

04.04.2022
Арыс

ЦИКЛОГРАММА
1 апта (04 – 08 сәуір, 2022 жыл)
«Балдәурен» ортаңғы тобы

Өтпелі тақырып «Біз еңбекқор баламыз»
Тақырыпша: «Аялайық гүлдерді»

Күн тәртібі	Дүйсенбі 04.04.2022	Сейсенбі 05.04.2022	Сәрсенбі 06.04.2022	Бейсенбі 07.04.2022	Жұма 08.04.2022
Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызметтері	<p><i>Дене шынықтыру.</i> <i>Топпен бірқалыпты жүру және жүгіру. Гимнастикалық қабырға бойымен жоғары және төмен кезектестірілген адыммен өрмелеу. Отыру қалпында допты бастан асыра алысқа лақтыру.</i> I.Кіріспе бөлім. <i>Бір қатар сапқа тұру.</i> <i>Сәлемдесу.</i> <i>(нұсқауларды орындау)</i> <i>Шеңбер бойымен тұру.</i> <i>Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау.</i> Негізгі бөлім: Жалпы дамыту жаттығулар: <i>-Бқ. Қол белде басты оңға (солға) айналдыру</i> <i>-БҚ. Қол иықта, иықты алға (артқа) айналдыру</i> <i>-БҚ. Қол алда алақан жұмырдықты түйілген жұмырдықты ішке (сыртқа) айналдыру. Шынтақты айналдыру, қолды алға (артқа) айналдыру.</i> <i>-БҚ. Қол белде белді оң (солға) айналдыру</i> <i>-БҚ. Қол тізде тізені ішке (сыртқа) айналдыру</i> <i>-БҚ. Тізе бірге оңға (солға) айналдыру</i> <i>-БҚ. Оң аяқпен, сол аяқпен, екі аяқпен орнында секіру.</i></p>		<p><i>Дене шынықтыру.</i> <i>Еденге салынған тақтай бойымен тапсырманы орындай жүру — тақтайдың екі басынан бастап жүріп келе жатып, ортасына келгенде бұрылып кейін жүру.</i> <i>Көлбеу тақтай бойымен жоғары қарай еңбектеуде қол мен аяқтың қимылдарын үйлестіру. I.Кіріспе бөлім.</i> <i>Бір қатар сапқа тұру.</i> <i>Сәлемдесу.</i> <i>(нұсқауларды орындау)</i> <i>.Шеңбер бойымен тұру.</i> <i>Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау.</i> Негізгі бөлім: Жалпы дамыту жаттығулар: Доппен жаттығу. <i>1. Аяқтары алысқа қойылған, доп қолда. Допты жоғары көтеріп, төбеге қарау«жоғарыда» деп айту.</i> <i>Допты төмен түсіріп, жерге қарау «төменде» деп айту.</i> <i>Б.қ.:</i> <i>2. Аяқтар алысқа қойылған, доп қолда. Оңнан – солға, солдан-оңға қарай бұрылу, әр бұрылған сайын « көрдім» деп айту.</i> <i>Б.қ.:</i> <i>3. Аяқтары бірге. Доп қолда, денені тік ұстау. Оң жақ</i></p>		<p><i>Дене шынықтыру</i> <i>Қолдарын беліне ұстап бірқалыпты жүру, жүгіру. Көлбеу тақтай бойымен жоғары қарай еңбектеуде қол мен аяқтың қимылдарын үйлестіру. Бір шеңберден екінші шеңберге екі аяғымен бірмезгілде екпінмен итеріліп біртіндеп секіру және ақырындап бүгілген аяқпен жерге түсу.</i> I.Кіріспе бөлім. <i>Бір қатар сапқа тұру.</i> <i>Сәлемдесу.</i> <i>(нұсқауларды орындау)</i> <i>.Шеңбер бойымен тұру.</i> <i>Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау.</i> Негізгі бөлім: Жалпы дамыту жаттығулар: Доппен жаттығу. <i>1. Бір қатармен жүру, аяқ ұшымен, өкшемен, аяқты көтеріп жүру, жүгіру. (2 мин.)</i> <i>2. Бір қатардан екі қатарға тұру.</i> <i>3. Доппен жаттығу.</i> <i>1. Б.қ қолда доп :1 – алдыға созу, 2 –</i></p>

	<p>Тыныс алу жаттығулары: «ұйқыдағы мысық» «п-ы-р, п-ы-р»деп айту. Мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару.</p> <p>Негізгі қимыл-жаттығулары: 1. Гимнастикалық қабырға бойымен жоғары және төмен кезектестірілген адыммен өрмелеу. 2. Отыру қалтында допты бастан асыра алысқа лақтыру.</p> <p>Қимылды ойын: «Көңілді қояндар» Балаларды мадақтау.</p>		<p>тізені көтеріп допқа тигізу «тиді» деп айту. Сол жақ тіземен кезек қайталау. / Б. қ.:</p> <p>4. Аяқтың ұшымен тұрып, доп жанда. Қолды жоғары-төмен «аққудың» қанаты сияқты жасау. Б. қ.:</p> <p>5. Аяқтарын біріктіру. Доп қолда. Орнында секіру. Қорытынды:</p> <p>Тыныс алу жаттығулары: «ұйқыдағы мысық» «п-ы-р, п-ы-р»деп айту. Мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару.</p> <p>Негізгі қимыл-жаттығулары: 1. Еденге салынған тақтай бойымен тапсырманы орындай жүру 2. Көлбеу тақтай бойымен жоғары қарай еңбектеу</p> <p>Қимылды ойын: Торғайлар мен мысық Балаларды мадақтау.</p>		<p>жоғары көтеру, 3 – алдыға созу, 4 – б.қ –қа келу. 6 рет.</p> <p>2. Б.қ 1 - доп оң қолда екі рет алдыға айналдыру, 2 – доп сол қолда алдыға айналдыру. 3 – артқа айналдыру алдымен оң қолмен, артынан сол қолмен. 4-6 рет.</p> <p>3. Б.қ аяқ арасы ашық иықпен, оң қолда доп сол аяққа жеткізу допты, сол қолдағы допты оң аяққа жеткізу. 6 рет.</p> <p>Тыныс алу . Негізгі қимыл-жаттығулары: 1 қос аяқпен секіру. 2. Көлбеу тақтай бойымен жоғары қарай еңбектеу</p> <p>Қимылды ойын: «Түрлі-түсті көліктер» Ойын шартымен таныстыру. Балаларды мадақтау</p>
--	---	--	--	--	---

11.04.2022
Арыш

ЦИКЛОГРАММА
 II апта (11 – 15 сәуір, 2022 жыл)
 «Балдәурен» ортаңғы тобы

Өтпелі тақырып: «Біз еңбекқор баламыз»
 Тақырыпша: ««Ғарышқа саяхат»»

Күн тәртiбi	Дүйсенбi 11.04.2022	Сейсенбi 12.04.2022	Сәрсенбi 13.04.2022	Бейсенбi 14.04.2022	Жұма 15.04.2022	
Мектепке дейiнгi ұйым кестесi бойынша ұйымдастырылған оқу қызметтерi	<p>Дене шынықтыру Аяқтың ұшымен жүру, жүгiру. Бір шеңберден екiншi шеңберге екi аяғымен бiрмезгiлде екiншiмен итерiлiп бiртiндеп секiру және ақырындап бүгiлген аяқпен жерге түсу. Ұсақ заттарды бiр қолымен алысқа лақтыру.</p> <p>I.Кiрiспе бөлiм. Бiр қатар сапқа тұру. Сәлемдесу. (нұсқауларды орындау) .Шеңбер бойымен тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау.</p> <p>Негiзгi бөлiм: Жалпы дамыту жаттығулар: Доппен жаттығу. 1. Бiр қатармен жүру, аяқ ұшымен, өкшемен, аяқты көтерiп жүру, жүгiру. (2 мин.) 2. Бiр қатардан екi қатарға тұру. 3. Доппен жаттығу. 1. Б.қ қолда доп :1 – алдыға созу, 2 – жоғары көтеру, 3 – алдыға созу, 4 – б.қ –қа келу. 6 рет. 2. Б.қ 1 - доп оң қолда екi рет алдыға айналдыру, 2 – доп сол қолда алдыға айналдыру. 3 – артқа айналдыру алдымен оң қолмен, артынан сол қолмен.</p>		<p>Дене шынықтыру. Еденге салынған тақтай бойымен тапсырманы орындай жүру — тақтайдың екi басынан бастап жүрiп келе жатып, ортасына келгенде бұрылып кейiн жүру. Көлбеу тақтай бойымен жоғары қарай еңбектеуде қол мен аяқтың қимылдарын үйлестiру. I.Кiрiспе бөлiм. Бiр қатар сапқа тұру. Сәлемдесу. (нұсқауларды орындау) .Шеңбер бойымен тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау.</p> <p>Негiзгi бөлiм: Жалпы дамыту жаттығулар: Доппен жаттығу. 1. Аяқтары алысқа қойылған, доп қолда. Допты жоғары көтерiп, төбеге қарау«жоғарыда» деп айту. Допты төмен түсiрiп, жерге қарау «төменде» деп айту. 2. Аяқтар алысқа қойылған, доп қолда. Оңнан – солға, солдан-оңға қарай бұрылу, әр бұрылған сайын « көрдiм» деп айту. Б.қ.: 3. Аяқтары бiрге. Доп қолда, дененi тiк ұстау. Оң жақ тiзенi көтерiп допқа тигiзу «тидi» деп айту. Сол жақ</p>			<p>Дене шынықтыру Қолдарын белiне ұстап бiрқалыпты жүру, жүгiру. Көлбеу тақтай бойымен жоғары қарай еңбектеуде қол мен аяқтың қимылдарын үйлестiру. Бiр шеңберден екiншi шеңберге екi аяғымен бiрмезгiлде екiншiмен итерiлiп бiртiндеп секiру және ақырындап бүгiлген аяқпен жерге түсу.</p> <p>I.Кiрiспе бөлiм. Бiр қатар сапқа тұру. Сәлемдесу. (нұсқауларды орындау) .Шеңбер бойымен тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау.</p> <p>Негiзгi бөлiм: Жалпы дамыту жаттығулар: Доппен жаттығу. 1. Бiр қатармен жүру, аяқ ұшымен, өкшемен, аяқты көтерiп жүру, жүгiру. (2 мин.) 2. Бiр қатардан екi қатарға тұру. 3. Доппен жаттығу.</p>

4-6 рет.

3. Б.қ аяқ арасы ашық иықпен, оң қолда доп сол аяққа жеткізу допты, сол қолдағы допты оң аяққа жеткізу. 6 рет.

4. Б.қ аяқ бірге, отырып тұру. 10 рет.

5. Б. доп кеуде тұсында 1-адым алдыға, 2-тізе бұғу, 3 – артқа, 4-тізе бұғу. 6 рет.

6. Б.қ доп кеуде тұсында. Бір орында тұрып секіру аяқты алдыға – артқа жібере отырып. 10 рет.

Тыныс алу жаттығулары:
«Қаздар»

Б.қ: Аяғымыз алашақ, қолымыз белімізде.

Орындалуы: Алдыға қарай еңкейеміз, дыбыс шығару «ш-ш-ш», түзу тұрамыз.

Демімізді алып, аузымыздан шығарамыз.

Негізгі қимыл-жаттығулары:

1 қос аяқпен секіру.

2. Ұсақ заттарды бір қолымен алысқа лақтыру.

Қимылды ойын:

«Түрлі-түсті көліктер»

Ойын шартымен

таныстыру. Балаларды мадақтау

тізімен кезек қайталау.

4. Аяқтың ұшымен тұрып, доп жанда. Қолды жоғары-төмен «аққудың» қанаты сияқты жасау. Б. қ.:

5. Аяқтарын біріктіру. Доп қолда. Орнында секіру.

Тыныс алу жаттығулары:
«Ұйқыдағы мысық» «п-ы-р, п-ы-р» деп айту. Мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару.

Негізгі қимыл-жаттығулары:

1. Еденге салынған тақтай бойымен тапсырманы орындай жүру

2. Көлбеу тақтай бойымен жоғары қарай еңбектеу

Қимылды ойын:

Торғайлар мен мысық

Балаларды мадақтау.

Қорытынды:

1. Б.қ қолда доп : 1 – алдыға созу, 2 – жоғары көтеру, 3 – алдыға созу, 4 – б.қ – қа келу. 6 рет.

2. Б.қ 1 - доп оң қолда екі рет алдыға айналдыру, 2 – доп сол қолда алдыға айналдыру. 3 – артқа айналдыру алдымен оң қолмен, артынан сол қолмен. 4-6 рет.

3. Б.қ аяқ арасы ашық иықпен, оң қолда доп сол аяққа жеткізу допты, сол қолдағы допты оң аяққа жеткізу. 6 рет.

4. Б.қ аяқ бірге, отырып тұру. 10 рет.

Тыныс алу жаттығулары:

«Қаздар»

Демімізді алып, аузымыздан шығарамыз.

Негізгі қимыл-жаттығулары:

1 қос аяқпен секіру.

2. Көлбеу тақтай бойымен жоғары қарай еңбектеу

Қимылды ойын:

«Түрлі-түсті көліктер»

Ойын шартымен

таныстыру. Балаларды

мадақтау

18.04.2022
Арыс

ЦИКЛОГРАММА
III апта (18 – 22 сәуір, 2022 жыл)
«Балдәурен» ортаңғы тобы

Өтпелі тақырып «Біз еңбекқор баламыз»
Тақырыпша: «Жәндіктер мен қосмекенділер әлемі»

Күн тәртібі	Дүйсенбі 18.04.2022	Сейсенбі 19.04.2022	Сәрсенбі 20.04.2022	Бейсенбі 21.04.2022	Жұма 22.02.2022
Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызметтері	<p>Дене шынықтыру Сапқа тұру 2–2,5 м арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қатшықты лақтыруды үйретуді жалғастыру. Аяғын бірге, аяғын алашақ қойып ырғақты секіріп, басынан асыра қол шапалақтау. Допты екпінмен итеру және доп қимылының бағытын сақтау.</p> <p>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</p> <p>Негізгі бөлім: Жалпы дамыту жаттығулар: Б.қ.: 1. Аяқтар алашақ қойылған, қолдар бүйірде. Мойынды оңнан солға қарай, солдан оңға қарай айналдыру. «3-3-3» деп айту Б.қ.: 2. Аяқтары алашақ қойылған, тік тұрып, қолды екі жаққа жіберіп, жұдырықты түйіп, шынтақпен ішке - сыртқа айналдыра қимылдаймыз.</p>		<p>Дене шынықтыру Баяу қарқынмен жүру және жүгіру. Допты екпінмен итеру және доп қимылының бағытын сақтау. Оң және сол аяқтарымен кезектесіп заттар арасымен (арақашықтығы 3 м) секіруді үйретуді жалғастыру.</p> <p>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</p> <p>Негізгі бөлім: Жалпы дамыту жаттығулар: Балаларды далаға алып шығып, сапқа тұрғызып жалпы дамытушы жаттығуларды жасату. 1. Басқа арналған жаттығулар: қолдар белде, аяқтар бірге тұрады, басты оңға, солға бұру 2. Иыққа арналған жаттығулар: қолдар белде, аяқтар бірге тұрады, иықты кезек-кезек көтеру 3. Қолға арналған жаттығулар: 1. 2 қолды жоғары көтеру</p>		<p>Дене шынықтыру Мақсаты: Сапқа тұру, жүру, зал ішінде шашыраңқы жүгіруге, өз орындарын тауып дұрыс тұра білуін қадағалау. Жатты даму жаттығу-ларын және негізгі қимыл – қозғалыс жаттығуларын дұрыс жасай білуге үйрету.</p> <p>ҰОҚ ӨТЛУ БАРЫСЫ Кіріспе бөлім 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. I.Жалпы даму жаттығу-лары: Таяқшамен 5 бөлім 1.Аяқты алашақ қою, таяқша төменде, таяқшаны алаға созу, жоғары көтеру, түсіру. Б.қ..5-6 рет. 2.Таяқшаны екі қолмен алаға ұстау. Оң жаққа</p>

	<p>Б.қ.:</p> <p>3. Аяқтар алишақ қойылған, қолдар жоғарыда, 1- аяқты тізеге дейін бүгін, жоғары көтереді, 2- тізе астынан шапалақ соғады. 3- б.қ.</p> <p>Б.қ.:</p> <p>4. Аяқты алишақ қоямыз, қолымыз жанда, оңға, солға бұрылу, қол бос қозғалады.</p> <p>Б.қ.:</p> <p>5. Орнында тұрып, қос аяқтап секіру (10-15 секунд)</p> <p>Тыныс алу жаттығулары: «Әтеи» дыбысын салу, «ку-ка-ре-ку» деп айту. Мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару. Бастанқы қалыпқа келу.</p> <p>Негізгі қимыл-жаттығулары:</p> <p>1-2-2,5 м арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қатшықты лақтыру</p> <p>2. Аяғын бірге, аяғын алишақ қойып ырғақты секіріу</p> <p>Қимылды ойын: «Құстар»</p> <p>Ойын шартымен таныстыру .Балаларды мадақтау</p>		<p>2. 2 қолды алдына апару</p> <p>3. 2 қолды жанына апару</p> <p>4. Белге арналған жаттығулар: 2 қол белде, аяқтар алишақ тұрады, оңға, солға бұрылу</p> <p>5. Аяққа арналған жаттығулар: оң аяқпен 5 рет, сол аяқпен 5 рет, екі аяқпен 5 рет секіру</p> <p>6. Терең дем алу</p> <p>Негізгі қимыл-жаттығулары:</p> <p>1.Допты ектіңмен итеру</p> <p>2. Оң және сол аяқтарымен кезектесіп заттар арасымен (арақашықтығы 3 м) секіруді үйретуді жалғастыру</p> <p>Қимылды ойын:</p> <p>««Мысық тышқан»</p> <p>Ойын шартымен таныстыру. Балаларды мадақтау.</p>		<p>созу, алға ұстау, сол жаққа созу, алға ұстау.Б.қ 5рет</p> <p>3.Таяқшаны екі қолмен ұстау.Еденге тигенше еңкею.Түзулену.5-брет</p> <p>4.Аяқты алишақ созып отыру.</p> <p>Таяқшаны созу аяқ ұшына тигізу</p> <p>5. Таяқшаны еденге қою.</p> <p>Секіру, адымдап орнында жүру, қайта секіру.</p> <p>Тыныс алу жаттығулары: Тік тұрып, аяқты бір - бірінен алишақ ұстайды, қолды бастан асыра көтеріп, «үйшік» сияқты біріктіреді, демді ішке тартады, қолды төмен түсіріп, денені босатып демді шығарады.</p> <p>2. Негізгі қимыл – қозғалыс жаттығулары.</p> <p>2- бөлім Түрлері:</p> <p>2. Негізгі қимыл – қозғалыс жаттығулары.</p> <p>Түрлері: 2-бөлім.</p> <p>- Скамейка үстінен жүру.</p> <p>- Құм салынған қатшықтың арасымен секіру.</p>
--	--	--	--	--	---

25.04.2022
Арыф

ЦИКЛОГРАММА
 IV апта (25 – 29 сәуір, 2022 жыл)
 «Балдаурен» ортаңғы тобы

Өтпелі тақырып «Біз еңбекқор баламыз»
 Тақырыпша: «Ас атасы - нан»

Күн тәртiбi	Дүйсенбi 25.04.2022	Сейсенбi 26.04.2022	Сәрсенбi 27.04.2022	Бейсенбi 28.04.2022	Жұма 29.04.2022
<p>Мектепке дейiнгi ұйым кестесi бойынша ұйымдастырылған оқу қызметтерi</p>	<p>Дене шынықтыру Аяқтың ұшымен жүру, жүгiру. Бiр шеңберден екiншi шеңберге екi аяғымен бiрмезгiлде екiнiмен итерiлiп бiртiндеп секiру және ақырындап бүгiлген аяқпен жерге түсу. Ұсақ заттарды бiр қолымен алысқа лақтыру. I.Кiрiспе бөлiм. Бiр қатар сапқа тұру. Сәлемдесу. (нұсқауларды орындау) .Шеңбер бойымен тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау. Негiзгi бөлiм: Жалпы дамыту жаттығулар: Доппен жаттығу. 1. Бiр қатармен жүру, аяқ ұшымен, өкiшемен, аяқты көтерiп жүру, жүгiру. (2 мин.) 2. Бiр қатардан екi қатарға тұру. 3. Доппен жаттығу. 1. Б.қ қолда доп :1 – алдыға созу, 2 – жоғары көтеру, 3 – алдыға созу, 4 – б.қ –қа келу. 6 рет. 2. Б.қ 1 - доп оң қолда екi рет алдыға айналдыру, 2 – доп сол қолда алдыға айналдыру.3 – артқа айналдыру алдымен оң қолмен, артынан сол қолмен. 4-6 рет.</p>		<p>Дене шынықтыру Заттардың арасымен жүру және жүгiру. Сызықтан аттап секiрудi үйретудi жалғастыру Қысқа секiртпемен секiру I.Кiрiспе бөлiм. Бiр қатар сапқа тұру. Сәлемдесу. (нұсқауларды орындау) .Шеңбер бойымен тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау. Негiзгi бөлiм: Жалпы дамыту жаттығулар: Доппен жаттығу. 1. Аяқтары алысқа қойылған, доп қолда. Допты жоғары көтерiп, төбеге қарау«жоғарыда» деп айту. Допты төмен түсiрiп, жерге қарау «төменде» деп айту. Б.қ.: 2. Аяқтар алысқа қойылған, доп қолда. Оңнан – солға, солдан-оңға қарай бұрылу, әр бұрылған сайын « көрдiм» деп айту. Б.қ.: 3. Аяқтары бiрге. Доп қолда, дененi тiк ұстау. Оң жақ тiзенi көтерiп допқа тигiзу «тидi» деп айту. Сол жақ тiземен кезек қайталау. / Б. қ.: 4. Аяқтың ұшымен тұрып,</p>		<p>Дене шынықтыру Аяқтың ұшымен белгi бойынша жүру, жүгiру. Секiруде аяқты қою күйiн бiртiндеп ауыстыру. Арқанның астынан оған басын тигiзiп алмай төрт тағандап еңбектеу. I.Кiрiспе бөлiм. Бiр қатар сапқа тұру. Сәлемдесу. (нұсқауларды орындау) .Шеңбер бойымен тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау. Негiзгi бөлiм: Жалпы дамыту жаттығулар: Жалаушамен жаттығу. 1. Б.қ қолда жалауша: 1 – алдыға созу, 2 – жоғары көтеру, 3 – алдыға созу, 4 – б.қ –қа келу. 2.Б.қ 1 - жалауша оң қолда, екi рет алдыға айналдыру, 2 – жалауша сол қолда, алдыға айналдыру.3 – артқа айналдыру алдымен оң қолмен, артынан сол қолмен. . 3. Б.қ аяқ арасы ашық ықпен оң қолда жалау сол аяққа жеткiзу жалауды, сол қолдағы</p>

3. Б.қ аяқ арасы ашық иықпен, оң қолда доп сол аяққа жеткізу допты, сол қолдағы допты оң аяққа жеткізу. 6 рет.

4. Б.қ аяқ бірге, отырып тұру. 10 рет.

5. Б. доп кеуде тұсында 1-адым алдыға, 2-тізе бұғу, 3 – артқа, 4-тізе бұғу. 6 рет.

6. Б.қ доп кеуде тұсында. Бір орында тұрып секіру аяқты алдыға – артқа жібере отырып. 10 рет.

Тыныс алу жаттығулары:
«Қаздар»

Б.қ: Аяғымыз алшақ, қолымыз белімізде.

Орындалуы: Алдыға қарай еңкейеміз, дыбыс шығару «ш-ш-ш», түзу тұрамыз.

Демімізді алып, аузымыздан шығарамыз.

Негізгі қимыл-жаттығулары:

1 қос аяқпен секіру.

2. Ұсақ заттарды бір қолымен алысқа лақтыру.

Қимылды ойын:

«Түрлі-түсті көліктер»

Ойын шартымен таныстыру. Балаларды мадақтау

доп жанда. Қолды жоғары-төмен «аққудың» қанаты сияқты жасау.

Б. қ.:

5. Аяқтарын біріктіру. Доп қолда. Орнында секіру.

Қорытынды:

Тыныс алу жаттығулары:
«ұйқыдағы мысық» «п-ы-р, п-ы-р» деп айту. Мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару.

Негізгі қимыл-жаттығулары:

1. Заттардың арасымен жүру және жүгіру.

2. Қысқа секіртпемен секіру

Қимылды ойын:

Торғайлар мен мысық

Балаларды мадақтау.

жалауды оң аяққа жеткізу.

4. Б.қ аяқ бірге, отырып тұру. 10 рет.

5. Б.қ жалау кеуде тұсында 1-адым алдыға, 2-тізе бұғу, 3 – артқа, 4-тізе бұғу.

6. Б.қ жалау кеуде тұсында. Бір орында тұрып секіру аяқты алдыға – артқа жібере отырып.

Тыныс алу жаттығулары:

«Қаздар»

Б.қ: Аяғымыз алшақ, қолымыз белімізде.

Орындалуы: Алдыға қарай еңкейеміз, дыбыс шығару «ш-ш-ш», түзу тұрамыз.

Демімізді алып, аузымыздан шығарамыз.

Негізгі қимыл-жаттығулары:

1 Аяқтың ұшымен белгі бойынша жүру, жүгіру.

2 Арқанның астынан оған басын тигізіп алмай төрт тағандап еңбектеу.

Қимылды ойын:

«Өз үйіңді тап!»

Ойын шартымен таныстыру.

Балаларды мадақтау.