

Тексерілді: *А.Керебаева*
Әдіскер: А.К.Керебаева

Циклограмма
Дене шымныңтыру I-апта Наурыз 28-04.03.2022 жыл

Ақлан	Кіні топ	Орттеги топ	Ересек топ
Дүйсенбі	<p>Смарт максат: Шенбер бойымен біркалыпты жүрелі. Белгі бойынша шашырап жүтіреді.</p> <p>Ресурстар: Гимнас орындық, арқын, сыйлымрақ</p> <p>Әдіс-тәсілдер: 4K моделі, база үні, бакылау, саралау.</p> <p>ҰОҚ етілу барысы</p> <p>Кіріспе белімі:</p> <p>Бірінші артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстасу.</p> <p>Шенбер бойымен денені тік ұстап жүру.</p> <p>Кол бүйірде алқын ұшымен жүру.</p> <p>Кол бүйірде екшемен жүру.</p> <p>Шенбер бойы тұру. Колдарын созып, аракашыктықты сактау.</p> <p>Негізгі белім:</p> <p>Жалпы даму жаттығулары</p> <p>(Сыйлымрақпен)</p> <p>Б. к.: «Ара ұшты»</p> <p>1. Алқтар алшак койылған, колдар бүйірде. Басты он ынқытан сол ишкіса қарай, сол онга қарай мілтту. «з-з-з» деп айту. /5 рет кайталу/</p> <p>Б. к.: «Айданардың құйрығы»</p> <p>2. Алқтары алшак койылған , колдары бүйірде, онға - солға бұрыту. Өр бұрылған сайын «кердім» деп айту. / 6 рет кайталу/</p>	<p>Тәжірибелі: «Сылтыр-Сылтыр сыйлымрақ»</p> <p>Смарт максат: Жүруді жүтірумен көзектесіп орындаі алады, токтай, бағытты езгертіп жүруді және жүтіруде белсід, құм салынған кішкентай қапшықты тұра бағытта алысса лактыра алады.</p> <p>Ресурстар: доп, гимнастикалық орындық</p> <p>Әдіс – тәсілдер: 4K моделі, база үні, командада жұмыс.</p> <p>Оку кызыметінің барысы.</p> <p>Балалармен амандашу</p> <p>Шенбермен жүру.</p> <p>Колды жогары созайык,</p> <p>Шапалалық ұрайык,</p> <p>(колды жогары созып шапалалық жүру)</p> <p>Кәне колды жазайык,</p> <p>Карлығашка ұрайык</p> <p>Балалардың мәддәтту.</p> <p>Балаларға тәжішшілер беру, бірнеше сонынан бірнеше жүгіріп, шенберге тұрғызу.</p> <p>Жалпы заму жаттығулары.</p> <p>1. Алқтар алшак койылған, колдар бүйірде. Басты он ынқытан сол ишкіса қарай, сол онга қарай мілтту. «з-з-з» деп айту. /4 рет кайталу/</p> <p>2. Алқтары алшак койылған колдары бүйірде, онға - солға бұрыту. Өр бұрылған сайын «хердім» деп айту. / 4 рет /</p>	<p>Тәжірибелі: «Ак конекдер сөкірдей»</p> <p>Смарт максат: Долтты екі колмен жөнде тұсынан пактыра алады, долттың ұшына дұрыс траектория бере белсід, Мұзықалық соймас өздігінен бейнелі көмкүшілер орындаі алады.</p> <p>Оку кызыметінің барысы.</p> <p>Балалармен амандашу</p> <p>Шенбермен жүру.</p> <p>Колды жогары созайык,</p> <p>Шапалалық ұрайык,</p> <p>(колды жогары созып шапалалық жүру)</p> <p>Кәне колды жазайык,</p> <p>Карлығашка ұрайык</p> <p>Балалардың мәддәтту.</p> <p>Балаларға тәжішшілер беру, бірнеше сонынан бірнеше жүгіріп, шенберге тұрғызу.</p> <p>Жалпы заму жаттығулары.</p> <p>1. Алқтар алшак койылған, колдар бүйірде. Басты он ынқытан сол ишкіса қарай, сол онга қарай мілтту. «з-з-з» деп айту. /4 рет кайталу/</p> <p>2. Алқтары алшак койылған колдары бүйірде, онға - солға бұрыту. Өр бұрылған сайын «хердім» деп айту. / 4 рет /</p>

<p>Б.к. : «Кайшы»</p> <p>3. Аяқтары алшак койылған , Колды алдыңа созып, он колмен сол колды айқастырып, кайшылау. / 6 рет кайталау/</p> <p>Б. к.: «Көзин қашты»</p> <p>4. Аяқтарын біріктіру. Колдарын көзинен аяғына ұксату. Орнында секіру. /15-20 секунд/</p> <p>Тымыс алу жаттыгулары: 1 – 2, 3 - 4 есебінде танаудың ор тесігінен көзек - көзек демлі ішке тартады; 1 – 10 (16) есебінде дем атуды бегел, сыртқа шығарады.</p> <p>Бастапқы қалыпка келу.</p> <p>4 к моделі, бала үні</p> <p>Мазмұн арқылы саралу, Блум таксономиясы, Жетелешүш сұраптар арқылы бакылау</p> <p>Кімділ козғалыс жаттыгулары.</p> <p>1. Гимнастикалық орындық үстімен жүріп ету.</p> <p>2. Секіру. Еденде 10-20 см кашыктықта (екі арқанан тұрғын жолақ арқылы) жеткан арқаннан секіру.</p> <p>Өнім арқылы саралу, 4 к моделі, бала үні</p> <p>Кімділды ойын: «Мысық пен тышқан»</p> <p>Шарты: Балалар шенбер күрпіл тұрады</p> <p>Мысық пен тышқан болып сайланады.</p> <p>К/ойын « Доп шенберде.»</p> <p>Шарты:балалар жерге деңгеленіп отырады да допты бір-біріне домалатуды биледі. Педагог бағыт береді.</p> <p>Еркін ойын: «Айғолек»</p> <p>Сыны ойлау, командада жұмыс, жаппай бакылау.</p>	<p>5) Әр қадам сайын алға синкейп журу. 6) Тізені жартылай бүтіп журу:</p> <p>7)Он аяқтан секіріп журу</p> <p>8)Сол аяқтан секіріп журу</p> <p>9)2-кі аяқтан секіріп журу</p> <p>4 к моделі, бала үні</p> <p>Өнім арқылы саралу Тікелей бакылау.</p> <p>Негізгі кімділ козғалыс жаттыгулары .</p> <p>1.Допты көткіп алу</p> <p>2.гимнастикалық орындық үстімен журу.</p> <p>Командада жұмыс, бала үні, жаппай бакылау.</p> <p>Кімділды ойын: Кошектер мен тұлқілер</p> <p>Шарты:Бір бала тұлқі болып сайланады. Қалған балалар көжек беттердесін киіп, деңгеленіп отырады.</p> <p>Кін ойын: «Тұрлі-тұсті автомобилдер»</p> <p>Шарты:балалар үш топқа белініп (қызыл,кек, жасыл)оларды түрлі шенберге орналастырады.</p> <p>Олар машина жүргізушілер. - Балалар үш топқа белініп ойын шарты</p> <p>бойынша тәрбиешінің басқарылудың іс-кімділ арқылы , бағдаршамаын түстерін ажыратып отырып ойнайды</p> <p>Ең ойын: Арқан тартыс</p> <p>Шарты: екі топқа белініп , арқанды тартады.</p> <p>4К моделі, бала үні.</p>	<p>3. Аяқтары алшак койылған Колды алдыңа созып, он колмен сол колды айқастырып, кайшылау. / 4 рет кайталау/</p> <p>4. Аяқтарын біріктіру. Колдарын көзинен аяғына ұксату. Орнында секіру.</p> <p>Тымыс алу жаттыгуы</p> <p>Араның дыбысын салу.3-0-3</p> <p>Негізгі кімділ козғалыс жаттыгулары.</p> <p>1.Зеттар арасынан ету.</p> <p>2.гимнастикалық кабыргаға өрмелезу.</p> <p>Кімділды ойын: "Тұсті автокөліктер"</p> <p>Шарты: балалар атанинан бір жағында тұрады,екінші жағында автокөліктер тұрады,балалар жолда ойнаш жүреді,автокөліктер келе жатыр деңгендеге балалар орындарына беру керек,орнына жетпеген бала ойнанан шығарылады.</p> <p>К/ойын: «Допты қуып жет.»</p> <p>Шарты: Алыста жеткан доптарды, атып келіп көрзинкігө түстеріне байланысты салады.</p> <p>Е/ойын: Орамал тастау</p> <p>Көрткінді. Балаларды мазактау</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>Балаларды мадактау.</p> <p>Көрүткінды: «Айналу» - бір - бірінін колынан ұстай отырып, айнала жүтіру. Шенбер бойы маршпен жүру</p>	<p>Көрүткінды: Балаларды мадактау.</p>	
Сейсенбі			
Сарсенбі	<p>Смарт мақсат: Кілем бойымен жүреді.</p> <p>Допты кеуде тұсынан кос колдан лактырады.</p> <p>Ресурстар: Гимнас - орындық, сәкертшелер, бубен</p> <p>Әдіс-тәсілдер: 4К моделі, бала үні, бакылау, саразау.</p> <p>ҰОҚ етілу барысы Кіріспе белімі:</p> <p>Бірінін артынан бірі сапка тұру. Денені тік ұстau</p> <p>Шенбер бойымен денені тік ұстап, алымдан жүру</p> <p>Қол бұйраде, алғынан смыртмен жүру.</p> <p>«Трактор» - шенбер бойы жылжымалы қадаммен жүру.</p> <p>Шенбер бойымен тұру. Колдарын созып, аракашықтықты сақтуу.</p> <p>Жаптай бакылау.</p> <p>Жалпы даму жаттыгулары (Бубенмен)</p> <p>Негізгі белім:</p> <p>Б.к.: «Тик-так»</p> <p>1. Аяктары алшак , колдары белде. «Тик» сезін айтып басты онға кисайту , «так» сезін айтып басты тік ұсту, басты солға кисайтып кайталуа. (6 рет кайталуа)</p> <p>Б. Қ.: «Иыстың журуі»</p>	<p>Тақырыбы: «Сылдым-Сылдым сымдыммен»</p> <p>Смарт мақсат: Өр тұрлай багытта жүтіруді біледі. Аракашықтықты сақтай алады, белгі бойынша қымыздарды жасай алады.</p> <p>Ресурстар: Жіп, кубиктер.</p> <p>Әдіс-тәсілдер: Саралуа, бакылау, 4К моделі, бала үні.</p> <p>ҰОҚ жүргізу барысы</p> <p>Балалармен аманадасу</p> <p>Жалпы даму жаттыгулары:</p> <ul style="list-style-type: none"> -бір тізбекпен колды жогиры көтеріп жүру; -колды белгі көйши жүру. -базу жүтіру. <p>Бір тізбекпен кіріп,бір көтөр сапка тұрады.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Басқа арналған жаттыгулар: колдар белде, аяктар бірге тұрады, басты онға, солға бұру 2. Иыққа арналған жаттыгулар: колдар белде, аяктар бірге тұрады, имыкты көзек- көзек кетеру 3. Колға арналған жаттыгулар: 1. 2 колды жогиры кетеру 2. 2 колды алдына апару 3. 2 колды жаңына апару 4. Белгі арналған жаттыгулар: 2 кол белде,аяктар алшак тұрады, онға, солға бұрылу 5. Аяққа арналған жаттыгулар: он аяқпен 5 рет, сол аяқпен 5 рет секіру 6. Терен дем алу 	<p>Тақырыбы: «Ақ көзіндер сөкіреді»</p> <p>Смарт мақсат: Беренден аттап етүте, затты он және сол колмен алтынса лактыруды біледі. Жүруді жүтірумен көзектесіп орынай алады, токтай, багытты езгертіп журуді және жүтіруді біледі.</p> <p>Оқу қызыметінін барысы.</p> <p>Балалармен аманадасу</p> <p>Шенбермен жүру.</p> <p>Тәрбиешінін артынан жүру, жүтіру.</p> <p>4 катарага сапка тұру</p> <p>Жалпы даму жаттыгулары.1.Басқа арналған жаттыгулар: колдар белде, аяктар бірге тұрады, басты онға, солға бұру</p> <p>2. Иыққа арналған жаттыгулар: колдар белде, аяктар бірге тұрады, имыкты көзек- көзек кетеру</p> <p>3. Колға арналған жаттыгулар: 1. 2 колды жогиры кетеру</p> <p>2. 2 колды алдына апару</p> <p>3. 2 колды жаңына апару 4. Белгі арналған жаттыгулар: 2 кол белде,аяктар алшак тұрады, онға, солға бұрылу</p> <p>5. Аяққа арналған жаттыгулар: он аяқпен 5 рет, сол аяқпен 5 рет секіру</p> <p>6. Терен дем алу</p>

<p>2. Аяқ ишк келсінде, колдар мың үстінде, Иштык артка, алдыңа жарай айналдыру. /6 рет кайталу/</p> <p>Б. К.: «Ағаштар тербеледі»</p> <p>3. Аяктар алшак көйлгін, колдир жотырыда. Оң жақта, сол жақта тербелу. /6 рет кайталу/</p> <p>Б.К.: «Күнге жетемін»</p> <p>4. Орнында түрлі секіру. (10-15 секунд)</p> <p>Тыныс ату жаттыгулары: араның дыбысын салу (3-3-3), мұрынмен дем алып, аудыдан демді шыгару. Бастапқы калыңда келу.</p> <p>4 к моделі, бала үні</p> <p>Мәмнү арқылы сарапту, Блум тиксекомисы, Жетелесуши сұрақтар арқылы бақылау</p> <p>Кімнұл-козгалыс жаттыгулары</p> <p>1. Гимнастикалық орындар үстінен журіп ету. 2. Секіртпіден секіру. Өтім арқылы сарапту, 4 к моделі, бала үні</p> <p>Кімнұлды ойын: «Торғайлар мен мысыз»</p> <p>Смерт мақсат: Ойын көйіндерлерін рольге боліп обнайды.</p> <p>Командада жұмыс, санни обілуу, бала үні.</p> <p>К/ойын: «Бір, екі, үш жүтір!»</p> <p>Шарты: Белгі бойынша орекет стүгеге үйренеді</p> <p>Жүтірудің шиншиндығын арттыру.</p> <p>Е/ойын: «Кокпар»</p> <p>Сынни обілуу, командада жұмыс, жиілік бақылау.</p> <p>Корытынды:</p> <p>Шеңбер бойы жүру. Адамдың жүру.</p>	<p>6. Терек дем алу 4 к моделі, бала үні Өтім арқылы сарапту. Тікелей бақылау.</p> <p>Негізгі кімнұл-козгалыс жаттыгулары.</p> <p>1.Допты бір-біріне домалату. 2.Гимнастикалық орындар үстімен журу.</p> <p>Кімнұлды ойын:«Күн мен жаңыпъыр»</p> <p>Шарты: жаңыпъыр жауганда колшатырдың астына тығылады, күн шыққанда бір-бірін қуалап обнайды.</p> <p>К/ойын: «Кім заттарды көбірек жоннайды?»</p> <p>Шарты: Шашылып жатқануақ заттарды жинауда үркету. Жылдамдық кабілеттерін дамыту.</p> <p>Е/ойын: Аударыспақ</p> <p>Корытынды. Балаларды мадақтау.</p>
Бейсенбі	

Жұма	Смарт мақсат: Догалар астынан сәбектен етеді.	Тәсірлібы: «Сылдым-Сылдым сырттырымас»	Тәсірлібы: «Ақ көнніңдер сәкіреді»
	<p>Алға кәріп үрттыла екі аяқтан сәкіреді. Ресурстар: Гимнас орнындық, арқан, сырттырымак</p> <p>Әдіс-тәсілдер: 4К моделі, бала үні, бакылау, саралуу.</p> <p>ҮОҚ етілу барысы</p> <p>Кіріспе болімі:</p> <p>Бірінші артынан бірі сапта түру. Денені тік үстену.</p> <p>Шенбер бойымен денені тік үстеп жүргізу.</p> <p>Кол бүйірде аяктың үшімен жүру.</p> <p>Кол бүйірде екшемен жүру.</p> <p>Шенбер бойы түру. Қолдарын созып, арақашыстықты сактау.</p> <p>Негізгі болім:</p> <p>Жалпы даму жеттүгілдіктері</p> <p>(Сылдымжылған)</p> <p>Б. к: «Ара ұшты»</p> <p>1. Аяқтар алшак қойылған, қолдар бүйірде. Басты он ишкен сол нықда кирай, сол онға кәріп илтү. «з-з-з» деп айтту. /5 рет //</p> <p>Б. к: «Айдаңардың жіберігі»</p> <p>2. Аяқтары алшак, қойылған, қолдары бүйірде, онға - солғы бүрүлү, Әр бүрүлған сайын «хөрдім» деп айтту. б рет қайталуу</p> <p>Б. к: «Қайшы»</p> <p>3. Аяқтары алшак, қойылған, Қолды алдыға созып, он колмен сол қолды айқастырып, қайшылау. бр</p> <p>Б. к: «Көниң қашты»</p> <p>4. Аяқтары бірліктіру. Қолдарын қоянбаң аятын ұстану. Орында сәкіру.</p>	<p>Смарт мақсат: Сапта бір-бірлеп жүреді және жүгіре алады. Жүрүлді жүтіруге ауымстырылды. Дене жеттүгілдіктерин орындаид алады.</p> <p>Ресурстар: Жалаушалар, Доектар</p> <p>Әдіс-тәсілдер: Саралуу, бакылау, 4К моделі, бала үні.</p> <p>ҮОҚ жүргізу барысы</p> <p>Балалармен амандасу</p> <p>Тізені жогары кетеріп жүтіру;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Әкшемі жомбаска лақтыра жүтіру; - Аяктың басын алға сілтей жүтіру; - Он, сол жақ пеш қолды айналдыра жүтіру; - Артпен жүтіру; - Жай жүтіру; <p>Сыны облау, жаптай бекшілуу.</p> <p>Жалпы даму жеттүгілдіктері: (жалаушаларменорындау):</p> <p>Б.к: аяқтарын сол алшак қойып,жалаушаларды темен түсіріп түру.Жалаушаларды жогары кетеру,оларды айқастырып,бір – біріне тызылдиту,темен түсіру.</p> <p>Б.к.: аяқтарын сол алшак қойып,жалаушаларды нықда қойып үстеп түрү.Отыру,жалаушаларды алға созу,түру,б.к. ораду.</p> <p>Б.к.тізерлеп отыру,жалаушаларды темен түсіріп түру. Жалаушаларды жогары кетеру,оларды онға және солға бұлғау,б.к. ораду.</p> <p>Б.к. аяқтарын сол алшак қойып,жалаушаларды темен түсіріп түру.Жүрүмен алмастыра отырып,бір орында кос аяқпен сәкіру (2рет).</p> <p>4К моделі, бала үні, тікелей бакылау.</p> <p>Негізгі күмбез қозғалыс жеттүгілдіктері</p> <p>1.Кос аяқтан сәкіру.</p>	<p>Смарт мақсат: Араптың сактай жүрүнді және жүгіре алады. Бір орында түрлі үйнімдіктерге сәкіруді біледі. Аякты көзек - көзек кетеріп сәкіруді біледі.</p> <p>Белгілі бір қашықтыкка көйзілтән зетке лейбін кос аяқпен сәкіруді біледі.</p> <p>Оқу кызметінің барысы.</p> <p>Балалармен амандасу</p> <p>Шенбер бойымен жүру жүтіру.</p> <p>«Орман аңдары»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Ало» 2. «Тұлқі» 3. «Көмек» 4. «Каскын» <p>Қолды белгі қойып, (корбандап) табанды нық басып жүру.</p> <p>Қолды жаңға үстеп, (куланып) бір сыйымен жүру.</p> <p>Қолды кеуденің алдында ніл, кос аяқпен сәкіру.</p> <p>Балы жүтіру, жылдам жүтіру.</p> <p>Балаларға әр түсті екі текшердерден беріл,бірін соньынан бірін жүргізу, шенберге түргизу.</p> <p>3.Жалпы даму жеттүгілдіктері.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Екі колмен допты үстеп,дата созу. 2.Б.К.Допты кос колмен үстеп,жогары кетеру. 3.Б.К. отыру.Допты кос колмен үстеп,аюқа тигізу. 4.Б.К.Допты үстеп сәкіру. <p>5.Тыныс алу.</p> <p>Негізгі күмбез қозғалыс жеттүгілдіктері.</p>

/15-20 секунд/	Тынпас алу жиғтыгулары: 1 – 2, 3 - 4 сеебінде тануудын ар тесірінен көзек - көзек демді ішке тартады; 1 – 10 (16) сеебінде дем алуды бөгөп, сыртқа шығады.	2.Допты бір-біріне домалату Өнім арқылы саралуу Тікелей бакылау.	1.Тактай үстінен шыгу және бойымен журу 2.Күрөсүдан енбектеп оту.
Бастапқы қалыңда келу.	Кимылды ойын: «Ұшты - ұшты»	Кимылды ойын: «Ұшты - ұшты»	Кимылды ойын: «Ашындар мен кояндар»
4 к моделі, бала үні	Шарты: Негіз ұшатынын, иені ұштастынын, ингерымшіздікі тарбиеінді.	Шарты: Педагогтың комегімен балалар - «торгайтар» 3-4 топқа белініп, «ұжлардай» ішіне отырады.	Шарты: Алғанын бір жағына ашы, келесі жақта кояндарта орын белгіленеді. Әрбір үйде 2-3 коян болады. Белгі бойынша кояндар үйінен шығып, жайылымда хос аяктап, сөкіріп жүреді. Тәрбиеші: «Ашын» дегенде кояндар үйлеріне жүтіреді. Ашын бала оларға дод лақтырады.
Мәмнүн арқылы саралу, Блум тиксекомикасы, Жетелевуші сұрақтар арқылы бакылау	К/онын: «Ұядагы қашкенттай торгайлар»	Шарты: Тәрбиешінің белгісі бойынша: «Торгайлар» үрдін «ұшын», күреудү басып отіп, жан-жаққа шашырап кетті.	Дод тиғен кояндар әтылған болып саналады. Ашын оны өзіне алып кетеді.
Кимыл жиғтыгулары. 1. Гимнастикада орындағы үстінен жүріп оту. 2. Секіру. Едениде 10-20 см кішкыштықтың (екі арқанын тұратын жолақ арқылы) жиғтан арқанын секіру.	Шығыршықтер пайдаланыды.	Ойын бірнеше рет кайталанады.	К/О «Ұядагы қашкенттай торгайлар»
Өнім арқылы саралу, 4 к моделі, бала үні	Тәрбиешінің белгісі бойынша: «Торгайлар» үрдін «ұшын», күреудү басып отіп, жан-жаққа шашырап кетті.	Е/Ойын: «Тақия тастама»	Шарты: Педагогтың комегімен балалар - «торгайлар» 3-4 топқа белініп, «ұжлардай» ішіне отырады. Шығыршықтар пайдаланады. Тәрбиешінің белгісі бойынша: «Торгайлар» үрдін «ұшын», күреудү басып отіп, жан-жаққа шашырап кетті. Тәріек-» дәнддерді жеп ал Сигнал бойынша: «Құстар, ұларға!»
Кимылды ойын: Күн мени жиңибыр.	Сигнал бойынша: «Құстар, ұларға!»	К/О «Ұядагы қашкенттай торгайлар»	Е/Ойын «Тақия тастама»
Ойын шарты: Балалардың алғаның бір шетінен немесе болмеге койылған орындықтырдың артында тізерелеп отырады да «терезегел орындықтың арасынан» қарайды.	Кимылды ойын: «Кояндар мен қасындар»	Командада жұмыс, сынын сыйну, бала үні	Корытынды: Балаларды маддектау.
Максаты: балалар шашып, елті козғала беледі.	Максаты: «Кояндар мен қасындар»	Корытынды: Балаларды маддектау.	Корытынды: Балаларды маддектау.
Е/Ойын: «Паралоз»	Сынын сыйну, командада жұмыс, жашын бакылау.		
Сынын сыйну, командада жұмыс, жашын бакылау.	Балаларды маддектау.		
Корытынды: «Айнаду» - бір - бірінің колынан үстінен отырып, айнан жүтіру. Шенбер бойын маршпен журу			

Тексерілді: Актері
Әдіскер: А.К.Керуенбаева

Циклограмма
Дене шынықтыру II-апта. Наурыз 07-11.03.2022 жылт

Апта	Кіші топ	Ортанды топ	Ересек топ
Дүйсенбі	<p>Смарт мақсат: Лентамен еденде 10 см кашықтықта (екі арқынан тұратын жолық арқылы) жеткін арқынан сөкіреді.</p> <p>Догалар астынан инбектеп етеді.</p> <p>Ресурстар: Сылдырмактар, тақырып бойынша жолдар түрі.</p> <p>Өдіс -тасілдер. 4K моделі, бала үні, бакаллау, саралуа, сұрақ-жауап, жұмбактар</p> <p>VOK етілу барысы</p> <p>Kіріспе болімі:</p> <p>Бірінің артынан бірі сапка тұру. Денені тік ұстзу.</p> <p>Кол бұғірде, ақтыйң ұшымен жүру.</p> <p>Кол бұғірде, екшемен жүру.</p> <p>«Тұлға» - Шенбер бойы бүкіл табанмен қалыпты, жұмсақ жүру.</p> <p>Шенбер бойы тұру. Колдарын созып, аракашықтықты сактау.</p> <p>II. Жалпы дамыту жаттыгулары.</p> <p>Сылдырмакпен</p> <p>Негізгі болім:</p> <p>Б.к.: «Торғай ұшты»</p> <p>1. Аяқты алшак қоямыз, колымыз жаңға созып құстын қанатын жосаву, басты онын солға қарай, томен- жөнгірі бұру; «Чик- чирик» деп айту. / 5 рет кайталуа/</p> <p>Б.к.: «Мотор»</p>	<p>Тақырыбы: «Сылдыр-Сылдыр сылдырмак»</p> <p>Смарт мақсат: Бір-біріне допты домалата алады. Тура бағытта терт тағандап инбектеуді біледі. Тура жолмен жүруді жөнс жүтіруді орындай алады. Төрттагандап инбектеу</p> <p>кезінде, инбектеуде кол мен аяқтың кимылдарын үйлестіре біледі.</p> <p>Ресурстар: Жінішке аркан, доға.</p> <p>Өдіс-тасілдер: Саралуа, бакаллау, 4K моделі, бала үні.</p> <p>Kіріспе болімі:</p> <p>Бірінің артынан бірі сапка тұру. Денені тік ұстзу.</p> <p>Шенбер бойымен аяқтың ұшымен, колын көріп ұстап, иығына жазып жүру.</p> <p>Шенбер бойымен бір - бірінің колынан ұстай отырып, айналға жүтіру.</p> <p>Шенбер бойымен еркін жүру. 1 сапка тұру.</p> <p>1 саптан 4 звеноға тұру. / сапка тұрарада себеттен бір доп алу/</p> <p>Колдарын созып, аракашықтықты сактау.</p> <p>Негізгі болім:</p> <p>Жалпы даму жаттыгулары:</p> <p>/доппен, ауенмен/</p> <p>Б.к.: «Буратино» ойныны</p> <p>1. Аяқты алшак қоямыз, доп жаңымызда. Буратинага әдемі мұрым жасаймыз.</p>	<p>Тақырыбы: «Ақ кояндар секіреді»</p> <p>Смарт мақсат: Бір орында тұрып онға, солға бұрыльып, айналға алады , Бір-біріне соқтығыспай, быттырап жүтіреді. Құм салынған кішкентай капшынтар мен аяқтың ортасына қойып секіруді орындай алады.</p> <p>Оку қызыметінін барысы.</p> <p>Балалармен аманласу</p> <p>Шенбермен жүру.</p> <p>Тәрбиешінің артынан жүру, жүтіру.</p> <p>4 катарга сапка тұру</p> <p>Жалпы даму жаттыгулары.</p> <p>1. Басқа арналған жаттыгулар: колдар белде, аяктар бірге тұрады, бесты онға, солға бұру</p> <p>2. Иыққа арналған жаттыгулар: колдар белде, аяктар бірге тұрады, иықты көзек-көзек кетеру</p> <p>3. Колға арналған жаттыгулар: 1. 2 колды жоғары кетеру</p> <p>2. 2 колды алдына алару</p> <p>3. 2 колды жаңымса алару 4. Белге арналған жаттыгулар: 2 кол белде, аяктар алшак тұрады, онға, солға бұрылу</p>

<p>2. Аяқты алшак, көлмөмбүзде кеуде түснін көміз, көлмөмбүздө деңгелек қозғалысқа келтіріміз «р-р» деп айту. /6 рет қайталу/</p> <p>Б.к.: «Гүлдің анылуды»</p> <p>3. Аяқтары бірге койылған. Отыру. Алаканды біріктіріп ұсту, орындан түрерда колды жогару созып алақанды ашу. 6- р</p> <p>Б. к.: «Көңілді пінгвін»</p> <p>4. Өзшепелері беттестіру арқылы пінгвіннің жүрісін корсету. Колдары жаңда пінгвіннің канаттың жасау. Орында тұрып жүру, айналып жүру. /10-15 секунд/</p> <p>4 к моделі, база үні</p> <p>Махаби арқызы саралу, Блум тиксекономикс, Жетелешіл сұрақтар арқылы баяндау</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттыгулар.</p> <p>-Тұзу және ирек жолдармен жүтіру.</p> <p>-Жиектері шектелген тұра жолактың үстімен тепе-тәндікті сақташ жүру.</p> <p>Өнім арқызы саралату, 4 к моделі, база үні</p> <p>Қымылды ойын: «Ұшты - ұшты»</p> <p>Шарты: Ненің ұштының, ненің ұшпайтының, аныптымаздықта төрбиедейді.</p> <p>Көйбын: « Мені күнп жет»</p> <p>Шарты: Көңестікте шашшың жүтіре білуге үйрету, еттілігін арттыру.</p> <p>Ейбын: Сақина тастау</p> <p>Сыны ойлау, командада жұмыс, жаптай баяндау.</p> <p>Кортынды Балаларды маддіктуу.</p>	<p>Буратиню мұрнымен «2,3» сандарын жазады. /4 рет қайталу/</p> <p>Б.к.: «Аттан созылу»</p> <p>2. Аяқтары алшак койылған, доп колда, 1- он аяқты бүту, 2- алға қарай бүгілген аяқта қарай иілу көрек, дәл осы қимылды сініші аяқлен қайталайды.</p> <p>/6 рет қайталу./</p> <p>Б.к.: «Бауырсақ»</p> <p>3. Аяқтар алшак койылған, доп колда. 1- тізелей отырып, допты айналадыра домалатады. 2- б.к. /6 рет қайталу./</p> <p>Б. к.: «Акку канатын қақты»</p> <p>4. Аяқтың ұшымен тұрып, доп жаңда. Колды жогары-төмен «ақжудың» канаты сиякты жасау. /6 рет қайт/</p> <p>Б.к.: «Дал тигіз»</p> <p>5. Аяқтары бірге. Доп колда, денені тік ұсту. Он жақ тіземі кетеріл допка тигізу «тилі» деп айту. Сол жақ тіземенде қайталу. /6 рет қайталу/</p> <p>Б.к.: «Кетті, кетті домалап»</p> <p>6. Аяқтары алшак, допты аяқлен сіннан – солға , солдан- онға қарай сырғыту. /15-20 секунд/</p> <p>Б. к.: «Көңілді деп»</p> <p>7. Аяқтары біріктіру. Доп колда. Колды жогары созып, орында сөкіру. /10-15 секунд/</p> <p>Корытынды:</p> <p>4 зенодан бір саптепен шенбер бойы жүру. Марштади жү</p> <p>Еркін жүру.(допты себетке кою)</p> <p>Тыныс алу жаттыгулары: мұрызмен дем алып, вұыздың демді шығару. Бастанын калыпта келу.</p> <p>4К моделі, бала үні.</p>	<p>5. Аяқка ариалтан жаттыгулар: он аяқлен 5 рет, сол аяқлен 5 рет, сіні аяқлен 5 рет сөкіру</p> <p>6. Терен дем алу</p> <p>Негізгі қимыл қозғалыс жаттыгулары.</p> <p>1.Допты бір-біріне домалату.</p> <p>2.Гимнастикалық орындалып үстімен журу.</p> <p>Қымылды ойын: Тығытмак</p> <p>Шарты: Төрбиеші санамак арқылы жүргізуінің салынады. Жүргізуінің төрбиешінің касында немесе белгіліденген жерде көзін жұмып тұрады, ал басқа балалар тығызлады. Жүргізуши: « 1-2-3-4, қалеуте шықты». Таумы алған баланың атын атайды.</p> <p>Көйбын Доптарды жона</p> <p>Шарты: кедергілер арқылы жүтіріп барып, пішініне қарай доптарды белек - белек жинастыру көрек.</p> <p>Ең ойын: Оқтуу тартыс</p> <p>Кортынды. Балаларды маддіктуу</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>Негізгі кимыл козғалыс жаттығуы</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Жіңішке арқан бойымен тепе-тендікті сактап жүруді 2. Догалар астынан сибектеп ету. <p>Өнім арқылы сараптау, сынни сойлау, тікелей бакылау</p> <p>Кимылды ойын: Аю</p> <p>Шарты: Бір бала аю болып сайланады, Қалған балалар көжін болады. Кониңдер орманда ойнап жүріп ұйыктап жаткан аюды оятып жібереді. Аю ашууланып күа женеледі. Ойын 2-3рет қайталанып, аю жанадан сайланып отырады.</p> <p>Көйнін: донптарды жина</p> <p>Шарты: кедергілер арқылы жүтіріп барып, пішініне карай донптарды белек -белек жинастыру көрек.</p> <p>Етійни: «Күн мен жаңбыр»</p> <p>Командамен жұмыс, жанана бакылау.</p> <p>Корытынды:</p> <p>Балаларды мадақтау.</p>	
Сейсенбі		
Сәрсенбі	<p>Смарт маңыт: Жүруден жүтірүте аудасу</p> <p>Ауданы 50*50см, биіктігі 10см мінбеке ормелейді.</p> <p>Ресурстар: Сылдырымкіттер, тақырып бойынша жолдар түрі.</p> <p>Әдіс –тасілдер. 4К моделі, бала үні, бакылау, сараптау, сұрақ-жауап, жұмбактар</p> <p>ҰОҚ етілу барысы</p> <p>Кіріспе болімі:</p> <p>Бірнің артынан бірі сапка түрү. Денені тік ұсташу.</p> <p>Көз бүйірде, аяқтың ұшымен журу.</p>	<p>Тақырыбы: «Сылдыры-Сылдыры сылдырымас»</p> <p>Смарт маңыт: Бір қатар сапка тұрады және бастаушыға караң түзеледі. Базу көркемен тізі сал бугіп, екшеден аяқтың ұшына карай аұмса жүтіреді.</p> <p>Ресурстар: Жіп, дода, обруч.</p> <p>Әдіс-тасілдер: Сараптау, бакылау, 4К моделі, бала үні.</p> <p>Кіріспе болімі:</p> <p>Бірнің артынан бірі сапка түрү.</p> <p>Денені тік ұсташу.</p> <p>Шенцбер бойымен қойылған заттар арасынан әр түрлі жағдайлда: көлдем белгі қойып, екі жақта жіберіп, артқа үстеп журу.</p>

<p>Қол бүйірде, екіншемен журу.</p> <p>«Тұлға» - Шенбер бойы бүкіл табанмен калыпты, жұмсақ журу.</p> <p>Шенбер бойы тұру. Қолдарын созып, арқашылдықты сактыву</p> <p>II. Жалпы дамыту жаттыгулары.</p> <p>Сылдымакпен</p> <p>Негізгі болім:</p> <p>Б.к.: «Торғай ұшты»</p> <p>1. Ақтас алшак қоюмыз, қолымыз жаңға созып құстын киатын жасау, басты оданнан солға кәрәй, томен- жөгөврү бүрү; «Чик- чирис» деп айтту. / 5 рет қайталаду/</p> <p>Б.к.: «Мотор»</p> <p>2. Ақтас алшак, қолымызды кеуде тұсынға қоюмыз, қолымызды деңгелек қозғалысқа келтіреміз. «р-р-р» деп айтту. /6 рет қайталаду/</p> <p>Б.к.: «Гүлдің ашылуды»</p> <p>3. Алақанда бірге қойылған. Отыру. Алақанды біріктіріп ұстau, орыннан тұрарда қолды жөгөврү созып алақанды ашу. 6- р</p> <p>Б.к.: «көнілді пингвин»</p> <p>4. Өкшелерін беттестіру арқылы пингвиннің жүрісін көрсету. Қолдары жаңда пингвиннің киатын жасау. Орыннан тұрмып журу, айналып жүру. /10-15 секунд/</p> <p>4 к моделі, бала үні</p> <p>Мімүн арқызы саралу, Блум тикономикесы, Жегелешүші сұрақтар арқылы бақылау</p> <p>Негізгі қимыл-козғалыс жаттыгулар.</p> <p>-Түзу және ирек жоңдармен жүтіру.</p>	<p>Шенбер бойымен деңені тік ұстап жүргітасып жүтіру.</p> <p>Шенбер бойымен еркін журу.</p> <p>1 сапқа тұру.</p> <p>1 саптан 4 звенога тұру. / сапқа тұрарда себеттен екі жілгін алу/</p> <p>Қолдарын созып, арқашылдықты сактыву.</p> <p>Жалпы даму жаттыгулары. Жілінен жасалатын жаттыгулар кешені 5 белім Созылу Ақтас алшак қою. Жілті омырауга ұстau, алға солу, жөгөврү ке-теру, алға соу, бастын-жынып. 5-6 рет. Отыру. Ақтас алшак қою. Жіл ті алға ұстau, ендейліп оң ақтасың ұшына тигізу, солай сол аяқта. 5-рет</p> <p>Отырып, тұру. Жілті омырауга ұстau, отырып жілті алға, созу, тұру бастынғы қалып. 4-5 рет.</p> <p>Арқамен жату. Жілті бастаған асъра ұстau, ақтас кетеріп жілті ақтасың ұшына тигізу. Оң аяқ, сол аяқка. 5-6 рет.</p> <p>Секіру. Жілті жерге қойып, үстінен секіру.</p> <p>4К моделі, бала үні, тікелей бақылау.</p> <p>Негізгі қимыл – козғалыс жаттыгу-</p> <p>-Дога астынан оту.</p> <p>-Обруч ішіне доңты екі колмен зақтыру.</p> <p>Ойым арқылы саралу, салын облыну, командада жұмыс, жатпай бақылау.</p> <p>Қимылды ойын: Автобус</p> <p>Шарты: Балалар кетарға бір-бірден тұрады. Тәрбиеші автобус жүргізуші. Қалғандыры жолушылар. Тәрбиеші дымбыс берген кезде автобус жылжи бастайды. Ен зуепті бағыт кейін жылдам, жылдамырак жүреді. Балалар жүрісті бақулатады. Жүргізуши автобусты тоқтатады. Ойын тиғы жалғасады</p> <p>К/ойын: Беулинг</p> <p>Шарты: Балалар 2 топқа белініл, алдарына қойылған кегипилерді дал тиғізіп құлшту керек. Ен көп құлштқан топ жениске жетеді</p> <p>Е/ойын: Орамал тастау</p> <p>Салын облыну, командаиммен жұмыс.</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>-Жиектері шектелген тұра жолақтың үстімен тепе-тәндікті сакташ жүру.</p> <p>Өнім арқылы саралау, 4 к моделі, бала үні</p> <p>Кімділдың ойын: «Паравоз»</p> <p>Шарты: Балалардың бірінің артына бір тіркеліп тұрып шарыс сняжты жүре алады, олең жолдарын кайта алады</p> <p>Көйын: «Бір, екі, үш жүгір!»</p> <p>Шарты: Белгі бойынша орекет етуге үйренеді</p> <p>Жүгірудің шапшандығын арттыру.</p> <p>Елеңин: «Кекпир»</p> <p>Сыны ойну, командада жұмыс, жаптай бакызу.</p> <p>Көртынды Балалардың маддектау.</p>	<p>Кортынды:</p> <p>Балалардың маддектау</p>	
Бейсенбі			
Жұма	<p>Тақырыбы: «Сылдым-Сылдым сырдырмано»</p> <p>Смарт мақсат: Саңта бір-бірлеп жүреді және жүтіре алады. Журуді жүтіруге ауыстырады. Дене жеттүгілдірілген орындан алады.</p> <p>Ресурстар: Жалғашшалар, Доптер</p> <p>Әдіс-тәсілдер: Саралау, бакылау, 4К моделі, бала үні.</p> <p>VOK жүргізілу барысы</p> <p>Балалармен амандасу</p> <p>Тікені жолары көтеріп жүтіру;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Өкшенні жимбасқа лактыра жүтіру; - Ақтасың басын алға сілтей жүтіру; - Оң, сол жақ пен көлдү айналдыра жүтіру; - Артисен жүтіру; 	<p>Тақырыбы: «Сылдым-Сылдым сырдырмано»</p> <p>Смарт мақсат: Допты екі көлемен желке тұсынан лактыра алады, доптың үшінші дүріс траектория берे алады, қолдарын екінші қымылмен жаза біледі. Музикалық сәйкес ездігінен бейнеле қымылдар орындауды.</p> <p>Бұлшықттар мен көл-ақтыйң үйлесімділігі мен қымылданады.</p> <p>Ресурстар: Жіңішке арқын, дода.</p> <p>Әдіс-тәсілдер: Саралау, бакылау, 4К моделі, бала үні</p> <p>/тәжіншамен, ауенмен/</p> <p>Кіріспе болым:</p> <p>Бірінің артынан бір сапка тұру. Денені тік үстену.</p> <p>Шенбер бойымен денені тік үстеп, адымдан жүру.</p> <p>Шенбер бойымен денені тік үстеп жүтіру</p> <p>Кол бүйірде, зақтың сыртымен жүру.</p>	<p>Тақырыбы: «Ақ конидар сөйреді»</p> <p>Смарт мақсат: Араптың сактай жүрүлді және жүтіре алады. Бір орнанда тұрып ұмындыққа сөкіруді біледі. Аякты көзек - кізек көтеріп сөкіруді біледі.</p> <p>Белгілі бір қашмақтыққа койылатын заттың дейін дос аяқпен сөкіруді біледі.</p> <p>Оқу қызыметінің барысы.</p> <p>Балалармен амандасу</p> <p>Шенбер бойымен жүрү жүтіру.</p> <p>«Ораман әйдары»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Ақ» 2. «Тұлқі»

<p>- Жай жүтіру.</p> <p>Сынға ой-тау, жаппай бакылау.</p> <p>Жалпы даму жеттыгулары: (жалаушашарменорындау):</p> <p>Б.к : аяқтарын сал алшак койып, жалаушашарды темен түсіріп түрү. Жалаушашарды жогары кетеру, оларды албастырып, бір – біріне тыңылдуту, темен тусіру.</p> <p>Б.к : аяқтарын сал алшак койып, жалаушашарды ишкә койып ұстап түрү. Оттыру, жалаушашарды алға созу, түрү, б.к. оралу.</p> <p>Б.к : тікелеп оттыру жалаушашарды темен түсіріп түрү. Жүргүмен алмастыра оттырып, бір орында қос аяқлен сөкіру (2рет).</p> <p>4К мөдбей, бала үкі, тікелей бакылау.</p> <p>Негізгі қоныс:</p> <p>Б.к.: «Балапан су ішті»</p> <ol style="list-style-type: none"> Аяқтары ишк мөлшерінде. Тақшаш артта. 1-4 - басты алдыға жарай созып, таяқшаны артқы жақтан солға жогары кетеру. /6 рет кайталадау/ <p>Б.к.: «Биңі мыйсық»</p> <ol style="list-style-type: none"> Аяқтары алшак койылған, таяқшаны екі шетінен ұстап, жогарыға, онға, солға жарай созылып керілу. әр керілген сайын «м-я-у» деп айтту. /6 рет кайталадау/ <p>Б.к.: «Тартылу»</p> <ol style="list-style-type: none"> Аяқтары алшак койылған, таяқша теменде колдарымен ұстасу. 1-2 - таяқшаны жогарыға кетеріп созыту, аяқтың ұшымен түрү. 3- б.к. /6 рет кайталадау/ <p>Б.к.: «Әткенешек»</p> <ol style="list-style-type: none"> Аяқтары ишк мөлшерінде. Тақшаны кеуде тұсында ұстап, денені он-сол жақка барады. /5 рет кайталадау/ <p>Б.к.: «Мергендер»</p> <ol style="list-style-type: none"> Аяқтары алшак койылған, таяқшаны кеуденін тұсында. Бүтілген он аяқты кетеру, тізен таяқшага тигізу. Арканы түзу ұстасу. Сол жақпен дал солай кайталадау. /6 рет кайталадау/ <p>Б.к. : «Шабыс»</p> <ol style="list-style-type: none"> Таяқшаны ат қызып ұстасу. Сол колымен таяқшаны ұстап, он колды жогары кетеріп ире айналдыру. Ат үстінде шабу. (15-20 секунд) 	<p>Кол бүйірде бүкіл тибанимен қалыпты, жұмсақ журу.</p> <p>Кол жаңда жылжымалы қадаммен денені алға жарай сөхейтте журу.</p> <p>Шенбер бойымен жай журу.</p> <p>1 сапка түрү.</p> <p>1 саптан 4 зенога түрү. (таяқшаны үстен үстінен көзекпен алу)</p> <p>Колдарын созып, арақашықтықты сактау.</p> <p>Негізгі балім:</p> <p>Б.к.: «Балапан су ішті»</p> <ol style="list-style-type: none"> Аяқтары ишк мөлшерінде. Тақшаш артта. 1-4 - басты алдыға жарай созып, таяқшаны артқы жақтан солға жогары кетеру. /6 рет кайталадау/ <p>Б.к.: «Биңі мыйсық»</p> <ol style="list-style-type: none"> Аяқтары алшак койылған, таяқшаны екі шетінен ұстап, жогарыға, онға, солға жарай созылып керілу. әр керілген сайын «м-я-у» деп айтту. /6 рет кайталадау/ <p>Б.к.: «Тартылу»</p> <ol style="list-style-type: none"> Аяқтары алшак койылған, таяқша теменде колдарымен ұстасу. 1-2 - таяқшаны жогарыға кетеріп созыту, аяқтың ұшымен түрү. 3- б.к. /6 рет кайталадау/ <p>Б.к.: «Әткенешек»</p> <ol style="list-style-type: none"> Аяқтары ишк мөлшерінде. Тақшаны кеуде тұсында ұстап, денені он-сол жақка барады. /5 рет кайталадау/ <p>Б.к.: «Мергендер»</p> <ol style="list-style-type: none"> Аяқтары алшак койылған, таяқшаны кеуденін тұсында. Бүтілген он аяқты кетеру, тізен таяқшага тигізу. Арканы түзу ұстасу. Сол жақпен дал солай кайталадау. /6 рет кайталадау/ <p>Б.к. : «Шабыс»</p> <ol style="list-style-type: none"> Таяқшаны ат қызып ұстасу. Сол колымен таяқшаны ұстап, он колды жогары кетеріп ире айналдыру. Ат үстінде шабу. (15-20 секунд) 	<p>Колды жаңға ұстап, (куланы) бір сызықпен журу.</p> <p>3. «Көкес»</p> <p>Колды кеуденің алдында кіп, көс аяқпен сөкіру.</p> <p>4. «Қасым»</p> <p>Бағу жүтіру, жылдам жүтіру.</p> <p>Балаларға әр түсті екі текшелерден беріл, бірінің соңынан бірін жүргізіп, шенберге түркүз.</p> <p>3.Жалпы даму жеттыгулары.</p> <ol style="list-style-type: none"> Екі колмен дөпты ұстап дағы созу. 2.Б.К.Дөпты қос колмен ұстап, жогары кетеру. 3.Б.К оттыру.Дөпты қос колмен ұстап, жақша тигізу. 4.Б.К.Дөпты ұстап сөкіру. 5.Тыныс алу. <p>Негізгі қоныс жеттыгулары.</p> <ol style="list-style-type: none"> Тақтай үстінде шығу және бойымен журу 2.Күрсөудан сәбектеп ету. <p>Қоныслы сыйын: «Аңшылар мен кояндар»</p> <p>Шарты: Алаңыздың бір жағына аңсы, келесі жақта кояндардың орын белгіленеді. Әрбір үйде 2-3 қоян болады. Белгі бойынша кояндар үйінен шығып, жайылымда қос аяқтан, сөкіріп жүреді. Тәрбиеші: «Аңшы», дегендеге кояндар үйлеріне жүгіреді. Аңшы бала оларға дон лактырады. Дон тиген кояндар атынан болып саналады. Аңшы оны өзіне алғын кетеді. Ойын бірнеше рет кайталанады.</p> <p>К/О «Ұядагы міншентай торғайлар»</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>Тәрбиешінің белгісі бойынша: «Торғайлар» үдән «ұшып, құрасуды басып етіп, жан-жакқа шашырап кетті.</p> <p>Тезірек-« дәндөрді жеп ал</p> <p>Сигнал бойынша: «Күстар, ұларға!»</p> <p>Е/ойын: Сақина тастау</p> <p>Командада жұмыс, сыны ойлау, бала үні</p> <p>Корытынды: Балаларды мадактау.</p>	<p>Б.к.: «Көңілді таяқшына»</p> <p>7. Таяқшаны жерге тіреп ұстал, айналып секіру жөнс жүру. /15-20 секунд/</p> <p>Корытынды:</p> <p>4 зәснодан бір саппен шенбер бойы жүру. Еркін жүру. (бауларды ұстал үстіне қою) Қолды жаңга созып, пляктың ұшымен жүру.</p> <p>Тыныс алу жаттыгулары: шайнектік дыбысын салу. Терен тызыс алып, демді шыгару.</p> <p>Бастапқы кальпқа келу.</p> <p>Мазмұн арқылы саралуу. 4K моделі, бала үні, жаптай бақылау.</p> <p>Негізгі қимыл – қозғалыс жаттыгулары.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Такта үстімен жүріп ету. 2. Обручтан, обручка секіру. <p>Өнім арқылы саралуу, сыны ойлау, бала үні.</p> <p>Қимылды ойын: «Күн шығыласъ»</p> <p>Шарты: «Соулоні ұстандар» деген де балалар күн саулесін ұструга тырысады.</p> <p>К/ойын: «Кім тезірек жалаушага жетеді?»</p> <p>Шарты: Балалар 2 топта белініп, алдарына қойылған дөгапардың астынан тез сибектеп барып, ез жалаушасын тез алу кажет.</p> <p>Е/ойын: «Ұшты - ұшты»</p> <p>Шарты: Ненің ұштынын, ненің ұшпайтынын, ангарымпаздықта торбиселейді.</p> <p>Корытынды: Балаларды мадактау.</p>	<p>Шарты: Педагогтың комегімен балалар - «торғайлар» 3-4 топта белініп, «ұлардың» ішіне отырады. Шығыршылар пайдазаналы Тәрбиешінің белгісі бойынша: «Торғайлар» үдән «ұшып, құрасуды басып етіп, жан-жакқа шашырап кетті. Тезірек-« дәндөрді жеп ал Сигнал бойынша: «Күстар, ұларға!»</p> <p>Е/Ойын «Тазона тастама»</p> <p>Корытынды: Балаларды мадактау.</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Тексерілді:
Әдіскер: А.К.Керуенбаева

ЦИКЛОГРАММА
Дене шынықтыру III-апта Наурыз 14-18.03.2022жыл

Апта	Кіші	Орта	Ересек
Дүйсенбі	<p>Смарт мақсат: Бір бағытпен жүре отырып, кедегіден (жіл) аттып етеді.</p> <p>Арқанын астымен нысанага дейін терттагандап сибектейді. Ресурстар: Жіппер, гимнас орындық, ойын бет передесі.</p> <p>Әдіс-тәсілдер: 4К моделі, бала үні, командада жұмыс.</p> <p>Кіріспе болім</p> <p>Сапка тұру, әр түрлі бағыт-та жүру, төрнишінің белгісі бойынша шашыранко жүргіру жай жүргүте аудыса отырып, өз орындарына тұру.</p> <p>Кіріспе болімі:</p> <p>Бірінің артынан бірі сапка тұру. Денені тік ұстau.</p> <p>Шенбер бойымен еркін жүру.</p> <p>Кегершінге ұксап ұшу .</p> <p>Шенбер бойымен адымдаш жүру.</p> <p>Шенбер бойымен тұру / шенберге тұрарла себеттен екіден лента алу/ Колдарын созып, арақашықтықты сактау</p> <p>Жалпы даму жаттығу-лары. /лентамен/</p> <p>Негізгі болім:</p> <p>Б. к.: «Он-сол»</p>	<p>Такырыбы: «Сылдыр-Сылдыр сылдырмаю»</p> <p>Смарт мақсат: Долтты екі қолмен кеуде тұсынан қолдарын екпінді күмылмен жаза лақтыра алады . Күмылды ыргакпен женіл, еркін кол мен аяктын күмылдарын үйлестіреді орындаиды.</p> <p>Ресурстар: Гимнас кабырга, құм салынған қапшық, таякшалар.</p> <p>Әдіс-тәсілдер: Саралуу, бақылау, 4К моделі, бала үні</p> <p>Кіріспе болімі:</p> <p>Бірінің артынан бірі сапка тұру. Денені тік ұстau.</p> <p>Шенбер бойымен донені тік ұстап, адымдаш жүру.</p> <p>Шенбер бойымен аякты айқастыра жүргіру Кол буйірде, аяктын сыртымен жүру.</p> <p>Кол буйірде, аяктын ішімен жүру.</p> <p>Кол жаңда жіңінен кең кадамдарды алмастыра жүру.</p> <p>Шенбер бойымен маршпен жүру .</p> <p>1 сапка тұру. (таякшаларды үстел үстінен кезекпен алу)</p> <p>1 саптан 4 звеноға тұру.</p> <p>Колдарын созып, арақашықтықты сактау.</p> <p>Негізгі болім:</p> <p>Жалпы даму жаттығу-лары</p> <p>/таякшамен/</p>	<p>Такырыбы: «Ақ кояндар секіреді»</p> <p>Смарт мақсат: Араптықты сактай журуді және жүтіре алады. Бір орында тұрып ұрындаулау секіруді біледі. Аякты кезек - кезек көтеріп секіруді біледі.</p> <p>Белгілі бір кашыктыққа койылған затка дейін кос аякпен секіруді біледі.</p> <p>Оку қызыметінің барысы.</p> <p>Балалармен амандасу</p> <p>Шенбермен жүру жүтіру. Әр түрлі күмылдар жасап жүру.</p> <p>4 катарға сапка тұру.</p> <p>Жалпы даму жаттығу-лары:</p> <p>Таякшамен жаттығу</p> <p>1.Аякты алшак кою, таякша томенде, таякшамы</p> <p>алға созу, жогары көтеру, түсіру. Б.к. 5-6 рет.</p> <p>2.Таякшаны екі қолмен алға ұстau.Он жаққа созу, алға ұстau, сол жаққа созу, алға ұстau.Б.к 5рет</p> <p>3.Таякшамы екі қолмен ұстau.Едеге тигенше сөнкею.Түзулени.5-бret</p> <p>4.Аякты алшак созып отыру.</p>

<p>1. Аяқтары алшак койылған , ленталар тәмсендс. басты оннан-солға қарай бұрып «сол жақ» деп айту, солдан-онға қарай бұрып «он жақ» деп айту. /6 рет /</p> <p>Б.к.: «Шенбер жасау»</p> <p>2. Аяқтары алшак койылған , ленталар жаңда, лентаны жогарыдан-төмөнге, төмөннен-жогарыға ишкі айналдыра отырып шенбер жасау. / 6 рет кайталу/</p> <p>Б.к.: «Айқастыру»</p> <p>3. Аяқты алшак коямыз. Ленталарды жаңға созу. он колдагы лентаны сол ишкі апару, сол колдагы лентаны он ишкі апару. «айқасты» деп айту. /6 рет кайталу/</p> <p>Б.к.: «Жасыру»</p> <p>4. Аяқты алшак коямыз. Ленталар белде. Алдыға қарай енжейіп ленталарды созу «бар» деп айту, артқа шалқайып, ленталарды жасыру «жоқ» деп айту. /6 рет кайталу/</p> <p>Б.к.: «Серіппе»</p> <p>5. Аяқтарын алшак қою, лента теменде. Орнында тұрып «серіппе» секілді секіру. /15-20 секунд/</p> <p>Корытынды:</p> <p>Шенбер бойы жүру /ленталарды себетке салу/. Марштен жүру. «Кояно» - аяқтың ұшымен жүгіруді секірумен ауыстыру .</p> <p>Тыныс алу жаттыгулары: «Шар» - ернінді жұмып, ұрттың томпайту; жұдышықтан жайлап жұмылу, ерінген ауаны шығарады (3 -4 рет)</p> <p>Бастапқы қалыпта келу.</p> <p>Оғим арқылы саралтау, жанама бақылау, бала үні.</p>	<p>Б.к.: «Сағаттар»</p> <p>1. Аяқтары алшак , таяқша белде. «Тик-так» сезін айтып басты онға, солға қозғалту. / 6 рет кайталу/</p> <p>Б.к.: «Күш жиниу»</p> <p>2.Аяқтар алшак койылған, таяқша кеуде тұсында. Таяқшаны жогары көтеріп- түсіру. /6 рет кайталу/</p> <p>Б.к.: «Кайыкшы»</p> <p>3. Аяқтары алшак койылған, таяқшаны кеуде тұсына ұстайды. Таяқшаны «есеке» сиякты ұстап, еседі. Таяқшаны жогары-төмөн көтереді. /6 рет кайталу/</p> <p>Б.к.: «Атлет»</p> <p>4. Аяқтары алшак койылған, таяқшаны кеуде тұсына ұстайды, 1- отырады, арқаны тұзу ұстап, екі колмен таяқшаны алға қарай көтереді, 2- тұрып колды темен түсіреді. 3- б.к. (6 рет кайталу)</p> <p>Б.к.: «Өрмелеу»</p> <p>5. Аяқтарын алшық қою, таяқша жаңында тік ұстайды. 1- 4 отырып колдарын көзектестіріп таяқшаның басына дейін көтеріледі. 5- б.к. /6 рет кайталу/</p> <p>Б.к.: «Құтқаруны таяқшасы»</p> <p>6. Аяқтарын алшық қою, таяқша жаңында жерде. 1 - екі колмен таяқшаны ұстап,</p> <p>2-3 серіппелі кимылмен отырып - тұру. 4- б.к. (6 рет кайталу)</p> <p>Б.к.: «Бұғы»</p> <p>7. Аяқтарын тұзу ұстайды. Таяқшаны жепкеге қойып, екі аяқ да зекепен құлай жүгіру . (15-20 секунд)</p> <p>Корытынды:4 зенекандың бір саппен шенбер бойы жүру таяқшаларды үстел үстіне қою бір саппен шенбер бойы жүру. Марштен жүру.</p>	<p>Таяқшаны созу аяқ ұшымна тигізу</p> <p>5. Таяқшаны еденге қою.</p> <p>Секіру, адымдаған орнында жүру, кайта секіру.</p> <p>Тыныс алу. Тік тұрып, аяқты бір - бірінен алшак ұстайды, колды бастан асмра көтеріп, «үйшік» сиякты біріктіріді, земді шіке тартады, колды темен түсіріп, дәнекі босатып демді шығарады.</p> <p>Негізгі кимылт қозғалыс жаттыгулары.</p> <p>1.Скамейка үстінен жүру.</p> <p>2.Кәрм салынған капшық-ты басқа койып жүру.</p> <p>Кимылды обын: «Мысық пен тышсан»</p> <p>Шарты: Балалар шенбер құрып тұрады</p> <p>Мысық пен тышсан болып сайланады.</p> <p>К/ойын «Доп шенберде.»</p> <p>Шарты:балалар жерге дәнгезеніп отырады да допты бір-біріне дозалатуды биледі. Педагог бағыт береді.</p> <p>Еркін обын: Айғалек</p> <p>Корытынды:балаларды мадахтау.</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>2. Негізгі кимыл – козғалыс жаттыгулары.</p> <p>2- белім Түрлері:</p> <p>-Гимнастикалық орындық үстінен ішімен тартылып журу.</p> <p>Блум таксономиясы,</p> <p>Сыны облызу, бала үні.</p> <p>3. Кимылды ойын: «Қаздар»</p> <p>Шарты: Төрбесінің белгісімен куіп тәнгіде, ата каз сырнайды катты 2 - 3 рет тартып болға береді. Осында балалар канат киғып жүгіріп барып, ана кездін жанына жиналады.</p> <p>Көйін «Допты кім киғып алады?»</p> <p>Шарты: балалар допты жылдам киғып ала алады.</p> <p>Елеіни: Орамал тастау</p> <p>Командада жұмыс, бала үні</p> <p>Кортында Сапка тұру, ор түрлі бағытта журу, ұзындық бойынша тұру.</p> <p>Сұрап – жауап. Балаларды маддектуу.</p>	<p>Тыныс алу жаттыгулары: «Жұлпар гул» - мұрызмен дем алып, аудыдан демді шығору.</p> <p>Бастапқы қалыпта келу.</p> <p>4K моделі, бала үні, тікелей бакылдуу.</p> <p>Негізгі кимыл-жаттыгулары:</p> <p>1. Гимнастикалық кабырга жотыра-төмен көзектескен қаламмен ермелету.</p> <p>2. Бесека кішкентай капшыларды койып, заттарды яттал ету.</p> <p>Оқим арқылы саралу, сыны облызу, командада жұмыс, жаппай бакылдуу.</p> <p>Кимылды ойын: Шарды ұста</p> <p>Шарты: Тәрбиеші ортага кеп үрленген шарларды жайып тастайтын. Ойын басталды деген кезде (тәрбиешінің комегімен) балалар шарды үстен тәрбиешіге береді. Кім кеп шар жинисе сол бала жеңімпаз етанды, 10-15 сек. Ойын жалғасады</p> <p>Көйін: «Әз жалтаушама карай»</p> <p>Шарты: Ойнап жүріп тәрбиеші белгісі бойынша жалтауша түстеріне караң сапка тұруға үйрету. Түстерді аймру кабілетін дамыту .</p> <p>Елеіни: Оистку тартыс</p> <p>Сыны облызу, командада жұмыс.</p> <p>Балаларды маддектуу</p>	
Сейсенбі			
Сәрсенбі	<p>Смарта мақсат: Заттардың арасынан шенбер бойынша жүтіреді.</p> <p>Допты киғып алады.</p> <p>Ресурстар: Жіппер, гимнас орындық, ойын бет пердесяi.</p> <p>Әдіс-тәсілдер: 4K моделі, бала үні, командада жұмыс.</p> <p>Кіріспе балым</p>	<p>Тақырыбы: «Сылдыр-Сылдыр сыйлымраю»</p> <p>Смарта мақсат: Бір-біріне допты домалаш алады. Тура бағытта төрт тағандан ешбектеуді біледі. Тура жолмен журуді және жүтіруді орындаі алады. Төрттегендан ешбектеу кешіде, ешбектеуде кол мен аяқтың кимылдарын үйлестіре біледі.</p> <p>Ресурстар: Берене, доп, жалтушатар</p>	<p>Тақырыбы: «Ақ кояндар сәкіреді»</p> <p>Смарта мақсат: Журуді жүтірумен көзектесіп орындаі алады, тоқтай, бағытты взерттіп журуді және жүтіруді біледі, құм салынған кішкентай капшылдың тұра бағытта алысқа лақтыра алады.</p> <p>Оку қызыметінің барысы.</p>

	<p>Сапка тұру, әр түрлі бағыт-та журу, тәрбиешінің белгісі бойынша шашыранқы жүгіру жай журуте аұмса отырып, ез орындарына тұру.</p> <p>Кіріспе болімі:</p> <p>Бірінің артынан бірі сапка тұру. Денені тік ұстасу.</p> <p>Шенбер бойымен еркін журу.</p> <p>Көгершінеге ұқсан ұшу .</p> <p>Шенбер бойымен адымдаш журу.</p> <p>Шенбер бойымен тұру / шенберге тұрада себеттен сікіден лентада алу/ Колдарын созып, аракашыктықты сактау</p> <p>Жалпы даму жаттыгу-лары. /лентамен/</p> <p>Herізі болім:</p> <p>Б. к.: «Он-сол»</p> <p>1. Аяктары алшак қойылған , ленталар теменде. басты оннан-солға қарай бұрып «сол жақ» деп айту, солдан-онға қарай бұрып «он жақ» деп айту. /6 рет /</p> <p>Б. к.: «Шенбер жасау»</p> <p>2. Аяктары алшак қойылған , ленталар жаңда, лентаны жогарыдан-теменге, теменнен-жогарыға ишкісі айналдыра отырып шенбер жасау. / 6 рет қайталу/</p> <p>Б.к.: «Айқастыру»</p> <p>3. Аякты алшак қоямыз. Ленталарды жаңға созу. он колдагы лентаны сол ишкісін апару, сол колдагы лентаны он ишкісін апару. «айқасты» деп айтуду. /6 рет қайталу/</p> <p>Б.к.: «Жасыру»</p> <p>4. Аякты алшак қоямыз. Ленталар белде. Алдыға қарай енкейіп ленталарды созу «бар» деп айтуду, артқа</p>	<p>Әдіс-тәсілдер: Саралуу, бакылну, 4К моделі, бала үні</p> <p>Kіріспе болімі:</p> <p>Бірінің артынан бірі сапка тұру. Денені тік ұстасу.</p> <p>Шенбер бойымен марш екінімен журу.</p> <p>Шенбер бойымен денені тік ұстап жүгіру.</p> <p>Кол жогарыда, аяктың ұшымен журу.</p> <p>Кол жаңда, екшемен журу.</p> <p>Ушак болыш ұшу.</p> <p>Шенбер бойымен еркін журу.</p> <p>1 сапка тұру. / сапка тұрада себеттен екіден жалауша алу/</p> <p>1 саптан 4 зенога тұру. Колдарын созып, аракашыктықты сактау.</p> <p>Herізі болім:</p> <p>Жалпы даму жаттыгулары.</p> <p>/жалаушамен, ауенимен/</p> <p>Б.к.: «Қызыл -жасыл»</p> <p>1. Аяктары ишкі мелілерінде. Жалаушаны кеуде тұсында ұстасу.</p> <p>1- «қызыл» дегендеге қызыл жалаушаға мойынды бұрамағы, 2- б.к. 3- «жасыл» дегендеге жасыл жалаушаға мойынды бұрамағы. /6 рет қайталу/</p> <p>Б.к.: «Жол бағдарлаушы»</p> <p>2. Аяктары бірге, жалаушалар жаңда. 1- он колданды шыныттығын сол жақта, 2- он колданды шыныттығын алдыға сол бүтті. 3- б.к. 4- 5 сол жақ қа да қайталынады.</p> <p>/6 рет қайталу/</p> <p>Б.к.: «Шашышы»</p> <p>3. Аяктары алшак қойылған, жалаушалар теменде. Шашышынан жүрісін салу.</p>	<p>Балалармен амандасу</p> <p>Шенбер бойымен марш екінімен журу. «Үйректің балаланы» - кеудені алға қарай сінкейтіп отырып, екшемен журу.</p> <p>«Түйекұс» - тізені жогары кетерес журу.</p> <p>Жалпы даму жаттыгулары:</p> <p>1. Аяктары алшак қойылған , орамал колда. Басты он жақ, сол жақ ишкісінде. /6 рет қайталу/</p> <p>2. - Аяктары алшак қойылған , орамалды белгі ұстап, денені жан - жақта бүрдеди. /6 рет кай/</p> <p>3. Денені тік ұстасу. Орамал колда. Тұлқинің жүрісін салу. /5р/</p> <p>4. Тік тұрып, аякты ишкі денегейне қояды, орамалды жогары кетеріп, сиусактарды айқастырайди, 1 - есебіндегі денені сінкейтіп, колды солға бүрдеди, 2 - дене мен колды алға сінкейтеді, 3 - онға, 4 - артқа. (колды желкеге қояуды болады)</p> <p>5. Тік тұрып, аякты берге ұстай-ды, денені солға сінкейтеді, онға дал осылай екінші аякпен жасалады. /6 рет қайталу/</p> <p>6. Аякты біріктіріп ұстасу. Орамал белде он жоне сол аякпен секіру . /10-15 секунда/</p> <p>Herізі қимылт қозғалыс жаттыгуы</p> <p>1. Затты алыска лактыру</p> <p>2. Гимнастикалық қабыргаға ермелеву</p> <p>Кімілді ойын:</p> <p>«Аншылар мен кояндар »</p>
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>шалтайып, ленталарды жасыру «жою» деп айтту. /6 рет кайталау/</p> <p>Б.к.: «Серіппе»</p> <p>5. Ақтартын алшак кою, лента теменде. Орнында түрлүп «серіппе» сөкілді секіру. /15-20 секунда/</p> <p>Корытынды:</p> <p>Шенбер бойы журу /ленталарды себетке салу/. Марштен журу. «Коню» - аяктың ұшымын жүтіруді секірумен аныстыру .</p> <p>Тыныс алу жаттыгулары: «Шар» - орнінді жұмылғ, ұртанды томпайту; жұдымырқыпен жайлап жұмалу, ерінен аудамы шыгарады (3 - 4 рет).</p> <p>Бастапқы қалыптағы келу.</p> <p>Өнім арқылы сарапзу, жинаяма бакылау, бала үні.</p> <p>2. Негізгі қимыл – қозғалыс жаттыгулары.</p> <p>2- белім Түрлері:</p> <p>-Гимнастикадың орындық үстінен ішімен тартылыш журу.</p> <p>Блум таксономиясы, Сының ойлау, бала үні.</p> <p>3. Қимылды ойын: «Күн мен түн»</p> <p>Шартты: балалар 2 топка болінеді.</p> <p>1 – Күн 2- түн</p> <p>Екі команда жаттыгу жасап тұрады</p> <p>К/ойын: «Бір,екі,үш жүгір!»</p> <p>Шартты: Белгі бойынша орекет етуге үйренеді жүтірудің шалшандығын арттыру.</p> <p>Елеінін: Ормандағы индар</p>	<p>/6 рет кайталау/</p> <p>Б.к.: «Барабан»</p> <p>4. Ақтартын алшак кою, жалтушалар екі колда. Бір орнында жүру. Колдарды кеуде түсніца, жалтушамен «бәрабенді» кезең согу. /6 рет кайталау/</p> <p>Б.к.: «Жүрдизине»</p> <p>5. Аякты бірге, десені тік үстәу. Жалтуша белде. Орнында секіріп аякты және жалаушаны жаңын созу «ха-а-а» деп айтту, орнында секіріп аякты біріктіру және жалаушаны белге кою, «хөп» деп айтту. /6 рет кайталау/</p> <p>Б.к.: «Отыр-түр»</p> <p>6. Ақтартын біріктіреді. Жалтуша белде. 1- жалаушаны алдың созады, 2- отырайы. 3- б.к. (6 рет кайталау.)</p> <p>Б.к.: «Конілді жалауша»</p> <p>7. Ақтартын алшак кою, жалаушалар белде; 8- рет марштен журу, 10-рет секіру.</p> <p>Корытынды:</p> <p>4 зенодан бір саппен шенбер бойы журу жалтушаларды себетке салу/ бір саппен шенбер бойы журу. Марштен журу.</p> <p>Тыныс алу жаттыгулары:</p> <p>Шар үрлеу мұрашымен дем алып, аудасдан демді шығару.</p> <p>Бастапқы қалыптағы келу.</p> <p>4К моделі, бала үні, тікелей бакылау.</p> <p>Негізгі қимыл-жаттыгулары:</p> <p>1 Тепе-тендікті сақтап беренемен журу.</p> <p>2.Досты бар-біріне томенден листеру және кагып алу. Өнім арқылы сарапзу, сыны ойлау, командада жұмыс, жеппей бакылау.</p> <p>Сыны ойлау, командада жұмыс.</p> <p>Қимылды ойын: «Ақ конин»</p>	<p>Шартты: Аланөмнің бір жағына аны, келесі жақта конишарға орын белгіленеді.</p> <p>Әрбір үйде 2-3 коні болады.</p> <p>Белгі бойынша конидар үйнен шығып, жайылымда кос аяктап, секіріп жүреді.</p> <p>Торбиеші: «Аныш» дегендеге конидар үйдерде жүтіреді. Аныш бала оларға дөп жақтырады.</p> <p>Дөп тиғен конидар атылған болып саналады. Аныш онын озғас алып кетеді.</p> <p>Ойын бірнеше рет кайталауды.</p> <p>К/ойын: «Денгти қуып жет.»</p> <p>Шартты: Алыста жаткан доиттерді, алым келіп жаржоғаға түстеріне байланысты салады.</p> <p>Ені ойын: «Тынсан аулау»</p> <p>Корытынды: Балаларды мазахтау.</p>
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>Командада жұмыс, бала үні</p> <p>Көртынды: Салқа түру, ор түрлі бағытта жүру, ұзындық бойынша түру.</p> <p>Сұрақ - жауап. Балаларды мәдәктау.</p>	<p>Шарты: Балалар шеңбер жасап тұрады да, ал бір бала ортада көп болып отырады.</p> <p>Көймі: «Кашықпен сөзді»</p> <p>Шарты: балалар шашшан кімніңдан кашықпен сөзіре алады.</p> <p>Етілемі: Аударыспак</p> <p>Көртынды: Балаларды мәдәктау.</p>	
Бейсенбі			
Жұма	<p>Смарт мәсспекті: Отрып дөпты бір-біріңе домалатады. Белгі бойынша шашырап жүтіреді.</p> <p>Ресурстар: Таяшшалар, шенбер, дөптар.</p> <p>Әдіс-тәсілдер: 4K моделі, бала үні, команда жұмыс.</p> <p>Ұйымдастыру кезеңі.</p> <p>Кіріспе болімі:</p> <p>Бірінің артынан бірі салқа түру. Денені тік ұсташу.</p> <p>Шенбер бойымен денені тік ұстап, алымдал жүру.</p> <p>Шенбер бойымен жай жүру</p> <p>Шенбер бойымен түру. (таяшшамы үстел үстінен бір-бірден алу)</p> <p>Колдарын созып, аракашықтықты сактау.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттыгулар: (таяшшалар)</p> <p>Негізгі болім:</p> <p>Б.к.: «Мысық оңиңді»</p> <p>1. Аяктары алшак койылған, таяшшамы екі шетінен ұстап, жогарыға, онға, солға карай созылып керілу. ор көрілген сайын «м-и-у» деп айту. /6 рет кай/</p> <p>Б.к.: «Кілем кагу»</p>	<p>Тақырыбы: «Сылдым-Сылдым сылдырмас»</p> <p>Смарт мәсспекті: Зат астынан сибектеп ете алады, дос аяғын сөкіруді біледі , аяғы бірге және аяқты алшак койып кедергілер арасынан сөкіреді.</p> <p>Ресурстар: Гимнес орнының, күм сальынған кашшық, орамал</p> <p>Әдіс-тәсілдер: Саралуу, бакыттау, 4K моделі, бала үні</p> <p>Кіріспе болімі:</p> <p>Бірінің артынан бірі салқа түру. Денені тік ұсташу.</p> <p>Шенбер бойымен мириз екпінімен жүру.</p> <p>Шенбер бойымен бер - берінің колынан ұстап отрып, алнала жүтіру.</p> <p>Кол жогарыда, аяқтан ұшымен жүру.</p> <p>Кол жаңда, ежемен жүру.</p> <p>колдарымен ұстап, отрып тұрып шеңбер бойымен жүру</p> <p>Шенбер бойымен еркін жүру.</p> <p>1 салқа түру.</p> <p>1 салтан 4 зорнога түру. / катырга түрорда себеттен бір орамалдан алу/</p> <p>Колдарын созып, аракашықтықты сактау</p> <p>Негізгі болім:</p> <p>Жалпы дамыту жаттыгулар:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Тік тұрмып, колды белгі ұсташа керек, 1-2 есебінде басты онға карай, 3 - 4 есебінде солға бұру керек. (4 рет кайталау) 2. Аяқ мың көлемінде, колдар мың үстінде. Мыңты артка, алдыға карай айналдыру. /4 рет кайталау/ 	<p>Тақырыбы: «Ақ кояндар сөкіреді»</p> <p>Смарт мәсспекті: Еденге жайылған матрастар устімен төрт тағандап алакан мен табигета сүйенсіл төрт тағандап алакан мен тізеге сүйенуді біледі, сибекте алады. Дөпты екі колымен кеуде тұсынан екпінді кімнілмен жаза лактыра алады.</p> <p>Женіл бытырап жүтіду орындаі алады.</p> <p>Оку қызметінін барысы.</p> <p>Балалармен амандаусу</p> <p>Шенбермен жүру, жүтіру.</p> <p>Шенбер бойымен түру. Колдарын созып, аракашықтықты сактау.</p> <p>Негізгі болім:</p> <p>Жалпы дамыту жаттыгулар:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Тік тұрмып, колды белгі ұсташа керек, 1-2 есебінде басты онға карай, 3 - 4 есебінде солға бұру керек. (4 рет кайталау) 2. Аяқ мың көлемінде, колдар мың үстінде. Мыңты артка, алдыға карай айналдыру. /4 рет кайталау/

<p>2. Аяктары алшак койылған, таякша теменде колдарымен ұстуу. Таякшаны жогарыга кетеріп созу, «кілем қагу» согу киммұтын жасау «тук-тук-тук»- деп айту. /6 рет /</p>
<p>Б.к.: «Шалтай-баттай»</p> <p>3. Аякты алшак қоюмыз, таякша теменде колдарымен ұстуу, онға, солға бұрылу. /6 рет кайт/</p>
<p>Б.к.: «Дал тигіз»</p> <p>4. Аяктары алшак койылған, таякшаны кеуденін тұсында. Бүтілген он аякты кетеру, тізені таякшага тигізу. Арқаны түзу ұстуу. Сол жақпен дал солай кайталау. /6 рет кайталау/</p>
<p>Б.к.: «Көнілің таякша»</p> <p>5. Таякшаны айналып секіру және журу. /15-20 секунд/</p>
<p>Корытынды:</p> <p>Марштен шенбер бойы журу. Еркін журу-(таякшаны үстел үстіне кою) Колды жанға созып, аятын ұшымен журу.</p>
<p>Тыныс алу жаттыгулары: шайнектік дымбысын салу(ш-ш-ш). Терен тыныс атып, демді шыгару.</p>
<p>Бастапқы кальпика келу.</p> <ol style="list-style-type: none"> Өнім арқылы саралуу, жанама бакылау, бала уні. <p>Негізгі киммұлт қозғалыс жаттыгулар.</p> <ol style="list-style-type: none"> Допты жогары лактыру Шенберден шенберге аттау.
<p>Өнім арқылы саралуу, сымы ойлау, блум таксономиясы, жаптай бакылау.</p> <p>Киммұлды ойын: Көзектер мен тулкілер</p>
<p>/орамалмен/</p> <p>Б.к.: «Мазаңтиу»</p> <p>1. Аяктары алшак қойылған , орамал колда. Басты он жақ, сол жақ ишкә кою. «А-я-я-я-я» сезін айтту. /6 рет кайталау/</p>
<p>Б.к.: «Мантинис»</p> <p>2. Аяктары алшак койылған , орамал белде. 1- тік тұрып колды алға, 2-екі жақка,</p>
<p>3- жогоры кетеру, 4-6 кезекпен түсіреді. / 6 рет кайталау/</p> <p>Б.к.: «Қаздар»</p> <p>3. Денені тік ұстуу. Орамал колда. Колды тізеге үстеп отырып журу. /5 р кайталау/</p>
<p>Б.к.: «Биши орамал»</p> <p>4. Аяктарын алшак кою, колданы орамалданы ар жаңда қозғап киммұт жасау./15-20 сек/</p> <p>Б.к.: «Теніз толқыны»</p> <p>5. Аяктын алшак кою, орамал теменде. Орамалдан желшу, «Теніз толқиды бір, теңіз толқиды екі» деп айтады, «Бұырқанады, бұырқанады» - орамалдан тез желшу. «Сосын тына қалады» - жырылып отыра калу /6 р .</p>
<p>Б.к.: «Бала қораз»</p> <p>6. Аяктын алшак кою, орамалдан алдыға созу. Тізені шапалактай орында жүтіру (15-20 секунд)</p> <p>Б.к.: «Балалап»</p> <p>7. Денені тік үстеп тұру. Дабылт бойынша орамалдан айналға аж ұшымен жүтіру. (15-20 секунд)</p>
<p>Корытынды:</p> <p>4 звеноған бір саппен шенбер бойы журу. /орамалдан себекте салу/ шенбер бойы журу. Марштен журу.</p> <p>Тыныс алу жаттыгулары: «Ботқа пысты» - мұрзымен дем алып, аудыдан демді шыгару. (тылх- тылх)</p>
<p>3. Аяктар алшак койылған, колдар жогарыда. Он жақта, сол жақта тербелу.</p>
<p>4. Аяктары алшак койылған , колдары бүйірде, 1- онға бұрылу, 2- б.к.</p> <p>3- солға бұрылу. Эр бұрылған саймын «жазпа ашылды» деп айтту .</p>
<p>5. Аяктын біріктіру. Колдарын коянонын аяғына ұксату. Орында секіру.</p> <p>/15-20 секунд/</p> <p>Шенбер бойы журу. Адымдан журу.</p>
<p>Тыныс алу жаттыгулары: Шенбер бойымен тұрып араны дымбысын салу (3-3-3), мұрзымен дем алып, аудыдан демді шыгару.</p> <p>Негізгі киммұлт-жаттыгулары:</p> <ol style="list-style-type: none"> Бір орында тұрып, екі аяқпен секіру. Затты азыска лактыру <p>Киммұлды ойын:«Күн мен жанбыр»</p>
<p>Шарты: жанбыр жаутанды колшатырдың астына тығызлады, күн шыққанда бір-бірін қуалап ойнаиды.</p> <p>К/ойын: «Кім заттарды көбірек жинайды?»</p> <p>Шарты: Шашылып жаткануак заттарды жөншуга үрету. Жылзамық кабілеттерін дамыту.</p> <p>Еойын: «Кекшар»</p> <p>Корытынды.Балаларды мадактау.</p> <p>Тыныс алу жаттыгу.«Шар үру»</p>

<p>Шарты: Бір бала түлкі болып сайланады. Қалған балалар көзек беттердесін киіп, деңгеленіп отырады.</p> <p>К/и ойын: «Кубиктерді жинастыр»</p> <p>Шарты: балалар түсіне карап кубиктерді жинастыра алады.</p> <p>Е/и ойын: «Күн мен жаңбыр»</p> <p>4К моделі, бала үні, тікелей бакылау.</p> <p>Балаларды мадактау.</p>	<p>Бастапқы калыпта кету.</p> <p>4К моделі, бала үні, тікелей бакылау.</p> <p>Негізгі кимдайлар – қозғалыс жеттігүлары.</p> <p>1.3м арақашыктыңызның оң жағынан кашшыкты колмен он жағынан сол жағынан пактыйру. - 2. Арқасына кашшык койып, гимнастикалық орындық үстімен сәбектеу.</p> <p>Онім арқылы саралуу, сынни ойлау, командада жұмыс, жаптай бакылау.</p> <p>Қымызды ойын: « Мысың пен тышқан»</p> <p>Шарты: Балалар шенбер күршін тұрады</p> <p>Мысың пен тышқан болып сайланады.</p> <p>К/оійн: « Доп шенберде.»</p> <p>Шарты: балалар жерге деңгеленіп отырады да дөпты бір-біріне домалитуды биледі. Педагог бағыт береді.</p> <p>Е/оійн: «Дөпты домалат»</p> <p>Шарты: алма көзек бір-біріне дөпты домалаты алады.</p> <p>Көрткінді: Балаларды мадактау.</p>	
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

Тексеріліш: *Актер*
Әдіскер: А.К.Керенбаева

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

Апта	Кіші топ	Ортанды топ	Ересек топ
Дүйсенбі	.		
Сейсенбі			
Сәрсенбі		.	
Бейсенбі			
Жұма	<p>Смарт максат: Арқаның астымен нысаннага дейін төрттегандап енбектейді.</p> <p>Долты нысаннага долдеп лактырады.</p> <p>Ресурстар: долтар, жалаушалар, жінішке арқан</p> <p>Әдіс-тәсілдер: 4К моделі, бала үні, команда да жұмыс, бақылау.</p> <p>ҰОҚ етілу барысы</p> <p>Кіріспе болімі:</p> <p>Бірінің артынан бері сапка тұру. Денені тік ұсташу.</p> <p>Шенбер бойымен марш склінімен жүру.</p> <p>Шенбер бойымен денені тік ұстап жүтіру.</p> <p>Шенбер бойымен еркін жүру.</p> <p>Шенбер бойымен тұру. / шенберге тұрарда себеттен екі жалауша ату/ Колдарын созып, аракашықтықты сактау.</p> <p>Негізгі болім:</p> <p>Жалпы дамыту жаттыгулар:</p>	<p>Тақырыбы: «Сылдыр-Сылдыр сыйлымы»</p> <p>Смарт максат: Зет астынан енбектел өте алды, көс аяғын секіруді біледі , Қымылды ырғызған жеңіл, еркін кол мен аяқтын қимылдарын үйлестірді орындауды.</p> <p>Ресурстар: Дол, кеглилер, гимнас орындаш</p> <p>Әдіс-тәсілдер: Саралуу, бақылау, 4К моделі, бала үні</p> <p>Кіріспе болімі:</p> <p>Балалармен амандасу</p> <p>«Орман андары»</p> <p>1. «Ако»</p> <p>Колды белгे койып, (корбандай) табанды нық бесіп жүру.</p> <p>2. «Тұлға»</p> <p>Колды жиңіз үстап, (куланып) бір сыйықпен жүру.</p> <p>3. «Кежек»</p> <p>Колды кеуденің алдында иш, көс аяқпен секіру.</p> <p>4. «Каскыра»</p> <p>Бағу жүтіру, жылдам жүтіру.</p>	<p>Тақырыбы: «Ақ кояндар сәкіреді»</p> <p>Смарт максат: Бір қатар салма тұру және бағу жүреді, алғын ұшынан екшеге карай жүрісті аұмстыра алады.</p> <p>Оқу қызыметтійін барысы.</p> <p>Балалармен амандасу.</p> <p>Салта тізбектеліп жүру, жыланша ирелендеп жүру және жүтіру.</p> <p>Колдарын созып, аракашықтықты сактау.</p> <p>Негізгі болім:</p> <p>Жалпы дамыту жаттыгулар:</p> <p>Жалаушамен жаттығу»</p> <p>1. Бір катармен жүру, ал ұшымен, екшемен, даяқты кетеріп жүру, жүтіру. (2 мин.)</p> <p>2. Бір катардан екі катарға тұру.</p> <p>3. Жалаушамен жаттығу.</p> <p>1. Б.к колда жалауша: 1 – алдыға созу, 2 – жоғары кетеру, 3 – алдыға созу, 4 – б.к –ка келу.</p> <p>2.Б.к 1 - жалауша он колда, екі рет алдыға айналдыму, 2 – жалауша сол колда, алдыға</p>

<p>Б.к.: «Желбейді жалдау»</p> <p>1. Аяктары ишк мешірінде. Жалаушаны жогары созып ұстайды. Жалаушаны және басты он – сол жакқа кисайту. /6 рет кайталдау/</p> <p>Б.к.: «Әткениш»</p> <p>2. Аяктары алшак койылған, жалаушалар төмөндөс. Жалаушаларды артка- алдыңға карай сермеу./6 рет/</p> <p>Б.к.: «Кім жылдам»</p> <p>3. Аяктарым алшық кою, жалаушалар екі жақта жерде. Колдары төмөндөс. «Ал», «кій» - дегендес тез алып, кою керек. /6 рет /</p> <p>Б.к.: «Жұлдызна»</p> <p>4. Аякты берге, демені тік үстүн. Жалауша белде. Орында секіріп аякты және жалаушаны жаңға созу «ха-а-а» деп айту, орында секіріп аякты біріктіру және жалаушаны белге кою, «хөт» деп айту. /6 рет кайталдау/</p> <p>Б.к.: «Кеңілді жалауша»</p> <p>5. Аяктарым алшак кою, жалаушалар белде; 8- рет маршлен журу, 10- рет секіру.</p> <p>Көркемдік:</p> <p>Бір саппен шенбер бойы журу. /жалаушаларды сөбетке салу/ Маршлен журу. «Айналу» - бір - бірінен колынан ұстай отырып, айнал жүгіру.</p> <p>Тыныс алу жаттыгулары: «Үйшік» - тік тұрып, аякты бір - бірінен алшак ұстайды, колды бастаң асыра кетеріп, «үйшік» сиякты біріктіреді, демді ішке тартады, колды төмөн түсіріп, демені босасын дөмді шыгарады.</p> <p>Бастапқы кальпика келу.</p> <p>1. Өнім арқылы саралуу, жанама баюмлау, бала уні.</p>	<p>Негізгі балым:</p> <p>Жалпы даңы жаттыгулары: 1.Созыту.. Аякты алшак кою, обруч томенде,обрутты алағ созу, жогары кетеру, түсіру. Бастап-кы қалып 5-6 рет. 2.Обрутты енді колмен омыраута үстүн. Оңға, солға бұрылыш, колды созу.</p> <p>3.Отыру, обруч екі колда томен үстүн. Обрутты жогары кетеру, томен екі екіншінен пресына түсіру, жайталау.5-бret.</p> <p>4. Аяқпен отыру. Обрутты тік үстүн, оңға, солға кисао.</p> <p>5. Шалығдан жату.Обруч бастаң жогары. Аякты тік үстәп, обрутты тізеге тигізу.</p> <p>6. Секіруду. Обруч еденде, айналса секіру, адымдап орында жүру, секіруду.</p> <p>4К моделі, бала уні, жаппай баюмлау.</p> <p>Негізгі кімнұс-жаттыгулары:</p> <p>1. Заттардың арасымен допты домалашту.</p> <p>2. Келбесу койылған тақтай үстімен жүргізу.</p> <p>Кімнұс ойын: «Ұшты - ұшты»</p> <p>Шарты: Некін ұштының, некін ұшпайтының, ингарыншылдықтар төрмелеуді.</p> <p>К/ойын: «Ұядагы кішкентай торғайшар»</p> <p>Шарты: Педагогтың, камегімен базалтар - «торғайшар» 3-4 тоқта базалып, «ұлдарда» ішіне отырады. Шығыршылтар пайдаланады. Тәрбиешінің белгісі бойынша: «Торғайшар» ұлдан «ұшып, қарсауды басып етіп, жан-жакқа шашырап кетті. Тәрек-» дандарді жеп ал Сигнал бойынша: «Құстар, ұлдарға!»</p> <p>Е/ойын: Сакина тастау</p> <p>Көркемдік:</p> <p>Базаларды маддақтау.</p>	<p>айналымру 3 – артка айналымру алдымен он колмен,артынан сол колмен.</p> <p>3. Б.к аяк арасы алшық ынқалан сол колда жалдау сол аякка жеткізу жалдауды, сол колданы жалдауды он аякка жеткізу.</p> <p>4.Б.к аяк берге,отырып тұру.</p> <p>5.Б.к жалдау кеуде түсінің 1-адым алдыға, 2-тік бүтү, 3 – артка, 4-тік бүтү. 6 рет.</p> <p>6.Б.к жалдау кеуде түсінің бір орында тұрып секіру аякты –артка жібере отырып.</p> <p>Негізгі кімнұс-жаттыгулары:</p> <p>1. Заттардың арасымен допты домалашту.</p> <p>2. Келбесу койылған тақтай үстімен жүргізу.</p> <p>Кімнұс ойын: «Ұшты - ұшты»</p> <p>Шарты: Некін ұштының, некін ұшпайтының, ингарыншылдықтар төрмелеуді.</p> <p>К/ойын: «Ұядагы кішкентай торғайшар»</p> <p>Шарты: Педагогтың, камегімен базалтар - «торғайшар» 3-4 тоқта базалып, «ұлдарда» ішіне отырады. Шығыршылтар пайдаланады. Тәрбиешінің белгісі бойынша: «Торғайшар» ұлдан «ұшып, қарсауды басып етіп, жан-жакқа шашырап кетті. Тәрек-» дандарді жеп ал Сигнал бойынша: «Құстар, ұлдарға!»</p> <p>Е/ойын: Сакина тастау</p> <p>Көркемдік:</p> <p>Базаларды маддақтау.</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>4.Негізгі қымыл қозғалыс жаттығуы</p> <ul style="list-style-type: none"> -Допты алға домалату, күшп жету. -Бір сыйыктан көс аякпен секіру. <p>Өнім арқылы сараптау, сыны ойлау, Білум тақсонаомиясы, жаптай бакылау.</p> <p>5.Кімнұлды ойын:«Кім жоғын таб»</p> <p>Шарты: ойыншылар кқалдерін жұмып тұрады, бір бала тығызып калады, калғандары кім жоғын табу керек</p> <p>Көйын «Доп шенберде.»</p> <p>Шарты: балалар жерге деңгелеміп отырады да допты бір-біrine домалатуды біледі. Педагог бағыт береді.</p> <p>Ең ойын Қонырау кайдан естіледі?</p> <p>4К моделі, бала үні, жаптай бакылау.</p> <p>Көртынды.Балаларды маддектау</p>	<p>Етапы: Аудирыспәк</p> <p>Көртынды: Балаларды маддектау.</p>	
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------	--

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

Апта	Кіні топ	Ортанды топ	Ересек топ
Дүйсенбі	<p>Смарт мақсат: Тұзу және ирек жолдармен жүтіреді. Жиектері шектелген тұра жолактың үстімен тепе-тәндікті сактал жүреді . Ресурстар: Таяшалар, шенбер, доптар. Әдіс-тәсілдер: 4K моделі, бала үні, командада жұмыс, бакылау.</p> <p>VOK етілу барысы</p> <p>Kіріспе болімі: Бірінің артынан бірі салқа тұру. Денені тік ұсташа. Шенбер бойымен денені тік ұстап, алымдаш журу. Шенбер бойымен жай журу Шенбер бойымен тұру. (таяшаны үстел үстінен бір- бірден алу) Колдарын созып, аракашықтықты сактау.</p> <p>Жалпы дамытуши жаттыгулар: (таяшалар)</p> <p>Негізгі болім: Б.к.: «Мысық ояңды» 1. Аяктары алшак қойылған, таяшаны екі шетінен ұстап, жоғарыға, онға, солға қарай созылып көрілу. ор көрілген сайын «әм-я-у» деп айтты. /6 рет кай/</p> <p>Б. к.: «Кілем кагу»</p>	<p>Такырыбы: «Сылдыр-Сылдыр сыйлдырмас» Смарт мақсат: Допты екі колдан кеуде тұсынан колдарын екпізді кимылмен жаза лактыра алады . Көмүлді ыргактен женил, еркін кол мен аяқтын кимылдарын үйлестіреді орындауды.</p> <p>Ресурстар: Себет, орамал.</p> <p>Әдіс-тәсілдер: Саралуу, бакылау, 4K моделі, бала үні</p> <p>Kіріспе болімі: Бірінің артынан бірі салқа тұру. Денені тік ұсташа. Шенбер бойымен денені тік ұстап, аяқты бүкілей тұзу журу. Шенбер бойымен денені тік ұстаптап аяқты алқастыра жүтіру. Кол бүйірде аяқтың сыртымен журу. Кол бүйірде аяқтың ішімен журу. Шенбер бойымен жай журу . 1 салқа тұру. 1 салтан 4 звеноға тұру. / катарға тұрада себеттен бір орамалдан алу/ Колдарын созып, аракашықтықты сактау.</p> <p>Жалпы дамытуши жаттыгулар: (таяшалар)</p> <p>Негізгі болім: Жалпы даму жаттыгулары/орамалмен, ауенимен/ Б.к.: «Өкпешіл» 1. Аяктар алшак қойылған, орамал бүйірде. Басты он және сол жақтағы орамалға темен түсіріп бұру. /6 рет кайталу/</p> <p>Б. к.: «Қозғалмалы ның»</p>	<p>Такырыбы: «Ақ конькалар секіреді» Смарт мақсат: Араптың сактай журуді және жүтіре алады. Бір орында тұрып ұзындықта секіруді біледі. Аяқты көзек - көзек жетеріп секіруді біледі.</p> <p>Белгілі бер кашыктықта койылған затка дейін кос аяқлен секіруді біледі.</p> <p>Оку қызметінін барысы.</p> <p>Балалармен аманзасу</p> <p>Шенбермен журу жүтіру.</p> <p>Жалпы дамытуши жаттыгулар: (таяшалар) «Біз күштіміз!»</p> <p>Б.к.: негізгі тұрыс, таяшаның екі шетінен ұстаган кол теменде.</p> <p>1. Екі колды алға созып</p> <p>2. таяшаны кеуде тұсына екелу.</p> <p>3. Бір катарға келу.</p> <p>«Біз бартаушымыз!»</p> <p>Б.к.: аяқ прасы ның көлеміндегі алшак, кол теменде.</p> <p>1. Кос колды жоғары жетеру.</p> <p>2. Денені бұрып – онға нілу</p>

<p>2. Аяктары алшак, койылган, таякша теменде колдарымен ұстуу. Таякшаны жогарыга кетеріп созу, «қілем қагу» соғу күмілтын жасау «тук-тук-тук»- деп айту. /6 рет /</p>	<p>2. Аяк ның көлемінде, орамал нықта, нықты артка -алдыға, жогары – темен козғау. /6 рет кайталуа/</p>	<p>3.Денесін бұрып – солға кіту.</p>
<p>Б.к.: «Шалтай-балтай»</p> <p>3. Аякты алшак, коямыз, таякша теменде колдарымен ұстуу, онға, солға бәрүлу . /6 рет кайт/</p>	<p>Б.к.: «Гажайып кемпірқосақ»</p> <p>3.Аяктар алшак койылган, орамал белде. орамалды он - сол жакка кисайту, ер мілтен сайын «гажайып» деп айту./6р/</p>	<p>4.Б.к. келу</p> <p>«Біз штангашымыз!»</p> <p>Б.к.: аяқ арасы алшак, кол теменде.</p>
<p>Б.к.: «Дал тигіз»</p> <p>4. Аяктары алшак, койылган, таякшаны кеуденің түсінде. Бүтілген он аякты кетеру, тізені таякшага тигізу. Аркана түзу ұстуу. Сол жақпен дал солай кайталуа. /6 рет кайталуа/</p>	<p>Б.к.: «Керілу»</p> <p>4. Аяктарын алшак кою, орамал жанга кеуде түсінде, 1-3 орамалды жанга балу соза отырып керіту. 4-б.к. /6 р кайт/</p>	<p>1. Таякшаны кеуде түсінде ұстуу</p> <p>2. Таякшаны жогары кетеру.</p> <p>3.Шынтақты бүтіл, ныжса тигізу.</p>
<p>Б.к.: «Көнілді таякша»</p> <p>5. Таякшаны айналып секіру және журу. /15-20 секунд/</p>	<p>Б.к.: «Диірмен»</p> <p>5. Аяктарын алшак, койып, денені тік ұстуу. Орамал жанды. 1- орамалды жанға созу, 2- он колдагы орамалды сол аяктың өкшесіне тигізу. 3- керісінше . 4- б.к. /6 рет /</p>	<p>4.Б.к. келу.</p> <p>«Біз еттіміз!»</p> <p>Б.к.: екі аяқ бірге, кол теменде, таякша баланың алдында жатады.</p>
<p>Корыттынды:</p> <p>Маршлен шенбер бойы журу. Еркін журу.(таякшаны үстел үстінен кою) Колды жанға созып, аяктың ұшымен журу.</p>	<p>Б.к.: «Қарлығаш»</p> <p>6. Тік тұрып, ормалды белге кояды. 1 - аякты артка созады, 2 - жогары кетереді, 3 - 1 қалыпқа оралады 4 - б.к.(6-р)</p>	<p>1.Көс кол белде.</p> <p>2.Тізені сал бүтіл, таякшадан секіру</p>
<p>Тыныс алу жаттыгулары: шойнектік дыбысын салу(ш-ш-ш). Терен тыныс алып, демді шыгару.</p>	<p>Б.к.: «Үшты, үшты»</p> <p>6. Аяктарын алшак, кою, орамал теменде. Орнында тұрып серіппе секілді секіру. ер секірген сайын «Үшты, үшты» деп айту. (6 рет кайталуа)</p>	<p>3.Б.к. келу</p> <p>Тыныс алу:</p>
<p>Бастапқы қалыпқа келу.</p>	<p>Корыттынды:</p> <p>4 звенодан бір саптепен шенбер бойы журу./орамалды себетке салу/ Адымдан журу.</p>	<p>1.Аяк арасы алшак, таякшаны көс колмен екі шетінен жогары кетеру, ауа жету.</p>
<p>Өнім арқылы саралу, жанама бақылау, бала үні.</p>	<p>Тыныс алу жаттыгулары: араның дыбысын салу, мұрынмен дем алып, ауыздан демді шыгару.</p>	<p>2.Таякшаны кеуде түсінде экеліп, мұрынмен дем шыгару.</p>
<p>Негізгі күміл жаттыгулары:</p> <p>1.Долты жогары лактыру</p>	<p>Бастапқы қалыпқа колу.</p>	<p>Негізгі күміл жаттыгулары:</p>
<p>2.Шенберден шенберге аттау.</p>	<p>4К моделі, бала үні, жаппай бақылау.</p>	<p>1.Дога астынан сібектеу</p>
<p>Өнім арқылы саралу, сынни сыйлаву,Блум таксономиясы, жаппай бақылау.</p>	<p>Негізгі күміл жаттыгуы</p>	<p>2.Гимнастикалық кабыргаға ермелдеу,</p>
		<p>Күмілді ойын: «Аттар»</p>
		<p>Шарты: Балалар алғанда екі топка белінеді. Улкен шенбер сыйыл, ортасында жалғаша болады. Осы жалғашшаны екі топ жарысын,</p>

	<p>Кімбылды ойын: «Ұшактар»</p> <p>Шарты: Ұшактар ұшады дегендеге балалар ұшак болып ұшады, ұшактар кона бастайды дегендеге балалар ез орындарына тұрады.</p> <p>Көйни: «Қапшықпен секіру»</p> <p>Шарты: балалар шашсан кімбылдан қапшықпен секіре алады.</p> <p>Ең ойын: «Допты домалат»</p> <p>Балаларды мадактау</p>	<p>1. Алға жылжып бір бағытта секіру</p> <p>2. Жерге койылған себетке дейін секіру</p> <p>Өтім арқылы саралуу, сынни ойлау, командада жұмыс, жағпай бақылау.</p> <p>Кімбылды ойын: “Поезд”</p> <p>Шарты: Тәрбиеші балаларға поезд болып ойнайык, мен паравоз боламын, ал сөндер вагонсыңдар, пуп-пуп-пуп. Паравоз белгі бергенде поезд ақырындаімы, содан кейін катты, яғни тез жүред.</p> <p>Көйни: «Кубиктерді жинастыры»</p> <p>Шарты: балалар түсіне қарал кубиктерді жинастыра алады.</p> <p>Ең ойын: «Кекнар»</p> <p>4К моделі, бала үні</p> <p>Корытынцы: Балаларды мадактау.</p>	<p>белгіленген жерге жеткізу керек. Қай топ бірінші жеткізеді сол топ жениске жетеді.</p> <p>Көйни: «Қапшықпен секіру»</p> <p>Шарты: балалар шашсан кімбылдан қапшықпен секіре алады.</p> <p>Ең ойын: «Допты домалат»</p> <p>Шарты: алма кезек бір-біріне допты домалатта алады.</p> <p>Балаларды мадактау</p>
Сейсенбі	<p>Сәрсенбі</p> <p>Смарт мақсат: Тұзу және ирек жолдармен жүтіреді.</p> <p>Жиектері шектелген тұра жолактың үстімен тепе-тендікті сактап жүреді.</p> <p>Ресурстар: доптар, жалаушалар, жінішке арқан</p> <p>Әдіс-тәсілдер: 4К моделі, бала үні, командада жұмыс, бақылау.</p> <p>ҰОҚ отілу барысы</p> <p>Кіріспе болімі:</p> <p>Бірінін артынан бірі сапка тұру. Денені тік ұстасу.</p> <p>Шенбер бойымен марш скіпінімен журу.</p> <p>Шенбер бойымен демені тік ұстап жүтіру.</p> <p>Шенбер бойымен еркін жүру.</p>	<p>Таксырыбы: «Сылдыр-Сылдыр сылдырмак»</p> <p>Смарт мақсат: Тұра бағытта терт тағандап сибектеуді біледі. Тұра жолмен жүруді және жүтіруді орындаі алады. Терттағандап сибектеу</p> <p>кезінде, сибектеуде кол мен аяқтын</p> <p>жемышдарын үйлестіре біледі.</p> <p>Ресурстар: Қапшық, гимнас орындық</p> <p>Әдіс-тәсілдер: Саралуу, бақылау, 4К моделі, бала үні</p> <p>Кіріспе болімі:</p> <p>Бірінін артынан бірі сапка тұру. Денені тік ұстасу.</p> <p>Шенбер бойымен демені тік ұстап, алымдан журу. Қол бүйірде, аяқтын сырттымен журу. Табанының ішкі жақтарымен кыска және алшак каламмен журу. Шенбер бойымен маршпен жүру.</p>	<p>Таксырыбы: «Ақ конишар секіреді»</p> <p>Смарт мақсат: Колға жалғаша ұстап, екі катар шенбер құрап журуге он және сол колмен допты алысса лактыра алады, допты бір-біріне домалата алады.</p> <p>Оқу қызыметінін барысы:</p> <p>Балалармен амандасу</p> <p>Шенбермен журу, жүтіру.</p> <p>Колдарын созып, аракашықтықты сактуу.</p> <p>4 катарға сапка тұру.</p> <p>Негізгі болім:</p> <p>Жалпы даммту жаттыгулар:</p>

<p>Шенбер бойымен тұру. / шенберге тұрада себеттен екі жалауша алу/ Колдарын созып, аракашыктықты сактау.</p> <p>Негізгі болім:</p> <p>Жалпы даму жаттыгулары:</p> <p>Б.к.: «Желбірелі жалау»</p> <p>1. Аяқтары ның мемшерінде. Жалаушаны жоғары созып ұстайды. Жалаушаны және басты он - сол жакка кисайту. /6 рет кайталу/</p> <p>Б.к.: «Әткенеше»</p> <p>2. Аяқтары алшак койылған, жалаушалар теменде. Жалаушаларды артика- алдыға кәрай сермеу./6 рет/</p> <p>Б.к.: «Кім жылдам»</p> <p>3. Аяқтарын алшак кою, жалаушалар екі жақта жөрде. Колдары теменде. «Ал», «қой» - дегендес тез алып, кою керек. /6 рет /</p> <p>Б.к.: «Жүрдіңша»</p> <p>4. Аякты бірге, денені тік ұстасу. Жалауша белде. Орында секіріп аякты және жалаушаны жанга созу «ха-а-а» деп айту, орында секіріп аякты біріктіру және жалаушаны белге кою, «хот» деп айту. /6 рет кайталу/</p> <p>Б.к.: «Кенілді жалауша»</p> <p>5. Аяқтарын алшак кою, жалаушалар белде; 8- рет маршпен журу, 10- рет секіру.</p> <p>Корытныңды:</p> <p>Бір саппен шенбер бойы журу. Аялаушаларды себекте салу/ Маршпен журу. «Айналу» - бір - бірінін колынан ұстай отырып, айнала жүгіру.</p> <p>Тыныс алу жаттыгулары: «Үйшік» - тік тұрып,</p>	<p>1 сапка тұру. (таякшаны үстел үстінен бір- бірден алу)</p> <p>1 саптан 4 лекке (колонна) тұру.</p> <p>Колдарын созып, аракашыктықты сактау.</p> <p>Негізгі болім:</p> <p>1.Жалпы даму жаттыгулары:</p> <p>/таякшамен, бубенмен/</p> <p>Б.к.: «Сагаттар»</p> <p>1. Аяқтары алшак , таякша белде. «Тик-так» сезін айтып басты онға, солға козғалту. / 6 рет кайталу/</p> <p>Б.к.: «Су тисуны»</p> <p>2. Аяқтары алшак койылған, таякша мықта, мықты көзек кетеру. /6 рет кайталу/</p> <p>Б.к.: «Терезе»</p> <p>3. Аяқтары алшак койылған колға таякшаны алып, аякты айқастыра тұрып, денені онға-солға бұрады./6 рет кайталу/</p> <p>Б.к.: «Атлет»</p> <p>4.Аяктар алшак койылған, таякша кеуде тұсында.1- отырады, арқаны түзу ұстап, екі колмен таякшаны алға кәрай кетереді, тұрып колды темен түсіреді. /6 рет кайталу/</p> <p>Б.к.: «Құтқарушы таякшасы»</p> <p>5. Аяқтарын алшак кою, таякша кеуде тұсында; екі колмен таякшаны ұстап, серіппелі кімбылмен отырып - тұру. (6 рет кайталу).</p> <p>Б.к.: «Велосипеді»</p> <p>6. Аяқтарын алшак кою, таякшаны бол тұсында ұстасу; 10 рет маршпен журу,</p> <p>Корытныңды:</p>	<p>1. Басқа арналған жаттыгулар: колдар белде, аяқтар бірге тұрады, басты онға, солға бұры</p> <p>2. Имкә арналған жаттыгулар: колдар белде, аяқтар бірге тұрады, мықты көзек- көзек кетеру</p> <p>3. Колға арналған жаттыгулар: 1. 2 колды жоғары кетеру</p> <p>2. 2 колды алдына апару</p> <p>3. 2 колды жаңына апару</p> <p>4. Белге арналған жаттыгулар: 2 кол белде, аяқтар алшак тұрады, онға, солға бұрылу</p> <p>5. Аяқта арналған жаттыгулар: он аяқмен 5 рет, сол аяқмен 5 рет, екі аяқмен 5 рет секіру</p> <p>6. Терен дем алу</p> <p>Негізгі кімбыл-жаттыгулары:</p> <p>1 Кыска секіртпемен секіру</p> <p>2. Допты бір-біріне лактырып қызып алу.</p> <p>Кімбылды ойын: “Жапалактар”</p> <p>Шарты: Балалар екі топқа белінеді. Жапалактар күнделіс ұйықтайтында тунде көрісінше оннады. Тышқандар күнделіс жапалактар ұйықтаганда үйлеріне жету керек. Тәрбиеші түн болды дегендеге жапалактар үйнен жете алмаған тышқандарды қуады.</p> <p>К/ойын: «Допты құып жет. »</p> <p>Шарты: Альсты жаткан доптарды, алыт кептің көзинекіге түстеріне байланысты салады.</p> <p>Е/ойын: Ормандағы андар</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>ақты бір - бірінен алшак ұстайды, көлді бастан асыра кетеріп, «үйшік» сияқты біріктіреді, демді ішке тартады, көлді темен түсіріп, денені босатып демді шығарады.</p> <p>Бастапқы қалыпта келу.</p> <p>Өнім арқылы саралғау, жанама бакылау, бала үні.</p> <p>4. Негізгі кімыл қозғалыс жаттыгуы</p> <ul style="list-style-type: none"> -Долтты алаңа домалату, құып жету. -Бір сзықтан қос аяқлен секіру. <p>Өнім арқылы саралғау, сынни ойлау, Блум таксономиясы, жаппай бакылау.</p> <p>5. Кімылды ойны: "Түсті автокеңістер"</p> <p>Шарты: балалар алғанын бір жағында тұралы, скінші жағында автокеңістер тұралы, балалар жолда ойнап жүреді, автокеңістер келе жетыр дегендеге балалар орындарына бару керек, орнына жетпеген бала ойнаннан шығарылады.</p> <p>К/ойни Доптарды жина</p> <p>Шарты: кедергілер арқылы жүтіріп берип, пішініне қарай доптарды белек -белек изнастыру керек.</p> <p>Е'м ойни: Октау тартыс</p> <p>4К моделі, бала үні, жаппай бакылау.</p> <p>Кортынцы. Балаларды мадактау.</p>	<p>4 лектен (колонна) бір салпен шенбер бойы жүру /таяқшаларды үстел үстіне қою/ Маршпен жүру.</p> <p>Тыныс алу жаттыгулары: Тік тұрып, ақты бір - бірінен алшак ұстайды, көлді белгі көзді, демді ішке біртіндеп тартады, «Ку-ку, Ку-ку» деп дымбыстаң демді сыртқа шығара демені алаңа сункейтеді.</p> <p>Бастапқы қалыпта келу.</p> <p>4К моделі, бала үні, жаппай бакылау.</p> <p>Негізгі кімыл қозғалыс жаттыгулары.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Дога астынан ету. 2. Гимнастикалық орындау үстінен ішімен тартылған жүру. <p>Өнім арқылы саралғау, сынни ойлау, командада жұмыс, жаппай бакылау.</p> <p>Кімылды ойни: «Аттар»</p> <p>Шарты: Балалар алғанда екі топка белінеді. Үлкен шенбер сзығып, ортасында жалауша болады. Осы жалаушаны екі топ жарысып, белгілінген жерге жеткізу керек. Қай топ бірінші жеткізеді сол топ жениске жетеді.</p> <p>К/ойни: «Долты құып жет. »</p> <p>Шарты: Алыста жаткан доптарды, алып келіп корзинкіге түстеріне байланысты салады.</p> <p>Е'м ойни: Айғелек</p> <p>4К моделі, бала үні</p> <p>Кортынцы: Балаларды мадактау</p>	<p>Кортынцы.</p> <p>Балаларды мадактау.</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------