

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

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

Апта	Кіші топ	Ортанды топ	Ересек топ
Дүйсенбі	<p>Смарт мақсат: Орнынан ұзындыкка секіреді. (35-40см).</p> <p>Текшелерден аттап етеді.</p> <p>Ресурстар: Дога, құстар бет пердесі.</p> <p>Әдіс – тәсілдер: 4K моделі, бала үні, саралау, команда жұмыс, бакылау.</p> <p>Негізгі белім:</p> <p>Жалпы даму жаттығулары</p> <p>Б.к.: «Желбірейді жалау»</p> <p>1. Аяқтары нық мөлшерінде. Жалаушаны жоғары созып ұстайды. Жалаушаны және басты он – сол жакка кисайту. 4 р</p> <p>Б.к.: «Әткенше»</p> <p>2. Аяқтары алшақ койылған, жалаушалар төменде. Жалаушаларды артқа- алдыға карай сермеу. /5 рет/</p> <p>Б.к.: «Кім жылдам»</p> <p>3. Аяқтарын алшық қою, отыру жалаушаны алға созу, түру жоғары көтеру.</p> <p>Б.к.: «Жұлдызша»</p> <p>4. Аяқты бірге, денені тік ұстаяу. Жалауша белде. Орнында секіріп аяқты және жалаушаны жаңға созу</p>	<p>Таксырыбы: «Бағыт пен жылдамдықты езгертіп, музыканың ыргагына сәйкес кимылдар жасайуру»</p> <p>Смарт мақсат: Бір орында тұрып қос аяқпен өзін айнала секіруді біледі. Денені түзу ұстай алады, тепе-тендікті сақтай алады.</p> <p>Ресурстар: Гимнас орындық, аркан, сыйлымак</p> <p>Әдіс-тәсілдер: 4K моделі, бала үні, бакылау, саралау.</p> <p>ҰОҚ етілу барысы</p> <p>Кіріспе белімі:</p> <p>Бірінің артынан бірі сапқа түру. Денені тік ұстаяу.</p> <p>Шенбер бойымен денені тік ұстал жүру.</p> <p>Кол бүйірде аяқтың ұшымен жүру.</p> <p>Кол бүйірде екшемен жүру.</p> <p>Шенбер бойы түру. Колдарын созып, аракашықтықты сақтау.</p> <p>Негізгі белім:</p> <p>Жалпы даму жаттығулары</p> <p>(Сыйлымакпен)</p>	<p>Таксырыбы: «Он және сол колмен алтынса лактыру»</p> <p>Смарт мақсат: Допты екі колмен желке тұсынан лактыра алады, доптың ұшына дұрыс траектория бере алады, колдарын екпінді кимылмен жаза біледі. Допты екі колымен кеуде тұсынан екпінді кимылмен жаза лактыра алады.</p> <p>ҰОҚ етілу барысы:</p> <p>1. Сәлемдесу.</p> <p>2. Шенбермен жүру.</p> <p>Тәрбиешінің артынан жүру, жүтіру</p> <p>Жалпы дамыту жаттығулар:</p> <p>Б.к.: аяқтар арасы сал ашық, текшелерді кеудеде ұстаяу.</p> <p>1. Колдагы текшелерді жоғары көтеру.</p> <p>2. Кос қолдагы текшелермен онға ишү.</p> <p>3. Б.к. келу.</p> <p>4. Кос қолдага текшелермен солға ишү.</p> <p>5. Б.к. келу.</p> <p>Б.к.: негізгі тұрыс, кол төменде.</p> <p>1. Колдагы текшелерді алға созып отыру.</p> <p>2. Тұру.</p> <p>3. Б.к. келу.</p> <p>3. Аяқ бұлышқеттеріне арналған жаттығулар:</p> <p>Б.к.: аяқ бірге, текшелерді кеудеде ұстаяу.</p> <p>1. Алға қос аяқпен секіру.</p> <p>2. Артқа қос аяқпен секіру.</p> <p>3. Б.к. келу.</p>

<p>Б.к.: «Кеңілді жалауша»</p> <p>5. Аяқтарын алшак қою, жалаушалар жогары кетеріп, секіру.</p> <p>Тыныс алу жаттыгулары: «Үйшік» - тік тұрып, аякты бір - бірінен алшак ұстайды, колды бастан асыра кетеріп, «үйшік» сиякты біріктіреді, демді ішке тартады, колды темен түсіріп, денені босасып демді шығарады.</p> <p>4 к моделі, бала үні</p> <p>Өнім арқылы саралу Жетелеуши сұраптар арқылы бакылау</p> <p>Кимыл-козгалыс жаттыгулары. -Дөға астынан еңбектеп ету.</p> <p>Кимылды ойын: “Түсті автокөліктер”</p> <p>Шарты: балалар алғаның бір жағында тұрады, екінші жағында автокөліктер тұрады, балалар жолда ойнап жүреді, автокөліктер келе жатыр дегенде балалар орындарына бару керек, орнына жетпеген бала ойнанан шығарылады.</p> <p>К/ойын: «Допты қуып жет.»</p> <p>Шарты: Алыста жаткан доптарды, алып келип көрзинкіге түстеріне байланысты салады.</p> <p>Е/ойын: Орамал таста Корытынды: Бір саппен шенбер бойы жүру.</p>	<p>Б. к: «Ара ұшты»</p> <p>1. Аяқтар алшак койылған, колдар бүйірде. Басты он иыктан сол иыкка карай, сол онға карай ілтү. «з-з-з» деп айту. /5 рет кайталу/</p> <p>Б. к.: «Айдаһардың құйрығы»</p> <p>2. Аяқтары алшак койылған, колдары бүйірде, онға - солға бұрылу. Әр бұрылған сайын «көрдім» деп айту. / 6 рет кайталу/</p> <p>Б.к. : «Қайшы»</p> <p>3. Аяқтары алшак койылған, Колды алдыга созып, он колмен сол колды айқастырып, кайшылау. / 6 рет кайталу/</p> <p>Б. к.: «Коян қашты»</p> <p>4. Аяқтарын біріктіру. Қолдарын қоянның аяғына ұксату. Орында секіру. /15-20 секунд/</p> <p>Тыныс алу жаттыгулары: 1 – 2, 3 - 4 есебінде танаудың әр тесігінен кезек - кезек демді ішке тартады; 1 – 10 (16) есебінде дем алуды бегеп, сыртқа шығарады.</p> <p>Бастапқы қалыпта келу.</p> <p>4 к моделі, бала үні</p> <p>Мазмұн арқылы саралу, Блум таксономиясы, Жетелеуши сұраптар арқылы бакылау</p> <p>Кимыл козгалыс жаттыгулары.</p> <p>1. Гимнастикалық орындық үстінен жүріп ету. 2. Секіру. Еденде 10-20 см қашыктықта (екі арқаннан тұратын жолақ арқылы) жаткан арқаннан секіру.</p> <p>Өнім арқылы саралу, 4 к моделі, бала үні</p> <p>Кимылды ойын: Кожектер мен тулкілер</p>	<p>Тыныс алу:</p> <ul style="list-style-type: none"> -тік тұру, -аяқ арасы иық көлеміндегі алшак; -текшелерді жогары кетеру (ауда жұту), -кос колдагы текшелерді үрлеу (дем шығару). <p>4К моделі, бала үні</p> <p>Негізгі кимыл қозғалыс жаттыгуы</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Заттар арасында еңбектеп жүру. 2. Гимнастикалық кабыргаға ермелету <p>4 к моделі, бала үні</p> <p>Өнім арқылы саралу Жетелеуши сұраптар арқылы бакылау</p> <p>Кимылды ойын: “Түсті автокөліктер”</p> <p>Шарты: балалар алғаның бір жағында тұрады, екінші жағында автокөліктер тұрады, балалар жолда ойнап жүреді, автокөліктер келе жатыр дегенде балалар орындарына бару керек, орнына жетпеген бала ойнанан шығарылады.</p>
--	---	---

	<p>Шарты: Бір бала тұлкі болып сайланады. Қалған балалар көжек бетпердесін киіп, денгеленіп отырады.</p> <p>Қи ойын: «Түрлі-түсті автомобилдер»</p> <p>Шарты: балалар үш топқа белініп (қызыл, кек, жасыл) оларды түрлі шенберге орналастырады. Олар машина жүргізуілер.</p> <p>Балалар үш топқа белініп ойын шарты бойынша тәрбиешінің басқарылуымен іс-кимыл арқылы, бағдаршамның түстерін ажырата отырып ойнайды</p> <p>Ең ойын: «Аркан тартыс»</p> <p>Шарты: екі топқа белініп, арқанды тартады. Сыни ойлау, команда жұмыс, жаппай бақылау.</p> <p>Балаларды мадактау.</p> <p>Корытынды: «Айналу» - бір - бірінің колынан ұстай отырып, айнала жүргіру. Шенбер бойы маршпен журу.</p>		
Сейсенбі			
Сәрсенбі	<p>Смарт мақсат: Ирелендеген баудың бойымен еркін жүреді.</p> <p>Нысанага дейін енбектейді.</p> <p>Ресурстар: Дога, құстар бет пердесі.</p> <p>Әдіс – тәсілдер: 4К моделі, бала үні, саралау, команда жұмыс, бақылау.</p> <p>Негізгі болім:</p> <p>Жалпы даму жаттыгулары</p> <p>Б.к.: «Желбірейді жалау»</p> <p>1. Аяқтары иық мөлшерінде. Жалаушаны жоғары созып ұстайды. Жалаушаны және басты оң – сол жакка қисайту. 4 р</p>	<p>Тақырыбы: «Бағыт пен жылдамдықты өзгертіп, музыканың ыргағына сәйкес кимылдар жасай журу»</p> <p>Смарт мақсат: Бір орында тұрып ұзындықка секіре алады. Допты бір – біріне лактыра алады, доптың бастауын лактыруды біледі.</p> <p>Ресурстар: Гимнас орындық, арқан, сырдырмак</p> <p>Әдіс-тәсілдер: 4К моделі, бала үні, бақылау, саралау.</p> <p>ҰОҚ етілу барысы:</p> <p>Кіріспе болімі:</p>	<p>Тақырыбы: «Он және сол қолмен алыска лақтыру»</p> <p>Смарт мақсат: Допты екі қолмен желке түсынан лактыра алады, доптың үшінша дұрыс траектория бере алады, колдарын екпінді кимылмен жаза біледі. Музыкаға сәйкес ездігінен бейнелі кимылдар орындаиды</p> <p>Бұлшықеттер мен қол-аяқтың үйлесімділігі мен кимылдатады.</p> <p>ҰОҚ етілу барысы:</p> <p>1. Сәлемдесу.</p> <p>2. Шенбермен журу.</p> <p>Тәрбиешінің артынан журу, жүргіру</p>

<p>Б.к.: «Әткеншек»</p> <p>2. Аяктары алшак, койылған, жалаушалар теменде. Жалаушаларды артка- алдыга карай сермеу. /5 рет/</p> <p>Б.к.: «Кім жылдам»</p> <p>3. Аяктарын алшық қою, отыру жалаушаны алға созу, тұру жогары кетеру.</p> <p>Б.к.: «Жұлдызша»</p> <p>4. Аякты бірге, денені тік ұстau. Жалауша белде. Орнында секіріп аякты және жалаушаны жаңға созу</p> <p>Б.к.: «Көнілді жалауша»</p> <p>5. Аяктарын алшак қою, жалаушалар жогары кетеріп, секіру.</p> <p>Тыныс алу жаттыгулары: «Үйшік» - тік тұрып, аякты бір - бірінен алшак үстайды, колды бастан асыра кетеріп, «үйшік» сиякты біріктіреді, демді ішке тартады, колды темен түсіріп, денені босатып демді шыгарады.</p> <p>4 к моделі, бала үні Өнім арқылы сараплау Жетелеуші сұрқартар арқылы бакылау</p> <p>Кимыл-козгалыс жаттыгулары. -Доға астынан енбектеп ету. Кимылды ойын: «Өз түсінді тап»</p> <p>Шарты: Балалар жалауша арқылы 3 топка белінеді, (кек, жасыл, сары) «Өз түсінді тап» дегендеге балалар ездеріне лайыкты түстегі жалаушаға карай жүгіре алады</p> <p>К/ойын «Допты күнип жет.»</p>	<p>Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстau.</p> <p>Шенбер бойымен денені тік ұстап жүру.</p> <p>Кол бүйірде аяктын ұшымен жүру.</p> <p>Кол бүйірде екшемен жүру.</p> <p>Шенбер бойы тұру. Колдарын созып, аракашықтықты сактау.</p> <p>Негізгі болім:</p> <p>Жалпы даму жаттыгулары (Сылдырмакпен)</p> <p>Б.к: «Ара ұшты»</p> <p>1. Аяқтар алшак, койылған, колдар бүйірде. Басты оң иықтан сол иыққа карай, сол онға карай ілтү, «з-з-з» деп айту. /5 рет //</p> <p>Б.к.: «Айдаһардың құйрығы»</p> <p>2. Аяктары алшак, койылған, колдары бүйірде, онға - солға бұрылу, Әр бұрылған сайын «көрдім» деп айту. 6 рет кайталau</p> <p>Б.к. : «Қайши»</p> <p>3. Аяктары алшак, койылған, Колды алдыга созып, оң колмен сол колды айқастырып, кайшылау. бр</p> <p>Б.к.: «Коян кашты»</p> <p>4. Аяктарын біріктіру. Колдарын коянның аяғына ұксату. Орнында секіру.</p> <p>/15-20 секунд/</p> <p>Тыныс алу жаттыгулары: 1 – 2, 3 - 4 есебінде танаудың әр тесігінен кезек - кезек демді ішке</p>	<p>Жалпы дамыту жаттыгулар:</p> <p>Б.к.: аяктар арасы сал ашық, текшелерді кеудеде ұстau.</p> <p>1. Колдағы текшелерді жогары кетеру.</p> <p>2. Кос колдағы текшелермен онға житу</p> <p>3.Б.к. келу.</p> <p>4. Кос колдаға текшелермен солға житу</p> <p>5.Б.к. келу.</p> <p>Б.к.: негізгі тұрыс, кол теменде.</p> <p>1. Колдағы текшелерді алға созып отыру.</p> <p>2. Тұру.</p> <p>3.Б.к. келу.</p> <p>3.Аяқ бұлшымкеттеріне ариалған жаттыгулар:</p> <p>Б.к.: аяқ бірге, текшелерді кеудеде ұстau.</p> <p>1.Алға кос аяклен секіру.</p> <p>2.Артка кос аяклен секіру.</p> <p>3.Б.к. келу.</p> <p>Тыныс ату:</p> <p>-тік тұру.</p> <p>-аяқ арасы иық калеміндегі алшак;</p> <p>-текшелерді жогары кетеру (ауа жұту);</p> <p>-кос колдағы текшелерді үрлеу (дем шығару).</p> <p>4К моделі, бала үні</p> <p>Негізгі кимыл қозғалыс жаттыгуы</p> <p>1. Заттар арасында енбектеп жүру</p> <p>2. Гимнастикалық қабыргага әрмелейу</p> <p>4 к моделі, бала үні</p> <p>Өнім арқылы сараплау Жетелеуші сұрқартар арқылы бакылау</p> <p>Күрлымдалған кимылды ойын:</p> <p>Кимылды ойын: «Күн мен жаңбыр»</p>
---	---	---

<p>Шарты: Алыста жаткан доптарды, алып келіп кәрзинкіге түстеріне байланысты салады.</p> <p>Еркін ойын: «Арқан тартыс»</p> <p>Шарты: екі топка бөлініп , арқанды тартады.</p> <p>Командада жұмыс, жанама бақылау</p> <p>Корытынды:</p> <p>Бір саппен шеңбер бойы журу. /жалаушаларды себетке салу/ Маршпен жүру. «Айналу» - бір - бірінің колынан үстай отырып, айнала жүгіру.</p> <p>Бастапқы қалыпта келу.</p> <p>Балаларды мадактау.</p>	<p>тартады; 1 – 10 (16) есебінде дем алуды бөгеп, сыртқа шығарады.</p> <p>Бастапқы қалыпта келу.</p> <p>4 к моделі, бала уні</p> <p>Мазмұн арқылы саралу, Блум taxonomиясы, Жетелеуші сұралттар арқылы бақылау</p> <p>Кімдің козғалыс жаттығулары.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Гимнастикалық орындық үстінен жүріп ету. 2. Секіру. Еденде 10-20 см кашыктықта (екі арқаннан тұратын жолақ арқылы) жаткан арқаннан секіру. <p>Өнім арқылы саралу, 4 к моделі, бала уні</p> <p>Кімдің ойын: «Анши мен кояндар»</p> <p>Шарты: Тәрбиеші бір баланы аңшы қылыш сайлайды, калған балалар кояндар.</p> <p>Қын ойын: Допты қуып жет</p> <p>Шарты: бұл ойынға 5-6 бала, тәрбиеші басқаруымен катыса алады. Тәрбиеші доптарды себетке салып алып,балалардың алдына домалатып жібереді.»Допты қуып жет»деген белгі бойынша ,балалар допты ұстап алып тәрбиеші ұстап тұрган себетке салуы керек.</p> <p>Ең ойын: «Күн мен жаңбыр»</p> <p>Сыни ойлау, командада жұмыс, жаппай бақылау.</p> <p>Балаларды мадактау.</p> <p>Корытынды: «Айналу» - бір - бірінің колынан үстай отырып, айнала жүгіру.</p> <p>Шеңбер бойы маршпен журу</p>	<p>Шарты: жаңбыр жауғанда қолшатырдың астына тығылады, күн шыкканда бір-бірін қуалап ойнайды.</p> <p>К/ойын: «Кім заттарды көбірек жинаиды?»</p> <p>Шарты: Шашылып жатқануақ заттарды жинауга үрету. Жылдамдық қабилеттерін дамыту.</p> <p>Е/ойын: Аударыспак</p> <p>Бақылау әдісі: «Жаппай бақылау</p> <p>Корытынды: Балаларды мадактау.</p>
--	--	---

Бейсенбі			
Жұма	<p>Смарт мақсат: Допты алдарындағы додадан домалатып еткізеді.</p> <p>Кеглилер арасымен көс аяқпен секіреді.</p> <p>Ресурстар: Долтар, бет перде.</p> <p>Әдіс – тәсілдер: 4К моделі, бала үні, саралау, командада жұмыс, бакылау.</p> <p>Негізгі белім</p> <p>1. Жалпы даму жаттыгулары доппен.</p> <p>4- белім.</p> <p>1. Аяқты алшак қою, доп теменде, допты алға созу, жоғары кетеру, түсіру. Бастап-қы калып. 4-5 рет.</p> <p>2. Допты екі колмен алға ұсташау. Отырып тұру.</p> <p>3. Допты екі колмен ұсташау. Еденге тиғенші еңкею..</p> <p>4. Допты еденге қою.</p> <p>Допты айнала секіру, адымдал орнында жүру, қайта секіру.</p> <p>4 к моделі, бала үні Тікелей бакылау</p> <p>2. Қимыл - қозғалыс жаттыгулары.</p> <p>-Обруч ішіне допты екі колмен лақтыру.</p> <p>Тікелей бакылау.</p> <p>3. Қимылды ойын: « Мысық пен тышқан»</p>	<p>Таксырыбы: «Бағыт пен жылдамдықты өзгертіп, музыканың ыргагына сәйкес қимылдар жасай журу»</p> <p>Смарт мақсат: Жоғарыда ілінген затка көс аяқтап жоғары секіруді және соған жетуді біледі, екі қолын созып алаканына құм салынған қалташаны ұстап, сзық бойымен тепе-тендікті сақтай алады.</p> <p>Ресурстар: Гимнас орындық, секіртпелер, бубен</p> <p>Әдіс-тәсілдер: 4К моделі, бала үні, бакылау, саралау.</p> <p>ҰОҚ етілу барысы</p> <p>Кіріспе белімі!: Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұсташау.</p> <p>Шенбер бойымен денені тік ұстап, адымдал жүру. Қол буйірде, аяқтың сыртымен жүру.</p> <p>«Трактор» - шенбер бойы жылжымалы қадаммен жүру. Шенбер бойымен тұру.</p> <p>Қолдарын созып, аракашықтықты сақтау.</p> <p>Жаппай бакылау.</p> <p>Жалпы даму жаттыгулары</p> <p>(Бубенмен)</p> <p>Негізгі белім:</p> <p>Б.к.: «Тик-таю»</p> <p>1. Аяқтары алшак, қолдары белде. «Тик» сезін айтып басты онға кисайту, «так» сезін айтып басты тік ұсташау, басты солға кисайтып кайталу. (6 рет кайталу)</p>	<p>Таксырыбы: «Он және сол колмен алыска лақтыру»</p> <p>Смарт мақсат: Допты екі колмен кеуде тұсынан қолдарын екпінді қимылмен жаза лақтыра алады. Қимылды ыргакпен женил, еркін кол мен аяқтын қимылдарын үйлестіреді орындаиды.</p> <p>Ресурстар: Ленталар, доп, кубиктер.</p> <p>Әдіс-тәсілі: 4К моделі, бала үні, саралау, бакылау.</p> <p>ҰОҚ етілу барысы:</p> <p>1. Амандасу.</p> <p>Кіріспе: Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Шенбер бойымен марш екпінімен жүру.</p> <p>Шенбер бойымен екі жаққа шұғыл бұрылыш жүру. Шенбер бойымен еркін жүру. 1 сапқа тұру. / сапқа тұрада себеттен екі лентадан алу/1 салтан 4 лекке (колонна) тұру. Қолдарын созып, аракашықтықты сақтау.</p> <p>Жалпы даму жаттыгулары</p> <p>1. Аяқтары иық мәлшерінде. Денені тік ұсташау. Лента тәменде. Басты онға бұрып, иекті иынка түсіру және иекпен дода жасап басты ақырын кетеру және темен түсіріп - кетеру. /4-рет кайталу/</p> <p>2. Аяқтары алшак қойылған, он қолдагы лентанды - жоғарыга, сол жақтағыны - тәменге сермен отырып ауыстыру. /5р/</p> <p>3. Аяқтары иық мәлшерінде, ленталар жанда, тік тұрып, аяқты иық деңгейінен сөл алшак</p>

<p>Шарты: Балалар шенбер күрүп тұрады Мысық пен тышкан болып сайланады.</p> <p>К/ойын « Доп шенберде.» Шарты: балалар жерге деңгеленіп отырады да допты бір-біріне домалатуды біледі. Педагог бағыт береді.</p> <p>Еркін ойын: Айғөлек Командада жұмыс, бала үні.</p> <p>4. Қортынды: Сапқа тұру, ер түрлі бағытта жүру, ұзындық бойынша тұру. Сұрак – жауап. Балаларды мадактау.</p>	<p>Б. Қ.: «Иыктың жүруі»</p> <p>2. Аяқ иық келемінде, қолдар иық үстінде. Иыкты артқа, алдыға карай айналдыру. /6 рет кайталау/</p> <p>Б. Қ.: «Ағаштар тербеледі»</p> <p>3. Аяқтар алшақ, қойылған, қолдар жоғарыда. Оң жакқа, сол жакқа тербелу. /6 рет кайталау/</p> <p>Б.қ.: «Күнге жетемін»</p> <p>4. Орында тұрып секіру. (10-15 секунд)</p> <p>Тыныс алу жаттыгулары: араның дыбысын салу (3-3-3), мұрынмен дем алғып, ауыздан демді шығару. Бастапқы қалыпка келу.</p> <p>4 к моделі, бала үні</p> <p>Мазмұн арқылы саралу, Блум таксономиясы, Жетелеуші сұраптар арқылы бакылау</p> <p>Кимыл-қозғалыс жаттыгулары</p> <p>1. Гимнастикалық орындық үстінен жүріп ету. 2. Секіртпеден секіру: Өнім арқылы саралу, 4 к моделі, бала үні</p> <p>Кимылды ойын: «Ұшты - ұшты»</p> <p>Шарты: Нениң ұшатынын, нениң ұшпайтынын, анғарымпаздыққа тәрбиелейді.</p> <p>К/ойын: «Ұядагы кішкентай торғайлар» Шарты: Педагогтың көмегімен балалар - «торғайлар» 3-4 топқа белініп, «ұялардың» ішіне отырады. Шығыршықтар пайдаланады. Тәрбиешінің белгісі бойынша: «Торғайлар» ұядан «ұшып, курсауды басып етіп, жан-жакқа шашырап кетті. Тезірек-»</p>	<p>ұстайды, алаканның сырт жағымен белден ұстап, деңемен жартылай шенбер жасайды.5р</p> <p>4. Терт тағандап тұрып, қолды, аяқты бұту және жазу керек.6 р</p> <p>5. Аяқтарын алшақ қою, ленталар жаңда; 8-рет маршпен жүру, 10- рет секіру. Тыныс алу жаттыгулары:</p> <p>«Алакандағы допты үрлеу».</p> <p>4 к моделі, бала үні</p> <p>Өнім арқылы саралу Жетелеуші сұраптар арқылы бакылау</p> <p>Негізгі кимыл қозғалыс жаттыгулары.</p> <p>1. Текшелер, арасымен жүру 2.допты алға карай лактыру</p> <p>Өнім арқылы саралу Құрлымдалған кимылды ойын:</p> <p>Кимылды ойын: «Аңшылар мен қояндар »</p> <p>Шарты: Аланың бір жағына аңшы, келесі жақта қояндарға орын белгіленеді. Эрбір үйде 2-3 қоян болады. Белгі бойынша қояндар үйіне үшіншілікпен көз аяқтал, секіріп жүреді. Тәрбиеші: « Аңшы» дегендеге қояндар үйлеріне жүгіреді. Аңшы бала оларға доп лактырады. Доп тиген қояндар ат үлған болып саналады. Аңшы оны өзіне алып кетеді</p> <p>К/ойын: «Ұядагы кішкентай торғайлар»</p> <p>Шарты: Педагогтың көмегімен балалар - «торғайлар» 3-4 топқа белініп, «ұялардың»</p>
--	---	---

	<p>дәндерді жеп ал Сигнал бойынша: «Құстар, үяларға!»</p> <p>Елойын: Сакина тастау</p> <p>Сыни ойлау, командада жұмыс, жаппай бақылау.</p> <p>Корытынды: Шенбер бойы жүру. Адымдал жүру</p>	<p>ішіне отырады. Шығыршықтар пайдаланады. Тәрбиешінің белгісі бойынша: «Торғайлар» ұядан «ұшып, құрсауды басып етіп, жан-жакқа шашырап кетті. Тезірек-» дәндерді жеп ал Сигнал бойынша: «Құстар, үяларға!»</p> <p>Елойын Тақия тастамак</p> <p>Күтілетін нәтиже: Балалар ойынды ойнайды</p> <p>4 к моделі, бала үні</p> <p>Сапка тұру, әр түрлі бағытта жүру, ұзындық бойынша тұру. Сұрақ – жауап. Балаларды мадақтау.</p>
--	---	--

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

Циклограмма
Дене шынықтыру. II-апта Сауір 11-15.04.2022 жыл

Апта	Кіші топ	Органды топ	Ересек топ
Дүйсенбі	<p>Смарт мақсат: Берілген бағытта әртүрлі каркынмен жүтіреді.</p> <p>Гимнастикалық орындық үстімен жүріп келіп, бір орында бағу айналады.</p> <p>Ресурстар: Доптар, бет перде.</p> <p>Әдіс – тәсілдер: 4К моделі, бала үні, саралаша, команда жұмыс, бақылау.</p> <p>Негізгі белім</p> <p>1. Жалпы даму жаттығулары доптен.</p> <p>4- белім.</p> <p>1. Аякты алшак қою, доп тәменде, допты алға созу, жоғары кетеру, түсіру, бастан-қы калып 4-5 рет.</p> <p>2. Допты екі колмен алға ұстау. Оттырып тұру.</p> <p>3. Допты екі колмен ұстау. Еденге тиғенше енкею.</p> <p>4. Допты еденге қою.</p> <p>Допты айнала секіру, адымдал орында жүру, кайта секіру.</p> <p>4 к моделі, бала үні Тікелей бақылау</p> <p>2. Қимыл - қозғалыс жаттығулары.</p>	<p>Таксырыбы: «Бағыт пен жылдамдықты өзгертіп, музыканың ыргағына сәйкес қимылдар жасай жүру»</p> <p>Смарт мақсат: Тура бағытта терт тағандап еңбектеуді біледі. Тура жолмен жүруді және жүгіруді орындаі алады. Терттағандап еңбектеу</p> <p>кезінде, еңбектеуде қол мен аяқтың қимылдарын үйлестіре біледі.</p> <p>Ресурстар: Гимнас орындық, секіртпелер, бубен</p> <p>Әдіс-тәсілдер: 4К моделі, бала үні, бақылау, саралаша.</p> <p>ҰОҚ етілу барысы</p> <p>Кіріспе белімі:</p> <p>Бірінің артынан бірі сапка тұру. Денені тік ұстау.</p> <p>Шенбер бойымен денені тік ұстал, адымдал жүру.</p> <p>Кол бүйірде, аяқтың сыртымен жүру.</p> <p>«Трактор» - шенбер бойы жылжымалы қадаммен жүру.</p> <p>Шенбер бойымен тұру. Колдарын созып, арақашыктықты сақтау.</p>	<p>Таксырыбы: «Он және сол қолмен алысқа лактыру»</p> <p>Смарт мақсат: Допты екі колмен желке түсінан лактыра алады, доптың ұшына дұрыс траектория бере алады, колдарын екпінді қимылмен жаза біледі. Музыкаға сәйкес өздігінен бейнелі қимылдар орынайды. Зат астынан еңбектеп ете алады, кос аяқтал секіруді біледі.</p> <p>ҰОҚ етілу барысы:</p> <p>1. Салемдесу.</p> <p>2. Шенбермен жүру.</p> <p>Тәрбиешінің артынан жүру, жүгіру</p> <p>Жалпы дамыту жаттығулар:</p> <p>Б.к.: аяқтар арасы сал ашық, текшелерді қеудеде ұстау.</p> <p>1. Колдағы текшелерді жоғары кетеру.</p> <p>2. Кос колдағы текшелермен онға ишү.</p> <p>3. Б.к. келу.</p> <p>4. Кос қолдаға текшелермен солға ишү.</p> <p>5. Б.к. келу.</p> <p>Б.к.: негізгі тұрыс, кол тәменде.</p> <p>1. Колдағы текшелерді алға созып оттыру.</p> <p>2. Тұру.</p> <p>3. Б.к. келу.</p> <p>3. Аяқ бұлышқеттеріне арналған жаттығулар:</p> <p>Б.к.: аяқ бірге, текшелерді қеудеде ұстау.</p> <p>1. Алға кос аяқпен секіру.</p>

<p>-Обруч ішіне допты екі қолмен лактыру.</p> <p>Тікелей бақылау.</p> <p>Кімбылды ойын: «Паравоз»</p> <p>Шарты: Балалардың бірінің артына бірі тіркеліп тұрып паравоз сияқты жүре алады, елең жолдарын қайта алады</p> <p>К/ойын: «Бір,екі,үш жүгір!»</p> <p>Шарты: Белгі бойынша әрекет етуге үйренеді</p> <p>Жүгірудің шапшандығын арттыру.</p> <p>Е/ойын: «Кекпар»</p> <p>Балалар екі топқа белінеді, 1 топ серкені алып қашады, 2 топ тартып алуға тырысады.</p> <p>Командада жұмыс, бала үні.</p> <p>4. Кортынды Сапқа тұру, әр түрлі бағытта журу, ұзындық бойынша тұру.</p> <p>Сұрак – жауап. Балаларды мадактау.</p>	<p>Жаппай бақылау.</p> <p>Жалпы даму жаттығулары</p> <p>(Бубенмен)</p> <p>Негізгі белім:</p> <p>Б.к.: «Тик-тақ»</p> <p>1. Аяқтары алшақ, қолдары белде. «Тик» сезін айтып басты онға кисайту, «так» сезін айтып басты тік ұстаяу, басты солға кисайтып қайталau. (б рет қайталau)</p> <p>Б. К.: «Иыктын журуі»</p> <p>2. Аяқ иық көлемінде, колдар иық үстінде. Иықты артика, алдыға карай айналдыру. /6 рет қайталau/</p> <p>Б. К.: «Ағаштар тербеледі»</p> <p>3. Аяқтар алшақ қойылған, қолдар жоғарыда. Он жакка, сол жакка тербелу. /6 рет қайталau/</p> <p>Б.к.: «Күнге жетемін»</p> <p>4. Орнында тұрып секіру. (10-15 секунд)</p> <p>Тыныс алу жаттығулары: араның дыбысын салу (3-3-3), мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару. Бастапқы калыңқа келу.</p> <p>4 к моделі, бала үні</p> <p>Мазмұн арқылы саралу, Блум таксономиясы, Жетелеуші сұрактар арқылы бақылау</p> <p>Кімбыл-қозғалыс жаттығулары</p> <p>1. Гимнастикалық орындық үстінен жүріп ету. 2. Секіртпеден секіру.</p>	<p>2. Артика кос аяқпен секіру.</p> <p>3. Б.к. келу.</p> <p>Тыныс алу:</p> <ul style="list-style-type: none"> -тік тұру; -аяқ арасы иық көлеміндегі алшақ; -текшелерді жогары кетеру (ауа жұту); -кос қолдагы текшелерді урлеу (дем шығару). <p>4К моделі, бала үні</p> <p>Негізгі кімбыл қозғалыс жаттығуы</p> <p>1. Қашықты нысанана лактыру</p> <p>2. Гимнастикалық қабыргаға өрмелу</p> <p>4 к моделі, бала үні</p> <p>Өнім арқылы саралу Жетелеуші сұрактар арқылы бақылау</p> <p>Кімбылды ойын: «Күтініш»</p> <p>Шарты: Тәрбиеші 1-2-3 ку деңгендегі күтініш куадықалғандары қашады.</p> <p>Күтініш қол тиғізген бала шетіне шыға береді. 3-4 бала жиналғанша куады.</p> <p>Содан соң ойын аяқталады.</p> <p>К/ойын: «Допты күүп жет.»</p> <p>Шарты: Алыста жатқан доптарды, алып келіп көрзинкіге түстеріне байланысты салады.</p> <p>Е/н ойын: «Каргалар»</p>
--	--	---

	<p>Өнім арқылы саралау, 4 к моделі, бала үні</p> <p>Кимылды ойын: Аю</p> <p>Шарты: Бір бала аю болып салланады, Қалған балалар қоян болады. Қояндар орманда ойнап жүргіп ұйыктап жатқан аюды оятып жібереді. Аю ашууланып күа жөнеледі. Ойын 2-3рет кайталанып, аю жаңадан салланып отырады.</p> <p>К/ойын: Доптарды жина</p> <p>Шарты: кедергілер арқылы жүгіріп барып, пішініне қарай доптарды белек -белек жинастыру керек.</p> <p>Е/ойын: «Күн мен жаңбыр»</p> <p>Сыни ойлау, командада жұмыс, жаппай бақылау.</p> <p>Корытынды: Шенбер бойы жүру. Адымдал жүру</p>	<p>Өнім арқылы саралау</p> <p>«Жаппай бақылау</p> <p>Корытынды: Балаларды мадакта</p>	
Сейсебі			
Сәрсенбі	<p>Смарт мақсат: Шенберден шенберге секіреді.</p> <p>Кабыргадағы гимнастикалық баспалдақка өрмелейді.</p> <p>Ресурстар: Көрнекі материалдар.</p> <p>Әдіс – тәсілдер: 4K моделі, бала үні, саралау, командада жұмыс, бақылау.</p> <p>ҰОҚ етілу барысы:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Амандасу. 2.Кіріспе 	<p>Тақырыбы: «Бағыт пен жылдамдықты езгертіп, музыканың ыргагына сәйкес кимылдар жасай жүру»</p> <p>Смарт мақсат: Бір орында тұрып ұзындыққа секіре алады. Допты бір –біріне лактыра алады , допты бастан асырып лактыруды біледі.</p> <p>Ресурстар: Сылдырмактар, тақырып бойынша жолдар түрі.</p> <p>Әдіс –тәсілдер: 4K моделі, бала үні, бақылау, саралау. сұрап-жаяуп, жұмбақтар</p> <p>ҰОҚ етілу барысы</p>	<p>Тақырыбы: «Оң және сол колмен алысқа лактыру»</p> <p>Смарт мақсат: Допты екі колмен кеуде тұсынан колдарын екпінді кимылмен жаза лактыра алады . Кимылды ыргакпен жәніл, еркін кол мен аяқтын кимылдарын үйлестіреді орынрайдай.</p> <p>Ресурстар: Ленталар, доп, кубиктер.</p> <p>Әдіс-тәсілі: 4K моделі, бала үні, саралау, бақылау.</p> <p>ҰОҚ етілу барысы:</p>

<p>Педагогтын артынан жүру, жүгіру. Шенберге тұру.</p> <p>3. Жалпы даму жаттығулары. Доппен</p> <p>1).Б.к.:тік тұру, допты екі колыммен ұстай. 1.Допты алға созу. 2.кеуде тұсына әкелу. 3.Б.к. келу.(3-4рет)</p> <p>2).Допты жоғары кетеру.Түсіру.</p> <p>2.Б.к. келу. (3-4рет)</p> <p>3) допты екі колмен кеудеге ұстай. Дошпен бірге қос аяқпен секіру.</p> <p>4)Тыныс алу жаттығуы.</p> <p>Мұрынмен дем алыш, ауыздан демді шығару.</p> <p>Б.к. келу</p> <p>4 к моделі, бала үні Тікелей бақылау</p> <p>4. Негізгі қимыл қозғалыс жаттығулары.</p> <p>1.Допты бір –біріне домалату. Бекіту.</p> <p>Командада жұмыс, жанама бақылау.</p> <p>Қимылды ойын: «Ұшты - ұшты»</p> <p>Шарты: Нениң ұшатынын, нениң ұшпайтынын, ангарымпаздықта тәрбиелейді.</p> <p>К/ойын: « Мені қуып жет»</p> <p>Шарты: Көнестікте шапшаң жүтіре білуге үйрету, ептілігін арттыру.</p> <p>Е/ойын: Сақина тастау</p>	<p>Кіріспе болімі:</p> <p>Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстай.</p> <p>Кол бүйірде, аяқтың ұшымен жүру.</p> <p>Кол бүйірде, өкшемен жүру.</p> <p>«Тұлқі» - Шенбер бойы бүкіл табанмен қалыпты, жұмсақ жүру.</p> <p>Шенбер бойы тұру. Колдарын созып, аракашықтықты сактау</p> <p>II.Жалпы дамыту жаттығулары. Сылдымакпен</p> <p>Негізгі болім:</p> <p>Б.к.: «Торғай ұшты»</p> <p>1. Аяқты алшак қоямыз, қолымыз жанга созып құстың қанатын жасау, басты оннан солға қарай, тәмен- жоғары бұру; «Чик- чирик» деп айту. / 5 рет қайталau/</p> <p>Б.к.: «Мотор»</p> <p>2. Аяқты алшак, қолымызды кеуде тұсына қоямыз, қолымызды дәңгелек қозғалысқа келтіреміз. «р-р-р» деп айту. /6 рет қайталau/</p> <p>Б.к.: «Гүлдін ашылу»</p> <p>3. Аяқтары бірге қойылған. Отыру. Алаканды біркітіріп ұстай, орнынан тұрарда колды жоғару созып алаканды ашу. 6-р</p> <p>Б.к.: «кенілді пингвин»</p>	<p>1.Амандасу.</p> <p>Kіrіspе</p> <p>Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Шенбер бойымен марш екпінімен жүру. Шенбер бойымен екі жақта шұғыл бұрылып жүру. Шенбер бойымен еркін жүру. 1 сапқа тұру. / сапқа тұрарда себеттен екі лентадан алу/1 саптан 4 лекке (колонна) тұру. Колдарын созып, аракашықтықты сактау.</p> <p>Жалпы даму жаттығулары</p> <p>1. Аяқтары иық мелшерінде. Денені тік ұстай. Лента теменде. Басты онға бұрып, иекті иықсa түсіру және иекпен дода жасап басты ақырын кетеру және тәмен түсіріп - кетеру. /4-рет қайталau./</p> <p>2. Аяқтары алшак қойылған, он колдағы лентаны – жоғарыға, сол жақтағыны – теменге серпеп отырып ауыстыру. /5р/</p> <p>3. Аяқтары иық мелшерінде, ленталар жаңда, тік тұрып, аяқты иық деңгейінен сол алшак ұстайды, алаканның сырт жағымен белден ұстап, денемен жартылай шенбер жасайды.5р</p> <p>4. Төрт тағандап тұрып, колды, аяқты бұту және жазу керек.6 р</p> <p>5. Аяқтары алшак қою, ленталар жаңда; 8- рет маршпен жүру, 10- рет секіру. Тыныс алу жаттығулары:</p> <p>«Алакандагы допты үрлеу».</p> <p>4 к моделі, бала үні</p> <p>Өнім арқылы саралау Жетелеуші сұркіттер арқылы бақылау</p>
--	--	--

<p>Шарты: Балалар тізерлеп, қолдарын алға созып отырады, басқарушы сакинаны бір баланың қолына салып кетеді.</p> <p>6. Кортынды. Балаларды мадактау.</p>	<p>4. Өкшелерін беттестіру арқылы пингвиннің жүрісін көрсету. Қолдары жаңда пингвиннің канатын жасау. Орнында тұрып журу, айналып журу.</p> <p>/10-15 секунд/</p> <p>4 к моделі, бала үні</p> <p>Мазмұн арқылы саралу, Блум таксономиясы, Жетелеуши сұрақтар арқылы бакылау</p> <p>Негізгі кимыл-қозғалыс жаттығулар.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Тұзу және ирек жолдармен жүгіру. -Жиектері шектелген тұра жолақтың үстімен тере-тәндікті сактап жүру. <p>Өнім арқылы саралу, 4 к моделі, бала үні</p> <p>Кимылды ойын: Автобус</p> <p>Шарты: Балалар катарға бір-бірден тұрады. Тәрбиеші автобус жүргізуіші. Қалғандары жолаушылар. Тәрбиеші дыбыс берген кезде автобус жылжи бастайды. Ең әүелі бағыт кейін жылдам, жылдамырақ жүреді. Балалар жүрісті баулатады. Жүргізуі автобусты тоқтатады. Ойын тағы жалғасады</p> <p>К/ойын: Боулинг</p> <p>Шарты: Балалар 2 топқа белініп, алдарына қойылған кеглилерді дәл тигізіп құлату керек. Ең кеп құлатқан топ женіске жетеді</p> <p>Е/ойын: Орамал таставу</p> <p>Шарты: балалар шенбер жасап деңгеленіп отырады, орамалды бір баланың артына тастал кетеді, орамал тастаған баланы күшп жету керек.</p>	<p>Негізгі кимыл қозғалыс жаттығулары.</p> <p>1. Текшелер, арасымен жүру 2 допты алға карай лактыру</p> <p>Өнім арқылы саралу Құрлымдалған кимылды ойын:</p> <p>Кимылды ойын: Тығылмақ</p> <p>Шарты: Тәрбиеші санамақ арқылы жүргізуі сайлап алады. Жүргізуі тәрбиешінің қасында немесе белгіленген жерде кезін жұмып тұрады, ал басқа балалар тығылады. Жүргізуі: « 1-2-3-4, іздеуге шықтым». Тауып алған баланың атын атайды.</p> <p>К/ойын Доптарды жина</p> <p>Шарты: кедергілер арқылы жүтіріп барып, пішініне карай доптарды белек -белек жинастыру керек.</p> <p>Е/ин ойын: Октау тартыс</p> <p>Балалар ойынды ойнай алады</p> <p>4 к моделі, бала үні</p> <p>Сапқа тұру, әр түрлі бағытта журу, ұзындық бойниша тұру. Сұрақ – жауап.</p> <p>Балаларды мадактау.</p>
--	--	--

		<p>Сыни ойлау, команда жұмыс, жаппай бақылау.</p> <p>Кортынды</p> <p>Балаларды мадактау.</p>	
Бейссенбі			
Жұма	<p>Смарт мақсат: Заттардың арасымен қолды белгे койып, аяқтың үшімен жүреді. Кішкентай допты оң қолдарымен себетке лактырады.</p> <p>Ресурстар: Көрнекі материалдар.</p> <p>Әдіс – тәсілдер: 4K моделі, бала үні, саралau, команда жұмыс, бақылау.</p> <p>ҰОҚ етілу барысы:</p> <p>1.Амандасу.</p> <p>2.Kіріспе</p> <p>Педагогтың артынан жүру,жүтіру.</p> <p>Шенберге тұру.</p> <p>3.Жалпы даму жаттығулары. Доппен</p> <p>1).Б.к. тік тұру,допты екі қолымен ұстау.</p> <p>1.Допты алға созу. 2.кеуде тұсина экелу.</p> <p>3.Б.к. келу.(3-4рет)</p> <p>2) Допты жоғары кетеру.Түсіру.</p> <p>2.Б.к. келу. (3-4рет)</p> <p>3) допты екі қолмен кеудеге ұстау. Дошиппен бірге қос аяқпен секіру.</p> <p>4)Тыныс алу жаттығуы.</p>	<p>Тақырыбы: «Бағыт пен жылдамдықты өзгертіп, музыканың ырғағына сәйкес қимылдар жасай жүру»</p> <p>Смарт мақсат: Допты екі қолмен кеуде тұсинан қолдарын екпінді қимылмен жаза лактыра алады . Қимылды ырғакпен жецил, еркін қол мен аяқтың қимылдарын үйлестіреді орындаиды.</p> <p>Ресурстар: Сылдырмактар, тақырып бойынша жолдар түрі.</p> <p>Әдіс –тәсілдер. 4K моделі, бала үні, бақылау, саралau. сұрап-жауап, жұмбактар</p> <p>ҰОҚ етілу барысы</p> <p>Kіріспе белімі:</p> <p>Бірінің артынан бірі сапка тұру. Денені тік ұстау.</p> <p>Кол бүйірде, аяқтың үшімен жүру.</p> <p>Кол бүйірде, екшемен жүру.</p> <p>«Тұлғі» - Шенбер бойы бүкіл табанмен калыпты, жұмсақ жүру.</p> <p>Шенбер бойы тұру. Қолдарын созып, аракашықтықты сактау</p>	<p>Тақырыбы: «Он және сол қолмен алыска лақтыру»</p> <p>Смарт мақсат: Зат астынан еңбектеп ете алады,кос аяқпен секіруді біледі , Допты екі қолмен желке тұсинан лактыра алады, доптың үшінан дұрыс траектория бере алады, Допты екі қолмен кеуде тұсинан қолдарын екпінді қимылмен жаза лактыра алады .</p> <p>Ресурстар: Ленталар, доп, кубиктер.</p> <p>Әдіс-тәсілі: 4K моделі, бала үні, саралau, бақылау.</p> <p>ҰОҚ етілу барысы:</p> <p>1.Амандасу.</p> <p>KіріспеБірінің артынан бірі сапка тұру. Шенбер бойымен марш екпінімен жүру. Шенбер бойымен екі жакка шұғыл бұрылыш жүру.</p> <p>Шенбер бойымен еркін жүру. 1 сапка тұру. / сапка тұрарда себеттен екі лентадан алу/1 салтан 4 лекке (колонна) тұру. Қолдарын созып, аракашықтықты сактау.</p> <p>Жалпы даму жаттығулары</p> <p>1. Аяқтары иық мешерінде. Денені тік ұстау. Лента теменде. Басты оңға бұрылп, иекті иыққа түсіру және иекпен дода жасал басты ақырын кетеру және темен түсіріп - кетеру. /4-рет кайталау./</p>

<p>Мұрынмен дем алғып, ауыздан демді шығару.</p> <p>Б.к. келу</p> <p>4 к моделі, бала үні Тікелей бақылау</p> <p>4. Негізгі қимыл қозғалыс жаттығулары.</p> <p>1. Допты бір - біріне домалату. Бекіту.</p> <p>Командада жұмыс, жанама бақылау.</p> <p>Қимылды ойын: «Ақ қоян»</p> <p>Шарты: Балалар шенбер жасал тұрады да, ал бір бала ортада қоян болып отырады.</p> <p>К/ойын: «Қапшықпен секіру»</p> <p>Шарты: балалар шапшаң қимылдан қапшықпен секіре алады.</p> <p>Е/ойын: Аударыспак</p> <p>Шарты: ағаш ат мінген екі бала, біреуі шенбер ішінде, біреуі сыртында тұрады. Белгі берілген кезде бір-бірімен тартысады, шенбердің сыртына шығып қалған бала женілген болып есептеледі.</p> <p>6. Қортынды. Балаларды мадактау.</p>	<p>II. Жалпы дамыту жаттығулары.</p> <p>Сылдымакпен</p> <p>Негізгі белім:</p> <p>Б.к.: «Торғай ұшты»</p> <p>1. Аяқты алшақ қоямыз, қолымыз жаңға созып құстың қанатын жасау, басты оңдан солға карай, төмөн - жоғары бұру; «Чик- чирик» деп айтту.</p> <p>/ 5 рет қайталуа/</p> <p>Б.к.: «Мотор»</p> <p>2. Аяқты алшақ, қолымызды кеуде тұсына қоямыз, қолымызды дәңгелек қозғалыска келтіреміз. «р-р-р» деп айтту. /6 рет қайталуа/</p> <p>Б.к.: «Гүлдін ашылуы»</p> <p>3. Аяқтары бірге қойылған. Отыру. Алаканды біріктіріп ұстау, орнынан тұраarda колды жоғару созып алаканды ашу. 6-р</p> <p>Б.к.: «көңілді пингвин»</p> <p>4. Өкшелерін беттестіру арқылы пингвиннің жүрісін көрсету. Колдары жаңда пингвиннің қанатын жасау. Орнында тұрып журу, айналып журу.</p> <p>/10-15 секунд/</p> <p>4 к моделі, бала үні</p> <p>Мазмұн арқылы саралу, Блум таксономиясы, Жетелеуші сұраптар арқылы бақылау</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулар.</p> <p>-Тұзу және ирек жолдармен жүтіру.</p>	<p>2. Аяқтары алшақ қойылған, он қолдағы лентаны – жоғарыға, сол жақтағыны – төмөнге сермел отырып ауыстырыу. /5р/</p> <p>3. Аяқтары иық мөлшерінде, ленталар жаңда, тік тұрып, аяқты иық деңгейінен сәл алшақ ұстайды, алақаның сырт жағымен белден ұстап, денемен жартылай шенбер жасайды. 5р</p> <p>4. Төрт тағандап тұрып, қолды, аяқты бұту және жазу керек. 6 р</p> <p>5. Аяқтарын алшақ кою, ленталар жаңда; 8- рет маршпен жүру, 10- рет секіру. Тыныс алу жаттығулары:</p> <p>«Алақандағы допты үрлеу».</p> <p>4 к моделі, бала үні</p> <p>Өнім арқылы саралу жетелеуші сұраптар арқылы бақылау</p> <p>Негізгі қимыл қозғалыс жаттығулары.</p> <p>1. Текшелер, арасымен жүру 2. допты алға карай лактыру</p> <p>Өнім арқылы саралу</p> <p>Қимылды ойын: «Қаздар»</p> <p>Шарты: Тәрбиеші белгісімен қауіп тәнгенде, ата каз</p> <p>сырнайды катты 2 - 3 рет тартып белгі береді. Осы кезде балалар канат қагып жүгіріп барып, ана қаздың жанына жиналады.</p> <p>К/ойын: «Өз түсінді тап »</p> <p>Шарты: Балалар жалауша арқылы 3 топка белінеді, (кек, жасыл, сары) «Өз түсінді тап»</p>
---	---	---

	<p>-Жиектері шектелген тұра жолақтың үстімен тепе-тәндікті сактап жүру.</p> <p>Өнім арқылы саралau, 4 к моделі, бала үні</p> <p>Кімділды ойын: «Күн шұғыласы»</p> <p>Шарты: «Сәулені ұстандар» деген де балалар күн саулеcін ұстауга тырысады.</p> <p>К/ойын: «Кім тезірек жалаушага жетеді»</p> <p>Шарты: Балалар 2 топқа белініп , алдарына қойылған доғалардын астынан тез еңбектеп барып, өз жалаушасын тез алу қажет.</p> <p>Е\ойын: «Ұшты - ұшты»</p> <p>Сыни ойлау, команда жұмыс, жаппай бакылау.</p> <p>Қортынды Балаларды мадактау.</p>	<p>дегенде балалар өздеріне лайықты түстегі жалаушага қарай жүгіре алады</p> <p>Еркін ойын: Арқан тартыс</p> <p>Күтілетін нәтиже:</p> <p>Балалар ойынды ойнай алады</p> <p>4 к моделі, бала үні</p> <p>Сапқа тұру, әр түрлі бағытта жүру, ұзындық бойынша тұру. Сұрак – жауап.</p> <p>Балаларды мадактау.</p>
--	--	--

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

Циклограмма
Дене шынықтыру. III-апта Сәуір 18-22.04.2022 жыл

Апта	Кіші	Органды	Ересек
Дүйсенбі	<p>Смарт максат: Беренелерден аттап етеді. Допты бір-біріне енкейіп тұрып домалатады. Ресурстар: Гимнастикалық орындық, таяқшалар.</p> <p>Әдіс – тәсілдер: 4К моделі, бала үні, саралau, командада жұмыс, бакылау.</p> <p>ҰОҚ етілу барысы:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Амандасу. 2.Kіріспе <p>Шенбермен жүру. Педагогтың артынан жүру, жүгіру. Шенберге тұру.</p> <p>Балаларға таяқшалар беру, бірінің сонынан бірін жүгіріп, шенберге тұргызу.</p> <p>3.Жалпы даму жаттыгулары. Таяқшамен -Аяктары алшақ қойылған, таяқшаны екі шетінен ұстап, жоғарыға, онға, солға қарай созылып керілу(3-4 кайталau.) Б.к. келу.</p>	<p>Тақырыбы: «Бағыт пен жылдамдықты өзгертіп, музыканың ыргагына сәйкес кимылдар жасай жүру»</p> <p>Смарт максат: Бір орында тұрып қос аяқпен өзін айнала секіруді біледі. Денені тұзу ұстай алды, тепе-тендікті сактай алды.</p> <p>Ресурстар: Жіпптер, гимнас орындық, ойын бет пердесі.</p> <p>Әдіс-тәсілдер: 4К моделі, бала үні, командада жұмыс.</p> <p>Kіріспе болім</p> <p>Сапка тұру, әр түрлі бағыт-та жүру, тәрбиешінің белгісі бойынша шашыранқы жүгіру жай жүргүре аудыса отырып, ез орындарына тұру.</p> <p>Kіріспе болімі:</p> <p>Бірінің артынан бірі сапка тұру. Денені тік ұстau.</p> <p>Шенбер бойымен еркін жүру.</p> <p>Көгершінгे ұксал ұшу .</p> <p>Шенбер бойымен адымдал жүру.</p> <p>Шенбер бойымен тұру / шенберге тұрарда себеттен екіден лента алу/ Қолдарын созып, арақашыктықты сактау</p>	<p>Тақырыбы: «Он және сол қолмен алысқа лактыру»</p> <p>Смарт максат: Зат астынан енбектеп өте алады, қос аяқпап секіруді біледі , аяғы бірге және аякты алшақ қойып кедергілер арсымен секіреді.</p> <p>Ресурстар: Доптар, кеглилер.</p> <p>Әдіс-тәсілі: 4К моделі, бала үні, саралau, бакылау.</p> <p>ҰОҚ етілу барысы:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Амандасу. 2.Kіріспе <p>Бірінің артынан бірі сапка тұру.</p> <p>Кол жоғарыда, аяктың ұшымен шенбер бойымен жүгіру.</p> <p>Кол жанда, өкшемен жүру.</p> <p>Шенбер бойы аудыстырмалы қадаммен жүру. Қолдарын созып, арақашыктықты сактау.</p> <p>Жалпы даму жаттыгулары</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Аякты алшақ қоямыз, Буратинаға әдемі мұрын жасаймыз. Буратино мұрнымен «күн» салады. /5 рет қайталau/

<p>- Аяқтары алшак қойылған, таяқша теменде колдарымен ұстау. Таяқшаны жоғарыға кетеріп созу, «кілем қагу» сөгу кимылын жасау (3-4рет) Б.к.</p>
<p>- Аяқтары алшак қойылған, таяқшаны кеуденің тұсында. Оттырып, тұру. Б.К</p>
<p>- Таяқшаны айналып секіру және журу. (10 сек) Б.к, келу.</p>
<p>Тыныс алу жаттығуы</p>
<p>Араның дыбысын салу. -з-з-з</p>
<p>4 к моделі, бала үні</p>
<p>Өнім арқылы саралau Жетелеуші сұраптар арқылы бақылау</p>
<p>4. Негізгі кимыл қозғалыс жаттығулары.</p>
<p>«Бірбагытпен гимнастикалық орындық үстінен тузу жүру»</p>
<p>Командада жұмыс, бала үні.</p>
<p>5. Кимылды ойын: «Қаздар»</p>
<p>Шарты: Төрбиеші белгісімен күйіп тенгенде, ата каз</p>
<p>сырнайды қатты 2 - 3 рет тартып белгі береді. Осы кезде балалар канат қағып жүгіріп барып, ана қаздың жанына жиналады.</p>
<p>К/ойын «Допты кім қағып алады?»</p>
<p>Шарты: балалар допты жылдам қағып ала алады.</p>
<p>Жалпы даму жаттығу-лары. /лентамен/ Негізгі белім:</p>
<p>Б. к.: «Оң-сол»</p>
<p>1. Аяқтары алшак қойылған , ленталар теменде. басты ондан-солға қарай бұрып «сол жақ» деп айтту, солдан-оңға қарай бұрып «оң жақ» деп айтту. /6 рет /</p>
<p>Б. к.: «Шенбер жасау»</p>
<p>2. Аяқтары алшак қойылған , ленталар жаңда, лентаны жоғарыдан-теменге, теменин-жоғарыға ишкіті айналдыра оттырып шенбер жасау. / 6 рет кайталau/</p>
<p>Б.к.: «Айқастыру»</p>
<p>3. Аяқты алшак қоямыз. Ленталарды жаңға созу, оң колдағы лентаны сол ишкік апару, сол колдағы лентаны оң ишкік апару. «айқасты» деп айтту. /6 рет кайталau/</p>
<p>Б.к.: «Жасыру»</p>
<p>4. Аяқты алшак қоямыз. Ленталар белде. Алдыға қарай еңкейіп ленталарды созу «бар» деп айтту, артқа шалқайып, ленталарды жасыру «жоқ» деп айтту.</p>
<p>/6 рет кайталau/</p>
<p>Б.к.: «Серіппе»</p>
<p>5. Аяқтарын алшак қою, лента теменде. Орнында тұрып «серіппе» секілді секіру. /15-20 секунд/</p>
<p>Қорытынды:</p>
<p>2. Аяқты алшак қоямыз, жұдырыкты түйіп, колды жаңға қою. Оң және сол ишкіті кезек жоғары кетеру. / 5 рет кайталau/</p>
<p>3. Аяқтары алшак қойылған. Кол теменде, аяқтың ұшымен тұру, колды жоғары созу. (6-рет)</p>
<p>4. Орнында тұрып, қол белде, аяқты алдыға кезек серіп секіру.</p>
<p>5. Аяқтарын біріктіру. Колдарын қоянның аяғына ұқсатып, орнында секіру. /10-15секунд/</p>
<p>Тыныс алу жаттығулары: «Ботқа пісты» мұрынмен дем алып, аузыдан демді шығару. «пы-ых, пы-ых ,пы-ых» деп айтту.</p>
<p>4 к моделі, бала үні</p>
<p>Өнім арқылы саралau Жетелеуші сұраптар арқылы бақылау</p>
<p>4. Негізгі кимыл қозғалыс жаттығуы</p>
<p>1. Допты еденнен ыршытып жоғары лактырып қос қолмен қағып алу</p>
<p>2. Кеглилер арасынан «жыланша» енбектеу.</p>
<p>Өнім арқылы саралau, сынни ойлау, бала үні, командада жұмыс.</p>
<p>Кимылды ойын: «Мысық пен тышқан»</p>
<p>Шарты: Балалар шенбер күрүп тұрады</p>
<p>Мысық пен тышқан болып салланады.</p>
<p>К/ойын « Доп шенберде.»</p>
<p>Шарты:балалар жерге деңгеленіп отырады да допты бір-біріне домалатуды біледі. Педагог бағыт береді.</p>

<p>Е\ойын: Орамал тастау Кортынды Балаларды мадактау.</p>	<p>Шеңбер бойы жүру /ленталарды себетке салу/. Маршпен журу. «Қоян» - аяқтың ұшымен жүгіруді секірумен ауыстыру.</p> <p>Тыныс алу жаттығулары: «Шар» - ернінді жұмып, ұртынды томпайту; жұдышырклен жайлап жұмылу, еріннен ауаны шығарады (3 - 4 рет). Бастапқы қалыпка келу.</p> <p>Өнім арқылы саралау, жанама бакылау, бала үні. 2. Негізгі кимыл – қозғалыс жаттығулары.</p> <p>2- бөлім Түрлері:</p> <p>-Гимнастикалық орындық үстінен ішімен тартылып жүру.</p> <p>Блум таксономиясы,</p> <p>Сыни ойлау, бала үні.</p> <p>3.Кимылды ойын: Шарды ұста</p> <p>Шарты: Тәрбиеші ортага көп үрленген шарларды жайып тастайды. Ойын басталды деген кезде (тәрбиешінің кемегімен) балалар шарды ұстап тәрбиешіге береді. Кім көп шар жинаса сол бала женимпаз атанады, 10-15 сек. Ойын жалғасады</p> <p>К/ойын:«Өз жалаушама қарай»</p> <p>Шарты:Ойнап жүріп тәрбиеші белгісі бойынша жалауша түстеріне қарай сапка тұрга үйрету. Түстерді айыру қабілетін дамыту</p> <p>Е\ойын: Оқтау тартыс</p> <p>Командада жұмыс, бала үні</p> <p>Кортынды</p>	<p>Еркін ойын: Айгелек Кортынды Балаларды мадактау.</p>
--	---	--

		<p>Сапка тұру, әр түрлі бағытта жүру, ұзындық бойниша тұру.</p> <p>Сұрақ – жауап.</p> <p>Балаларды мадақтау.</p>	
Сейсенбі			
Сәрсенбі	<p>Смарт мақсат: Белгі бойниша тоқтап, жүгіреді.</p> <p>Гимнастикалық орындық үстімен, колды белге қойып жүріп етеді.</p> <p>Ресурстар: Гимнастикалық орындық, таяқшалар.</p> <p>Әдіс – тәсілдер: 4К моделі, бала үні, саралау, командада жұмыс, бақылау.</p> <p>ҰОҚ етілу барысы:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Амандасу. 2. Кіріспе Шенбермен жүру. Педагогтың артынан жүру, жүгіру. Шенберге тұру. Балаларға таяқшалар беру, бірінің соңынан бірін жүгіріп, шенберге түргизу. 3. Жалпы даму жаттығулары. Таяқшамен <p>-Аяқтары алшақ қойылған, таяқшаны екі шетінен ұстап, жоғарыға, онға,</p>	<p>Тақырыбы: «Бағыт пен жылдамдықты өзгертіп, музыканың ыргагына сәйкес кімбылдар жасай жүру»</p> <p>Смарт мақсат: Жүруді жүгірумен кезектесіп орындаі алады, тоқтай, бағытты өзгертіп жүруді және жүгіруді біледі, құм салынған кішкентай қашықты тұра бағытта алысқа лактыра алады.</p> <p>Ресурстар: Жілтер, гимнас орындық, ойын бет пердесі.</p> <p>Әдіс-тәсілдер: 4К моделі, бала үні, командада жұмыс.</p> <p>Кіріспе болім</p> <p>Сапка тұру, әр түрлі бағыт-та жүру, тәрбиешінің белгісі бойниша шашыранқы жүгіру жай жүргуге ауыса 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 ұқсан ұшу .</p> <p>Шенбер бойымен адымдан жүру.</p>	<p>Тақырыбы: «Он және сол қолмен алысқа лактыру»</p> <p>Смарт мақсат: Допты екі қолмен желке тұсынан лактыра алады, доптың ұшына дұрыс траектория бере алады, колдарын екпінді кімбылмен жаза біледі. Музықага сәйкес ездігінен бейнелі кімбылдар орындауды.</p> <p>I. Кіріспе белім.</p> <p>Бір қатар сапка тұру.</p> <p>Салемдесу. (нұсқауларды орындау)</p> <p>Негізгі белім:</p> <p>Жалпы дамыту жаттығулар:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Қол мен иыққа арналған жаттығулар: <p>Б.к: аяқ арасы алшак, қол тәменде.</p> <ul style="list-style-type: none"> а) колдарды жоғары кетеру. ә) екі жаңға тербелу, онға тербелу. б) солға тербелу. <ol style="list-style-type: none"> 2. Денеге арналған жаттығулар: <p>Б.к: аяқ арасы алшак, қол тәменде.</p> <ul style="list-style-type: none"> а) колды жоғары кетеру. ә) алға созу. б) түсіру.

<p>солға қарай созылып керілу(3-4 кайталau.) Б.к. келу.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Аяқтары алшак қойылған, таяшаны төмөнде қолдарымен ұстau. Таяшаны жоғарыға кетеріп созу, «кілем қагу» согу кимылын жасау (3-4рет) Б.к. - Аяқтары алшак қойылған, таяшаны кеуденің тұсында. Отрып, тұру. Б.к - Таяшаны айналып секіру және жүру. (10 сек) Б.к. келу. <p>Тыныс алу жаттыгуы</p> <p>Араның дыбысын салу. -3-3-3</p> <p>4 к моделі, бала үні</p> <p>Өнім арқылы саралau Жетелеууші сұраптар арқылы бакылау</p> <p>4. Негізгі кимыл қозғалыс жаттыгулары.</p> <p>«Бірбағытпен гимнастикалық орындық үстінен түзу жүру»</p> <p>Командада жұмыс, бала үні.</p> <p>5. Кимылды ойын: «Күн мен түн»</p> <p>Шарты: балалар 2 топка белінеді.</p> <p>1 – Күн</p> <p>2- түн</p> <p>Екі команда жаттыгу жасап тұрады</p> <p>К/ойын: «Бір,екі,үш жүгір!»</p>	<p>Шенбер бойымен тұру / шенберге тұрарда себетten екіден лента алу/ Қолдарын созып, арақашықтықты сактау</p> <p>Жалпы даму жаттыгу-лары. /лентамен/</p> <p>Негізгі болім:</p> <p>Б. к.: «Оң-сол»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Аяқтары алшак қойылған , ленталар төмөнде. басты оңдан-солға қарай бұрып «сол жақ» деп айтu, солдан-оңға қарай бұрып «оң жақ» деп айтu. /6 рет / <p>Б. к.: «Шенбер жасау»</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Аяқтары алшак қойылған , ленталар жаңда, лентаны жоғарыдан-төмөнгө, төмөннен-жоғарыға ишкі айналдыра отрып шенбер жасау. / 6 рет кайталau/ <p>Б.к.: «Айқастыру»</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Аяқты алшак қоямыз. Ленталарды жаңға созу. оң қолдағы лентаны сол ишкі апару, сол қолдағы лентаны оң ишкі апару. «айқасты» деп айтu. /6 рет кайталau/ <p>Б.к.: «Жасыру»</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Аяқты алшак қоямыз. Ленталар белде. Алдыға қарай енкейіп ленталарды созу «бар» деп айтu, артқа шалқайып, ленталарды жасыру «жок» деп айтu. <p>/6 рет қайталau/</p> <p>Б.к.: «Серіппе»</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. Аяқтарын алшак қою, лента төмөнде. Орнында тұрып «серіппе» секілді секіру. /15-20 секунд/ 	<p>в) екі колды жаңға созу. г) б.к.келу.</p> <p>3. Аяқка арналған Б.к: тік тұру, көл төмөнде.</p> <p>а) екі қолдағы кеуде тұсына экеліп, тізен сәл бүгіп отыру. ә) бір орында секіріп, қолды жаңға созу. б) б.к. келу.</p> <p>Тыныс алу жаттыгулары: шәйектік дыбысын салу (ш-ш-ш). Терен тыныс алып, демді шыгару.</p> <p>Бастапқы калыпта келу.</p> <p>4 к моделі, бала үні</p> <p>Өнім арқылы саралau Тікелей бакылау.</p> <p>Негізгі кимыл-жаттыгулары:</p> <p>1 Допты тұра бағытта домалату.</p> <p>2.Күрсаудан енбектеп ету.</p> <p>Командада жұмыс, бала үні.</p> <p>Кимылды ойын: «Аңшылар мен кояндар »</p> <p>Шарты: Аланың бір жағына аңшы, келесі жақта кояндарға орын белгіленеді. Эрбір үйде 2-3 коян болады</p> <p>Белгі бойынша кояндар үйінен шығып, жайылымда кос аяктап, секіріп жүреді. Тәрбиеші: « Аңшы» дегенде кояндар үйлеріне жүтіреді. Аңшы бала оларға доп лақтырады. Доп тиғен кояндар атылған болып саналады. Аңшы оны езіне алып кетеді. Ойын бірнеше рет қайталанады.</p>
--	---	--

<p>Шарты: Белгі бойынша әрекет етүге үйренеді жүгірудің шалшандығын арттыру.</p> <p>Ең ойын: Ормандагы андар Балаларды мадактау.</p>	<p>Корытынды:</p> <p>Шеңбер бойы журу /ленталарды себетке салу/. Марштен журу. «Коян» - аяқтың ұшымен жүгіруді секірумен ауыстыру .</p> <p>Тыныс алу жаттығулары: «Шар» - ерніңді жұмып, ұртынды томпайту; жұдышыклен жайлап жұмылу, еріннен ауаны шығарады (3 - 4 рет).</p> <p>Бастапқы калыпта келу.</p> <p>Өнім арқылы саралау, жанама бакылау, бала үні.</p> <p>2. Негізгі кимыл – қозғалыс жаттығулары.</p> <p>2- белім Түрлері:</p> <p>-Гимнастикалық орындық үстінен ішімен тартылып журу.</p> <p>Блум таксономиясы,</p> <p>Сыни ойлау, бала үні.</p> <p>3. Қимылдағы ойын: «Ақ коян»</p> <p>Шарты: Балалар шеңбер жасап тұрады да, ал бір бала ортада коян болып отырады.</p> <p>К/оиын: «Қапшықпен секіру»</p> <p>Шарты: балалар шапшаң қимылдан қапшықпен секіре алады.</p> <p>Ең ойын: Аударыспақ</p> <p>Шарты: ағаш ат мінген екі бала, біреуі шеңбер ішинде, біреуі сыртында тұрады. Белгі берілген кезде бір-бірімен тартысады, шеңбердің сыртына шығып қалған бала жекілген болып есептеледі.</p> <p>Командада жұмыс, бала үні</p>	<p>К/оиын: «Допты қуып жет.»</p> <p>Шарты: Алыста жаткан доптарды, алып келіп көрзинкігे түстеріне байланысты салады.</p> <p>Ең ойын: «Тышкан аулау»</p> <p>4К моделі, бала үні.</p> <p>Кортынды Балаларды мадактау.</p>
--	---	---

		<p>Кортынды:</p> <p>Сапка тұру, әр түрлі бағытта журу, ұзындық бойниша тұру. Сұрақ – жауап.</p> <p>Балаларды мадактау.</p>	
Бейсенбі			
Жұма	<p>Смарт мақсат: Кішкентай доппен кегельдер арасында ирелендеп жүгіреді.</p> <p>Гимнастикалық орындық үстімен, қолды белге қойып жүріп етеді.</p> <p>Ресурстар: Дол, жіл, түрлі-түсті жалаушалар.</p> <p>Әдіс – тәсілдер: 4К моделі, бала үні, сараплау, командада жұмыс, бақылау.</p> <p>VOK етілу барысы:</p> <p>1. Жалпы дамытушы жаттығулар.</p> <p>1.Б.к. тұру, аяқ арасы ашық, қолды бүгіл, куышакты ұстап алғандай.</p> <p>Онга (солға) шайқалу (8-10 рет).</p> <p>2.Б.к. тертаяқтал тұру, ортага бұрылу. Бір қолды алға-жогары көтеру. Екінші қолмен қайталау – «күшік аяғын кетереді» (4-6 рет).</p> <p>3.Б.к. тұру, қолды түсіру. Аяқ үшімен туру, қолды жогары көтеру – «міне кандай үлкен ағаштар», отыру және қолды тізеге кою – «міне кандай кішкентай ағаштар» (4-5 рет).</p>	<p>Тақырыбы: «Бағыт пен жылдамдықты өзгертіп, музыканың ыргағына сәйкес кімбылдар жасай жүру»</p> <p>Смарт мақсат: Зат астынан еңбектеп ете алады, қос аяқтал секіруді біледі, Қымылды ыргақпен жеңіл, еркін кол мен аяқтын кімбылдарын үйлестіреді орындаиды.</p> <p>Ресурстар: Тақшалар, шенбер, доптар.</p> <p>Әдіс-тәсілдер: 4К моделі, бала үні, командада жұмыс.</p> <p>Ұйымдастыру кезеңі.</p> <p>Kіріспе болімі:</p> <p>Бірінің артынан бірі сапка тұру. Денені тік ұстаяу.</p> <p>Шенбер бойымен денені тік ұстап, адымдал жүру.</p> <p>Шенбер бойымен жай жүру</p> <p>Шенбер бойымен тұру. (тақшаны үстел үстінен бір- бірден алу)</p> <p>Қолдарын созып, аракашықтықты сактау.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар: (тақшалар)</p> <p>Негізгі болім:</p> <p>Б.к.: «Мысық оянды»</p>	<p>Тақырыбы: «Он және сол қолмен алыска лақтыру»</p> <p>Смарт мақсат: Тура бағытта терт тағандап еңбектеуді біледі. Тура жолмен журуді және жүгіруді орындаі алады. Терттағандап еңбектеу</p> <p>кезінде, еңбектеуде қол мен аяқтын кімбылдарын үйлестіре біледі.</p> <p>Ресурстар: Диод материалдар</p> <p>Әдіс-тәсілі: 4К моделі, бала үні, сараплау, бақылау.</p> <p>I.Kіріспе болім.</p> <p>Бір қатар сапка тұру.</p> <p>Салемдесу. (нұсқауларды орындау)</p> <p>Негізгі болім:</p> <p>Жалпы даму жаттығулары</p> <p>Б.к.: «Желбірейді жалау»</p> <p>1. Аяктары иық мелшерінде. Жалаушаны жогары созып ұстайды. Жалаушаны және басты оң – сол жакка кисайту. /4 рет кайталау/</p> <p>Б.к.: «Әткеншею»</p>

<p>4.Б.к. тұру, «қояндар секіреді</p> <p>5.Тыныс алу.</p> <p>«Әдемі гүлдің ісі, Гүл ашады қаузызын»</p> <p>Бастапқы қалыпка келу.</p> <p>4 к моделі, балта үні</p> <p>Өнім арқылы саралау Жетелеуші сұраптар арқылы бакылау</p> <p>2.Негізгі қимыл қозғалыс жаттығулар.</p> <p>Екі жіл арасынан түзу жүру</p> <p>Өнім арқылы саралау</p> <p>Қимылды ойын: Көжектер мен тұлқілер</p> <p>Шарты: Бір бала тұлқі болып сайланады. Қалған балалар көжек бетпердесін кіп, деңгеленіп отырады.</p> <p>К/н ойын: «Кубиктерді жинастырь»</p> <p>Шарты: балалар түсіне қарап кубиктерді жинастыра алады.</p> <p>Е/н ойын: «Күн мен жаңбыр»</p> <p>Ойын шартын түсіндіру.</p> <p>Е/Р ойын: «Допты күшп жет»</p> <p>Жаппай бакылау, командада жұмыс.</p> <p>Кортынды</p>	<p>1. Аяқтары алшак қойылған, таяқшаны еki шетінен ұстап, жоғарыға, онға, солға қарай созылып керілу. әр керілген сайын «м-я-у» деп айту. /6 рет кай/</p> <p>Б. к.: «Кілем қагу»</p> <p>2. Аяқтары алшак қойылған, таяқша теменде колдарымен ұстасу. Таяқшаны жоғарыға кетеріп созу, «кілем қагу» согу кимылын жасау «тук-тук-тук»- деп айту. /6 рет /</p> <p>Б.к.: «Шалтай-балтай»</p> <p>3. Аяқты алшак қоямыз, таяқша теменде колдарымен ұстасу, онға, солға бұрылу . /6 рет кайт/</p> <p>Б.к.: «Дал тигіз»</p> <p>4. Аяқтары алшак қойылған, таяқшаны кеуденің түсында. Бұтілген оң аяқты кетеру, тізені таяқшага тигізу. Арканы түзу ұстасу. Сол жақпен дәл солай кайталау. /6 рет қайталау/</p> <p>Б.к.: «Көнілді таяқша»</p> <p>5. Таяқшаны айналып секіру және жүру. /15-20 секунд/</p> <p>Кортынды:</p> <p>Маршпен шеңбер бойы жүру. Еркін жүру.(таяқшаны үстел үстінен қою) Колды жаңга созып, аяқтың ұшымен жүру.</p> <p>Тыныс алу жаттығулары: шейнектік дыбысын салу(ш-ш-ш). Терен тыныс алып, демді шыгару.</p> <p>Бастапқы қалыпқа келу.</p> <p>Өнім арқылы саралау, жанама бакылау, бала үні.</p>	<p>2. Аяқтары алшак қойылған, жалаушалар теменде. Жалаушаларды артқа- алдыға қарай сермеу. /5 рет/</p> <p>Б.к.: «Кім жылдам»</p> <p>3. Аяқтарын алшық қою, отыру жалаушаны алға созу,тұру жоғары кетеру.</p> <p>Б. к.: «Жұлдызша»</p> <p>4. Аяқты бірге, денені тік ұстасу. Жалауша белде. Орнында секіріп аяқты және жалаушаны жаңға созу</p> <p>Б.к.: «Көнілді жалауша»</p> <p>5. Аяқтарын алшак қою, жалаушалар жоғары кетеріп,секіру. Тікелей бакылау әдісі</p> <p>Тыныс алу жаттығулары: «Үйшік» - тік тұрып, аяқты бір - бірінен алшак ұстайды, колды бастаң асыра кетеріп, «үйшік» сияхты біріктіреді, демді ішке тартады, колды темен түсіріп, денені босатып демді шыгарады.</p> <p>Негізгі қимыл-жаттығулары:</p> <p>1 Қыска секіртпемен секіру</p> <p>2. Допты бір-біріне төменинен лактыру.</p>
---	--	--

Тексерілші: *А.К.Керуенбаева*
 Әдіскер: А.К.Керуенбаева

Циклограмма
Дене шынықтыру. IV-апта Сауір 25-29.04.2022 жыл

Апта	Кіші	Органды	Ересек
Дүйсенбі	<p>Смарт мақсат: Жуан арқан бойымен бір қырындан адымдай жүреді.</p> <p>Допты нысанана көздең лактырады.</p> <p>Ресурстар: Доп, жіп, түрлі-түсті жалаушалар.</p> <p>Әдіс – тәсілдер: 4К моделі, бала үні, саралау, командада жұмыс, бакылау.</p> <p>ҰОҚ етілу барысы:</p> <p>1.Жалпы дамытушы жаттығулар.</p> <p>1.Б.к. тұру, аяқ арасы ашық, колды бүгіп, куыршақты ұстап алғандай.</p> <p>Онға (солға) шайқалу (8-10 рет).</p> <p>2.Б.к. тертаяқтап тұру, ортага бұрылу. Бір қолды алға-жоғары кетеру. Екінші қолмен қайталуа – «күшік аяғын кетереді» (4-6 рет).</p> <p>3.Б.к. тұру, қолды түсіру. Аяқ үшімен тұру, қолды жоғары кетеру- «міне қандай үлкен ағаштар», отыру және қолды тізеге кою-«міне қандай кішкентай ағаштар» (4-5 рет).</p>	<p>Тақырыбы: «Бағыт пен жылдамдықты өзгертіп, музыканың ыргағына сәйкес кимылдар жасай жүру»</p> <p>Смарт мақсат: Допты екі қолмен желке тұсынан лактыра алады, доптың ұшына дұрыс траектория бере алады, қолдарын екпінді кимылмен жаза біледі. Допты екі қолмен кеуде тұсынан екпінді кимылмен жаза лактыра алады.</p> <p>Ресурстар: Таяқшалар, шенбер, доптар.</p> <p>Әдіс-тәсілдер: 4К моделі, бала үні, командада жұмыс, бакылау.</p> <p>ҰОҚ етілу барысы</p> <p>Кіріспе болімі:</p> <p>Бірінің артынан бірі сапка тұру. Денені тік ұстай.</p> <p>Шенбер бойымен денені тік ұстап, адымдап жүру.</p> <p>Шенбер бойымен жай жүру</p> <p>Шенбер бойымен тұру. (таякшаны үстел үстінен бір- бірден алу)</p> <p>Колдарын созып, аракашықтықты сактау.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар: (таяқшалар)</p> <p>Негізгі болім:</p>	<p>Тақырыбы: «Он және сол қолмен алыска лактыру»</p> <p>Смарт мақсат: Допты екі қолмен кеуде тұсынан қолдарын екпінді кимылмен жаза лактыра алады . Кимылды ыргаклен жеңіл, еркін қол мен аяқтың кимылдарын үйлестіреді орындаиды.</p> <p>LКіріспе белім.</p> <p>Бір қатар сапқа тұру.</p> <p>Салемдесу. (нұсқауларды орындау)</p> <p>Негізгі болім:</p> <p>Жалпы дамыту жаттығулар:</p> <p>1. Кол мен иыққа арналған жаттығулар:</p> <p>Б.к; аяқ арасы алшак, қол төменде.</p> <ul style="list-style-type: none"> а) қолдарды жоғары кетеру. а) екі жаңға тербелу, онға тербелу. б) солға тербелу. <p>2. Денеге арналған жаттығулар:</p> <p>Б.к; аяқ арасы алшак, қол төменде.</p> <ul style="list-style-type: none"> а) қолды жоғары кетеру. а) алға созу. б) түсіру.

<p>4.Б.к. тұру, «коядар секіреді</p> <p>5.Тыныс алу.</p> <p>«Әдемі гүлдің ісі, Гүл ашады қауызын»</p> <p>Бастапқы қалыпка келу.</p> <p>4 к моделі, бала үні</p> <p>Өнім арқылы саралau Жетелеууші сұрақтар арқылы бакылау.</p> <p>2.Негізгі қымыл қозғалыс жаттығулар.</p> <p>Екі жіп арасынан тұзу жүру</p> <p>Өнім арқылы саралau</p> <p>Кимылды ойын: «Ұшактар»</p> <p>Шарты: Ұшактар ұшады дегенде балалар ұшак болып ұшады, ұшактар кона бастайды дегенде балалар ез орындарына тұрады.</p> <p>К/ойын «Қапшықпен секіру»</p> <p>Шарты: балалар шапшаң қымылдан қапшықпен секіре алады.</p> <p>Е\ойын: «Допты домалат»</p> <p>Шарты: алма кезек бір-біріне допты домалатады</p> <p>Сұрақ-жауап</p> <p>Бала үні Балаларды мадақтау.</p>	<p>Б.к.: «Мысық оянды »</p> <p>1. Аяқтары алшак қойылған, таяқшаны екі шетінен ұстап, жоғарыға, онға, солға қарай созылып керілу. әр керілген сайын «м-я-у» деп айту. /6 рет кай/</p> <p>Б. к.: «Кілем қағу»</p> <p>2. Аяқтары алшак қойылған, таяқша төменде колдарымен ұстасу. Таяқшаны жоғарыға кетеріп созу, «кілем қағу» соғу кимылын жасау «тук-тук- тук»- деп айту. /6 рет /</p> <p>Б.к.: «Шалтай-балтай»</p> <p>3. Аяқты алшак қоямыз, таяқша төменде колдарымен ұстасу, онға, солға бұрылу . /6 рет қайт/</p> <p>Б.к.: «Дал тигіз»</p> <p>4. Аяқтары алшак қойылған, таяқшаны кеуденің тұсында. Бүгілген он аяқты кетеру, тізені таяқшага тигізу. Арқаны тұзу ұстасу. Сол жақпен дәл солай қайталау. /6 рет қайталау/</p> <p>Б.к.: «Кенілді таяқша»</p> <p>5. Таяқшаны айналып секіру және жүру. /15-20 секунд/</p> <p>Корытынды:</p> <p>Маршпен шенбер бойы жүру. Еркін жүру.(таяқшаны үстел үстінен көю) Колды жанга созып, аяқтың ұшымен жүру.</p> <p>Тыныс алу жаттығулары: шәйнектік дыбысын салу(ш-ш-ш). Терен тыныс алыш, демді шыгару.</p> <p>Бастапқы қалыпка келу.</p> <p>Өнім арқылы саралau, жанама бакылау, бала үні. Негізгі қымыл қозғалыс жаттығулар.</p>	<p>в) екі қолды жанға созу. г) б.к.келу.</p> <p>3. Аяққа арналған Б.к. тік тұру, кол төменде.</p> <p>а) екі қолдағы кеуде тұсына әкеліп, тізені сәл бүгіл отыру. ә) бір орында секіріп, қолды жанға созу. б) б.к. келу.</p> <p>Тыныс алу жаттығулары: шәйнектік дыбысын салу (ш-ш-ш). Терен тыныс алыш, демді шыгару.</p> <p>Бастапқы қалыпка келу.</p> <p>4 к моделі, бала үні</p> <p>Өнім арқылы саралau Тікелей бакылау.</p> <p>Негізгі қымыл-жаттығулары:</p> <p>1 Допты тұра бағытта домалату.</p> <p>2.Кұрсаудан еңбектеп ету.</p> <p>Командада жұмыс, бала үні.</p> <p>Кимылды ойын: «Аттар»</p> <p>Шарты: Балалар аланда екі топка беліведі. Үлкен шенбер сыйып, ортасында жалауша болады. Осы жалаушаны екі топ жарысып, белгіленген жерге жеткізу керек. Кай топ бірінші жеткізеді сол топ жеңіске жетеді.</p> <p>К/ойын: «Қапшықпен секіру»</p> <p>Шарты: балалар шапшаң қымылдан қапшықпен секіре алады.</p> <p>Е\ойын: «Допты домалат»</p>
--	---	--

	<p>1.Допты жоғары лактыру</p> <p>2.Шенберден шенберге аттау.</p> <p>Өнім арқылы саралау, сынни ойлау, Блум таксономиясы, жаппай бақылау.</p> <p>Кімбылды ойын: "Жапалактар "</p> <p>Шарты: Балалар екі топқа белінеді. Жапалактар күндіз үйіктайды, ал түндеге көрісінше оянады. Тышқандар күндіз жапалактар үйіктағанда үйлеріне жету керек. Тәрбиеші түн болды дегенде жапалактар үйіне жете алмаған тышқандарды куады.</p> <p>К/ойын: «Допты қуып жет. »</p> <p>Шарты: Алыста жатқан доптарды, алып келіп кәрзинкіге түстеріне байланысты салады.</p> <p>Е/ойын: Ормандағы андар</p> <p>4K моделі, бала үні, жаппай бақылау.</p> <p>Балаларды мадактау.</p>	<p>Шарты: алма кезек бір-біріне допты домалатады</p> <p>4K моделі, бала үні.</p> <p>Кортынды</p> <p>Балаларды мадактау.</p>	
Сейсенбі			
Сәрсенбі	<p>Смарт мақсат: Багытты езгерту жүгіреді.</p> <p>Доғаның астынан енбектеп етеді.</p> <p>Ресурстар: лента, текшелер, құстар бет пердесі.</p> <p>Әдіс – тәсілдер: 4K моделі, бала үні, саралау, командада жұмыс, бақылау.</p> <p>ҰОҚ етілу барысы:</p> <p>1.Амандасу.</p> <p>2. Шенбер бойымен журу, жүгіру.</p> <p>«Орман андары»</p> <p>1. «Аю»</p> <p>Қолды белге койып, (корбандан) табанды нық басып журу.</p>	<p>Такырыбы: «Бағыт пен жылдамдықты езгерту, музыканың ырғағына сәйкес кімбылдар жасай журу»</p> <p>Смарт мақсат: Жоғарыда ілінген затқа қос аяктап жоғары секіруді және соған жетуді біледі, екі колыны созып алаканына күм салынған калташаны ұстал, сыйық бойымен тепе-тендікті сактай алады.</p> <p>Ресурстар: доптар жалаушалар, жіңішке арқан</p> <p>Әдіс-тәсілдер: 4K моделі, бала үні, команда жұмыс, бақылау.</p> <p>ҰОҚ етілу барысы:</p> <p>Кіріспе болімі:</p> <p>Бірінің артынан бірі салқа түру. Денені тік ұсташау.</p> <p>Шенбер бойымен марш екпінімен журу.</p>	<p>Ырыбы: «Он және сол қолмен алыска лактыру»</p> <p>Смарт мақсат: Бір орында тұрып ұзындыққа секіре алады. Допты бір –біріне лактыра алады, допты бастаң асырып лактыруды біледі.</p> <p>Ресурстар: Дид материалдар</p> <p>Әдіс-тәсілі: 4K моделі, бала үні, саралау, бақылау.</p> <p>I.Kіріспе болім.</p> <p>Бір катар салқа түру.</p> <p>Салемдесу. (нұсқауларды орындау)</p> <p>Негізгі болім:</p> <p>Жалпы даму жаттыгулары</p> <p>Б.к.: «Желбірдейді жалау»</p>

<p>2. «Тұлқі» Колды жанға ұстап, (куланып) бір сзықпен журу.</p> <p>3. «Кежек» Колды кеуденің алдында ішп, кос аяқпен секіру.</p> <p>4. «Каскыр» Баяу жүгіру, жылдам жүгіру. Балаларға әр түсті екі текшелерден беріп, бірінің соңынан бірін жүргізіп, шенберге тұрғызу.</p> <p>3. Жалпы даму жаттығулары. Текшемен жаттығулар.</p> <p>1. Қол мен иық, бұлшықеттер-іне арналған жаттығулар.</p> <p>1. Текшелерді жоғары көтеріп, бір-біrine соғу. Б. қ. келу.</p> <p>2. Колдағы текшелерді жоғары көтеру.</p> <p>3. Кос колдағы текшелермен онға, солға ишті.</p> <p>4. Колдағы текшелерді алға созып отыру. Тұру. Б. қ. келу</p> <p>5. Аяқ бірге, текшелерді кеудеде ұстай.</p> <p>6. Алға кос аяқпен секіру. Б. қ.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы. Текшелерді үрлеу.</p> <p>4 к моделі, бала уні Өнім арқылы саралаша Жетелеуші сұралтар арқылы бақылау.</p> <p>4. Негізгі қимыл қозғалыс жаттығулары. Еденде жатқан лентадан аттап өту.</p> <p>5. Қимылды ойын: "Түсті автокөліктөр" Шарты: балалар алғаның бір жағында тұрады, екінші жағында автокөліктөр тұрады, балалар жолда ойнап жүреді, автокөліктөр келе жатыр дегенде балалар орындарына</p>	<p>Шенбер бойымен денені тік ұстап жүгіру. Шенбер бойымен еркін журу. Шенбер бойымен тұру. / шенберге тұрарда себеттен екі жалауша алу/ Колдарын созып, аракашықтықты сактау.</p> <p>Негізгі белім: Жалпы даму жаттығулары: Б.қ.: «Желбірейді жалау»</p> <p>1. Аяқтары иық мелшерінде. Жалаушаны жоғары созып ұстайды. Жалаушаны және басты оң – сол жакка кисайту. /6 рет кайталau/</p> <p>Б.қ.: «Әткеншею»</p> <p>2. Аяқтары алшак қойылған, жалаушалар төменде. Жалаушаларды артқа- алдыға қарай сермеу. /6 рет/</p> <p>Б.қ.: «Кім жылдам»</p> <p>3. Аяқтарын алшық қою, жалаушалар екі жакта жерде. Колдары төменде. «Ал», «қой» - дегенде тез алып, қою керек. /6 рет /</p> <p>Б. қ.: «Жұлдызша»</p> <p>4. Аяқты бірге, денені тік ұстай. Жалауша белде. Орнында секіріп аяқты және жалаушаны жанға созу «ха-а-а» деп айтту, орнында секіріп аяқты біріктіру және жалаушаны белге қою, «хоп» деп айтту. /6 рет кайталau/</p> <p>Б.қ.: «Көнілді жалауша»</p> <p>5. Аяқтарын алшак қою, жалаушалар белде; 8- рет маршпен журу, 10- рет секіру.</p> <p>Корыттынды: Бір саппен шенбер бойы журу. /жалаушаларды себетке салу/ Маршпен журу. «Айналу» - бір - бірінің қолынан ұстай отырып, айнала жүгіру.</p> <p>Тыныс алу жаттығулары: «Үйшік» - тік тұрып, аяқты бір - бірінен алшак ұстайды, колды бастаң асыра көтеріп, «үйшік» сияқты біріктіреді, демді ішке тартады, колды темен түсіріп, денені босатып демді шығарады.</p> <p>Негізгі қимыл-жаттығулары:</p> <p>1 Қыска секіртпемен секіру</p> <p>2. Допты бір-біріне төменин лактыру.</p> <p>Қимылды ойын: "Жапалактар"</p> <p>Шарты: Балалар екі топқа белінеді. Жапалактар күндіз үйықтайтын, ал түнде керісінше оянады. Тышқандар күндіз жапалактар үйықтағанда үйлеріне жету керек. Тәрбиеші түн болды дегенде жапалактар үйіне жете алмаған тышқандарды қуады.</p> <p>К/ойын: «Допты қуып жет. »</p> <p>Шарты: Алыста жатқан допгарды, алып келіп көрзинкіге түстеріне байланысты салады.</p> <p>Е/ойын: Ормандағы андар</p> <p>Күтілетін нәтиже: Балалар көліктердің журу бағытын, құстарды қорғау туралы түсінеді.</p> <p>4 к моделі, бала уні</p>
--	--

	<p>бару керек, орнына жетпеген бала ойыннан шығарылады.</p> <p>К/ойын доптарды жина</p> <p>Шарты: кедергілер арқылы жүгіріп барып, пішініне қарай доптарды белек -белек жинастыру керек.</p> <p>Ең ойын: Оқтау тартыс</p> <p>Командада жұмыс, жанама бақылау.</p> <p>Шенберге тұру.</p> <p>Балаларды мадактау.</p>	<p>Өнім арқылы саралau, сынни ойлау, блум таксономиясы, жаппай бақылау.</p> <p>5. Қимылды ойын: "Поезд"</p> <p>Шарты: Тәрбиеші балаларға поезд болып ойнайды, мен паравоз боламын, ал сендер вагонсыңдар, пуп-пуп-пуп. Паравоз белгі бергенде поезд ақырындайды, содан кейін катты, яғни тез жүред</p> <p>К/ойын: К/н ойын: «Кубиктерді жинастыр»</p> <p>Шарты: балалар түсіне қарап кубиктерді жинастыра алады.</p> <p>Е/ойын: «Кекпар»</p> <p>4К моделі, бала үні, жаппай бақылау.</p> <p>Кортынды.</p> <p>Балаларды мадактау.</p>	<p>КорытЫнды:</p> <p>Бір саппен шенбер бойы жүру. /жалаушаларды себетке салу/ Маршпен жүру. «Айналу» - бір - бірінің қолынан ұстай отырып, айнала жүгіру.</p>
Бейсенбі			
Жұма	<p>Смарт мақсат: Допты бір метр қашықтықтағы қақпаға домалатады.</p> <p>Допты кос колдан торға лактырады.</p> <p>Ресурстар: лента, текшелер, құстар бет пердесі.</p> <p>Әдіс – тәсілдер: 4K моделі, бала үні, саралau, команда жұмыс, бақылау.</p> <p>ҰОҚ етілу барысы:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Амандасу. 2. Шенбер бойымен жүру, жүгіру. «Орман аңдары» 1. «Аю» Колды белге койып, (корбандал) табанды нық басып жүру. 2. «Тұлқі» Колды жаңға ұстап, (куланып) бір сызықпен жүру. 3. «Кежек» Колды кеуденің алдында иіп, кос аяқпен секіру. 4. «Қасқыр» Баяу жүгіру, жылдам жүгіру. 	<p>Такырыбы: «Бағыт пен жылдамдықты езгертіп, музыканың ырғағына сәйкес кимылдар жасай жүру»</p> <p>Смарт мақсат: Бір орында тұрып кос аяқпен езін айнала секіруді біледі. Денені түзу ұстай алады, тепе-тендікті сактай алады.</p> <p>Ресурстар: доптар жалаушалар, жіңішке арқан</p> <p>Әдіс-тәсілдер: 4K моделі, бала үні, команда жұмыс, бақылау.</p> <p>ҰОҚ етілу барысы</p> <p>Kіріспе белімі:</p> <p>Бірінің артынан бірі сапка тұру. Денені тік ұстай.</p> <p>Шенбер бойымен марш екпінімен жүру.</p> <p>Шенбер бойымен денені тік ұстап жүгіру.</p> <p>Шенбер бойымен еркін жүру.</p> <p>Шенбер бойымен тұру. / шенберге тұрарда себеттен екі жалауша алу/ Колдарын созып, арақашықтықты сактау.</p> <p>Негізгі белім:</p> <p>Жалпы даму жаттығулары:</p> <p>Б.к.: «Желбірейді жалау»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Аяқтары иық мөлшерінде. Жалаушаны жоғары созып ұстайды. Жалаушаны және басты он – сол жакқа кисайту. /6 рет қайталau/ 	<p>Такырыбы: «Он және сол қолмен алысқа лактыру»</p> <p>Смарт мақсат: Допты екі қолмен желке тұсынан лактыра алады, доптың ұшына дұрыс траектория бере алады, колдарын екпінді кимылмен жаза біледі. Музықаға сәйкес ездігінен бейнелі кимылдар орындауды Бұлшықеттер мен кол-аяқтың үйлесімділігі мен кимылдатады.</p> <p>Ресурстар: Доптар, кеглилер.</p> <p>Әдіс-тәсілі: 4K моделі, бала үні, саралau, бақылау.</p> <p>ҰОҚ етілу барысы:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Амандасу. 2. Kіріспе <p>Бірінің артынан бірі сапка тұру.</p> <p>Кол жоғарыда, аяқтың ұшымен шенбер бойымен жүгіру.</p> <p>Кол жаңда, екшемен жүру.</p> <p>Шенбер бойы ауыстырмалы кадаммен жүру. Колдарын созып, арақашықтықты сактау.</p> <p>Жалпы даму жаттығулары</p>

<p>Балаларға әр түсті екі текшелерден беріп, бірінің соңынан бірін жүргізіп, шеңберге тұрғызу.</p> <p>3. Жалпы даму жаттығулары.</p> <p>Текшемен жаттығулар.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Қол мен иық, бұлышқеттер-іне арналған жаттығулар. 1. Текшелерді жоғары кетеріп, бір-біrine согу. Б. қ. келу. 2. Колдағы текшелерді жоғары кетеру. 3. Қос колдағы текшелермен онға, солға илу. 4. Колдағы текшелерді алға созып отыру. Тұру. Б. қ. келу 5. Аяқ бірге, текшелерді кеудеде ұстау. 6. Алға қос аяқпен секіру. Б. қ. <p>Тыныс алу жаттығуы.</p> <p>Текшелерді үрлеу.</p> <ol style="list-style-type: none"> 4 к моделі, бала үні <p>Өнім арқылы саралау Жетелеуші сұраптар арқылы бақылау.</p> <p>4. Негізгі қимыл қозғалыс жаттығулары.</p> <p>Еденде жатқан лентадан аттап ету.</p> <p>5. Қимылды ойын: «Кім жоғын тап»</p> <p>Шарты: ойнышылар күздерін жұмып тұрады, бір бала тығызып қалады, қалғандары кім жоғын табу керек</p> <p>К/ойын «Доп шенберде.»</p> <p>Шарты: балалар жерге деңгеленіп отырады да допты бір-біrine домалатуды біледі. Педагог бағыт береді.</p> <p>E'н ойын Қонырау кайдан естіледі?</p> <p>Шарты: «Тындаңдар, қонырау кайдан соғылып тұр, қонырауды</p>	<p>Б. қ.: «Әткеншең»</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Аяқтары алшак қойылған, жалаушалар төменде. Жалаушаларды артка- алдыға қарай сермеу. /6 рет/ <p>Б. қ.: «Кім жылдам»</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Аяқтарын алшық қою, жалаушалар екі жакта жерде. Колдары төменде. «Ал», «қой» - дегендеге тез алып, қою керек. /6 рет/ <p>Б. қ.: «Жұлдызша»</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Аяқты бірге, денені тік ұстасу. Жалауша белде. Орнында секіріп аяқты және жалаушаны жаңға созу «ха-а-а» деп айтсу, орнында секіріп аяқты біріктіру және жалаушаны белге қою, «хоп» деп айтсу. /6 рет кайталau/ <p>Б. қ.: «Көнілді жалауша»</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. Аяқтарын алшак қою, жалаушалар белде; 8- рет маршпен жүру, 10- рет секіру. <p>Корытынды:</p> <p>Бір саппен шеңбер бойы жүру. /жалаушаларды себекте салу/ Маршпен жүру. «Айналу» - бір - бірінің қолынан ұстай отырып, айнала жүгіру.</p> <p>Тыныс алу жаттығулары: «Үйшік» - тік тұрып, аяқты бір - бірінен алшак ұстайды, қолды бастан асыра кетеріп, «үйшік» сияқты біріктіреді, демді ішке тартады, қолды темен түсіріп, денені босатып демді шығарады.</p> <p>Бастапқы калыпка келу.</p> <p>Өнім арқылы саралау, жанама бақылау, бала үні.</p> <p>4. Негізгі қимыл қозғалыс жаттығуы</p> <ul style="list-style-type: none"> -Допты алға домалату, күып жету. -Бір сыйықтан қос аяқпен секіру. <p>Өнім арқылы саралау, сынни ойлау, Блум таксономиясы, жаппай бақылау.</p> <p>Қимылды ойын: «Аттар»</p> <p>Шарты: Балалар аланда екі топка белінеді. Ұлкен шеңбер сыйып, ортасында жалауша болады. Осы жалаушаны екі топ жарысып, белгіленген жерге жеткізу керек. Қай топ бірінші жеткізеді сол топ женіске жетеді.</p> <p>К/ойын: «Допты күып жет.»</p> <p>Шарты: Алыста жатқан доптарды, алғы келіп кәрзинкіге түстеріне байланысты салады.</p>	<p>1. Аяқты алшак қоямыз, Буратинаға әдемі мұрын жасаймыз. Буратино мұрынмен «күн» салады. /5 рет кайталau/</p> <p>2. Аяқты алшак қоямыз, жұдышықты түйіп, қолды жаңға қою. Оң және сол иықты кезек жоғары кетеру. / 5 рет кайталau/</p> <p>3. Аяқтары алшак қойылған. Қол төменде, аяқтын ұшымен тұру, қолды жоғары созу. (6-рет)</p> <p>4. Орнында тұрып, қол белде, аяқты алдыға кезек серпіп секіру.</p> <p>5. Аяқтарын біріктіру. Колдары қоянның ағына ұксатып, орнында секіру. /10-15 секунд/ Тыныс алу жаттығулары: «Ботқа пісты» мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару. «Пы-ых, пы-ых, пы-ых» деп айтсу.</p> <p>4 к моделі, бала үні</p> <p>Өнім арқылы саралау Жетелеуші сұраптар арқылы бақылау</p> <p>4. Негізгі қимыл қозғалыс жаттығуы</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Допты еденинен ыршытып жоғары лақтырып қос қолмен қағып алу 2. Кеглилер арасынан «жыланша» еңбектеу. Өнім арқылы саралау, сынни ойлау, бала үні, командада жұмыс. <p>Кимылды ойын: «Ұшты - ұшты»</p> <p>Шарты: Нениң ұшатынын, нениң ұшпайтынын, анғарымпаздықта тәрбиелейді.</p> <p>К/ойын: «Ұядагы кішкентай торғайлар»</p> <p>Шарты: Педагогтың көмегімен балалар - «торғайлар» 3-4 топқа белініп, «ұялардың» ішіне отырады. Шығыршықтар пайдаланады. Тәрбиешінің белгісі бойынша: «Торғайлар» ұядан «ұшып, құрсауды басып етіп, жан-жакқа шашырап кетті. Тезірек» дәнддерді жеп ал Сигнал бойынша: «Күстар, ұяларға!»</p> <p>E'ойын: Сакина тастау</p> <p>Кортынды Балаларды мадактау.</p>
--	--	---

	<p>табындар» дегенде балалар қонырау кайдан согып тұрганын табу керек. Командада жұмыс, жанама бақылау. Шенберге тұру. Балаларды мадактау.</p> <p>Елойын: Айғолек 4K моделі, бала үні, жаппай бақылау. Кортынды. Балаларды мадактау.</p>	
--	--	--