

29.11.2021
Қорық

ЦИКЛОГРАММА
I апта. Желтоқсан 2021ж.
«Күнішуақ» ересек тобы

Өтпелі тақырып: «Менің Қазақстаным»
Тақырыпша. «Тарихқа саяхат»

Күн тәртібі	Дүйсенбі 29.11.2021	Сейсенбі 30.11.2021	Сәрсенбі 01.12.2021	Бейсенбі 02.12.2021	Жұма 03.12.2021
Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызметтері	<p>Дене шынықтыру Мақсаты: Арқанның астымен нысанаға дейін төрттағандан еңбектеуді, еңкіс тақтай үстімен жүре алады. Ресурстар: шар, доға, себет Әдіс – тәсілдер: 4К моделі, бала үні, командада жұмыс. Ұйымдастырылған оқу қызметінің барысы. 1. Бір қатар сапқа тұр. 2. Сәлемдесу. (Нұсқауларды орындау) «Орман аңдары» 1. «Аю» Қолды белге қойып, (қорбандан) табанды нық басып жүру. 2. «Түлкі» Қолды жанға ұстап, (қуланып) бір сызықпен жүру. 3. «Көжсек» Қолды кеуденің алдында иіп, қос аяқпен секіру. 4. «Қасқыр» Баяу жүгіру, жылдам жүгіру. Жалпы даму жаттығулары: 1. Қол мен иық бұлшықеттеріне арналған жаттығулар. Б.қ.: тік тұру, шарды қос қолмен ұстау. 1. Қолдағы шарды алға созу. 2. Шарды оң иыққа тигізу. 3. Қолдағы шарды алға созу.</p>	<p>Дене шынықтыру Мақсаты: Шеңбер бойында қолдарын әртүрлі қалыптармен қимылдар жасап жүреді. Ресурстар: доға, шеңбер 2 Әдіс – тәсілдер: 4К моделі, бала үні, командада жұмыс. Ұйымдастырылған оқу қызметінің барысы. Амандасу. · Маршпен жүру; · Жүріс түрлері: - Аяқтың ұшымен жүру; - Өкшемен жүру; - Секіре жүру; - Тізерлей жүру; - Жүгіру. - Тыныс алу жаттығуы. 3 колонаға бөліну. Топтастыру Өнім арқылы саралау Жалпы даму жаттығулары: 1. Басқа арналған жаттығулар: қолдар белде, аяқтар бірге тұрады, басты оңға, солға бұру 2. Иыққа арналған жаттығулар: қолдар белде, аяқтар бірге</p>	Мерекелік демалыс	<p>Дене шынықтыру Мақсаты: Кішкентай доппен кегельдер арасында ирелеңдеп жүгіруді, гимнастикалық орындық үстімен, қолды белге қойып жүре алады. Ресурстар: әр балаға сұлтанчик, гимнастикалық орындық, кішкентай құм салынған қапшық. Әдіс – тәсілдер: 4К моделі, бала үні, командада жұмыс. Ұйымдастырылған оқу қызметінің барысы. Амандасу. · Маршпен жүру; · Жүріс түрлері: - Аяқтың ұшымен жүру; - Өкшемен жүру; - Секіре жүру; Тізерлей жүру; - Жүгіру. - Тыныс алу жаттығуы. Топтастыру әдісі. Саралау. 3 колонаға бөліну. Жалпы даму жаттығулары: (сұлтанчикпен орындалады) 1. Б.Қ., қолды белге ұстау, аяқ арасын ашақ ашып тұру, басты оң және сол бағытта айналдыру. 2. Б.Қ қолды желкеде саусақты айқастырып ұстап, аяқ арасын</p>	

4. Шарды сол иыққа тигізу.
 5. Б. қ. келу.
 2. Дене бұлшықеттеріне арналған жаттығулар:
 Б.қ.: аяқтар арасы сәл ашық, қол төменде.
 1. Қос қолды жоғары көтеру.
 2. Алға иіліп созылу.
 3. Қос қолды кеуде тұсына әкелу.
 4. Б. қ. келу.
 Б. қ.: отыру, аяқты алға созу.
 1. Шарды қос қолмен жоғары көтеру.
 2. Тізеге тигізу.
 3. Б. қ. келу.
 Шарды қолдарына ұстап тұрады.
 Шарды алға созып, оң және сол иықтарға тигізеді.
 3-4 рет
 Қолдарын жоғары көтеріп, алға созу.
 3-4 рет
 Шарды жоғары көтеріп, тізеге тигізу.
 3-4 рет.
 3. Аяқ бұлшық еттеріне арналған жаттығулар:
 1. Шарды кеуде тұсында ұстау.
 2. Алға секіру..
 3. Артқа секіру.
 4. Б. қ. келу
 Тыныс алу:
 - аяқ арасы алыс, шарды қос қолмен жоғары көтеру (ауа жұту);
 - шарды тізеге тигізу (дем шығару).
 Бақылау. Жаптай

тұрады, иықты кезек-кезек көтеру
 3. Қолға арналған жаттығулар: 1. 2 қолды жоғары көтеру
 2. 2 қолды алдына апару
 3. 2 қолды жанына апару
 4. Белге арналған жаттығулар: 2 қол белде, аяқтар алыс тұрады, оңға, солға бұрылу
 5. Аяққа арналған жаттығулар: оң аяқпен 5 рет, сол аяқпен 5 рет, екі аяқпен 5 рет секіру
 6. Терең дем алу
 Бақылау: Жаптай, тікелей Негізгі қимыл қозғалыс жаттығуы 1.
 Шеңберден шеңберге аттау
 2. Дозалар астынан еңбектеп өту.
 Бақылау. Жанама . тікелей Қимылды ойын:
 «Аққу- қаздар». ойыны:
 1. Ойын шартымен таныстыру
 Қорытынды:
 Кері байланыс
 Балаларды мадақтау.

алшақ ашып тұру, кеудені оң жаққа, сол жаққа бұру.
 3. Б.Қ қолды төмен түсіріп, аяқ арасын алыс ашып тұру, қолды жанға созу, оң аяққа еңкейіп, қолды аяқ ұшына тигізу, б.қ келу, сол жаққа қайталау.
 4. Б.Қ өкшені қосып, аяқ ұшын ашып, қолды белге қойып тұру. Қолды алға созып отыру, тұру, б.қ келу. 6-8 рет қайталау.
 5. Б.Қ өкшені қосып, аяқ ұшын ашып тұру, қолды төмен түсіріп тұру. Оң аяқты жанға, қолды жанға ұстау, оң қолды төмен түсіру, сол қолды жоғары көтеру, екі қолды да жанға ұстау, оң аяқты қосып, б.қ келу, сол жаққа қайталау 8 рет.
 6. Б.Қ өкшені қосып, аяқ ұшын ашып тұру, қолды төмен түсіріп тұру, секіріп аяқ арасын ашу, қолды жанға ұстау секіріп аяқ арасын қосу, б.қ келу, 6-8 рет қайталау.
 7. Тыныс алу жаттығулары. Колоннада бір қатармен жүру
 Бақылау. Жаптай Негізгі қимыл қозғалыс жаттығуы
 1. 3м арақашықтықтан нысанаға қатшықты қолмен оң және сол иықтан лақтыру.
 2. Арқасына қатшық қойып, гимнастикалық орындық үстімен еңбектеу.
 Еркін ойын.
 «Ұшақтар»
 1. Ойын шартымен таныстыру

	<p>Негізгі қимыл қозғалыс жаттығуы</p> <p>1. Жерге қойылған себетке дейін секіруді үйрету.</p> <p>2. Дозалар астынан еңбектеп өту.</p> <p>Қимылды ойын: «Кім бірінші» ойыны:</p> <p>1. Ойын шартымен таныстыру</p> <p>Бақылау. Жанама</p> <p>Қорытынды: Кері байланыс Балаларды мадақтау.</p>			<p>Бақылау. Жанама</p> <p>Қорытынды: Балаларды мадақтау.</p>	
--	--	--	--	--	--

06.12.2021
Қараш

ЦИКЛОГРАММА
II апта . Желтоқсан айы 2021ж.
« Күнишауақ» ересек тобы

Өтпелі тақырып: «Менің Қазақстаным»
Тақырыпша: «Тәуелсіз Қазақстан»

Күн тәртібі	Дүйсенбі 06.12.2021	Сейсенбі 07.12.2021	Сәрсенбі 08.12.2021	Бейсенбі 09.12.2021	Жұма 10.12.2021
<p>Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызметтері</p>	<p>Дене шынықтыру Мақсаты: Сапқа тұру, жүру, зал ішінде шашыраңқы жүзгіруге, өз орындарын тауып дұрыс тұра білуді, жалпы даму жаттығуларын және негізгі қимыл – қозғалыс жаттығуларын дұрыс жасай біледі. Ресурстар: әр балаға құм салынған қатшық, себет Әдіс-тәсілі: 4Ккомандада жұмыс, бала үні, саралау, жатпай бақылау. Ұйымдастырылған оқу қызметінің барысы.</p> <p>Балалармен амандасу</p> <p>«Орман аңдары» 1. «Аю» Қолды белге қойып, (қорбандан) табанды нық басып жүру. 2. «Түлкі» Қолды жанға ұстап, (қуланып) бір сызықпен жүру. 3. «Көжек» Қолды кеуденің алдында иіп, қос аяқпен секіру. 4. «Қасқыр» Баяу жүгіру, жылдам жүгіру. «Топтастыру» әдісі 3 қатарға сапқа тұру.</p>	<p>Дене шынықтыру Мақсаты: Берілген бағытта әртүрлі қарқынмен жүзгіру, гимнастикалық орындық үстімен жүріп келіп, бір орнында баяу айналу дағдыларын біледі. Ресурстар: гимнастикалық орындық, әр балаға таяқша, құм салынған қалташа Әдіс-тәсілі: 4К, бала үні, саралау, жатпай бақылау. Ұйымдастырылған оқу қызметінің барысы. Балалармен амандасу Жалпы дамытушылық жаттығуларды орындау үшін үш қатарға бөлінуге нұсқау беру</p> <p>1.Жалпы даму жаттығулары:Таяқша мен жаттығу 1.Аяқты алишақ қою, таяқша төменде, таяқшаны алға созу, жоғары көтеру, түсіру. Б.қ..5-6</p>		<p>Дене шынықтыру Мақсаты: Кеглилер арасымен допты көтеріп жүру, бір орнында тұрып 15 см биіктіктен секіруді біледі. Ресурстар:әр балаға доп, доға Әдіс-тәсілі: 4К бала үні, саралау, жатпай бақылау, бақылау Ұйымдастырылған оқу қызметінің барысы. Балалармен амандасу Жүріс пен жүзгірісті кезектестіріп орындау. Шашырап жүзгіру, үш шеңбер құрып тұру. 1.Жалпы даму жаттығулары:Доппен жаттығу 1.Аяқты алишақ қою, доп төменде, допты алға созу, жоғары көтеру, түсіру. бастап-қы қалып.5-6 рет. 2.Допты екі қолмен алға ұстау. Допты оң аяқ пен сол аяққа домалату.Бастапқы қалып. 3.Допты екі қолмен ұстау.Еденге тигенше еңкею.. 4.Тіземен отыру. Допты оңға, солға өзін айналдыру.</p>	

Жалпы даму жаттыгулары:
Жаттыгу түрі: Құм салынған қатшық. 5-бөлім
1. Аяқты алашақ қою, қатшық төменде, қатшықты алға созу, жоғары көтеру, түсіру. бастап-қы қалып. 5-6 рет.
2. Обручты екі қолмен алға ұстау. Қатшықты оң аяқ пен сол аяққа тигізу. Бастапқы қалып.
3. Қатшықты екі қолмен ұстау. Еденге тигенше еңкею..
4. Тіземен отыру.
Допты оңға, солға өзін айналдыру.
5. Қатшықты еденге қою.
Допты айнала секіру, адымдап орнында жүру, қайта секіру.
Бақылау: жанама, жаппай, тікелей
Негізгі қимыл – қозғалыс жаттыгулары.
1. Алға жылжып бір бағытта секіру
2. Жерге қойылған себетке дейін секіру
Бақылау: жанама,
Қимылды ойын:
«Түрлі – түсті машиналар»
Ойын шартымен таныстыру
Қорытынды:
Кері байланыс
Бала үні
Балаларды мадақтау.

рет.
2. Таяқшаны екі қолмен алға ұстау. Оң жаққа созу, алға ұстау, сол жаққа созу, алға ұстау. Б.қ 5 рет
3. Таяқшаны екі қолмен ұстау. Еденге тигенше еңкею. Түзулену. 5-бет
4. Аяқты алашақ созып отыру.
Таяқшаны созу аяқ ұшына тигізу
Тыныс алу. Тік тұрып, аяқты бір - бірінен алашақ ұстайды, қолды бастан асыра көтеріп, «үйшік» сияқты біріктіреді, демді ішке тартады, қолды төмен түсіріп, денені босатып демді шығарады.
Бақылау: жанама, жаппай, тікелей
Негізгі қимыл қозғалыс жаттыгулары.
1. Скамейка үстінен жүру.
2. Құм салынған қатшық-тың арасымен секіру.
Бақылау: тікелей
Педагог жетекшілігімен ойын.
«Көзектер мен түлкі»
Ойын шартымен таныстыру
Қорытынды:
Кері байланыс.
Бала үні
Балаларды мадақтау.

5. Допты еденге қою.
Допты айнала секіру, адымдап орнында жүру, қайта секіру.
Бақылау: жанама, жаппай, тікелей
Негізгі қимыл қозғалыс жаттыгулары.
1. Доға астынан өту.
2. Үш аяқты велосипед тебу
Бақылау: жанама,
Құрлымдалған ойын.
«Түрлі – түсті машиналар»
Ойын шартымен таныстыру
Қорытынды:
Кері байланыс
Бала үні
Балаларды мадақтау.

13.12.2021
Коридор

ЦИКЛОГРАММА
III апта. желтоқсан 2021ж.
«Күниуақ» ересек тобы

Өтпелі тақырып «Менің Қазақстаным»
Тақырыпша. «Астана-Отанымыздың жүрегі»

Күн тәртібі	Дүйсенбі 13.12.2021	Сейсенбі 14.12.2021	Сәрсенбі 15.12.2021	Бейсенбі 16.12.2021	Жұма 17.12.2021
Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызметтері	<p>Дене шынықтыру Мақсаты: Тепе-теңдікті сақтау және қол – аяқ бұлшық еттерін нығайту, жаңа қимыл түрлерін жасау арқылы иық, қол – аяқ бұлшық еттерін дамиды. Жаттығу жасау кезінде, денені дұрыс ұстап, көзбен бағдарлай біледі.</p> <p>Ресурстар: гимнастикалық орындық, кубик</p> <p>Әдіс-тәсілі: 4Кмандада жұмыс, бала үні, саралау, бақылау.</p> <p>Ұйымдастырылған оқу қызметінің барысы. 1. Сәлемдесу. 2. Шеңбермен жүру. Тәрбиешінің артынан жүру, жүгіру</p> <p>«Топтастыру» әдісі 4 қатарға сапқа тұру Жалпы даму жаттығу-лары. Құралсыз 1. Аяқты алысқа қою, қол төменде, қолды жанына созу, түсіру, бастапқы қалып. 2. Етпеттен жету. Қайықтар суда жүзеді. 3. Шалқадан жату. Велосипед тебеміз 4. Аяқты созып отыру, қолды тіреу, тізені көтеріп, ішті</p>	<p>Дене шынықтыру Мақсаты: Еденде жатқан заттан секіруді, алаңның бір жағынан екінші жағына жүгіруді жалаушаға дейін еңбектеу дағдыларын меңгереді.</p> <p>Ресурстар: доп, жіп</p> <p>Әдіс-тәсілі: 4Кмандада жұмыс, бала үні, саралау, бақылау.</p> <p>Ұйымдастырылған оқу қызметінің барысы. 1. Сәлемдесу. 2. Шеңбермен жүру. Тәрбиешінің артынан жүру, жүгіру Қозғалмалы бой жазу жаттығулары - Қолды жоғары ұстап аяқ ұшымен жүру. - Екі қол белде өкшемен жүру - Екі қол белде аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру. - Бір қалыпты жеңіл жүгіру.</p> <p>«Топтастыру» әдісі 4 қатарға сапқа тұру.</p>		<p>Мерекелік демалыс</p>	<p>Мерекелік демалыс</p>

тарту.

5. Қолды белге қойып, екі аяқпен секіру, бір орнында тұрып жүру, қайта секіру.

Тыныс алу жаттығулары:

Шар үрлеу мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару.

Бастапқы қалыпқа келу.

Саралау: өнім арқылы.

*Бақылау: жанама, жатпай, тікелей***Негізгі қимыл қозғалыс жаттығулары.**

1. Гимнастикалық орындық үстінен ішімен тартылып жүру.

2. Кубиктің арасынан жыланыша жүру.

*Бақылау: Тікелей***Қимылды ойын:**

«Мысық пен торғайлар»

Ойын шартымен таныстыру

Қорытынды:

Кері байланыс. Бала үні

Балаларды мадақтау.

Жіппен

1. Аяқты алысқа қою.

Жіпті омырауға ұстау,

алға созу, жоғары

көтеру, алға соу,

бастапқы қалып. 5-6

рет

2. Отырып, тұру.

Жіпті омырауға ұстау,

отырып жіпті алға,

созу, тұру бастапқы

қалып. 4-5 рет.

3. Отыру. Аяқты алысқа

қою. Жіпті алға ұстау,

еңкейіп оң аяқтың

ұшына тигізу, солай сол

аяққа. 5-рет

4. Арқамен жату.

Жіпті бастан асыра

ұстау, аяқты көтеріп

жіпті аяқтың ұшына

тигізу. Оң аяқ, сол

аяққа. 5-6 рет.

Саралау: өнім арқылы.

Бақылау: жанама,

жатпай, тікелей

Негізгі қимыл қозғалыс жаттығулары.

1. Допты жоғары қарай

лақтыру және оны қос

қолымен қағып алу

2. Жіптің астынан өту

Бақылау: Тікелей.

жанама

Қимылды ойын:

«Кім бірінші»

Қорытынды:

Кері байланыс. Бала үні

Балаларды мадақтау.

20.12.2021
Керек

ЦИКЛОГРАММА
IY апта желтоқсан, 2021ж.
«Күншуақ» ересе тобы

Өтпелі тақырып «Менің Қазақстаным»
Тақырыпша. «Туған өлкем»

Күн тәртібі	Дүйсенбі 20.12.2021	Сейсенбі 21.12.2021	Сәрсенбі 22.12.2021	Бейсенбі 23.12.2021	Жұма 24.12.2021
Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызметтері	<p>Дене шынықтыру Мақсаты:Тепе-теңдікті сақтау және қол – аяқ бұлшық еттерін нығайту, жаңа қимыл түрлерін жасау арқылы иық, қол –аяқ бұлшық еттерін дамиды. Жаттығу жасау кезінде, денені дұрыс ұстап, көзбен бағдарлай біледі.</p> <p>Ресурстар:обруч әр балаға, доп</p> <p>Әдіс-тәсілі: 4К, бала үні, Бақылау</p> <p>Ұйымдастырылған оқу қызметінің барысы. Сапқа тұру. Шеңбер бойымен денені тік ұстап тізені шапалақтай жүгіру. Қол бүйірде, аяқтың ұшымен жүру.өкшемен жүру. тізені бүгіп жүру. «Топтастыру» әдісі саралау Сапқа тұру. 4 колонна тұру. Жалпы даму жаттығулары: 1.Аяқты алысқа қою, обруч төменде,обручты алға созу, жоғары көтеру, түсіру. бастап-қы қалып.5-6 рет. 2.Обручты екі қолмен омырауға ұстау. Оңға, солға бұрылып, қолды созу. 3.Отыру, обруч екі қолда</p>	<p>Дене шынықтыру Мақсаты: Еденде жатқан заттан секіруді, жолмен жалаушаға дейін еңбектеу арқылы қимыл-қозғалысты дамытуды біледі.</p> <p>Ресурстар:заттар</p> <p>Әдіс-тәсілі: 4К, бала үні, Бақылау</p> <p>Ұйымдастырылған оқу қызметінің барысы. Балалармен амандасу. Қозғалмалы бой жазу жаттығулары - Қолды жоғары ұстап аяқ ұшымен жүру. - Екі қол белде өкшемен жүру - Екі қол белде аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру. - Бір қалыпты жеңіл жүгіру. Сапқа тұру. 4 колонна тұру. Жалпы даму жаттығулары: 1.«Торғай ұшты» Аяқты алысқа қоямыз, қолымыз жанға созу,</p>		<p>Дене шынықтыру Мақсаты: Тепе-теңдікті сақтау және қол – аяқ бұлшық еттерін нығайту, жаңа қимыл түрлерін жасау арқылы иық, қол –аяқ бұлшық еттерін дамытуды біледі</p> <p>Ресурстар:гимнастикалық орындық</p> <p>Әдіс-тәсілі: 4К, бала үні, Бақылау</p> <p>Ұйымдастырылған оқу қызметінің барысы. Сапқа тұру. Шеңбер бойымен денені тік ұстап тізені шапалақтай жүгіру. Қол бүйірде, аяқтың ұшымен жүру.өкшемен жүру. тізені бүгіп жүру. «Топтастыру» әдісі саралау Сапқа тұру. 4 колонна тұру.</p> <p>Сапқа тұру. Шеңбер бойымен денені тік ұстап, адымдап жүру.денені тік ұстап секірмелі жүгіріс . табанның ішкі жақтарымен қысқа және алысқа қадаммен жүру. Саптан 4 колонна тұру. Жалпы даму жаттығулары</p>	

төмен ұстау. Обручты жоғары көтеру, төмен екі өкшенің арасына түсіру, қайталау. 5-брет.

4. Аяқпен отыру. Обручты тік ұстау, оңға, солға қисаю.

5. Шалқадан жату. Обруч бастан жоғары. Аяқты тік ұстап, обручты тізеге тигізу.

6. Обруч еденде, айнала секіру, адымдап орнында жүру, секіру.

Тыныс алу жаттығулары: мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару. **Бастапқы қалыпқа келу. Бақылау: Жатпай, тікелей, жанама**

Негізгі қимыл қозғалыс жаттығулары.

1. Допты оң сол қолмен алысқа лақтыру

2. Қос аяқтап кедергілерден арасымен секіру.

Бақылау: Тікелей, жанама

Қимылды ойын: «Қасқыр мен қояндар»

Ойын шартымен таныстыру

Қорытынды.

Кері байланыс

Бала үні

Балаларды мадақтау

басты оңнан солға қарай, төмен- жоғары бұру 5-6р

2. «Баспалдақ»

Аяқты алишақ қоямыз, қолымыз жанда, 1- 2 қолды белге қоямыз, 3-4 иыққа, 5-6 жоғары созамыз, 7-8 – шапалақтаймыз.

Керісінше қайталаймыз. 5-6 рет

3. «Арқан созу»

Аяқты алишақ, қолымызды кеуде тұсына қоямыз, 1- оң қолымызды жоғары, 2- сол қолды төменге қарай созу. 3-4 қимылды керісінше жасау. /6 рет қайталау/

4. «Гүлдің ашылуы»

Аяқтары алишақ қойылған. Қол төменде, аяқтың ұшымен тұру, қолды жоғары созу. (6- рет қайталау.)

5. «Тырна»

Аяқтарын біріктіру. Оң аяқты бүгіп, орнында секіру. Сол аяқты /10-15 секунд/

Тыныс алу жаттығулары: мұрын арқылы демді ішке жұтып, ауыздан демді шығарады.

Бақылау: Жатпай, тікелей, жанама

Қимылды ойын: «ұшақтар»

«Күн- түн»

1. Аяқтар алишақ қойылған, қолдар бүйірде. 1- көзімізді жұмамыз. 2- мойынды оңға бұрып, көзімізді ашамыз, 3- алдыға қарап көзімізді жұмамыз, 4- мойынды солға бұрып көзімізді ашамыз. 6-р **«Иілгіштер»**

2. Аяқтар алишақ қойылған, қолдар жанда, 1-2 - оң аяқтың тізесін сәл бүгіп оңға қарай иілеміз, 3-4 – сол аяқтың тізесін сәл бүгіп солға иілу. 6 рет

«Балапан қанатын қақты»

3. Аяқтарды біріктіреміз, қолдарын кеуде тұсына ұстап, 1-3 алақанды жұмып-ашу, 4-6- шынтақты жоғары-төмен көтеру, 6-р **«Айнаны сұрту»**

4. Аяқтарды біріктіреміз, қолдарын кеуде тұсына ұстап, 1-4 алақанды ашып отырып- тұрып айнаны сұрту қимылын көрсетеміз. 5-6 қолды жоғары созып шапалақтаймыз. 6-р **«Көбелек ұстау»**

5. Аяқтарын алишақ, қолды жанға созу. Секіріп аяқты біріктіру. Қолды жоғары созып, шапалақтау. 6-р

Б.қ.: «Серіппе»

6. Аяқтарын біріктіру. Қолдары белде. 1- тізені бүгіп отыру, 2- б.қ.

Тыныс алу жаттығулары: араның дыбысын салу, мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару.

Ойын шартымен
таныстыру
Қорытынды.
Кері байланыс
Бала үні
Балаларды мадақтау

*Бақылау: Жаппай, тікелей,
жанама***Негізгі қимыл**
қозғалыс жаттығулары.
1. Гимнастикалық орындық
үстінен ішімен тартылып
жүру.
2. Кубиктің арасынан жыланыша
жүру.
*Бақылау: Тікелей***Қимылды**
ойын: «Мысық пен
торғайлар»
Ойын шартымен таныстыру
Қорытынды.
Кері байланыс
Бала үні
Балаларды мадақтау

ЦИКЛОГРАММА
 Уапта желтоқсан, 2021ж.
 «Күниуақ» ересе тобы

Өтпелі тақырып «Менің Қазақстаным»
Тақырыпша. «Туған өлкем»

Күн тәртібі	Дүйсенбі 27.12.2021	Сейсенбі 28.12.2021	Сәрсенбі 29.12.2021	Бейсенбі 30.12.2021	Жұма 31.12.2021
<p>Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызметтері</p>	<p>Дене шынықтыру Мақсаты: Тепе-теңдікті сақтау және қол – аяқ бұлшық еттерін нығайту, жаңа қимыл түрлерін жасау арқылы иық, қол – аяқ бұлшық еттерін дамиды. Жаттығу жасау кезінде, денені дұрыс ұстап, көзбен бағдарлай біледі. Ресурстар: обруч әр балаға, доп Әдіс-тәсілі: 4К, бала үні, Бақылау Ұйымдастырылған оқу қызметінің барысы. Сапқа тұру. Шеңбер бойымен денені тік ұстап тізені шапалақтай жүгіру. Қол бүйірде, аяқтың ұшымен жүру. өкшемен жүру. тізені бүгіп жүру. «Топтастыру» әдісі саралау Сапқа тұру. 4 колонна тұру. Жалпы даму жаттығулары: 1. Аяқты алысқа қою, обруч төменде, обручты алға созу, жоғары көтеру, түсіру. бастап-қы қалып. 5-6 рет. 2. Обручты екі қолмен омырауға ұстау. Оңға, солға бұрылып, қолды созу. 3. Отыру, обруч екі қолда төмен ұстау. Обручты</p>	<p>Дене шынықтыру Мақсаты: Еденде жатқан заттан секіруді, жолмен жалаушаға дейін еңбектеу арқылы қимыл-қозғалысты дамытуды біледі. Ресурстар: заттар Әдіс-тәсілі: 4К, бала үні, Бақылау Ұйымдастырылған оқу қызметінің барысы. Балалармен амандасу. Қозғалмалы бой жазу жаттығулары - Қолды жоғары ұстап аяқ ұшымен жүру. - Екі қол белде өкшемен жүру - Екі қол белде аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру. - Бір қалыпты жеңіл жүгіру. Сапқа тұру. 4 колонна тұру. Жалпы даму жаттығулары: 1. «Торғай ұшты» Аяқты алысқа қоямыз, қолымыз жанға созу, басты оңнан солға</p>		<p>Дене шынықтыру Мақсаты: Тепе-теңдікті сақтау және қол – аяқ бұлшық еттерін нығайту, жаңа қимыл түрлерін жасау арқылы иық, қол – аяқ бұлшық еттерін дамытуды біледі Ресурстар: гимнастикалық орындық Әдіс-тәсілі: 4К, бала үні, Бақылау Ұйымдастырылған оқу қызметінің барысы. Сапқа тұру. Шеңбер бойымен денені тік ұстап тізені шапалақтай жүгіру. Қол бүйірде, аяқтың ұшымен жүру. өкшемен жүру. тізені бүгіп жүру. «Топтастыру» әдісі саралау Сапқа тұру. 4 колонна тұру. Сапқа тұру. Шеңбер бойымен денені тік ұстап, адымдап жүру. денені тік ұстап секірмелі жүгіріс. табанның ішкі жақтарымен қысқа және алысқа қадаммен жүру. Саптан 4 колонна тұру. Жалпы даму жаттығулары «Күн- түн»</p>	

27.12.2021
 Келісімі

жогары көтеру, төмен екі өкшенің арасына түсіру, қайталау. 5-брет.

4. Аяқпен отыру. Обручты тік ұстау, оңға, солға қисаю.

5. Шалқадан жату. Обруч бастан жогары. Аяқты тік ұстап, обручты тізеге тигізу.

6. Обруч еденде, айнала секіру, адымдап орнында жүру, секіру.

Тыныс алу жаттығулары: мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару. Бастапқы қалыпқа келу. **Бақылау: Жаппай, тікелей, жанама**

Негізгі қимыл қозғалыс жаттығулары.

1. Допты оң сол қолмен алысқа лақтыру

2. Қос аяқтап кедергілерден арасымен секіру.

Бақылау: Тікелей, жанама

Қимылды ойын: «Қасқыр мен қояндар»

Ойын шартымен таныстыру

Қорытынды.

Кері байланыс

Бала үні

Балаларды мадақтау

қарай, төмен- жогары бұру 5-6р

2. «Баспалдақ»

Аяқты алысқа қоямыз, қолымыз жанда, 1- 2 қолды белге қоямыз, 3-4 иыққа, 5-6 жогары созамыз, 7-8 – шапалақтаймыз.

Керісінше қайталаймыз. 5-6 рет

3. «Арқан созу»

Аяқты алысқа, қолымызды кеуде тұсына қоямыз, 1- оң қолымызды жогары, 2- сол қолды төменге қарай созу. 3-4 қимылды керісінше жасау. /6 рет қайталау/

4. «Гүлдің ашылуы»

Аяқтары алысқа қойылған. Қол төменде, аяқтың ұшымен тұру, қолды жогары созу. (6-рет қайталау.)

5. «Тырна»

Аяқтарын біріктіру. Оң аяқты бүгіп, орнында секіру. Сол аяқты /10-15секунд/

Тыныс алу жаттығулары: мұрын арқылы демді ішке жұтып, ауыздан демді шығарады.

Бақылау: Жаппай, тікелей, жанама

Қимылды ойын: «ұшақтар»

Ойын шартымен

1. Аяқтар алысқа қойылған, қолдар бүйірде. 1- көзімізді жұмамыз. 2- мойынды оңға бұрып, көзімізді ашамыз, 3- алдыға қарап көзімізді жұмамыз, 4- мойынды солға бұрып көзімізді ашамыз. 6-р «Иілгіштер»

2. Аяқтар алысқа қойылған, қолдар жанда, 1-2 - оң аяқтың тізесін сәл бүгіп оңға қарай иілеміз, 3-4 – сол аяқтың тізесін сәл бүгіп солға иілу. 6 рет

«Балапан қанатын қақты»

3. Аяқтарды біріктіреміз, қолдарын кеуде тұсына ұстап, 1-3 алақанды жұмып-ашу, 4-6- шынтақты жогары-төмен көтеру, 6-р

«Айнаны сұрту»

4. Аяқтарды біріктіреміз, қолдарын кеуде тұсына ұстап, 1-4 алақанды ашып отырып-тұрып айнаны сұрту қимылын көрсетеміз. 5-6 қолды жогары созып шапалақтаймыз. 6-р «Көбелек ұстау»

5. Аяқтарын алысқа, қолды жанға созу. Секіріп аяқты біріктіру. Қолды жогары созып, шапалақтау. 6-р

Б.қ.: «Серіппе»

6. Аяқтарын біріктіру. Қолдары белде. 1- тізені бүгіп отыру, 2- б.қ.

Тыныс алу жаттығулары: араның дыбысын сату, мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару.

Бақылау: Жаппай, тікелей,

таныстыру
Қорытынды.
Кері байланыс
Бала үні
Балаларды мадақтау

*жанама***Негізгі қимыл**
қозғалыс жаттығулары.
1. Гимнастикалық орындық
үстінен ішімен тартылып
жүру.
2. Кубиктің арасынан жыланыша
жүру.
*Бақылау: Тікелей***Қимылды**
ойын: «Мысық пен
торғайлар»
Ойын шартымен таныстыру
Қорытынды.
Кері байланыс
Бала үні
Балаларды мадақтау