

04.10.2021
Корич

ЦИКЛОГРАММА
I апта (4-8 қазан, 2021 жыл)
«Балдәурен» ортаңғы тобы

Өтпелі тақырып «Менің отбасым»
Тақырыпша. «Менің отбасым, ата-аналар еңбегі»

Күн тәртібі	Дүйсенбі 04.10.2021 ж	Сейсенбі 05.10.2021 ж	Сәрсенбі 06.10.2021 ж	Бейсенбі 07.10.2021 ж	Жұма 08.10.2021 ж
<p>Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызметтері</p>	<p>Дене шынықтыру. Орта жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40-50 метрге жүгіру. Басқа қап киіп, заттарды аптап өту, бұрылу. 2-3 метрлік қашықтықта алға ұмтыла қос аяқпен секіру.</p> <p>I.Кіріспе бөлім. Бір қатар сапқа тұру. Сәлемдесу. (нұсқауларды орындау) .Шеңбер бойымен тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау.</p> <p>Негізгі бөлім: Жалпы дамыту жаттығулар: Доппен жаттығу. 1. Аяқтары ашақ қойылған, доп қолда. Допты жоғары көтеріп, төбеге қарау«жоғарыда» деп айту. Допты төмен түсіріп, жерге қарау «төменде» деп айту. Б.қ.: 2. Аяқтар ашақ қойылған, доп қолда. Оңнан – солға, солдан-оңға қарай бұрылу, әр бұрылған сайын « көрдім» деп айту. Б.қ.: 3. Аяқтары бірге. Доп қолда, денені тік ұстау. Оң жақ</p>		<p>Дене шынықтыру. Шапшаң және баяу қарқынмен жүру және жүгіру. 2-3 метрлік қашықтықта алға ұмтыла қос аяқпен секіру. Тепе-теңдікті сақтап бөренемен жүру.</p> <p>I.Кіріспе бөлім. Бір қатар сапқа тұру. Сәлемдесу. (нұсқауларды орындау) .Шеңбер бойымен тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау.</p> <p>Негізгі бөлім: Жалпы дамыту жаттығулар: Доппен жаттығу. 1. Бір қатармен жүру, аяқ ұшымен, өкшемен, аяқты көтеріп жүру, жүгіру. (2 мин.) 2. Бір қатардан екі 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 екі рет алдыға айналдыру, 2 – доп сол қолда алдыға айналдыру.3 –</p>		<p>Дене шынықтыру Ойлы-қырлы тақтаймен жүру және жүгіру. Тепе-теңдікті сақтап бөренемен жүру. Допты бір-біріне төменнен лақтыру және қағып алу (1,5 м қашықтықта).</p> <p>I.Кіріспе бөлім. Бір қатар сапқа тұру. Сәлемдесу. (нұсқауларды орындау) .Шеңбер бойымен тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау.</p> <p>Негізгі бөлім: 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, екі рет алдыға айналдыру, 2 – жалауша сол қолда, алдыға айналдыру.3 – артқа айналдыру алдымен оң</p>

17.02.01.11

тізені көтеріп допқа тигізу «тиді» деп айту. Сол жақ тіземен кезек қайталау. / Б. қ.:

4. Аяқтың ұшымен тұрып, 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. Басқа қап киіп, заттарды аттап өту, бұрылу.

2. Қос аяқпен секіру.

Қимылды ойын:

Торғайлар мен мысық
Балаларды мадақтау.

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.

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 алишақ, 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. бөренемен жүру.

Қимылды ойын:

«Түрлі-түсті көліктер» ойыны:

Ойын шартымен таныстыру. Балаларды мадақтау

қолмен, артынан сол қолмен. .

3. Б.қ аяқ арасы ашық иықпен оң қолда жалау сол аяққа жеткізу жалауды, сол қолдағы 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 алишақ, қолымыз белімізде.

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

Демімізді алып, аузымыздан шығарамыз.

Негізгі қимыл-жаттығулары:

1 Тепе-теңдікті сақтап бөренемен жүру.

2. Допты бір-біріне төменнен лақтыру және қағып алу

Балаларды мадақтау.

11.10.2021
Қолжазба

ЦИКЛОГРАММА
II апта (11-15 қазан, 2021 жыл)
«Балдәурен» ортаңғы тобы

Өтпелі тақырып « Менің отбасым»
Тақырыпша. «Менің көшем»

Күн тәртібі	Дүйсенбі 11.10.2021 ж	Сейсенбі 12.10.2021 ж	Сәрсенбі 13.10.2021 ж	Бейсенбі 14.10.2021 ж	Жұма 15.10.2021 ж
<p>Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызметтері</p>	<p>Дене шынықтыру. Қол мен аяқ қимылын үйлестіріп жүру. Допты бір-біріне төменнен лақтыру және қағып алу (1,5 м қашықтықта). Тақтайда, орындықта көлденеңінен еңбектеу. 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.Доппен жаттығу Негізгі тұрыс, доп оң қолында төмнде. 1-қолдары екі жақта; 2-қолдары жоғарыда, допты басқа қолға ауыстыру; 3-қолдарын екі жаққа созу; 4-бастапқы қалып. Аяқтары сәл ашылған қалыпта тұру, доп оң қолында. 1-оң аяғына иілу; 2-3-допты оң аяқтан сол аяққа ауыстырып домалату; 4-бастапқы қалып, сол сияқты сол аяққа. Тізерлеп тұру, доп екі қолда, 1-</p>		<p>Дене шынықтыру. Сызықтар арасымен (15 см арақашықтық) жүру, жүгіру. Тақтайда, орындықта көлденеңінен еңбектеу. Бір-бірінен қашық қойылған 5-6 доп арқылы кезекпен аттап өту. I.Кіріспе бөлім. Бір қатар сапқа тұру. Сәлемдесу. (нұсқауларды орындау) .Шеңбер бойымен тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау. Негізгі бөлім: Жалпы дамыту жаттығулар: Б.қ. – н.т., қол төмен 1.Қол жан-жақтан көтеріп, шапалақтау. 2.Б.қ. 3.Қол жан-жақтан көтеріп, шапалақтау 4.Б.қ. (5-6 рет) Б.қ. – н.т., қол белде 1.Оң жаққа бір адым, қол шапалақтау. 2.Б.қ. 3.Сол жаққа бір адым, қол шапалақтау. 4.Б.қ. Б.қ. – н.т., қол белде 1.Отыру тізені құшақтау. 2.Б.қ. 3. Отыру тізені құшақтау. 4.Б.қ. (5-6</p>		<p>Дене шынықтыру. жүру және жүгіру. . Педагогтің белгісімен сапта жүрудің бағытын өзгерту. Бір-бірінен қашық қойылған 5-6 доп арқылы кезекпен аттап өту. Допты аяқтарымен бір-біріне домалату. I.Кіріспе бөлім. Бір қатар сапқа тұру. Сәлемдесу. (нұсқауларды орындау) .Шеңбер бойымен тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау Негізгі бөлім: Жалпы дамыту жаттығулар: Доппен жаттығу 1.Аяқты алашақ қою, доп төменде, допты алға созу, жоғары көтеру, түсіру. бастапқы қалып.5-6 рет. 2.Допты екі қолмен алға ұстау. Допты оң аяқ пен сол аяққа домалату.Бастапқы қалып. 3.Допты екі қолмен ұстау.Еденге тигенше</p>

2-өкшемен отырып және денесін оңға бұрып, допты еденге тигізу; 3-4-бастпақы қалыпқа келу. Сол сияқты солға орындау.

Еденде отыру, доп табаңдарының арасына қысылған, қолдары артқа тірелген. 1-2-түзу аяқтарын көтеру, допты түсіріп алмауға тырысу; 3-4-бастпақы қалыпқа келу.

Шалқадан жатып, допты түзу қолдарына басының жоғарғы жағында ұстау.

1-2-алға қарай түзу қолдарын және оң аяқты көтеру, допты аяғына тигізу;

3-4-бастпақы қалыпқа келу.

Сол сияқты сол аяқпен.

Аяқтары сәл ашылған, доп оң қолында. Допты еденге оң қолмен соғып ұрады, ол оны екі қолмен соғып ұрады, ал оны екі қолмен ұстайды. **Тыныс алу жаттығуы.**

«Шар үрлеу»

Ауаны мұрынмен тартып, аузымен шығару».

Негізгі қимыл-жаттығулары:

1. Допты бір-біріне төменнен лақтыру және қағып алу

2. Заттар арасымен доптарды домалату.

Қимылды ойын:

«мысық пен тышқан»

Ойын шартымен таныстыру. Балаларды мадақтау.

рет)

Б.қ. аяқты кең ашып тұрысы, қол белде

1. Алдына еңкейю, қол жоғары. 2. Б.қ. 3. Алдына еңкейю, қол жоғары. 4. Б.қ. (5-6 рет)

• Б.қ. – н.т., қол төмен

1-4 аяқты кең ашып секіру, шапалақтау (6 рет)

Жүгіру. Бір қатармен жүру.

Тыныс алу жаттығу

«Сорғыш» - аяқтарын қосып, тік тұрып қолдарын кеуде тұсында ұстау; демін ішке жұтып, сосын кеудесімен жанына қарай еңкею; демін сыртқа шығару, дауыстап (CCCC) деп дыбыс шығарып, қолдарын жылжыту; тік тұрып демін ішке жұтып, екінші жағына дыбыс шығарып еңкейеді (3 - 4 рет).

Негізгі қимыл-жаттығулары:

1. гимнастикалық орындықта еңбектеу.

2. Бір-бірінен қашық қойылған 5-6 доп арқылы кезекпен аттап өту.

Қимылды ойын:

«Құстар»

Ойын шартымен таныстыру. Балаларды мадақтау.

еңкею..

4. Тіземен отыру.

Допты оңға, солға өзін айналдыру.

5. Допты еденге қою.

Допты айнала секіру, адымдап орнында жүру, қайта секіру.

Тыныс алу жаттығулары: 1 - 2, 3 -

4 есебінде танаудың әр тесігінен кезек - кезек демді ішке тартады; дем алуды бөгеп, сыртқа шығарады.

2. Негізгі қимыл – қозғалыс жаттығулары.

1-Доға астынан еңбектеп өту.

2- Допты аяқтарымен бір-біріне домалату.

Қимылды ойын:

Түрлі – түсті машиналар»

Балаларды мадақтау.

18.10.2021
Қараш

ЦИКЛОГРАММА
III апта (18-22 қазан, 2021 жыл)
«Балдәурен» ортаңғы тобы

Өтпелі тақырып « Менің отбасым»
Тақырыпша. «Үйдегі және көшедегі қауіпсіздік»

Күн тәртібі	Дүйсенбі 18.10.2021 ж	Сейсенбі 19.10.2021 ж	Сәрсенбі 20.10.2021 ж	Бейсенбі 21.10.2021 ж	Жұма 22.10.2021 ж
<p>Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызметтері</p>	<p>Дене шынықтыру. Сапта бағыттарын ауыстыра отырып жүру, жүгіру. Допты аяқтарымен бір-біріне домалату. Қимылының бағытын сақтап, 6 метр арақашықтықта төрт тағандап еңбектеу. 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.: 1. Аяқтар алшақ қойылған, қолдар бүйірде. Мойынды оңнан солға қарай, солдан оңға қарай айналдыру. «3-3-3» деп айту Б.қ.: 2. Аяқтары алшақ қойылған, тік тұрып, қолды екі жаққа жіберіп, жүдырықты түйіп, шынтакпен ішке - сыртқа айналдыра қимылдаймыз. Б.қ.: 3. Аяқтар алшақ қойылған,</p>	<p>Дене шынықтыру . Бірінің соңынан бірі бой түзулігін дұрыс сақтап жүру, жүгіру. Қимылының бағытын сақтап, 6 метр арақашықтықта төрт тағандап еңбектеу. Жіп бойымен тепе-теңдікті сақтап 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: 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</p>	<p>Дене шынықтыру . Бірінің соңынан бірі бой түзулігін дұрыс сақтап жүру, жүгіру. Қимылының бағытын сақтап, 6 метр арақашықтықта төрт тағандап еңбектеу. Жіп бойымен тепе-теңдікті сақтап 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: 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</p>	<p>Дене шынықтыру. Орта жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып жүгіру. Жіп бойымен тепе-теңдікті сақтап жүру. 2-3 метрлік қашықтықта алға ұмтыла қос аяқпен секіру. 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. Б.қ.: 1. Аяқтары иық мөлшерінде. Доп қолда. Допты оң жаққа қозғап, басты оң жақ иыққа қою. «Оң жақ» деп айту. Допты сол жаққа қозғап, басты сол жақ иыққа қою.</p>	<p>Дене шынықтыру. Орта жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып жүгіру. Жіп бойымен тепе-теңдікті сақтап жүру. 2-3 метрлік қашықтықта алға ұмтыла қос аяқпен секіру. 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. Б.қ.: 1. Аяқтары иық мөлшерінде. Доп қолда. Допты оң жаққа қозғап, басты оң жақ иыққа қою. «Оң жақ» деп айту. Допты сол жаққа қозғап, басты сол жақ иыққа қою.</p>

	<p>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 алашақ 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: «Әтеш» дыбысын салу, «ку-ка-ре-ку» деп айту. Мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару.</p> <p>Бастапқы қалыпқа келу.</p> <p>Негізгі қимыл-жаттығулары:</p> <p>1-Допты аяқтарымен бір-біріне домалату</p> <p>2. Төрт тағандап еңбектеу.</p> <p>Қимылды ойын: «Құстар»</p> <p>Ойын шартымен таныстыру .Балаларды мадақтау.</p>		<p>кезек- кезек көтеру</p> <p>3. Қолға арналған жаттығулар: 1. 2 қолды жоғары көтеру</p> <p>2. 2 қолды алдына апару</p> <p>3. 2 қолды жанына апару</p> <p>4. Белге арналған жаттығулар: 2 қол белде, аяқтар алашақ 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.Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу.</p> <p>2. Жіп бойымен тепе-теңдікті сақтап жүру</p> <p>Қимылды ойын:</p> <p>«Мысық тышқан»</p> <p>Ойын шартымен таныстыру. Балаларды мадақтау.</p>		<p>«Сол жақ» деп айту.</p> <p>Б. қ.: 2. Тік тұрып, аяқты бір - бірінен алашақ ұстайды, қолды төмен түсіріп, қарын тұсынан бір-бірімен айқастырады, екі қолды бірдей жоғары көтеріп, алға еңкейеді, қолды иыққа дейін түсіріп, денені 90 градусқа бұрады, қолды жерге дейін түсіріп, бастапқы қалыпқа оралады.</p> <p>Тыныс алу жаттығулары.</p> <p>«Ағаш жарамыз»</p> <p>Аяқ алашақ, екі қолды алдыға сермеп, «уф-уф-уф» дыбыс шығару.</p> <p>Негізгі қимыл-жаттығулары:</p> <p>1 Жіп бойымен тепе-теңдікті сақтап жүру.</p> <p>2. Бір орында тұрып, екі аяқпен секіру.</p> <p>Қимылды ойын: «Кім бірінші.»</p> <p>Ойын шартымен таныстыру</p> <p>Балаларды мадақтау.</p>
--	---	--	--	--	---

25.10.2021
Көрсеткіш

ЦИКЛОГРАММА
IV апта (25-29 қазан, 2021 жыл)
«Балдәурен» ортаңғы тобы

Өтпелі тақырып « Менің отбасым»
Тақырыпша. «Алтын күз»

Күн тәртібі	Дүйсенбі 25.10.2021 жж	Сейсенбі 26.10.2021 жж	Сәрсенбі 27.10.2021 жж	Бейсенбі 28.10.2021 жж	Жұма 29.10.2021 жж
<p>Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызметтері</p>	<p>Дене шынықтыру Орта жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып жүгіру. 2-3 метрлік қашықтықта алға ұмтыла қос аяқпен секіру. Отырған және тізерлеп тұрған күйі допты өз айналасында домалату.</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: «Күн- түн» 1. Аяқтар алишақ қойылған, қолдар бүйірде. 1- көзімізді жұмамыз. 2- мойынды оңға бұрып, көзімізді ашамыз, 3- алдыға қарап көзімізді жұмамыз, 4- мойынды солға бұрып көзімізді ашамыз. «Иілгіштер» 2. Аяқтар алишақ қойылған, қолдар жанда, 1-2 - оң аяқтың тізесін сәл бүгіп оңға қарай иілеміз, 3-4 – сол аяқтың</p>		<p>Дене шынықтыру. Сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүру және жүгіру. Отырған және тізерлеп тұрған күйі допты өз айналасында домалату. Қимылының бағытын сақтап, 6 метр арақашықтықта төрт тағандап еңбектеу.</p> <p>.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 жаттығу. Б.қ.: «Сағаттар» 1. Аяқтары алишақ , таяқша белде. «Тик-так» сөзін айтып басты оңға, солға қозғалту. Б. қ.: «Су тасушы» 2. Аяқтары алишақ қойылған, таяқша иықта, иықты кезек көтеру. Б.қ.: «Терезе»</p>		<p>Дене шынықтыру Шапшаң және баяу қарқынмен жүгіру. Қимылының бағытын сақтап, төрт тағандап еңбектеу. Гимнастикалық қабырға бойынша жоғары-төмен өрмелеу.</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: «Күн- түн» 1. Аяқтар алишақ қойылған, қолдар бүйірде. 1- көзімізді жұмамыз. 2- мойынды оңға бұрып, көзімізді ашамыз, 3- алдыға қарап көзімізді жұмамыз, 4- мойынды солға бұрып көзімізді</p>

тізесін сәл бүгін солға иілу.
«Балапан қанатын қақты»
3. Аяқтарды біріктіреміз, қолдарын кеуде тұсына ұстап, 1-3 алақанды жұмып-ашу, 4-6-шынтақты жоғары-төмен көтеру.
«Айнаны сұрту»
4. Аяқтарды біріктіреміз, қолдарын кеуде тұсына ұстап, 1-4 алақанды ашып отырып-тұрып айнаны сұрту қимылын көрсетеміз. 5-6 қолды жоғары созып шапалақтаймыз.
«Көбелек ұстау»
5. Аяқтарын алысқа, қолды жанға созу. Секіріп аяқты біріктіру. Қолды жоғары созып, шапалақтау.
Б.қ.: «Серіппе»
6. Аяқтарын біріктіру. Қолдары белде. 1- тізені бүгін отыру, 2- б.қ.
Тыныс алу жаттығулары: араның дыбысын салу, мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару.
Негізгі қимыл-жаттығулары:
1. қос аяқпен секіру.
2. Отырған және тізерлеп тұрған күйі допты өз айналасында домалату
Қимылды ойын:
«Кім жоқ» ойыны:
Ойын шартымен таныстыру. Балаларды мадақтау.

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.
Б.қ.: «Құтқарушы таяқшасы»
5. Аяқтарын алысқа қою, таяқша кеуде тұсында; екі қолмен таяқшаны ұстап, серіппелі қимылмен отырып - тұру.
Б.қ.: «Велосипедші»
6. Аяқтарын алысқа қою, таяқшаны бел тұсында ұстау; 10 рет маршпен жүру,
Маршпен жүру.
Тыныс алу жаттығулары: «Ку-ку, Ку-ку» деп дыбыстап демді сыртқа шығара денені алға еңкейтеді.
Бастапқы қалыпқа келу.
Негізгі қимыл-жаттығулары:
жаттығулары
1. Отырған және тізерлеп тұрған күйі допты өз айналасында домалату.
2. төрт тағандап еңбектеу.
Қимылды ойын:
«Кім бірінші келеді» ойын шартымен таныстыру. Балаларды мадақтау.

ашамыз.
«Иілгіштер»
2. Аяқтар алысқа қойылған, қолдар жанда, 1-2 - оң аяқтың тізесін сәл бүгін оңға қарай иілеміз, 3-4 – сол аяқтың тізесін сәл бүгін солға иілу.
«Балапан қанатын қақты»
3. Аяқтарды біріктіреміз, қолдарын кеуде тұсына ұстап, 1-3 алақанды жұмып-ашу, 4-6-шынтақты жоғары-төмен көтеру,
«Айнаны сұрту»
4. Аяқтарды біріктіреміз қолдарын кеуде тұсына ұстап, 1-4 алақанды ашып отырып-тұрып айнаны сұрту қимылын көрсетеміз. 5-6 қолды жоғары созып шапалақтаймыз.
«Көбелек ұстау»
5. Аяқтарын алысқа, қолды жанға созу.
Негізгі қимыл-жаттығулары:
1. Заттар арасынан төрт тағандап еңбектеу.
2. Гимнастикалық қабырға бойынша жоғары-төмен өрмелеу.
Қимылды ойын:
«Поезд» ойыны:
Ойын шартымен таныстыру. Балаларды мадақтау.