада жұмыс, бала үні, жаппай бақылау.</p> <p><b>Қимылды ойын: Көжектер мен түлкілер</b></p> <p><b>Шарты:</b>Бір бала түлкі болып сайланады. Қалған балалар көжек бетпердесін киіп, дөңгеленіп отырады.</p> <p><b>Қи ойын: «Түрлі-түсті автомобильдер»</b></p> <p><b>Шарты:</b>балалар үш топқа бөлініп (қызыл,көк, жасыл)оларды түрлі шеңберге орналастырады.</p> <p>Олар машина жүргізушілер. - Балалар үш топқа бөлініп ойын шарты бойынша тәрбиешінің басқарылуымен іс-қимыл арқылы , бағдаршамның түстерін ажырата отырып ойнайды</p> <p><b>Ен ойын: Арқан тартыс</b></p> <p><b>Шарты:</b> екі топқа бөлініп , арқанды тартады.</p> <p>4К моделі, бала үні.</p>	<p>3. Аяқтары алшақ қойылған Қолды алдыға созып, оң қолмен сол қолды айкастырып, қайшылау. / 4 рет қайталау/</p> <p>4. Аяқтарын біріктіру. Қолдарын қонының аяғына ұқсату. Орында секіру.</p> <p><b>Тыныс алу жаттығуы</b></p> <p>Араның дыбысын салу.3-3-3</p> <p><b>Негізгі қимыл қозғалыс жаттығулары.</b></p> <p>1.Заттар арасымен өту.</p> <p>2.гимнастикалық қабырғаға өрмелеу.</p> <p><b>Қимылды ойын: “Түсті автокөліктер”</b></p> <p><b>Шарты:</b> балалар алаңның бір жағында тұрады,екінші жағында автокөліктер тұрады,балалар жолды ойып жүреді,автокөліктер келе жатыр дегенде балалар орындарына бару керек,орнына жетпеген бала ойынан шығарылады.</p> <p><b>Қойын: «Допты қуып жет.»</b></p> <p><b>Шарты:</b> Алыста жатқан доптарды, алып келіп көзқорыға түстеріне байланысты салады.</p> <p><b>Е/ойын: Орамал тастау</b></p> <p><b>Қортынды.</b> Балаларды мадақтау</p>
--	---	--

	Балаларды мадақтау. <b>Қорытынды:</b> «Айналу» - бір - бірінң қолынан ұстай отырып, айнала жүгіру. Шеңбер бойы маршпен жүру	<b>Қорытынды:</b> Балаларды мадақтау.	
Сейсенбі			
Сәрсенбі	<p><b>Смарт мақсат:</b> Кілем бойымен жүреді.</p> <p>Допты кеуде тұсынан қос қолдап лақтырады.</p> <p>Ресурстар: Гимнас орындық, секіртпелер, бубен</p> <p>Әдіс-тәсілдер: 4К моделі, бала үні, бақылау, саралау.</p> <p><b>ҰОҚ өтілу барысы</b> <b>Кіріспе бөлімі:</b></p> <p>Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау</p> <p>Шеңбер бойымен денені тік ұстап, адымдап жүру</p> <p>Қол бүйірде, аяқтың сыртымен жүру.</p> <p>«Трактор» - шеңбер бойы жылжымалы қадаммен жүру.</p> <p>Шеңбер бойымен тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау.</p> <p>Жаппай бақылау.</p> <p><b>Жалпы даму жаттығулары</b></p> <p>(Бубенмен)</p> <p><b>Негізгі бөлім:</b></p> <p><b>Б.ж.:</b> «Тик-так»</p> <p>1. Аяқтары алшақ, қолдары белде. «Тик» сөзін айтып басты оңға қисайту, «так» сөзін айтып басты тік ұстау, басты солға қисайтып қайталау. (6 рет қайталау)</p> <p><b>Б. Қ.:</b> «Иыстың жүруі»</p>	<p><b>Танырмыбы:</b> «Сылдыр-Сылдыр сылдырмаю»</p> <p><b>Смарт мақсат:</b> Өр түрлі бағытта жүгіруді біледі. Арақашықтықты сақтай алады, белгі бойынша қоныстарды жасай алады.</p> <p>Ресурстар: Жіп, кубиктер.</p> <p>Әдіс-тәсілдер: Саралау, бақылау, 4К моделі, бала үні.</p> <p><b>ҰОҚ жүргізілу барысы</b></p> <p><b>Балалармен амаңдасу</b></p> <p><b>Жалпы даму жаттығулары:</b></p> <p>-бір тізбекпен қолды жоғары көтеріп жүру;</p> <p>-қолды белге қойып жүру.</p> <p>-басу жүгіру.</p> <p>Бір тізбекпен кіріп, бір қатар сапқа тұрады.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Басқа арналған жаттығулар: қолдар белде, аяқтар бірге тұрады, басты оңға, солға бұру</li> <li>2. Иыққа арналған жаттығулар: қолдар белде, аяқтар бірге тұрады, иықты кезек-кезек көтеру</li> <li>3. Қолға арналған жаттығулар: 1. 2 қолды жоғары көтеру</li> <li>2. 2 қолды алдына апару</li> <li>3. 2 қолды жанына апару</li> <li>4. Белге арналған жаттығулар: 2 қол белде, аяқтар алшақ тұрады, оңға, солға бұрылу</li> <li>5. Аяққа арналған жаттығулар: оң аяқпен 5 рет, сол аяқпен 5 рет, екі аяқпен 5 рет секіру</li> </ol>	<p><b>Тақырыбы:</b> «Ақ қоныстар секіреді»</p> <p><b>Смарт мақсат:</b> Бөренеден аттап өтуге, затты оң және сол қолмен алтысқа лақтыруды біледі. Жүруді жүгірумен кезектесіп орындай алады, тоқтай, бағытты өзгертіп жүруді және жүгіруді біледі.</p> <p><b>Оқу қызметінің барысы.</b></p> <p>Балалармен амаңдасу</p> <p>Шеңбермен жүру.</p> <p>Тәрбиешінің артынан жүру, жүгіру.</p> <p>4 қатарға сапқа тұру</p> <p><b>Жалпы даму жаттығулары.</b> 1. Басқа арналған жаттығулар: қолдар белде, аяқтар бірге тұрады, басты оңға, солға бұру</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Иыққа арналған жаттығулар: қолдар белде, аяқтар бірге тұрады, иықты кезек-кезек көтеру</li> <li>3. Қолға арналған жаттығулар: 1. 2 қолды жоғары көтеру</li> <li>2. 2 қолды алдына апару</li> <li>3. 2 қолды жанына апару</li> <li>4. Белге арналған жаттығулар: 2 қол белде, аяқтар алшақ тұрады, оңға, солға бұрылу</li> <li>5. Аяққа арналған жаттығулар: оң аяқпен 5 рет, сол аяқпен 5 рет, екі аяқпен 5 рет секіру</li> <li>6. Терең дем алу</li> </ol>

<p>2. Аяқ иық көлемінде, қолдар мық үстінде. Иықты артқа, алдыға қарай айналдыру. /6 рет қайталау/</p> <p><b>Б. Қ: «Ағаштар тербеледі»</b></p> <p>3. Аяқтар алшақ қойылғын, қолдар жоғарыда. Оң жаққа, сол жаққа тербелу. /6 рет қайталау/</p> <p><b>Б.к: «Күнге жетемін»</b></p> <p>4. Орынды тұрып секіру. (10-15 секунд)</p> <p><b>Тыныс алу жаттығулары:</b> араңдi дыбысын салу (3-3-3), мұрынмен дем алып, ауыздан демдi шығару. Бастапқы қалыпқа келу.</p> <p>4 к моделі, бала үні</p> <p>Мазмұн арқылы саралу, Блум таксономиясы, Жетелеуші сұрақтар арқылы бақылау</p> <p><b>Қимыл-қозғалыс жаттығулары</b></p> <p>1. Гимнастикалық орындақ үстінен жүріп өту. 2. Секіртпеден секіру. Өнім арқылы саралу, 4 к моделі, бала үні</p> <p><b>Қимылды ойын: «Торғайлар мен мысық»</b></p> <p><b>Смәрт мақсат:</b> Ойын кейіпкерлерін рольге бөліп ойнайды.</p> <p>Командада жұмыс, сыни ойлау, бала үні.</p> <p><b>Қ/ойын: «Бір, екі, үш жүгірі!»</b></p> <p><b>Шарты:</b> Белгі бойынша әрекет етуге үйренеді</p> <p>Жүгірудің шпшиңдығын арттыру.</p> <p><b>Е/ойын: «Көкпар»</b></p> <p>Сыни ойлау, командада жұмыс, жаппай бақылау.</p> <p><b>Қорытынды:</b></p> <p>Шеңбер бойы жүру. Адымды жүру.</p>	<p>6. Терең дем алу</p> <p>4 к моделі, бала үні</p> <p>Өнім арқылы саралу Тікелей бақылау.</p> <p><b>Негізгі қимыл қозғалыс жаттығуы .</b></p> <p>1-Қос аяқтап секіру.</p> <p>2. Қойылғын заттардың арасынан «жыланып» ирелеңдеп еңбектеу.</p> <p>Командамен жұмыс, сын ойлау, бала үні</p> <p><b>Қимылды ойын: «Аншы мен қояндар»</b></p> <p><b>Шарты:</b> Тәрбиеші бір баланы аншы қылып сайлайды, қалған балалар қояндар.</p> <p><b>Қи ойын: Дотты қуып жет</b></p> <p><b>Шарты:</b> бұл ойынға 5-6 бала, тәрбиеші басқаруымен қатыса алады. Тәрбиеші доттарды себетке салып алып, балалардың алдына домалатып жібереді. «Дотты қуып жет» деген белгі бойынша, балалар дотты ұстап алып тәрбиеші ұстап тұрған себетке салуы керек.</p> <p><b>Е/и ойын: «Күн мен жаңбыр»</b></p> <p><b>Шарты:</b> жаңбыр жауғанда қолшатырдың астына тығылады, күн шыққанда бір-бірін қуалап ойнайды</p> <p>Командада жұмыс, жанға бақылау</p> <p><b>Қорытынды:</b> Бір саппен шеңбер бойы жүру. /жалаушаларды себетке салу/ Маршпен жүру. «Айналу» - бір - бірінің қолымен ұстай отырып, айнала жүгіру.</p> <p><b>Бастапқы қалыпқа келу. Балаларды мадақтау</b></p> <p>4К моделі бала үні</p> <p><b>Қорытынды:</b> Балаларды мадақтау.</p>	<p><b>Негізгі қимыл қозғалыс жаттығулары.</b></p> <p>1. Дотты бір-біріне домалату. 2. Гимнастикалық орындақ үстімен жүру.</p> <p><b>Қимылды ойын: «Күн мен жаңбыр»</b></p> <p><b>Шарты:</b> жаңбыр жауғанда қолшатырдың астына тығылады, күн шыққанда бір-бірін қуалап ойнайды.</p> <p><b>Қ/ойын: «Кім заттарды көбірек жинайды?»</b></p> <p><b>Шарты:</b> Шашылып жатқан заттарды жинауға үйрету. Жылдамдық қабілеттерін дамыту.</p> <p><b>Е/ойын: Аударыспақ</b></p> <p><b>Қортынды.</b> Балаларды мадақтау.</p>
<p>Бейсенбі</p>		

<p><b>Жұма</b></p>	<p><b>Смарт мақсат:</b> Доғалар астынан еңбектен өтеді.</p> <p>Алға қарай ұмтыла екі аяқтап секіреді. Ресурстар: Гимнас орындақ, арқан, сылдырмақ</p> <p>Әдіс-тәсілдер: 4К моделі, бала үні, бақылау, саралау.</p> <p><b>ҰОҚ өтілу барысы</b></p> <p><b>Кіріспе бөлімі:</b></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><b>Негізгі бөлімі:</b></p> <p><b>Жалпы даму жаттығулары</b></p> <p style="text-align: center;">(Сылдырмақпен)</p> <p><b>Б. к: «Ара ұшты»</b></p> <p>1. Аяқтар алшақ қойылған, қолдар бүйірде. Басты оң нықтан сол ныққа қарай, сол оңға қарай нілту. «э-э-э» деп айту. /5 рет //</p> <p><b>Б. к: «Айдаһардың күйіргы»</b></p> <p>2. Аяқтары алшақ қойылған, қолдары бүйірде, оңға - солға бұрылу. Әр бұрылған сайын «көрдім» деп айту. 6 рет қайталау</p> <p><b>Б.к: «Қайшы»</b></p> <p>3. Аяқтары алшақ қойылған, Қолды алдыға созып, оң қолмен сол қолды айқастырып, қайшылау. 6р</p> <p><b>Б. к: «Қоян қашты»</b></p> <p>4. Аяқтарын біріктіру. Қолдарын қосып аяғын ұхсату. Орында секіру.</p>	<p><b>Тақырыбы: «Сылдыр-Сылдыр сылдырмақ»</b></p> <p><b>Смарт мақсат:</b> Сапта бір-бірлеп жүреді және жүгіре алады. Жүруді жүгіруге ауыстырады.Дене жаттығуларын орындай алады.</p> <p>Ресурстар: Жалаушалар, Доғтар</p> <p>Әдіс-тәсілдер: Саралау, бақылау, 4К моделі, бала үні.</p> <p><b>ҰОҚ жүргізілу барысы</b></p> <p><b>Балалармен амаңдасу</b></p> <p>Тізені жоғары көтеріп жүгіру;</p> <p>- Өкшені жамбасқа лақтыра жүгіру;</p> <p>- Аяқтың басын алға сілтей жүгіру;</p> <p>- Оң, сол жақ пен қолды айналдыра жүгіру;</p> <p>- Артпен жүгіру;</p> <p>- Жай жүгіру;</p> <p>Сыни ойлау, жаппай бақылау.</p> <p><b>Жалпы даму жаттығулары: (жалаушаларменорындау):</b></p> <p>Б.к.: аяқтарын сап алшақ қойып, жалаушаларды төмен түсіріп тұру. Жалаушаларды жоғары көтеру, оларды айқастырып, бір – біріне тықылдату, төмен түсіру.</p> <p>Б.к.: аяқтарын сап алшақ қойып, жалаушаларды ныққа қойып ұстап тұру. Отыру, жалаушаларды алға созу, тұру, б.к. оралу.</p> <p>Б.к.: тізерлеп отыру, жалаушаларды төмен түсіріп тұру. Жалаушаларды жоғары көтеру, оларды оңға және солға бұлау, б.к. оралу.</p> <p>Б.к.: аяқтарын сап алшақ қойып, жалаушаларды төмен түсіріп тұру. Жүрумен алмастыра отырып, бір орында қос аяқпен секіру (2рет).</p> <p>4К моделі, бала үні, тікелей бақылау.</p> <p><b>Негізгі қимыл қозғалыс жаттығуы</b></p> <p>1. Қос аяқтап секіру.</p>	<p><b>Тақырыбы: «Ақ қояндар секіреді»</b></p> <p><b>Смарт мақсат:</b> Арашақты 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><b>Оқу қызметінің барысы.</b></p> <p><b>Балалармен амаңдасу</b></p> <p>Шеңбер бойымен жүру, жүгіру.</p> <p><b>«Орман аңдары»</b></p> <p>1. «Аю»</p> <p>Қолды белге қойып, (қорбанды) табанды тық басып жүру.</p> <p>2. «Түлкі»</p> <p>Қолды жанға ұстап, (қулауып) бір сынықпен жүру.</p> <p>3. «Көжек»</p> <p>Қолды кеуденің алдында ніл, қос аяқпен секіру.</p> <p>4. «Қасқыр»</p> <p>Бақу жүгіру, жылдам жүгіру.</p> <p>Балаларға әр түсті екі текшелерден беріп, бірінің соңынан бірін жүргізіп, шеңберге тұрғызу.</p> <p><b>3. Жалпы даму жаттығулары.</b></p> <p>1. Екі қолмен допты ұстап, алға созу.</p> <p>2. Б.Қ. Допты қос қолмен ұстап, жоғары көтеру.</p> <p>3. Б.Қ. отыру. Допты қос қолмен ұстап, аяққа тигізу.</p> <p>4. Б.Қ. Допты ұстап секіру.</p> <p>5. Тыныс алу.</p> <p><b>Негізгі қимыл қозғалыс жаттығулары.</b></p>
--------------------	---	---	---

<p>/15-20 секунд/</p> <p>Тыныс алу життыгулары: 1 – 2, 3 - 4 есебінде танаудың әр тесігінен кезек - кезек дөмді ішке тартады; 1 – 10 (16) есебінде дем алуды бөгеп, сыртқа шығарады.</p> <p><b>Бастапқы қалыпқа келу.</b></p> <p>4 к моделі, бала үні</p> <p>Мияғұн арқылы саралу, Блум таксономиясы, Жетелеуші сұрақтар арқылы бақылау</p> <p><b>Қимыл қозғалыс життыгулары.</b>  1. Гимнастикалық орындық үстінен жүріп өту.  2. Секіру. Еденде 10-20 см қалықтықта ( екі арқаннан тұратын жолақ арқылы) жатқан арқаннан секіру.</p> <p>Өнім арқылы саралау, 4 к моделі, бала үні</p> <p><b>Қимылды ойын: Күн мен жаңбыр.</b>  <b>Ойын шарты:</b> Балалардың алаңның бір шетінен немесе бөлмеге қойылған орындықтардың артында тізерлеп отырады да «терезеге» орындықтың арқасынан қарайды.  <b>Қимылды ойын: «Қояндар мен қасқыр»</b>  <b>Мақсаты:</b> балалар шапшаң, етті қозғала біледі.  <b>Е/ойын: «Паравоз»</b>  Сыни ойлау, командада жұмыс, жаппай бақылау.</p> <p>Балаларды мадақтау.</p> <p><b>Қорытынды: «Айналу»</b> - бір - бірінің қолынан ұстай отырып, айнал жүгіру. Шеңбер бойы мәршімен жүру</p>	<p>2.Допты бір-біріне домалату</p> <p>Өнім арқылы саралау Тікелей бақылау.</p> <p><b>Қимылды ойын: «Ұшты - ұшты»</b></p> <p><b>Шарты:</b> Ненің ұшатынын, ненің ұшпайтынын, аңғарымпаздыққа тәрбиелейді.</p> <p><b>Қ/ойын: «Ұядағы кішкентай торғайлар»</b></p> <p><b>Шарты:</b> Педагогтың көмегімен балалар - «торғайлар» 3-4 топқа бөлініп, «ұяларды» ішіне отырады.</p> <p>Шығаршықтар пайдаланады.</p> <p>Тәрбиешінің белгісі бойынша: «Торғайлар» ұядан «ұшып, құрсауды басып өтіп, жан-жаққа пашырап кетті.</p> <p>Тезірек-» дәндерді жеп ал</p> <p>Сигнал бойынша: «Құстар, ұяларға!»</p> <p><b>Е/ойын: Сақина тастау</b></p> <p>Командада жұмыс, сыни ойлау, бала үні</p> <p><b>Қорытынды:</b> Балаларды мадақтау.</p>	<p>1.Тақтай үстіне шығу және бойымен жүру</p> <p>2.Құрсаудан еңбектеп өту.</p> <p><b>Қимылды ойын: «Аңшылар мен қояндар»</b></p> <p><b>Шарты:</b> Алаңның бір жағына аңшы, келесі жақта қояндарға орын белгіленеді. Өрбір үйде 2-3 қоян болады. Белгі бойынша қояндар үйінен шығып, жайылымда қос аяқтал, секіріп жүреді. Тәрбиеші: «Аңшы» дегенде қояндар үйлеріне жүгіреді. Аңшы бала оларға доп лақтырады. Доп тиген қояндар атылған болып саналады. Аңшы оны өзіне алып кетеді.</p> <p>Ойын бірнеше рет қайталаыады.</p> <p><b>Қ/О «Ұядағы кішкентай торғайлар»</b></p> <p><b>Шарты:</b> Педагогтың көмегімен балалар - «торғайлар» 3-4 топқа бөлініп, «ұяларды» ішіне отырады. Шығаршықтар пайдаланады. Тәрбиешінің белгісі бойынша: «Торғайлар» ұядан «ұшып, құрсауды басып өтіп, жан-жаққа пашырап кетті. Тезірек-» дәндерді жеп ал Сигнал бойынша: «Құстар, ұяларға!»</p> <p><b>Е/Ойын «Тасқа тастамау»</b></p> <p><b>Қорытынды:</b> Балаларды мадақтау.</p>
---	---	--

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

**Циклограмма**  
**Дене шынықтыру II-апта.Наурыз 07-11.03.2022 жыл**

Апта	Кіші топ	Ортаңғы топ	Ересек топ
Дүйсенбі	<p>Смарт мақсат: Ленгамен еденде 10 см қашықтықта (екі арқаннан тұратын жолақ арқылы) жатқан арқаннан секіреді.</p> <p>Доғалар астынан еңбектеп өтеді.</p> <p>Ресурстар: Сылдырмақтар, тақырып бойынша жолдар түрі.</p> <p>Әдіс –тәсілдер: 4К моделі, бала үні, бақылау, сирлау, сұрақ-жауап, жұмбақтар</p> <p><b>ҮОҚ өтілу барысы</b></p> <p><b>Кіріспе бөлімі:</b></p> <p>Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау.</p> <p>Қол бүйірде, аяқтың ұшымен жүру.</p> <p>Қол бүйірде, өкшемен жүру.</p> <p>«Түлкі» - Шеңбер бойы бүкіл табанмен қалыпты, жұмсақ жүру.</p> <p>Шеңбер бойы тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау</p> <p><b>II.Жалпы дамыту жаттығулары.</b> Сылдырмақпен</p> <p><b>Негізгі бөлім:</b></p> <p><b>Б.к.: «Торғай ұшты»</b></p> <p>1. Аяқты алшақ қоямыз, қолымыз жанға созып құстың қанатын жасау, басты озып солға қарай, төмен- жоғары бұру; «Чик- чирик» деп айту.</p> <p>/ 5 рет қайталау/</p> <p><b>Б.к.: «Мотор»</b></p>	<p><b>Тақырыбы:«Сылдыр-Сылдыр сылдырмақ»</b></p> <p>Смарт мақсат:Бір-біріне допты домалата алады.Тура бағытта төрт тағандап еңбектеуді біледі. Тура жолмен жүруді және жүгіруді орындай алады. Төрттағандап еңбектеу</p> <p>кезінде,еңбектеуде қол мен аяқтың қимылдарын үйлестіре біледі.</p> <p>Ресурстар: Жіңішке арқан, доға.</p> <p>Әдіс-тәсілдер: Саралау, бақылау, 4К моделі, бала үні.</p> <p><b>Кіріспе бөлімі:</b></p> <p>Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау.</p> <p>Шеңбер бойымен аяқтың ұшымен, қолын керіп ұстап, нығына жазып жүру.</p> <p>Шеңбер бойымен бір - бірінің қолынан ұстай отырып, айнала жүгіру.</p> <p>Шеңбер бойымен еркін жүру. I сапқа тұру.</p> <p>I саптан 4 звеноға тұру. / сапқа тұрарда себеттен бір доп алу/</p> <p>Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау.</p> <p><b>Негізгі бөлім:</b></p> <p><b>Жалпы даму жаттығулары:</b></p> <p>/доппен, әуенмен/</p> <p><b>Б.к.: «Буратино» ойыны</b></p> <p>1. Аяқты алшақ қоямыз, доп жанымызда. Буратиноға өдемі мұрын жасаймыз.</p>	<p><b>Тақырыбы:«Ақ қояндар секіреді»</b></p> <p>Смарт мақсат: Бір орында тұрып оңға, солға бұрылып, айналып секіре алады, Бір-біріне соқтығыспай, бығырап жүгіреді. Құм салынған кішкентай қапшықтар мен аяқтың ортасына қойып секіруді орындай алады.</p> <p><b>Оқу қызметінің барысы.</b></p> <p>Балалармен аяңдасу</p> <p>Шеңбермен жүру.</p> <p>Тәрбиешінің артынан жүру, жүгіру.</p> <p>4 қатарға сапқа тұру</p> <p><b>Жалпы даму жаттығулары.</b></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 4. Белге арналған жаттығулар: 2 қол белде,аяқтар алшақ тұрады, оңға, солға бұрылу</p>

<p>2. Аяқты алшақ, қолыңызды кеуде тұсына қоямыз, қолыңызды дөңгелек қозғалысқа көлтіреміз. «р-р-р» деп айту. /6 рет қайталау/</p> <p><b>Б.к.:</b> «Гүлдің жылытуы»</p> <p>3. Аяқтары бірге қойылған. Отыру. Алақанды біріктіріп ұстау, орындан тұрарда қолды жоғары созып алақанды ашу. 6- р</p> <p><b>Б. к.:</b> «көңілді пингвин»</p> <p>4. Өкшелерін беттестіру арқылы пингвиннің жүрісін көрсету. Қолдары жаңда пингвиннің қанытын жасау. Орында тұрып жүру, айнылып жүру. /10-15секунд/</p> <p>4 к моделі, бала үні</p> <p>Мамұн арқылы саралау, Блум таксономиясы, Жетелеуші сұрақтар арқылы бақылау</p> <p><b>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулар.</b></p> <p>-Түзу және ирек жолдармен жүгіру.</p> <p>-Жиіктері шектелген тура жолақтың үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру.</p> <p>Өнім арқылы саралау, 4 к моделі, бала үні</p> <p><b>Қимылды ойын: «Ұшты - ұшты»</b></p> <p><b>Шарты:</b> Ненің ұшатынын, ненің ұшпайтынын, ағырымпаздыққа тәрбиелейді.</p> <p><b>Қ/ойын: « Мені ауып жет»</b></p> <p><b>Шарты:</b>Кенестікте шапшаң жүгіре білуге үйрету, ептілігін арттыру.</p> <p><b>Е/ойын: Сақина тастау</b></p> <p>Сын ойлау, командада жұмыс, жаппай бақылау.</p> <p><b>Қортынды</b> Балаларды мадақтау.</p>	<p>Буративо мұрнымен «2,3» сандарын жазады. /4 рет қайталау/</p> <p><b>Б.к.:</b> «Аттан созылу»</p> <p>2. Аяқтары алшақ қойылған, доп қолда, 1- оң аяқты бүгу, 2- алға қарай бүгілген аяққа қарай иілу керек, дәл осы қимылды екінші аяқпен қайталайды.</p> <p>/6 рет қайталау./</p> <p><b>Б.к.:</b> «Бауырсақ»</p> <p>3. Аяқтар алшақ қойылған, доп қолда. 1- тізерлей отырып, допты айналдыра домалатады. 2- б.к. /6 рет қайталау./</p> <p><b>Б. к.:</b> «Аққу қанатын қақты»</p> <p>4. Аяқтың ұшымен тұрып, доп жаңда. Қолды жоғары-төмен «аққуды» қанаты сияқты жасау. /6 рет қайт/</p> <p><b>Б.к.:</b> «Дәл тигі»</p> <p>5. Аяқтары бірге. Доп қолда, денені тік ұстау. Оң жақ тізені көтеріп допқа тигізу «тиді» деп айту. Сол жақ тіземенде қайталау. /6 рет қайталау/</p> <p><b>Б.к.:</b> «Кетті, кетті домалап»</p> <p>6. Аяқтары алшақ, допты аяқпен оңнан – солға , солдан- оңға қарай сырғыту. /15-20 секунд/</p> <p><b>Б. к.:</b> «Көңілді дөп»</p> <p>7. Аяқтарын біріктіру. Доп қолда. Қолды жоғары созып, орында секіру. /10-15секунд/</p> <p><b>Қорытынды:</b></p> <p>4 звенодан бір саптан шеңбер бойы жүру.Маршпен жү</p> <p>Еркін жүру.(допты себетке қою)</p> <p><b>Тыныс алу жаттығулары:</b> мұрнымен дем алып, ауыздан демді шығару. Бастапқы қалыпқа қолу.</p> <p>4К моделі, бала үні.</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><b>Негізгі қимыл қозғалыс жаттығулары.</b></p> <p>1.Допты бір-біріне домалату.</p> <p>2.Гимнастикалық орындақ үстімен жүру.</p> <p><b>Қимылды ойын: Тығылтмақ</b></p> <p><b>Шарты:</b> Тәрбиеші санамақ арқылы жүргізуші сайлап алады. Жүргізуші тәрбиешінің қасында немесе белгіленген жерге көліп жұмып тұрады, ал басқа балалар тығылалы. Жүргізуші: « 1-2-3-4, іздеуге шықты». Тауып алған баланың атын атайды.</p> <p><b>Қ/ойын</b> Доптарды жона</p> <p><b>Шарты:</b> келергілер арқылы жүгіріп барып, пішініне қарай доптарды бөлек - бөлек жинастыру керек.</p> <p><b>Е/и ойын: Оқтау тартыс</b></p> <p><b>Қортынды.</b> Балаларды мадақтау</p>
---	---	--



		<p><b>Негізгі қимыл қозғалыс жаттығуы</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Жіңішке арқан бойымен тепе-теңдікті сақтап жүруді</li> <li>2. Доғалар астынан сибектеп өту.</li> </ol> <p>Өнім арқылы саралау, сыни ойлау, тікелей бақылау</p> <p><b>Қимылды ойын: Аю</b></p> <p><b>Шарты:</b> Бір бала аю болып сайланады, Қалған балалар қожн болады. Қожндар орманда ойнап жүріп ұйықтап жатқан аюды оятып жібереді. Аю ашуланып қуа жөнеледі. Ойын 2-3 рет қайталанып, аю жаңадан сайланып отырады.</p> <p><b>Қ/ойын: доптарды жина</b></p> <p><b>Шарты:</b> кедергілер арқылы жүгіріп барып, пішініне қарай доптарды бөлек -бөлек жинастыру керек.</p> <p><b>Е/ойын: «Күн мен жанбыр»</b></p> <p>Командамен жұмыс, жанама бақылау.</p> <p><b>Қорытынды:</b></p> <p>Балаларды мадақтау.</p>	
<b>Сейсенбі</b>			
<b>Сәрсенбі</b>	<p><b>Смарт мақсат:</b> Жүруден жүтіруге ауысу</p> <p>Ауданы 50*50см, биіктігі 10см мінбеге өрмелейді.</p> <p><b>Ресурстар:</b> Сылдырмақтар, тақырып бойынша жолдар түрі.</p> <p><b>Әдіс –тәсілдер:</b> 4К моделі, бата үні, бақылау, саралау, сұрақ-жауап, жұмбақтар</p> <p><b>ҰОҚ өтілу барысы</b></p> <p><b>Кіріспе бөлімі:</b></p> <p>Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау.</p> <p>Қол бүйірде, аяқтың ұшымен жүру.</p>	<p><b>Тақырыбы: «Сылдыр-Сылдыр сылдырмақ»</b></p> <p><b>Смарт мақсат:</b> Бір қатар сапқа тұрады және бастаушыға қарап түзеледі. Баяу қарқынмен тізені сап бүткіп, өкшеден аяқтың ұшына қарай ауыса жүтіреді.</p> <p><b>Ресурстар:</b>Жіп,, доға, обруч.</p> <p><b>Әдіс-тәсілдер:</b> Саралау, бақылау, 4К моделі, бала үні.</p> <p><b>Кіріспе бөлімі:</b></p> <p>Бірінің артынан бірі сапқа тұру.</p> <p>Денені тік ұстау.</p> <p>Шенбер бойымен қойылған заттар арасымен әр түрлі жағдайла: қолды белге қойып, екі жаққа жіберіп, артқа ұстеп жүру.</p>	

<p>Қол бүйірде, өкшемен жүру.</p> <p>«Түзкі» - Шеңбер бойы бүкіл табанмен қалыпта, жұмсақ жүру.</p> <p>Шеңбер бойы тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау</p> <p><b>II. Жалпы дамыту жаттығулары.</b> <b>Сылдырмақпен</b></p> <p><b>Негізгі бөлім:</b></p> <p><b>Б.к.: «Торғай ұшты»</b></p> <p>1. Аяқты алшақ қоямыз, қолымыз жаңға созып құстың қанатын жасау, басты оңнан солға қарай, төмен- жоғары бұру; «Чик- чирик» деп айту. / 5 рет қайталау/</p> <p><b>Б.к.: «Мотор»</b></p> <p>2. Аяқты алшақ, қолымызды кеуде тұсына қоямыз, қолымызды дөңгелек қозғалысқа келтіреміз. «р-р-р» деп айту. /6 рет қайталау/</p> <p><b>Б.к.: «Гүлдің ашылуы»</b></p> <p>3. Аяқтары бірге қойылып. Отыру. Алақанды біріктіріп ұстау, орнынан тұрарда қолды жоғары созып алақанды ашу. 6- р</p> <p><b>Б. к.: «көңілді пингвин»</b></p> <p>4. Өкшелерін беттестіру арқылы пингвиннің жүрісін көрсету. Қолдары жаңға пингвиннің қанатын жасау. Орнында тұрып жүру, айналдып жүру. /10-15секунд/</p> <p>4 к моделі, бала үні</p> <p>Мәтін арқылы саралу, Елум таксономиясы, Жетелеуші сұрақтар арқылы бақылау</p> <p><b>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулар.</b></p> <p>-Түзу және ирек жолдармен жүгіру.</p>	<p>Шеңбер бойымен денені тік ұстап жұптасып жүгіру.</p> <p>Шеңбер бойымен еркін жүру.</p> <p>1 сапқа тұру.</p> <p>1 саптан 4 звеноға тұру. / сапқа тұрарда себеттен екі жіптен алу/</p> <p>Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау.</p> <p><b>Жалпы даму жаттығулары.</b> Жіптен жасалатын жаттығулар кешені 5 бөлім</p> <p><b>Сөзгілу</b> Аяқты алшақ қою. Жіпті омырауға ұстау, алға созу, жоғары кө-теру, алға соу, бастап-қы қалып. 5-6 рет.</p> <p><b>Отыру.</b> Аяқты алшақ қою. Жіп ті алға ұстау, еңкейіп оң аяқтың ұшына тигізу, солай сол аяққа. 5-рет</p> <p><b>Отырып, тұру.</b> Жіпті омырауға ұстау, отырып жіпті алға, созу, тұру бастапқы қалып. 4-5 рет.</p> <p><b>Арқмен жату.</b> Жіпті бастан асыра ұстау, аяқты көтеріп жіпті аяқтың ұшына тигізу. Оң аяқ, сол аяққа. 5-6 рет.</p> <p><b>Сеңіру.</b> Жіпті жерге қойып, үстінен сеңіру.</p> <p>4К моделі, бала үні, тікелей бақылау.</p> <p><b>Негізгі қимыл – қозғалыс жаттығу-</b></p> <p>-Доға астынан өту.</p> <p>-Обруч ішіне доғты екі қолмен лақтыру.</p> <p>Өнім арқылы саралау, сыни ойлау, командада жарыс, жаппай бақылау.</p> <p><b>Қимылды ойын: Автобус</b></p> <p><b>Шарты:</b> Балалар қатарға бір-бірден тұрады. Тәрбиеші автобус жүргізушісі. Қалғандары жолаушылар. Тәрбиеші дыбыс берген кезде автобус жылжи бастайды. Ең әуелі бақу кейін жылдам, жылдамдық жүреді. Балалар жүрісті бақылатады. Жүргізуші автобусы тоқтатады. Ойын тығы жалғасады</p> <p><b>Қойын: Бөулинг</b></p> <p><b>Шарты:</b> Балалар 2 топқа бөлініп, алдарына қойылған кеглилерді дәл тигізіп құлату керек. Ең көп құлатқан топ жеңіске жетеді</p> <p><b>Еуыбын: Орамал тастау</b></p> <p>Сыни ойлау, командамен жұмыс.</p>	
---	--	--

	<p>-Жиіктері шектелген тура жолақтың үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру.</p> <p>Өнім арқылы саралау, 4 к моделі, бала үні</p> <p><b>Қиынды ойын: «Паравоз»</b></p> <p><b>Шарты:</b> Балалардың бірінің артына бірі тіркеліп тұрып паравоз сияқты жүре алады,өлең жолдарын қайта алады</p> <p><b>Қойын:</b> «Бір,екі,үш жүгірі!»</p> <p><b>Шарты:</b> Белгі бойынша өрекет етуге үйренеді</p> <p>Жүгірудің шапшаңдығын арттыру.</p> <p><b>Е/ойын:</b> «Көкпар»</p> <p>Сыни ойлау, командада жұмыс, жаппай бақылау.</p> <p><b>Қортынды</b> Балаларды мадақтау.</p>	<p><b>Қорытынды:</b></p> <p>Балаларды мадақтау</p>	
<b>Бейсенбі</b>			
<b>Жұма</b>	<p><b>Тақырыбы:</b> «Сылдыр-Сылдыр сылдырмаю»</p> <p><b>Смарт мақсат:</b> Сағта бір-бірлеп жүреді және жүгіре алады. Жүруді жүгіруге ауыстырады.Дене жаттығуларын орындай алады.</p> <p><b>Ресурстар:</b> Жалаушалар, Доғтар</p> <p><b>Әдіс-тәсілдер:</b> Саралау, бақылау, 4К моделі, бала үні</p> <p><b>ҰОҚ жүргізілу барысы</b></p> <p><b>Балалармен амаңдасу</b></p> <p>Тізені жоғары көтеріп жүгіру:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Өкшені жамбасқа лақтыра жүгіру;</li> <li>- Аяқтың басын алға сілтей жүгіру;</li> <li>- Оң, сол жақ пен қолды айналдыра жүгіру;</li> <li>- Артпен жүгіру;</li> </ul>	<p><b>Тақырыбы:</b> «Сылдыр-Сылдыр сылдырмаю»</p> <p><b>Смарт мақсат:</b> Доғты екі қолмен желке тұсынан лақтыра алады, доғтың ұшына дұрыс траектория бере алады, қолдарын екіжаққа қысып жазы біледі. Музыкаға сәйкес елдігінен бейнесі қиындықтар орындайды</p> <p>Еңбашықтар мен қол-аяқтың үйлесімділігі мен қиындытады.</p> <p><b>Ресурстар:</b> Жінішке арқан, доға.</p> <p><b>Әдіс-тәсілдер:</b> Саралау, бақылау, 4К моделі, бала үні</p> <p>/таяншамен, әуенмен/</p> <p><b>Кіріспе бөлімі:</b></p> <p>Бірінің артынан бірі сағта тұру. Денені тік ұстау.</p> <p>Шеңбер бойымен денені тік ұстап, адымдап жүру.</p> <p>Шеңбер бойымен денені тік ұстап жүгіру</p> <p>Қол бүйірде, аяқтың сыртымен жүру.</p>	<p><b>Тақырыбы:</b> «Ақ қондыр секіреді»</p> <p><b>Смарт мақсат:</b> Аралықты сағтай жүруді және жүгіре алады. Бір орында тұрып ұшып секіруді біледі. Аяқты кезек - кезек көтеріп секіруді біледі.</p> <p>Белгілі бір қашықтыққа қойылған зетке дейін қос аяқпен секіруді біледі.</p> <p><b>Оқу қызметінің барысы.</b></p> <p><b>Балалармен амаңдасу</b></p> <p>Шеңбер бойымен жүру, жүгіру.</p> <p>«Орман аңдары»</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Ақ»</li> <li>Қолды белге қойып, (қорбандық) табанды нық басып жүру.</li> <li>2. «Түлік»</li> </ol>

<p>- Жай жүгіру;</p> <p>Сыпн ойлау, жаппай бақылау.</p> <p><b>Жалпы даму жаттығулары:</b> (жалаушалармен орындау):</p> <p>Б.к. аяқтарын сал алшақ қойып, жалаушаларды төмен түсіріп тұру. Жалаушаларды жоғары көтеру, оларды айқыстырып, бір – біріне тақымдалту, төмен түсіру.</p> <p>Б.к.: аяқтарын сал алшақ қойып, жалаушаларды ынаққа қойып ұстап тұру. Отыру, жалаушаларды алға созу, тұру, б.к. оралу.</p> <p>Б.к.: тізерлеп отыру, жалаушаларды төмен түсіріп тұру. Жалаушаларды жоғары көтеру, оларды оңға және солға бұлтау, б.к. оралу.</p> <p>Б.к. аяқтарын сал алшақ қойып, жалаушаларды төмен түсіріп тұру. Жүрумен алмастыра отырып, бір орында қос аяқпен секіру (2рет).</p> <p>4К моделі, бала үні, тікелей бақылау.</p> <p><b>Негізгі қиымал қозғалыс жаттығуы</b></p> <p>1. Қос аяқтап секіру.</p> <p>2. Дотты бір-біріне домалату</p> <p>Өнім арқылы сералау Тікелей бақылау.</p> <p><b>Қиымалды ойын: «Үңгіт - ұңғыт»</b></p> <p><b>Шарты:</b> Ненің ұшатынын, ненің ұшпайтынын, аңғарымша даққа тәрбиелейді.</p> <p><b>Қойын: «Ұядағы кішкентай торғайлар»</b></p> <p><b>Шарты:</b> Педагогтың көмегімен балалар - «торғайлар» 3-4 топқа бөлініп, «құяларды» ішіне отырады.</p> <p>Шығармашылықтар пайдаланады.</p>	<p>Қол бүйірде бүкіл табанмен қалыпты, жұмсақ жүру.</p> <p>Қол жанда жылжымалы қадаммен денені алға қарай еңкейте жүру.</p> <p>Шенбер бойымен жай жүру .</p> <p>1 сапқа тұру.</p> <p>1 саптан 4 звероға тұру. (таяқшаны үстел үстінен кезекпен алу)</p> <p>Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау.</p> <p><b>Негізгі бөлім:</b></p> <p><b>Б.к.: «Балапан су ішті»</b></p> <p>1. Аяқтары ынақ мөлшерінде. Таяқша артта. 1-4 - басты алдыға қарай созып, таяқшаны артқы жақтан баяу жоғары көтеру. /6 рет қайталау/</p> <p><b>Б.к.: «Біңші мысық»</b></p> <p>2. Аяқтары алшақ қойылған, таяқшаны екі шетінен ұстап, жоғарыға, оңға, солға қарай созылып керілу. әр керілген сайын «м-я-у» деп айту. /6 рет қайталау/</p> <p><b>Б. к.: «Тартылу»</b></p> <p>3. Аяқтары алшақ қойылған, таяқша төменде қолдарымен ұстау. 1-2 - таяқшаны жоғарыға көтеріп созылу, аяқтың ұшымен тұру. 3- б.к. /6 рет қайталау/</p> <p><b>Б.к.: «Әткеншек»</b></p> <p>4. Аяқтары ынақ мөлшерінде. Таяқшаны кеуде тұсында ұстап, денені оң-сол жаққа бұрады. /5 рет қайталау/</p> <p><b>Б.к.: «Мергендер»</b></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><b>Б.к. : «Шабыс»</b></p> <p>6. Таяқшаны ат қылып ұстау. Сол қолымен таяқшаны ұстап, оң қолды жоғары көтеріп иіре айналдыру. Ат үстінде шабу. (15-20 секунд)</p>	<p>Қолды жанға ұстап, (қуланып) бір сызықпен жүру.</p> <p>3. «Көжек»</p> <p>Қолды кеуденің алдында кіп, 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><b>3. Жалпы даму жаттығулары.</b></p> <p>1. Екі қолмен дотты ұстап, алға созу.</p> <p>2. Б.К. Дотты қос қолмен ұстап, жоғары көтеру.</p> <p>3. Б.К. отыру. Дотты қос қолмен ұстап, аяққа тигізу.</p> <p>4. Б.К. Дотты ұстап секіру.</p> <p>5. Тыныс алу.</p> <p><b>Негізгі қиымал қозғалыс жаттығулары</b></p> <p>1. Тақтай үстіне шығу және бойымен жүру</p> <p>2. Құрсудан еңбектен өту.</p> <p><b>Қиымалды ойын: «Аңшылар мен қояндар»</b></p> <p><b>Шарты:</b> Алаңның бір жағына аңшы, келесі жақта қояндарға орын белгіленеді. Өрбір үйде 2-3 қоян болады. Белгі бойынша қояндар үйінен шығып, жайылымда қос аяқтап, секіріп жүреді. Тәрбиеші: « Аңшы» дегенде қояндар үйлеріне жүгіреді. Аңшы бала оларға доп лақтырады. Доп тиген қояндар атылған болып саналады. Аңшы оны өзіне алып кетеді.</p> <p>Ойын бірнеше рет қайталаынады.</p> <p><b>Қ/О «Ұядағы кішкентай торғайлар»</b></p>
---	--	---

<p>Тәрбиешінің белгісі бойынша: «Торғайлар» ұядан құшып, құрсуды басып өтіп, жан-жаққа шашырап кетті.</p> <p>Тезірек-» дәндерді жеп ал</p> <p>Сигнал бойынша: «Құстар, ұяларға!»</p> <p>Е/ойын: Сәулен тастау</p> <p>Командада жұмыс, сыни ойлау, бала үні</p> <p>Қорытынды: Балаларды мадақтау.</p>	<p><b>Б.ж.: «Көңілді таяқша»</b></p> <p>7. Таяқшаны жерге тіреп ұстап, айналып секіру және жүру. /15-20 секунд/</p> <p><b>Қорытынды:</b></p> <p>4 звенодан бір саппен шеңбер бойы жүру.Еркін жүру.(бауларды үстел үстіне қою) Қолды жанға созып, аяқтың ұшымен жүру.</p> <p><b>Тыныс алу жаттығулары:</b> шәйнектік дыбысын салу. Терең тыныс алып, демді шығару.</p> <p>Бастапқы қалыпқа келу.</p> <p>Мазмұн арқылы саралау.4К моделі, бала үні, жапшай бақылау.</p> <p><b>Негізгі қимыл – көзғалыс жаттығулары.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Тақта үстімен жүріп өту.</li> <li>2.Обручтан, обручка секіру.</li> </ol> <p>Өнім арқылы саралау, сыни ойлау, бала үні.</p> <p><b>Қимылды ойын: «Күн шұғыласы»</b></p> <p><b>Шарты:</b> «Сәулелі ұстаңдар» деген де балалар күн сәулесін ұстауға тырысады.</p> <p><b>Қ/ойын: «Кім тезірек жалаушаға жетеді»</b></p> <p><b>Шарты:</b> Балалар 2 топқа бөлініп , алдарына қойылған доғалардың астынан тез еңбектеп барып, өз жалаушасын тез алу қажет.</p> <p><b>Е/ойын: «Ұшты - ұшты»</b></p> <p><b>Шарты:</b> Ненің ұшатынын, ненің ұшпайтынын, аңғарымпаздыққа тәрбиелейді.</p> <p>Қорытынды: Балаларды мадақтау.</p>	<p><b>Шарты:</b> Педагогтың көмегімен балалар - «торғайлар» 3-4 топқа бөлініп, «ұяларды» ішіне отырады. Шығарымдар пайдаланылды.Тәрбиешінің белгісі бойынша: «Торғайлар» ұядан «ұшып, құрсуды басып өтіп, жан-жаққа шашырап кетті. Тезірек-» дәндерді жеп ал Сигнал бойынша: «Құстар, ұяларға!»</p> <p><b>Е/Ойын «Тәуелі тастама»</b></p> <p><b>Қорытынды</b> Балаларды мадақтау.</p>
--	---	---

Тексерілді:  
Әдіскер: А.К.Керуенбаева

**ЦИКЛОГРАММА**  
*Дене шынықтыру III-апта Наурыз 14-18.03.2022жыл*

Апта	Кіші	Орта	Ересек
Дүйсенбі	<p><b>Смарт мақсат:</b> Бір бағытпен жүре отырып, кедергіден (жіп) аттап өтеді.</p> <p>Арканның астымен нысанаға дейін төрттағандап еңбектейді. <b>Ресурстар:</b> Жіптер, гимнас орындар, ойын бет пердесі.</p> <p><b>Әдіс-тәсілдер:</b> 4К моделі, бала үні, командада жұмыс.</p> <p><b>Кіріспе бөлім</b></p> <p>Сапқа тұру, әр түрлі бағыт-та жүру, тәрбиешінің белгісі бойынша шашыранқы жүгіру жай жүруге ауыса отырып, өз орындарына тұру.</p> <p><b>Кіріспе бөлімі:</b></p> <p>Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау.</p> <p>Шенбер бойымен еркін жүру.</p> <p>Көгершінге ұқсап ұшу.</p> <p>Шенбер бойымен адымдап жүру.</p> <p>Шенбер бойымен тұру / шенберге тұрарда себеттен екіден лента алу/ Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау</p> <p><b>Жалпы даму жаттығу-лары. /лентамен/</b></p> <p><b>Негізгі бөлім:</b></p> <p><b>Б. к.: «Оң-сол»</b></p>	<p><b>Тақырыбы:</b> «Сылдыр-Сылдыр сылдырмаю»</p> <p><b>Смарт мақсат:</b> Дөпты екі қолмен кеуде тұсынан қолдарын екіпінді қымылмен жаза лақтыра алады. Қымылды ырақпен жеңіл, еркін қол мен аяқтың қымылдарын үйлестіреді орындайды.</p> <p><b>Ресурстар:</b> Гимнас қабырға, құм салынған қапшық, таяқшалар.</p> <p><b>Әдіс-тәсілдер:</b> Саралау, бақылау, 4К моделі, бала үні</p> <p><b>Кіріспе бөлімі:</b></p> <p>Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау.</p> <p>Шенбер бойымен денені тік ұстап, адымдап жүру.</p> <p>Шенбер бойымен аяқты айкастыра жүгіру Қол бүйірде, аяқтың сыртымен жүру.</p> <p>Қол бүйірде, аяқтың ішімен жүру.</p> <p>Қол жанда жиі және кең қадамдарды алмастыра жүру.</p> <p>Шенбер бойымен маршпен жүру.</p> <p>1 сапқа тұру. (таяқшаларды үстел үстінен кезекпен алу)</p> <p>1 саптан 4 звеноға тұру.</p> <p>Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау.</p> <p><b>Негізгі бөлім:</b></p> <p><b>Жалпы даму жаттығулары</b></p> <p>/таяқшамен/</p>	<p><b>Тақырыбы:</b> «Ақ қояндар секіреді»</p> <p><b>Смарт мақсат:</b> 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><b>Оқу қызметінің барысы.</b></p> <p>Балалармен амандасу</p> <p>Шенбермен жүру, жүгіру. Әр түрлі қымылдар жасап жүру.</p> <p>4 қатарға сапқа тұру.</p> <p><b>Жалпы даму жаттығулары:</b> <b>Таяқшамен жаттығу</b></p> <p>1. Аяқты алшақ қою, таяқша төменге, 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. 5 рет</p> <p>3. Таяқшаны екі қолмен ұстау. Еденге тығынше еңкею. Түзулеңу. 5-6 рет</p> <p>4. Аяқты алшақ созып отыру.</p>

<p>1. Аяқтары алшақ қойылған , ленталар төменде. басты оңнан-солға қарай бұрып «сол жақ» деп айту, солдан-оңға қарай бұрып «оң жақ» деп айту. /6 рет /</p> <p><b>Б. к.: «Шеңбер жасау»</b></p> <p>2. Аяқтары алшақ қойылған , ленталар жанды, лентаны жоғарыдан-төменге, төменнен-жоғарыға нықты айналдыра отырып шеңбер жасау. / 6 рет қайталау/</p> <p><b>Б.к.: «Айкастыру»</b></p> <p>3. Аяқты алшақ қоямыз. Ленталарды жанға созу. оң қолдағы лентаны сол ныққа апару, сол қолдағы лентаны оң ныққа апару. «айкасты» деп айту. /6 рет қайталау/</p> <p><b>Б.к.: «Жасыру»</b></p> <p>4. Аяқты алшақ қоямыз. Ленталар белде. Алдыға қарай еңкейіп ленталарды созу «бар» деп айту, артқа шалқайып, ленталарды жасыру «жоқ» деп айту. /6 рет қайталау/</p> <p><b>Б.к.: «Серіппе»</b></p> <p>5. Аяқтарын алшақ қою, лента төменде. Орында тұрып «серіппе» секілді секіру. /15-20 секунд/</p> <p><b>Қорытынды:</b></p> <p>Шеңбер бойы жүру /ленталарды себетке салу/. Маршпен жүру. «Қоян» - аяқтың ұшымен жүгіруді секірумен ауыстыру .</p> <p><b>Тыныс алу жаттығулары:</b> «Шар» - ерінді жұмып, ұртыңды томпайту; жұдырықпен жайлап жұмылу, еріннен ауаны шығарады (3 -4 рет)</p> <p><b>Бастапқы қалыпқа келу.</b></p> <p>Ойын арқылы оқуға, жанама бақылау, бала үні.</p>	<p><b>Б.к.: «Сағаттар»</b></p> <p>1. Аяқтары алшақ , таяқша белде. «Тик-так» сөзін айтып басты оңға, солға қозғалту. / 6 рет қайталау/</p> <p><b>Б. к.: «Күш жинау»</b></p> <p>2.Аяқтар алшақ қойылған, таяқша кеуде тұсында. Таяқшаны жоғары көтеріп- түсіру. /6 рет қайталау/</p> <p><b>Б.к.: «Қайықшы»</b></p> <p>3. Аяқтары алшақ қойылған, таяқшаны кеуде тұсында ұстайды. Таяқшаны «өскек» сияқты ұстап, өседі. Таяқшаны жоғары-төмен көтереді. /6 рет қайталау/</p> <p><b>Б.к.: «Атлет»</b></p> <p>4. Аяқтары алшақ қойылған, таяқшаны кеуде тұсына ұстайды. 1- отырады, арқаны түзу ұстап, екі қолмен таяқшаны алға қарай көтереді, 2- тұрып қолды төмен түсіреді. 3- б.к. (6 рет қайталау)</p> <p><b>Б.к.: «Өрмелеу»</b></p> <p>5. Аяқтарын алшақ қою, таяқша жанында тік ұстайды. 1- 4 отырып қолдарын кезектестіріп таяқшаның басына дейін көтеріледі. 5- б.к. /6 рет қайталау./</p> <p><b>Б.к.: «Құтқарушы таяқшасы»</b></p> <p>6. Аяқтарын алшақ қою, таяқша жанында жерде. 1 - екі қолмен таяқшаны ұстап,</p> <p>2-3 серіппелі қымылмен отырып - тұру. 4- б.к. (6 рет қайталау)</p> <p><b>Б.к.: «Бұғы»</b></p> <p>7. Аяқтарын түзу ұстайды. Таяқшаны желкеге қойып, екі аяққа кезекпен құлай жүгіру. (15-20 секунд)</p> <p><b>Қорытынды:</b>4 жөнеден бір өшпен шеңбер бойы жүру</p> <p>таяқшаларды үстел үстіне қою бір саптан шеңбер бойы жүру. Маршпен жүру.</p>	<p>Таяқшаны созу аяқ ұшымен тегізу</p> <p>5. Таяқшаны еденге қою.</p> <p>Секіру, адымдап орында жүру, қайта секіру.</p> <p><b>Тыныс алу.</b> 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><b>Негізгі қимыл қозғалыс жаттығулары.</b></p> <p>1. Скамейка үстінен жүру.</p> <p>2. Құм салынған қапшық-ты басқа қойып жүру.</p> <p><b>Қимылды ойын: « Мысық пен тышқан»</b></p> <p><b>Шарты:</b> Балалар шеңбер құрып тұрады</p> <p>Мысық пен тышқан болып сайланады.</p> <p><b>Қ/ойын « Дөп шеңберде.»</b></p> <p><b>Шарты:</b>балалар жерге дөңселеңіп отырады да лопты бір-біріне домалатуды біледі. Педагог бағыт береді.</p> <p><b>Еркін ойын: Айгөлек</b></p> <p><b>Қорытынды:</b>Балаларды мадақтау.</p>
--	---	--

	<p><b>2. Негізгі қимыл – қозғалыс жаттығулары.</b></p> <p>2- бөлім Түрлері:</p> <p>-Гимнастикалық орындық үстінен ішімен тартылып жүру.</p> <p>Блум таксономиясы,</p> <p>Сыни ойлау, бала үні.</p> <p><b>3. Қимылды ойын: «Қаздар»</b></p> <p><b>Шарты:</b> Тәрбиеші белгісімен қауіп төнгенде, ата қаз сырнайды қатты 2 - 3 рет тартып белгі береді. Осы кезде балалар қанат қағып жүгіріп барып, ана қаздың жанына жиналады.</p> <p><b>Қойын «Допты кім қағып алады?»</b></p> <p><b>Шарты:</b> балалар допты жылдам қағып ала алады.</p> <p><b>Еойын: Орамал тастау</b></p> <p><b>Командада жұмыс, бала үні</b></p> <p>Қортынды Сапқа тұру, ор түрлі бағытта жүру, ұзындық бойынша тұру.</p> <p>Сұрақ – жауап. Балаларды мадақтау.</p>	<p><b>Тыныс алу жаттығулары:</b> «Жұпар гүл» - мұрымен дем алып, ауыздан демді шығару.</p> <p>Бастапқы қалыпта келу.</p> <p>4К моделі, бала үні, тікелей бақылау.</p> <p><b>Негізгі қимыл-жаттығулары:</b></p> <p>1. Гимнастикалық қабырға жоғары-төмен кезектескен қадаммен ермелеу.</p> <p>2. Басқа кішкентай қалыңдықтарды қойып, зәттарды аттап өту.</p> <p>Өнім арқылы орамлау, сыни ойлау, командада жұмыс, жаппай бақылау.</p> <p><b>Қимылды ойын: Шарды ұста</b></p> <p><b>Шарты:</b> Тәрбиеші ортаға көп үрленген шарларды жаппай тастайды. Ойын басталды деген кезде (тәрбиешінің көмегімен) балалар шарды ұстап тәрбиешіге береді. Кім көп шар жинаса сол бала жеңімпаз атанады, 10-15 сек. Ойын жалтасады</p> <p><b>Қойын: «Өз жалаушама қарай»</b></p> <p><b>Шарты:</b> Ойнап жүріп тәрбиеші белгісі бойынша жалауша түстеріне қарай сапқа тұруға үйрету. Түстерді айыру қабілетін дамыту .</p> <p><b>Еойын: Оқтау тартыс</b></p> <p>Сыни ойлау, командамен жұмыс.</p> <p>Балаларды мадақтау</p>	
<b>Сейсенбі</b>			
<b>Сәрсенбі</b>	<p><b>Смарт мақсат:</b> Зәттардың арасымен шеңбер бойынша жүгіреді.</p> <p>Допты қағып алады.</p> <p><b>Ресурстар:</b> Жігітер, гимнас орындық, ойын бет пердесі.</p> <p><b>Әдіс-тәсілдер:</b> 4К моделі, бала үні, командада жұмыс.</p> <p><b>Кіріспе бөлім</b></p>	<p><b>Тақырыбы: «Сылдыр-Сылдыр сылдырмақ»</b></p> <p><b>Смарт мақсат:</b> Бір-біріне допты домалата алады.Тура бағытта төрт тағандан еңбектеуді біледі. Тура жолмен жүруді және жүгіруді орындай алады. Төрттағанда еңбектеу кезінде,еңбектеуде қол мен аяқтың қимылдарын үйлестіре біледі.</p> <p><b>Ресурстар:</b> Бөрене, доп, жалаушалар</p>	<p><b>Тақырыбы: «Ақ қояндар секіреді»</b></p> <p><b>Смарт мақсат:</b> Жүруді жүгірумен кезектесіп орындай алады, тоқтай, бағытты өзгертіп жүруді және жүгіруді біледі, құм салынған кішкентай қапшықты тұра бағытта алысқа лақтыра алады.</p> <p><b>Оқу қызметінің барысы.</b></p>



<p>Сапқа тұру, әр түрлі бағыт-та жүру, тәрбиешінің белгісі бойынша шашыраңқы жүгіру жай жүруге дуыса отырып, өз орындарына тұру.</p> <p><b>Кіріспе бөлімі:</b></p> <p>Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау.</p> <p>Шеңбер бойымен еркін жүру.</p> <p>Көгершіңге ұқсап ұшу .</p> <p>Шеңбер бойымен адымдап жүру.</p> <p>Шеңбер бойымен тұру / шеңберге тұрарда себеттен екіден лента алу/ Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау</p> <p><b>Жалпы даму жаттығу-лары. /лентамен/</b></p> <p><b>Негізгі бөлім:</b></p> <p><b>Б. к.: «Оң-сол»</b></p> <p>1. Аяқтары алшақ қойылған , ленталар төменде. басты оңнан-солға қарай бұрып «сол жақ» деп айту, солдан-оңға қарай бұрып «оң жақ» деп айту. /6 рет /</p> <p><b>Б. к.: «Шеңбер жасу»</b></p> <p>2. Аяқтары алшақ қойылған , ленталар жаңда, лентаны жоғарыдан-төменге, төменнен-жоғарыға иықты айналдыра отырып шеңбер жасу. / 6 рет қайталау/</p> <p><b>Б.к.: «Айкастыру»</b></p> <p>3. Аяқты алшақ қоямыз. Ленталарды жанға созу. оң қолдағы лентаны сол иыққа апару, сол қолдағы лентаны оң иыққа апару. «айкасты» деп айту. /6 рет қайталау/</p> <p><b>Б.к.: «Жасыру»</b></p> <p>4. Аяқты алшақ қоямыз. Ленталар белде. Алдыға қарай еңкейіп ленталарды созу «бар» деп айту, артқа</p>	<p>Әдіс-тәсілдер: Саралау, бикалпау, 4К моделі, бала үні</p> <p><b>Кіріспе бөлімі:</b></p> <p>Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау.</p> <p>Шеңбер бойымен марш екісімен жүру.</p> <p>Шеңбер бойымен денені тік ұстап жүгіру.</p> <p>Қол жоғарыда, аяқтың ұшымен жүру.</p> <p>Қол жаңда, өкшемен жүру.</p> <p>Ұшақ болып ұшу.</p> <p>Шеңбер бойымен еркін жүру.</p> <p>1 сапқа тұру. / сапқа тұрарда себеттен екіден жалауша алу/</p> <p>1 саптан 4 звеноға тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау.</p> <p><b>Негізгі бөлім:</b></p> <p><b>Жалпы даму жаттығулары.</b></p> <p>/жалаушамен, әуенмен/</p> <p><b>Б.к.: «Қызыл -жасыл»</b></p> <p>1. Аяқтары иық мөлшерінде. Жалаушаны кеуде тұсына ұстау.</p> <p>1- «қызыл» дегенде қызыл жалаушаға мойынды бұрамыз, 2- б.к. 3- «жасыл» дегенде жасыл жалаушаға мойынды бұрамыз. /6 рет қайталау/</p> <p><b>Б.к.: «Жол бағдарлаушы»</b></p> <p>2. Аяқтары бірге, жалаушалар жаңда. 1- оң қолдың шыңығын сол жаққа, 2- оң қолдың шыңығын алдыға сәл бұту. 3- б.к. 4- 5 сол жаққа да қайталады.</p> <p>/6 рет қайталау/</p> <p><b>Б.к.: «Шаңғышы»</b></p> <p>3. Аяқтары алшақ қойылған, жалаушалар төменде. Шаңғышының жүрісін салу.</p>	<p>Балалармен амандасу</p> <p>Шеңбер бойымен марш екісімен жүру. «Үйректің балаланы» - кеудені алға қарай еңкейте отырып, өкшемен жүру.</p> <p>«Түйеқұс» - тізені жоғары көтере жүру.</p> <p><b>Жалпы даму жаттығулары:</b></p> <p>1. Аяқтары алшақ қойылған , орамал қолда. Басты оң жақ, сол жақ иыққа қою. /6 рет қайталау/</p> <p>2. - Аяқтары алшақ қойылған , орамалды белге ұстап, денені жан - жаққа бұрады. /6 рет қай/</p> <p>3. Денені тік ұстау. Орамал қолда. Түлкінің жүрісін салу. /5р/</p> <p>4. Тік тұрып, аяқты иық деңгейіне қояды, орамалды жоғары көтеріп, свусактарды айкастырады, 1 - өсебінде денені еңкейттіп, қолды солға бұрады, 2 - дене мен қолды алға еңкейтеді, 3 - оңға, 4 - артқа. (қолды желкеге қоюға болады)</p> <p>5. Тік тұрып, аяқты бірге ұстай-ды, денені солға еңкейтеді, оңға дәл осылай екінші аяқпен жасалады. /6 рет қайталау./</p> <p>6. Аяқты біріктіріп ұстау. Орамал белде оң және сол аяқпен секіру. /10-15секунда/</p> <p><b>Негізгі қимыл қозғалыс жаттығуы</b></p> <p>1. Зетты атысқа лақтыру</p> <p>2. Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу</p> <p><b>Қимылды ойын:</b></p> <p>«Аңшылар мен қояндар »</p>
---	---	---

<p>шалкайып, ленталарды жасыру «жою» деп айту. /6 рет кайталуу/</p> <p><b>Б.к.: «Серипте»</b></p> <p>5. Аяктарын алшак кою, лента төмөндө. Орында тұрып «серипте» секілді секіру. /15-20 секунд/</p> <p><b>Қорытынды:</b></p> <p>Шеңбер бойы жүру /ленталарды себетке салу/.</p> <p>Маршпен жүру. «Қоян» - аяқтың ұшымен жүгіруді секірумен ауыстыру.</p> <p><b>Тыныс алу жаттығулары:</b> «Шар» - өрінді жұмып, ұртыңды томпайту; жұдырықпен жайлап жұмылу, ерінен ауаны шығарды (3 - 4 рет).</p> <p><b>Бастапқы қалыпқа келу.</b></p> <p>Өнім арқылы саралау, жанама бақылау, бала үні.</p> <p><b>2. Негізгі қимыл – қозғалыс жаттығулары.</b></p> <p>2- бөлім Түрлері:</p> <p>-Гимнастикалық орындық үстінен ішімен тартылып жүру.</p> <p>Блум таксономиясы, Сыни ойлау, бала үні.</p> <p><b>3. Қимылды ойын: «Күн мен түн»</b></p> <p><b>Шарты:</b> балалар 2 топқа бөлінеді.</p> <p>1 – Күн 2- түн</p> <p>Екі команда жаттығу жасап тұрады</p> <p><b>Қ/ойын:</b> «Бір,екі,үш жүгірі!»</p> <p><b>Шарты:</b> Белгі бойынша әрекет етуге үйренеді жүгірудің шапшаңдығын арттыру.</p> <p><b>Е/ойын:</b> Ормандағы аңдар</p>	<p>/6 рет кайталуу/</p> <p><b>Б.к.: «Барабан»</b></p> <p>4. Аяқтарын алшак кою, жалушалар екі қолда. Бір орында жүру. Қолдары кеуде тұсында, жалушымен «барабанды» кезек соғу. /6 рет кайталуу/</p> <p><b>Б. к.: «Жұдызына»</b></p> <p>5. Аяқты бірге, денені тік ұстау. Жалуша белде. Орында секіріп аяқты және жалушаны жанап созу «ха-а-а» деп айту, орында секіріп аяқты біріктіру және жалушаны белге кою, «хоп» деп айту. /6 рет кайталуу/</p> <p><b>Б.к.: «Отыр-тұр»</b></p> <p>6. Аяқтарын біріктіреді. Жалуша белде. 1- жалушаны алдыға созады, 2- отырады. 3- б.к. (6 рет кайталуу.)</p> <p><b>Б.к.: «Көңілді жалауша»</b></p> <p>7. Аяқтарын алшак кою, жалаушалар белде; 8- рет маршпен жүру, 10- рет секіру.</p> <p><b>Қорытынды:</b></p> <p>4 звенодан бір сәтпен шеңбер бойы жүру. жалушаларды себетке салу/ бір сәтпен шеңбер бойы жүру. Маршпен жүру.</p> <p><b>Тыныс алу жаттығулары:</b></p> <p>Шар үрлеу мұрымен дем алып, ауыздан демді шығару.</p> <p>Бастапқы қалыпқа келу.</p> <p>4К моделі, бала үні, тікелей бақылау.</p> <p><b>Негізгі қимыл-жаттығулары:</b></p> <p>1 Тепе-теңдікті сақтап бәремен жүру.</p> <p>2. Дотты бір-біріне төменнен лақтыру және қағып алу. Өнім арқылы саралау, сыни ойлау, командада жұмыс, жаппай бақылау.</p> <p>Сыни ойлау, командивен жұмыс.</p> <p><b>Қимылды ойын: «Ақ қоян»</b></p>	<p><b>Шарты:</b> Алауың бір жағына ашы, келесі жақта қоянға орын белгіленеді.</p> <p>Әрбір үйде 2-3 қоян болады.</p> <p>Белгі бойынша қояндар үйінен шығып, жайылымда қос аяқтап, секіріп жүреді.</p> <p>Тәрбиеші: «Ашы» дегенде қояндар үйлеріне</p> <p>жүгіреді. Ашы бала оларға доп лақтырады. Доп тиген қояндар атылған болып саналады. Ашы оны өзіне алып кетеді.</p> <p>Ойын бірнеше рет кайталамады.</p> <p><b>Қ/ойын:</b> «Дотты қуып жет.»</p> <p><b>Шарты:</b> Алыста жатқан доттарды, алып келіп қоржыққа түстеріне байласты салады.</p> <p><b>Е/н ойын:</b> «Тышқан аулау»</p> <p><b>Қорытынды:</b> Балаларды мазақтау.</p>
--	---	---

	<p>Командада жұмыс, бала үні</p> <p>Қортынды:Сапқа тұру, әр түрлі бағытта жүру, ұзындық бойынша тұру.</p> <p>Сұрақ – жауап.Балаларды мадақтау.</p>	<p>Шарты: Балалар шеңбер жасап тұрады да, ал бір бала ортада қоян болып отырады.</p> <p>Қойын «Қапшықпен секіру»</p> <p>Шарты:балалар шапшаң қимылдап қапшықпен секіре алады.</p> <p>Егойын: Аударыспақ</p> <p>Қортынды.Балаларды мадақтау.</p>	
<b>Бейсенбі</b>			
<b>Жұма</b>	<p>Смарт мақсат: Отырып допты бір-біріне домалатады. Белгі бойынша шашырап жүгіреді.</p> <p>Ресурстар: Таяқшалар, шеңбер, доптар.</p> <p>Әдіс-тәсілдер: 4К моделі, бала үні, командада жұмыс.</p> <p>Ұйымдастыру кезеңі.</p> <p>Кіріспе бөлімі:</p> <p>Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау.</p> <p>Шеңбер бойымен денені тік ұстап, адымдап жүру.</p> <p>Шеңбер бойымен жай жүру</p> <p>Шеңбер бойымен тұру. (таяқшаны үстел үстінен бір-бірден алу)</p> <p>Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар: (таяқшалар)</p> <p>Негізгі бөлім:</p> <p>Б.к.: «Мысық ояңды»</p> <p>1. Аяқтары алшақ қойылған, таяқшаны екі шетінен ұстап, жоғарыға, оңға, солға қарай созылып көріту. әр көрілген сайын «м-я-у» деп айту. /6 рет қай/</p> <p>Б. к.: «Кілем қағу»</p>	<p>Тақырыбы: «Сылдыр-Сылдыр сылдырмаз»</p> <p>Смарт мақсат: Зет астынан еңбектеп өте алады,қос аяқты секіруді біледі, аяғы бірге және аяқты алшақ қойып кедергілер арқымен секіреді.</p> <p>Ресурстар: Гимне орындық, құм салынған қапшық, орамал</p> <p>Әдіс-тәсілдер: Саралау, бақылау, 4К моделі, бала үні</p> <p>Кіріспе бөлімі:</p> <p>Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау.</p> <p>Шеңбер бойымен марш екпінімен жүру.</p> <p>Шеңбер бойымен бір - бірінің қолынан ұстай отырып, айнала жүгіру.</p> <p>Қол жоғарыда, аяқты ұшымен жүру.</p> <p>Қол жаңда, өкшемен жүру.</p> <p>қолдарымен ұстап, отырып тұрып шеңбер бойымен жүру</p> <p>Шеңбер бойымен еркін жүру.</p> <p>1 сапқа тұру.</p> <p>1 саптан 4 звеноға тұру. / қатарға тұрарда себеттен бір орамалдан алу/</p> <p>Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау</p> <p>Негізгі бөлім:</p> <p>Жалпы дамыту жаттығулар:</p>	<p>Тақырыбы: «Ақ қояндар секіреді»</p> <p>Смарт мақсат:Еденге жайылған матрастар үстімен төрт тағандап алақан мен табанға сүйеніп төрт тағандап алақан мен тізеге сүйенуді біледі, еңбекте алады.Допты екі қолымен кеуде тұсынан екпінді қимылмен жаза лақтыра алады.</p> <p>Женіл бытырап жүгіду орындай алады.</p> <p>Оқу қызметінің барысы.</p> <p>Балалармен амаңдасу</p> <p>Шеңбермен жүру,жүгіру.</p> <p>Шеңбер бойымен тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау.</p> <p>Негізгі бөлім:</p> <p>Жалпы дамыту жаттығулар:</p> <p>1. Тік тұрып, қолды белге ұстау керек, 1-2 есебінде басты оңға қарай,</p> <p>3 - 4 есебінде солға бұру керек. (4 рет қайталау)</p> <p>2. Аяқ иық көлемінде, қолдар иық үстінде. Иықты артқа, алдыға қарай айналдыру. /4 рет қайталау/</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 /</p> <p><b>Б.к.:</b> «Шалтай-балтай»</p> <p>3. Аяқты алшақ қоямыз, таяқша төменде қолдарымен ұстау, оңға, солға бұрылу. /6 рет қайт/</p> <p><b>Б.к.:</b> «Дал тигізі»</p> <p>4. Аяқтары алшақ қойылған, таяқшаны кеуденің тұсында. Бүгілген оң аяқты көтеру, тізені таяқшаға тигізу. Арқаны түзу ұстау. Сол жақпен дал солай қайталау. /6 рет қайталау/</p> <p><b>Б.к.:</b> «Көңілді таяқша»</p> <p>5. Таяқшаны айналып секіру және жүру. /15-20 секунд/</p> <p><b>Қорытынды:</b></p> <p>Маршпен шеңбер бойы жүру. Еркін жүру.(таяқшаны үстел үстіне қою) Қолды жанға созып, аяқтың ұшымен жүру.</p> <p><b>Тыныс алу жаттығулары:</b> шәйнектік дыбысын салу(ш-ш-ш). Терең тыныс алып, демді шығару.</p> <p><b>Бастанқы қалыңға келу.</b></p> <p>1. Өнім арқылы саралау, жанама бақылау, бала үні.</p> <p><b>Негізгі қимыл қозғалыс жаттығулар.</b></p> <p>1.Допты жоғары лақтыру</p> <p>2.Шеңберден шеңберге аттау.</p> <p>Өнім арқылы саралау, сыни ойлау,Блум таксономиясы, жаппай бақылау.</p> <p><b>Қимылды ойын: Көжектер мен түлкілер</b></p>	<p><i>/орамалмен/</i></p> <p><b>Б. к: «Мазаяқтау»</b></p> <p>1. Аяқтары алшақ қойылған , орамал қолда. Басты оң жақ, сол жақ ныққа қою. «А-я-я-я-я» сөзін айту. /6 рет қайталау/</p> <p><b>Б. к: «Маяттық»</b></p> <p>2. Аяқтары алшақ қойылған , орамал белде. 1- тік тұрып қолды алға, 2- екі жаққа,</p> <p>3- жоғары көтеру, 4-6 кезекпен түсіреді. / 6 рет қайталау/</p> <p><b>Б.к: « Қаздар»</b></p> <p>3. Денені тік ұстау. Орамал қолда. Қолды тізеге ұстап отырып жүру. /5 р қайталау./</p> <p><b>Б.к: «Біші орамал»</b></p> <p>4. Аяқтарын алшақ қою, қолдағы орамалды әр жаққа қозғап қиып жасау./15-20 сек/</p> <p><b>Б. к: «Теңіз толқыны»</b></p> <p>5. Аяқтарын алшақ қою, орамал төменде. Орамалды желпу, «Теңіз толқыды бір, теңіз толқыды екі» деп айтады, «Буырқанады, буырқанады» - орамалды тез желпу. «Сосын тына қалады» - жиырылып отыра қалу /6 р ./</p> <p><b>Б.к: «Бала қораз»</b></p> <p>6. Аяқтарын алшақ қою, орамалды алдыға созу. Тізені шапалақтай орнында жүтіру (15-20 секунд)</p> <p><b>Б.к: «Балапан»</b></p> <p>7. Денені тік ұстап тұру. Дөбыл бойынша орамалды айнала аяқ ұшымен жүтіру. (15-20 секунд)</p> <p><b>Қорытынды:</b></p> <p>4 эпизодтан бір сәпке шеңбер бойы жүру. /орамалды себетке салу/ шеңбер бойы жүру. Маршпен жүру.</p> <p><b>Тыныс алу жаттығулары:</b> «Ботқа пысты» - мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару. (тылх- тылх)</p>	<p>3. Аяқтар алшақ қойылған, қолдар жоғарыда. Оң жаққа, сол жаққа тербелу.</p> <p>4. Аяқтары алшақ қойылған , қолдары бүйірде, 1- оңға бұрылу, 2- б.к.</p> <p>3- солға бұрылу. Әр бұрылған сайын «қақпа ашылды» деп айту .</p> <p>5. Аяқтарын біріктіру. Қолдарын қожанын аяғына ұжасту. Орнында секіру.</p> <p>/15-20 секунд/</p> <p>Шеңбер бойы жүру. Адымдап жүру.</p> <p><b>Тыныс алу жаттығулары:</b> Шеңбер бойымен тұрып арқан дыбысын салу (э-э-э), мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару.</p> <p><b>Негізгі қимыл-жаттығулары:</b></p> <p>1.Бір орында тұрып, екі аяқпен секіру.</p> <p>2. Затты алысқа лақтыру</p> <p><b>Қимылды ойын:«Күн мен жаныр»</b></p> <p><b>Шарты:</b> жаныр жауғанда қолшатырдың астына тығылады, күн шыққанда бір-бірін қуалап ойнайды.</p> <p><b>Қ/ойын: «Кім заттарды көбірек жинайды?»</b></p> <p><b>Шарты:</b> Шашылып жатқан уақ заттарды жинауға үйрету. Жылдамдық қабілеттерін дамыту.</p> <p><b>Е/ойын: «Көкпар»</b></p> <p><b>Қорытынды.</b>Балаларды мадақтау.</p> <p><b>Тыныс алу жаттығу.</b>«Шар ұру»</p>
--	---	--

	<p><b>Шарты:</b> Бір бала тұлкі болып сайланады. Қалған балалар көжек беттердесін киіп, дөңгеленіп отырады.</p> <p><b>Қ/н ойын: «Кубиктерді жинастыр»</b></p> <p><b>Шарты:</b> балалар түсіне қарап кубиктерді жинастыра алады.</p> <p><b>Е/н ойын: «Күн мен жаңбыр»</b></p> <p>4К моделі, бала үні, жаппай бақылау.</p> <p>Балаларды мадақтау.</p>	<p>Бастапқы қатысқа кету.</p> <p>4К моделі, бала үні, тікелей бақылау.</p> <p><b>Негізгі құрыл – қозғалыс жаттығулары.</b></p> <p>1.3м арақашықтықтан нысанға қашықты қолмен оң және сол ыңқайдан лақтыру. - 2. Арқасына қашық қойып, гимнастикалық орындық үстімен еңбектеу.</p> <p>Өнім арқылы саралау, сыни ойлау, командада жұмыс, жаппай бақылау.</p> <p><b>Құрылды ойын: « Мысық пен тышқан»</b></p> <p><b>Шарты:</b> Балалар шеңбер құрып тұрады</p> <p>Мысық пен тышқан болып сайланады.</p> <p><b>Қ/ойын: « Дөп шеңберде.»</b></p> <p><b>Шарты:</b> балалар жерге дөңгеленіп отырады да дөпті бір-біріне домалатуды біледі. Педагог бағыт береді.</p> <p><b>Е/ойын: «Дөпті домалат»</b></p> <p><b>Шарты:</b> алма кезек бір-біріне дөпті домалаты алады.</p> <p><b>Қортынды:</b> Балаларды мадақтау.</p>	
--	---	---	--

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

**ЦИКЛОГРАММА**

*Дене шынықтыру IV-апта.Наурыз 21-25.03.2022жыл*

Апта	Кіші топ	Ортаңғы топ	Ересек топ
Дүйсенбі			
Сейсенбі			
Сәрсенбі			
Бейсенбі			
<b>Жұма</b>	<p><b>Смарт мақсат:</b> Арқаның астымен нысанаға дейін төрттағандап еңбектейді.</p> <p>Допты нысанаға дәлдеп лақтырады.</p> <p><b>Ресурстар:</b> доптар, жалаушалар, жіңішке арқан</p> <p><b>Әдіс-тәсілдер:</b> 4К моделі, бала үні, командада жұмыс, бақылау.</p> <p><b>ҰОҚ өтілу барысы</b></p> <p><b>Кіріспе бөлімі:</b></p> <p>Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау.</p> <p>Шенбер бойымен марш екпінмен жүру.</p> <p>Шенбер бойымен денені тік ұстап жүгіру.</p> <p>Шенбер бойымен еркін жүру.</p> <p>Шенбер бойымен тұру. / шенберге тұрарда себеттен екі жалауша алу/ Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау.</p> <p><b>Негізгі бөлім:</b></p> <p><b>Жалпы даму жаттығулары:</b></p>	<p><b>Тақырыбы:</b> «Сылдыр-Сылдыр сылдырмақ»</p> <p><b>Смарт мақсат:</b> Зәт астынан еңбектеп өте алады, қос аяқпен секіруді біледі, Қимылды ырақпен жеңіл, еркін қол мен аяқтың қимылдарын үйлестіреді орындайды.</p> <p><b>Ресурстар:</b> Доп, кегілер, гимнаст орындық</p> <p><b>Әдіс-тәсілдер:</b> Саралау, бақылау, 4К моделі, бала үні</p> <p><b>Кіріспе бөлімі:</b></p> <p><b>Балалармен амандасу</b></p> <p>«Орман аңғары»</p> <p>1. «Аю»</p> <p>Қолды белге қойып, (қорбандан) табанды нық басып жүру.</p> <p>2. «Түлкі»</p> <p>Қолды жинға ұстاپ, (жулаып) 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><b>Тақырыбы:</b> «Ақ қояндар секіреді»</p> <p><b>Смарт мақсат:</b> Бір қатар сапқа тұру және бау жүреді, аяқтың ұшынан өкшеге қарай жүрісті ауыстыра алады.</p> <p><b>Оқу қызметінің барысы.</b></p> <p>Балалармен амандасу</p> <p>Сапта тізбектеліп жүру, жыланша ирелеңдеп жүру және жүгіру.</p> <p>Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау.</p> <p><b>Негізгі бөлім:</b></p> <p><b>Жалпы даму жаттығулар:</b></p> <p><b>Жалаушамен жаттығу»</b></p> <p>1. Бір қатармен жүру, аяқ ұшымен, өкшемен, аяқты көтеріп жүру, жүгіру. (2 мин.)</p> <p>2. Бір қатардан екі қатарға тұру.</p> <p>3. Жалаушамен жаттығу.</p> <p>1. Б.қ қолда жалауша: 1 – алдыға созу, 2 – жоғары көтеру, 3 – алдыға созу, 4 – б.қ –қа келу.</p> <p>2. Б.қ 1 - жалауша оң қолда, екі рет алдыға айналдыру, 2 – жалауша сол қолда, алдыға</p>

<p><b>Б.к.: «Желбірейді жалау»</b></p> <p>1. Аяқтары нық мөлшерінде. Жалаушаны жоғары созып ұстайды. Жалаушаны және басты оң – сол жаққа қисайту. /6 рет қайталау/</p> <p><b>Б.к.: «Әткеншек»</b></p> <p>2. Аяқтары алшақ қойылған, жалаушалар төменде. Жалаушаларды артқа- алдыға қарай сермеу. /6 рет/</p> <p><b>Б.к.: «Кім жылдам»</b></p> <p>3. Аяқтарын алшақ қою, жалаушалар екі жақта жерде. Қолдары төменде. «Ал», «қой» - дегенде тез алып, қою керек. /6 рет /</p> <p><b>Б. к.: «Жұлдызша»</b></p> <p>4. Аяқты бірге, денені тік ұстау. Жалауша белде. Орында секіріп аяқты және жалаушаны жанға созу «а-а-а» деп айту, орында секіріп аяқты біріктіру және жалаушаны белге қою, «хоп» деп айту. /6 рет қайталау/</p> <p><b>Б.к.: «Көңілді жалауша»</b></p> <p>5. Аяқтарын алшақ қою, жалаушалар белде, 8- рет маршпен жүру, 10- рет секіру.</p> <p><b>Қорытынды:</b></p> <p>Бір саптан шеңбер бойы жүру. /жалаушаларды себетке салу/ Маршпен жүру. «Айналу» - бір - бірінің қолынан ұстай отырып, айнала жүгіру.</p> <p><b>Тыныс алу жаттығулары:</b> «Үйшік» - тік тұрып, аяқты бір - бірінен алшақ ұстайды, қолды бастан асыра көтеріп, «үйшік» сияқты біріктіреді, демді ішке тартады, қолды төмен түсіріп, денені босатып демді шығарады.</p> <p><b>Бастанқы қалыпқа келу.</b></p> <p>1. Өнім арқылы саралау, жанама бақылау, бала үні.</p>	<p><b>Негізгі балы:</b></p> <p><b>Жалпы даму жаттығулары:</b> 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 өкпенің арасына түсіру, қайталау.5-6рет.</p> <p>4. Аяқпен отыру. Обручты тік ұстау, оңға, солға қисаю.</p> <p>5. Шалқидан жату.Обруч бастан жоғары. Аяқты тік ұстап, обручты тізеге тігізу.</p> <p>6. Секіру. Обруч еденде, айнал секіру, алдымен орында жүру, секіру.</p> <p>4К моделі, бала үні, жаппай бақылау.</p> <p><b>Негізгі қиымал қозғалыс жаттығулары.</b></p> <p>1.Кішікентай допшен көгелдер арасында ирелендеп жүгіру</p> <p>2.Гимнастикалық орындақ үстімен,қолды белге қойып жүру.</p> <p>Өнім арқылы саралау, сыни ойлау, командада жұмыс, жаппай бақылау.</p> <p>4К моделі, бала үні</p> <p><b>Қиымалды ойын: “Қарғалар”</b></p> <p><b>Шарты:</b> Балалар “қарғалар” болып жемдерін жеп жүреді. Тәрбиеші белгі бергенде яғни “боран”(жел) деген белгі бойынша “қарғалар” ағаштарға тығылады. “Боран тынышталды” деген кезде “қарғалар” жерден жемдерін жеп жүреді.</p> <p><b>Қ/ойын: «Кім жылдам?»</b></p> <p><b>(Эстафеталық жарыс)</b></p> <p><b>Шарты:</b> балалар 2 топқа бөлінеді</p> <p>1) Допты шеңбердің ішіне қою,келесі бала алып келу керек</p> <p>2) Үлкен үрмелі доппен , кедергі арасымен секіріп барып келу керек</p> <p>3) Кедергілер арасымен тез жүтіріп барып қайтып келу керек.</p>	<p>айналдыру.3 – артқа айналдыру алдымен оң қолмен,артынан сол қолмен.</p> <p>3. Б.к аяқ арасы алшақ нықпен оң қолда жалау сол аяққа жеткізу жалауды, сол қолдағы жалауды оң аяққа жеткізу.</p> <p>4. Б.к аяқ бірге,отырып тұру.</p> <p>5.Б.к жалау кеуде тұсында 1-адым алдыға, 2- тізе бұғу, 3 – артқа, 4-тізе бұғу. 6 рет.</p> <p>6.Б.к жалау кеуде тұсында Бір орында тұрып секіру аяқты алдыға –артқа жібере отырып.</p> <p><b>Негізгі қиымал-жаттығулары:</b></p> <p>1. Заттардың арасымен допты домалату.</p> <p>2. Көлбеу қойылған тақтай үстімен жүріп</p> <p><b>Қиымалды ойын: «Үшты - ұшты»</b></p> <p><b>Шарты:</b> Нөмір ұшпайтын, нөмір ұшпайтын, алғарымпаздық тәрбиелейді.</p> <p><b>Қ/ойын: «Үздегі кішікентай торғайлар»</b></p> <p><b>Шарты:</b> Педагогтың көмегімен балалар - «торғайлар» 3-4 топқа бөлініп, «ұларды» ішіне отырады. Шығыршықтар пайдаланады.Тәрбиешінің белгісі бойынша: «Торғайлар» ұлдан «ұшып, құрсауды басып өтіп, жан-жаққа шашырап кетті. Тезірек-» дандерді жеп ал Сигнал бойынша: «Құстар, ұларға!»</p> <p><b>Е/ойын: Саязона тастау</b></p> <p><b>Қорытынды.</b></p> <p>Балаларды мадақтау.</p>
--	---	--

<p><b>4.Негізгі қимыл қозғалыс жаттығуы</b></p> <p>-Допты алға домалату, қуып жету.</p> <p>-Бір сызықтан қос аяқпен секіру.</p> <p>Өнім арқылы саралау, сыни ойлау,Блум таксономиясы, жаппай бақылау.</p> <p><b>5.Қимылды ойын:«Кім жоғын тап»</b></p> <p><b>Шарты:</b> ойыншылар кездерін жұмып тұрады,бір бала тығылып қалады,қалғандары кім жоғын табу керек</p> <p><b>Қ/ойын « Доп шеңберле.»</b></p> <p><b>Шарты:</b>балалар жерге дөнгеленіп отырады да допты бір-біріне домалатуды біледі. Педагог бағыт береді.</p> <p><b>Ен ойын Қонырву қайдан естіледі?</b></p> <p>4К моделі, бала үні, жаппай бақылау.</p> <p><b>Қортынды.</b>Балаларды мадақтау</p>	<p><b>Е/ойын:</b> Аударыспақ</p> <p><b>Қорытынды:</b> Балаларды мадақтау.</p>	
--	---	--



Тексерілді: *Акер*  
 Әдіскер: А.К.Керуейбаева

**ЦИКЛОГРАММА**

*Дене шынықтыру V-апта.Наурыз 28-01.04.2022жыл*

Апта	Кіші топ	Ортаңғы топ	Ересек топ
Дүйсенбі	<p><b>Смарт мақсат:</b></p> <p>Түзу және ирек жолдармен жүгіреді.</p> <p>Жиіктері шектелген тура жолақтың үстімен тепе-теңдікті сақтап жүреді .</p> <p><b>Ресурстар:</b> Таяқшалар, шеңбер, доптар.</p> <p><b>Әдіс-тәсілдер:</b> 4К моделі, бала үні, командала жұмыс, бақылау.</p> <p><b>ҰОҚ өтілу барысы</b></p> <p><b>Кіріспе бөлімі:</b></p> <p>Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау.</p> <p>Шеңбер бойымен денені тік ұстап, адымлап жүру.</p> <p>Шеңбер бойымен жай жүру</p> <p>Шеңбер бойымен тұру. (таяқшаны үстел үстінен бір- бірден алу)</p> <p>Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау.</p> <p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар:</b> (таяқшалар)</p> <p><b>Негізгі бөлім:</b></p> <p><b>Б.к.:</b> «Мысық ояңды»</p> <p>1. Аяқтары алшақ қойылған, таяқшаны екі шетінен ұстап, жоғарыға, оңға, солға қарай созылып керілу. әр керілген сайын «м-я-у» деп айту. /6 рет қай/</p> <p><b>Б. к.:</b> «Кілем қағу»</p>	<p><b>Тақырыбы:</b> «Сылдыр-Сылдыр сылдырмақ»</p> <p><b>Смарт мақсат:</b> Допты екі қолмен кеуде тұсынан қолдарын ектіңді қимылмен жаза лақтыра алады . Қимылды ырақпен жеңіл, еркін қол мен аяқтың қимылдарын үйлестіреді орындайды.</p> <p><b>Ресурстар:</b> Себет, орамал.</p> <p><b>Әдіс-тәсілдер:</b> Саралау, бақылау, 4К моделі, бала үні</p> <p><b>Кіріспе бөлімі:</b></p> <p>Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау.</p> <p>Шеңбер бойымен денені тік ұстап, аяқты бүкпей түзу жүру.</p> <p>Шеңбер бойымен денені тік ұстап аяқты айқастыра 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>1 саптан 4 звеноға тұру. / қатарға тұрарда себеттен бір орамалдан алу/ Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау.</p> <p><b>Негізгі бөлім:</b></p> <p><b>Жалпы даму жаттығулары/орамалмен, әуенмен/</b></p> <p><b>Б.к.:</b> «Өкпеші!»</p> <p>1. Аяқтар алшақ қойылған, орамал бүйірде. Басты оң және сол жақтағы орамалға төмен түсіріп бұру. /6 рет қайталау/</p> <p><b>Б. к.:</b> «Қозғалмалы нық»</p>	<p><b>Тақырыбы:</b> «Ақ қояндар секіреді»</p> <p><b>Смарт мақсат:</b> 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><b>Оқу қызметінің барысы.</b></p> <p>Балалармен амандасу</p> <p>Шеңбермен жүру,жүгіру.</p> <p><b>Жалпы дамыту жаттығулар:</b></p> <p>(таяқшалар)</p> <p>«Біз күштіміз!»</p> <p><b>Б.к.:</b> негізгі тұрыс, таяқшаның екі шетінен ұстаған қол төменде.</p> <p>1.Екі қолды алға созып</p> <p>2.таяқшаны кеуде тұсына алу.</p> <p>3.Бір қатарға келу.</p> <p>«Біз барлаушымыз!»</p> <p><b>Б.к.:</b> аяқ арасы нық көлеміндей алшақ, қол төменде.</p> <p>1.Қос қолды жоғары көтеру.</p> <p>2.Денені бұрып – оңға иілу</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 /</p> <p><b>Б.к.: «Шалтай-балтай»</b></p> <p>3. Аяқты алшақ қоймыз, таяқша төменде қолдарымен ұстау, оңға, солға бұрылу. /6 рет қайт /</p> <p><b>Б.к.: «Дал тигіз»</b></p> <p>4. Аяқтары алшақ қойылған, таяқшаны кеуденің тұсында. Бүтілген оң аяқты көтеру, тізені таяқшаға тигізу. Арқаны түзу ұстау. Сол жақпен дал солай қайталау. /6 рет қайталау/</p> <p><b>Б.к.: «Көңілді таяқша»</b></p> <p>5. Таяқшаны айналып секіру және жүру. /15-20 секунд/</p> <p><b>Қорытынды:</b></p> <p>Маршпен шеңбер бойы жүру. Еркін жүру.(таяқшаны үстел үстіне қою) Қолды жанға созып, аяқтың ұшымен жүру.</p> <p><b>Тыныс алу жаттығулары:</b> шөйнектік дыбысын салу(ш-ш-ш). Терең тыныс алып, демді шығару.</p> <p><b>Бастапқы қалыпқа келу.</b></p> <p>Өнім арқалы саралау, жанға бақылау, бала үні.</p> <p><b>Негізгі қимыл қозғалыс жаттығулар.</b></p> <p>1.Допты жоғары лақтыру</p> <p>2.Шеңберден шеңберге аттау.</p> <p>Өнім арқалы саралау, сынып ойлау,Блум таксономиясы, жаппай бақылау.</p>	<p>2. Аяқ иық көлемінде, орамал иықта, иықты артқа –алдыға, жоғары – төмен қозғау. /6 рет қайталау/</p> <p><b>Б.к.: «Ғажайып кемпірқосақ»</b></p> <p>3.Аяқтар алшақ қойылған, орамал белде. орамалды оң - сол жаққа қисайту, әр нілген сайын «ғажайып» деп айту./6р/</p> <p><b>Б.к.: «Керіту»</b></p> <p>4. Аяқтарын алшақ қою, орамал жанға кеуде тұсында, 1-3 орамалды жанға баяу соза отырып керіту. 4-б.к. /6 р қайт/</p> <p><b>Б. к.: «Диірмен»</b></p> <p>5. Аяқтарын алшақ қойып, денені тік ұстау. Орамал жанда. 1- орамалды жанға созу, 2- оң қолдағы орамалды сол аяқтың өкшесіне тигізу. 3- көрісінше . 4- б.к. /6 рет /</p> <p><b>Б.к.: «Қарлығаш»</b></p> <p>6. Тік тұрып, орамалды белге қояды. 1 - аяқты артқа созады, 2 - жоғары көтереді, 3 – 1 қалыпқа оралады 4 - б.к.(6-р)</p> <p><b>Б.к.: «Ұшты, ұшты»</b></p> <p>6. Аяқтарын алшақ қою, орамал төменде. Орнында тұрып серпіпте секілді секіру. әр секірген сайын «Ұшты, ұшты» деп айту. (6 рет қайталау)</p> <p><b>Қорытынды:</b></p> <p>4 звенодан бір саппен шеңбер бойы жүру./орамалды себетке салу/ Адымдап жүру.</p> <p><b>Тыныс алу жаттығулары:</b> араның дыбысын салу, мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару.</p> <p><b>Бастапқы қалыпқа келу.</b></p> <p>4К моделі, бала үні, жаппай бақылау.</p> <p><b>Негізгі қимыл қозғалыс жаттығуы</b></p>	<p>3.Денені бұрып – солға нелу.</p> <p>4.Б.к. келу</p> <p>«Біз штангашымыз!»</p> <p>Б.к.: аяқ арасы алшақ, қол төменде.</p> <p>1. Таяқшаны кеуде тұсында ұстау</p> <p>2. Таяқшаны жоғары көтеру.</p> <p>3.Шынтақты бүгіп, иыққа тигізу.</p> <p>4.Б.к. келу.</p> <p>«Біз ептіміз!»</p> <p>Б.к.: екі аяқ бірге, қол төменде, таяқша баланың алдында жатады.</p> <p>1.Қос қол белде.</p> <p>2.Тізені сәл бүгіп, таяқшадан секіру</p> <p>3.Б.к. келу</p> <p>Тыныс алу:</p> <p>1. Аяқ арасы алшақ, таяқшаны қос қолмен екі шетінен жоғары көтеру, ауа жұту.</p> <p>2.Таяқшаны кеуде тұсында өкеліп, мұрынмен дем шығару.</p> <p><b>Негізгі қимыл-жаттығулары:</b></p> <p>1. Доға астынан себетке</p> <p>2.Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу.</p> <p><b>Қимылды ойын: «Аттар»</b></p> <p><b>Шарты:</b> Балалар алаңда екі топқа бөлінеді. Үлкен шеңбер сызып, ортасында жалауша болады. Осы жалаушаны екі топ жарысып,</p>
---	---	--

	<p><b>Қимылды ойын: «Ұшақтар»</b></p> <p><b>Шарты:</b> Ұшақтар ұшады дегенде балалар ұшақ болып ұшады, ұшақтар қона бастайды дегенде балалар өз орындарына тұрады.</p> <p><b>Қойын «Қапшықпен секіру»</b></p> <p><b>Шарты:</b> балалар шапшаң қимылдап қапшықпен секіре алады.</p> <p><b>Еш ойын: «допты домалат»</b></p> <p style="text-align: center;">Балаларды мадақтау</p>	<p>1. Алға жылжып бір бағытта секіру</p> <p>2. Жерге қойылған себетке дейін секіру</p> <p>Өнім арқылы саралау, сыни ойлау, командада жұмыс, жағпай бақылау.</p> <p><b>Қимылды ойын: "Поезд"</b></p> <p><b>Шарты:</b> Тәрбиеші балаларға поезд болып ойнайық, мен паравоз боламын, ал сендер вагонсыңдар, пуп-пуп-пуп. Паравоз белгі бергенде поезд ақырындайды, содан кейін қатты, яғни тез жүред</p> <p><b>Қойын: «Кубиктерді жинастыр»</b></p> <p><b>Шарты:</b> балалар түсіне қарап кубиктерді жинастыра алады.</p> <p><b>Еш ойын: «Көкпар»</b></p> <p>4К моделі, бала үні</p> <p style="text-align: center;"><b>Қорытынды:</b> Балаларды мадақтау.</p>	<p>белгіленген жерге жеткізу керек. Қай топ бірінші жеткізеді сол топ жеңіске жетеді.</p> <p><b>Қойын: «Қапшықпен секіру»</b></p> <p><b>Шарты:</b> балалар шапшаң қимылдап қапшықпен секіре алады.</p> <p><b>Еш ойын: «Допты домалат»</b></p> <p><b>Шарты:</b> алма кезек бір-біріне допты домалата алады.</p> <p style="text-align: center;">Балаларды мадақтау</p>
<b>Сейсенбі</b>			
<b>Сәрсенбі</b>	<p><b>Смарт мақсат:</b> Тұзу және ирек жолдармен жүгіреді.</p> <p>Жиектері шектелген тура жолақтың үстімен тепе-теңдікті сақтап жүреді.</p> <p><b>Ресурстар:</b> доптар, жалаушалар, жіңішке арқан</p> <p><b>Әдіс-тәсілдер:</b> 4К моделі, бала үні, командада жұмыс, бақылау.</p> <p><b>ҰОҚ өтілу барысы</b></p> <p><b>Кіріспе бөлімі:</b></p> <p>Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау.</p> <p>Шеңбер бойымен марш өкінімен жүру.</p> <p>Шеңбер бойымен денені тік ұстап жүгіру.</p> <p>Шеңбер бойымен еркін жүру.</p>	<p><b>Тақырыбы: «Сылдыр-Сылдыр сылдырмақ»</b></p> <p><b>Смарт мақсат:</b> Тура бағытта төрт тағандап еңбектеуді біледі. Тура жолмен жүруді және жүгіруді орындай алады. Төрттағандап еңбектеу</p> <p>кезінде, еңбектеуде қол мен аяқтың қимылдарын үйлестіре біледі.</p> <p><b>Ресурстар:</b> Қапшық, гимнаст орындық</p> <p><b>Әдіс-тәсілдер:</b> Саралау, бақылау, 4К моделі, бала үні</p> <p><b>Кіріспе бөлімі:</b></p> <p>Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау.</p> <p>Шеңбер бойымен денені тік ұстап, адымдап жүру. Қол бүйірде, аяқтың сыртымен жүру. Табанның ішкі жақтарымен қысқа және алшақ қадаммен жүру. Шеңбер бойымен маршпен жүру.</p>	<p><b>Тақырыбы: «Ақ көңілдер секіреді»</b></p> <p><b>Смарт мақсат:</b> Қолға жалауша ұстап, екі қатар шеңбер құрап жүруге оң және сол қолмен допты алысқа лақтыра алады, допты бір-біріне домалата алады.</p> <p><b>Оқу қызметінің барысы.</b></p> <p>Балалармен амандасу</p> <p>Шеңбермен жүру, жүгіру.</p> <p>Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау.</p> <p>4 қатарға сапқа тұру.</p> <p><b>Негізгі бөлім:</b></p> <p>Жалпы дамыту жаттығулар:</p>

<p>Шенбер бойымен тұру. / шенберге тұрарда себеттен екі жалауша алу/ Қолдарын созып, арақшықтықты сақтау.</p> <p><b>Негізгі бөлім:</b></p> <p><b>Жалпы даму жаттығулары:</b></p> <p><b>Б.к.: «Желбірейді жалау»</b></p> <p>1. Аяқтары нық мөлшерінде. Жалаушаны жоғары созып ұстайды. Жалаушаны және басты оң – сол жаққа қисайту. /6 рет қайталау/</p> <p><b>Б.к.: «Әткеншек»</b></p> <p>2. Аяқтары алшақ қойылған, жалаушалар төменде. Жалаушаларды артқа- алдыға қарай сермеу. /6 рет/</p> <p><b>Б.к.: «Кім жылдам»</b></p> <p>3. Аяқтарын алшақ қою, жалаушалар екі жақта жерде. Қолдары төменде. «Ал», «қой» - дегенде тез алып, қою керек. /6 рет /</p> <p><b>Б. к.: «Жұлдызша»</b></p> <p>4. Аяқты бірге, денені тік ұстау. Жалауша белде. Орында секіріп аяқты және жалаушаны жанға созу «ха-а-а» деп айту, орында секіріп аяқты біріктіру және жалаушаны белге қою, «хот» деп айту. /6 рет қайталау/</p> <p><b>Б.к.: «Көңілді жалауша»</b></p> <p>5. Аяқтарын алшақ қою, жалаушалар белде; 8- рет маршпен жүру, 10- рет секіру.</p> <p><b>Қорытынды:</b></p> <p>Бір саптан шенбер бойы жүру. /жалаушаларды себетке салу/ Маршпен жүру. «Айналу» - бір - біріннің қолынан ұстай отырып, айнала жүгіру.</p> <p><b>Тыныс алу жаттығулары:</b> «Үйшік» - тік тұрып,</p>	<p>1 сапқа тұру. (таяқшаны үстел үстінен бір- бірден алу)</p> <p>1саптан 4 лекке (колонна) тұру.</p> <p>Қолдарын созып, арақшықтықты сақтау.</p> <p><b>Негізгі бөлім:</b></p> <p><b>1.Жалпы даму жаттығулары:</b></p> <p>/таяқшамен, бубенмен/</p> <p><b>Б.к.: «Сағаттар»</b></p> <p>1. Аяқтары алшақ, таяқша белде. «Тик-тик» сөзін айтып басты оңға, солға қозғалту. / 6 рет қайталау/</p> <p><b>Б. к.: «Су тасушы»</b></p> <p>2. Аяқтары алшақ қойылған, таяқша нықта, нықты кезек көтеру. /6 рет қайталау/</p> <p><b>Б.к.: «Терезе»</b></p> <p>3. Аяқтары алшақ қойылған қолға таяқшаны алып, аяқты аяқастыра тұрып, денені оңға-солға бұрады./6 рет қайталау/</p> <p><b>Б.к.: «Атлет»</b></p> <p>4.Аяқтар алшақ қойылған, таяқша кеуде тұсында.1- отырады, арқаны түзу ұстап, екі қолмен таяқшаны алға қарай көтереді, тұрып қолды төмен түсіреді. /6 рет қайталау/</p> <p><b>Б.к.: «Құтқарушы таяқшасы»</b></p> <p>5. Аяқтарын алшақ қою, таяқша кеуде тұсында; екі қолмен таяқшаны ұстап, серіппелі қимылмен отырып - тұру. (6 рет қайталау).</p> <p><b>Б.к.: «Велосипедші»</b></p> <p>6. Аяқтарын алшақ қою, таяқшаны бел тұсында ұстау; 10 рет маршпен жүру,</p> <p><b>Қорытынды:</b></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, нықты 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><b>Негізгі қимыл-жаттығулары:</b></p> <p>1 Қысқа секіртпемен секіру</p> <p>2. Дөпті бір-біріне лақтырып қағып алу.</p> <p><b>Қимылды ойын: «Жапалақтар »</b></p> <p><b>Шарты:</b> Балалар екі топқа бөлінеді. Жапалақтар күнді ұйықтайды, ал түнде керісінше ойнады. Тышқандар күнді жапалақтар ұйықтағанда үйлеріне жету керек. Тәрбиеші түн болды дегенде жапалақтар үйіне жете алмаған тышқандарды қуады.</p> <p><b>Қ/ойын: «Дөпті қуып жет. »</b></p> <p><b>Шарты:</b> Алыста жатқан дөптерды, алып келіп көріңкіге түстеріне байланысты салады.</p> <p><b>Е/ойын: Ормандағы аңдар</b></p>
--	--	--

<p>аяқты бір - бірінен алшақ ұстайды, қолды бастан асыра көтеріп, «үйшік» сияқты біріктіреді, демді ішке тартады, қолды төмен түсіріп, демнен босатып демді шығарады.</p> <p><b>Бастапқы қалыпқа келу.</b></p> <p>Өнім арқылы саралау, жанама бақылау, бала үні.</p> <p><b>4.Негізгі қимыл қозғалыс жаттығуы</b></p> <p>-Допты алға домалату, қуып жету.</p> <p>-Бір сызықтан қос аяқпен секіру.</p> <p>Өнім арқылы саралау, сыни ойлау,Блум таксономиясы, жаппай бақылау.</p> <p><b>5. Қимылды ойын: "Түсті автокөліктер"</b></p> <p>Шарты: балалар алаңның бір жағында тұрады,екінші жағында автокөліктер тұрады,балалар жолда ойнап жүреді,автокөліктер келе жатыр дегенде балалар орындарына бару керек,орнына жетпеген бала ойыннан шығарылады.</p> <p><b>Қ/ойын Доптарды жина</b></p> <p>Шарты: кедергілер арқылы жүгіріп барып, пішініне қарай доптарды бөлек -бөлек жинастыру керек.</p> <p><b>Е/и ойын: Оқтау тартыс</b></p> <p>4К моделі, бала үні, жаппай бақылау.</p> <p><b>Қортынды.Балаларды мадақтау.</b></p>	<p>4 лектен (колонна) бір саппен шеңбер бойы жүру /таяқшаларды үстел үстіне қою/ Маршпен жүру.</p> <p><b>Тыныс алу жаттығулары:</b> Тік тұрып, аяқты бір - бірінен алшақ ұстайды, қолды белге қолды, демді ішке біртіндеп тартады, «Ку-ку, Ку-ку» деп дыбыстап демді сыртқа шығара демнен алға еңкейтеді.</p> <p><b>Бастапқы қалыпқа келу.</b></p> <p>4К моделі, бала үні, жаппай бақылау.</p> <p><b>Негізгі қимыл қозғалыс жаттығулары.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Доға астынан өту.</li> <li>2. Гимнастикалық орындақ үстінен ішімен тартылып жүру.</li> </ol> <p>Өнім арқылы саралау, сыни ойлау, командада жұмыс, жаппай бақылау.</p> <p><b>Қимылды ойын: «Аттар»</b></p> <p>Шарты: Балалар алаңда екі топқа бөлінеді. Үлкен шеңбер сызып, ортасында жалауша болады. Осы жалаушаны екі топ жарысып, белгіленген жерге жеткізу керек. Қай топ бірінші жеткізеді сол топ жеңіске жетеді.</p> <p><b>Қ/ойын: «Допты қуып жет. »</b></p> <p><b>Шарты:</b> Алыста жатқан доптарды, алып келіп көзінкіге түстеріне байланысты салады.</p> <p><b>Е/ойын: Айгөлек</b></p> <p>4К моделі, бала үні</p> <p><b>Қорытынды: Балаларды мадақтау</b></p>	<p><b>Қорытынды.</b></p> <p>Балаларды мадақтау.</p>
--	---	---