

03.01.2022
Һәрчү

ЦИКЛОГРАММА
I апта қаңтар, 2022 жыл)
«Балдаурен» ортаңғы тобы

Өтпелі тақырып: «Табиғат әлемі»
Тақырыпша. "Айналамыздағы өсімдіктер"

Күн тәртібі	Дүйсенбі 03.01.2022	Сейсенбі 04.01.2022	Сәрсенбі 05.01.2022	Бейсенбі 06.01.2022	Жұма 07.01.2022
Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызметтері	<p>Дене шынықтыру. Бағытты өзгерте отырып жүру және жүруден жүзгіруге ауысу. Сызықтардың үстінен қос аяқпен секіру (бір-бірінен 1м арақашықтықтағы 4 сызық). Гимнастикалық орындық бойымен қолдарын белдеріне қойып, текшелерден аттап жүру. I.Кіріспе бөлім. Бір қатар сапқа тұру. Сәлемдесу. (нұсқауларды орындау) Шеңбер бойымен тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау. Негізгі бөлім: Жалпы дамыту жаттығулар: «Қар кесегімен» 1.«Қар кесегін ауыстырып сал». Б.қ.: аяқ сәл алысқа, қол төмен. Қолды алға созып, қар кесегін бір қолдан екінші қолға ауыстырып салу. 4-5рет. Б.қ.: қолды жанына қойып тіреле, аяқты алысқа қойып, еденге отыру, қар кесегі еденде. 2. «Қар кесегін көтер».</p>		<p>Дене шынықтыру. Орташа қарқынмен жүру және жүзгіру. Гимнастикалық орындық бойымен қолдарын белдеріне қойып, текшелерден аттап жүру. Допты бір-біріне төменнен лақтыру, басынан асыра лақтыру және оны қағып алу. I.Кіріспе бөлім. Бір қатар сапқа тұру. Сәлемдесу. (нұсқауларды орындау) Шеңбер бойымен тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау. Негізгі бөлім: Жалпы дамыту жаттығулар: 1. Қол мен иық бұлшықеттеріне арналған жаттығулар: «Допты иыққа тигіз!» Бастапқы қалып: негізгі тұрыс, допты қос қолмен кеудеде ұстап тұру. 1. Екі қолмен ұстаған допты алға созу; 2. Қос қолдағы допты оң иыққа тигізу; 3. Екі қолмен ұстаған допты алға созу;</p>		<p>Мерекелік демалыс</p>

«Қасқырмен қояндар»
Ойын шартымен
таныстыру. Балаларды мадақтау.

ы алға созу, тұру, б. қ. оралу.
Б. қ. : тізерлеп
отыру, жалаушаларды
төмен түсіріп тұру.
Жалаушаларды жоғары
көтеру, оларды оңға және
солға бұлау, б. қ. оралу.
Б. қ. : аяқтарын сәл ашақ
қойып, жалаушаларды
төмен түсіріп
тұру. Жүрумен алмастыра
отырып, бір орында қос
аяқпен секіру (2 рет).
**Негізгі қимыл-
жаттығулары:**
1. Доганың астынан
еңбектеу (биіктігі 40 см).
2. Биіктігі 5-10 см 2-3
заттың үстінен кезектесе
секіру.
Қимылды ойын:
«Қасқыр - қақпан» ойын
шартымен таныстыру.
Балаларды мадақтау.

келу.
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.

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

4. Б. қ аяқ бірге, отырып
тұру.

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

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

Тыныс алу жаттығуы:
мұрынмен дем алып,
ауыздан демді шығару.
Бастапқы қалыпқа келу.

**Негізгі қимыл-
жаттығулары:**

1. Қосалқы қадаммен арқан
бойымен тепе-теңдікті
сақтап жүру

2. Гимнастикалық қабырға
бойынша жоғары-төмен
өрмелеу.

Қимылды ойын:
«Досым, ұста!».
Ойын шартымен
таныстыру

Балаларды мадақтау.

Ақкі ренік
10.01.2022
дегені

ЦИКЛОГРАММА
II апта 2022 жы
«Балдәурен» ортаңғы тобы

Өтпелі тақырып: «Табиғат әлемі»
Тақырыпша: Жануарлар әлемі

Күн тәртібі	Дүйсенбі 10.01.2022	Сейсенбі 11.01.2022	Сәрсенбі 12.01.2022	Бейсенбі 13.01.2022	Жұма 14.01.2022
<p>Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызметтері</p>	<p>2. Дене шынықтыру. Тақтай бойымен жүру және жүгіру. Балаларды төбешіктен сырғанау, бір-бірін сырғанату. 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 алыс, қол төменде. 1.Қос қолды жоғары көтеру. 2.Денені бұрып – оңға иілу 3.Денені бұрып – солға иілу. 4.Б.қ. келу «Біз штангашымыз!» Б.қ.: аяқ арасы алыс, қол төменде. 1. Таяқшаны кеуде тұсына ұстау</p>		<p>Дене шынықтыру. Тапсырманы орындай отырып, жүру және жүгіру. Төрт тағандап еңбектеу. Басына қап қойып, тепе-теңдікті сақтай отырып, жіптің бойымен жүру. 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 алыс, 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 алыс, қос қолмен шығыршықты ұстап тұру.</p>		<p>Дене шынықтыру. Бір минут баяу қарқында жүгіру. Басына қап қойып, тепе-теңдікті сақтай отырып, жіптің бойымен жүру. Мұзды жолдармен өздiгiнен сырғанау I.Кіріспе бөлім. Бір қатар сапқа тұру. Сәлемдесу. (нұсқауларды орындау) .Шеңбер бойымен тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау. Негізгі бөлім: «Қар кесегімен» жаттығу 1.«Қар кесегін ауыстырып сал». Б.қ.: аяқ сәл алыс, қол төмен. Қолды алға созып, қар кесегін бір қолдан екінші қолға ауыстырып салу. 4-5рет. Б.қ.: қолды жанына қойып тіреле, аяқты алыс қойып, еденге отыру, қар кесегі еденде. 2. «Қар кесегін көтеру». Б.қ.: Қолды жанына қойып тіреле, аяқты алыс қойып, еденге отыру. О: Екі аяқпен қар кесегін қысып алып, жоғары көтеру, «қар кесегі, міне» деу; Б.қ. оралу. 5-бет. 3. «Әрі бер». Б.қ.: н.қ., қолды</p>

<p>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 алыс, таяқшаны қос қолмен екі шетінен жоғары көтеру, ауа жұту. 2. Таяқшаны кеуде тұсына әкеліп, мұрнымен дем шығару. Негізгі қимыл-жаттығулары: Балаларды төбешіктен сырғанау, бір-бірін сырғанату. Қимылды ойын: «Шанамен сырғанау» Балаларды мадақтау.</p>			<p>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 иілу» Б.қ.: аяқ арасы алыс, қол төменде. 1. шығыршықты кеуде тұсында ұстау. 2. Шығыршықты жоғары көтеру. 3. Алға иілу 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-жаттығулары: 1. Төрт тағандап еңбектеу. 2. Басына қап қойып, тепе-теңдікті сақтай отырып, жіптің бойымен жүру. Қимылды ойын: «Аттар» Ойын шартымен таныстыру. Балаларды мадақтау.</p>		<p>жоғары көтеріп, қар кесе. бір-біріне алға, артқа қарй беру. 3-4 рет. 4. «Қар кесегін ауыстырып сал». Б.қ.: Аяқ сәл алыс, қаршамен қол төмен. Қолды артта ұстап, қар кесегін бір қолдан екінші қолға ауыстырып салу. 4-5 рет. Негізгі қимыл-жаттығулары: 1. Сырғанау. Қимылды ойын: «Қар кесектерін кім тез қапқа салады?» Ойын шартын түсіндіру. Балаларды мадақтау.</p>
---	--	--	---	--	---

17.01.20
17.01.20

17.01.2022
Керсеткі

ЦИКЛОГРАММА
III апта (17 – 21 қаңтар, 2022 жыл)
«Балдаурен» ортаңғы тобы

Өтпелі тақырып «Табиғат әлемі»
Тақырыпша. «Құстар-біздің досымыз»

Күн тәртібі	Дүйсенбі 17.01.2022	Сейсенбі 18.01.2022	Сәрсенбі 19.01.2022	Бейсенбі 20.01.2022	Жұма 21.01.2022
<p>Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызметтері</p>	<p>Дене шынықтыру. Түрлі қимылдарды түрлі қарқында музыкалық сүйемелдеу: ырғақты жүру, жеңіл жүгіру. Екі аяқтың ұшымен итеріліп, орташа биіктікке 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: Шаршылармен жаттығу жасау 1. Б.қ.: шаршы екі қолда, алға, жоғары, төмен. 2. Б.қ.: Шаршв кеудеде, алға созу, кеудеге. 3. Б.қ.: қол белде оңға, солға бұрылу. 4. Б.қ.: отыру, қолды созу, жүру. 5. Отыру, шаршыны аяққа тигізу.</p>		<p>Дене шынықтыру Шашырап жүру және жүгіру. Екі аяқтың ұшымен итеріліп, орташа биіктікке секіру. Алақан мен табанға сүйеніп 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: 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>2.Дене шынықтыру. Орта жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40-50 метрге жүгіру. Допты бір қатарға қойылған заттар арасымен домалату 2 метр арақашықтықта допты бір-біріне төменнен 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: Доппен жаттығу. допты жоғарыға- төменге (Зрет) 2. доппен отырып тұру (5 рет) 3. аяқ ұшында отырып, денеден допты</p>

	<p>6. Шаршыларды қою, секіру. Негізгі қимылдар: 7. Орында тұрып екі аяқпен секіру Тыныс алу жаттығуы Негізгі қимыл-жаттығулары: 1. Бір-біріне допты домалату. 2. Биіктікке секіру. Қимылды ойын: «Күшік» ойыны: Ойын шартымен таныстыру .Балаларды мадақтау.</p>		<p>жаттығулар: 2 қол белде, аяқтар алысқа тұрады, оңға, солға бұрылу 5. Аяққа арналған жаттығулар: оң аяқпен 5 рет, сол аяқпен 5 рет, екі аяқпен 5 рет секіру 6. Терең дем алу Негізгі қимыл-жаттығулары: 1. Басына құм салынған қап қойып тура салынған жіп бойымен жүру. 2. Допты жоғары қарай лақтыру және оны қос қолымен қағып алу. Қимылды ойын: «Қасқыр мен қояндар» Ойын шартымен таныстыру. Балаларды мадақтау.</p>		<p>айналдыра сырғыту. (4рет) 4. допты айнала секіріп және жүре отырып айналу. (2рет) 5. тыныс алу жаттығуы Негізгі қимыл-жаттығулары: 1. Допты бір қатарға қойылған заттар арасымен домалату 2. 2 метр арақашықтықта допты бір-біріне төменнен лақтыру Қимылды ойын: «қасқыр мен қаздар» Ойын шартымен таныстыру Балаларды мадақтау.</p>
--	--	--	--	--	--

24.01.2022
Керемет

ЦИКЛОГРАММА
 IV апта қаңтар, 2022 жыл
 «Балдәурен» ортаңғы тобы

Өтпелі тақырып «Табиғат әлемі»
Тақырыпша. «Ғажайып қыс»

Күн тәртiбi	Дүйсенбi 24.01.2022	Сейсенбi 25.01.2022	Сәрсенбi 26.01.2022	Бейсенбi 27.01.2022	Жұма 28.01.2022
<p>Мектепке дейiнгi ұйым кестесi 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).</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: Шаршылармен жалпы дамыту жаттығулар жасау: 1. Б.қ.: шаршы екі қолда, алға, жоғары, төмен. 2. Б.қ.: Шаршв кеудеде, алға созу, кеудеге. 3. Б.қ.: қол белде оңға, солға бұрылу. 4. Б.қ.: отыру, қолды созу, жүру. 5. Отыру, шаршыны аяққа тигізу. 6. Шаршыларды қою, секіру.</p> <p>Негізгі қимыл-жаттығулары: 1. 2 метр арақашықтықта допты бір-біріне төменнен лақтыру. 2. Доганың астынан еңбектеу (биіктігі 40 см).</p> <p>Қимылды ойын:</p>	<p>Дене шынықтыру. Түзу бағытта біркелкі қадаммен жүру және бірқалыпты жүгіру. Доганың астынан еңбектеу (биіктігі 40 см). Биіктігі 5-10 см 2-3 заттың үстінен кезектесе секіру.</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: 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 иыққа қойып ұстап тұру. Отыру, жалаушаларды</p>	<p>Дене шынықтыру. Түзу бағытта біркелкі қадаммен жүру және бірқалыпты жүгіру. Доганың астынан еңбектеу (биіктігі 40 см). Биіктігі 5-10 см 2-3 заттың үстінен кезектесе секіру.</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: 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 иыққа қойып ұстап тұру. Отыру, жалаушаларды</p>	<p>Дене шынықтыру Жүру. Тепе-теңдікті сақтау. Түрлі қарқында, тәрбиешінің белгісімен тоқтап жүруді, жүгіруді үйретуді жалғастыру. Қосалқы қадаммен арқан бойымен тепе-теңдікті сақтап жүруге үйрету.</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: 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</p>	<p>Дене шынықтыру Жүру. Тепе-теңдікті сақтау. Түрлі қарқында, тәрбиешінің белгісімен тоқтап жүруді, жүгіруді үйретуді жалғастыру. Қосалқы қадаммен арқан бойымен тепе-теңдікті сақтап жүруге үйрету.</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: 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</p>

	<p>«Қасқырмен қояндар» Ойын шартымен таныстыру. Балаларды мадақтау.</p>		<p>ы алға созу, тұру, б.қ. оралу. Б.қ.: тізерлеп отыру, жалаушаларды төмен түсіріп тұру. Жалаушаларды жоғары көтеру, оларды оңға және солға бұлау, б.қ. оралу. Б.қ.: аяқтарын сәл алшақ қойып, жалаушаларды төмен түсіріп тұру. Журумен алмастыра отырып, бір орында қос аяқпен секіру (2рет). Негізгі қимыл- жасаттықтары: 1. Доганың астынан еңбектеу (биіктігі 40 см). 2. Биіктігі 5-10 см 2-3 заттың үстінен кезектесе секіру. Қимылды ойын: «Қасқыр - қақпан» ойын шартымен таныстыру. Балаларды мадақтау.</p>		<p>келу. 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. 3. Б.қ аяқ арасы ашық иықпен, оң қолда доп сол аяққа жеткізу допты, сол қолдағы допты оң аяққа жеткізу. 4. Б.қ аяқ бірге, отырып тұру. 5. Б. доп кеуде тұсында 1- адым алдыға, 2-тізе бұғу, 3 – артқа, 4-тізе бұғу. 6. Б.қ доп кеуде тұсында. Бір орында тұрып секіру аяқты алдыға – артқа жібере отырып. Тыныс алу жасаттығуы: мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару. Бастапқы қалыпқа келу. Негізгі қимыл- жасаттықтары: 1. Қосалқы қадаммен арқан бойымен тепе-теңдікті сақтап жүру 2. Гимнастикалық қабырға бойынша жоғары-төмен өрмелеу. Қимылды ойын: «Досым, ұста!». Ойын шартымен таныстыру Балаларды мадақтау.</p>
--	---	--	---	--	---