

06.01.2022  
Керей

ЦИКЛОГРАММА  
1 апта Қаңтар 2022ж  
«Күншуақ» ересек тобы

Өтпелі тақырып: «Табиғат әлемі»  
Тақырыпша: "Айналамыздағы өсімдіктер"

Күн тәртібі	Дүйсенбі 03.01.2022	Сейсенбі 04.01.2022	Сәрсенбі 05.01.2022	Бейсенбі 06.01.2022	Жұма 07.01.2022
Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызметтері	Мерекелік демалыс	Мерекелік демалыс		<p><b>Дене шынықтыру</b> <b>Мақсаты:</b> Заттардың арасымен қолды белге қойып, аяқтың ұшымен жүруді біледі. <b>Ресурстар:</b> Жалаушалар, Доптар <b>Әдіс-тәсілдер:</b> Саралау, бақылау, 4К моделі, бала үні. <b>ҰОҚ жүргізілу барысы</b> <b>Балалармен амандасу</b> Тізені жоғары көтеріп жүгіру; - Өкшені жамбасқа лақтыра жүгіру; - Аяқтың басын алға сілтей жүгіру; - Оң, сол жақ пен қолды айналдыра жүгіру; - Артпен жүгіру; - Жай жүгіру; <b>Сыни ойлау, жатпай бақылау.</b> <b>Жалпы даму жаттығулары:</b> (жалаушалармен орындау): Б.қ.: аяқтарын сәл алысқа қойып, жалаушаларды төмен түсіріп тұру. Жалаушаларды жоғары көтеру, оларды айқастырып, бір – біріне тықылдату, төмен түсіру. Б.қ.: аяқтарын сәл алысқа қойып, жалаушаларды иыққа қойып ұстап тұру. Отыру, жалаушаларды алға созу, тұру, б.қ. оралу. Б.қ.: тізерлеп</p>	Мерекелік демалыс

				<p>отыру, жалаушаларды төмен түсіріп тұру. Жалаушаларды жоғары көтеру, оларды оңға және солға бұлғау, б.қ. оралу.</p> <p>Б.қ. : аяқтарын сәл ашық қойып, жалаушаларды төмен түсіріп тұру. Жүрумен алмастыра отырып, бір орында қос аяқпен секіру (2рет).</p> <p><i>4К моделі, бала үні, тікелей бақылау.</i></p> <p><b>Негізгі қимыл қозғалыс жаттығуы</b></p> <p>1. Қос аяқтап секіру.</p> <p>2. Допты бір-біріне домалату</p> <p><i>Өнім арқылы саралау Тікелей бақылау.</i></p> <p><b>Қимылды ойын:</b></p> <p><b>«Қасқырлар мен лақтар»</b></p> <p><b>Мақсаты:</b> Балаларды жылдамдыққа, ептілікке тәрбиелеу.</p> <p><i>Командада жұмыс, сыни ойлау, бала үні</i></p> <p><b>Қорытынды:</b></p> <p>Балаларды мадақтау</p>	
--	--	--	--	---	--

10.01.2022  
Берік

**ЦИКЛОГРАММА**  
II апта Қаңтар 2022ж  
«Күніуақ» ересек тобы

Өтпелі тақырып: «Табиғат әлемі»  
Тақырыпша: Жануарлар әлемі

Күн тәртібі	Дүйсенбі 10.01.2022	Сейсенбі 11.01.2022	Сәрсенбі 12.01.2022	Бейсенбі 13.01.2022	Жұма 14.01.2022
<p><b>Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызметтері</b></p>	<p><b>Дене шынықтыру</b> <b>Мақсаты.</b> Жіңішке арқан бойымен тепе-теңдікті сақтап жүруді, догалар астынан еңбектеп өте алады.. <b>Ресурстар:</b> Жіңішке арқан, дога. <b>Әдіс-тәсілдер:</b> Саралау, бақылау, 4К моделі, бала үні. <b>Кіріспе бөлімі:</b> Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау. Шеңбер бойымен аяқтың ұшымен, қолын керіп ұстап, ығына жазып жүру. Шеңбер бойымен бір - бірінің қолынан ұстай отырып, айнала жүгіру. Шеңбер бойымен еркін жүру. 1 сапқа тұру. 1 саптан 4 звеноға тұру. / сапқа тұрарда себеттен бір доп алу/ Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау. <b>Негізгі бөлім:</b> <b>Жалпы даму жаттығулары:</b> /доппен, әуенмен/ <b>Б.қ.: «Буратино» ойыны</b> 1. Аяқты алашақ қоямыз, доп жанымызда. Буратинова әдемі мұрын жасаймыз. Буратино мұрнымен «2,3» сандарын жасады. /4 рет қайталау/</p>	<p><b>Дене шынықтыру</b> <b>Мақсаты.</b> Залдың бір шетінен секіре алады. Дога астынан өтуді, -Обруч ішіне допты екі қолмен лақтыруды біледі. <b>Ресурстар:</b> Жіп., дога, обруч. <b>Әдіс-тәсілдер:</b> Саралау, бақылау, 4К моделі, бала үні. <b>Кіріспе бөлімі:</b> Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау. Шеңбер бойымен қойылған заттар арасымен әр түрлі жағдайда: қолды белге қойып, екі жаққа жіберіп, артқа ұстап жүру. Шеңбер бойымен денені тік ұстап жұптасып жүгіру. Шеңбер бойымен еркін жүру. 1 сапқа тұру. 1 саптан 4 звеноға тұру. / сапқа тұрарда себеттен екі жіптен алу/ Қолдарын созып, арақашықтықты</p>		<p><b>Дене шынықтыру</b> <b>Мақсаты.</b> Допты бір-біріне домалату, тақта үстімен жүріп өтуді, обручтан, обручқа секіре алады. <b>Ресурстар:</b> Жіңішке арқан, дога. <b>Әдіс-тәсілдер:</b> Саралау, бақылау, 4К моделі, бала үні /таяқшамен, әуенмен/ <b>Кіріспе бөлімі:</b> Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау. Шеңбер бойымен денені тік ұстап, адымдап жүру. Шеңбер бойымен денені тік ұстап жүгіру Қол бүйірде, аяқтың сыртымен жүру. Қол бүйірде бүкіл табанмен қалыпты, жұмсақ жүру. Қол жандажылжымалы қадаммен денені алға қарай еңкейте жүру. Шеңбер бойымен жай жүру. 1 сапқа тұру. 1 саптан 4 звеноға тұру. (таяқшаны үстел үстінен кезекпен алу) Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау. <b>Негізгі бөлім:</b> <b>Б.қ.: «Балапан су ішті»</b> 1. Аяқтары ық мөлшерінде. Таяқша артта. 1-4 - басты</p>	

**Б.қ.:** «Аттан созылу»

2. Аяқтары ашақ қойылған, доп қолда, 1- оң аяқты бүгу, 2- алға қарай бүгілген аяққа қарай иілу керек, дәл осы қимылды екінші аяқпен қайталайды.

/6 рет қайталау./

**Б.қ.:** «Бауырсақ»

3. Аяқтар ашақ қойылған, доп қолда. 1- тізерлей отырып, допты айналдыра домалатады. 2- б.қ. /6 рет қайталау./

**Б. қ.:** «Аққу қанатын қақты»

4. Аяқтың ұшымен тұрып, доп жанда. Қолды жоғары-төмен «аққудың» қанаты сияқты жасау. /6 рет қайталау/

**Б.қ.:** «Дәл тигіз»

5. Аяқтары бірге. Доп қолда, денені тік ұстау. Оң жақ тізені көтеріп допқа тигізу «тиді» деп айту. Сол жақ тіземенде қайталау. /6 рет қайталау/

**Б.қ.:** «Кетті, кетті домалап»

6. Аяқтары ашақ, допты аяқпен оңнан – солға, солдан-оңға қарай сырғыту. /15-20 секунд/

**Б. қ.:** «Көңілді доп»

7. Аяқтарын біріктіру. Доп қолда. Қолды жоғары созып, орнында секіру.

/10-15секунд/

**Қорытынды:**

4 звенодан бір саппен шеңбер бойы жүру. Маршпен жүру. Еркін жүру. (допты себетке қою)

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

сақтау.

**Жалпы даму жаттығулары.**

Жіппен жасалатын жаттығулар кешені 5 бөлім

**Созылу**

Аяқты ашақ қою.

Жіпті омырауға ұстау, алға созу, жоғары көтеру, алға соу, бастапқы қалып. 5-6 рет. **Отыру.**

Аяқты ашақ қою. Жіпті алға ұстау, еңкейіп оң аяқтың ұшына тигізу, солай сол аяққа. 5-рет

**Отырып, тұру.**

Жіпті омырауға ұстау, отырып жіпті алға, созу, тұру бастапқы қалып. 4-5 рет.

**Арқамен жату.** Жіпті бастан асыра ұстау, аяқты көтеріп жіпті аяқтың ұшына тигізу. Оң аяқ, сол аяққа. 5-6 рет.

**Секіру.**

Жіпті жерге қойып, үстінен секіру.

**4К моделі, бала үні, тікелей бақылау.**

**Негізгі қимыл – қозғалыс жаттығу- -** Доға астынан өту.

-Обруч ішіне допты екі қолмен лақтыру.

Өнім арқылы саралау, сыни ойлау, командада жұмыс, жаппай бақылау.

алдыға қарай созып, таяқшаны артқы жақтан баяу жоғары көтеру. /6 рет қайталау/

**Б.қ.:** «Биші мысық»

2. Аяқтары ашақ қойылған, таяқшаны екі шетінен ұстап, жоғарыға, оңға, солға қарай созылып керілу. әр керілген сайын «м-я-у» деп айту. /6 рет қайталау./

**Б. қ.:** «Тартылу»

3. Аяқтары ашақ қойылған, таяқша төменде қолдарымен ұстау. 1-2 - таяқшаны жоғарыға көтеріп созылу, аяқтың ұшымен тұру. 3-б.қ. /6 рет қайталау/

**Б.қ.:** ««Әткеншек»

4. Аяқтары иық мөлшерінде. Таяқшаны кеуде тұсында ұстап, денені оң-сол жаққа бұрады. /5 рет қайталау./

**Б.қ.:** «Мергендер»

5. Аяқтары ашақ қойылған, таяқшаны кеуденің тұсында. Бүгілген оң аяқты көтеру, тізені таяқшаға тигізу. Арқаны түзу ұстау. Сол жақпен дәл солай қайталау. /6 рет қайталау/

**Б.қ.:** «Шабьс»

6. Таяқшаны ат қылып ұстау. Сол қолымен таяқшаны ұстап, оң қолды жоғары көтеріп иіре айналдыру. Ат үстінде шабу. (15-20 секунд)

**Б.қ.:** «Көңілді таяқша»

7. Таяқшаны жерге тіреп ұстап, айналып секіру және жүру. /15-20 секунд/

**Қорытынды:**

4 звенодан бір саппен шеңбер бойы жүру. Еркін

<p><i>4К моделі, бала үні.</i>  <b>Негізгі қимыл қозғалыс жаттығуы</b>  1. Жіңішке арқан бойымен тепе-теңдікті сақтап жүруді  2. Догалар астынан еңбектеп өту.  Өнім арқылы саралау, сыни ойлау, тікелей бақылау  <b>Қимылды ойын:</b>  «<i>Ит пен қоян</i>»  <b>Шарты:</b> Шатшаңдыққа, ептілікке баулу.  <i>Командамен жұмыс, жанама бақылау.</i>  <b>Қорытынды:</b>  Балаларды мадақтау</p>	<p><b>Қимылды ойын:</b>  «<i>Қаздар</i>»  <b>Шарты:</b> Балалардың музыкалық есту қабілетін дамыту және қаздардың тіршілігімен таныстыру.  <i>Сыни ойлау, командамен жұмыс.</i>  <b>Қорытынды:</b>  Балаларды мадақтау</p>		<p>жүру. (бауларды үстел үстіне қою) Қолды жанға созып, аяқтың ұшымен жүру.  <b>Тыныс алу жаттығулары:</b>  шәйнектік дыбысын салу.  Терең тыныс алып, демді шығару.  Бастапқы қалыпқа келу.  <i>Мазмұн арқылы саралау. 4К моделі, бала үні, жатпай бақылау.</i>  <b>Негізгі қимыл – қозғалыс жаттығулары.</b>  1. Тақта үстімен жүріп өту.  2. Обручтан, обручқа секіру.  Өнім арқылы саралау, сыни ойлау, бала үні.  Құрлымдалған қимылды ойын: «<i>Үш орындық</i>»  <b>Шарты:</b> Балаларды жылдамдыққа, шатшаңдыққа баулу  <b>Қорытынды:</b>  Балаларды мадақтау</p>	
--	--	--	--	--

№. 01. 2022ж  
*Аманжол*

**ЦИКЛОГРАММА**  
 III апта Қаңтар 2022ж  
 «Күниуақ» ересек тобы

Өтпелі тақырып «Табиғат әлемі»  
 Тақырыпша. «Құстар-біздің досымыз»

Күн тәртібі	Дүйсенбі 17.01.2022	Сейсенбі 18.01.2022	Сәрсенбі 19.01.2022	Бейсенбі 20.01.2022	Жұма 21.01.2022
<p>Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызметтері</p>	<p><b>Дене шынықтыру</b>  <b>Мақсаты:</b> Гимнастикалық қабырға жоғары-төмен кезектескен қадаммен өрмелеу. басқа кішкентай қапшықтарды қойып, заттарды аттап өте алады.  <b>Ресурстар:</b> Гимнас қабырға, құм салынған қапшық, таяқшалар.  <b>Әдіс-тәсілдер:</b> Саралау, бақылау, 4К моделі, бала үні  <b>Кіріспе бөлімі:</b>          Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау.          Шеңбер бойымен денені тік ұстап, адымдап жүру.          Шеңбер бойымен аяқты айқастыра жүгіру.          Қол бүйірде, аяқтың сыртымен жүру.          Қол бүйірде, аяқтың ішімен жүру.          Қол жанда жиі және кең қадамдарды алмастыра жүру.          Шеңбер бойымен маршпен жүру.          1 сапқа тұру. (таяқшаларды үстел үстінен кезекпен алу)          1 саптан 4 звеноға тұру.          Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау.  <b>Негізгі бөлім:</b>  <b>Жалпы даму жаттығулары</b> /таяқшамен/</p>	<p><b>Дене шынықтыру</b>  <b>Мақсаты:</b>          Қимыл-қозғалысы белсенділігін артады          Төпе-теңдікті сақтап бөренемен жүреді, допты бір-біріне төменнен лақтырып және қағып алады.  <b>Ресурстар:</b> Бөрене, доп, жалаушалар  <b>Әдіс-тәсілдер:</b> Саралау, бақылау, 4К моделі, бала үні  <b>Кіріспе бөлімі:</b>          Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау.          Шеңбер бойымен марш екпінімен жүру.          Шеңбер бойымен денені тік ұстап жүгіру.          Қол жоғарыда, аяқтың ұшымен жүру.          Қол жанда, өкшемен жүру.          Ұшақ болып ұшу.          Шеңбер бойымен еркін жүру.          1 сапқа тұру. / сапқа тұрарда себеттен екіден жалауша алу/          1 саптан 4 звеноға тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты</p>		<p><b>Дене шынықтыру</b>  <b>Мақсаты:</b> Жалпы даму жаттығуларын және негізгі қимыл – қозғалыс жаттығуларын дұрыс жасай алады.  <b>Ресурстар:</b> Гимнас орындық, құм салынған қапшық, орамал  <b>Әдіс-тәсілдер:</b> Саралау, бақылау, 4К моделі, бала үні  <b>Кіріспе бөлімі:</b>          Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау.          Шеңбер бойымен марш екпінімен жүру.          Шеңбер бойымен бір - бірінің қолынан ұстай отырып, айнала жүгіру.          Қол жоғарыда, аяқтың ұшымен жүру.          Қол жанда, өкшемен жүру.          қолдарымен ұстап, отырып тұрып шеңбер бойымен жүру          Шеңбер бойымен еркін жүру.          1 сапқа тұру.          1 саптан 4 звеноға тұру. / қатарға тұрарда себеттен бір орамалдан алу/          Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау  <b>Негізгі бөлім:</b>  <b>Жалпы дамыту жаттығулары:</b> /орамалмен/  <b>Б. қ:</b> «Мазақтау»          1. Аяқтары алысқа қойылған, орамал қолда. Басты оң жақ,</p>	

**Б.қ.:** «Сағаттар»

1. Аяқтары алишақ, таяқша белде. «Тик-так» сөзін айтып басты оңға, солға қозғалту. / 6 рет қайталау/

**Б. қ.:** «Күш жинау»

2. Аяқтар алишақ қойылған, таяқша кеуде тұсында. Таяқшаны жоғары көтеріп-түсіру. / 6 рет қайталау/

**Б.қ.:** «Қайықшы»

3. Аяқтары алишақ қойылған, таяқшаны кеуде тұсына ұстайды. Таяқшаны «ескек» сияқты ұстап, еседі. Таяқшаны жоғары-төмен көтереді. / 6 рет қайталау/

**Б.қ.:** «Атлет»

4. Аяқтары алишақ қойылған, таяқшаны кеуде тұсына ұстайды, 1- отырады, арқаны түзу ұстап, екі қолмен таяқшаны алға қарай көтереді, 2- тұрып қолды төмен түсіреді. 3- б.қ. (6 рет қайталау)

**Б.қ.:** «Өрмелеу»

5. Аяқтарын алышқ қою, таяқша жанында тік ұстайды. 1- 4 отырып қолдарын кезектестіріп таяқшаның басына дейін көтеріледі. 5- б.қ. /6 рет қайталау./

**Б.қ.:** «Құтқарушы таяқшасы»

6. Аяқтарын алышқ қою, таяқша жанында жерде. 1 - екі қолмен таяқшаны ұстап, 2-3 серіптелі қимылмен отырып - тұру. 4- б.қ. (6 рет қайталау)

**Б.қ.:** «Бұғы»

7. Аяқтарын түзу ұстайды.

сақтау.

**Негізгі бөлім:**

**Жалпы даму**

**жаттығулары.**

/жалаушамен, әуенмен/

**Б.қ.:** «Қызыл -жасыл»

1. Аяқтары иық мөлшерінде.

Жалаушаны кеуде

тұсына ұстау. 1-

«қызыл» дегенде қызыл

жалаушаға мойынды

бұрамыз, 2- б.қ. 3-

«жасыл» дегенде

жасыл жалаушаға

мойынды бұрамыз. /6

рет қайталау/

**Б.қ.:** «Жол

бағдарлаушы»

2. Аяқтары бірге,

жалаушалар жанда. 1-

оң қолдың шынтағын

сол жаққа, 2- оң қолдың

шынтағын алдыға сәл

бұгу. 3- б.қ. 4- 5 сол жақ

қа да қайталанады.

/6 рет қайталау/

**Б.қ.:** «Шаңғышы»

3. Аяқтары алишақ

қойылған, жалаушалар

төменде. Шаңғышының

жүрісін салу.

/6 рет қайталау/

**Б.қ.:** «Барабан»

4. Аяқтарын алышқ

қою, жалаушалар екі

қолда. Бір орында жүру.

Қолдары кеуде

тұсында, жалаушамен

«барабанды» кезек

соғу. /6 рет қайталау/

**Б. қ.:** «Жұлдызша»

5. Аяқты бірге, денені

сол жақ иыққа қою. «А-я-я-я-й» сөзін айту. /6 рет қайталау/

**Б. қ.:** «Маятник»

2. Аяқтары алишақ қойылған, орамал белде. 1- тік тұрып қолды алға, 2- екі жаққа, 3- жоғары көтеру, 4-6 кезекпен түсіреді. / 6 рет қайталау/

**Б.қ.:** « Қаздар»

3. Денені тік ұстау. Орамал қолда. Қолды тізеге ұстап отырып жүру. /5 р қайталау./

**Б.қ.:** «Биші орамал»

4. Аяқтарын алишақ қою, қолдағы орамалды әр жаққа қозғап қимыл жасау./15-20 сек/

**Б. қ.:** «Теңіз толқыны»

5. Аяқтарын алишақ қою, орамал төменде. Орамалды желту, «Теңіз толқиды бір, теңіз толқиды екі» деп айтады, «Буырқанады, буырқанады» - орамалды тез желту. «Сосын тына қалады» - жиырылып отыра қалу /6 р ./

**Б.қ.:** «Бала қораз»

6. Аяқтарын алышқ қою, орамалды алдыға созу. Тізені шапалақтай орнында жүгіру (15-20 секунд)

**Б.қ.:** «Балапан»

7. Денені тік ұстап тұру. Дабыл бойынша орамалды айнала аяқ ұшымен жүгіру. (15-20 секунд)

**Қорытынды:**

4 звенодан бір саппен шеңбер бойы жүру. /орамалды себетке салу/ шеңбер бойы жүру. Маршпен жүру.

**Тыныс алу жаттығулары:**  
«Ботқа пысты» - мұрынмен

Таяқшаны желкеге қойып, екі аяққа кезекпен құлай жүгіру. (15-20 секунд)

**Қорытынды:**

4 звенодан бір саптан шеңбер бойы жүру.

таяқшаларды үстел үстіне қою бір саптан шеңбер бойы жүру. Маршпен жүру.

**Тыныс алу жаттығулары:**  
«Жұпар гүл» - мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару. Бастапқы қалыпқа келу.

4К моделі, бала үні, тікелей бақылау.

**Негізгі қимыл-жаттығулары:**

1. Гимнастикалық қабырға жоғары-төмен кезектескен қадаммен өрмелеу.

2. Басқа кішкентай қатшықтарды қойып, заттарды аттап өту.

Өнім арқылы саралау, сыни ойлау, командада жұмыс, жатпай бақылау.

**Қимылды ойын:**

**Айдаһардың құйрығы»**

**Мақсаты:** Балалардың дене қимылдарын жетілдіре отырып бірлесе қимылдауға үйрету.

Сыни ойлау, командамен жұмыс.

Балаларды мадақтау.

тік ұстау. Жалауша белде. Орнында секіріп аяқты және жалаушаны жанға созу «ха-а-а» деп айту, орнында секіріп аяқты біріктіру және жалаушаны белге қою, «хон» деп айту. /6 рет қайталау/

**Б.қ.: «Отыр-тұр»**

6. Аяқтарын біріктіреді. Жалауша белде. 1- жалаушаны алдыға созады, 2- отырады. 3- б.қ. (6 рет қайталау.)

**Б.қ.: «Көңілді жалауша»**

7. Аяқтарын алишақ қою, жалаушалар белде; 8- рет маршпен жүру, 10- рет секіру.

**Қорытынды:**

4 звенодан бір саптан шеңбер бойы жүру. жалаушаларды себетке салу/ бір саптан шеңбер бойы жүру. Маршпен жүру.

**Тыныс алу жаттығулары:**

Шар үрлеу мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару.

Бастапқы қалыпқа келу. 4К моделі, бала үні, тікелей бақылау.

**Негізгі қимыл-жаттығулары:**

1 Тепе-теңдікті сақтап бөренемен жүру.

2. Допты бір-біріне

дем алып, ауыздан демді шығару. (тыых- пыых) Бастапқы қалыпқа келу. 4К моделі, бала үні, тікелей бақылау.

**Негізгі қимыл – қозғалыс жаттығулары.**

1. 3м арақашықтықтан нысанаға қатшықты қолмен оң және сол иықтан лақтыру.

2. Арқасына қатшық қойып, гимнастикалық орындық үстімен еңбектеу.

Өнім арқылы саралау, сыни ойлау, командада жұмыс, жатпай бақылау.

**Қимылды ойын:**

**«Жаяу көкпар»**

**Мақсаты:** балаларды шапшандыққа үйрету, өзара достық қарым-қатынаста болуға тәрбиелеу.

**Қорытынды:**

Балаларды мадақтау.



		<p>төменнен лақтыру және қағып алу  Өнім арқылы саралау, сыни ойлау, командада жұмыс, жаппай бақылау.  <b>Қимылды ойын: «Аңшы»</b>  <b>Мақсаты:</b> балаларды шатшаңдыққа, ұйымшылдыққа үйрету.  <b>Сыни ойлау,</b> командамен жұмыс.  <b>Қортынды.</b>  Балаларды мадақтау.</p>			
--	--	--	--	--	--

24.01.2022  
Керіс

**ЦИКЛОГРАММА**  
ІУ апта Қаңтар 2022жс  
«Күніуақ» ересек тобы

Өтпелі тақырып «Табиғат әлемі»  
Тақырыпша. «Ғажайып қыс»

Күн тәртібі	Дүйсенбі 24.01.2022	Сейсенбі 25.01.2022	Сәрсенбі 26.01.2022	Бейсенбі 27.01.2022	Жұма 28.01.2022
<p><b>Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызметтері</b></p>	<p><b>Дене шынықтыру</b> <b>Мақсаты.</b> Сапта жүру, белгі бойынша тоқтап жүру және жаттығу түрлерін орындай алады. <b>Ресурстар:</b> Себет, орамал. <b>Әдіс-тәсілдер:</b> Саралау, бақылау, 4К моделі, бала үні <b>Кіріспе бөлімі:</b> Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау. Шеңбер бойымен денені тік ұстап, аяқты бүкпей тұзу жүру. Шеңбер бойымен денені тік ұстап аяқты айқастыра жүгіру. Қол бүйірде аяқтың сыртымен жүру. Қол бүйірде аяқтың ішімен жүру. Шеңбер бойымен жай жүру  1 сапқа тұру. 1 саптан 4 звеноға тұру. / қатарға тұрарда себеттен бір орамалдан алу/ Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау. <b>Негізгі бөлім:</b> <b>Жалпы даму жаттығулары</b> /орамалмен, әуенмен/ <b>Б.қ.:</b> «Өкпешіл» 1. Аяқтар алашақ қойылған, орамал бүйірде. Басты оң</p>	<p><b>Дене шынықтыру</b> <b>Мақсаты.</b> Еденде 10-20см қашықтыққа секіреді, гимнастикалық орындық үстінен ішімен тартылып жүре алады. <b>Ресурстар:</b> Қапшық, гимнас орындық <b>Әдіс-тәсілдер:</b> Саралау, бақылау, 4К моделі, бала үні <b>Кіріспе бөлімі:</b> Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау. Шеңбер бойымен денені тік ұстап, адымдап жүру. Қол бүйірде, аяқтың сыртымен жүру. Табанның ішкі жақтарымен қысқа және алашақ қадаммен жүру. Шеңбер бойымен маршпен жүру . 1 сапқа тұру. (таяқшаны үстел үстінен бір- бірден алу) 1 саптан 4 лекке (колонна) тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау. <b>Негізгі бөлім:</b> 1. Жалпы даму жаттығулары: /таяқшамен, бубенмен/ <b>Б.қ.:</b> «Сағаттар» 1. Аяқтары алашақ , таяқша белде. «Тик-так» сөзін айтып</p>		<p><b>Дене шынықтыру</b> <b>Мақсаты:</b> Кішкентай доптен кегельдер арасында ирелеңдеп жүгіруді, гимнастикалық орындық үстімен, қолды белге қойып жүре алады. <b>Ресурстар:</b> Доп, кеглилер, гимнас орындық <b>Әдіс-тәсілдер:</b> Саралау, бақылау, 4К моделі, бала үні <b>Кіріспе бөлімі:</b> <b>Балалармен амандасу</b> «Орман аңдары» 1. «Аю» Қолды белге қойып, (қорбандап) 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. <b>Негізгі бөлім:</b> <b>Жалпы даму жаттығулары:</b> 1. Созылу.. Аяқты алашақ қою, обруч төменде, обручты алға созу, жоғары көтеру, түсіру.</p>	

және сол жақтағы орамалға төмен түсіріп бұру. /6 рет қайталау/  
**Б. қ.:** «Қозғалмалы иық»  
2. Аяқ иық көлемінде, орамал иықта, иықты артқа – алдыға, жоғары – төмен қозғау.  
/6 рет қайталау/  
**Б.қ.:** «Ғажайып кемпірқосақ»  
3. Аяқтар алысқа қойылған, орамал белде. орамалды оң - сол жаққа қисайту, әр иілген сайын «ғажайып» деп айту./бр/  
**Б.қ.:** «Керілу»  
4. Аяқтарын алысқа қою, орамал жанға кеуде тұсында, 1-3 орамалды жанға баяу соза отырып керілу. 4-б.қ. /6 р қайт/  
**Б. қ.:** «Диірмен»  
5. Аяқтарын алысқа қойып, денені тік ұстау. Орамал жанда. 1- орамалды жанға созу, 2- оң қолдағы орамалды сол аяқтың өкшесіне тигізу. 3- керісінше . 4- б.қ./6 рет ./  
**Б.қ.:** «Қарлығаш»  
6. Тік тұрып, ормалды белге қояды. 1 - аяқты артқа созады,  
2 - жоғары көтереді, 3 – 1 қалыпқа оралады 4 - б.қ.(6-р)  
**Б.қ.:** «Ұшты, ұшты»  
6. Аяқтарын алысқа қою, орамал төменде. Орнында тұрып серіппе секілді секіру. әр секірген сайын «Ұшты, ұшты» деп айту. (6 рет қайталау)

басты оңға, солға қозғалту. / 6 рет қайталау/  
**Б. қ.:** «Су тасушы»  
2. Аяқтары алысқа қойылған, таяқша иықта, иықты кезек көтеру.  
/6 рет қайталау/  
**Б.қ.:** «Терезе»  
3. Аяқтары алысқа қойылған қолға таяқшаны алып, аяқты айқастыра тұрып, денені оңға-солға бұрады./6 рет қайталау/  
**Б.қ.:** «Атлет»  
4. Аяқтар алысқа қойылған, таяқша кеуде тұсында. 1- отырады, арқаны түзу ұстап, екі қолмен таяқшаны алға қарай көтереді, тұрып қолды төмен түсіреді. /6 рет қайталау/  
**Б.қ.:** «Құтқарушы таяқшасы»  
5. Аяқтарын алысқа қою, таяқша кеуде тұсында; екі қолмен таяқшаны ұстап, серіппелі қимылмен отырып - тұру. (6 рет қайталау).  
**Б.қ.:** «Велосипедші»  
6. Аяқтарын алысқа қою, таяқшаны бел тұсында ұстау; 10 рет маршпен жүру,  
**Қорытынды:**  
4 лектен (колонна) бір саппен шеңбер бойы жүру /таяқшаларды үстел үстіне қою/ Маршпен жүру.  
**Тыныс алу жаттығулары:**  
Тік тұрып, аяқты бір - бірінен алысқа ұстайды, қолды белге қояды, демді ішке біртіндеп тартады, «Ку-ку, Ку-ку» деп

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 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. Секіру. Обруч еденде, айнала секіру, адымдап орнында жүру, секіру.  
4К моделі, бала үні, жатпай бақылау.  
**Негізгі қимыл қозғалыс жаттығулары.**  
1. Кішкентай доппен кегельдер арасында ирелеңдеп жүгіру  
2. Гимнастикалық орындық үстімен, қолды белге қойып жүру.  
Өнім арқылы саралау, сыни ойлау, командада жұмыс, жатпай бақылау.  
**Қимылды ойын:**  
«Қарлығаш»  
**Мақсаты:** балаларды шатшандыққа әрі шыдамдыққа, ұйымшылдыққа үйрету.  
4К моделі, бала үні  
**Қорытынды:**  
Балаларды мадақтау.

**Қорытынды:**

4 звенодан бір саппен шеңбер бойы жүру./орамалды себетке салу/ Адымдап жүру.

**Тыныс алу жаттығулары:**

араның дыбысын салу, мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару. Бастапқы қалыпқа келу.

*4К моделі, бала үні, жатпай бақылау.*

**Негізгі қимыл қозғалыс жаттығуы**

1. Алға жылжып бір бағытта секіру

2. Жерге қойылған себетке дейін секіру

*Өнім арқылы саралау, сыни ойлау, командада жұмыс, жатпай бақылау.*

**Қимылды ойын:**

«Қарлығаш»

**Мақсаты:** балаларды шапшаңдыққа әрі шыдамдыққа, ұйымшылдыққа үйрету.

*4К моделі, бала үні*

**Қорытынды:**

Балаларды мадақтау.

дыбыстап демді сыртқа шығара денені алға еңкейтеді.

**Бастапқы қалыпқа келу.**

*4К моделі, бала үні, жатпай бақылау.*

**Негізгі қимыл қозғалыс жаттығулары.**

1. Доға астынан өту.

2. Гимнастикалық орындық үстінен ішімен тартылып жүру.

*Өнім арқылы саралау, сыни ойлау, командада жұмыс, жатпай бақылау.*

**Қимылды ойын:**

«Торғайлар мен автомобиль»

**Мақсаты:** балалардың зейінің дамыту, шапшаңдыққа үйрету.

*4К моделі, бала үні*

**Қорытынды:**

Балаларды мадақтау.