

27.02.2022  
Қолы

**ЦИКЛОГРАММА**  
I апта (28 ақпан – 04 наурыз, 2022 жыл)  
«Балдәурен» ортаңғы тобы

Өтпелі тақырып «Салттар мен фольклор»

Тақырыпша. «Қазақстан халқының салттары мен дәстүрлері»

Күн тәртібі	Дүйсенбі 28.02.2022	Сейсенбі 01.03.2022	Сәрсенбі 02.03.2022	Бейсенбі 03.02.2022	Жұма 04.03.2022
<p><b>Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызметтері</b></p>	<p><b>Дене шынықтыру.</b> Топпен бірқалыпты жүру және жүгіру. Затты жанау арқылы орнынан жоғары секіру. Жоғары тіреуіште жүруде тепе-теңдікті сақтап және денені тік ұстап, заттардың үстінен аттау. <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> <b>Доппен жаттығу.</b> 1. Аяқтары ашақ қойылған, доп қолда. Допты жоғары көтеріп, төбеге қарау Допты төмен түсіріп, жерге қарау Б.қ.: 2. Аяқтар ашақ қойылған, доп қолда. Оңнан – солға, солдан-оңға қарай бұрылу, Б.қ.: 3. Аяқтары бірге. Доп қолда, денені тік ұстау. Оң жақ тізені көтеріп допқа тигізу. Сол жақ тіземен кезек қайталау. / Б. қ.: 4. Аяқтың ұшымен тұрып, доп жанда. Қолды жоғары-төмен «аққудың» қанаты сияқты</p>		<p><b>Дене шынықтыру.</b> Жай қарқында үздіксіз жүгіру. Гимнастикалық орындық бойымен ішпен, орындықтың шетінен ұстап, қолмен тартылып еңбектеу. Допты екпінмен лақтыру және доп қимылының бағытын сақтап, көз мөлшерін дамыту <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> 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</p>		<p><b>Дене шынықтыру</b> Жүгіру. Еңбектеу.Түрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен жүгіруді үйретуді жалғастыру. Доганың астымен еңбектеуге үйрету. <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. 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 қолмен,артынан сол қолмен. . 3. Б.қ аяқ арасы ашық иықпен оң қолда жалау сол аяққа жеткізу жалауды, сол қолдағы жалауды оң аяққа</p>

	<p>жасау. Б. қ.: 5. Аяқтарын біріктіру. Доп қолда. Орнында секіру. Қорытынды: <b>Тыныс алу жаттығулары:</b> «ұйқыдағы мысық» «п-ы-р, п-ы-р» деп айту. Мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару. <b>Негізгі қимыл-жаттығулары:</b> 1. заттардың үстінен аттау.</p> <p>2. Гимнастикалық орындық бойымен ішпен, орындықтың шетінен ұстап, қолмен тартылып еңбектеу. <b>Қимылды ойын:</b> Торғайлар мен мысық Балаларды мадақтау.</p>		<p>қолмен, артынан сол қолмен. 4-6 рет. 3. Б.қ аяқ арасы ашық ықпен, 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. <b>Тыныс алу жаттығулары:</b> «Қаздар» Б.қ: Аяғымыз алашақ, қолымыз белімізде. Орындалуы: Алдыға қарай еңкейеміз, дыбыс шығару «ш-ш-ш», түзу тұрамыз. Демімізді алып, аузымыздан шығарамыз. <b>Негізгі қимыл-жаттығулары:</b> 1. Гимнастикалық орындық бойымен ішпен, орындықтың шетінен ұстап, қолмен тартылып еңбектеу. 2. Допты екпінмен лақтыру <b>Қимылды ойын:</b> «Түрлі-түсті көліктер». Балаларды мадақтау</p>		<p>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. <b>Тыныс алу жаттығулары:</b> «Қаздар» Б.қ: Аяғымыз алашақ, қолымыз белімізде. Орындалуы: Алдыға қарай еңкейеміз, дыбыс шығару «ш-ш-ш», түзу тұрамыз. Демімізді алып, аузымыздан шығарамыз. <b>Негізгі қимыл-жаттығулары:</b> 1 Тепе-теңдікті сақтап бөренемен жүру. 2. Допты бір-біріне төменнен лақтыру және қағып алу <b>Қимылды ойын:</b> «Өз үйіңді тап» Балаларды мадақтау.</p>
--	--	--	---	--	---

05.03.2022  
Келісімі

**ЦИКЛОГРАММА**  
II апта (05, 09 – 11 наурыз – 2022 жыл)  
«Балдәурен» ортаңғы тобы

**Өтпелі тақырып «Салттар мен фольклор»**  
**Тақырыпша. «Ертегілер елінде. Театр әлемі»**

Күн тәртібі	Дүйсенбі 07.03 05.03.2022	Сейсенбі 08.03.2022	Сәрсенбі 09.03.2022	Бейсенбі 10.03.2022	Жұма 11.04.2022
<p><b>Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызметтері</b></p>	<p><b>Дене шынықтыру.</b> Тұзу бағытта біркелкі қадаммен жүру және бірқалыпты жүгіру. Жоғары тіреуіште жүруде тепе-теңдікті сақтап және денені тік ұстап, заттардың үстінен аттау. Допты бір-біріне лақтыру және оны қос қолымен қағып алу <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>1.Доппен жаттығу</b> Негізгі тұрыс, доп оң қолында төмінде. 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.</p>	<p><b>Мерекелік демалыс</b></p>	<p><b>Дене шынықтыру.</b> Тұзу бағытта біркелкі қадаммен жүру және бірқалыпты жүгіру. Жоғары тіреуіште жүруде тепе-теңдікті сақтап және денені тік ұстап, заттардың үстінен аттау. Допты бір-біріне лақтыру және оны қос қолымен қағып алу <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> Б.қ., 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. қол белде 1.Оң жаққа бір адым, қол шапалақтау. 2.Б.қ. 3.Сол жаққа бір адым, қол шапалақтау. 4.Б.қ. Б.қ. қол белде 1.Отыру тізені құшақтау. 2.Б.қ. 3. Отыру тізені құшақтау. 4.Б.қ. (5-6</p>		<p><b>Дене шынықтыру.</b> 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. <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> <b>Доппен жаттығу</b> 1.Аяқты алшақ 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>

<p>Тізерлеп тұру, доп екі қолда, 1-2-өкшемен отырып және денесін оңға бұрып, допты еденге тигізу; 3-4-бастпақы қалыпқа келу. Сол сияқты солға орындау.</p> <p>Еденде отыру, доп табаңдарының арасына қысылған, қолдары артқа тірелген. 1-2-түзу аяқтарын көтеру, допты түсіріп алмауға тырысу; 3-4-бастапқы қалыпқа келу.</p> <p>Шалқадан жатып, допты түзу қолдарына басының жоғарғы жағында ұстау.</p> <p>1-2-алға қарай түзу қолдарын және оң аяқты көтеру, допты аяғына тигізу;</p> <p>3-4-бастапқы қалыпқа келу.</p> <p><b>Тыныс алу жаттығуы.</b> «Шар үрлеу» Ауаны мұрынмен тартып, аузымен шығару».</p> <p><b>Негізгі қимыл-жаттығулары:</b> 1. заттардың үстінен аттау. 2.Допты бір-біріне лақтыру және оны қос қолымен қағып алу</p> <p><b>Қимылды ойын:</b> «мысық пен тышқан» Ойын шартымен таныстыру.Балаларды мадақтау.</p>		<p>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. қол төмен 1-4 аяқты кең ашып секіру, шапалақтау (6 рет) Жүгіру. Бір қатармен жүру. Тыныс алу жаттығу <b>Негізгі қимыл-жаттығулары:</b> 1. гимнастикалық орындықта еңбектеу. 2.Бір-бірінен қашық қойылған 5-6 доп арқылы кезекпен аттап өту. <b>Қимылды ойын:</b> «Құстар» Ойын шартымен таныстыру.Балаларды мадақтау.</p>		<p>еңкею.. 4.Тіземен отыру. Допты оңға, солға өзін айналдыру. 5. Допты еденге қою. Допты айнала секіру, адымдап орнында жүру, қайта секіру. <b>Тыныс алу жаттығулары:</b> 1 – 2, 3 - 4 есебінде танаудың әр тесігінен кезек - кезек демді ішке тартады; дем алуды бөгеіп, сыртқа шығарады. <b>2. Негізгі қимыл – жаттығулары.</b> 1-Доға астынан еңбектеп өту. 2- Допты аяқтарымен бір-біріне домалату. <b>Қимылды ойын:</b> Түрлі – түсті машиналар» Балаларды мадақтау.</p>
---	--	---	--	---

14.03.2022  
Дүрсін

**ЦИКЛОГРАММА**  
III апта (14 – 18 наурыз, 2022 жыл)  
«Балдәурен» ортаңғы тобы

Өтпелі тақырып «Салттар мен фольклор»  
Тақырыпша. «Өнер көзі-халықта»

Күн тәртібі	Дүйсенбі 14.03.2022	Сейсенбі 15.03.2022	Сәрсенбі 16.03.2022	Бейсенбі 17.03.2022	Жұма 18.03.2022	
Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызметтері	<p><b>Дене шынықтыру.</b> Кең адым жасап, жүгіру адымы тактісін қол қимылдары мен үйлестіріп жылдам қарқынмен жүгіру. Еденге салған тақтай бойымен қос аяқпен секіру. Допты жоғары қарай лақтырып, оны қос қолымен қағып алу <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.: 1. Аяқтар алысқа қойылған, қолдар бүйірде. Мойынды оңнан солға қарай, солдан оңға қарай айналдыру. «3-3-3» деп айту Б.қ.: 2. Аяқтары алысқа қойылған, тік тұрып, қолды екі жаққа жіберіп, жұдырықты түйіп, шынтақпен ішке - сыртқа айналдыра қимылдаймыз. Б.қ.: 3. Аяқтар алысқа қойылған,</p>		<p><b>Дене шынықтыру</b> Аяқтың ұшымен жүру, жүгіру. Допты жоғары қарай лақтырып, оны қос қолымен қағып алу. Қос аяқпен бір құрсаудан екінші құрсауға секіруді үйрету. <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 жаттығулар: 1. 2 қолды</p>			<p><b>Дене шынықтыру.</b> Лақтыру, қағып алу. Футбол. Допты қабырғаға ұрып және еденнен ыршытып қос қолмен қағып алуды үйрету. Берілген бағытқа допты оң және сол аяқпен домалатуға үйретуді жалғастыру. <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> Жалаушамен Б.қ.: тізерлеп тұру, жалаушалар кеуде тұсында. Оңға (солға) бұрылу, жалаушаны жанына қарай ұстау, түзелу, бастапқы қалыпқа қайту (4-6 рет). Б.қ.: негізгі қалып,</p>

қолдар жоғарыда, 1- аяқты тізеге дейін бүгіп, жоғары көтереді, 2- тізе астынан шаталақ соғады. 3- б.қ.

Б.қ.:

4. Аяқты алысқа қоямыз, қолымыз жанда, оңға, солға бұрылу, қол бос қозғалады.

Б.қ.:

5. Орнында тұрып, қос аяқтап секіру (10-15 секунд)

Тыныс алу жаттығулары:

«Әтеіш» дыбысын салу, «ку-ка-ре-ку» деп айту. Мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару.

Бастапқы қалыпқа келу.

**Негізгі қимыл-жаттығулары:**

1.Еденге салған тақтай бойымен қос аяқпен секіру.

2.Допты жоғары қарай лақтырып, оны қос қолымен қағып алу

**Қимылды ойын.**

«Құстар»

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 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.Допты жоғары қарай лақтырып, оны қос қолымен қағып алу.

2.Қос аяқпен бір құрсаудан екінші құрсауға секіруді үйрету.

**Қимылды ойын:**

«Мысық тышқан»

Ойын шартымен таныстыру.

Балаларды мадақтау.

жалаушалар төмен түсірілген.

Жалаушаларды екі жаққа сермеу, оң (сол) аяқтың ұшымен бір жаққа секіру, аяқты қюу, жалаушаларды түсіру, бастапқы қалыпқа қайту (4-6 рет қайталау).

Б.қ.: аяқ иық қатарында, жалаушалар төмен түсірілген.

Жалаушаларды жанына көтеру, еңкею, төмен қарай айқастыру, түзелу, жалаушаларды жанына қарай, бастапқы қалыпқа қайту (4-5 рет).

Б.қ.: аяқ сәл алысқа татылған, жалаушалар төмен түсірілген. Бір орында жүрумен кезектестіріп қос аяқтап бір орында секіру (3-4 реттен).

Тыныс алу жаттығуларын орындау. Тыныс алу

**Негізгі қимыл-жаттығулары:**

1.Допты қабырғаға ұрып және еденнен ыршытып қос қолмен қағып алу

2.Берілген бағытқа допты оң және сол аяқпен домалату

**Қимылды ойын:**

«Кім бірінші.»

Ойын шартымен таныстыру

Балаларды мадақтау.

25.04.2022 ж.  
Ведущий

**ЦИКЛОГРАММА**  
IV апта (24 – 25 наурыз, 2022 жыл)  
«Балдәурен» ортаңғы тобы

**Өтпелі тақырып «Салттар мен фольклор»**  
**Тақырыпша. «Нұр төккен, гүл көктем»**

<b>Күн тәртібі</b>	<b>Дүйсенбі 21.03.2022</b>	<b>Сейсенбі 22.03.2022</b>	<b>Сәрсенбі 23.03.2022</b>	<b>Бейсенбі 24.03.2022</b>	<b>Жұма 25.04.2022</b>
<b>Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызметтері</b>	<b>Мерекелік демалыс</b>	<b>Мерекелік демалыс</b>	<b>Мерекелік демалыс</b>		<b>Дене шынықтыру</b> Қолдарын беліне ұстап бірқалыпты жүру, жүгіру. Бір шеңберден екінші шеңберге біртіндеп секіру. Гимнастикалық қабырға 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> 1. Аяқтар алысқа қойылған, қолдар бүйірде. 1- көзімізді жұмамыз. 2- мойынды оңға бұрып, көзімізді ашамыз, 3- алдыға қарап көзімізді жұмамыз, 4- мойынды солға бұрып көзімізді

					<p>ашамыз.</p> <p>2. Аяқтар алысқа қойылған, қолдар жанда, 1-2 - оң аяқтың тізесін сәл бүгіп оңға қарай иілеміз, 3-4 – сол аяқтың тізесін сәл бүгіп солға иілу.</p> <p>3. Аяқтарды біріктіреміз, қолдарын кеуде тұсына ұстап, 1-3 алақанды жұмып-ашу, 4-6- шынтақты жоғары-төмен көтеру,</p> <p>4. Аяқтарды біріктіреміз, қолдарын кеуде тұсына ұстап, 1-4 алақанды ашып отырып-тұрып айнаны сұрту қимылын көрсетеміз. 5-6 қолды жоғары созып шаталақтаймыз.</p> <p>5. Аяқтарын алысқа, қолды жанға созу. Секіріп аяқты біріктіру. Қолды жоғары созып, шаталақтау.</p> <p><b>Негізгі қимыл-жаттығулары:</b></p> <p>1. Заттар арасынан төрт тағандап еңбектеу.</p> <p>2. Гимнастикалық қабырға бойынша жоғары-төмен өрмелеу.</p> <p><b>Қимылды ойын:</b> «Поезд».</p> <p>Ойын шартымен таныстыру Балаларды мадақтау.</p>
--	--	--	--	--	---



28.03.2022  
Қараш

**ЦИКЛОГРАММА**  
V апта (28 наурыз – 01 сәуір, 2022 жыл)  
«Балдәурен» ортаңғы тобы

**Өтпелі тақырып «Салттар мен фольклор»**  
**Тақырыпша. «Нұр төккен, гүл көктем»**

<b>Күн тәртібі</b>	<b>Дүйсенбі 28.03.2022</b>	<b>Сейсенбі 29.03.2022</b>	<b>Сәрсенбі 30.03.2022</b>	<b>Бейсенбі 31.03.2022</b>	<b>Жұма 01.04.2022</b>
<b>Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызметтері</b>	<p><b>Дене шынықтыру.</b> Кең адым жасап, жүгіру адымы тактісін қол қимылдары мен үйлестіріп жылдам қарқынмен жүгіру. Еденге салған тақтай бойымен қос аяқпен секіру. Допты жоғары қарай лақтырып, оны қос қолымен қағып алу</p> <p><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</p> <p><b>Негізгі бөлім:</b> <b>Жалпы дамыту жаттығулар:</b> Б.қ.: 1. Аяқтар алишақ қойылған, қолдар бүйірде. Мойынды оңнан солға қарай, солдан оңға қарай айналдыру. «з-з-з» деп айту Б.қ.: 2. Аяқтары алишақ қойылған, тік тұрып, қолды екі жаққа жіберіп, жұдырықты түйіп, шынтақпен ішке - сыртқа айналдыра қимылдаймыз. Б.қ.: 3. Аяқтар алишақ қойылған, қолдар жоғарыда, 1- аяқты</p>	<p><b>Дене шынықтыру</b> Аяқтың ұшымен жүру, жүгіру. Допты жоғары қарай лақтырып, оны қос қолымен қағып алу. Қос аяқпен бір құрсаудан екінші құрсауға секіруді үйрету.</p> <p><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</p> <p><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 жаттығулар: 1. 2 қолды жоғары көтеру</p>	<p><b>Дене шынықтыру</b> Аяқтың ұшымен жүру, жүгіру. Допты жоғары қарай лақтырып, оны қос қолымен қағып алу. Қос аяқпен бір құрсаудан екінші құрсауға секіруді үйрету.</p> <p><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</p> <p><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 жаттығулар: 1. 2 қолды жоғары көтеру</p>	<p><b>Дене шынықтыру.</b> Лақтыру, қағып алу. Футбол. Допты қабырғаға ұрып және еденнен ыршытып қос қолмен қағып алуды үйрету. Берілген бағытқа допты оң және сол аяқпен домалатуға үйретуді жалғастыру.</p> <p><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</p> <p><b>Негізгі бөлім:</b> <b>Жалпы дамыту жаттығулар:</b> Жалаушамен Б.қ.: тізерлеп тұру, жалаушалар кеуде тұсында. Оңға (солға) бұрылу, жалаушаны жанына қарай ұстау, түзелу, бастапқы қалыпқа қайту (4-6 рет). Б.қ.: негізгі қалып, жалаушалар төмен</p>	

<p>тізеге дейін бүгін, жоғары көтереді, 2- тізе астынан шаталақ соғады. 3- б.қ. Б.қ.:</p> <p>4. Аяқты алашақ қоямыз, қолымыз жанда, оңға, солға бұрылу, қол бос қозғалады. Б.қ.:</p> <p>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. <b>Негізгі қимыл-жаттығулары:</b> 1.Еденге салған тақтай бойымен қос аяқпен секіру. 2.Допты жоғары қарай лақтырып, оны қос қолымен қағып алу <b>Қимылды ойын.</b> «Құстар» Ойын шартымен таныстыру .Балаларды мадақтау.</p>		<p>2. 2 қолды алдына апару 3. 2 қолды жанына апару 4. Белге арналған жаттығулар: 2 қол белде, аяқтар алашақ 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 <b>Негізгі қимыл-жаттығулары:</b> 1.Допты жоғары қарай лақтырып, оны қос қолымен қағып алу. 2.Қос аяқпен бір құрсаудан екінші құрсауға секіруді үйрету. <b>Қимылды ойын:</b> «Мысық тышқан» Ойын шартымен таныстыру. Балаларды мадақтау.</p>	<p>түсірілген. Жалаушаларды екі жаққа сермеу, оң (сол) аяқтың ұшымен бір жаққа секіру, аяқты қою, жалаушаларды түсіру, бастапқы қалыпқа қайту (4-6 рет қайталау). Б.қ.: аяқ иық қатарында, жалаушалар төмен түсірілген. Жалаушаларды жанына көтеру, еңкею, төмен қарай айқастыру, түзелу, жалаушаларды жанына қарай, бастапқы қалыпқа қайту (4-5 рет). Б.қ.: аяқ сәл алашақтатылған, жалаушалар төмен түсірілген. Бір орында жүрумен кезектестіріп қос аяқтап бір орында секіру (3-4 реттен). Тыныс алу жаттығуларын орындау. Тыныс алу <b>Негізгі қимыл-жаттығулары:</b> 1.Допты қабырғаға ұрып және еденнен ыршытып қос қолмен қағып алу 2.Берілген бағытқа допты оң және сол аяқпен домалату <b>Қимылды ойын:</b> «Кім бірінші.» Ойын шартымен таныстыру Балаларды мадақтау.</p>
---	--	---	---