

01.09.2021  
Кориф

**ЦИКЛОГРАММА**  
I апта (1-3 қыркүйек, 2021 жыл)  
«Балдәурен» ортаңғы тобы

Өтпелі тақырып « Балабақшада»  
Тақырыпша. «Менің балабақшам»

Күн тәртібі	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі 01.09.2021 ж	Бейсенбі 02.09.2021 ж	Жұма 03.09.2021 ж
<p>Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызметтері</p>			<p><b>Дене шынықтыру.</b> Мақсаты: Балаларды гимнастикалық орындық бойымен жүріп секіруге үйрету. Балалардың босаңсыған қолдармен жүгіру іскерлігін бекіту. Балаларды шеңберден шеңберге қос аяқпен секіруге әрі қарай жаттықтыру.. <b>I. Кіріспе бөлім.</b> Бір қатар сапқа тұру. Сәлемдесу. (нұсқауларды орындау) .Шеңбер бойымен тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау. <b>Негізгі бөлім:</b> <b>Жалпы дамыту жаттығулар:</b> (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 алысқа, қол төменде. 1. Қос қолды жоғары көтеру.</p>		<p><b>Дене шынықтыру</b> Балаларды бір-бірінің қолынан ұстап шеңбер бойымен тізбектеліп жүруге және берілген бағытта жүгіруге үйрету. Допты тура бағытта домалату. Құрсаудан еңбектеп өту. <b>I. Кіріспе бөлім.</b> Бір қатар сапқа тұру. Сәлемдесу. (нұсқауларды орындау) .Шеңбер бойымен тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау <b>Негізгі бөлім:</b> <b>Жалпы дамыту жаттығулар:</b> 1. Қол мен иыққа арналған жаттығулар: Б.қ.: аяқ арасы алысқа, қол төменде. а) қолдарды жоғары көтеру. ә) екі жанға тербелу, оңға тербелу. б) солға тербелу. 2. Денеге арналған жаттығулар: Б.қ.: аяқ арасы алысқа, қол төменде. а) қолды жоғары көтеру.</p>

2.Денені бұрып – оңға иілу  
3.Денені бұрып – солға иілу.  
4.Б.қ. келу  
«Біз штангашымыз!»  
Б.қ.: аяқ арасы алашақ, 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 алашақ, таяқшаны қос қолмен екі шетінен жоғары көтеру, ауа жұту.  
2.Таяқшаны кеуде тұсына әкеліп, мұрнымен дем шығару.

**Негізгі қимыл-жаттығулары:**

1 Гимнастикалық орындықпен түзу жүру.  
2.Обручтан обручқа секіру.

**Қимылды ойын:**

Өз үйіңді тап!» ойыны:  
Ойын шартымен таныстыру.Балаларды мадақтау.

Тыныс алу жаттығу.  
«Ауа шары»

ә) алға созу.  
б) түсіру.  
в) екі қолды жанға созу  
г) б.қ.келу.

**3. Аяққа арналған Б.қ.:**  
тік тұру, қол төменде.

а) екі қолдағы кеуде тұсына әкеліп, тізені сәл бүгіп отыру.

ә) бір орында секіріп, қолды жанға созу.

б) б.қ. келу.

**Тыныс алу**

**жаттығулары:**

шәйнектік дыбысын салу (ш-ш-ш). Терең тыныс алып, демді шығару.  
Бастапқы қалыпқа келу.

**Негізгі қимыл-жаттығулары:**

1 Допты тура бағытта домалату.

2.Құрсаудан еңбектен өту.

**Қимылды ойын:**

«Допты ұста» ойыны:  
Ойын шартымен таныстыру.Балаларды мадақтау.

**Тыныс алу жаттығу.**

«Бір мұрын қуысымен тыныста.

6.09.2021  
Келісімі

**ЦИКЛОГРАММА**  
II апта (6 – 10 қыркүйек, 2021 жыл)  
«Балдәурен» ортаңғы тобы

**Өтпелі тақырып « Балабақида»  
Тақырыпша. «Менің достарым»**

Күн тәртібі	Дүйсенбі 06.09.2021 ж	Сейсенбі 07.09.2021 ж	Сәрсенбі 08.09.2021 ж	Бейсенбі 09.09.2021 ж	Жұма 10.09.2021 ж
<p><b>Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызметтері</b></p>	<p><b>Дене шынықтыру.</b> Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүру және жүгіру. Құрсаудан еңбектеп өту. Заттар арасымен доптарды домалату. <b>I.Кіріспе бөлім.</b> 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 <b>Негізгі бөлім:</b> <b>Жалпы дамыту жаттығулар:</b> (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. б) екі қолдағы гүлдерді кеуде</p>	<p><b>Дене шынықтыру.</b> Сапта бір-бірілеп, түрлі бағытта жүру және жүгіру. Заттар арасымен доптарды домалату. Төрттағанда еңбектеу. <b>I.Кіріспе бөлім.</b> Бір қатар сапқа тұру. Сәлемдесу. (нұсқауларды орындау) .Шеңбер бойымен тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау. <b>Негізгі бөлім:</b> <b>Жалпы дамыту жаттығулар:</b> 3. Доппен жаттығу. 1. Б.қ қолда доп :1 – алдыға созу, 2 – жоғары көтеру, 3 – алдыға созу, 4 – б.қ –қа 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</p>	<p><b>Дене шынықтыру.</b> Сапта бір-бірілеп, түрлі бағытта жүру және жүгіру. Заттар арасымен доптарды домалату. Төрттағанда еңбектеу. <b>I.Кіріспе бөлім.</b> Бір қатар сапқа тұру. Сәлемдесу. (нұсқауларды орындау) .Шеңбер бойымен тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау. <b>Негізгі бөлім:</b> <b>Жалпы дамыту жаттығулар:</b> 3. Доппен жаттығу. 1. Б.қ қолда доп :1 – алдыға созу, 2 – жоғары көтеру, 3 – алдыға созу, 4 – б.қ –қа 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</p>	<p><b>Дене шынықтыру.</b> жүру және жүгіру. «Жыланиша» арасы алыс тұрған заттар арасымен еңбектеу. Қарама-қарсы отырып, аяқты алыс ұстап допты домалату. «Жыланиша» арасы алыс тұрған заттар допты домалату. <b>I.Кіріспе бөлім.</b> Бір қатар сапқа тұру. Сәлемдесу. (нұсқауларды орындау) .Шеңбер бойымен тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау <b>Негізгі бөлім:</b> <b>Жалпы дамыту жаттығулар:</b> «Жалаушамен жаттығу» 1. Бір қатармен жүру, аяқ ұшымен, өкшемен, аяқты көтеріп жүру, жүгіру. (2 мин.) 2. Бір қатардан екі қатарға тұру. 3. 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</p>	<p><b>Дене шынықтыру.</b> жүру және жүгіру. «Жыланиша» арасы алыс тұрған заттар арасымен еңбектеу. Қарама-қарсы отырып, аяқты алыс ұстап допты домалату. «Жыланиша» арасы алыс тұрған заттар допты домалату. <b>I.Кіріспе бөлім.</b> Бір қатар сапқа тұру. Сәлемдесу. (нұсқауларды орындау) .Шеңбер бойымен тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау <b>Негізгі бөлім:</b> <b>Жалпы дамыту жаттығулар:</b> «Жалаушамен жаттығу» 1. Бір қатармен жүру, аяқ ұшымен, өкшемен, аяқты көтеріп жүру, жүгіру. (2 мин.) 2. Бір қатардан екі қатарға тұру. 3. 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</p>

<p>тұсына әкелу.</p> <p>в) екі қолды жанға созу.</p> <p>г) б.қ.келу.</p> <p><b>3. Аяққа арналған жаттығулар:</b> «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><b>Тыныс алу:</b> «Әдемі гүлдің иісі, Гүл ашады қауызын» (қолдарындағы гүлдерді иіскеу)</p> <p><b>Негізгі қимыл-жаттығулары:</b></p> <p>1. Құрсаудан еңбектеп өту.</p> <p>2. Заттар арасымен доптарды домалату.</p> <p><b>Қимылды ойын:</b> «жсел көбік» ойыны: Ойын шартымен таныстыру. Балаларды мадақтау. Тыныс алу жаттығу. «Ауа шары»</p>		<p>орында тұрып секіру аяқты алдыға –артқа жібере отырып.</p> <p><b>Негізгі қимыл-жаттығулары:</b></p> <p>1. Заттар арасымен доптарды домалату.</p> <p>2. Төрттағандап еңбектеу.</p> <p><b>Қимылды ойын:</b> «Күн мен жаңбыр» ойыны: Ойын шартымен таныстыру. Балаларды мадақтау. Тыныс алу жаттығу. дыбыс шығару «ш-ш-ш» Демімізді алып, аузымыздан шығарамыз.</p>		<p>қолда, екі рет алдыға айналдыру, 2 – жалауша сол қолда, алдыға айналдыру. 3 – артқа айналдыру алдымен оң қолмен, артынан сол қолмен.</p> <p>3. Б.қ аяқ арасы ашық ықпен оң қолда жалау сол аяққа жеткізу жалауды, сол қолдағы жалауды оң аяққа жеткізу.</p> <p>4. Б.қ аяқ бірге, отырып тұру.</p> <p>5. Б.қ жалау кеуде тұсында 1-адым алдыға, 2-тізе бүгу, 3 – артқа, 4-тізе бүгу. 6 рет.</p> <p>6. Б.қ жалау кеуде тұрып секіру аяқты алдыға –артқа жібере отырып.</p> <p><b>Негізгі қимыл-жаттығулары:</b></p> <p>1. Заттар арасымен еңбектеу.</p> <p>2. допты домалату.</p> <p><b>Қимылды ойын:</b> «Допты кәрзеңкеге түсір» ойыны: Ойын шартымен таныстыру. Балаларды мадақтау. <b>Тыныс алу жаттығу.</b> «Ботқа пысты» мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару. «пы-ых, пы-ых, пы-ых»</p>
---	--	---	--	--

13.09.2021  
Қолға

**ЦИКЛОГРАММА**  
 III апта (13 – 17 қыркүйек 2021 жыл)  
 «Балдәурен» ортаңғы тобы

**Өтпелі тақырып « Балабақшада»**  
**Тақырыпша. «Менің сүйікті ойыншықтарым»**

<b>Күн тәртібі</b>	<b>Дүйсенбі 13.09.2021 ж</b>	<b>Сейсенбі 14.09.2021 ж</b>	<b>Сәрсенбі 15.09.2021 ж</b>	<b>Бейсенбі 16.09.2021 ж</b>	<b>Жұма 17.09.2021 ж</b>
<p><b>Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызметтері</b></p>	<p><b>Дене шынықтыру.</b>          1-1,5 минут ішінде баяу қарқынмен үздіксіз жүгіру.          1,5м қашықтықтан тігінен нысанаға дәлдеп лақтыру.          Табан мен алақанға сүйеніп төрт тағандап еңбектеу.  <b>I.Кіріспе бөлім.</b>          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  <b>Негізгі бөлім:</b>  <b>Жалпы дамыту жаттығулар:</b>          Б.қ.: «Араның ұшуын бақылау»          1. Аяқтар алысқа қойылған, қолдар бүйірде. Мойынды оңнан солға қарай, солдан оңға қарай айналдыру. «3-3-3» деп айту          Б.қ.: «Диірмен»          2. Аяқтары алысқа қойылған, тік тұрып, қолды екі жаққа жіберіп, жұдырықты түйіп, шынтақпен ішке - сыртқа айналдыра қимылдаймыз.          Б.қ.: «Тарсылдақ»          3. Аяқтар алысқа қойылған, қолдар жоғарыда, 1- аяқты тізеге дейін бүгіп, жоғары көтереді, 2- тізе астынан</p>		<p><b>Дене шынықтыру</b>          Кіші және үлкен қадаммен жүру және жүгіру. Табан мен алақанға сүйеніп төрт тағандап еңбектеу.          Гимнастикалық қабырға бойынша жоғары-төмен кезектескен қадаммен өрмелеу.  <b>I.Кіріспе бөлім.</b>          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  <b>Негізгі бөлім:</b>  <b>Жалпы дамыту жаттығулар:</b>          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</p>		<p><b>Дене шынықтыру.</b>          Орта жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып жүгіру.          Гимнастикалық қабырға бойынша жоғары-төмен кезектескен қадаммен өрмелеу. Бір орында тұрып, екі аяқпен секіру..  <b>I.Кіріспе бөлім.</b>          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  <b>Негізгі бөлім:</b>  <b>Жалпы дамыту жаттығулар:</b>  <b>Доппен жаттығу.</b>          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>

шопалақ соғады. 3- б.қ.  
Б.қ.: «Шалтай-балтай»  
4. Аяқты алышак қоямыз,  
қолымыз жанда, оңға, солға  
бұрылу, қол бос қозғалады.

Б.қ.: «Қосаяқ»  
5. Орнында тұрып, қос аяқтап  
секіру ( 10-15 секунд)  
Тыныс алу жаттығулары:  
«Әтеш» дыбысын салу, «ку-ка-  
ре-ку» деп айту. Мұрынмен  
дем алып, ауыздан демді  
шығару.

Бастапқы қалыпқа келу.

**Негізгі қимыл-жаттығулары:**

1. Тақтай бойымен тепе-теңдікті сақтап жүру
2. Заттар арасымен доптарды домалату..

Қимылды ойын:

«Аттар» ойыны:

Ойын шартымен таныстыру. Балаларды мадақтау.

жаттығулар: 1. 2 қолды жоғары көтеру  
2. 2 қолды алдына апару  
3. 2 қолды жанына апару

4. Белге арналған жаттығулар: 2 қол белде, аяқтар алышак 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. Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу.

2. Гимнастикалық скомейканың үстінен тізімен еңбектеп өту.

Қимылды ойын:

«Торғайлар» ойыны:

Ойын шартымен таныстыру. Балаларды мадақтау.

«Сол жақ» деп айту.  
Б.қ.: 2. Тік тұрып, аяқты бір - бірінен алышак 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.

Б. қ.: «Допты жалғастыр»

3. Аяқтары алышак 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»

5. Аяқтарын алышак қою, доп қолда «Жоғары» дегенде допты жоғары созу, «төмен» дегенде тізені бұғу. Допты жерге тигізу.

Б.қ.: 6. Аяқтарын алышак қою, доп қолда. Денені тік ұстайды. Аяқты алма кезек көтере секіру. /15-20 секунд/

**Тыныс алу жаттығулары.**

Балаларды мадақтау.

20.09.2021  
Көрсеткіш

**ЦИКЛОГРАММА**  
IV апта (20 – 24 қыркүйек, 2021 жыл)  
«Балдәурен» ортаңғы тобы

**Өтпелі тақырып « Балабақшада»**  
**Тақырыпша. «Жиһаздар мен ыдыстар»**

<b>Күн тәртібі</b>	<b>Дүйсенбі 20.09.2021 ж</b>	<b>Сейсенбі 21.09.2021 ж</b>	<b>Сәрсенбі 22.09.2021 ж</b>	<b>Бейсенбі 23.09.2021 ж</b>	<b>Жұма 24.09.2021 ж</b>
<p><b>Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызметтері</b></p>	<p><b>Дене шынықтыру</b> 1. Сапта бір-бірлеп жүру, жүруді басқа қимылдармен кезектестіру. Бір орында тұрып, екі аяқпен секіру. Допты екі қолымен бастан асыра кедергі арқылы лақтыру. <b>I.Кіріспе бөлім.</b> 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 <b>Негізгі бөлім:</b> <b>Жалпы дамыту жаттығулар:</b> <b>Лентамен жаттығу</b> 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. Әр қимылда «т-с-с-с» деп айту. Сол жақ иыққа да осылай жасалады. /4-рет қайталау./ Б.қ. 2. Аяқтары алысқа қойылған, оң</p>	<p><b>Дене шынықтыру.</b> Тізені жоғары көтеріп жүру мен жүгіру. 50 см жоғары көтерілген арқанның астынан оң және сол бүйірмен алға еңбектеп кіру. <b>.Кіріспе бөлім.</b> 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 <b>Негізгі бөлім:</b> <b>Жалпы дамыту жаттығулар:</b> Б. қ.: «Мазақтау» 1. Аяқтары алысқа қойылған, қолдары төменде. Басты оң жақ, сол жақ иыққа қою. «А-я-я-я-й» сөзін айту. /5 рет қайталау/ Б. қ.: «Дымбілмес» 2. Аяқтары алысқа қойылған, қолдары бүйірде. Оң және сол иықты көтеріп- түсіру. Иықты көтергенде «білмеймін» сөзін айту, /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Міне-міне»</p>	<p><b>Дене шынықтыру.</b> Тізені жоғары көтеріп жүру мен жүгіру. 50 см жоғары көтерілген арқанның астынан оң және сол бүйірмен алға еңбектеп кіру. <b>.Кіріспе бөлім.</b> 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 <b>Негізгі бөлім:</b> <b>Жалпы дамыту жаттығулар:</b> Б. қ.: «Мазақтау» 1. Аяқтары алысқа қойылған, қолдары төменде. Басты оң жақ, сол жақ иыққа қою. «А-я-я-я-й» сөзін айту. /5 рет қайталау/ Б. қ.: «Дымбілмес» 2. Аяқтары алысқа қойылған, қолдары бүйірде. Оң және сол иықты көтеріп- түсіру. Иықты көтергенде «білмеймін» сөзін айту, /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Міне-міне»</p>	<p><b>Дене шынықтыру</b> 1. Тізені жоғары көтеріп жүру мен жүгіру. 50 см жоғары көтерілген арқанның астынан оң және сол бүйірмен алға еңбектеп кіру. <b>I.Кіріспе бөлім.</b> 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 <b>Негізгі бөлім:</b> <b>Жалпы дамыту жаттығулар:</b> 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</p>	<p><b>Дене шынықтыру</b> 1. Тізені жоғары көтеріп жүру мен жүгіру. 50 см жоғары көтерілген арқанның астынан оң және сол бүйірмен алға еңбектеп кіру. <b>I.Кіріспе бөлім.</b> 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 <b>Негізгі бөлім:</b> <b>Жалпы дамыту жаттығулар:</b> 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</p>

қолдағы лентаны – жоғарыға, сол жақтағыны – төменге сермеп отырып ауыстыру. /5 рет қайталау./

Б.қ.:

3. Аяқтары иық мөлшерінде, ленталар жанда, тік тұрып, аяқты иық деңгейінен сәл ашақ ұстайды, алақанның сырт жағымен белден ұстап, денемен жартылай шеңбер жасайды. /5 рет қайталау./

Б.қ.:

Аяқтарын ашық қою, ленталар екі жақта. Қолдары төменде. «Ал», «қой» - дегенде тез алып қою керек. /5 рет қайталау./

Б.қ.:

5. Төрт тағандап тұрып, қолды, аяқты бұғу және жазу керек.

Б.қ.:

**Негізгі қимыл-жаттығулары:**

1. Бір орында тұрып, екі аяқпен секіру.

2. Кішкентай қапшықтарды алысқа лақтыру.

**Қимылды ойын:**

«Өзіңнің сыңарыңды қуып жет» ойыны:

Ойын шартымен

таныстыру. Балаларды мадақтау.

Тыныс алу жаттығу.

«Ауа шары»

3. Аяқтары ашақ қойылған. Алдыға еңкейіп, қолдарды артқа тығу, денені тік ұстап, қолды алдыға созып алақанды жоғары ұстап көрсету «Міне-міне» сөзін айту. /5 рет қайталау./

Б.қ.: «Тіземен дөңгелек жасау»

4. Кеуденің жоғарғы бөлігін сәл еңкейіп, қолдарын тізеге қою; тізесін бүгін солға қарай (сағат тілімен), одан кейін оңға қарай (сағат тіліне қарсы) дөңгеленіп айналады. /6 рет қайталау./

Б.қ.: «Секір, жүгір»

5. Орнында тұрып, қол белде 8-10 рет секіріп, жүру. /6 рет қайталау./

**Тыныс алу жаттығулары:**

Тік тұрып, аяқты бір - бірінен ашақ ұстайды, қолды белге қояды, демді ішке біртіндеп тартады, «Ку-ку, Ку-ку» деп дыбыстап демді сыртқа шығара денені алға еңкейтеді.

**Негізгі қимыл-жаттығулары:**

жаттығулары

-Гимнастикалық орындық үстімен қолға зат ұстап жүру.

-Еденге тік қойылған шығыршықтан еңбектеп өту.

**Қимылды ойын:**

«Аттар» ойын шартымен таныстыру. Балаларды мадақтау.

жаттығулар: 1. 2 қолды жоғары көтеру  
2. 2 қолды алдына апару

3. 2 қолды жанына апару

4. Белге арналған жаттығулар: 2 қол белде, аяқтар ашақ тұрады, оңға, солға бұрылу

5. Аяққа арналған жаттығулар: оң аяқпен . рет, сол аяқпен 5 рет, екі аяқпен 5 рет секіру

6. Терең дем алу

Балаларға аяқ ұшымен, сыртқы және ішкі жағымен жүруді, сапта жеке, жұппен, қолды жоғары, төмен жан-жаққа созып жүруді үйрету.

**Негізгі қимыл-жаттығулары:**

1. Гимнастикалық орындық үстімен қолға алма не алмұрт ұстап, тепе тендік сақтап жүру.

2 Заттардың арасынан төрт тағандап еңбектеу

**Қимылды ойын:**

«Аққу- қаздар». ойыны: Ойын шартымен таныстыру. Балаларды мадақтау.



27.09.2021  
Көрсеткі

**ЦИКЛОГРАММА**  
У апта (27 қыркүйек-1 қазан, 2021 жыл)  
«Балдәурен» ортаңғы тобы

Өтпелі тақырып « Балабақшада»  
Тақырыпша. «Жиһаздар мен ыдыстар»

Күн тәртібі	Дүйсенбі 27.09.2021 ж	Сейсенбі 28.09.2021 ж	Сәрсенбі 29.09.2021 ж	Бейсенбі 30.09.2021 ж	Жұма 01.10.2021 ж
<b>Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызметтері</b>	<p><b>Дене шынықтыру</b> 1. Сапта бір-бірлеп жүру, жүруді басқа қимылдармен кезектестіру. Бір орында тұрып, екі аяқпен секіру. Допты екі қолымен бастан асыра кедергі арқылы лақтыру. <b>I.Кіріспе бөлім.</b> 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 <b>Негізгі бөлім:</b> <b>Жалпы дамыту жаттығулар:</b> <b>Лентамен жаттығу</b> 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. Әр қимылда «т-с-с-с» деп айту. Сол жақ иыққа да осылай жасалады. /4-рет қайталау./ Б.қ. 2. Аяқтары алысқа қойылған, оң</p>		<p><b>Дене шынықтыру.</b> Тізені жоғары көтеріп жүру мен жүгіру. 50 см жоғары көтерілген арқанның астынан оң және сол бүйірмен алға еңбектеп кіру. <b>.Кіріспе бөлім.</b> 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 <b>Негізгі бөлім:</b> <b>Жалпы дамыту жаттығулар:</b> Б. қ.: «Мазақтау» 1. Аяқтары алысқа қойылған, қолдары төменде. Басты оң жақ, сол жақ иыққа қою. «А-я-я-я-й» сөзін айту. /5 рет қайталау/ Б. қ.: «Дымбілмес» 2. Аяқтары алысқа қойылған, қолдары бүйірде. Оң және сол иықты көтеріп- түсіру. Иықты көтергенде «білмеймін» сөзін айту, / 6 рет қайталау/ Б.қ.: «Міне-міне»</p>		<p><b>Дене шынықтыру</b> 1. Тізені жоғары көтеріп жүру мен жүгіру. 50 см жоғары көтерілген арқанның астынан оң және сол бүйірмен алға еңбектеп кіру. <b>I.Кіріспе бөлім.</b> 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 <b>Негізгі бөлім:</b> <b>Жалпы дамыту жаттығулар:</b> 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</p>

<p>қолдағы лентаны – жоғарыға, сол жақтағыны – төменге сермеп отырып ауыстыру. /5 рет қайталау./</p> <p>Б.қ.:</p> <p>3. Аяқтары иық мөлшерінде, ленталар жанда, тік тұрып, аяқты иық деңгейінен сәл алыс ұстайды, алақанның сырт жағымен белден ұстап, денемен жартылай шеңбер жасайды. /5 рет қайталау./</p> <p>Б.қ.:</p> <p>. Аяқтарын алысқа қою, ленталар екі жақта. Қолдары төменде. «Ал», «қой» - дегенде тез алып қою керек. /5 рет қайталау./</p> <p>Б.қ.:</p> <p>5. Төрт тағандап тұрып, қолды, аяқты бұғу және жазу керек..</p> <p>Б.қ.:</p> <p><b>Негізгі қимыл-жаттығулары:</b></p> <p>1. Бір орында тұрып, екі аяқпен секіру.</p> <p>2. Кішкентай қапшықтарды алысқа лақтыру.</p> <p><b>Қимылды ойын:</b></p> <p>«Өзіңнің сыңарыңды қуып жет» ойыны:</p> <p>Ойын шартымен таныстыру.Балаларды мадақтау.</p> <p>Тыныс алу жаттығу.</p> <p>«Ауа шары»</p>		<p>3. Аяқтары алысқа қойылған. Алдыға еңкейіп, қолдарды артқа тығу, денені тік ұстап, қолды алдыға созып алақанды жоғары ұстап көрсету «Міне-міне» сөзін айту. /5 рет қайталау./</p> <p>Б.қ.: «Тіземен дөңгелек жасау»</p> <p>4. Кеуденің жоғарғы бөлігін сәл еңкейіп, қолдарын тізеге қою; тізесін бүгін солға қарай (сағат тілімен), одан кейін оңға қарай (сағат тіліне қарсы) дөңгеленіп айналады. /6 рет қайталау/</p> <p>Б.қ.: «Секір, жүгір»</p> <p>5. Орнында тұрып, қол белде 8-10 рет секіріп, жүру. /6 рет қайталау./</p> <p><b>Тыныс алу жаттығулары:</b></p> <p>Тік тұрып, аяқты бір - бірінен алысқа ұстайды, қолды белге қояды, демді ішке біртіндеп тартады, «Ку-ку, Ку-ку» деп дыбыстап демді сыртқа шығара денені алға еңкейтеді.</p> <p><b>Негізгі қимыл-жаттығулары:</b></p> <p>жаттығулары</p> <p>-Гимнастикалық орындық үстімен қолға зат ұстап жүру.</p> <p>-Еденге тік қойылған шығыршықтан еңбектеп өту.</p> <p><b>Қимылды ойын:</b></p> <p>«Аттар» ойын шартымен таныстыру.Балаларды мадақтау.</p>		<p><b>жаттығулар:</b> 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 алысқа тұрады, оңға, солға бұрылу</p> <p>5. Аяққа арналған жаттығулар: оң аяқпен . рет, сол аяқпен 5 рет, екі аяқпен 5 рет секіру</p> <p>6. Терең дем алу</p> <p>Балаларға аяқ ұшымен, сыртқы және ішкі жағымен жүруді, сапта жеке, жұппен, қолды жоғары, төмен жан-жаққа созып жүруді үйрету.</p> <p><b>Негізгі қимыл-жаттығулары:</b></p> <p>1. Гимнастикалық орындық үстімен қолға алма не алмұрт ұстап, тепе теңдік сақтап жүру.</p> <p>2 Заттардың арасынан төрт тағандап еңбекте :</p> <p><b>Қимылды ойын:</b></p> <p>«Аққу- қаздар».ойыны:</p> <p>Ойын шартымен таныстыру.Балаларды мадақтау.</p>
--	--	--	--	--