

01.11.2021
Кыш

ЦИКЛОГРАММА
I апта (1-5 қараша, 2021 жыл)
«Балдәурен» ортаңғы тобы

Өтпелі тақырып Дені саудың – жаны сау
Тақырыпша. "Өзім туралы"

Күн тәртібі	Дүйсенбі 01.11.2021 ж	Сейсенбі 02.11.2021 ж	Сәрсенбі 03.11.2021 ж	Бейсенбі 04.11.2021 ж	Жұма 05.11.2021 ж
<p>Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызметтері</p>	<p>Дене шынықтыру. Сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүру және жүгіру. Гимнастикалық қабырға бойынша жоғары-төмен кезектескен қадаммен өрмелеу. Басқа кішкентай қапшықтарды қойып, заттарды аттап өту. 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 тізде тізені ішке (сыртқа) айналдыру БҚ. Тізе бірге оңға (солға) айналдыру БҚ. Оң аяқпен, сол аяқпен, екі</p>		<p>Дене шынықтыру. Көлбеу тақтаймен (ені 2 см, биіктігі 30-35 см) жоғары және төмен жүру және жүгіру. Допты лақтыру және қағып алу. 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. 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 – артқа айналдыру алдымен оң қолмен, артынан сол қолмен. 4-6 рет. 3. Б.қ аяқ арасы ашық иықпен,</p>		<p>Дене шынықтыру Кіші және үлкен қадаммен жүгіру. Допты лақтыру және қағып алу, допты дұрыс лақтыру және өзіне қыспай қағып алу. Бір шеңберден екінші шеңберге біртіндеп секіру. 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 тізде тізені ішке (сыртқа) айналдыру БҚ. Тізе бірге оңға (солға),</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 Гимнастикалық қабырға жоғары-төмен кезектескен қадаммен өрмелеу. 2.Басқа кішкентай қатшықтарды қойып ,заттарды аттап өту. Қимылды ойын: «Қояндар» Балаларды мадақтау.</p>		<p>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.Көлбеу тақтаймен (ені 2 см, биіктігі 30-35 см) жоғары және төмен жүру 2.Допты лақтыру және қағып алу. Қимылды ойын: «Бақалар.» ойыны: Ойын шартымен таныстыру.Балаларды мадақтау</p>		<p>айналдыру БҚ. Оң аяқпен, сол аяқпен, екі аяқпен орнында секіру. Тыныс алу жаттығулары: «ұйқыдағы мысық» «п-ы-р, п-ы-р»деп айту. Мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару. 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.Допты лақтыру және қағып алу 2. Бір шеңберден екінші шеңберге біртіндеп секіру. Қимылды ойын: «Қояндар»ойыны: Ойын шартымен таныстыру. Балаларды мадақтау.</p>
--	--	--	---	--	---

08.11.2021 ж.
Қолыңды

ЦИКЛОГРАММА
II апта қараша 2021 жыл
«Балдәурен» ортаңғы тобы

Өтпелі тақырып Дені саудың – жаны сау
Тақырыпша. «Дұрыс тамақтану. Дәрумендер»

Күн тәртібі	Дүйсенбі 08.11.2021 ж	Сейсенбі 09.11.2021 ж	Сәрсенбі 10.12.2021 ж	Бейсенбі 11.12.2021 ж	Жұма 12.12.2021 ж
<p>Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызметтері</p>	<p>Дене шынықтыру. Орта жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып жүгіру. Бір шеңберден екінші шеңберге біртіндеп секіру. Екі сызықтың арасымен 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: Б. қ: 1. Аяқтары алысқа қойылған, қолдары төменде. Басты оң жақ, сол жақ иыққа қою. «А-я-я-я-й» сөзін айту. Б. қ.: 2. Аяқтары алысқа қойылған, қолдары бүйірде. Оң және сол иықты көтеріп- түсіру. Иықты көтергенде «білмеймін» сөзін айту, Б. қ.: 3. Аяқтары алысқа қойылған. Алдыға еңкейіп, қолдарды артқа тығу, денені тік ұстап, қолды алдыға созып алақанды жоғары ұстап көрсету «Міне-міне» сөзін айту.</p>		<p>Дене шынықтыру. Баяу қарқында жүру және жүгіру. Жіп бойымен жүруде тепе-теңдікті сақтап жүру қабілеттерін дамыту. 40 см биіктікте көтерілген арқанның астынан еңбектеп 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, шаталақтау. 2.Б.қ. 3.Қол жан-жақтан көтеріп, шаталақтау 4.Б.қ. (5-6 рет) Б.қ. – н.т., қол белде 1.Оң жаққа бір адым, қол шаталақтау. 2.Б.қ. 3.Сол жаққа бір адым, қол шаталақтау. 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 рет) Б.қ. аяқты кең ашып тұрысы, қол белде</p>		<p>Дене шынықтыру. Сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен кезектестіру. 40 см биіктікте көтерілген арқанның астынан еңбектеп өту. 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 алысқа қою, доп төменде, допты алға созу, жоғары көтеру, түсіру. бастап-қы 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 еңкею.. 4.Тіземен отыру. Допты оңға, солға өзін айналыдыру. 5. Допты еденге қою.</p>

Б.қ.:
4. Кеуденің жоғарғы бөлігін сәл еңкейіп, қолдарын тізеге қою; тізесін бүгіп солға қарай (сағат тілімен), одан кейін оңға қарай (сағат тіліне қарсы) дөңгеленіп айналады.
Б.қ.:
5. Орнында тұрып, қол белде 8-10 рет секіріп, жүру.
Тыныс алу жаттығуы.
«Шар үрлеу»
Ауаны мұрынмен тартып, аузымен шығару».
Негізгі қимыл-жаттығулары:
1. Бір шеңберден екінші шеңберге біртіндеп секіру.
2. Екі сызықтың арасымен тепе-теңдікті сақтап жүру
Қимылды ойын:
«Көжсектер мен түлкі»
Ойын шартымен таныстыру. Балаларды мадақтау.

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 жаттығуы
«Сорғыш» - аяқтарын қосып, тік тұрып қолдарын кеуде тұсында ұстау; демін ішке жұтып, сосын кеудесімен жанына қарай еңкею; демін сыртқа шығару, дауыстап (ССССС) 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. 40 см биіктікте көтерілген арқанның астынан еңбектеп өту.
Қимылды ойын:
«Бақшадағы тауықтар»
Ойын шартымен таныстыру. Балаларды мадақтау.

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. 40 см биіктікте көтерілген арқанның астынан еңбектеп өту.
2- Допты аяқтарымен бір-біріне домалату.
Қимылды ойын:
«Тауық пен балапандар»
Балаларды мадақтау.

ЦИКЛОГРАММА
III апта (15-19 қараша, 2021 жыл)
«Балдәурен» ортаңғы тобы

Өтпелі тақырып Дені саудың – жаны сау
Тақырыпша. "Өзіңе және өзгелерге көмектес"

15.11.2021
 Р.С.С.

Күн тәртібі	Дүйсенбі 15.11.2021 ж	Сейсенбі 16.11.2021 ж	Сәрсенбі 17.11.2021 ж	Бейсенбі 18.11.2021 ж	Жұма 19.11.2021 ж
<p>Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызметтері</p>	<p>Дене шынықтыру. Шатшаң және баяу қарқынмен ауыса отырып жүгіру. Еденнен 20-25 см көтерілген баспалдақ тақтайдан аттап өту. Заттар арасымен тура бағыт бойынша төрттағандап 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: Лентамен жаттығу. Б.қ. 1. Аяқтары иық мөлшерінде. Денені тік ұстау. Лента төменде. Басты оңға бұрып, иекті иыққа түсіру және иекпен доға жасап басты ақырын көтеру және төмен түсіріп - көтеру. /5-рет қайталау./ Б. қ. 2. Аяқтары алыс қойылған, жалаушалар жанға созу. Алға сәл адымдап, сол аяққа отырады, оң аяқ түзу артқа</p>	<p>Дене шынықтыру Сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүру және жүгіру. Заттар арасымен тура бағыт бойынша төрттағандап еңбектеу. Орнынан ұзындыққа секіру (сызықтардың арақашықтығы 40–50 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: 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</p>	<p>Дене шынықтыру. 1-1,5 минут ішінде баяу қарқынмен үздіксіз жүгіру. 4-5 сызық арқылы орнынан ұзындыққа секіру. Төтендікті сақтап бөренемен 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: 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. «Сол жақ» деп айту. Б.қ.: 2. Тік тұрып, аяқты бір - бірінен алыс ұстайды, қолды</p>	<p>Дене шынықтыру. 1-1,5 минут ішінде баяу қарқынмен үздіксіз жүгіру. 4-5 сызық арқылы орнынан ұзындыққа секіру. Төтендікті сақтап бөренемен 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: 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. «Сол жақ» деп айту. Б.қ.: 2. Тік тұрып, аяқты бір - бірінен алыс ұстайды, қолды</p>	<p>Дене шынықтыру. 1-1,5 минут ішінде баяу қарқынмен үздіксіз жүгіру. 4-5 сызық арқылы орнынан ұзындыққа секіру. Төтендікті сақтап бөренемен 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: 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. «Сол жақ» деп айту. Б.қ.: 2. Тік тұрып, аяқты бір - бірінен алыс ұстайды, қолды</p>

созылады, артқа - алға денемен шеңберлер жасау керек. / 5 рет қайталау/

Б.қ.

3. Аяқты алишақ қоямыз. Жалаушалар төменде тік тұрып, бүгілген аяқтың сирағынан ұстайды, жібереді. /5рет қайталау/

Б.қ.:

4. Аяқты алишақ қоямыз. Жалаушалар белде өкисені арқанға тіреп, аяқтың ұшын жерге тіреп бір орында қарай адымдап жүру. /5 рет қайталау/

Б.қ.:

5. Аяқтарын алишақ қою, жалауша төменде, тік тұрады, 1- аяқтар бірге, қолдар төмен түсірілген, тізені қолмен қапсыра ұстап отыру керек, басты тізеге қояды, тіке тұру керек. /5рет қайталау/

Б.қ.:

6. Орнында тұрып аяқтың ұшымен жүгіруді секірумен ауыстыру. /15-20 секунд/

Тыныс алу жаттығулары:
«Отын» балалар ағаш шауып жатқан тәрізді болады. мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару.

Негізгі қимыл-жаттығулары:

1-Допты аяқтарымен бір-біріне домалату

2. Төрт тағандап еңбектеу.

Қимылды ойын:

«Торғай мен мысық» ойыны:
Ойын шартымен таныстыру
.Балаларды мадақтау.

жоғары көтеру

2. 2 қолды алдына апару

3. 2 қолды жанына апару

4. Белге арналған жаттығулар: 2 қол белде, аяқтар алишақ 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 Заттар арасымен тура бағыт бойынша төрттағандап еңбектеу.

2. Орнынан ұзындыққа секіру (сызықтардың арақашықтығы 40–50 см).

Қимылды ойын:

«Торғайлар» ойыны:

Ойын шартымен таныстыру.
Балаларды мадақтау.

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.

Б. қ.: «Допты жалғастыр»

3. Аяқтары алишақ қойылған, тік тұрып, қолды екі жаққа созып, жоғары көтеру, допты келесі қолға салып, қайта екі жаққа созып төмен түсіреді

Б.қ.: 4. Доп жанда . Қол мен табанға сүйене отырып, допты айнала секіре еңбектеу.

Б.қ.: «Жоғары-төмен»

Тыныс алу жаттығулары.

Негізгі қимыл-жаттығулары:

1. ұзындыққа секіру.

2. Тепе-теңдікті сақтап бөренемен жүру

Қимылды ойын:

« Тауық қорадағы түлкі.» ойыны:

Ойын шартымен таныстыру

Балаларды мадақтау.

22.11.2021 ж
Көрсеткіш

ЦИКЛОГРАММА
 ІҮ апта (22-26 қараша, 2021 жыл)
 «Балдәурен» ортаңғы тобы

Өтпелі тақырып Дені саудың – жаны сау
Тақырыпша. «Біз күштіміз, ертіміз»

Күн тәртібі	Дүйсенбі 22.11.2021 ж	Сейсенбі 23.11.2021 ж	Сәрсенбі 24.11.2021 ж	Бейсенбі 25.11.2021 ж	Жұма 26.11.2021 ж
<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. І.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. Аяқтары алысқа, қолдары белде. басты оң иыққа қисайту иықты көтермеу керек, басты солға қисайтып қайталау. (5 рет қайталау) Б. қ.: 2. Аяқтары алысқа, қолдары иықта. 1-4 қолымызды шеңбер бойынша алдыға қарай айналдырамыз. 5-8 – қолымызды шеңбер бойынша артқа қарай айналдырамыз. / 5 рет қайталау/ Б. қ.: 3. Аяқтары алысқа,</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: Таяқшамен жаттығу 1. Аяқты алысқа қою, таяқша төменде, таяқшаны алға созу, жоғары көтеру, түсіру. Б.қ. 5-6 рет. 2. Таяқшаны екі қолмен алға ұстау. Оң жаққа созу, алға ұстау, сол жаққа созу, алға ұстау. Б.қ. 5 рет 3. Таяқшаны екі қолмен ұстау. Еденге тигенше еңкею. Түзулену. 5-брет 4. Аяқты алысқа созып отыру. Таяқшаны созу аяқ ұшына тигізу</p>		<p>Дене шынықтыру Бір қалыппен 40–50 метрге жүгіру. Қапшықты нысанға лақтыруды үйрету. Қатарға бір-бірден сапқа тұру. Сапты қайтадан құру. І.Кіріспе бөлім. Бір қатар сапқа тұру. Сәлемдесу. (нұсқауларды орындау) .Шеңбер бойымен тұру. Негізгі бөлім: Жалпы дамыту жаттығулар: 1. Аяқтары алысқа, қолдары белде. басты оң иыққа қисайту иықты көтермеу керек, басты солға қисайтып қайталау. (5 рет қайталау) Б. қ.: 2. Аяқтары алысқа, қолдары иықта. 1-4 қолымызды шеңбер бойынша алдыға қарай айналдырамыз. 5-8 – қолымызды шеңбер бойынша артқа қарай айналдырамыз. / 5 рет қайталау/</p>

қолдарымыз басымызда. 1- оң жаққа еңкею, 2- б.қ.
3 – сол жаққа еңкею, 4- қолымызды алдыға созып, отырамыз. 5 – б.қ.
/Брет қайталау/
Б. қ.:

4. Аяқтары алишақ, қолдарымыз жанда. 1- қолымыз басымызда, 2- қолымыз жоғары, оң аяғымызды артқа қойып, өкшемізді көтереміз, бүгеміз. 3- оң аяғымызды қоямыз, қолымыз басымызда. 4- б.қ. Сол аяқпен де дәл солай қайталау. / Брет қайталау/
Б. қ.:

5. Аяқтарды біріктіріп ұстау, орында тұрып, қолды шынтаққа дейін бүгіп, тізені барынша биік көтере жүгіру. Б. қ.: «

6. Аяқтарды біріктіріп ұстау, қолдар белде, орында тұрып алға, артқа, оңға, солға секіру. /15-20 секунд/.

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

Негізгі қимыл-жаттығулары:

1. Допты бір-біріне төменнен лақтыру және қағып алу.
2. Тізерлеп тұрған күйі допты өз айналасында домалату

Қимылды ойын:
«Қу түлкі» ойыны:
Ойын шартымен таныстыру. Балаларды мадақтау.

5. Таяқшаны еденге қою. Секіру, адымдап орнында жүру, қайта секіру.
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.

Негізгі қимыл-жаттығулары:
жаттығулары

1. Арқан жіптің үстімен жүру.
2. Ойлы-қырлы тақтаймен жүру

Қимылды ойын:
«Қояндармен түлкі» ойын шартымен таныстыру.
Балаларды мадақтау.

Б. қ.:

3. Аяқтары алишақ, қолдарымыз басымызда. 1- оң жаққа еңкею, 2- б.қ.
3 – сол жаққа еңкею, 4- қолымызды алдыға созып, отырамыз. 5 – б.қ.
/Брет қайталау/
Б. қ.:

4. Аяқтары алишақ, қолдарымыз жанда. 1- қолымыз басымызда, 2- қолымыз жоғары, оң аяғымызды артқа қойып, өкшемізді көтереміз, бүгеміз. 3- оң аяғымызды қоямыз, қолымыз басымызда. 4- б.қ. Сол аяқпен де дәл солай қайталау. / Брет қайталау/
Тыныс алу жаттығуы:
мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару. Бастапқы қалыпқа келу.

Негізгі қимыл-жаттығулары:

1. Заттар арасынан төрт тағандап еңбектеу.
2. Гимнастикалық қабырға бойынша жоғары-төмен өрмелеу.

Қимылды ойын:
«Қу түлкі». ойыны:
Ойын шартымен таныстыру
Балаларды мадақтау.