

04.05.2022  
Корсеті

**ЦИКЛОГРАММА**  
I апта мамыр, 2022 жыл  
«Балдәурен» ортаңғы тобы

**Өтпелі тақырып «Әрқашан күн сөнбесін!»**  
**Тақырыпша. «Достық-біздің тірегіміз»**

<b>Күн тәртібі</b>	<b>Дүйсенбі 02.05.2022</b>	<b>Сейсенбі 03.05.2022</b>	<b>Сәрсенбі 04.05.2022</b>	<b>Бейсенбі 05.05.2022</b>	<b>Жұма 06.05.2022</b>
<b>Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызметтері</b>	<b>Мерекелік демалыс</b>		<p><b>Дене шынықтыру.</b> Сапта бір-бірлеп жүру, жүруді жүгірумен, секірумен кезектестіру. Сызықтар арасымен (15 см арақашықтық) жүру. Допты тура бағытта домалату.</p> <p><b>I.Кіріспе бөлім.</b> Бір қатар сапқа тұру. Сәлемдесу. (нұсқауларды орындау) .Шеңбер бойымен тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау.</p> <p><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 аяққа созып 2.таяқшаны кеуде тұсына әкелу. 3.Бір қатарға келу. «Біз барлаушымыз!» Б.қ.: аяқ арасы иық көлеміндей ашақ, 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 ашақ, қол</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.</p> <p><b>I.Кіріспе бөлім.</b> Бір қатар сапқа тұру. Сәлемдесу. (нұсқауларды орындау) .Шеңбер бойымен тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау.</p> <p><b>Негізгі бөлім:</b> <b>Жалпы дамыту жаттығулар:</b> 1. Қол мен иыққа арналған жаттығулар: Б.қ.: аяқ арасы ашақ, қол төменде. а) қолдарды жоғары көтеру. ә) екі жанға тербелу, оңға тербелу. б) солға тербелу. 2. Денеге арналған жаттығулар: Б.қ.: аяқ арасы ашақ, қол төменде а) қолды жоғары көтеру. ә) алға созу. б) түсіру. в) екі қолды жанға созу.</p>

		<p>төменде.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Таяқшаны кеуде тұсына ұстау</li> <li>2. Таяқшаны жоғары көтеру.</li> <li>3. Шынтақты бүгіп, иыққа тигізу.</li> <li>4. Б.қ. келу. «Біз ептіміз!»</li> </ol> <p>Б.қ.: екі аяқ бірге, қол төменде, таяқша баланың алдында жатады.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Қос қол белде.</li> <li>2. Тізені сәл бүгіп, таяқшадан секіру</li> <li>3. Б.қ. келу. Тыныс алу:</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Аяқ арасы алшақ, таяқшаны қос қолмен екі шетінен жоғары көтеру, ауа жұту.</li> <li>2. Таяқшаны кеуде тұсына әкеліп, мұрнымен дем шығару.</li> </ol> <p><b>Негізгі қимыл-жаттығулары:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сызықтар арасымен (15 см арақашықтық) жүру.</li> <li>2. 10 см биіктікке көтеріле өрмелеу. (гимнастикалық баспалдаққа көтеріле өрмелеу)</li> </ol> <p><b>Қимылды ойын:</b> Өз үйіңді тап!» ойыны: Ойын шартымен таныстыру. Балаларды мадақтау. Тыныс алу жаттығу. «Ауа шары»</p>		<ol style="list-style-type: none"> <li>2) б.қ. келу.</li> <li>3. Аяққа арналған Б.қ.: тік тұру, қол төменде.</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>а) екі қолдағы кеуде тұсына әкеліп, тізені сәл бүгіп отыру.</li> <li>ә) бір орында секіріп, қолды жанға созу.</li> <li>б) б.қ. келу.</li> </ol> <p><b>Тыныс алу жаттығулары:</b> шәйнектік дыбысын салу (ш-ш-ш). Терең тыныс алып, демді шығару. Бастапқы қалыпқа келу.</p> <p><b>Негізгі қимыл-жаттығулары:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Допты тура бағытта домалату.</li> <li>2. Құрсаудан еңбектеп өту.</li> </ol> <p><b>Қимылды ойын:</b> «Допты ұста» ойыны: Ойын шартымен таныстыру. Балаларды мадақтау.</p>
--	--	--	--	--

11.05.2022  
Келісі

**ЦИКЛОГРАММА**  
II апта (11 – 13 мамыр, 2022 жыл)  
«Балдәурен» ортаңғы тобы

**Өтпелі тақырып «Әрқашан күн сөнбесін!»**  
**Тақырыпша. «Отан қорғаушылыр»**

Күн тәртібі	Дүйсенбі 09.05.2022	Сейсенбі 10.05.2022	Сәрсенбі 11.05.2022	Бейсенбі 12.05.2022	Жұма 13.05.2022
<p>Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызметтері</p>	<p>Мерекелік демалыс</p>	<p>Мерекелік демалыс</p>	<p><b>Дене шынықтыру.</b> Сапта бір-бірілеп, түрлі бағытта жүру және жүгіру. Заттар арасымен доптарды домалату. Төрттағандап 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. «Жыланша» арасы ашақ тұрған заттар арасымен еңбектеу. Қарама-қарсы отырып, аяқты ашақ ұстап допты домалату. «Жыланша» арасы ашақ 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 –</p>	<p><b>Дене шынықтыру.</b> жүру және жүгіру. «Жыланша» арасы ашақ тұрған заттар арасымен еңбектеу. Қарама-қарсы отырып, аяқты ашақ ұстап допты домалату. «Жыланша» арасы ашақ 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 –</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></p> <p>«Күн мен жаңбыр» ойыны: Ойын шартымен таныстыру. Балаларды мадақтау.</p> <p>Тыныс алу жаттығу. дыбыс шығару «ш-ш-ш» Демімізді алып, аузымыздан шығарамыз.</p>		<p>жоғары көтеру, 3 – алдыға созу, 4 – б.қ –қа келу.</p> <p>2. Б.қ 1 - жалауша оң 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 иықпен 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 бұғу, 3 – артқа, 4-тізе бұғу. 6 рет.</p> <p><b>Негізгі қимыл-жаттығулары:</b></p> <p>1. Заттар арасымен еңбектеу.</p> <p>2. допты домалату.</p> <p><b>Қимылды ойын:</b></p> <p>«Допты кәрзеңкеге түсір» ойыны: Ойын шартымен таныстыру. Балаларды мадақтау.</p> <p><b>Тыныс алу жаттығу.</b></p> <p>«Ботқа пысты» мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару. «пы-ых, пы-ых ,пы-ых»</p>
--	--	--	---	--	---

16.05.2022  
Керіс

**ЦИКЛОГРАММА**  
III апта (16 – 20 мамыр, 2022 жыл)  
«Балдәурен» ортаңғы тобы

Өтпелі тақырып ««Әрқашан күн сөнбесін!»  
Тақырыпша: «Көңілді жаз»

Күн тәртібі	Дүйсенбі 16.05.2022	Сейсенбі 17.05.2022	Сәрсенбі 18.05.2022	Бейсенбі 19.05.2022	Жұма 20.05.2022
Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызметтері	<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. «Сол жақ» деп айту. Б.қ.: 2. Тік тұрып, аяқты бір - бірінен алысқа</p>

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

Б.қ.: «Қосаяқ»

5. Орында 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 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. Гимнастикалық қабырғаға  
өрмелеу.

2. Гимнастикалық  
скомейканың үстінен тіземен  
еңбектеп өту.

Қимылды ойын:

«Торғайлар» ойыны:

Ойын шартымен  
таныстыру. Балаларды  
мадақтау.

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 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.

Тыныс алу  
жаттығулары.

«Ағаш жарамыз»

Аяқ алишақ, екі қолды  
алдыға сермеп, «уф-уф-  
уф» дыбыс шығару.

**Негізгі қимыл-**

**жаттығулары:**

1. Гимнастикалық

қабырға өрмелеу.

2. Бір орында тұрып, екі

аяқпен секіру.

Қимылды ойын:

«Торғай мен мысық»

ойыны:

Ойын шартымен

таныстыру

Балаларды мадақтау.

23.05.2022  
*Аруба*

**ЦИКЛОГРАММА**  
 ІУ апта (23 – 27 мамыр, 2022 жыл)  
 «Балдәурен» ортаңғы тобы

**Өтпелі тақырып «Әрқашан күн сөнбесін!»**  
**Тақырыпша. «Мен жасай аламын»**

<b>Күн тәртібі</b>	<b>Дүйсенбі 23.05.2022</b>	<b>Сейсенбі 24.05.2022</b>	<b>Сәрсенбі 25.05.2022</b>	<b>Бейсенбі 26.05.2022</b>	<b>Жұма 27.05.2022</b>
<b>Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызметтері</b>	<p><b>Дене шынықтыру</b>  <b>1. Сапта бір-бірлеп жүру,</b> жүруді басқа қимылдармен кезектестіру. Бір орында тұрып, екі аяқпен секіру. Допты екі қолымен бастан асыра кедергі арқылы лақтыру.  <b>І.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-с» деп айту. Сол жақ иыққа да осылай жасалады. /4-рет қайталау./          Б.қ.          2. Аяқтары алшақ қойылған, оң қолдағы лентаны – жоғарыға,</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 алшақ 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 алшақ қойылған, қолдары бүйірде. Оң және сол иықты көтеріп- түсіру.          Иықты көтергенде «білмеймін» сөзін айту, / 6 рет қайталау/          Б.қ.: «Міне-міне»          3. Аяқтары алшақ қойылған.</p>		<p><b>Дене шынықтыру</b>  <b>1. Тізені жоғары көтеріп жүру мен жүгіру.</b> 50 см жоғары көтерілген арқанның астынан оң және сол бүйірмен алға еңбектеп кіру.  <b>І.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>

сол жақтағыны – төменге сермеп отырып ауыстыру. /5 рет қайталау./

Б.қ.:

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

Б.қ.:

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

Б.қ.:

5. Төрт тағандап тұрып, қолды, аяқты бұзу 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»

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 алысқа 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 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  
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 теңдік сақтап жүру.

2 Заттардың арасынан төрт тағандап еңбектеу

**Қимылды ойын:**

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

Тыныс алу жаттығу.  
Әтеш» дыбысын салу, «ку-ка-ре-ку» деп айту.  
Мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару.



30.05.2022 ж  
 Келісімі

**ЦИКЛОГРАММА**  
 Қайталау (30 – 31 мамыр, 2022 жыл)  
 «Балдәурен» ортаңғы тобы

**Өтпелі тақырып «Әрқашан күн сөнбесін!»**  
**Тақырыпша. «Отан қорғаушылыр»**

<b>Күн тәртібі</b>	<b>Дүйсенбі 30.05.2022 ж</b>	<b>Сейсенбі 31.05.2022 ж</b>	<b>Сәрсенбі</b>	<b>Бейсенбі</b>	<b>Жұма</b>
<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 алашақ, қол төменде.                      а) қолдарды жоғары көтеру.                      ә) екі жанға тербелу, оңға тербелу.                      б) солға тербелу.                      2. Денеге арналған жаттығулар:                      «Бағыттаушы» Б.қ: аяқ арасы алашақ, қол төменде.                      а) қолдағы гүлдерді жоғары көтеру.                      ә) алға созу.                      б) екі қолдағы гүлдерді кеуде тұсына әкелу.</p>				

	<p><b>3. Аяққа арналған жаттығулар: «Алақай!» Б.қ:</b> тік тұру, қол төменде.</p> <p><b>а) екі қолдағы гүлдерді кеуде тұсына әкеліп, тізені сәл бүгіп отыру.</b></p> <p><b>ә) бір орында секіріп, қолды жанға созу.</b></p> <p><b>Тыныс алу: «Әдемі гүлдің иісі, Гүл ашады қауызын»</b> (қолдарындағы гүлдерді иіскеу)</p> <p><b>Негізгі қимыл-жаттығулары:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Құрсаудан еңбектеп өту.</li> <li>2.Заттар арасымен доптарды домалату.</li> </ol> <p><b>Қимылды ойын:</b> «жел көбік» ойыны: Ойын шартымен таныстыру.Балаларды мадақтау. Тыныс алу жаттығу. «Ауа шары»</p>				
--	--	--	--	--	--