

31.01.2022
Аруба

ЦИКЛОГРАММА

I апта (31 қаңтар – 04 ақпан, 2022 жыл)

«Балдәурен» ортаңғы тобы

Өтпелі тақырып: «Бізді қоршаған әлем»

Тақырыпша: «Ғажайыптар әлемі» (Өлі табиғат құбылыстары)

Күн тәртібі	Дүйсенбі 31.01.2022	Сейсенбі 01.02.2022	Сәрсенбі 02.02.2022	Бейсенбі 03.02.2022	Жұма 04.02.2022
Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызметтері	<p>Дене шынықтыру. . Шашырап жүру және жүгіру. Допты жоғары лақтыру, еденге ұру және оны екі қолымен қағып алу. Гимнастикалық қабырғадан кезектескен қадаммен өрмелеу. I.Кіріспе бөлім. Бір қатар сапқа тұру. Сәлемдесу. (нұсқауларды орындау) Шеңбер бойымен тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау. Негізгі бөлім: Жалпы дамыту жаттығулар: 1) колдары белде, басын алға, артқа, оңға, солға еңкейтіп жүру; 2) Екі қолдарын айналдыру 4-рет алға қолды түзу ұстау, 4-рет артқа 3) Оң қол жоғарда, сол кол төменде 1,2 дегенде қолдарын артқа-алға сермеу, 3-4 дегенде ауыстыру.</p>		<p>Дене шынықтыру. Шанамен сырғанау. (далада) Бір орында және 6–8 м қашықтыққа алға қарай жылжу арқылы секіруді жалғастыру. Шанамен төмен сырғанау кезінде тежеуге үйрету. Бір-бірін сырғанату. Шанамен төбешікке көтерілу. I.Кіріспе бөлім. Бір қатар сапқа тұру. Сәлемдесу. (нұсқауларды орындау) .Шеңбер бойымен тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау. Негізгі бөлім: Жалпы дамыту жаттығулар: Қыстық эстафета: 1. «Мұқият болу» қарды домалатамыз. 2. «Қар толтыру» 1 минутта себетке қар толтыру. 3 «Қарды ұстап жүгіру»</p>		<p>Дене шынықтыру Сапта тапсырманы орындай отырып, жүру және жүгіру. Берілген бағытта допты домалату, допты қақтаға домалату. Доға астымен еңбектеуге (биіктігі 50 см) үйретуді жалғастыру I.Кіріспе бөлім. Бір қатар сапқа тұру. Сәлемдесу. (нұсқауларды орындау) Шеңбер бойымен тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау. Негізгі бөлім: Жалпы дамыту жаттығулар: 1б.қ Аяқ бірге , қол төмен. 1-қолды алға созу, 2- төмен түсіру. 5-6 рет қайталау. 2 б.қ Аяқтың арасын ашып, қол иықта 1 қолды жоғары көтеру , 2 б.қ оралу. 5-6 рет қайталау. б.қ Аяқтың арасы алысқа, қол белде. 1отыру. 2 тұру . 5-6 қайталау. 4 б.қ аяқтың арасы алысқа ,</p>

	<p>4) Қолдарын кеуденің алдында ұстау: 1,2 дегенде артқа сермеу, 3,4 дегенде жанға оңға сермеу, келесі 3,4 дегенде солға қарай сермеу.</p> <p>5) Әр қадам сайын алға еңкейіп жүру.</p> <p>6) Тізені жартылай бүгіп жүру:</p> <p>7) Оң аяқпен секіріп жүру</p> <p>8) Сол аяқпен секіріп жүру</p> <p>9) 2-кі аяқпен секіріп жүру</p> <p>Тыныс алу жаттығуы</p> <p>Негізгі қимыл-жаттығулары:</p> <p>1. Допты жоғары лақтыру, еденге ұру және оны екі қолымен қағып алу.</p> <p>2. Гимнастикалық қабырғадан кезектескен қадаммен өрмелеу.</p> <p>Қимылды ойын:</p> <p>«Үрпек ит»</p> <p>Ойын шартын түсіндіру.</p> <p>Балаларды мадақтау.</p>		<p>қарды алақанға салып жеткізу.</p> <p>4 «Шаңғы тебу» аяғымен сырғып шаңғы тебу.</p> <p>Дем алу гимнастика</p> <p>«Қарды үрлейміз»</p> <p>Шарты: Әр балаға қолдарына қағаздан жасалған қар беріледі, жібінен ұстап үрлейміз.</p> <p>Негізгі қимыл-жаттығулары:</p> <p>1. Шанамен сырғанау</p> <p>Қимылды ойын:</p> <p>Ойын «Қыс»</p> <p>Шарты: Қыс сиқырлы таяқшасы мен балаларды қатырмақшы болады, ал балалар қашады жан жаққа жүгіріп. (3-4 рет қайталану)</p> <p>.Балаларды мадақтау</p>		<p>қол белде 1- оңға бұрылу, 2б., оралу 3-солға бұрылу, 4б.қ оралу 4-5 рет қайталау. 5 «қояндарша секіреміз» аяқты бірге, қол бүгулі кеудеде. Секіру 7-8 секунд. Еркін тыныс ал</p> <p>Негізгі қимыл-жаттығулары:</p> <p>1. Допты қақпаға домалату.</p> <p>2. Доға астымен еңбектеу</p> <p>Қимылды ойын:</p> <p>«Соқыр теке»</p> <p>Ойын шартымен таныстыру.</p> <p>Балаларды мадақтау.</p>
--	--	--	--	--	---

04.02.2022
Керей

ЦИКЛОГРАММА
II апта (07 – 11 ақпан, 2022 жыл)
«Балдәурен» ортаңғы тобы

Өтпелі тақырып: «Табиғат әлемі»
Тақырыпша: «Көліктер»

Күн тәртібі	Дүйсенбі 07.02.2022	Сейсенбі 08.02.2022	Сәрсенбі 09.02.2021	Бейсенбі 10.02.2022	Жұма 11.02.2022
<p>Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызметтері</p>	<p>Дене шынықтыру. Бағытты өзгерте отырып жүру және жүруден жүгіруге ауысу. Берілген бағытта допты домалату, допты қақпаға домалату. Басына қап қойып, жіптің бойымен жүру. I.Кіріспе бөлім. Бір қатар сапқа тұру. Сәлемдесу. (нұсқауларды орындау) .Шеңбер бойымен тұру. Қолды жоғары көтеріп, аяқ ұшымен жүреді, қолды жанға созып, өкшемен жүреді. Баяу жүгіру, жылдам жүгіру Негізгі бөлім: Жалпы дамыту жаттығулар: Б.қ.: «Басты бұру» 1. Тік тұрып, қолды белге ұстау керек, 1-2 есебінде басты оңға қарай, 3 - 4 есебінде солға бұру керек. (6 рет қайталау) Б. Қ.: «Иықтың жүруі»</p>		<p>Дене шынықтыру. . Сапта белгі бойынша тоқтап, біреуден жүру және жүгіру. Басына қап қойып, жіптің бойымен жүру. Қатарға екеуден, үшеуден тұрып, сапты қайтадан құру I.Кіріспе бөлім. Бір қатар сапқа тұру. Сәлемдесу. (нұсқауларды орындау) .Шеңбер бойымен тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау. Негізгі бөлім: Жалпы дамыту жаттығулар: (лентамен) «Б. қ.: «Оң-сол» 1. Аяқтары алишақ қойылған , ленталар төменде. басты оңнан-солға қарай бұрып «сол жақ» деп айту, солдан-оңға қарай бұрып «оң жақ» деп айту. /6 рет қайталау/ Б. қ.: «Шеңбер жасау» 2. Аяқтары алишақ қойылған , ленталар жанда, лентаны</p>		<p>Дене шынықтыру. Баяу қарқынмен жүру және жүгіру. Қатарға екеуден, үшеуден тұрып, сапты қайтадан құру. Еденге қойылған тақтай бойымен қос аяқпен секіру.. I.Кіріспе бөлім. Бір қатар сапқа тұру. Сәлемдесу. (нұсқауларды орындау) .Шеңбер бойымен тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау. Негізгі бөлім: «Қар кесегімен» жаттығу 1 Б.қ.: аяқ сәл алишақ , қол төмен. Қолды алға созып, қар кесегін бір қолдан екінші қолға ауыстырып салу. 4-5рет. Б.қ.: қолды жанына қойып тіреле, аяқты алишақ қойып, еденге отыру, қар кесегі еденде. 2Б.қ.: Қолды жанына қойып тіреле, аяқты алишақ қойып, еденге</p>

2. Аяқ иық көлемінде, қолдар иық үстінде. Иықты артқа, алдыға қарай айналдыру. /6 рет қайталау/
 Б. Қ.: «Ағаштар тербеледі»
 3. Аяқтар алысқа қойылған, қолдар жоғарыда. Оң жаққа, сол жаққа тербелу. /6 рет қайталау/
 Б. қ.: «Қоян қашты»
 4. Аяқтарын біріктіру. Қолдарын қоянның аяғына ұқсату. Орнында секіру. /15-20 секунд/
 Б.қ. «Көңілді аяқтар»
 5. Орнында тұрып жеңіл жүгіру (15-20 секунд)
 Тыныс алу жаттығулары:
 Шеңбер бойымен тұрып араның дыбысын салу (3-3-3), мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару.
Негізгі қимыл-жаттығулары:
 1.Допты қақпаға домалату.
 2.Басына қап қойып, жіптің бойымен жүру.
Қимылды ойын:
 « Қояндар мен қасыр»
 .Балаларды мадақтау.

жоғарыдан-төменге, төменнен-жоғарыға иықты айналдыра отырып шеңбер жасау.
 / 6 рет қайталау/
Б.қ.: «Маятник» -
 3. Тік тұрып, аяқты бірге ұстайды, денені солға еңкейтеді, оң қолмен қабырғаны, сол қолмен саннан тізеге дейін сипалайды, дәл осылай екінші аяқпен жасалады.
 /6 рет қайталау/
Б.қ.: «Жасыру»
 4. Аяқты алысқа қоямыз. Ленталар белде. Алдыға қарай еңкейіп ленталарды созу «бар» деп айту, артқа шалқайып, ленталарды жасыру «жоқ» деп айту.
 /6 рет қайталау/
Тыныс алу жаттығулары:
 «Шар» - ерніңді жұмып, ұртыңды толмайту; жұдырықпен жайлап жұмылу, еріннен ауаны шығарады (3 - 4 рет).
Негізгі қимыл-жаттығулары:
 1.Басына қап қойып, жіптің бойымен жүру.
2.Қимылды ойын:
 «Ұстап ал »
 Ойын шартымен таныстыру. Балаларды мадақтау.

отыру.
 О: Екі аяқпен қар кесегін қысып алып, жоғары көтеру, «қар кесегі, міне» деу;
 Б.қ. оралу. 5-6рет.
 3. . Б.қ.: н.қ., қолды жоғары көтеріп, қар кесегін бір-біріне алға, артқа қарй беру. 3-4рет.
 4.Б.қ.: Аяқ сәл алысқа, қаршамен қол төмен. Қолды артта ұстап, қар кесегін бір қолдан екінші қолға ауыстырып салу. 4-5 рет.
 Тыныс алу жаттығуы
Негізгі қимыл-жаттығулары:
 1.Еденге қойылған тақтай бойымен қос аяқпен секіру.
 2.Гимнастикалық орындық үстімен жүру.
Қимылды ойын:
 «Қар кесектерін кім тез қапқа салады?»
 Ойын шартын түсіндіру. Балаларды мадақтау.

Негізгі

14.02.2022
дерізі

ЦИКЛОГРАММА
III апта (14 – 18 ақпан, 2022 жыл)
«Балдаурен» ортаңғы тобы

Өтпелі тақырып «Табиғат әлемі»
Тақырыпша. «Электроника әлемі»

Күн тәртібі	Дүйсенбі 14.02.2022	Сейсенбі 15.02.2022	Сәрсенбі 16.02.2022	Бейсенбі 17.02.2022	Жұма 18.02.2022
<p>Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызметтері</p>	<p>Дене шынықтыру. Орташа қарқынмен жүру және жүгіру. Еденге салған тақтай бойымен қос аяқпен секіру. Бастапқы қалыпта тұрып, түрлі бағытта қойылған доптарды лақтыру. I.Кіріспе бөлім. Бір қатар сапқа тұру. Сәлемдесу. (нұсқауларды орындау) .Шеңбер бойымен тұру. Қолды жоғары көтеріп, аяқ ұшымен жүреді, қолды жанға созып, өкшемен жүреді. Баяу жүгіру, жылдам жүгіру Негізгі бөлім: Жалпы дамыту жаттығулар: 1. Қолда доп, аяқ арасы сәл алысқа, 1 дегенде басты алға иі 2 дегенде басты оңға иі 3 дегенде басты артқа иі 4 дегенде басты солға иі бастапқы қалыпқа келу. 2. Бастапқы қалып, аяқ иық бойымен, қолда доп. 1 дегенде допты екі қолмен алға созу, 2 дегенде допты жоғары</p>		<p>Дене шынықтыру Лақтыру. Еңбектеу Асықты дәлдеп лақтыруды үйрету. Кедергілер арасынан және қолды еденге тигізбей доға астынан еңбектеуге үйрету I.Кіріспе бөлім. Бір қатар сапқа тұру. Сәлемдесу. (нұсқауларды орындау) .Шеңбер бойымен тұру. Қолды жоғары көтеріп, аяқ ұшымен жүреді, қолды жанға созып, өкшемен жүреді. Баяу жүгіру, жылдам жүгіру Негізгі бөлім: Жалпы дамыту жаттығулар: Құрсаумен Б. қ: Бір - біріне қарама - қарсы тұру құрсауды жоғарыда ұстау; 1- құрсауды оң жақта көтеру; 2- жоғарыда; 3- сол жақта; 4- төменде. (брет қайталау) 2. Б. қ: аяқты алысқа ұстау құрсауды жоғарыда көлденең 1- бір жаққа иілу дем шығару;</p>		<p>Дене шынықтыру. Кедергілерден аттап жүру және жүгіру. оңға, солға айналу, бұрылыстар жасау. Қолмен аяқтың қимылдарын үйлестіріп, қырындап адымдау I.Кіріспе бөлім. Бір қатар сапқа тұру. Сәлемдесу. (нұсқауларды орындау) .Шеңбер бойымен тұру. Қолды жоғары көтеріп, аяқ ұшымен жүреді, қолды жанға созып, өкшемен жүреді. Баяу жүгіру, жылдам жүгіру Негізгі бөлім: Жалпы дамыту жаттығулар: Доппен жаттығу. 1"Түсіріп алма» Б.Қ қазақша молдас құрып отыру, доп қолда. 1. Допты жоғары көтеру, қолды бүгіп, бастан асыру. 3. Допты жоғары</p>

	<p>көтеру, 3 дегенде допты алға созу 4 дегенде допты төмен түсіру. 3.Бастапқы қалып, қолда доп, аяқ арасы алысақ. 1 дегенде допты оң жаққа бұру, 2 дегенде допты сол жаққа бұру 3 дегенде бастапқы қалыпқа келу. 4.Бастапқы қалып, аяқ арасы сәл алысақ, қолда доп алға созу. 1 дегенде допты алға созып отыру, 2 дегенде тұру, 3 дегенде бастапқы қалыпқа келу. 5.Бастапқы қалып, еденге отыру, қолда доп. 1 дегенде екі қолмен допты оң аяққа жеткізу, 2 дегенде ортаға 3 дегенде допты сол аяққа жеткізу. Тыныс алу жаттығуы Негізгі қимыл-жаттығулары: 1. Еденге салған тақтай бойымен қос аяқпен секіру. 2.доптарды лақтыру Қимылды ойын: «Өз үйіңді тап» ойыны: Ойын шартымен таныстыру .Балаларды мадақтау.</p>		<p>2- а. қ дем алу. (4 рет қайталау) 3.Б. қ: құрсауды тік ұстау; 1- бір бала отырады екіншісі тұрады. 2 - Б. қ. 3-4. қимыл – қозғалысты ауыстыру (6 рет қайталау) 4.Б. қ: отыру аяқты екі жаққа ұстау; құрсауды өкпе тұстан жоғарыдан ұстау; 1- 2 бір бала алға иіледі, екінші бала шалқасынан жатады. 3- 4 Б. қ. (5 рет қайталау) 5.Бір - біріне бетпе бет тұру; құрсауды төмен жақтан ұстау 1- обручты көтеру оң аяқпен алға бір қадам жасау. 2 - Б. қ 3- артқа қадам жасау. (4 рет қайталау) 6. Құрсауды айнала бір- аяқтан, бір аяққа секіріп жүру 7.Терең дем алу Негізгі қимыл- жаттығулары: 1 Асықты дәлдеп лақтыру 2.Кедергілер арасынан және қолды еденге тигізбей доға астынан еңбектеу Қимылды ойын: «Қасқыр мен қояндар» Ойын шартымен таныстыру. Балаларды мадақтау.</p>		<p>көтеру.4.Б:Қ-қа келу. 4-5 рет қайталау. 2"Допты бастан асырып ұстау»Б:Қ тізерлеп отыру,доп төменде,көтермелеп қолды алдыға созу.2.Б-Қ- қа келу.3-4 рет қайталау. 3 «Құлау»Б-Қ аяқ иық кеңдігінде,қол доппен төменде.1 допты алға созып,оң аяқпен құлау.2.Б-Қ -қа келу. 4 «Еңкею»Б-Қ отыру аяқ алшақ,доп ұстағанқолды бүгіп,кеуде тұсында ұстау.Алға оң(сол) аяққа шалу,қолды түзу ұстау.2.Б-Қ қа келу.6 рет. қайталау. Тыныс алу жаттығулары «Гүл» Негізгі қимыл- жаттығулары: 1.Допты бір қатарға қойылған заттар арасымен домалату 2. допты бір-біріне төменнен лақтыру Қимылды ойын: «қасқыр мен қаздар» Ойын шартымен таныстыру Балаларды мадақтау.</p>
--	--	--	--	--	--

5.4.5
21.02.2022
Келісімі

ЦИКЛОГРАММА
IV апта (21 – 25 ақпан, 2022 жыл)
«Балдәурен» ортаңғы тобы

Өтпелі тақырып «Табиғат әлемі»
Тақырыпша. «Мамандықтыңбәрі жақсы»

Күн тәртiбi	Дүйсенбi 21.02.2022	Сейсенбi 22.02.2022	Сәрсенбi 23.02.2022	Бейсенбi 24.02.2022	Жұма 25.02.2022
<p>Мектепке дейiнгi ұйым бойынша ұйымдастырылған оқу қызметтерi</p>	<p>Дене шынықтыру Қозғалыс бағытын «жыланша» ирелеңдеп өзгертіп жүру. 2 метр арақашықтықта допты бір-біріне төменнен лақтыру. Доганың астынан еңбектеу (биіктігі 40 см). I.Кіріспе бөлім. Бір қатар сапқа тұру. Сәлемдесу. (нұсқауларды орындау) .Шеңбер бойымен тұру. Қолды жоғары көтеріп, аяқ ұшымен жүреді, қолды жанға созып, өкшемен жүреді. Баяу жүгіру, жылдам жүгіру Негізгі бөлім: Жалпы дамыту жаттығулар: 1. Б. қ. к. аяқ бірге, қол төменде, қолды алға, жоғары, жанына, төмен түсіру. 5-6 рет 2. Б. қ. к. аяқ бірге, қол төменде қолдарын екі жанынан жоғары көтеріп, айқастырып, төмен түсіру (5-6 рет) 3. Б. қ. к. аяқ алыс, қол белде оң жаққа қозғалғанда оң қолды көтеру, сол жаққа қозғалғанда сол қолды көтеру, екі жаққа да 3 реттен</p>	<p>Дене шынықтыру. Көлбеу тақтайда жоғары-төмен жүру және жүгіру. Допты бір-біріне лақтырып, оны екі жағынан бірдей еркін қол қимылдарымен қағып алу. .Кіріспе бөлім. Бір қатар сапқа тұру. Сәлемдесу. (нұсқауларды орындау) .Шеңбер бойымен тұру. Қолды жоғары көтеріп, аяқ ұшымен жүреді, қолды жанға созып, өкшемен жүреді. Баяу жүгіру, жылдам жүгіру Негізгі бөлім: Жалпы дамыту жаттығулар: 1. Б. қ. – аяқты алыс қойып, қолды төменде, 1 - қолды алға созамыз. 2 - қолды жоғары көтеріміз. 3 - бірінші қалыпқа келеміз. (3 - 4 рет) 3. Б. қ. – аяқты алыс, қолды белге қойып, «Сағаттың тілі» 1 - оңға иілеміз</p>	<p>Дене шынықтыру. Көлбеу тақтайда жоғары-төмен жүру және жүгіру. Допты бір-біріне лақтырып, оны екі жағынан бірдей еркін қол қимылдарымен қағып алу. .Кіріспе бөлім. Бір қатар сапқа тұру. Сәлемдесу. (нұсқауларды орындау) .Шеңбер бойымен тұру. Қолды жоғары көтеріп, аяқ ұшымен жүреді, қолды жанға созып, өкшемен жүреді. Баяу жүгіру, жылдам жүгіру Негізгі бөлім: Жалпы дамыту жаттығулар: 1. Б. қ. – аяқты алыс қойып, қолды төменде, 1 - қолды алға созамыз. 2 - қолды жоғары көтеріміз. 3 - бірінші қалыпқа келеміз. (3 - 4 рет) 3. Б. қ. – аяқты алыс, қолды белге қойып, «Сағаттың тілі» 1 - оңға иілеміз</p>	<p>Дене шынықтыру Секіру. Тепе-теңдікті сақтау. Орнынан биіктікке секіруді үйрету. Кедір-бұдыр тақтай үстімен тепе-теңдікті сақтап жүруді үйретуді жалғастыру I.Кіріспе бөлім. Бір қатар сапқа тұру. Сәлемдесу. (нұсқауларды орындау) .Шеңбер бойымен тұру. Қолды жоғары көтеріп, аяқ ұшымен жүреді, қолды жанға созып, өкшемен жүреді. Баяу жүгіру, жылдам жүгіру Негізгі бөлім: Жалпы дамыту жаттығулар: . Б. қ. – аяқты алыс қойып, қолды төменде, 1 - қолды алға созамыз. 2 - қолды жоғары көтеріміз.</p>	<p>Дене шынықтыру Секіру. Тепе-теңдікті сақтау. Орнынан биіктікке секіруді үйрету. Кедір-бұдыр тақтай үстімен тепе-теңдікті сақтап жүруді үйретуді жалғастыру I.Кіріспе бөлім. Бір қатар сапқа тұру. Сәлемдесу. (нұсқауларды орындау) .Шеңбер бойымен тұру. Қолды жоғары көтеріп, аяқ ұшымен жүреді, қолды жанға созып, өкшемен жүреді. Баяу жүгіру, жылдам жүгіру Негізгі бөлім: Жалпы дамыту жаттығулар: . Б. қ. – аяқты алыс қойып, қолды төменде, 1 - қолды алға созамыз. 2 - қолды жоғары көтеріміз.</p>

<p>4.Б.қ.к аяқ алысақ, қол алда қолды кезек-кезек айқастыру (5-6 рет) 5.Б.қ.к аяқ бірге, қол төменде қолды созып отырып тұру. 6.Б.қ.к аяқ бірге, қол кеудеде екі аяқтап секіру (14-16 сек)</p> <p>Тыныс алу жаттығу (Жел үілдейді у-у-у, маса ызыңдайды з-з-з, әтеш шақырады ку-ка-ре-ку.)</p> <p>Негізгі қимыл-жаттығулары: 1. Допты бір-біріне төменнен лақтыру. 2. Доганың астынан еңбектеу</p> <p>Қимылды ойын: «Кім жоқ» Ойын шартымен таныстыру. Балаларды мадақтау.</p>		<p>2 - солға иілеміз Бірнеше рет қайталаймыз. (5 - 6 рет) 4. Б. қ. – аяқты алысақ, қолды төмен басымызбен оңға, солға иілу. (4 - 5 рет) 5. «Қарлығаш» болып ұшамыз 6. «Қоян» сияқты секіреміз. 7. Жай жүру, дем алу.</p> <p>Негізгі қимыл-жаттығулары: 1. Доганың астынан еңбектеу (биіктігі 40 см). 2. Допты бір-біріне лақтырып қағып алу.</p> <p>Қимылды ойын: «Қасқыр - қақпан» ойын шартымен таныстыру. Балаларды мадақтау.</p>		<p>3 - бірінші қалыпқа келеміз. (3 - 4 рет) 3. Б. қ. – аяқты алысақ, қолды белге қойып, «Сағаттың тілі» 1 - оңға иілеміз 2 - солға иілеміз Бірнеше рет қайталаймыз. (5 - 6 рет) 4. Б. қ. – аяқты алысақ, қолды төмен басымызбен оңға, солға иілу. (4 - 5 рет) 5. «Қарлығаш» болып ұшамыз 6. «Қоян» сияқты секіреміз. 7. Жай жүру, дем алу.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару. Бастапқы қалыпқа келу.</p> <p>Негізгі қимыл-жаттығулары: 1. Орнынан биіктікке секіру 1. Кедір-бұдыр тақтай үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру</p> <p>Қимылды ойын: «Мысық тышқан». Ойын шартымен таныстыру Балаларды мадақтау.</p>
---	--	--	--	---