

01.11.2021
Келісу

ЦИКЛОГРАММА
I апта. Қараша айы 2021ж
«Күниуақ» ересек тобы

Өтпелі тақырып «Дені саудың жаны сау»
Тақырыпша. "Өзім туралы"

Күн тәртібі	Дүйсенбі 01.11.2021	Сейсенбі 02.11.2021	Сәрсенбі 03.11.2021	Бейсенбі 04.11.2021	Жұма 05.11.2021
<p>Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызметтері</p>	<p>Дене шынықтыру Мақсаты. Жазықтық бойымен жүру, алға жылжи отырып секіре алады. Әртүрлі қалыпта допты қос қолмен лақыруды біледі Ресурс: Гимнастикалық қабырға, доптар. Әдіс-тәсілдер: 4К моделі, бала үні, саралау, бақылау, командамен жұмыс. ҰОҚ жүргізілу барысы. Балалармен амандасу Шеңбермен жүру, жүгіру. 4 қатар сапқа тұру. Жалпы даму жаттығулары: 1. Аяқ алашақ қол белде, басты оңға, солға бұру толық айналдыру. 2. Аяқ алашақ, қол белде, иықты жоғары-төмен түсіру. 3. Аяқ бірге, қолды жоғары ұсау, оң аяқты артқа жіберу. Б.қ келу. 4. Аяқ бірге, тізерлеп отыру, қол белде, артқа шалқайу бастапқы қалыпқа келу. 5. Отыру аяқ бірге, қолды жерге тіреу, кеудені көтеру. 6. Аяқты біріктіріп отыру, кезек қарау көздірік жасау. 7. Кеудемен жату, қол мен аяқты көтеру. Құс қимылын</p>	<p>Дене шынықтыру Мақсаты. Тепе-теңдік қалтын сақтай отырып шектелген жазықтық бойымен жүруді біледі. Әртүрлі қалыпта допты қос қолмен лақыра алады. Ресурс: Доп, қысқа арқан, гимнас скамейка, гүлдер. Әдіс-тәсілдер: 4К моделі, бала үні, саралау, бақылау Оқу қызметінің барысы: Балалар бой-боймен бір қатарға сапқа тұрады. Сәлемдесу. Біздер тату баламыз, Ұландардай боламыз. (Тізені көтеріп, қолды жанға ұстап жүру) 1,2,3-жосары қолды созамыз, Бір жолмен жүре аламыз. (Қолды жоғары көтеріп жүру). Гүл-гүл жайнап жанамыз, Күндей нұрды шашамыз (Баяу жүгіру)</p>		<p>Дене шынықтыру Мақсаты. Тепе-теңдік қалтын сақтай отырып шектелген жазықтық бойымен жүруді біледі. Әртүрлі қалыпта допты қос қолмен лақыра алады. Ресурс: Доп, қысқа арқан, гимнас скамейка, гүлдер. Әдіс-тәсілдер: 4К моделі, бала үні, саралау, бақылау Оқу қызметінің барысы: Балалар бой-боймен бір қатарға сапқа тұрады. Сәлемдесу. Біздер тату баламыз, Ұландардай боламыз. (Тізені көтеріп, қолды жанға ұстап жүру) 1,2,3-жосары қолды созамыз, Бір жолмен жүре аламыз. (Қолды жоғары көтеріп жүру). Гүл-гүл жайнап жанамыз, Күндей нұрды шашамыз (Баяу жүгіру) Блум таксономиясы, жанама бақылау. Жалпы дамыту жаттығулары: Қол мен иық бұлшықеттеріне арналған жаттығулар: «Тербелу» Бастапқы қалыпқа тұрады, аяқ арасы алашақ, қол төменде</p>	

жасау.

8. Тыныс алу жаттығуын жасау.

Негізгі қимыл қозғалыс жаттығуы .

1. Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу.

2. Допты еденге ұрып, ұстап алу

4 к моделі, бала үні

Мазмұн арқылы саралау

Блум таксономиясы

Қимылды ойын. «Кім бірінші?»

Ойын шартымен таныстыру.

4К моделі, бала үні, тікелей бақылау.

Қорытынды:

Балаларды мадақтау.

Блум таксономиясы, жананам бақылау.

Жалпы дамыту жаттығулары:

Қол мен иық бұлшықеттеріне арналған жаттығулар:
«Тербелу»

Бастапқы қалыпқа тұрады, аяқ арасы алыс, қол төменде болады.

Қолдарды жоғары көтереді.

Екі жанға, оңға тербеледі.

Солға тербеледі. Б;Қ

Дене бұлшықеттеріне арналған жаттығулар:
«Бағыттаушы»

Б.қ.: негізгі тұрыс, қол төменде.

Қолдағы гүлдерді жоғары көтеру.

Алға созу.

«Жиырылу-ашылу»

Б.қ.: аяқ арасы алыс, қол төменде.

Екі қолдағы гүлдерді кеуде тұсына әкелу.

Екі қолды жанға созу.

Б.қ. келу.

3. Аяқ бұлшықеттеріне арналған жаттығулар:

Б.қ.: тік тұру, қол төменде.

Екі қолды кеуде тұсына әкеліп, тізені бүгіп отыру.

Бір орында секіріп, гүлді

болады.

Қолдарды жоғары көтереді.

Екі жанға, оңға тербеледі.

Солға тербеледі. Б;Қ

Дене бұлшықеттеріне арналған жаттығулар:

«Бағыттаушы»

Б.қ.: негізгі тұрыс, қол төменде.

Қолдағы гүлдерді жоғары көтеру.

Алға созу.

«Жиырылу-ашылу»

Б.қ.: аяқ арасы алыс, қол төменде.

Екі қолдағы гүлдерді кеуде тұсына әкелу.

Екі қолды жанға созу. Б.қ. келу.

3. Аяқ бұлшықеттеріне арналған жаттығулар:

Б.қ.: тік тұру, қол төменде.

Екі қолды кеуде тұсына әкеліп, тізені бүгіп отыру.

Бір орында секіріп, гүлді жанға созу. Б.қ. келу.

Тыныс алу:

«Әдемі гүлдің иісі»

4 к моделі, бала үні

Өнім арқылы саралау

Жетелеуші сұрақтар арқылы бақылау

Негізгі қимыл жаттығулары:

-1. 2 м қашықтықтан допты тік нысанға лақтыру.

-2. Гимнастикалық орындықта алақан мен аяққа сүйеніп жүру («аю»).

-3. Қысқа арқаннан секіру.

Командамен жұмыс, блум таксономиясы, тікелей бақылау.

		<p>жанға созу. Б.қ. келу.</p> <p>Тыныс алу: «Әдемі гүлдің иісі» 4 к моделі, бала үні Өнім арқылы саралау Жетелеуші сұрақтар арқылы бақылау</p> <p>Негізгі қимыл жаттығулары: -1. 2 м қашықтықтан допты тік нысанаға лақтыру. -2. Гимнастикалық орындықта алақан мен аяққа сүйеніп жүру («аю»). -3. Қысқа арқаннан секіру.</p> <p>Командамен жұмыс, блум таксономиясы, тікелей бақылау.</p> <p>Қим ойын: «Қоян мен қасқыр» ойыны.</p> <p>Рефлексия -Ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің нәтижесін талдайды: -Қандай жаттығулар жасадық? -Балалармен бірге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсіру.</p>		<p>Қим ойын: «Қоян мен қасқыр» ойыны.</p> <p>Рефлексия -Ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің нәтижесін талдайды: -Қандай жаттығулар жасадық? -Балалармен бірге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсіру.</p>	
--	--	---	--	--	--

08.11.2021
Кереев

ЦИКЛОГРАММА
II апта. Қараша айы 2021ж
«Күңшуақ» ересек тобы

Өтпелі тақырып «Дені саудың жаны сау»
Тақырыпша. «Дұрыс тамақтану. Дәрумендер»

Күн тәртібі	Дүйсенбі 08.11.2021	Сейсенбі 09.11.2021	Сәрсенбі 10.11.2021	Бейсенбі 11.11.2021	Жұма 12.11.2021
<p>Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызметтері</p>	<p>Дене шынықтыру Мақсаты: Допты жерде отырып бір-біріне домалатуды және ені 5-7см лента бойымен тепе теңдікті сақтап жүруді біледі. Ресурстар: Доп, лента Әдіс-тәсілі: 4К, бала үні, жанама бақылау, командада жұмыс. ҰОҚ өтілу барысы: 1. Сәлемдесу. Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау. Шеңбер бойымен денені тік ұстап, адымдап жүру. Қол бүйірде, аяқтың сыртымен жүру. «Пингвин» - табанның ішкі жақтарымен қысқа және алысқа қадаммен жүру. Шеңбер бойымен маршпен жүру. Шеңбер бойымен тұру. (таяқшаларды үстел үстінен кезекпен алу) Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау. Тікелей бақылау, блум таксономиясы. Жалпы даму жаттығулары. Таяқшаман</p>	<p>Дене шынықтыру Мақсаты: Допты жерде отырып бір-біріне домалатуды және ені 5-7см лента бойымен тепе теңдікті сақтап жүруді біледі. Ресурстар: Доп, лента Әдіс-тәсілі: 4К, бала үні, жанама бақылау, командада жұмыс. ҰОҚ өтілу барысы: 1. Сәлемдесу. Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау. Шеңбер бойымен денені тік ұстап, адымдап жүру. Қол бүйірде, аяқтың сыртымен жүру. «Пингвин» - табанның ішкі жақтарымен қысқа және алысқа қадаммен жүру. Шеңбер бойымен маршпен жүру. Шеңбер бойымен тұру. (таяқшаларды үстел үстінен кезекпен алу) Қолдарын созып,</p>		<p>Дене шынықтыру Мақсаты: Текшелер, арасымен жүруге, допты алға қарай лақтыруды үйренеді. Ресурс: Текшелер, кірпіштер, тақташалар. Әдіс-тәсілдер: 4К моделі, бала үні, саралау, бақылау. Оқу қызметінің барысы. Балалармен амандасу. 1. Бір қатар тұру. 2. Сәлемдесу. (Нұсқауларды орындау) Алма баққа барамыз (Бір қатармен жүру) Алма теріп аламыз (Қолды жоғары көтеріп, белге қою) Бір тізбекпен кіріп, бір қатарға тұрады. Баяу, жылдам жүзгіріп, (жүзгіру) Ауа жұтып, дем аламыз. Мұрынмен ауа жұтып, ауызбен дем шығару, қолды екі жаққа айналдыру) Тікелей бақылау, блум таксономиясы. Жалпы даму жаттығулары: (Шарлармен) 1. Қол мен иық</p>	

Б.қ.: «Сағаттар»

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

Б. қ.: «Су тасушы»

2. Аяқтары алишақ қойылған, таяқша иықта, иықты кезек көтеру.

/6 рет қайталау/

Б.қ.: «Құламалар»

3. Аяқтары алишақ қойылған, таяқшаны жоғары созу, оңнан – солға, солдан - оңға қарай иілу. /6 рет қайталау/

Б.қ.: «Күш жинау»

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

Б.қ.: «Мотоцикл жүргізу»

5. Аяқтарын алишақ қою, таяқша кеуде тұсында; мотоциклды жүргізу (ыр-ыр-ыр) деп айту. Бір орында жүру. (15-20 секунд).

Қорытынды:

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

Тыныс алу жаттығулары:
«Көкек» - тік тұрып, аяқты бір - бірінен алишақ ұстайды, қолды белге қояды, демді ішке біртіндеп тартады, «Ку-ку, Ку-ку» деп дыбыстап демді сыртқа шығара денені алға еңкейтеді.

Мазмұн арқылы саралау, блум таксономиясы, жанама

арақашықтықты сақтау.

Тікелей бақылау, блум таксономиясы.

Жалпы даму жаттығулары.

Таяқшаман

Б.қ.: «Сағаттар»

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

Б. қ.: «Су тасушы»

2. Аяқтары алишақ қойылған, таяқша иықта, иықты кезек көтеру.

/6 рет қайталау/

Б.қ.: «Құламалар»

3. Аяқтары алишақ қойылған, таяқшаны жоғары созу, оңнан – солға, солдан - оңға қарай иілу. /6 рет қайталау/

Б.қ.: «Күш жинау»

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

Б.қ.: «Мотоцикл жүргізу»

5. Аяқтарын алишақ қою, таяқша кеуде тұсында; мотоциклды жүргізу (ыр-ыр-ыр) деп айту.

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.

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.

Қолдарын жоғары көтеріп, алға созу.

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

4 к моделі, бала үні

Өнім арқылы саралау

бақылау, бала үні.

Бастапқы қалыпқа келу.

Негізгі қимыл қозғалыс жаттығулары.

1. допты жерде отырып бір-біріне домалату.

2. ені 5-7см лента бойымен тепе теңдікті сақтап жүру

Командада жұмыс, сыни ойлау, тікелей бақылау, бала үні

Қимылды ойын:

«Доптарды қай топ тез жинайды?»

Ойын шартымен таныстыру Қортынды.

Балаларды мадақтау

Бір орында жүру. (15-20 секунд).

Қорытынды:

бір саппен шеңбер бойы жүру /таяқшаларды үстел үстіне қою/ .

Маршпен жүру.

Тыныс алу

жаттығулары:

«Көкек» - тік тұрып, аяқты бір - бірінен алыс ұстайды, қолды белге қояды, демді ішке біртіндеп тартады, «Ку-ку, Ку-ку» деп дыбыстап демді сыртқа шығара денені алға еңкейтеді.

Мазмұн арқылы саралау, блум таксономиясы, жанама бақылау, бала үні.

Бастапқы қалыпқа келу.

Негізгі қимыл қозғалыс жаттығулары.

1. допты жерде отырып бір-біріне домалату.

2. ені 5-7см лента бойымен тепе теңдікті сақтап жүру

Командада жұмыс, сыни ойлау, тікелей бақылау, бала үні

Қимылды ойын:

«Доптарды қай топ тез жинайды?»

Қортынды.

Балаларды мадақтау

Жетелеуші сұрақтар

арқылы бақылау

Негізгі қимыл қозғалыс жаттығуы

1.1. Кедергілерден

(текшелерден) аттап өту.

(Арасы алыс қойылған 3-4 текшелерден аттап өту).

2. Биіктіктен қос аяқпен секіру. (5-10 см)

(Ағаш кірпіштен, тақтайшадан секіру)

Командамен жұмыс, блум таксономиясы, тікелей бақылау.

Қимылды ойын:

Күн мен түн

Ойын шартымен таныстыру.

4К моделі, бала үні.

Қорытынды:

Балаларды мадақтау.

15.11.2021
Келісімі

ЦИКЛОГРАММА
III апта Қараша айы 2021ж.
«Күниуақ» ересек тобы

Өтпелі тақырып «Дені саудың жаны сау»
Тақырыпша. "Өзіңе және өзгелерге көмектес"

Күн тәртібі	Дүйсенбі 15.11.2021	Сейсенбі 16.11.2021	Сәрсенбі 17.11.2021	Бейсенбі 18.11.2021	Жұма 19.11.2021
Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызметтері	<p>Дене шынықтыру Мақсаты: Текшелер, арасымен жүруге, допты алға қарай лақтыруды үйренеді. Ресурс: Текшелер, кірпіштер, тақтайшалар. Әдіс-тәсілдер: 4К моделі, бала үні, саралау, бақылау. ҰОҚ жүргізілу барысы Балалармен амандасу. 1. Бір қатар тұру. 2. Сәлемдесу. (Нұсқауларды орындау) Алма баққа барамыз (Бір қатармен жүру) Алма теріп аламыз (Қолды жоғары көтеріп, белге қою) Бір тізбекпен кіріп, бір қатарға тұрады. Баяу, жылдам жүгіріп, (жүгіру) Ауа жұтып, дем аламыз. Мұрынмен ауа жұтып, ауызбен дем шығару, қолды екі жаққа айналдыру) Тікелей бақылау, блум таксономиясы. Жалпы даму жаттығулары: (Шарлармен) 1. Қол мен иық бұлшықеттеріне арналған жаттығулар.</p>	<p>Дене шынықтыру Мақсаты: Допты екі қолмен алға қарай лақтыру және жерде жатқан жіптен секіріп өтуді і үйренеді. Ресурс: Текшелер, кірпіштер, тақтайшалар. Әдіс-тәсілдер: 4К моделі, бала үні, саралау, бақылау. ҰОҚ өтілу барысы: 1. Сәлемдесу. 2. Шеңбермен жүру. Тәрбиешінің артынан жүру, жүгіру Тәрбиешінің белгісін тыңдап, саппен шеңбер бойымен жүреді. Жүруді жеңіл жүгірумен алмастыру. а) аяқтың ұшымен жүру. ә) өкшемен жүру. б) аяқтың сыртымен жүру. в) аяқтың ішімен жүру. г) қоян болып секіру. Тікелей бақылау, блум таксономиясы Жалпы дамыту жаттығулар: 1. Б.қ қол белде 1-4 оңға, 5-8 солға басты айналдыру. 2. Б.қ Екі қол иықта 1-4 алға,</p>		<p>Дене шынықтыру Мақсаты: Допты екі қолмен алға қарай лақтыру және жерде жатқан жіптен секіріп өтуді і үйренеді. Ресурс: Текшелер, кірпіштер, тақтайшалар. Әдіс-тәсілдер: 4К моделі, бала үні, саралау, бақылау. ҰОҚ өтілу барысы: 1. Сәлемдесу. 2. Шеңбермен жүру. Тәрбиешінің артынан жүру, жүгіру Тәрбиешінің белгісін тыңдап, саппен шеңбер бойымен жүреді. Жүруді жеңіл жүгірумен алмастыру. а) аяқтың ұшымен жүру. ә) өкшемен жүру. б) аяқтың сыртымен жүру. в) аяқтың ішімен жүру. г) қоян болып секіру. Тікелей бақылау, блум таксономиясы Жалпы дамыту жаттығулар: 1. Б.қ қол белде 1-4 оңға, 5-8 солға басты айналдыру. 2. Б.қ Екі қол иықта 1-4 алға, 4-8 артқа айналдыру.</p>	

Б.қ.: тік тұру, шарды қос қолмен ұстау.

1. Қолдағы шарды алға созу.
2. Шарды оң иыққа тигізу.
3. Қолдағы шарды алға созу.
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.

Қолдарын жоғары көтеріп, алға созу.

Шарды жоғары көтеріп, тізеге тигізу. 3-4 рет.

3. Аяқ бұлшықеттеріне арналған жаттығулар:

1. Шарды кеуде тұсында ұстау. 2. Алға секіру.

3. Артқа секіру.

4. Б. қ. Келу

4 к моделі, бала үні

Өнім арқылы саралау

Жетелеуші сұрақтар арқылы бақылау

Негізгі қимыл қозғалыс

4-8 артқа айналдыру.

3. Б.қ Оң қол жоғары, сол қол төмен. 1-4 оң қолды артқа жүлқимыз, 5-8 сол қолмен.

4. Б.қ оң қол жоғары, сол қол белде. 1-2-3 денені сол жаққа иелеміз-4 б.қ. 1-2-3 қолды алмастырып оң жаққа иеліп-4 б.қ.

5. Б.қ екі қол белде. 1-4 белді оң жаққа айналдыру, 5-8 сол жаққа айналдыру.

6. Б.қ екі қол белде, аяқ иықтан кең ашып тұру. 1-екі қолды оң аяққа тигізу, 2-ортаға, 3-сол аяққа 4-б.қ

7. Б.қ екі қол белде, 1-4 оң аяққа секіру, 1-4 сол аяққа, 1-4 қос аяқпен секіру.

Тыныс алу жаттығуы «Алақанды үрлейміз»

4 к моделі, бала үні

Өнім арқылы саралау

Жетелеуші сұрақтар арқылы бақылау

Негізгі қимыл қозғалыс жаттығулары.

1. Текшелер, арасымен жүру

2. допты алға қарай лақтыру

Өнім арқылы саралау,

командамен жұмыс.

Қимылды ойын:

«Тауық қорадаңы түлкі»

Ойын шартымен таныстыру

Жатпай бақылау, сыни ойлау,

бала үні.

Рефлексия

Сқрақ-жауап

Бала үні

Балаларды мадақтау

3. Б.қ Оң қол жоғары, сол қол төмен. 1-4 оң қолды артқа жүлқимыз, 5-8 сол қолмен.

4. Б.қ оң қол жоғары, сол қол белде. 1-2-3 денені сол жаққа иелеміз-4 б.қ. 1-2-3 қолды алмастырып оң жаққа иеліп-4 б.қ.

5. Б.қ екі қол белде. 1-4 белді оң жаққа айналдыру, 5-8 сол жаққа айналдыру.

6. Б.қ екі қол белде, аяқ иықтан кең ашып тұру. 1-екі қолды оң аяққа тигізу, 2-ортаға, 3-сол аяққа 4-б.қ

7. Б.қ екі қол белде, 1-4 оң аяққа секіру, 1-4 сол аяққа, 1-4 қос аяқпен секіру.

Тыныс алу жаттығуы «Алақанды үрлейміз»

4 к моделі, бала үні

Өнім арқылы саралау

Жетелеуші сұрақтар арқылы бақылау

Негізгі қимыл қозғалыс жаттығулары.

1. Текшелер, арасымен жүру

2. допты алға қарай лақтыру

Өнім арқылы саралау,

командамен жұмыс.

Қимылды ойын:

«Тауық қорадаңы түлкі»

Ойын шартымен таныстыру

Жатпай бақылау, сыни ойлау,

бала үні.

Рефлексия

Сқрақ-жауап

Бала үні

Балаларды мадақтау

жасаттыгуы

1.1. Кедергілерден
(текшелерден) аттап өту.
(Арасы алыс қойылған 3-4
текшелерден аттап өту).

2. Биіктіктен қос аяқпен
секіру. (5-10 см)

(Ағаш кірпіштен,
тақтайшадан секіру)

Командамен жұмыс, блум
таксономиясы, тікелей
бақылау.

Қимылды ойын:

Күн мен түн

Ойын шартымен таныстыру.

4К моделі, бала үні.

Қорытынды:

Балаларды мадақтау.

22.11.2021
Коржы

ЦИКЛОГРАММА
IV апта Қараша айы 2021ж
«Күнишуақ» ересек тобы

Өтпелі тақырып «Дені саудың жаны сау»
Тақырыпша. «Біз күштіміз, ептіміз»

Күн тәртібі	Дүйсенбі 22.11.2021	Сейсенбі 23.11.2021	Сәрсенбі 24.11.2021	Бейсенбі 25.11.2021	Жұма 26.11.2021
<p>Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызметтері</p>	<p>Дене шынықтыру Мақсаты. Жіңішке арқан бойымен қолды белге қойып тұзу жүруді және гимнастикалық тақтайша үстінен жүріп өтуді біледі. Ресурс: Арқан, гимнастикалық тақтайшалар. Әдіс-тәсілдер: 4К моделі, бала үні, саралау, бақылау. ҰОҚ өтілу барысы: /лентамен, әуенмен/ Кіріспе бөлімі: 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 жүріу. Шеңбер бойымен еркін жүру. 1 сапқа тұру. 1 саптан 4 звеноға тұру. / сапқа тұрарда себеттен екі лентадан алу/ Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау.</p>	<p>Дене шынықтыру Мақсаты. Жіңішке арқан бойымен қолды белге қойып тұзу жүруді және гимнастикалық тақтайша үстінен жүріп өтуді біледі. Ресурс: Арқан, гимнастикалық тақтайшалар. Әдіс-тәсілдер: 4К моделі, бала үні, саралау, бақылау. ҰОҚ өтілу барысы: /лентамен, әуенмен/ Кіріспе бөлімі: 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 жүріу. Шеңбер бойымен еркін жүру. 1 сапқа тұру. 1 саптан 4 звеноға тұру. / сапқа тұрарда себеттен екі лентадан алу/ Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау. Тікелей бақылау, блум таксономиясы.</p>		<p>Дене шынықтыру. Мақсаты. Үлкен резеңке допқа отырып, қашықтыққа алға секіре алады. 2.3м арақашықтықтан тігінен қойылған нысанға оң және сол қолмен доп лақтыра біледі. Ресурс: Доп, текше, кеглилер, жалаушалар. Әдіс-тәсілдер: 4К моделі, бала үні, саралау, бақылау ҰОҚ өтілу барысы: 1.Балалармен амандасу. «Пойыз» ойыны. Балаларға үлкен себеттегі доптарды көрсету. Доптарды балалардың өздеріне алғызып, бірінің соңынан бірін жүргізіп, шеңберге тұрғызу. 2. Жалпы даму жаттығулары: Жалаумен. 1.Б.қ. н.т. жалау төменде, 1- жалау алда ; 2- жалау жоғарыда; 3- жалау жан –жақта; 4- б.қ. келу. (брет) 2.Б.қ.н.т. жалау төменде; 1- оң аяқпен алға бір қадам жасау, жалау жан –жақта; 2- б.қ. келу.Сол аяқпен қайталау.(6-7 рет) 3. Б.қ. еденде отыру, жалау кеуде алдында; 1- алға еңкейіп ,жалауды оң, сол аяққа жеткізу; 2- б.қ. келу. (6-8 рет) 4. Б.қ. тізерлеп тұру, жалау кеуде алдында, оңға, солға бұрылу, жалауды жан –жаққа созу; 2- б.қ.</p>	

Тікелей бақылау, блум таксономиясы.

Негізгі бөлім:

Жалпы даму жаттығулары.

Лентамаен

Б.қ.: «Басты айналдыру»

1. Аяқтары иық мөлшерінде. Денені тік ұстап, лента төменде тік тұрып, қолды белге ұстау керек, 1-2-3-4 есебінде басты оңға қарай, содан соң келесі жаққа айналдыру керек. /5-рет қайталау./

Б.қ.: «Шеңбер»

2. Аяқтары алишақ қойылған, оң қолдағы лентаны 1-2 деп санағанда алдымен екі жанға, содан соң алға, қайта екі жанға, содан соң артқа қолмен кең шеңберлер жасау керек; 3 - 4 есебінде алға қарай. /5 рет қайталау./

Б.қ.: «Лентаны жасыр»

3. Аяқтары иық жалпақтығында, ленталар жанда, алдыға еңкейіп, ленталарды артқа созу «жасырдым» деп айту, шалқайып, қолды алдыға созу «міне-міне» деп айту. /5 рет қайталау./

Б.қ.: «Жоғарыда-төменде»

4. Аяқтарын алышқы қою, ленталар қолда. Лентаны жоғары созып

Негізгі бөлім:

Жалпы даму жаттығулары. Лентамаен

Б.қ.: «Басты айналдыру»

1. Аяқтары иық мөлшерінде. Денені тік ұстап, лента төменде тік тұрып, қолды белге ұстау керек, 1-2-3-4 есебінде басты оңға қарай, содан соң келесі жаққа айналдыру керек. /5-рет қайталау./

Б.қ.: «Шеңбер»

2. Аяқтары алишақ қойылған, оң қолдағы лентаны 1-2 деп санағанда алдымен екі жанға, содан соң алға, қайта екі жанға, содан соң артқа қолмен кең шеңберлер жасау керек; 3 - 4 есебінде алға қарай. /5 рет қайталау./

Б.қ.: «Лентаны жасыр»

3. Аяқтары иық жалпақтығында, ленталар жанда, алдыға еңкейіп, ленталарды артқа созу «жасырдым» деп айту, шалқайып, қолды алдыға созу «міне-міне» деп айту. /5 рет қайталау./

Б.қ.: «Жоғарыда-төменде»

4. Аяқтарын алышқы қою, ленталар қолда. Лентаны жоғары созып «жоғарыда» деп айту, төменде түсіріп «төменде» деп айту. /6 рет қайталау./

Б.қ.: «Лентаны ілу»

5. Аяқтарын алишақ қойып,

келу. (8рет)

5. Б.қ. н.т. жалау төменде; 1-2-отырып, жалауды алға созу; 3-4- б.қ. келу. (6-7рет)

6. Б.қ.н.т. жалау төменде; 1- секіріп, аяқты алишақ ұстау, жалауды жан-жаққа созу; 2- б.қ. келу. (1-8 реттен 3рет қайталау)

Тыныс алу жаттығулары:

шәйнектік дыбысын салу. Терең тыныс алып, демді шығару.

Бастапқы қалыпқа келу.

Тікелей бақылау, өнім арқылы сарату, блум таксономиясы.

Негізгі қимыл қозғалыс жаттығулары:

1. Үлкен резеңке допқа отырып, қашықтыққа алға секіру.

2. Текшелер, кеглилерден аттап жүру.

Тікелей бақылау, сыни ойлау, бала үні

Қимылды ойын:

«Мысық пен тышқан» Ойын шартымен таныстыру

4К моделі, бала үні.

Қорытынды.

Балаларды мадақтау

«жогарыда» деп айту,
төменде түсіріп
«төменде» деп айту.

/6 рет қайталау./

Б.қ.: «Лентаны ілу»

5. Аяқтарын алысқа қойып,
тізе бүгу. Ленталар
төменде. Орнынан тұрып,
лентаны жоғары көтеріп,
лентаны ілу қимылын
жасау «ілдім» деп айту.

/6 рет қайталау./

Б.қ.: «Балерина»

6. Аяқтарын біріктіру.
Ленталар жанда. 1- оң
аяқты оң жаққа көтеру,
сол қолды жоғары көтеру.
2- б.қ. 3- сол аяқты сол
жаққа көтеу, оң қолды
жоғары көтеру.

(6 рет қайталау)

Б.қ.: «Көңілді ленталар»

7. Аяқтарын алысқа қою,
ленталар жанда; аяқты
көтеріп жүріп секіру.

(10-15 секунд)

Қорытынды:

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

**Тыныс алу
жаттығулары:** Бала
әтеш қанат қағады. Қолды
бос жіберіп, тік тұрамыз.
Қолымызды жоғары
көтеріп, жанымызға
ұстап, жамбасқа қойып
қанат қағамыз. Демді ішке

тізе бүгу. Ленталар
төменде. Орнынан тұрып,
лентаны жоғары көтеріп,
лентаны ілу қимылын жасау
«ілдім» деп айту.

/6 рет қайталау./

Б.қ.: «Балерина»

6. Аяқтарын біріктіру.
Ленталар жанда. 1- оң
аяқты оң жаққа көтеру,
сол қолды жоғары көтеру.
2- б.қ. 3- сол аяқты сол
жаққа көтеу, оң қолды
жоғары көтеру.
(6 рет қайталау)

Б.қ.: «Көңілді ленталар»

7. Аяқтарын алысқа қою,
ленталар жанда; аяқты
көтеріп жүріп секіру.
(10-15 секунд)

Қорытынды:

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

Тыныс алу жаттығулары:

Бала әтеш қанат қағады.
Қолды бос жіберіп, тік
тұрамыз. Қолымызды
жоғары көтеріп,
жанымызға ұстап,
жамбасқа қойып қанат
қағамыз. Демді ішке
тартып, «ку-ка-ре-ку» деп
шақыру.

мұрынмен дем алып,
ауыздан демді шығару.
Бастапқы қалыпқа келу.
Өнім арқылы саралау, блум

тартып, «ку-ка-ре-ку» деп шақыру.

мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару.

Бастапқы қалыпқа келу.

Өнім арқылы саралау, блум таксономиясы, сыни ойлау, бала үні.

Негізгі қимыл қозғалыс жаттығуы

1. заттар арасымен жүру, жүгіру.

2. Жіңішке арқан бойымен қолды белге қойып түзу жүру

4 к моделі, бала үні

Жетелеуші сұрақтар арқылы бақылау

.Қимылды ойын:Түлкі мен балапандар

Ойын шартымен таныстыру

Сыни ойлау, командамен жұмыс.

Қорытынды.

Балаларды мадақтау

таксономиясы, сыни ойлау, бала үні.

Негізгі қимыл қозғалыс жаттығуы

1. заттар арасымен жүру, жүгіру.

2. Жіңішке арқан бойымен қолды белге қойып түзу жүру

4 к моделі, бала үні

Жетелеуші сұрақтар арқылы бақылау

.Қимылды ойын:Түлкі мен балапандар

Ойын шартымен

таныстыру

Сыни ойлау, командамен жұмыс.

Қорытынды.

Балаларды мадақтау