

29.11.2021 ж
 Рәсімдеу

ЦИКЛОГРАММА

1 апта (29 қараша-03 желтоқсан, 2021 жыл)

«Балдәурен» ортаңғы тобы

Өтпелі тақырып: «Менің Қазақстаным»

Тақырыпша. «Тарихқа саяхат»

Күн тәртібі	Дүйсенбі 29.11.2021 ж	Сейсенбі 30.11.2021 ж	Сәрсенбі 01.12.2021 ж	Бейсенбі 02.12.2021 ж	Жұма 03.12.2021 ж
Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызметтері	<p>Дене шынықтыру. Жетекшімен ауыса отырып жүру және жүгіру. Сапқа құрылымын өзгертіп қайта тұру. Допты екі қолымен бастан асыра кедергі арқылы лақтыру (2 м қашықтықтан). I.Кіріспе бөлім. Бір қатар сапқа тұру. Сәлемдесу. (нұсқауларды орындау) Шеңбер бойымен тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау. Негізгі бөлім: Жалпы дамыту жаттығулар: Бқ. Қол белде басты оңға (солға) айналдыру БҚ. Қол иықта, иықты алға (артқа) айналдыру БҚ. Қол алда алақан жұмырдыққа түйілген жұмырдықты ішке (сыртқа) айналдыру. Шынтақты айналдыру, қолды алға (артқа) айналдыру. БҚ. Қол белде белді оң (солға) айналдыру БҚ. Қол тізеде тізені ішке (сыртқа) айналдыру БҚ. Тізе бірге оңға (солға) айналдыру БҚ. Оң аяқпен, сол аяқпен, екі</p>		<p>Дене шынықтыру. Орта жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып жүгіру. Қолды әртүрлі қалыпта ұстап, қапшықты басқа қойып, жіптің үстімен жүруге жаттықтыру. Қысқа секіртпемен секіру. I.Кіріспе бөлім. Бір қатар сапқа тұру. Сәлемдесу. (нұсқауларды орындау) Шеңбер бойымен тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау. Негізгі бөлім: Жалпы дамыту жаттығулар: Б.қ.: «Маса ұшты» 1. Аяқтар алысқа қойылған, қолдар бүйірде. Мойынды оңнан солға қарай, солдан оңға қарай айналдыру. «3-3-3» деп айту. /5 рет қайталау/ Б. қ.: «Қақпа» 2. Аяқ иық көлемінде, қолдар иық үстінде. 1- шынтақты артқа созу, 2- шынтақты беттестіру. /5 рет қайталау/ Б.қ.: «Шапалақ» 3. Аяқтар алысқа қойылған,</p>		<p>Дене шынықтыру Бір қалыпты жүру, жүгіру. Қысқа секіртпемен секіру Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу. I.Кіріспе бөлім. Бір қатар сапқа тұру. Сәлемдесу. (нұсқауларды орындау) Шеңбер бойымен тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау Негізгі бөлім: Жалпы дамыту жаттығулар: 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 2. 2 қолды алдына апару 3. 2 қолды жанына апару 4. Белге арналған жаттығулар: 2 қол</p>

	<p>аяқпен 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. Дөпті екі қолымен бастан асыра кедергі арқылы лақтыру 2.Басқа кішкентай қапшықтарды қойып ,заттарды аттап өту. Қимылды ойын: «Түсті автокөліктер» Ойын шартын түсіндіру. Балаларды мадақтау.</p>		<p>қолдар белде. 1- алдыға еңкею, 2- қолдарды шапалақтау. 3- артқа шалқаю, 4- шапалақтау . /5 рет қайталау./ Б. қ.: «Күнге жетемін» 4. Аяқтар алишақ қойылған, қолдар белде. 1- қолымызды екі жаққа созамыз. 2- өкшемізді көтеріп, қолымызды жоғары көтерімізде созыламыз. 3 -б.қ. /5 рет қайталау/ Б.қ.: «Шапалақ» Тыныс алу жаттығуы: араның дыбысын салу, мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару. Бастапқы қалыпқа келу. Негізгі қимыл-жаттығулары: 1.Қапшықты басқа қойып, жіптің үстімен жүру. 2.Қысқа секіртпемен секіру. Қимылды ойын: «Қасқыр мен лақтар» ойыны: Ойын шартымен таныстыру.Балаларды мадақтау</p>		<p>белде,аяқтар алишақ тұрады, оңға, солға бұрылу 5. Аяққа арналған жаттығулар: оң аяқпен : рет, сол аяқпен 5 рет, екі аяқпен 5 рет секіру 6. Терең дем алу Негізгі қимыл-жаттығулары: 1 Қысқа секіртпемен секіру 2.Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу. Қимылды ойын: «Балапандар мен мысық»ойыны: Ойын шартымен таныстыру. Балаларды мадақтау.</p>
--	---	--	---	--	---

ЦИКЛОГРАММА
II апта (06-10 желтоқсан, 2021 жыл.)
«Балдәурен» ортаңғы тобы

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

Күн тәртібі	Дүйсенбі 06.12.2021 ж	Сейсенбі 07.12.2021 ж	Сәрсенбі 08.12.2021 ж	Бейсенбі 09.12.2021 ж	Жұма 10.12.2021 ж
<p>Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызметтері</p>	<p>Дене шынықтыру. Баяу қарқынмен үздіксіз жүгіру. Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу. Шеңбер түрінде салынған арқан бойымен тепе-теңдікті сақтап жүруге 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: (таяқшалар) «Біз күштіміз!» Б.қ.: негізгі тұрыс, таяқшаның екі шетінен ұстаған қол төменде. 1.Екі қолды алға созып 2.таяқшаны кеуде тұсына әкелу. 3.Бір қатарға келу. «Біз барлаушымыз!» Б.қ.: аяқ арасы иық көлеміндей алшақ, қол төменде. 1.Қос қолды жоғары көтеру. 2.Денені бұрып – оңға иілу 3.Денені бұрып – солға иілу.</p>		<p>Дене шынықтыру. Шапшаң және баяу қарқынмен ауыса отырып жүгіру. Шеңбер түрінде салынған арқан бойымен тепе-теңдікті сақтап жүруге үйрету. Түрлі бағытта төртпағандап еңбектеу. I.Кіріспе бөлім. Бір қатар сапқа тұру. Сәлемдесу. (нұсқауларды орындау) .Шеңбер бойымен тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау. Негізгі бөлім: Жалпы дамыту жаттығулар: (шығыршықтар) «Бұрылыс» Б.қ.: аяқ иық көлемінде алшақ, шығыршықтың екі шетінен ұстау, қол төменде. 1.Екі қолды алға созу 2.аяқты қозғалтпаған күйде шығыршықты оңға, солға бұру. 3.Б.қ. келу «Кезек-кезек» Б.қ.: аяқ арасы иық көлеміндей алшақ, қос қолмен шығыршықты ұстап тұру.</p>	<p>Мерекелік күн</p>	<p>Мерекелік күн</p>

06.12.2021
В.А.А.

4.Б.қ. келу
«Біз итанғашымыз!»
Б.қ.: аяқ арасы алыш, қол төменде.
1. Таяқшаны кеуде тұсына ұстау
2. Таяқшаны жоғары көтеру.
3.Шынтақты бүгіп, иыққа тигізу.
4.Б.қ. келу.
«Біз ептіміз!»
Б.қ.: екі аяқ бірге, қол төменде, таяқша баланың алдында жатады.
1.Қос қол белде.
2.Тізені сәл бүгіп, таяқшадан секіру
3.Б.қ. келу
Тыныс алу:
1.Аяқ арасы алыш, таяқшаны қос қолмен екі шетінен жоғары көтеру, ауа жұту.
2.Таяқшаны кеуде тұсына әкеліп, мұрнымен дем шығару.
Негізгі қимыл-жасалықтары:
1.Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу.
2. Арқан бойымен тепе-теңдікті сақтап жүру
Қимылды ойын:
«Өз үйіңді тап»
Ойын шартымен таныстыру.Балаларды мадақтау.

1.Қос қолдағы шығыршықты оң жақта оң қолмен ұстап тұру.
2.Келесі қолға ауыстыру
3.шығыршықты сол жақта сол қолмен ұстап тұру.
4.Б.қ. келу.
«Алға іілу»
Б.қ.: аяқ арасы алыш, қол төменде.
1.шығыршықты кеуде тұсында ұстау.
2.Шығыршықты жоғары көтеру.
3.Алға іілу
4.Б.қ. келу
«Көлік айдаймыз»
Б.қ.: екі аяқ бірге, шығыршық кеуде тұсында.
1.шығыршықты алға созып, руль сияқты ұстау.
2.Көлік айдап отырғандай шығыршықты екі жаққа бұру.
3.Б.қ. келу
Негізгі қимыл-жасалықтары:
1.Арқан бойымен тепе-теңдікті сақтап жүру
2.Түрлі бағытта төрттағандап еңбектеу.
Қимылды ойын:
«Аттар »
Ойын шартымен таныстыру. Балаларды мадақтау.

13.12.2021
Ведущий

ЦИКЛОГРАММА
III апта (13-17 желтоқсан, 2021 жыл)
«Балдәурен» ортаңғы тобы

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

Күн тәртібі	Дүйсенбі 13.12.2021 ж	Сейсенбі 14.12.2021 ж	Сәрсенбі 15.12.2021 ж	Бейсенбі 16.12.2021 ж	Жұма 17.12.2021 ж
<p>Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызметтері</p>	<p>Дене шынықтыру. Шапшырап жүру және жүгіру. Бір-біріне допты домалату. Басына құм салынған қап қойып тура салынған жіп 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: 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 ашақ ашып тұру, кеудені оң жаққа, сол жаққа бұру. 3. Б.Қ қолды төмен түсіріп, аяқ арасын ашақ 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.</p>		<p>Дене шынықтыру Жүруді жүгіруге ауыстыру. Басына құм салынған қап қойып тура салынған жіп бойымен жүру. Допты жоғары қарай лақтыру және оны қос қолымен қағып алу. 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. 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 2. 2 қолды алдына апару 3. 2 қолды жанына апару 4. Белге арналған</p>	<p>Мерекелік демалыс</p>	<p>Мерекелік демалыс</p>

<p>Қолды алға созып отыру, тұру, б.қ келу. 4-5 рет қайталау.</p> <p>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 5рет.</p> <p>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, 4-5 рет қайталау.</p> <p>7. Тыныс алу жаттығулары.</p> <p>Негізгі қимыл-жаттығулары:</p> <p>1. Бір-біріне допты домалату.</p> <p>2. Басына құм салынған қап қойып тура салынған жіп бойымен жүру.</p> <p>Қимылды ойын:</p> <p>«Қояндар мен қасқырлар» ойыны.</p> <p>Ойын шартымен таныстыру .Балаларды мадақтау.</p>		<p>жаттығулар: 2 қол белде, аяқтар ашақ 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 Басына құм салынған қап қойып тура салынған жіп бойымен жүру.</p> <p>2. Допты жоғары қарай лақтыру және оны қос қолымен қағып алу.</p> <p>Қимылды ойын:</p> <p>«Мысық тышқан» ойыны: Ойын шартымен таныстыру. Балаларды мадақтау.</p>		
--	--	--	--	--

20.12.2021
Корша

ЦИКЛОГРАММА
IV апта (20-24 желтоқсан, 2021 жыл)
«Балдәурен» ортаңғы тобы

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

Күн тәртібі	Дүйсенбі 20.12.2021 жс	Сейсенбі 21.12.2021 жс	Сәрсенбі 22.12.2021 жс	Бейсенбі 23.12.2021 жс	Жұма 24.12.2021 жс
Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызметтері	<p>Дене шынықтыру Бір минут баяу қарқында жүгіру. <i>Тепе-теңдікті сақтап жүру. Допты бір-біріне төменнен лақтыру және қағып алу.</i></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: (гүлдермен) 1. Қол мен иыққа арналған жаттығулар: «Тербелу» Б.қ.: аяқ арасы алыс, қол төменде. а) қолдарды жоғары көтеру. ә) екі жанға тербелу, оңға тербелу. б) солға тербелу. 2. Денеге арналған жаттығулар: «Бағыттаушы» Б.қ.: аяқ арасы алыс, қол төменде. а) қолдағы гүлдерді жоғары көтеру. ә) алға созу.</p>		<p>Дене шынықтыру. Сапта бағыттарын ауыстыра отырып жүру. Арқан жіптің үстімен жүру. Ойлы-қырлы тақтаймен жүру. .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: (жалаушалармен орындау): Б.қ.: аяқтарын сәл алыс қойып, жалаушаларды төмен түсіріп тұру. Жалаушаларды жоғары көтеру, оларды айқастырып, бір – біріне тықылдату, төмен түсіру. Б.қ.: аяқтарын сәл алыс қойып, жалаушаларды иыққа қойып ұстап тұру. Отыру, жалаушаларды алға созу, тұру, б.қ. оралу. Б.қ.: тізерлеп отыру, жалаушаларды төмен түсіріп тұру. Жалаушаларды</p>		<p>Дене шынықтыру Бір қалыппен 40–50 метрге жүгіру. Қатысты нысанаға лақтыруды үйрету. Қатарға бір-бірден сапқа тұру. Сапты қайтадан құру 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: Таяқшамен 1. Б. қ.: аяқ иық кеңдігінде Таяқшаның екі ұшынан ұстап, қолды төмен түсіріп тұрады. 1. Таяқшаны кеуде тұсына әкелу. 2. Б. қ.: аяқ иық кеңдігінде. 1. Таяқшаны жоғары көтеру.</p>

<p>б) екі қолдағы гүлдерді кеуде тұсына әкелу.</p> <p>в) екі қолды жанға созу.</p> <p>г) б.қ.келу.</p> <p>3. Аяққа арналған жасаттызулар: «Алақай!» Б.қ: тік тұру, қол төменде.</p> <p>а) екі қолдағы гүлдерді кеуде тұсына әкеліп, тізені сәл бүгіп отыру.</p> <p>ә) бір орында секіріп, қолды жанға созу.</p> <p>б) б.қ. келу.</p> <p>Тыныс алу: «Әдемі гүлдің иісі, Гүл ашады қауызын» (қолдарындағы гүлдерді иіскеу) . Бастапқы қалыпқа келу.</p> <p>Негізгі қимыл-жасаттызулары:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Тепе-теңдікті сақтап жүру. 2.Допты бір-біріне төменнен лақтыру және қағып алу. <p>Қимылды ойын: «Қасқырмен қояндар» ойыны: Ойын шартымен таныстыру.Балаларды мадақтау.</p>		<p>жоғары көтеру,оларды оңға және солға бұлғау,б.қ. оралу. Б.қ.:аяқтарын сәл алысқа қойып,жалаушаларды төмен түсіріп тұру.Жүрумен алмастыра отырып,бір орында қос аяқпен секіру (2рет).</p> <p>Негізгі қимыл-жасаттызулары: жасаттызулары</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Арқан жіптің үстімен жүру. 2.Ойлы-қырлы тақтаймен жүру <p>Қимылды ойын: «Қасқыр - қақпан» ойын шартымен таныстыру. Балаларды мадақтау.</p>		<ol style="list-style-type: none"> 2. Шынтаққа түсіру. 3. Жоғары көтеру. 4. Б. қ. 3. Б. қ.: аяқ иық кеңдігінде. <p>1. Таяқшаны жоғары көтеріп, оған қарап, оң аяқты артқа қойып, аяқтың ұшымен тұру.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Б. қ. <p>Тыныс алу жасаттығуы: мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару. Бастапқы қалыпқа келу.</p> <p>Негізгі қимыл-жасаттызулары:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Қапшықты нысанаға лақтыру 2.Гимнастикалық қабырға бойынша жоғары-төмен өрмелеу. <p>Қимылды ойын: «Поезд».ойыны: Ойын шартымен таныстыру Балаларды мадақтау.</p>
--	--	---	--	---

27.12.2021
 Д. Д. Д.

ЦИКЛОГРАММА
 У апта (27-31 желтоқсан, 2021 жыл)
 «Балдәурен» ортаңғы тобы

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

Күн тәртібі	Дүйсенбі 27.12.2021 жс	Сейсенбі 28.12.2021 жс	Сәрсенбі 29.12.2021 жс	Бейсенбі 30.12.2021 жс	Жұма 31.12.2021 жс
<p>Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызметтері</p>	<p>Дене шынықтыру Бір минут баяу қарқында жүгіру. Тепе-теңдікті сақтап жүру. Допты бір-біріне төменнен лақтыру және қағып алу. 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: (гүлдермен) 1. Қол мен ыққа арналған жаттығулар: «Тербелу» Б.қ.: аяқ арасы алысқа, қол төменде. а) қолдарды жоғары көтеру. ә) екі жанға тербелу, оңға тербелу. б) солға тербелу. 2. Денеге арналған жаттығулар: «Бағыттаушы» Б.қ.: аяқ арасы алысқа, қол төменде. а) қолдағы гүлдерді жоғары көтеру. ә) алға созу.</p>	<p>Дене шынықтыру. Сапта бағыттарын ауыстыра отырып жүру. Арқан жіптің үстімен жүру. Ойлы-қырлы тақтаймен жүру. .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: (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 ыққа қойып ұстап тұру. Отыру, жалаушаларды алға созу, тұру, б.қ. оралу. Б.қ.: тізерлеп отыру, жалаушаларды төмен түсіріп тұру. Жалаушаларды</p>	<p>Дене шынықтыру. Сапта бағыттарын ауыстыра отырып жүру. Арқан жіптің үстімен жүру. Ойлы-қырлы тақтаймен жүру. .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: (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 ыққа қойып ұстап тұру. Отыру, жалаушаларды алға созу, тұру, б.қ. оралу. Б.қ.: тізерлеп отыру, жалаушаларды төмен түсіріп тұру. Жалаушаларды</p>	<p>Дене шынықтыру Бір қалыппен 40–50 метрге жүгіру. Қапшықты нысанаға лақтыруды үйрету. Қатарға бір-бірден сапқа тұру. Сапты қайтадан құру 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: Таяқшамен 1. Б. қ.: аяқ ық кеңдігінде. Таяқшаның екі ұшынан ұстап, қолды төмен түсіріп тұрады. 1. Таяқшаны кеуде тұсына әкелу. 2. Б. қ.: аяқ ық кеңдігінде. 1. Таяқшаны жоғары</p>	<p>Дене шынықтыру Бір қалыппен 40–50 метрге жүгіру. Қапшықты нысанаға лақтыруды үйрету. Қатарға бір-бірден сапқа тұру. Сапты қайтадан құру 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: Таяқшамен 1. Б. қ.: аяқ ық кеңдігінде. Таяқшаның екі ұшынан ұстап, қолды төмен түсіріп тұрады. 1. Таяқшаны кеуде тұсына әкелу. 2. Б. қ.: аяқ ық кеңдігінде. 1. Таяқшаны жоғары</p>

<p>б) екі қолдағы гүлдерді кеуде тұсына әкелу.</p> <p>в) екі қолды жанға созу.</p> <p>г) б.қ. келу.</p> <p>3. Аяққа арналған жаттығулар: «Алақай!» Б.қ: тік тұру, қол төменде.</p> <p>а) екі қолдағы гүлдерді кеуде тұсына әкеліп, тізені сәл бүгіп отыру.</p> <p>ә) бір орында секіріп, қолды жанға созу.</p> <p>б) б.қ. келу.</p> <p>Тыныс алу: «Әдемі гүлдің иісі, Гүл ашады қауызын» (қолдарындағы гүлдерді иіскеу) . Бастапқы қалыпқа келу.</p> <p>Негізгі қимыл-жаттығулары:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Тепе-теңдікті сақтап жүру. 2. Допты бір-біріне төменнен лақтыру және қағып алу. <p>Қимылды ойын: «Қасқырмен қояндар» ойыны: Ойын шартымен таныстыру. Балаларды мадақтау.</p>		<p>жоғары көтеру, оларды оңға және солға бұлау, б.қ. оралу.</p> <p>Б.қ.: аяқтарын сәл алшақ қойып, жалаушаларды төмен түсіріп тұру. Жүрумен алмастыра отырып, бір орында қос аяқпен секіру (2рет).</p> <p>Негізгі қимыл-жаттығулары:</p> <p>жаттығулары</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Арқан жіптің үстімен жүру. 2. Ойлы-қырлы тақтаймен жүру <p>Қимылды ойын: «Қасқыр - қақпан» ойын шартымен таныстыру. Балаларды мадақтау.</p>		<p>көтеру.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Шынтаққа түсіру. 3. Жоғары көтеру. 4. Б. қ. 3. Б. қ.: аяқ иық кеңдігінде. <p>1. Таяқшаны жоғары көтеріп, оған қарап, оң аяқты артқа қойып, аяқтың ұшымен тұру.</p> <p>2. Б. қ.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару. Бастапқы қалыпқа келу.</p> <p>Негізгі қимыл-жаттығулары:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Қатшықты нысанаға лақтыру 2. Гимнастикалық қабырға бойынша жоғары-төмен өрмелеу. <p>Қимылды ойын: «Поезд» ойыны: Ойын шартымен таныстыру Балаларды мадақтау.</p>
---	--	---	--	--