

№1 педагогикалық кеңестің
шешімінде қабылданды
(2023 жылғы №1 хаттама)

Бекітемін
«Актив» бөбекжай балабақшасының
менгерушісі  К.Абильдаева
« 21 » 08 2023 ж



Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және мектепке дейінгі тәрбие оқытудың үлгілік оқу жоспары және мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде 2023-2024 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекетінің
«Ботақан» «Құлыншақ» «Балдырған» «Қарылғаш» «Айгөлек» топтарының циклограммалары

Дене шынықтыру нұсқаушысы Д.О. Асанов

2023-2024ж

ЦИКЛОГРАММА
Бір аптаға (29.08.-01.09. қыркүйек 2023 ж.)
«Ақтиін –бөбекжай » балабақшасы

Дүйсенбі	Сәрсенбі	Жұма
	Кіші «Ботақан» тобы. Мақсаты: Балаларды сапқа тұрғызу, бір тізбекте саппен жүру, жүгіруге жаттықтыру. Иреленген жолмен жүруге, қос аяқпен секіруге (аяқ бірге- аяқ алшак) үйрету. Шағын топпен бір-біріне кедергі жасамай жүруге; шеңбер бойымен қол ұстасып жүру; саптан шықпай, бағытты сақтай жүру; аяқты тізеден сәл бүгіп, секіріп, аяқты алшак, бірге ұстау дағдыларын бекіту. Музыканың басталуын сезініп, музыкаға сәйкес жүруге баулу. ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары, жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп, жазу, саусақтарын ашып жұму. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Кедергілі жазықтың бетімен, еңіс тақтайдың үстімен, жол бойымен, әртүрлі заттардың арасымен еңбектеу. 2. Бір орында тұрып екі аяқтап секіруді қайталау. Ойын: «Маған қарай жүгір!» ойынын ойнау. Қорытынды: «Бокс» тыныс алу жаттығуын орындау.	Кіші «Ботақан» тобы. Мақсаты: Шағын топпен тұру, педагогтің соңынан жүру. Тура жолмен жүруге үйрету. Бір орнында тұрып екі аяқпен секіруге үйрету. Бірқалыпты жүгіру, шашырап, берілген бағытта, әртүрлі қарқынмен, заттардың арасымен шеңбер бойынша, аяқтың ұшымен жүгіру. Педагогтің тапсырмасын тыңдау, орындау, белгі бойынша тоқтау дағдыларын бекіту. ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары, жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп, жазу, саусақтарын ашып жұму. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бір орында тұрып екі аяқтап секіру. Ойын: «Өз түсінді тап!» ойынын ойнау. Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын жасау. Ортаңғы «Ботақан» тобы. Мақсаты: Сапқа тұру. Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы еркін жүру және жүгіру дағдыларын қалыптастыру. Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, аяқтың ұшымен, қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіре отырып жүгіру. Допты домалатуды және қос аяқпен құрсаудан құрсауға қоянша

	Ортаңғы «Ботақан» тобы. Мақсаты: Сапқа тұру. Сапқа бір-бірден, шеңберге шағын топтармен және барлық топпен қайта тұру дағдыларын қалыптастыру (тәрбиешінің көмегімен, бағдар бойынша). Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы жүгіру дағдыларын қалыптастыру. Екі аяқтап басты затқа тигізе отырып секіруге үйрету. ЖДЖ: Көзбен бағдарлай отырып, ауызша нұсқаулармен ойын түріндегі жаттығуларды (жануарлардың қозғалысына еліктеу) педагогпен бірге орындауға үйрету. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1.Тура жолмен жүру. 2. Екі аяқтап басты затқа тигізе отырып секіру. Ойын:«Өз түсінді тап!» ойынын ойнау. (орамалмен) Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын жасау. Ересек «Құлыншақ» , «Балдырған» тобы. Мақсаты: Сапқа тұру, сапқа құрылымын өзгертіп қайта тұру. Қатарға бір-бірден сапқа тұру. Қатарға екеуден, үшеуден тұрып, сапты қайта құру, бағдар бойынша түзелу. Жүгіру: Бірқалыпты, аяқтың ұшымен тізені жоғары көтеріп жүгіру, кіші және үлкен қадаммен жүгіру. Жаттығуларды орындау барысында бір-бірден тізбекпен және жан-жаққа шашырап жүгіруге жаттықтыру. Шыдамдылыққа, ептілікке баулу. Еденге қолымен сүйеніп, шығыр-шықтың ішінен өту және бір орнында тұрып, екі аяқпен секіруге	секіруге үйрету. ЖДЖ: Көзбен бағдарлай отырып, ауызша нұсқаулармен ойын түріндегі жаттығуларды (жануарлардың қозғалысына еліктеу) педагогпен бірге орындауға үйрету. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бір-бірінен 1,5–2 метр арақашықтықта отырып, аяқты алшақ ұстаған қалпында допты домалату. 2.Қос аяқпен құрсаудан құрсауға қоянша секіру. Ойын: «Маған қарай жүгір!» ойынын ойнау. Қорытынды. «Бокс» тыныс алу жаттығуы. Ересек «Құлыншақ», «Балдырған» тобы. Мақсаты: Балалардың қимыл әрекеттерін ұйымдастырудың түрлі нысандарында қимылдар-ды дұрыс орындау білік-тері мен дағдыларын қалыптастыру; жүру мен жүгіруде, салауатты өмір салтын ұстануға тәрбие-леу. Кішірейтілген тірек алаңы бойынша тепе-теңдік сақтауға үйрету. Ойындарға және жатты-ғуларға оң көзқарасты және оларды қажетсіну дағдысын қалыптастыру. Кішкентай допты еденге ұру және жоғары лақтыруға,оны қағып алуға үйрету. ЖДЖ: Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру,тұрған қалыпта қолдарын арқасына апару; саусақтарын бүгіп, қолды айналдыра қимылдауды орындау. Екі қол белде, кезекпен екі жаққа бұрылу, екі қолды екі жаққа жіберу. Оңға, солға иілу, еңкею,
--	--	---

	үйрету. ЖДЖ: Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру, тұрған қалыпта қолдарын арқасына апару; саусақтарын бүгіп, қолды айналдыра қимылдауды орындау. Екі қол белде, кезекпен екі жаққа бұрылу, екі қолды екі жаққа жіберу. Оңға, солға иілу, еңкею, шалқаю; алға еңкею; қолдың ұшын аяқ ұшына жеткізу. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бір орнында тұрып, екі аяқпен секіру (2-3 рет жүрумен кезектестіре отырып, 10 рет секіру) 2. Еденге қолымен сүйеніп, шығыршықтың ішінен өту. Ойын: «Өз түсіңді тап!» ойынын ойнау. Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын жасау. Мектепалды даярлық «Қарлығаш», «Айгөлек» тобы. Мақсаты: Сапқа тұру, сап құрылымын өзгертіп қайта тұру. Сапқа бір, екі, үш қатармен тұру, сап түзеуден бір және екі, үш қатармен қайта тұру, бір орында және қимыл үстінде оңға, солға бұрылу. Жүру, жүгіру және шашырап жүгіруге жаттықтыру. Жалпы дамыту жаттығулары мен негізгі қимыл-қозғалыс жаттығу-ларын орындау барысында тұлғаның дұрыс дамуын қалыптастыру. Екі аяқпен еденнен /жерден/ батыл түрде серпіле секіруге жаттықтыру. Гимнастикалық орындық үстінде тұлғаны дұрыс ұстап жүруге үйрету.	шалқаю; алға еңкею; қолдың ұшын аяқ ұшына жеткізу. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Кішірейтілген тірек алаңы бойынша тепе-теңдікті ұстап жүру. 2. Кішкентай допты еденге ұру және жоғары лақтыру, оны қағып алу. Ойын: «Үлкен және кіші дөңгелек» ойынын ойнау. Қорытынды: Бір-бірден бір сапқа тізіліп жүру. Мектепалды даярлық «Қарлығаш», «Айгөлек» тобы. Мақсаты: Бір тізбекті сапта аяқ пен қол қимы-лын үйлестіре кең адым-дап, алға, артқа қарай жүруге жаттықтыру. Тепе – теңдікті сақтап, денені тіке ұстап жүруге дағдыландыру. Бөрене, гимнастикалық орындық үстінде тепе – теңдікті сақтап жүруге және кеуде тұсынан қос қолмен допты бір-біріне лақтыруды үйрету. ЖДЖ: "Қол кеуденің алдында" қалпынан қолды жанына қарай созу, "қолды желкеге қою" қалпынан қолды жоғары көтеру және жанына қарай созу; қол саусақтарын айқастыру "құлып" Негізгі қимылдар: 1. Баскетбол элементі: Кеуде тұсынан қос қолмен допты бір-біріне лақтыру. 2. Бөрене, гимнастикалық орындық үстінде тепе – теңдікті сақтап жүру. Ойын: «Асық тасу» ұлттық ойынын ойнау.
--	---	--

	ЖДЖ: "Қол кеуденің алдында" қалпынан қолды жанына қарай созу, "қолды желкеге қою" қалпынан қолды жоғары көтеру және жанына қарай созу; қол саусақтарын айқастыру "құлып" Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Шығыршықтан-шығыршыққа екі аяқпен алға қарай секіру, түзу және бір бүйірімен секіру. 2. Гимнастикалық орындық үстінде тұлғаны дұрыс ұстап жүру. Ойын: «Кеглиді құлат» ойынын ойнау. Қорытынды: «Ненің жүрісі?» аз қимылды ойын. Тыныс алу жаттығуын жасау.	Қорытынды: «Дауыс арқылы таны» ойыны
--	--	--

Әдіскер: _____

ЦИКЛОГРАММА
Бір аптаға (04.09.қыркүйек 2023)
«Ақтиін-бөбекжай» балабақшасы

Дүйсенбі	Сәрсенбі	Жұма
Ортаңғы «Ботақан» тобы. Мақсаты: Сапқа тұру. Сапқа бір-бірден, шеңберге шағын топтармен және барлық топпен қайта тұру дағдыларын қалыптастыру. Балалардың бір-бірінің артынан журуге, жүгіруге үйретуді жалғастыру. Шағын топпен бір-біріне кедергі жасамай жүгіру, саптан шықпай бағытты сақтай жүруді қалыптас-тыру. Тура бағытта заттар арасымен еңбектеуді үйрету. Секіргенде аяқ ұшымен секіру керектігін ескерту. ЖДЖ: Көзбен бағдарлай отырып, ауызша нұсқаулармен ойын түріндегі жаттығуларды (жануарлардың қозғалысына еліктеу) педагогпен бірге орындауға үйрету. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Тура бағытта 4—6 метр арақашықтықта, "жыланша", арасы алшақтанған заттар арасымен еңбектеу. 2. Қос аяқпен құрсаудан құрсауға қоянша секіруді бекіту. Ойын: «Түлкі» ойынын ойнау. Қорытынды: «Кім жоқ?» аз қимылды ойын. Ересек «Құлыншак», «Балдырған» тобы. Мақсаты: Балалардың қимыл әрекеттерін ұйымдастырудың түрлі нысандарында	Ортаңғы «Ботақан» тобы. Мақсаты: Сапқа тұру. Сапқа бір-бірден, шеңберге шағын топтармен және барлық топпен қайта тұру дағдыларын қалыптастыру. Балаларды жылдам қозғалуға, сылдырмақ үнін тыңдай отырып баяу және жылдам жүгіруге жаттықтыру. Қол, аяқ бұлшықеттерін дамыту. Допты доға астынан домалатуды және тепе-теңдікті сақтай отырып, бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтай бойымен, еңіс тақта бойымен (20-30 см) жүру дағдыларын қалыптастыру. Доптарды себетке бірінің соңынан бірі жүріп жинауды түсіндіру, көрсету және дағдыландыру. ЖДЖ: Көзбен бағдарлай отырып, ауызша нұсқаулармен ойын түріндегі жаттығуларды (жануарлардың қозғалысына еліктеу) педагогпен бірге орындауға үйрету. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтай бойымен, еңіс тақта бойымен (20-30 см) жүру дағдыларын қалыптастыру; 2. Допты доға астынан домалату. Ойын: «Аю отыр апанда» ойынын ойнау. Қорытынды: «Құстар қанат қағады» тыныс	Ортаңғы «Ботақан» тобы. Мақсаты: Балаларды педагогпен бірге жаттығуларды орындауға, қимылды ойындарға қатысуға қызықтыру. Қарама-қарсы отырып, бір-біріне тура бағытта допты домалатуды және алға қарай жылжи отырып секіруді үйрету. Допты домалату кезінде қолдың қозғау күшін, қимыл үйлесімділігін, ұсақ сезім мүшелерін дамыту. ЖДЖ: Көзбен бағдарлай отырып, ауызша нұсқаулармен ойын түріндегі жаттығуларды (жануарлардың қозғалысына еліктеу) педагогпен бірге орындауға үйрету. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бір-біріне допты домалату. 2. 2-3 метр қашықтықта алға қарай жылжи отырып секіру. Ойын: Өз еріктерімен доптармен ойнау. Қорытынды: «Не естіледі?» ойынын ойнау. Ересек «Құлыншак», «Балдырған» тобы. Мақсаты: Сапқа тұру, сапқа құрылымын өзгертіп қайта тұру. Қатарға бір-бірден сапқа тұру. Қатарға екеуден, үшеуден тұрып, сапты қайта құру, бағдар бойынша түзелу. Жылдамдық және ептіліктерін дамыту. Доп

кимылдар-ды дұрыс орындау біліктері мен дағдыларын қалыптастыру; жүру мен жүгіруде, салауатты өмір салтын ұстануға тәрбиелеу. Тепе-теңдікті ұстауға жаттықтыру. Түрлі тәсілдермен жүруге үйрету; бірлікке баулу. ЖДЖ: Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру, тұрған қалыпта қолдарын арқасына апару; саусақтарын бүгіп, қолды айналдыра қимылдауды орындау. Екі қол белде, кезекпен екі жаққа бұрылу, екі қолды екі жаққа жіберу. Оңға, солға иілу, еңкею, шалқаю; алға еңкею; қолдың ұшын аяқ ұшына жеткізу. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Тепе-теңдікті ұстап жүру. 2. Түрлі тәсілдермен жүру. Ойын: «Қаппен жүгіру» ойынын ойнау. Қортынды: «Бокс» тыныс алу жаттығуын жасау. Мектепалды даярлық «Қарлығаш», «Айгөлек» тобы. Мақсаты: Бір тізбекті сапта аяқ пен қол қимылын үйлестіре кең адымдап, алға және артқа қарай жүруге жаттықтыру. қатарда – қолды алға, сап түзеп жүргенде және шеңбер жасағанда – қолды жан-жаққа созып тік тұру; оңға, солға бұрылу, тұрған орнында айналу. Шашырап; жұптасып, бір қатармен, заттарды аттап, бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" ирелендеп, кедергілерден өту арқылы жүгіру. Балалардың қимыл-қозғалыс	алу жаттығуы. Ересек «Құлыншақ», «Балдырған» тобы. Мақсаты: Сапта бір-бірлеп жүру. Жүруді жүгірумен, секірумен, басқа қимылдармен кезектестіру, қол мен аяқ қимылын үйлестіру, бой түзулігін дұрыс сақтау. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен тізені жоғары көтеріп жүгіру, кіші және үлкен қадаммен жүгіру, сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүгіру. Түрлі тапсырма-лармен жүгіру: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшімен ауыса отырып жүгіру. Ептілік, күш, шапшаңдық сияқты қасиеттерді дамыту. Қапшықты алысқа лақтыруға жаттықтыру және заттар арасымен доптарды құрсауларды домалатуды үйрету. Балалардың қимыл-қозғалыс белсенділігін арттыру. Бірлескен жұмыста татулыққа, достыққа баулу. ЖДЖ: Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру, тұрған қалыпта қолдарын арқасына апару; саусақтарын бүгіп, қолды айналдыра қимылдауды орындау. Екі қол белде, кезекпен екі жаққа бұрылу, екі қолды екі жаққа жіберу. Оңға, солға иілу, еңкею, шалқаю; алға еңкею; қолдың ұшын аяқ ұшына жеткізу. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары 1. Заттар арасымен доптарды құрсауларды домалату. 2. Қапшықты алысқа лақтыру. Ойын: «Түлкі» ойынын ойнау. Қорытынды: Жалауша ұстап, бір-бірден бір	лақты-ру және допты екі қолмен қағып алу дағдыларын дамыту. Заттар арасымен тура бағыт бойынша төрттағандап еңбектеуді үйрету. Қол, иық, дене бұлшықеттерін дамыту. ЖДЖ: Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру, тұрған қалыпта қолдарын арқасына апару; саусақтарын бүгіп, қолды айналдыра қимылдауды орындау. Екі қол белде, кезекпен екі жаққа бұрылу, екі қолды екі жаққа жіберу. Оңға, солға иілу, еңкею, шалқаю; алға еңкею; қолдың ұшын аяқ ұшына жеткізу. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. 8 м дейінгі қашықтықта заттар арасымен тура бағыт бойынша төрттағандап еңбектеу. 2. Доп лақтыру және допты екі қолмен қағып алу. Ойын: «Асық тасу» ұлттық ойынын ойнау. Қорытынды: Бір-бірден бір сапқа тізіліп жүру. Мектепалды даярлық «Қарлығаш», «Айгөлек» тобы. Мақсаты: Бір тізбекті сапта аяқ пен қол қимылын үйлестіре кең адымдап, алға және артқа қарай жүруге жаттықтыру. Допты жоғары лақтырып, екі қолмен қағып алуға жаттықтыру. ЖДЖ: "Қол кеуденің алдында" қалпынан қолды жанына қарай созу, "қолды желкеге қою" қалпынан қолды жоғары көтеру және жанына қарай созу; қол саусақтарын
---	--	--

белсенділігін арттыру. Жіптің астынан қолды еденге тигізбей дұрыс еңбектеуді үйрету. ЖДЖ: "Қол кеуденің алдында" қалпынан қолды жанына қарай созу, "қолды желкеге қою" қалпынан қолды жоғары көтеру және жанына қарай созу; қол саусақтарын айқастыру "құлып" Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Биіктігі 40 см жіптің астынан қолды еденге тигізбей еңбектеу. 2. Бөрене үстімен аяқты аяқтың ұшына қойып, қолды шетке соза, жүріп келе жатып, орнында 360-қа бұрылу. Ойын: ««Допты қуып жет» ойынын ойнау. Қорытынды: «Өз орныңды тап» командалық ойыны.	сапқа тізіліп жүру. Мектепалды даярлық «Қарлығаш» , «Айгөлек» тобы. Мақсаты: Бір тізбекті сапта аяқ пен қол қимылын үйлестіре кең адымдап, алға және артқа қарай жүруге жаттықтыру. Шашырап; жұптасып, бір қатармен, заттар-ды аттап, бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" ирелендеп, кедергілерден өту арқылы, табиғи жағдайларда кедергілерден өту арқылы, түрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 мин тоқтаусыз жүгіру. Алға қарай 3–4 м қашықтыққа жылжу арқылы секіруді үйрету. Балалардың қимыл-қозғалыс белсенділігін арттыру. ЖДЖ: "Қол кеуденің алдында" қалпынан қолды жанына қарай созу, "қолды желкеге қою" қалпынан қолды жоғары көтеру және жанына қарай созу; қол саусақтарын айқастыру "құлып" Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Алға қарай 3–4 м қашықтыққа жылжу арқылы секіру. 2. Биіктігі 40 см жіптің астынан қолды еденге тигізбей еңбектеу-ді қайталап, бекіту. Ойын: ««Допты қуып жет» ойынын ойнау. Қорытынды: «Өз орныңды тап» ойыны.	айқастыру "құлып" Негізгі қимылдар: Спорттық жаттығулар: 1. Велосипед, самокат тебу. (далада) 2. Допты жоғары лақтырып, екі қолмен қағып алу. Ойын: Таза ауада доптармен еркін ойнау. Қорытынды: Таза ауамен тыныс алу жаттығуын жасау..
---	--	--

Әдіскер: _____

ЦИКЛОГРАММА
Бір аптаға (11.09.-15.09. қыркүйек 2023 ж.)

Дүйсенбі	Сәрсенбі	Жұма
Ортаңғы «Ботақан» тобы. Мақсаты: Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, тізені жоғары көтеріп жүру, аралықты сақтай отырып, бағытты өзгертіп қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіру, шеңбер бойлап, қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтай қалып, жүрелеп, бұрылып, "жыланша", заттарды айналып өтіп, төбешікке шығып және төбешіктен түсіп саппен жүру; Балаларды бір-бірінің артынан жүруге, жүгіруге үйретуді жалғастыру. Доға астынан мысық сияқты еңбектеп өтуді және допты қақпадан асыра лақтыру үйрету. Қол, аяқ бұлшықеттерін дамыту. Икемділікке, бір-біріне көмектесуге баулу. ЖДЖ: Көзбен бағдарлай отырып, ауызша нұсқаулармен ойын түріндегі жаттығуларды (жануарлардың қозғалысына еліктеу) педагогпен бірге орындауға үйрету. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1.Допты қақпадан асыра лақтыру. 2.Доға астынан мысық сияқты еңбектеп өту. 2.Бір-бірінің артынан жүру, жүгіру. Ойын: «Торғай мен мысық» ойынын ойнау. Қорытынды: «Құстай қанат қағамыз» тыныс алу жаттығуын жасау.	Ортаңғы «Ботақан» тобы. Мақсаты: Әуен ырғағымен педагогқа қарап жүру, жүгіру жаттығуларды орындау. Бір-бірден тізбекпен және жан-жаққа шашырап жүгіруге жаттықтыру. аралықты сақтай отырып, бағытты өзгертіп, шеңбер бойлап, тоқтай қалып, "жыланша", заттарды айналып өтіп, алаңның бір жағынан екінші жағына және т.с.с. жүгіру. Еденге қойылған тақта бетімен және 40 см биіктіктегі доға астымен еңбектеуді үйрету. Қос аяқпен бір орында тұрып секіруді бекіту. Қимылды ойындарға қызығушылықпен қатысуға тәрбиелеу. ЖДЖ: Көзбен бағдарлай отырып, ауызша нұсқаулармен ойын түріндегі жаттығуларды (жануарлардың қозғалысына еліктеу) педагогпен бірге орындауға үйрету. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Еденге қойылған тақта бетімен және 40 см биіктіктегі доға астымен еңбектеу. 2.Қос аяқпен бір орында тұрып секіру. Ойын: «Арқан тарту» ұлттық ойынын ойнау. Қорытынды: «Өз орныңды тап!» Ересек «Құлыншақ», «Балдырған» тобы. Мақсаты: Сапқа тұру, аяқтың ұшы, өкшемен жүру, баяу қарқынмен жүгірді жүгірумен	Ортаңғы «Ботақан» тобы. Мақсаты: Балаларды педагогпен бірге жаттығуларды орындауға, қимылды ойындарға қатысуға қызықтыру. Дербес қимыл әрекеттеріне, дене шынықтыру жабдықтары мен құралдарын пайдалану қызығушылығына қолдау көрсету. Ені 20см тақтай үстімен жүру және допты кері және екі қолмен жоғары лақтыруды үйрету. Ептілік қасиеттерін дамыту.. ЖДЖ: Көзбен бағдарлай отырып, ауызша нұсқаулармен ойын түріндегі жаттығуларды (жануарлардың қозғалысына еліктеу) педагогпен бірге орындауға үйрету. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1.Тура жолмен жүру және жүгіру /ені 25 см, ұзындығы 2,5 м/. 2. Допты екі қолымен көкірек тұсынан кері және екі қолмен жоғары лақтыру. Ойын: «Күшіктің құйрығы» ойынын ойнау. Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын жасау. Ересек «Құлыншақ», «Балдырған» тобы. Мақсаты: Сапта бір-бірлеп жүру. Жүруді жүгірумен, секірумен, басқа қимылдармен кезектестіру, қол мен аяқ қимылын үйлестіру, бой түзулігін дұрыс сақтау.

Ересек «Құлыншак», «Балдырған» тобы. Мақсаты: Балаларды педагогпен бірге жаттығуларды орындауға, қимылды ойындарға қатысуға ынталандыру. Допты екі қолымен қағып алуға үйрету. йымшылдыққа тәрбиелеу. Допты еденге ұру дағдыларын дамыту. ЖДЖ: Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру, тұрған қалыпта қолдарын арқасына апару; саусақтарын бүгіп, қолды айналдыра қимылдауды орындау. Екі қол белде, кезекпен екі жаққа бұрылу, екі қолды екі жаққа жіберу. Оңға, солға иілу, еңкею, шалқаю; алға еңкею; қолдың ұшын аяқ ұшына жеткізу. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Сызықтар арасымен (15 см арақашықтық) тепе-теңдікті сақтап жүру. 2. Допты екі қолымен қағып алу. 2. Допты еденге ұрып алға жылжу. Ойын: «Тордан допты өткізу» ойынын ойнау. Қорытынды: Бір-бірден бір сапқа тізіліп жүру. Мектепалды даярлық «Қарлығаш», «Айгөлек» тобы. Мақсаты: Заттардың арасымен жүру, жүгіруге, заттардан аттап жүруге және секіруге жаттықты-ру. Бір тізбек болып келе жатып, команда бойынша екі тізбек жасап жүруге дағдыландыру. Көлбеу қойылған тақтай үстімен тепе- теңдік сақтап жүруге;	алмастыру; Балалардың доптармен ойындарын одан әрі жетілдіру. Жан-жаққа шашырап жүру және жүгіру түрлерін жетілдіру. Жылдамдық және ептіліктерін дамыту. Допты бір-біріне домалату дағдыларын бекітіп, 2-3 метрлік қашықтықта алға ұмтыла қос аяқпен секіруді үйрету. ЖДЖ: Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру, тұрған қалыпта қолдарын арқасына апару; саусақтарын бүгіп, қолды айналдыра қимылдауды орындау. Екі қол белде, кезекпен екі жаққа бұрылу, екі қолды екі жаққа жіберу. Оңға, солға иілу, еңкею, шалқаю; алға еңкею; қолдың ұшын аяқ ұшына жеткізу. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. 2-3 метрлік қашықтықта алға ұмтыла қос аяқпен секіру. 2. Допты бір-біріне домалату. Ойын: «Торғайлар мен мысық» ойынын ойнату. Қорытынды: «Фигура жаса да қатып қал» ойыны. Мектепалды даярлық «Қарлығаш» , «Айгөлек» тобы. Мақсаты: Сапқа тұру, сап құрылымын өзгертіп қайта тұру. Сапқа бір, екі, үш қатармен тұру, сап түзеуден бір және екі, үш қатармен қайта тұру, бір орында және қимыл үстінде оңға, солға бұрылу, қатарда – қолды алға, сап түзеп жүргенде және шеңбер жасағанда – қолды жан-жаққа созып тік тұру;	Бірқалыпты, аяқтың ұшымен тізені жоғары көтеріп жүгіру, кіші және үлкен қадаммен жүгіру, сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүгіру. Түрлі тапсырмалармен жүгіру: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшімен ауыса отырып жүгіру. Жаттығуларды орындау барысында бір-бірден тізбекпен және жан-жаққа шашырап жүгіруге жаттықтыру. Шыдамдылыққа, ептілікке баулу. Допты бір-біріне төменнен лақтыру және қағып алуға және тақтай бойымен жүру барысында тепе-теңдікті сақтап жүруге үйрету. ЖДЖ: Екі қолды белге қойып екі жаққа иілу. Отырған және тізерлеп тұрған күйі доп ы өз айналасында домалату. Аяқтың ұшымен көтерілу; екі аяқты кезекпен алға өкшемен содан кейін ұшымен қою, топылдату. Қатарынан 4-5 рет жүрелеп, екі қол белде, екі қолды алдыңғы жақпен екі тұсқа көтеріп, отыру. Аяқтың ұшын созу, табанды бүгу. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Допты бір-біріне төменнен лақтыру және қағып алу. (1.5 м қашықтықта). 2. Тақтай бойымен жүру. Ойын: «Үлкен және кіші дөңгелек» ойынын ойнау. Қорытынды: Бір-бірден бір сапқа тізіліп жүру. Жалпы балаларды мадақтау. Мектепалды даярлық «Қарлығаш», «Айгөлек» тобы. Мақсаты: Сапқа тұру, сап құрылымын
--	---	---

гимнастикалық орындық үстінде қысқа секіртпенің екі ұшынан ұстап, қолды жоғары бастан асыра көтеріп, аяқтың ұшымен тепе-теңдік сақтап жүруге; заттардың үстінен екі аяқпен секіруге үйрету. ЖДЖ: "Қол кеуденің алдында" қалпынан қолды жанына қарай созу, "қолды желкеге қою" қалпынан қолды жоғары көтеру және жанына қарай созу; қол саусақтарын айқастыру "құлып" Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Заттардан аттап жүру. 2. Көлбеу қойылған тақтай үстімен тепе-теңдік сақтап жүру. 3. Гимнастикалық орындық үстінде секіртпенің екі ұшынан ұстап, қолды жоғары бастан асыра көтеріп аяқтың ұшымен тепе-теңдік сақтап жүру. Ойын: «Жылдам доп» эстафета-лық ойыны. Қорытынды: «Ұшты, ұшты» аз қимылды ойын.	оңға, солға бұрылу, тұрған орнында айналу. Шашырап; жұптасып, бір қатармен, заттарды аттап, бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" ирелендеп жүгіру. Бір тізбек болып келе жатып, команда бойынша екі тізбек жасап жүруге жаттықтыру. Көлбеу қойылған тақтай үстімен аяқтың ұшымен жүгіріп шығып, жүгіріп түсу жаттығуларын және тізенің арасына қапшықты қысып, қос аяқтап секіруді үйрету. ЖДЖ: "Қол кеуденің алдында" қалпынан қолды жанына қарай созу, "қолды желкеге қою" қалпынан қолды жоғары көтеру және жанына қарай созу; қол саусақтарын айқастыру "құлып" Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Тізенің арасына қапшықты қысып, қос аяқтап секіру. 2. Көлбеу қойылған тақтай үстімен аяқтың ұшымен жүгіріп шығып, жүгіріп түсу. Ойын: «Жылдам доп» ойынын ойнау. Қорытынды: «Дауыс арқылы таңы» ойын.	өзгертіп қайта тұру. Сапқа бір, екі, үш қатармен тұру, сап түзеуден бір және екі, үш қатармен қайта тұру. Бір тізбек болып келе жатып, команда бойынша екі тізбек жасап жүруге жаттықтыру. Гимнастикалық орындық үстінде қол ұстасып, бір қырымен жүруге және секіртпемен еркін секіруге дағдыландыру. ЖДЖ: Алға-жоғары көтеру (алақанды сыртқа қарай айналдыру); қолды бір мезгілде жоғары-артқа және кезектесіп көтеру. Допты басынан асыра (алға және артқа) бір-біріне беру, қолды алға созып оңға, солға бұрылу. Негізгі қимылдар: 1. Гимнастикалық орындық үстінде қол ұстасып, бір қырымен жүру. 2. Секіртпемен еркін секіру. Ойын: «Тақия тастамақ» ұлттық ойынын ойнау. Қорытынды: «Дауысынан таны» ойын.
---	--	--

Әдіскер: _____

ЦИКЛОГРАММА
Бір аптаға (18.09.-22.09. қыркүйек 2023 ж.)

Дүйсенбі	Сәрсенбі	Жұма
Ортаңғы «Ботақан» тобы Мақсаты: Балаларды шеңбер құру және шеңбер бойы жүру және жүгіруге жаттықтыру. Қос аяғымен бір мезгілде екпінмен серпіліс жасай білу дағдыларын қалыптастыру. Жаттығулар орындау кезінде дұрыс тыныс ала білуге дағдыландыру. Бөрене арқылы орындық аяқтары арасымен еңбектеу дағдыларын қалыптастыру. ЖДЖ: Көзбен бағдарлай отырып, ауызша нұсқаулармен ойын түріндегі жаттығуларды (жануарлардың қозғалысына еліктеу) педагогпен бірге орындауға үйрету. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бөрене арқылы орындық аяқтары арасымен еңбектеу. 2. Шеңбер құру және шеңбер бойы жүру және жүгіру. Ойын: «Допты қуып жет» ойынын ойнау. Қортынды: Тыныс алу жаттығуларын жасау. Ересек «Құлыншақ», «Балдырған» тобы. Мақсаты: Балалардың доптармен, құрсаулармен, ойын-шықтармен ойындарын	Ортаңғы «Ботақан» тобы Мақсаты: Қимылды ойындарға қызығушылықпен қатысуға тәрбиелеу. Допты бастан асыра жоғарыға лақтырып, еденге (жерге) қарай төмен лақтыру, допты қағып алу машықтарын қалыптастыру. Белгіленген жерге дейін еңбектеу жаттығуын бекіту. ЖДЖ: Көзбен бағдарлай отырып, ауызша нұсқаулармен ойын түріндегі жаттығуларды (жануарлардың қозғалысына еліктеу) педагогпен бірге орындауға үйрету. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Допты бастан асыра жоғарыға лақтырып, еденге (жерге) қарай төмен лақтыру, допты қағып алу. 2. Белгіленген жерге дейін еңбектеу. (2-3м). Ойын: «Аңдардың жүрісі» ойынын ойнау. Қорытынды: «Құстай қанат қағамыз» тыныс алу жаттығуы. Ересек «Құлыншақ», «Балдырған» тобы. Мақсаты: Жаттығуларды орындау барысында бір-бірден тізбекпен және жан-жаққа шашырап жүгіруге жаттықтыру.	Ортаңғы «Ботақан» тобы. Мақсаты: Сап тізбекке бір-бірден тұру. аралықты сақтай отырып, бағытты өзгертіп, шеңбер бойлап, тоқтай қалып, "жыланша", заттарды айналып өтіп, алаңның бір жағынан екінші жағына және т.с.с. жүгіру. Гимнастикалық орындық үстінен ақырын жүгіріп өтуді үйрету. Батылдыққа тәрбиелеу. ЖДЖ: Көзбен бағдарлай отырып, ауызша нұсқаулармен ойын түріндегі жаттығуларды (жануарлардың қозғалысына еліктеу) педагогпен бірге орындауға үйрету. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Гимнастикалық орындық үстінен ақырын жүгіріп өту. 2. Қос аяқпен секіру. Ойын: «Мысық пен тышқандар» ойынын ойнау. Қорытынды: «Бокс» тыныс алу жаттығуын жасау. Ересек «Құлыншақ», «Балдырған» тобы. Мақсаты: Қапшықты нысанаға дәлдеп лақтыруға үйрету және көзбен мөршерлей білу дағдыларын дамыту. Ұжым болып ойнауға тәрбиелеу. Гимнастикалық қабырға

жетілдіру, дене шынықтыру құралдарын, спорттық және қимылды ойындар үшін атрибуттарды пайдалануға ынталандыру. Балаларды педагогпен бірге жаттығуларды орындауға, қимылды ойындарға қатысуға ынталандыру. Гимнастикалық орындық үстімен допты жоғары көтеріп тепе-теңдік сақтауға үйрету. Ойындарға және жаттығуларға оң көзқарасты және оларды қажетсіну дағдысын қалыптастыру. Кішкентай допты еденге ұру дағдысын қалыптастыру. ЖДЖ: Екі қолды белге қойып екі жаққа иілу. Отырған және тізерлеп тұрған күйі доп ы өз айналасында домалату. Аяқтың ұшымен көтерілу; екі аяқты кезекпен алға өкшемен содан кейін ұшымен қою, топылдату. Қатарынан 4-5 рет жүрелеп, екі қол белде, екі қолды алдыңғы жақпен екі тұсқа көтеріп, отыру. Аяқтың ұшын созу, табанды бүгу. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Гимнастикалық орындық үстімен допты жоғары көтеріп жүру. 2. Кішкентай допты еденге ұру. Ойын: «Тақия тастамақ» ұлттық ойынын ойнау. Қортынды: Тыныс алу жаттығуларын жасау. Мектепалды даярлық «Қарлығаш», «Айгөлек» тобы. Мақсаты: Бір тізбек болып келе жатып, команда бойынша екі тізбек жасап және	Шыдамдылыққа, ептілікке баулу. Балаларға көшеде ойнауға болатын қимыл-қозғалыс ойындарын ойнату. (Велесипед, самакат тебу. Үш дөңгелекті және екі дөңгелекті велосипед тебу). ЖДЖ: Екі қолды белге қойып екі жаққа иілу. Отырған және тізерлеп тұрған күйі доп ы өз айналасында домалату. Аяқтың ұшымен көтерілу; екі аяқты кезекпен алға өкшемен содан кейін ұшымен қою, топылдату. Қатарынан 4-5 рет жүрелеп, екі қол белде, екі қолды алдыңғы жақпен екі тұсқа көтеріп, отыру. Аяқтың ұшын созу, табанды бүгу. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: Велесипед, самакат тебу. Үш дөңгелекті және екі дөңгелекті велосипед тебу. (далада) Қорытынды: «Ағаш жару» тыныс алу жаттығуын жасау. Мектепалды даярлық «Қарлығаш», «Айгөлек» тобы. Мақсаты: Сапқа тұру, сап құрылымын өзгертіп қайта тұру. Сапқа бір, екі, үш қатармен тұру, сап түзеуден бір және екі, үш қатармен қайта тұру, бір орында және қимыл үстінде оңға, солға бұрылу, қатарда – қолды алға, сап түзеп жүргенде және шеңбер жасағанда – қолды жан-жаққа созып тік тұру; оңға, солға бұрылу, тұрған орнында айналу. Шашырап; жұптасып, бір қатармен, заттарды аттап, бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" ирелендеп, кедергілерден өту арқылы жүгіру.	арқылы өрмелеуге жаттықтыру. ЖДЖ: Екі қолды белге қойып екі жаққа иілу. Отырған және тізерлеп тұрған күйі доп ы өз айналасында домалату. Аяқтың ұшымен көтерілу; екі аяқты кезекпен алға өкшемен содан кейін ұшымен қою, топылдату. Қатарынан 4-5 рет жүрелеп, екі қол белде, екі қолды алдыңғы жақпен екі тұсқа көтеріп, отыру. Аяқтың ұшын созу, табанды бүгу. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Қапшықты нысанаға дәлдеп лақтыру. 2. Гимнастикалық қабырға арқылы өрмелеу Ойын: «Арқан тартысу» ойынын ойнау. Қорытынды: Бір-бірден бір сапқа тізіліп жүру. Мектепалды даярлық «Қарлығаш», «Айгөлек» тобы. Мақсаты: Балаларды сапқа тұрғызу, бір тізбекте саппен жүру, жүгіруге, бағытты өзгерте жүру, жүгіру және шашырап жүгіруге жаттықтыру. Жаттығуларын орындау барысында тұлғаның дұрыс дамуын қалыптастыру. Икемділігін, ептілігін дамыту. Гимнастикалық баспалдаққа батыл өрмелеуді үйрету. ЖДЖ: алға-жоғары көтеру (алақанды сыртқа қарай айналдыру); қолды бір мезгілде жоғары-артқа және кезектесіп көтеру. Допты басынан асыра (алға және артқа) бір-біріне беру, қолды алға созып оңға, солға бұрылу. Негізгі қимылдар: 1. Бөрене үстінде текшелерді аттап жүру. 2. Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу.
--	--	--

тізбекке жұп болып жүруді үйрету. Допты домалату және лақтыруға жаттықтыру; Бадминтонның қалақшасына допты салып, оны құлатпай мәреге жеткізуді; Ептілік пен қимыл үйлесімділігін дамыту. ЖДЖ: Алға-жоғары көтеру (алақанды сыртқа қарай айналдыру); қолды бір мезгілде жоғары-артқа және кезектесіп көтеру. Допты басынан асыра (алға және артқа) бір-біріне беру, қолды алға созып оңға, солға бұрылу. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бір-біріне екі қолмен допты домалату. 3. Бадмитон қалақшасына қойылған допты құлатпай мәреге жеткізу. Ойын: «Ұстаушы» ойынын ойнау. Қорытынды: «Бокс» тыныс алу жаттығуын жасау.	ЖДЖ: Алға-жоғары көтеру (алақанды сыртқа қарай айналдыру); қолды бір мезгілде жоғары-артқа және кезектесіп көтеру. Допты басынан асыра (алға және артқа) бір-біріне беру, қолды алға созып оңға, солға бұрылу. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Шектелген беткей үстімен адымдап, аяқ ұшымен тепе-теңдікті сақтап жүру. 2. Бір-біріне екі қолмен допты домалатуды қайталап, бекіту. Ойын: «Арқан тарту» ұлттық ойынын ойнау. Қорытынды: Дыбыстау арқылы тыныс алу жаттығуын жасау.	3. Гимнастикалық орындық үстінде ішпен еңбектеу. Ойын: «Аңшылар мен бұғылар» ойынын ойнау. Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау.
--	---	--

Әдіскер: _____

ЦИКЛОГРАММА
Бір аптаға (25.09.-29.09. қыркүйек 2023ж.)

Дүйсенбі	Сәрсенбі	Жұма
Ортаңғы «Ботақан» тобы. Мақсаты: Сапқа тұру. Сапқа бір-бірден, шеңберге шағын топтармен және барлық топпен қайта тұру дағдыларын қалыптастыру. Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы еркін жүру және жүгіру дағды-ларын қалыптастыру. Керілген жіп астынан басын еңкейтіп өтуге үйрету. Дене бұлшықетте-рін дамыту. Бірлесе, ұйымшыл-дықпен жұмыс жасай білуге дағдыландыру. ЖДЖ: Көзбен бағдарлай отырып, ауызша нұсқаулармен ойын түріндегі жаттығуларды (жануарлардың қозғалысына еліктеу) педагогпен бірге орындауға үйрету. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Керілген жіп астынан басын еңкейтіп өту. 2. Гимнастикалық орындық үстінен ақырын жүгіріп өтуді қайталау. Ойын: «Ханталапай» ұлттық ойынын ойнау. Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын орындау. Ересек «Құлыншақ», «Балдырған» тобы. Мақсаты: Сапқа тұру, сапқа құрылымын өзгертіп қайта тұру. Қатарға бір-бірден сапқа тұру. Қатарға екеуден, үшеуден тұрып, сапты қайта құру, бағдар бойынша түзелу. Сапта	Ортаңғы «Ботақан» тобы. Мақсаты: Шеңбер бойымен жүруге, жүгіруге дағдыландыру. Балаларға белгіленген жерге дейін еңбектеуді қайталату. 3-4 таяқшалардан аттап өтуге үйрету. Табан бұлшықеттерін дамыту. Ұйымшылдықпен ойнап, бір-біріне көмектесуге тәрбиелеу. ЖДЖ: Көзбен бағдарлай отырып, ауызша нұсқаулармен ойын түріндегі жаттығуларды (жануарлардың қозғалысына еліктеу) педагогпен бірге орындауға үйрету. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Белгіленген жерге дейін еңбектеу. 2. 3-4 таяқшалардан аттап өту. Ойын: «Арқан тарту» ойынын ойнау. «Ненің жүрісі?» ойынын ойнау. Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Ересек «Құлыншақ», «Балдырған» тобы. Мақсаты: Сапқа тұру, сапқа құрылымын өзгертіп қайта тұру. Қатарға бір-бірден сапқа тұру. Қатарға екеуден, үшеуден тұрып, сапты қайта құру, бағдар бойынша түзелу. Сапта бір-бірлеп жүру. Жүруді жүгірумен, секірумен, басқа қимылдармен кезектестіру, қол мен аяқ қимылын үйлестіру, бой	Ортаңғы «Ботақан» тобы. Мақсаты: Ирелең жолмен жүруге, қос аяқпен секіруге (аяқ бірге-аяқ алшақ) дағдыландыру. Шағын топпен бір-біріне кедергі жасамай кедергілерден өтіп, саптан шықпай, бағытты сақтай жүру; аяқты тізеден сәл бүгіп, секіріп, аяқты алшақ, бірге ұстауды үйрену. ЖДЖ: Жаттығуларды заттармен және заттарсыз орындау. Қолға және иық белдеуіне, денеге, аяққа арналған жаттығулар қолдарын жоғарыға және жанына көтеру. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Ирелең жолмен жүріп, қос аяқпен секіру. 2. Шағын топпен бір-біріне кедергі жасамай, саптан шықпай, бағытты сақтай жүру. Ойын: «Үйсіз қоян» ойынын ойнау. Қорытынды: «Бокс» тыныс алу жаттығуы Ересек «Құлыншақ», «Балдырған» тобы. Мақсаты: Ирелең жолмен жүруге, қос аяқпен секіруге (аяқ бірге-аяқ алшақ) дағдыландыру. Шағын топпен бір-біріне кедергі жасамай жүгіру; саптан шықпай, бағытты сақтай жүру; аяқты тізеден сәл бүгіп, секіріп, аяқты алшақ, бірге ұстауды бекіту . Музыканың басталуын сезініп, музыкаға сәйкес жүруге баулу. Бір-

бір-бірлеп жүру. Жүруді жүгірумен, секірумен, басқа қимылдармен кезектестіру, қол мен аяқ қимылын үйлестіру, бой түзулігін дұрыс сақтау. Түрлі тапсырмалармен жүгіру: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекші-мен ауыса отырып жүгіру. Табан мен алақанға сүйеніп төрттаған-дап еңбектеуді үйрету. ЖДЖ: Екі қолды белге қойып екі жаққа иілу. Отырған және тізерлеп тұрған күйі доп ы өз айналасында домалату. Аяқтың ұшымен көтерілу; екі аяқты кезекпен алға өкшемен содан кейін ұшымен қою, топылдату. Қатарынан 4-5 рет жүрелеп, екі қол белде, екі қолды алдыңғы жақпен екі тұсқа көтеріп, отыру. Аяқтың ұшын созу, табанды бүгу. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Табан мен алақанға сүйеніп төрттағандап еңбектеу. 2. Қапшықты нысанаға дәлдеп лақтыруды қайталап, бекіту. Ойын: «Үйсіз қоян» ойынын ойнау. Мектепалды даярлық «Қарлығаш», «Айгөлек» тобы. Мақсаты: Балаларды сапқа тұрғызу, бір тізбекте саппен жүру, жүгіруге, бағытты өзгерте жүру, жүгіру және шашырап жүгіруге жаттықтыру. Әртүрлі қалыпта допты домалату ептілігін дамыту. ЖДЖ: алға-жоғары көтеру (алақанды сыртқа қарай айналдыру); қолды бір мезгілде жоғары-артқа және кезектесіп көтеру. Допты басынан асыра (алға және артқа) бір-біріне	түзулігін дұрыс сақтау. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен тізені жоғары көтеріп жүгіру, кіші және үлкен қадаммен жүгіру, сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүгіру. Арқан арқылы секіруге, басқа қап қойып, заттарды аттап өтуге үйрету. ЖДЖ: Екі қолды белге қойып екі жаққа иілу. Отырған және тізерлеп тұрған күйі доп ы өз айналасында домалату. Аяқтың ұшымен көтерілу; екі аяқты кезекпен алға өкшемен содан кейін ұшымен қою, топылдату. Қатарынан 4-5 рет жүрелеп, екі қол белде, екі қолды алдыңғы жақпен екі тұсқа көтеріп, отыру. Аяқтың ұшын созу, табанды бүгу. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Басқа қап қойып, заттарды аттап өту, бұрылу. 2. Арқан арқылы секіру. Ойын: «Ханталапай» ұлттық ойынын ойнау Қорытынды: Бір-бірден бір сапқа тізіліп жүру. Мектепалды даярлық «Қарлығаш», «Айгөлек» тобы. Мақсаты: Сапқа тұру, сап құрылымын өзгертіп қайта тұру. Сапқа бір, екі, үш қатармен тұру, сап түзеуден бір және екі, үш қатармен қайта тұру. Денені дұрыс ұстай білу дағдысын қалыптастыру. Түрлі тапсырма-ларды орындау арқылы жүру және жүгіру жаттығуларын қайталау. «Жылан» жүрісіне жаттықтыру. Гимнастикалық орындық үстімен тепе – теңдік сақтап жүруге; допты оң және сол қолмен алып	біріне кеуде тұсынан допты лақтыруды үйрету. Шапшандық және ептілік тәрізді қасиеттерді дамыту. Басына қапшықты қойып, жерде созылып жатқан жіптің үстімен қолды әр түрлі қалыпта ұстап жүруге жаттықтыру. ЖДЖ: Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру, тұрған қалыпта қолдарын арқасына апару; саусақтарын бүгіп, қолды айналдыра қимылдауды орындау. Екі қол белде, кезекпен екі жаққа бұрылу, екі қолды екі жаққа жіберу. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бір-біріне кеуде тұсынан допты лақтыру. 2. Басына қапшықты қойып, жерде созылып жатқан жіптің үстімен қолды әр түрлі қалыпта ұстап жүру. Ойын: «Құстар мен жаңбыр» ойынын ойнау. Қорытынды: Бір-бірден бір сапқа тізіліп жүру. Мектепалды даярлық «Қарлығаш», «Айгөлек» тобы. Мақсаты: Музыка ырғағына сәйкес түрлі қарқында қимылдар жасау. Өздеріне таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем де, ырғақты етіп орындау. Аяқты өкшеге кезектестіріп қойып, топылдату. Бір қырымен тізе бүге отырып жүру. Тізбекті жұп болып және 2-3- тен сап түзеп жүруге, тізірлеп отырып, оңға және солға отыруды; гимнастикалық орындық үстінде тартылуды және түзу бағытта (арақашықтығы 6 м) секіруді үйрету. Икемділік пен қимыл-
---	--	--

беру, қолды алға созып оңға, солға бұрылу. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Допты еркін лақтыру, қағып алу. 2. «Қоңырауды сылдырлат» жаттығуы: орнында тұрып екі аяқпен секіру». (қатарынан 4-5 рет). Ойын: «Көкқұтан мен бақалар» ойынын ойнау. Қорытынды: «Ұшты, ұшты» ойын.	жүру үйрету. ЖДЖ: Алға-жоғары көтеру (алақанды сыртқа қарай айналдыру); қолды бір мезгілде жоғары-артқа және кезектесіп көтеру. Допты басынан асыра (алға және артқа) бір-біріне беру, қолды алға созып оңға, солға бұрылу. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Гимнастикалық орындық үстінде қолды желкеге қойып, аяқтың ұшымен жүру. 2. Допты оң және сол қолмен алып жүру. 3. Допты еденнен ыршытып жоғары лақтырып, қос қолмен қағып алу (4–5 рет). Ойын: «Кім жылдам?» эстафеталық ойынын ойнау. Қорытынды: «Кім жоқ?» ойын.	қозғалыс белсенділігін дамыту. ЖДЖ: Гимнастикалық қабырғаға қарап тұрып, белінің тұсынан жіңішке тақтайшаны ұстап, алға еңкейіп, иілу, гимнастикалық қабырғаға арқасымен тіреліп тұрып, қолын белінің тұсына сай рейкадан ұстап, аяқты кезектестіре бұғу. Негізгі қимылдар: 1. Түзу бағытта (арақашықтығы 6 м) секіру. 2. Гимнастикалық орындық үстінде екі қырынан ұстап тартылу. Ойын: «Қақпаға дәл соқ» ойынын ойнау. Қорытынды: «Қатып қал» ойыны.
---	---	--

Әдіскер: _____

ЦИКЛОГРАММА
Бір аптаға (02.10.-06.10. қазан 2023 ж.)

Дүйсенбі	Сәрсенбі	Жұма
Ортаңғы «Ботақан» тобы. Мақсаты: Музыканың басталуын сезініп, музыкаға сәйкес жүруге баулу. Берілген белгіге көңіл аударуға, қос аяқтап алға секіруге жаттықтыру. Себетке дәлдеп доп лақтыруды үйрету. Көз мөлшерін дамыту және табан бұлшықеттерін нығайту. ЖДЖ: Жаттығуларды заттармен және заттарсыз орындау. Қолға және иық белдеуіне, денеге, аяққа арналған жаттығулар қолдарын жоғарыға және жанына көтеру. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Берілген белгіге көңіл аударып, тұрған жерінен ұзындыққа секіру. 2. Себетке дәлдеп доп лақтыру. Ойын: «Кім жылдам?» эстафеталық ойынын ойнау. (екі түрлі доптарды жинау). Қорытынды: «Допты үрлеу» тыныс алу жаттығуын жасау. Ересек «Құлыншақ», «Балдырған» тобы. Мақсаты: Сапқа тұру, сапқа құрылымын өзгертіп қайта тұру. Қатарға бір-бірден сапқа тұру. Қатарға екеуден, үшеуден тұрып, сапты қайта құру, бағдар бойын-ша түзелу. Сапта бір-бірлеп жүру. Жүруді жүгірумен, секірумен, басқа қимылдармен кезектестіру,	Ортаңғы «Ботақан» тобы. Мақсаты: Сапқа бір-бірден, шеңберге шағын топтармен және барлық топпен қайта тұру дағдыларын қалыптастыру. (тәрбиешінің көмегімен, бағдар бойынша). Белгілі бір тапсыр-маларды орындау арқылы еркін жүру және жүгіру дағдыларын қалыптастыру. Ұйымшылдықпен ойнап, бір-бірін сыйлауға тәрбиелеу. Кегельдер арасымен допты қос қолмен ұстап дома-лату жаттығуын үйрету. ЖДЖ: Жаттығуларды заттармен және заттарсыз орындау. Қолға және иық белдеуіне, денеге, аяққа арналған жаттығулар қолдарын жоғарыға және жанына көтеру. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Кегельдер арасымен допты қос қолмен ұстап домалату. 2.3-4 таяқшалардан аттап өту. Ойын: «Кеглиді құлат!» ойынын ойнау. Қорытынды: «Ыстық картоп» тыныс алу жаттығуы. Ересек «Құлыншақ», «Балдырған» тобы. Мақсаты: Сапқа тұру, сапқа құрылымын өзгертіп қайта тұру. Қатарға бір-бірден сапқа тұру. Қатарға екеуден, үшеуден тұрып, сапты	Ортаңғы «Ботақан» тобы. Мақсаты: Сапқа тұру. Сапқа бір-бірден, шеңберге шағын топтармен және барлық топпен қайта тұру дағдыларын қалыптастыру (тәрбиешінің көмегімен, бағдар бойынша). Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы еркін жүру және жүгіру дағдыларын қалыптастыру. Допты тура, дұрыс, қарсы отырған балаға жететіндей екпінмен домала-туды үйрету. Батылдыққа баулу. ЖДЖ: Жаттығуларды заттармен және заттарсыз орындау. Қолға және иық белдеуіне, денеге, аяққа арналған жаттығулар қолдарын жоғарыға және жанына көтеру. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бір-бірінен 1,5–2 метр арақашықтықта отырып, аяқты алшақ ұстаған қалпында допты домалату. Ойын: «Доптарды жинап, гүл жасау» ойынын ойнау. Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу. Ересек «Құлыншақ», «Балдырған» тобы. Мақсаты: Шашырап, жұптасып жүру мен жүгіруге жаттықтыру. Жылдамдық және ептілікті дамыту. Көлбеу қойылған

қол мен аяқ қимылын үйлестіру, бой түзулігін дұрыс сақтау. Түрлі тапсырмалармен жүгіру: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекші-мен ауыса отырып жүгіру. Жылдамдық, ептілік және күштілік қасиеттерін дамыту. Қимыл-қозғалыс ойындарын ойнату арқылы балалардың зейіндерін дамыту. Допты екі қолмен бастан асыра кедергі арқылы лақтыруды үйрету. ЖДЖ: Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру, тұрған қалыпта қолдарын арқасына апару; саусақтарын бүгіп, қолды айналдыра қимылдауды орындау. Екі қол белде, кезекпен екі жаққа бұрылу, екі қолды екі жаққа жіберу. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Допты екі қолмен бастан асыра кедергі арқылы лақтыру (2 м қашықтықтан). 2. Бір-біріне кеуде тұсынан допты лақтыру жаттығуын қайталатып, бекіту. Ойын: «Домалашы добым» эстафеталық ойынын ойнау. Қорытынды: «Кім жоқ?» аз қимылды ойын. Мектепалды даярлық «Қарлығаш», «Айгөлек» тобы. Мақсаты: Ойын тапсырмаларын орындау барысында қалыпты тепе-теңдікті сақтап, аяқты тізеден жоғары көтеріп жүруге, жүгіруге жаттықтыру. Бір тізбек болып келе жатып, команда бойынша екі тізбек жасап және тізбекке жұп болып жүруді үйрету.	қайта құру, бағдар бойынша түзелу. Нұсқаушының белгісі бойынша тоқтап, жүруге және жүгіруге дағдылану. Лақтыру күшін және көзбен мөлшерлей білуді дамыту. Көлденең тұрған нысанаға қапшықтарды лақтыруға; заттар арасында еңбектеп жүруге жаттықтыру. Ұйымшылдықпен ойнап, бір-біріне көмектесуге, сыйлауға тәрбиелеу. ЖДЖ: Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру, тұрған қалыпта қолдарын арқасына апару; саусақтарын бүгіп, қолды айналдыра қимылдауды орындау. Екі қол белде, кезекпен екі жаққа бұрылу, екі қолды екі жаққа жіберу. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Көлденең тұрған нысанаға қапшықтарды лақтыру. 2. Заттар арасында еңбектеп жүру. «Атпен жарыс» эстафеталық ойынын ойнау. Қорытынды: Бір-бірден бір сапқа тізіліп жүру. Тыныс алу жаттығуын орындау. Мектепалды даярлық «Қарлығаш», «Айгөлек» тобы. Мақсаты: Денені дұрыс ұстай білу дағдысын қалыптастыру. Түрлі тапсырмаларды орындау арқылы жүру және жүгіру жаттығуларын қайталау. «Жылан» жүрісіне жаттықтыру. Гимнастикалық орындық үстімен тепе – теңдік сақтап жүруге; ойыншыққа дейін жарыса еңбектеп жетуге үйрету. ЖДЖ: Гимнастикалық қабырғаға қарап	баспалдаққа міну арқылы білте таяқшаны дұрыс ұстауға дағдыландыру; Допты жоғары лақтыру және екі қолмен түсірмей қағып алуды үйрету. Берілген белгіге көңіл аудару, қимыл қозғалысты белгі бойынша орындау қабілеттерін жетілдіру. ЖДЖ: Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру, тұрған қалыпта қолдарын арқасына апару; саусақтарын бүгіп, қолды айналдыра қимылдауды орындау. Екі қол белде, кезекпен екі жаққа бұрылу, екі қолды екі жаққа жіберу. Оңға, солға иілу, еңкею, шалқаю; алға еңкею; қолдың ұшын аяқ ұшына жеткізу. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Допты жоғары лақтыру және екі қолмен қағып алу (қатарынан 3-4 рет). 2. Көлбеу қойылған баспалдаққа міну. Ойын: «Асық тасу» ұлттық ойынын ойнау. Қорытынды: Бір-бірден бір сапқа тізіліп жүру. Мектепалды даярлық «Қарлығаш», «Айгөлек» тобы. Мақсаты: Музыка ырғағына сәйкес түрлі қарқында қимылдар жасау. Өздеріне таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем де, ырғақты етіп орындау. Аяқты өкшеге кезектестіріп қойып, топылдату. Бір қырымен тізе бүге отырып жүру. Шашырап; жұптасып, бір қатармен, заттарды аттап, бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" ирелендеп жүгіру. Гимнастикалық қабырғаға өрмелеп, қайта
---	--	---

Допты лақтыруға жаттықтыру; бір орында тұрып, екі аякпен жоғарыда ілініп тұрған затқа қолдың ұшын тигізіп секіруді үйрету. ЖДЖ: Гимнастикалық қабырғаға қарап тұрып, белінің тұсынан жіңішке тақтайшаны ұстап, алға еңкейіп, иілу, гимнастикалық қабырғаға арқасымен тіреліп тұрып, қолын белінің тұсына сай рейкадан ұстап, аяқты кезектестіре бұғу. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Допты еркін лақтыру, қағып алу. 2. Допты бір қатарға қойылған заттар арасымен домалату. Ойын: «Өз орныңды тап» ойынын ойнау. Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын орындау.	тұрып, белінің тұсынан жіңішке тақтайшаны ұстап, алға еңкейіп, иілу, гимнастикалық қабырғаға арқасымен тіреліп тұрып, қолын белінің тұсына сай рейкадан ұстап, аяқты кезектестіре бұғу. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Гимнастикалық орындық үстінде қолды желкеге қойып, аяқтың ұшымен жүру. 2. Ойыншыққа дейін жарыса еңбектеп жету Ойын: «Жапалақ» ойынын ойнау. Қорытынды: «Кім жоқ?» ойын.	түсуді үйрету. Дене, қол, аяқ бұлшықеттерін дамыту. ЖДЖ: Гимнастикалық қабырғаға қарап тұрып, белінің тұсынан жіңішке тақтайшаны ұстап, алға еңкейіп, иілу, гимнастикалық қабырғаға арқасымен тіреліп тұрып, қолын белінің тұсына сай рейкадан ұстап, аяқты кезектестіре бұғу және тік көтеру. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Көлбеу басқышпен өрмелеп гимнастикалық қабырғаға өтіп, сатыдан ұстай отырып қайта түсу. Ойын: «Жапалақ» ойынын ойнау. Ойнау ережелерін түсіндіру. Қорытынды: «Сымсыз телефон» аз қимылды ойын
---	---	--

Әдіскер: _____

ЦИКЛОГРАММА
Бір аптаға (09.10.-13.10. қазан 2023 ж.)

	Дүйсенбі		Сәрсенбі	Жұма
	Ортаңғы «Ботақан» тобы. Мақсаты: Шеңбер бойымен жүру, жүгіру жаттығуларын жалғастыру. Берілген белгіге көңіл аудару, қимыл қозғалысты белгі бойынша орындау қабілеттерін жетілдіру. Кубикті аттап жүру жаттығуын және тура бағытта заттар арасымен еңбектеуге үйрету. Ептілік қасиеттерін дамыту. ЖДЖ: Жаттығуларды заттармен және заттарсыз орындау. Қолға және иық белдеуіне, денеге, аяққа арналған жаттығулар қолдарын жоғарыға және жанына көтеру. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1.Тура бағытта 4–6 метр арақашықтықта, "жыланша", арасы алшақтанған заттар арасымен еңбектеу. 2.Кубикті аттап жүру. Ойын: «Өз үйінді тап!» ойынын ойнау. Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын жасау. Ересек «Құлыншақ», «Балдырған»		Ортаңғы «Ботақан» тобы. Мақсаты: Сапта жүру, жүгіру жаттығуларын жетілдіру. Икемділікке, мұқияттылыққа баулу. Балаларға тепе-теңдікті сақтай отырып, бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтай бойымен жүруді және еңбектеп доға немесе керілген жіп астынан өтуді үйрету. Бір-біріне кедергі жасамауды қадағалау. ЖДЖ: Жаттығуларды заттармен және заттарсыз орындау. Қолға және иық белдеуіне, денеге, аяққа арналған жаттығулар қолдарын жоғарыға және жанына көтеру. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтай бойымен жүру.. 2.Еңбектеп керілген жіптің астынан өту. Ойын: «Қақпадан өт» ойынын ойнау. Қорытынды: «Өз орныңды тап!» Ересек «Құлыншақ», «Балдырған»	Ортаңғы «Ботақан» тобы. Мақсаты: Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, тізені жоғары көтеріп жүру, аралықты сақтай отырып, бағытты өзгертіп қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіру. Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы жүгіру дағдыларын қалыптастыру: Гимнастикалық орындық үстінде тепе-теңдікті сақтап жүруді; 5-10 см биіктіктегі зат арқылы жерде жатқан жалпақ құрсауға секіру дағдыларын қалыптастырып, үйрету. ЖДЖ: Жаттығуларды заттармен және заттарсыз орындау. Қолға және иық белдеуіне, денеге, аяққа арналған жаттығулар қолдарын жоғарыға және жанына көтеру. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары 1. 5-10 см биіктіктегі зат арқылы жерде жатқан жалпақ құрсауға секіру дағдыларын қалыптастыру. 2. Гимнастикалық орындық үстінде тепе-теңдікті сақтап жүру.

	тобы. Мақсаты: Сапқа тұру, сапқа құрылымын өзгертіп қайта тұру. Қатарға бір-бірден сапқа тұру. Қатарға екеуден, үшеуден тұрып, сапты қайта құру, бағдар бойынша түзелу. Сапта бір-бірлеп жүру. Жүруді жүгірумен, секірумен, басқа қимылдармен кезектестіру, қол мен аяқ қимылын үйлестіру, бой түзулігін дұрыс сақтау. Түрлі тапсырмалармен жүгіру: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшімен ауыса отырып жүгіру. Берілген белгіге көңіл аудару, қимыл қозғалысты белгі бойынша орындау қабілеттерін жетілдіру. Ойын барысында ынтымақтастыққа баулу; жылдамдық және ептіліктерін дамыту. ЖДЖ: Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру, тұрған қалыпта қолдарын арқасына апару; саусақтарын бүгіп, қолды айналдыра қимылдауды орындау. Екі қол белде, кезекпен екі жаққа бұрылу, екі қолды екі жаққа жіберу. Оңға, солға иілу, еңкею, шалқаю; алға еңкею; қолдың ұшын аяқ ұшына жеткізу. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:		тобы. Мақсаты: Балаларға әуенмен жүруді және жүгіруге дағдыландыру. Қапшықты нысанаға дәлдеп лақтыруға және жоғары ілінген нәрсеге орнынан секіру арқылы затты жанап өтуге үйрету. Көзбен мөршерлей білу дағдыларын дамыту. Ұжым болып ойнауға тәрбиелеу. ЖДЖ: Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру, тұрған қалыпта қолдарын арқасына апару; саусақтарын бүгіп, қолды айналдыра қимылдауды орындау. Екі қол белде, кезекпен екі жаққа бұрылу, екі қолды екі жаққа жіберу. Оңға, солға иілу, еңкею, шалқаю; алға еңкею; қолдың ұшын аяқ ұшына жеткізу. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Баланың қолын көтергендегі биіктіктен жоғары ілінген нәрсеге орнынан секіру арқылы затты жанап өту . 2. Көлденең тұрған нысанаға қапшықты дәлдеп лақтыру. Ойын: «Құрсаудан тез өт» ойынын ойнау. Қорытынды: Бір-бірден бір сапқа тізіліп жүру. Тыныс алу жаттығулары.	Ойын: «Тиінге шишка жинау» ойынын ойнау. Қорытынды: «Тиінмен қоштасамыз» Ересек «Құлыншақ», «Балдырған» тобы. Мақсаты: Сапқа тұру, сапқа құрылымын өзгертіп қайта тұру. Қатарға бір-бірден сапқа тұру. Қатарға екеуден, үшеуден тұрып, сапты қайта құру, бағдар бойынша түзелу. Сапта бір-бірлеп жүру. Жүруді жүгірумен, секірумен, басқа қимылдармен кезектестіру, қол мен аяқ қимылын үйлестіру, бой түзулігін дұрыс сақтау. Түрлі тапсырмалармен жүгіру: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшімен ауыса отырып жүгіру. Көлденең тұрған нысанаға қапшықты дәлдеп лақтыруды қайталау және жоғары көтерілген арқанның астынан оң және сол бүйірмен алға еңбектеп кіружаттығуын үйрету. ЖДЖ: Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру, тұрған қалыпта қолдарын арқасына апару; саусақтарын бүгіп, қолды айналдыра қимылдауды орындау. Екі қол белде, кезекпен екі жаққа бұрылу, екі қолды екі жаққа жіберу. Оңға, солға иілу, еңкею,
--	---	--	--	---

1. Тепе-теңдікті сақтау: Қолын беліне қойып, бір аяқпен тұру. Қолын беліне қойып, екі жаққа айналу. Ойлы-қырлы тақтаймен жүру. Ойын: «Ирелендеген соқпақ жол» ойынын ойнау. Мектепалды даярлық «Қарлығаш», «Айгөлек» тобы. Мақсаты: Музыка ырғағына сәйкес түрлі қарқынды қимылдар жасау. Өздеріне таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем де, ырғақты етіп орындау. Кедергілерден өту арқылы, түрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 мин тоқтаусыз жүгіру. Орындық үстімен текшелерден аттап, қосалқы қадаммен арқан бойы-мен (өкшені арқанға, аяқ ұшын еденге) жүру және гимнастикалық орындық үстімен қол ұстасып (параллель) жүруді үйрету. ЖДЖ: Гимнастикалық қабырғаға қарап тұрып, белінің тұсынан жіңішке тақтайшаны ұстап, алға еңкейіп, иілу, гимнастикалық қабырғаға арқасымен тіреліп тұрып, қолын белінің тұсына сай рейкадан ұстап, аяқты кезектестіре бұғу және тік көтеру.		Мектепалды даярлық «Қарлығаш», «Айгөлек» тобы. Мақсаты: Балаларды тізбекте жалауша, сылдырмақтар, ұрып ойнайтын кішкентай дабыл аспабын ұстап; тізбекте бағыт пен қарқынды өзгертіп жүруге, жүгіруге; жаттықтыру; Заттардың арасымен «жылан» жүрісімен жүру, жүгіру; гимнастикалық қабырғада өрмелеу; Табанға арналған түзету жаттығуларын сапалы орындау; ептілік пен тұрақты тепе – теңдік сақтау қабілетін дамыту. Балаларды батылдыққа баулып, ұйымшылдыққа тәрбиелеу. ЖДЖ: Гимнастикалық қабырғаға қарап тұрып, белінің тұсынан жіңішке тақтайшаны ұстап, алға еңкейіп, иілу, гимнастикалық қабырғаға арқасымен тіреліп тұрып, қолын белінің тұсына сай рейкадан ұстап, аяқты кезектестіре бұғу және тік көтеру. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1.Допты қабырғаға ұрып және еденнен ыршытып қос қолмен қағып алу. 2.Гимнастикалық қабырғаның басына дейін өрмелеп, қайтадан төмен түсу және көлбеу қойылған	шалқаю; алға еңкею; қолдың ұшын аяқ ұшына жеткізу. Екі қолды белге қойып екі жаққа иілу. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. 50 см жоғары көтерілген арқанның астынан оң және сол бүйірмен алға еңбектеп кіру. 2. Көлденең тұрған нысанаға қапшықты дәлдеп лақтыруды қайталап, бекіту. Ойын: «Арқан тартысу» ойынын ойнау. Мектепалды даярлық «Қарлығаш», «Айгөлек» тобы. Мақсаты: Тізбекте бағыт пен қарқынды өзгертіп жүруге, жүгіруге; шеңберге тұрып, жүру, жүгіру және қол ұстасып, келесі жаққа бұрылуға жаттықтыру; Оң, сол қолмен (құм толтырылған дорбашаны) неғұрлым алысқа лақтыруды үйрету. Табанға арналған түзету жаттығуларын сапалы орындау; ептілік пен тұрақты тепе – теңдік сақтау қабілетін дамыту. ЖДЖ: Алға еңкейіп, алақанын еденге тигізу, айқасқан қолдарын артына көтеру, екі жанына созылған қолдарын жоғары көтеру, тізерлеп тұрып, алға еңкею, отыру.
---	--	--	---

	Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Орындық үстімен текшелерден аттап, қосалқы қадаммен арқан бойымен (өкшені арқанға, аяқ ұшын еденге) жүру. 2. Қол ұстасып гимнастикалық орындық үстімен жүру. Ойын: «Қақпаға дәл соқ» ойынын ойнау. Қорытынды: «Ұшты, ұшты» аз қимылды ойынын ойнау.		тақтайға ауысу. Ойын: «Допты жоғары көтер» ойынын жарыса ойнау. Қорытынды: «Дауыс арқылы таны» ойын.	Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Орындықта отырып башпайларымен затты қысып ұстап, оны жоғары көтеру, төмен түсіру. 2. Оң, сол қолмен (құм толтырылған дорбашаны) неғұрлым алысқа лақтыру. Ойын: «Қуаласпақ» ойынын ойнау. Қорытынды: «Бокс» тыныс алу жаттығуы.
--	--	--	---	--

Әдіскер: _____

ЦИКЛОГРАММА
Бір аптаға (16.10.-20.10. қазан 2023 ж.)

	Дүйсенбі		Сәрсенбі	Жұма
	Ортаңғы «Ботақан» тобы. Мақсаты: Аралықты сақтай отырып, бағытты өзгертіп қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіру, шеңбер бойлап, қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтай қалып, жүрелеп, бұрылып, "жыланша", заттарды айналып өтіп, төбешікке шығып және төбешіктен түсіп саппен жүру; сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, аяқтың ұшымен, қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіре жүгіру; Допты көлденең нысанаға, алысқа, тура бағытта лақтыруды үйрету. Дәлдікке, шапшаңдыққа тәрбиелеу. ЖДЖ: Жаттығуларды заттармен және заттарсыз орындау. Қолға және иық белдеуіне, денеге, аяққа арналған жаттығулар қолдарын жоғарыға және жанына көтеру. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары 1. Допты көлденең нысанаға, алысқа, тура бағытта лақтыру. 2. Заттардың арасынан ирелеңдеп жүру.		Ортаңғы «Ботақан» тобы. Мақсаты: Шеңбер бойымен жүру, жүгіру жаттығуларын жалғастыру. Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, тізені жоғары көтеріп жүру, аралықты сақтай отырып, бағытты өзгертіп жүру; Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы жүгіру дағдыла-рын қалыптастыру: заттарды айналып өтіп, алаңның бір жағынан екінші жағына және т.с.с. жүгіру; Орындық аяқтары арасымен еңбектеу дағдыларын қалыптастыру. Аяқ, қол, дене, тізе бұлшықеттерін дамыту. ЖДЖ: Жаттығуларды заттармен және заттарсыз орындау. Қолға және иық белдеуіне, денеге, аяққа арналған жаттығулар қолдарын жоғарыға және жанына көтеру. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Орындық аяқтары арасымен еңбектеу дағдыларын қалыптас-тыру; 2. Еңбектеп жіптің астынан өту. Ойын: «Құстар мен жаңбыр»	Ортаңғы «Ботақан» тобы. Мақсаты: Сапқа тұру. Сапқа бір-бірден, шеңберге шағын топтармен және барлық топпен қайта тұру дағдыларын қалып-тастыру (тәрбиешінің көмегімен, бағдар бойынша). Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы еркін жүру және жүгіру дағды-ларын қалыптастыру. Жаттығуды орындау сәтінде дұрыс тыныс алу дағдыларын жетілдіру. Бірнеше шығыршықтардан өтіп, балапандарға қонаққа бару. ЖДЖ: Жаттығуларды заттармен және заттарсыз орындау. Қолға және иық белдеуіне, денеге, аяққа арналған жаттығулар қолдарын жоғарыға және жанына көтеру. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Сап тізбекке тұруға, жүру, жүгіру жаттығуларын орындауға жаттықтыру. 2. Қатарынан жатқан бірнеше

Ойын: «Ханталапай» ұлттық ойынын ойнау. Қорытынды: «Жапырақты үрлеу» тыныс алу жаттығуын жасау. Ересек «Құлыншақ», «Балдырған» тобы. Мақсаты: Сапқа тұру, сапқа құрылымын өзгертіп қайта тұру. Қатарға бір-бірден сапқа тұру. Қатарға екеуден, үшеуден тұрып, сапты қайта құру, бағдар бойынша түзелу. Сапта бір-бірлеп жүру. Жүруді жүгірумен, секірумен, басқа қимылдармен кезектестіру, қол мен аяқ қимылын үйлестіру, бой түзулігін дұрыс сақтау. Түрлі тапсырмалармен жүгіру: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшімен ауыса отырып жүгіру. Ұзындыққа секіруді және құрсаудан құрсауға жеңіл секіруді үйрету. Аяқ, табан бұлшықеттерін дамыту. ЖДЖ: Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру, тұрған қалыпта қолдарын арқасына апару; саусақтарын бүгіп, қолды айналдыра қимылдауды орындау. Екі қол белде, кезекпен екі жаққа бұрылу, екі қолды екі жаққа жіберу. Оңға, солға иілу, еңкею, шалқаю; алға еңкею; қолдың ұшын аяқ ұшына жеткізу. Екі	ойынын ойнау. Қорытынды: «Құстай қанат қағамыз» тыныс алу жаттығуын жасау. Ересек «Құлыншақ», «Балдырған» тобы. Мақсаты: Сапқа тұру, сапқа құрылымын өзгертіп қайта тұру. Қатарға бір-бірден сапқа тұру. Қатарға екеуден, үшеуден тұрып, сапты қайта құру, бағдар бойынша түзелу. Сапта бір-бірлеп жүру. Жүруді жүгірумен, секірумен, басқа қимылдармен кезектестіру, қол мен аяқ қимылын үйлестіру, бой түзулігін дұрыс сақтау. Түрлі тапсырмалармен жүгіру: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшімен ауыса отырып жүгіру. Допты лақтыруды және басына қапшықты қойып, жерде созылып жатқан жіптің үстімен жүруді үйрету. Ептілік қасиеттерін дамыту. ЖДЖ: Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру, тұрған қалыпта қолдарын арқасына апару; саусақтарын бүгіп, қолды айналдыра қимылдауды орындау. Екі қол белде, кезекпен екі жаққа бұрылу, екі қолды екі жаққа жіберу. Оңға, солға иілу, еңкею, шалқаю; алға еңкею; қолдың ұшын аяқ ұшына жеткізу. Екі қолды белге	шығыршықтардан оң аяқпен секіру. Ойын: «Поезд» ойынын ойнау. Қорытынды: «Ыстық нан» тыныс алу жаттығуы. Ересек «Құлыншақ» , «Балдырған» тобы. Мақсаты: Сапқа тұру, сапқа құрылымын өзгертіп қайта тұру. Қатарға бір-бірден сапқа тұру. Қатарға екеуден, үшеуден тұрып, сапты қайта құру, бағдар бойынша түзелу. Жүгіру: Бірқалыпты, аяқтың ұшымен тізені жоғары көтеріп жүгіру, кіші және үлкен кадаммен жүгіру, сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүгіру. Бір қалыпты (баяу) жартылай отыруды және жеңіл секіруді үйрету. Белгіге жауап беру білігін дамыту. Гимнастикалық қабырғаға өрмелеуді үйрету; белгі бағыт бойынша жүгіру дағдысын жетілдіру. ЖДЖ: Екі қолды белге қойып екі жаққа иілу. Отырған және тізерлеп тұрған күйі доп ы өз айналасында домалату. Аяқтың
---	---	--

қолды белге қойып екі жаққа иілу. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. 4-5 сызық арқылы орнынан ұзындыққа секіру (сызықтардың арақашықтығы 40-50 см). 2. Құрсаудан құрсауға жеңіл секіру. Ойын: «Домалашы добым» ойынын жарыса ойнау. Қорытынды: «Сақина салу» аз қимылды ойын. Мектепалды даярлық «Қарлығаш», «Айгөлек» тобы. Мақсаты: Шеңберге тұрып, жүру, жүгіру және қол ұстасып, келесі жаққа бұрылуға жаттықтыру; басқа дорбаны қойып, текшелерді, доптарды баспай аттап өтуді үйрету; заттардың арасымен «жылан» жүрісімен жүру, жүгіру; допты жоғары лақтырып, қол шапалақтап, екі қолмен қағып алуға үйрету. Жаттығуларды дұрыс орындау қабілеттерін дамыту. ЖДЖ: Алға еңкейіп, алақанын еденге тигізу, айқасқан қолдарын артына көтеру, екі жанына созылған қолдарын жоғары көтеру, тізерлеп тұрып, алға еңкею, отыру. Негізгі қимыл-қозғалыс	қойып екі жаққа иілу. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бір-біріне кеуде тұсынан допты лақтыру. 2. Басына қапшықты қойып, жерде созылып жатқан жіптің үстімен қолды әр түрлі қалыпта ұстап жүру. Ойын: «Құстар мен жаңбыр» ойынын ойнау. Қорытынды: «Ағаш жару» тыныс алу жаттығуы Мектепалды даярлық «Қарлығаш», «Айгөлек» тобы. Мақсаты: Музыка ырғағына сәйкес түрлі қарқында қимылдар жасау. Өздеріне таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем де, ырғақты етіп орындау. Аяқты өкшеге кезектестіріп қойып, топылдату. Бір қырымен тізе бүге отырып жүру. Шашырап; жұптасып, бір қатармен, заттарды аттап, бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" ирелендеп, кедергілерден өту арқылы, табиғи жағдайларда кедергі-лерден өту арқылы, түрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 мин тоқтаусыз жүгіру. Балаларға гимнастикалық орындық астынан еңбектеуді үйрету.	ұшымен көтерілу; екі аяқты кезекпен алға өкшемен содан кейін ұшымен қою, топылдату. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бір қалыпты (баяу) жартылай отыруды және жеңіл секіру. 2. Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу. Ойын: «Шығыршықтан өтте, таяқшаны жоғары көтер!» ойынын ойнау. Қорытынды: Бір-бірден бір сапқа тізіліп жүру және тыныс алу жаттығуларын жасау . Мектепалды даярлық «Қарлығаш» , «Айгөлек» тобы. Мақсаты: Бір тізбекте және шеңбер бойымен заттардың арасымен тура және теріс қарап (баяу қарқынмен) жүруге, жүгіруге; екі тізенің ортасына доп немесе құм толтырылған дорбашаны қыстырып, алға секіріп жүруге жаттықтыру; доғаның ішімен оған еш жерін тигізбей еңбектеп өтуге үйрету. Икемділік, ептілік қасиеттерін
--	---	---

	жаттығулары: 1. Басқа құм толтырылған дорбаша қойып, текшелерді аттап жүру. 2. Допты жоғары лақтырып, қол шапалақтап, екі қолмен қағып алу. (5-6 рет). Ойын: «Төмпешіктен төмпешікке» ойынын ойнау. Қорытынды: «Бокс» тыныс алу жаттығуы.		ЖДЖ: Алға еңкейіп, алақанын еденге тигізу, айқасқан қолдарын артына көтеру, екі жанына созылған қолдарын жоғары көтеру, тізерлеп тұрып, алға еңкею, отыру. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Гимнастикалық орындық астынан еңбектеу. 2. Басқа құм толтырылған дорбаша қойып, текшелерді аттап жүруді қайталап, бекіту. Ойын: «Қуаласпақ» ойынын ойнау. Қорытынды: «Бокс» тыныс алу жаттығуы.	дамыта отырып, ұйымшылдыққа тәрбиелеу. ЖДЖ: Алға еңкейіп, алақанын еденге тигізу, айқасқан қолдарын артына көтеру, екі жанына созылған қолдарын жоғары көтеру, тізерлеп тұрып, алға еңкею, отыру. Негізгі қимылдар: 1. Биіктігі 25 см доға астынан еңбектеп өту. 2. Екі тізенің ортасына доп, құм толтырылған дорбаша қыстырып, бір орнында және алға секіру. Ойын: «Төмпешіктен төмпешікке» ойынын ойнау. Қорытынды: Бір тізбекпен жүріп, тыныс алу жаттығуын жасау.
--	--	--	--	---

Әдіскер: _____

ЦИКЛОГРАММА
Бір аптаға (23.10.-27.10. қазан 2023 ж.)

		Дүйсенбі	Сәрсенбі	Жұма
			Ортаңғы «Ботақан» тобы. Мақсаты: Сапқа тұру. Сапқа бір-бірден, шеңберге шағын топтармен және барлық топпен қайта тұру дағдыларын қалыптастыру (тәрбиешінің көмегімен, бағдар бойынша). Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы еркін жүру және жүгіру дағдыларын қалыптастыру. Жаттығуды орындау сәтінде дұрыс тыныс алу дағдыларын жетілдіру. Бірнеше шығыршықтардан өтіп, балапандарға қонаққа бару. ЖДЖ: Жаттығуларды заттармен және заттарсыз орындау. Қолға және иық белдеуіне, денеге, аяққа арналған жаттығулар қолдарын жоғарыға және жанына көтеру. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Сап тізбекке тұруға, жүру, жүгіру жаттығуларын орындауға жаттықтыру. 2. Қатарынан жатқан бірнеше шығыршықтардан оң аяқпен секіру. Ойын: «Поезд» ойынын ойнау.	Ересек «Құлыншақ», «Балдырған» тобы. Мақсаты: Сапқа тұру, сапқа құрылымын өзгертіп қайта тұру. Қатарға бір-бірден сапқа тұру. Қатарға екеуден, үшеуден тұрып, сапты қайта құру, бағдар бойынша түзелу. Сапта бір-бірлеп жүру. Жүруді жүгірумен, секірумен, басқа қимылдармен кезектестіру, қол мен аяқ қимылын үйлестіру, бой түзулігін дұрыс сақтау. Жүгіру: Бірқалыпты, аяқтың ұшымен тізені жоғары көтеріп жүгіру, кіші және үлкен қадаммен жүгіру, сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүгіру. Балаларға қапшықты нысанаға дәлдеп лақтыруға үйрету және көзбен мөршерлей білу дағдыларын дамыту. Ұжым болып ойнауға тәрбиелеу. Гимнастикалық қабырға арқылы өрмелеуге жаттықтыру. Бір-біріне кедергі жасамай және арақашықтықты сақтауды қадағалау. Бірлескен жұмыста ұйымшылдыққа тәрбиелеу.

		Қорытынды: «Ыстық нан» тыныс алу жаттығуы. Ересек «Құлыншақ», «Балдырған» тобы. Мақсаты: Сапқа тұру, сапқа құрылымын өзгертіп қайта тұру. Қатарға бір-бірден сапқа тұру. Қатарға екеуден, үшеуден тұрып, сапты қайта құру, бағдар бойынша түзелу. Жүгіру: Бірқалыпты, аяқтың ұшымен тізені жоғары көтеріп жүгіру, кіші және үлкен қадаммен жүгіру, сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүгіру. Бір қалыпты (баяу) жартылай отыруды және жеңіл секіруге жаттықтыру. Белгіге жауап беру білігін дамыту. Гимнастикалық қабырғаға өрмелеуді үйрету; белгі бағыт бойынша жүгіру дағдысын жетілдіру. ЖДЖ: Екі қолды белге қойып екі жаққа иілу. Отырған және тізерлеп тұрған күйі доп ы өз айналасында домалату. Аяқтың ұшымен көтерілу; екі аяқты кезекпен алға өкшемен содан кейін ұшымен қою, топылдату. Қатарынан 4-5 рет жүрелеп, екі қол белде, екі қолды алдыңғы жақпен екі тұсқа көтеріп, отыру. Аяқтың ұшын созу, табанды бүгу. Негізгі қимыл-қозғалыс	ЖДЖ: Екі қолды белге қойып екі жаққа иілу. Отырған және тізерлеп тұрған күйі доп ы өз айналасында домалату. Аяқтың ұшымен көтерілу; екі аяқты кезекпен алға өкшемен содан кейін ұшымен қою, топылдату. Қатарынан 4-5 рет жүрелеп, екі қол белде, екі қолды алдыңғы жақпен екі тұсқа көтеріп, отыру. Аяқтың ұшын созу, табанды бүгу. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Қапшықты нысанаға дәлдеп лақтыру. 2. Гимнастикалық қабырға арқылы өрмелеу. Ойын: «Арқан тарту» ұлттық ойынын ойнау. Қорытынды: «Сақина салу» ойын. Бір-бірден бір сапқа тізіліп жүру. Мектепалды даярлық «Қарлығаш», «Айгөлек» тобы. Мақсаты: Музыка ырғағына сәйкес түрлі қарқында қимылдар жасау. Өздеріне таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем де, ырғақты етіп орындау. Аяқты өкшеге кезектестіріп қойып, топылдату. Бір қырымен тізе бүге отырып жүру.
--	--	---	---

		жаттығулары: 1. Бір қалыпты (баяу) жартылай отырып алға жылжу және кері қарай жеңіл секіру. 2. Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу. Ойын: «Шығыршықтан өтте, таяқшаны жоғары көтер!» ойынын ойнау. Қорытынды: Бір-бірден бір сапқа тізіліп жүру және тыныс алу жаттығуларын жасау . Мектепалды даярлық «Қарлығаш», «Айгөлек» тобы. Мақсаты: Музыка ырғағына сәйкес түрлі қарқында қимылдар жасау. Өздеріне таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем де, ырғақты етіп орындау. Аяқты өкшеге кезектестіріп қойып, топылдату. Бір қырымен тізе бүге отырып жүру. Жүгіру: Шашырап; жұптасып, бір қатармен, заттарды аттап, бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" ирелеңдеп, кедергілерден өту арқылы, табиғи жағдайларда кедергілерден өту арқылы, түрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 мин тоқтаусыз жүгіру. Бір тізбекте және шеңбер бойымен заттардың арасымен тура және теріс қарап (баяу қарқынмен) жүруге,	Жүгіру: Шашырап; жұптасып, бір қатармен, заттарды аттап, бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" ирелеңдеп, кедергілерден өту арқылы, түрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 мин тоқтаусыз жүгіру. Еденге қатарынан төселген бірнеше таяқшалар үстінен жеңіл секіруді үйрету. ЖДЖ: Алға еңкейіп, алақанын еденге тигізу, айқасқан қолдарын артына көтеру, екі жанына созылған қолдарын жоғары көтеру, тізерлеп тұрып, алға еңкею, отыру. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бадминтон элементі: Воланды ракеткамен белгілі бір жаққа бағыттай отырып қағып лақтыру. 2. Еденде бірнеше қатар қойылған гимнастикалық таяқшалар үстінен секіру. Ойын: «Арқан тарту» ұлттық ойынын ойнау. Қорытынды: «Кім жоқ?» ойын.
--	--	--	---

			жүгіруге; екі тізенің ортасына доп немесе құм толтырылған дорбашаны қыстырып, алға секіріп жүруге жаттықтыру; доғаның ішімен оған еш жерін тигізбей еңбектеп өтуге үйрету. Икемділік, ептілік қасиеттерін дамыта отырып, ұйымшылдыққа тәрбиелеу. ЖДЖ: Алға еңкейіп, алақанын еденге тигізу, айқасқан қолдарын артына көтеру, екі жанына созылған қолдарын жоғары көтеру, тізерлеп тұрып, алға еңкею, отыру. Негізгі қимылдар: 1. Орындық үстімен текшелерден аттап, қосалқы қадаммен арқан бойымен (өкшені арқанға, аяқ ұшын еденге) жүру. 2. Биіктігі 25 см доға астынан еңбектеп өту. 3. Екі тізенің ортасына доп, құм толтырылған дорбаша қыстырып, бір орнында және алға секіру. Ойын: «Төмпешіктен төмпешікке» ойынын ойнау. Қорытынды: Бір тізбекпен жүріп, тыныс алу жаттығуын жасау. Балаларды жалпы мадақтау	
--	--	--	--	--

Әдіскер: _____

ЦИКЛОГРАММА
Бір аптаға (30.10.-03.11. қарама 2023 ж.)

	Дүйсенбі		Сәрсенбі	Жұма
	Ортаңғы «Ботақан» тобы. Міндеті: Сапқа тұру. Сапқа бір-бірден, шеңберге шағын топтармен және барлық топпен қайта тұру дағдыларын қалыптастыру (тәрбиешінің көмегімен, бағдар бойынша). Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы еркін жүру және жүгіру дағдыларын қалыптастыру. Бір-бірінің артынан кедергі жасамай жүру, жүгіру. Допты екі қолмен кеуде тұсынан қолдарын екпінді қимылмен жаза лақтыруды үйрету. Қимылды жеңіл, еркін, қол мен аяқтың қимылдарын үйлестіре орындау қабілеттерін қалыптастыру. ЖДЖ: Бір қолындағы затты алдына әкеліп, екінші қолына ауыстыру; қолдарын шапалақтау. Допты бір-біріне беру, аяқты өзіне қарай тарту, қалаш тәрізді дөңгелету.		Ортаңғы «Ботақан» тобы. Міндеті: Сапқа тұру. Сапқа бір-бірден, шеңберге шағын топтармен және барлық топпен қайта тұру дағдыларын қалыптастыру (тәрбиешінің көмегімен, бағдар бойынша). Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы еркін жүру және жүгіру дағдыларын қалыптастыру. Бір-бірінің артынан кедергі жасамай жүру, жүгіру. Тапсырманы мұқият тыңдап, оны дұрыс жасау дағдыларын қалыптастыру. Шығыршықтан шығыршыққа жеңіл секіруді және тура бағытта еңбектеуді үйрету. ЖДЖ: Бір қолындағы затты алдына әкеліп, екінші қолына ауыстыру; қолдарын шапалақтау. Допты бір-біріне беру, аяқты өзіне қарай тарту, қалаш тәрізді дөңгелету. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Шығыршықтан шығыршыққа	Ортаңғы «Ботақан» тобы. Міндеті: Сапқа тұру. Сапқа бір-бірден, шеңберге шағын топтармен және барлық топпен қайта тұру дағдыларын қалыптастыру (тәрбиешінің көмегімен, бағдар бойынша). Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы еркін жүру және жүгіру дағдыларын қалыптастыру. Бір-бірінің артынан кедергі жасамай жүру, жүгіру. Жай жүру, аяқтың ұшымен жүру, жүгіру, бытырап бір-біріне соқтығыспай, заттарды айнала жүру, басты дұрыс ұстап, табанға толық басып жүруді, жүгіруді жалғастыру. Бір-бірінен аяқты алшақ ұстаған қалпында допты домалатуды үйрету.. Ұйымшылдыққа тәрбиелеу. ЖДЖ: Бір қолындағы затты алдына әкеліп, екінші қолына ауыстыру; қолдарын шапалақтау. Допты бір-біріне беру, аяқты

Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1.Допты екі қолмен кеуде тұсынан қолдарын екпінді қимылмен жаза лақтыру. 2. Тұрған жерінен ұзындыққа секіру. Ойын: «Күзгі жемістерді жинау» ойынын ойнау. Қорытынды: «Бокс» тыныс алу жаттығуы Ересек «Құлыншақ», «Балдырған» тобы. Міндеті: Сапқа тұру, сапқа құрылымын өзгертіп қайта тұру. Қатарға бір-бірден сапқа тұру. Қатарға екеуден, үшеуден тұрып, сапты қайта құру, бағдар бойынша түзелу. 1-1.5 минут ішінде баяу қарқынмен үздіксіз жүгіру; орта жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40-50 метрге жүгіру. Қимылды ырғақпен жеңіл, еркін, қол мен аяқтың қимылдарын үйлестіре орындау қабілеттерін қалыптастыру. Дене түзілісін бақылау. ЖДЖ: Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру, тұрған қалыпта қолдарын арқасына апару; саусақтарын бүгіп, қолды айналдыра қимылдауды орындау. Негізгі қимыл-қозғалыс	жеңіл секіру. 2. Тура бағытта 4–6 метр арақашықтықта, "жыланша", арасы алшақтанған заттар арасымен еңбектеу. Ойын: «Өз үйінді тап» ойынын ойнау. Қорытынды: «Жүрек жасау» тыныс алу жаттығуы. Ересек «Құлыншақ», «Балдырған» тобы. Міндеті: Сапқа тұру, сапқа құрылымын өзгертіп қайта тұру. Қатарға бір-бірден сапқа тұру. Қатарға екеуден, үшеуден тұрып, сапты қайта құру, бағдар бойынша түзелу. 1-1.5 минут ішінде баяу қарқынмен үздіксіз жүгіру; орта жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40-50 метрге жүгіру. Балалардың қимыл-қозғалыстарын жетілдіру. Алақан, тізе, аяқ, қол бұлшықеттерін дамыту. Бір-біріне кедергі жасамауды және арақашықтықты сақтауды қадағалау. Нұсқаушының белгісі бойынша тоқтап, жүруге және жүгіруге үйрету. Лақтыру күшін және көзбен мөлшерлей білуді дамыту. Көлденең тұрған нысанаға қапшықтарды лақтыруға; заттар арасында еңбектеп жүруге жаттықтыру. Ұйымшылдықпен	өзіне қарай тарту, қалаш тәрізді дөңгелету. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары 1. Бір-бірінен 1,5–2 метр арақашықтықта отырып, аяқты алшақ ұстаған қалпында допты домалату. 2. Кедір-бұдыр жерлермен жүру. (тақтайша үстімен жүру). Ойын: «Поезд» ойынын ойнау Ересек «Құлыншақ», «Балдырған» тобы. Міндеті: Сапқа тұру, сапқа құрылымын өзгертіп қайта тұру. Қатарға бір-бірден сапқа тұру. Қатарға екеуден, үшеуден тұрып, сапты қайта құру, бағдар бойынша түзелу. 1-1.5 минут ішінде баяу қарқынмен үздіксіз жүгіру; орта жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40-50 метрге жүгіру. Бір-біріне кеуде тұсынан допты лақтыруды үйрету. Шапшандық және ептілік тәрізді қасиеттерді дамыту. Басына қапшықты қойып, жерде созылып жатқан жіптің үстімен қолды әр түрлі қалыпта ұстап жүруге жаттықтыру. ЖДЖ: Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру, тұрған қалыпта қолдарын арқасына апару;
--	---	--

жаттығулары: 1. 20-25 см биіктікке секіру. 2. Тігінен қойылған бірнеше құрсаудан еңбектеп өту. Ойын: «Арқан тарту» ойынын ойнау. Қорытынды: Бір-бірден бір сапқа тізіліп жүру. Мектепалды даярлық «Қарлығаш», «Айгөлек» тобы. Міндеті: Қарапайым музыка ырғағына сай қолды шапалақтау. Түзу бағытта шоқырақтап жүру. Жұптасып, шеңбер бойымен қозғалу. Сапта бір қатармен, аяқтың ұшымен, өкшемен жүру. Шашырап; жұптасып, бір қатармен, заттарды аттап, бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" ирелеңдеп, кедергілерден өту арқылы, табиғи жағдайларда кедергілерден өту арқылы, түрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 мин тоқтаусыз жүгіру. Оң, сол аяқпен секіруге жаттықтыру; Шығыршықты айналдыруды үйрету. ЖДЖ: 5 метрге дейін қолмен жүру (екінші бала бірінші баланың аяғынан ұстап жүреді). Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:	ойнап, бір-біріне көмектесуге, сыйлауға тәрбиелеу. ЖДЖ: Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру, тұрған қалыпта қолдарын арқасына апару; саусақтарын бүгіп, қолды айналдыра қимылдауды орындау. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Көлденең тұрған нысанаға қапшықтарды лақтыру. 2. Заттар арасында еңбектеп жүру. Ойын: «Аттар» ойынын ойнау. Қорытынды: Бір-бірден бір сапқа тізіліп жүру. Мектепалды даярлық «Қарлығаш», «Айгөлек» тобы. Міндеті: Қарапайым музыка ырғағына сай қолды шапалақтау. Түзу бағытта шоқырақтап жүру. Жұптасып, шеңбер бойымен қозғалу. Сапта бір қатармен, аяқтың ұшымен, өкшемен жүру. Жүгіру: Шашырап; жұптасып, бір қатармен, заттарды аттап, бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" ирелеңдеп, кедергілерден өту арқылы, табиғи жағдайларда кедергілерден өту арқылы, түрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 мин тоқтаусыз жүгіру. Шеңбер бойымен оң және солға	саусақтарын бүгіп, қолды айналдыра қимылдауды орындау. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бір-біріне кеуде тұсынан допты лақтыру. 2. Басына қапшықты қойып, жерде созылып жатқан жіптің үстімен қолды әр түрлі қалыпта ұстап жүру. Ойын: «Жаңбыр мен балапандар» ойынын ойнау. Мектепалды даярлық «Қарлығаш», «Айгөлек» тобы. Міндеті: Қарапайым музыка ырғағына сай қолды шапалақтау. Түзу бағытта шоқырақтап жүру. Жұптасып, шеңбер бойымен қозғалу. Сапта бір қатармен, аяқтың ұшымен, өкшемен жүру. Шашырап; жұптасып, бір қатармен, заттарды аттап, бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" ирелеңдеп, кедергілерден өту арқылы, түрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 мин тоқтаусыз жүгіру. Еденде ирелеңдеп жатқан жіп, арқан үстімен басына құм толтырылған дорбашаны қойып жүруді қайталап, бекіту. Тізе ортасына кіші допты қысып, белгіленген
--	--	--

	1. Оң және сол аяқтарымен кезектесіп заттар арасымен (арақашықтығы 3 м) секіру. 2.Шығыршықты айналдыру. Ойын: «Секіргіш добым» ойынын ойнау. Қорытынды: «Ұшты, ұшты» аз қимылды ойынын ойнау.		қарай аяқтың ұшымен, өкшемен, жартылай жүрелей отырып, баяу бір қалыпты, шапшаң жүру, жүгіруге; еденде ирелендеп жатқан жіп, арқан үстімен басына құм толтырылған дорбашаны қойып жүруге жаттықтыру. Гимнастикалық орындық үстімен тепе – теңдік сақтап бір бүйірмен жүруді; бір бүйірмен аяқты – аяққа тигізіп жүруді үйрету. Қимыл-қозғалыс белсенділігін қалыптастыру. ЖДЖ: 5 метрге дейін қолмен жүру (екінші бала бірінші баланың аяғынан ұстап жүреді). Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1.Еденде созылып жатқан арқан үстімен басына 100г құм толтырылған дорба қойып жүру. 2.Гимнастикалық орындық үстінен тепе-теңдік сақтап бір бүйірімен, аяқты-аяқтың қасына қойып өту. Ойын: «Доп бастаушыға» ойынын ойнау. Қорытынды: «Өз орныңды тап» ойынын ойнау.	жерге дейін секіруді және. допты желкеге қойып құрсаудан құрсауға еркін секіруді үйрету. Қимыл-қозғалыс белсенділігін қалыптастыру. ЖДЖ: 5 метрге дейін қолмен жүру (екінші бала бірінші баланың аяғынан ұстап жүреді). Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Тізе ортасына кіші допты қысып, белгіленген жерге дейін секіру. 2.Допты желкеге қойып құрсаудан құрсауға еркін секіру. Ойын: «Қай команда тез?» эстафеталық ойынын ойнау. Қорытынды: «Өз орныңды тап» ойынын ойнау.
--	---	--	--	---

Әдіскер: _____

ЦИКЛОГРАММА
Бір аптаға (06.11.-10.11. қараша 2023 ж.)

	Дүйсенбі		Сәрсенбі	Жұма
	Ортаңғы «Ботақан» тобы. Міндеті: Балалардың қимыл әрекеттерін ұйымдастырудың түрлі нысандарында қимылдарды дұрыс орындау біліктері мен дағдыларын қалыптастыру; дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықты арттырып, салауатты өмір салтын ұстануға тәрбиелеу. Бір орында тұрып ұзындыққа секіруді және тепе-теңдік сақтап жүруге үйрету. Ептілікке баулу. ЖДЖ: Бір қолындағы затты алдына әкеліп, екінші қолына ауыстыру; қолдарын шапалақтау. Допты бір-біріне беру, аяқты өзіне қарай тарту, қалаш тәрізді дөңгелету. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бір орында тұрып ұзындыққа секіру. 2. Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір-бірінен 10 см қашықтықта		Ортаңғы «Ботақан» тобы. Міндеті: Сапқа тұру. Сапқа бір-бірден, шеңберге шағын топтар-мен және барлық топпен қайта тұру дағдыларын қалыптастыру (тәрбиешінің көмегімен, бағдар бойынша). Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы еркін жүру және жүгіру дағдыларын қалыптастыру. Бір-бірінің артынан кедергі жасамай жүру, жүгіру. Доптарды қолдан түсірмей ұстауға дағдыландыру. Гимнастикалық орындық үстімен еңбектеу жаттығуын көрсетіп, түсіндіру. ЖДЖ: Бір қолындағы затты алдына әкеліп, екінші қолына ауыстыру; қолдарын шапалақтау. Допты бір-біріне беру, аяқты өзіне қарай тарту, қалаш тәрізді дөңгелету. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Гимнастикалық орындық үстімен еңбектеу. 2. Допты қақпадан асыра лақтыру.	Ортаңғы «Ботақан» тобы. Міндеті: Сапқа тұру. Сапқа бір-бірден, шеңберге шағын топтармен және барлық топпен қайта тұру дағдыларын қалыптастыру (тәрбиешінің көмегімен, бағдар бойынша). Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы еркін жүру және жүгіру дағдыларын қалыптас-тыру. Бір-бірінің артынан кедергі жасамай жүру, жүгіру. Ұзыннан созылған екі арқан үстінен жұмсақ аяқ ұшымен секіру жаттығуын үйрету. Ұлттық ойындарға қызығушылықтырын арттыру, ойлау қаблеттерін дамыту. Аяқ, табан бұлшықеттерін дамыту. ЖДЖ: Бір қолындағы затты алдына әкеліп, екінші қолына ауыстыру; қолдарын шапалақтау. Допты бір-біріне беру, аяқты өзіне қарай тарту, қалаш тәрізді дөңгелету.

орналасқан тақтай бойымен жүру. Ойын: «Көпірден еңбектеп өт» ойынын ойнау. Қорытынды: «Жұлдызша жасау» баяу әуен ырғағымен демалу. Ересек «Құлыншақ», «Балдырған» тобы. Міндеті: Сапқа тұру, сапқа құрылымын өзгертіп қайта тұру. Қатарға бір-бірден сапқа тұру. Қатарға екеуден, үшеуден тұрып, сапты қайта құру, бағдар бойынша түзелу. 1-1.5 минут ішінде баяу қарқынмен үздіксіз жүгіру; орта жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40-50 метрге жүгіру. Жылдамдық және ептілік қасиеттерін дамыту. Көлбеу қойылған баспалдаққа міну арқылы білте таяқшаны дұрыс ұстауға үйрету; кесек ағаштан аттап жүруге үйрету (ауыспалы қадам). ЖДЖ: Екі қол белде, кезекпен екі жаққа бұрылу, екі қолды екі жаққа жіберу. Оңға, солға иілу, еңкею, шалқаю; алға еңкею; қолдың ұшын аяқ ұшына жеткізу. Екі қолды белге қойып екі жаққа иілу. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1.Көлбеу қойылған баспалдаққа міну арқылы білте таяқшаны		Ойын: «Кім жылдам?». (түрлі түсті доптарды себетке жинау). Ересек «Құлыншақ», «Балдырған» тобы. Міндеті: Сапқа тұру, сапқа құрылымын өзгертіп қайта тұру. Қатарға бір-бірден сапқа тұру. Қатарға екеуден, үшеуден тұрып, сапты қайта құру, бағдар бойынша түзелу. 1-1.5 минут ішінде баяу қарқынмен үздіксіз жүгіру; орта жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40-50 метрге жүгіру. Басына қалташа қойып, тепе-теңдікті сақтауды және бір аяқпен секіруді үйрету. ЖДЖ: Екі қол белде, кезекпен екі жаққа бұрылу, екі қолды екі жаққа жіберу. Оңға, солға иілу, еңкею, шалқаю; алға еңкею; қолдың ұшын аяқ ұшына жеткізу. Екі қолды белге қойып екі жаққа иілу. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Ирелеңдеген соқпақ жолмен аяқ ұшымен, тізені көтеріп, басына қалташа қойып, жүгіріп өту жаттығуларын жасау. 2. Бір аяқпен секіру (шамамен 4-5 рет оң және сол аяқпен). Ойын: «Домалашы добым» эстафеталық ойынын ойнау. Қорытынды: «Ұшты, ұшты»	Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1.Арқан үстінен секіру. 2.Тартылған жіптен аттап өту. (биіктігі 10-15 см). Ойын: «Арқан тарту» ұлттық ойынын ойнау. Қорытынды: «Құстай қанат қағамыз!» тыныс алу жаттығуын жасау. Ересек «Құлыншақ», «Балдырған» тобы. Міндеті: Сапқа тұру, сапқа құрылымын өзгертіп қайта тұру. Қатарға бір-бірден сапқа тұру. Қатарға екеуден, үшеуден тұрып, сапты қайта құру, бағдар бойынша түзелу. 1-1.5 минут ішінде баяу қарқынмен үздіксіз жүгіру; орта жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40-50 метрге жүгіру. Балаларды жаттығу ережесін толық, дұрыс орындауға дағдыландыру. Ұлттық ойындарға қызығушы-лықтырын арттыру, ойлау қаблеттерін дамыту. Бір қалыпты (баяу) жартылай отыруды және жеңіл секіруді үйрету. Белгіге жауап беру білігін дамыту. Гимнастикалық қабырғаға өрмелеуді үйрету; белгі бағыт бойынша жүгіру дағдысын жетілдіру.
---	--	---	--

дұрыс ұстау. 3.Кесек ағаштан аттап жүру. Ойын: «Ханталапай» ұлттық ойынын ойнау. Қорытынды: Бір-бірден бір сапқа тізіліп жүру.Тыныс алу жаттығуын жасау. Мектепалды даярлық «Қарлығаш», «Айгөлек» тобы. Міндеті: Қарапайым музыка ырғағына сай қолды шапалақтау. Түзу бағытта шоқырақтап жүру. Жұптасып, шеңбер бойымен қозғалу. Сапта бір қатармен, аяқтың ұшымен, өкшемен жүру. Шашырап; жұптасып, бір қатармен, заттарды аттап, бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" ирелендеп, кедергілерден өту арқылы, түрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 мин тоқтаусыз жүгіру. Дұрыс еңбектеуді, гимнастикалық қабырғаға жабыса шабағынан ұстап тұрып, тізеден бүгілген аяқты және түзу ұстаған аяқты кезек–кезек көтеруге үйрету. ЖДЖ: 5 метрге дейін қолмен жүру (екінші бала бірінші баланың аяғынан ұстап жүреді). Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:	ойынын ойнау. Мектепалды даярлық «Қарлығаш», «Айгөлек» тобы. Міндеті: Қарапайым музыка ырғағына сай қолды шапалақтау. Түзу бағытта шоқырақтап жүру. Жұптасып, шеңбер бойымен қозғалу. Сапта бір қатармен, аяқтың ұшымен, өкшемен жүру. Шашырап; жұптасып, бір қатармен, заттарды аттап, бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" ирелендеп, кедергілерден өту арқылы, түрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 мин тоқтаусыз жүгіру. Әдемі шеру жасап жүруге жаттықтыру; қимыл үйлесімділігін дамыту; шығыршық арқылы жұптасып өтуді және қабырғаға өрмелеуді үйрету. Батыл болуға шақыру. ЖДЖ: 5 метрге дейін қолмен жүру (екінші бала бірінші баланың аяғынан ұстап жүреді). Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1.Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу, екінші қабырғаға ауысу, төмен түсу. 2. 2–2,5 м арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты дәлдеп лақтыру.	Ептілік қасиеттерін дамыту. Батылдыққа баулу. ЖДЖ: Екі қол белде, кезекпен екі жаққа бұрылу, екі қолды екі жаққа жіберу. Оңға, солға иілу, еңкею, шалқаю; алға еңкею; қолдың ұшын аяқ ұшына жеткізу. Екі қолды белге қойып екі жаққа иілу. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бір қалыпты (баяу) жартылай отыруды және жеңіл секіру. 2. Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу. Ойын: «Тақия тастамақ» ойынын ойнату. Қорытынды: «Фигура жаса да қатып қал» ойыны. Мектепалды даярлық «Қарлығаш» , «Айгөлек»тобы. Міндеті: Қарапайым музыка ырғағына сай қолды шапалақтау. Түзу бағытта шоқырақтап жүру. Жұптасып, шеңбер бойымен қозғалу. Сапта бір қатармен, аяқтың ұшымен, өкшемен жүру. Шашырап; жұптасып, бір қатармен, заттарды аттап, бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" ирелендеп, кедергілерден өту арқылы, табиғи жағдайларда кедергілерден өту
--	--	--

	1.Еңбектеу, кедергілер арқылы одан ары қарай еңбектеу. 2.Гимнастикалық қабырғаның шабағынан ұстап, жабысып тұрып, аяқты бүгіп, түзу ұстап кезек-кезек көтеру. Ойын:«Допты тордан өткізу» ойынын ойнау. Ойналу ережелерін түсіндіру. Қорытынды: «Сымсыз телефон» аз қимылды ойын.		Ойын: «Аңшылар мен қояндар» қимыл-қозғалыс ойынын ойнау. Қорытынды: «Қаланың атын ата» аз қимылды ойын. (допты бір-біріне домалату арқылы қала атын атау).	арқылы, түрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 мин тоқтаусыз жүтіру. Қатарға тұруға жаттықтыру, 2-3 тізбекті сапта шашырап жүтіріп, сонан соң тізбектегі орнын табу. Биік көтеріліп қойылған тақтайша үстінен секіруді, допты жоғары лақтырып, оны екі қолмен қағып алуды үйрету. Ептілікке баулу. ЖДЖ: 5 метрге дейін қолмен жүру (екінші бала бірінші баланың аяғынан ұстап жүреді). Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1.Жерден 30 см көтерілген баспалдақ таяқшаларынан секіріп өту. 2.Допты жоғары лақтыру, екі қолмен қағып алу. (10 рет). Ойын: «Фигура жаса» ойынын ойнау. «Қазым-қазым» ойынын ойнау. Қорытынды: «Дауыс арқылы таны» ойын.
--	--	--	--	---

Әдіскер: _____

ЦИКЛОГРАММА
Бір аптаға (13.11.-17.11. қараша 2023 ж.)

	Дүйсенбі		Сәрсенбі	Жұма
	Ортаңғы «Ботақан» тобы. Міндеті: Сапқа тұру. Сапқа бір-бірден, шеңберге шағын топтармен және барлық топпен қайта тұру дағдыларын қалыптастыру (тәрбиешінің көмегімен, бағдар бойынша). Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы еркін жүру және жүгіру дағдыларын қалыптастыру. Бір-бірінің артынан кедергі жасамай жүру, жүгіру. Біртіндеп доғаға тимей үш доғаның астынан еңбектеп өтуге үйрету. Ырғақты қабылдау қабілеттерінің дамуына ықпал ету. Қимыл-қозғалыс сапасын арттыру. Ептілік, шапшаңдық, икемділік қабілеттерін дамыту. ЖДЖ: Бір қолындағы затты алдына әкеліп, екінші қолына ауыстыру; қолдарын шапалақтау. Допты бір-біріне беру, аяқты өзіне		Ортаңғы «Ботақан» тобы. Міндеті: Сапқа тұру. Сапқа бір-бірден, шеңберге шағын топтармен және барлық топпен қайта тұру дағдыларын қалыптастыру (тәрбиешінің көмегімен, бағдар бойынша). Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы еркін жүру және жүгіру дағдыларын қалыптастыру. Бір-бірінің артынан кедергі жасамай жүру, жүгіру. Балалардың қимыл-қозғалыс сапасын, ептілік, шапшаңдық, икемділік қабілеттерін дамыту. Көлбеу қойылған кедір-бұдыр тақтай үстімен жүру жаттығуын үйрету. Табан бұлшықеттерін дамыту. Ептілікке, икемділікке, батылдыққа тәрбиелеу. ЖДЖ: Бір қолындағы затты алдына әкеліп, екінші қолына ауыстыру; қолдарын шапалақтау. Допты бір-біріне беру, аяқты өзіне қарай тарту,	Ортаңғы «Ботақан» тобы. Міндеті: Сапқа тұру. Сапқа бір-бірден, шеңберге шағын топтармен және барлық топпен қайта тұру дағдыларын қалыптастыру (тәрбиешінің көмегімен, бағдар бойынша). Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы еркін жүру және жүгіру дағдыларын қалыптастыру. Бір-бірінің артынан кедергі жасамай жүру, жүгіру. Балаларға жаттығу ережесін толық, дұрыс орындауға тырысу керектігін түсіндіру. Түрлі-түсті орамалдармен ойын ойнауға, жатты-ғулар жасауға үйрету. Қол, дене бұлшықеттерін дамыту. Түстерді ажырата білуге жаттықтыру. Қатарынан тізіліп тұрған шығыршықтан еңбектеп өту жаттығуын үйрету. ЖДЖ: Бір қолындағы затты алдына әкеліп, екінші қолына

қарай тарту, қалаш тәрізді дөңгелету. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары 1. Біртіндеп доғаға тимей үш доғаның астынан еңбектеп өту. 2. Арқанды бойлай бір қырымен жүру. Ойын: «Аюлар мен аралар» ойынын ойнау. Қорытынды: «Құстай қанат қағамыз» тыныс алу жаттығуын орындау. Ересек «Құлыншақ», «Балдырған» тобы. Міндеті: Сапқа тұру, сапқа құрылымын өзгертіп қайта тұру. Қатарға бір-бірден сапқа тұру. Қатарға екеуден, үшеуден тұрып, сапты қайта құру, бағдар бойынша түзелу. 1-1.5 минут ішінде баяу қарқынмен үздіксіз жүгіру; орта жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40-50 метрге жүгіру. Жаттығулар-ды орындау сәтінде дұрыс тыныс алу дағдыларын жетілдіру. Допты немесе құм толтырылған қалташаны алысқа дәлдеп лақтыруды және тігінен қойылған бірнеше құрсаудан еңбектеп өтуді үйрету. Шапшандық, ептілік,	қалаш тәрізді дөңгелету. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. 5-10 см биіктіктегі зат арқылы жерде жатқан жалпақ құрсауға секіру. 2. Көлбеу қойылған кедір-бұдыр тақтай үстімен жүру жаттығуы. Ойын: «Жасырынбақ» ойынын ойнау. Қорытынды: Бір-бірден бір сапқа тізіліп жүру. Ересек «Құлыншақ», «Балдырған» тобы. Міндеті: Сапқа тұру, сапқа құрылымын өзгертіп қайта тұру. Қатарға бір-бірден сапқа тұру. Қатарға екеуден, үшеуден тұрып, сапты қайта құру, бағдар бойынша түзелу. 1-1.5 минут ішінде баяу қарқынмен үздіксіз жүгіру; орта жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40-50 метрге жүгіру. Балаларды допты дұрыс домалатуға және көлбеу тақтаймен жоғары және төмен жүру және жүгіруге үйрету. Қимыл-қозғалыс сапасын, ептілік, шапшандық, икемділік қабілеттерін дамыту. ЖДЖ: Отырған және тізерлеп тұрған күйі доп ы өз айналасында домалату.	ауыстыру; қолдарын шапалақтау. Допты бір-біріне беру, аяқты өзіне қарай тарту, қалаш тәрізді дөңгелету. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Тартылған жіптен аттап өту. (биіктігі 10-15 см). 2. Қатарынан тізіліп тұрған шығыршықтан еңбектеп өту. Ойын: «Өз түсінді тап» ойынын ойнау. Қорытынды: Балаларды мадақтау. Ересек «Құлыншақ», «Балдырған» тобы. Міндеті: Сапқа тұру, сапқа құрылымын өзгертіп қайта тұру. Қатарға бір-бірден сапқа тұру. Қатарға екеуден, үшеуден тұрып, сапты қайта құру, бағдар бойынша түзелу. 1-1.5 минут ішінде баяу қарқынмен үздіксіз жүгіру; орта жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40-50 метрге жүгіру. Балалардың қимыл әрекеттерін ұйымдастырудың түрлі нысандарында қимылдарды дұрыс орындау біліктері мен дағдыларын қалыптастыру; дене шынықтыру жаттығуларын орындауға
---	--	---

	төзімділік сияқты қасиеттерді дамыту. ЖДЖ: Отырған және тізерлеп тұрған күйі доп ы өз айналасында домалату. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Допты немесе құм толтырылған қалташаны алысқа дәлдеп лақтыру (3.5-6.5 м кем емес). 2. Тігінен қойылған бірнеше құрсаудан еңбектеп өту. Ойын: «Аюлар және аралар» ойынын ойнау. Мектепалды даярлық «Қарлығаш», «Айгөлек» тобы. Міндеті: Қарапайым музыка ырғағына сай қолды шапалақтау. Түзу бағытта шоқырақтап жүру. Жұптасып, шеңбер бойымен қозғалу. Сапта бір қатармен, аяқтың ұшымен, өкшемен жүру. Шашырап; жұптасып, бір қатармен, заттарды аттап, бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" ирелеңдеп, кедергілерден өту арқылы, түрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 мин тоқтаусыз жүгіру. Қатарға тұруға жаттықтыру. 2-3 тізбекті сапта шашырап жүгіріп, сонан соң тізбектегі орнын табу.Кеглилерді		Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары 1. Көлбеу тақтаймен (ені 2 см, биіктігі 30-35 см) жоғары және төмен жүру және жүгіру. 2.Гимнастикалық орындық үстінен оң қолмен доп домалату. Ойын: «Допты жалғастыр» ойынын ойнау. Қорытынды: «Ағаш жару» тыныс алу жаттығуын жасау. Мектепалды даярлық «Қарлығаш» , «Айгөлек»тобы. Міндеті: Қарапайым музыка ырғағына сай қолды шапалақтау. Түзу бағытта шоқырақтап жүру. Жұптасып, шеңбер бойымен қозғалу. Сапта бір қатармен, аяқтың ұшымен, өкшемен жүру. Шашырап; жұптасып, бір қатармен, заттарды аттап, бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" ирелеңдеп, кедергілерден өту арқылы, түрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 мин тоқтаусыз жүгіру. Шығыршық ішінен бір қырымен өтуді және жерде қатарынан жатқан кедергілерден аттап жүруді үйрету. Икемділік, ептілік қасиеттерін дамыта отырып, ұйымшылдыққа	қызығушылықтарын арттыру. Гимнастикалық орындық немесе бөрене үстінде еңбектеп жүруге және шеңбер бойымен жүруге үйрету. Оң және сол қолмен құм толтырылған қалташаны алысқа дұрыс лақтыру дағдыларын дамыту. ЖДЖ: Отырған және тізерлеп тұрған күйі доп ы өз айналасында домалату. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1.Гимнастикалық орындық немесе бөрене үстінде еңбектеп жүру. 2.Оң және сол қолмен құм толтырылған қалташаны алысқа дұрыс лақтыру. Ойын: «Түсіне қарай допты жина» ойынын ойнау. Қорытынды: «Ағаш жару» тыныс алу жаттығуын орындау. Мектепалды даярлық «Қарлығаш», «Айгөлек» тобы. Міндеті: Қарапайым музыка ырғағына сай қолды шапалақтау. Түзу бағытта шоқырақтап жүру. Жұптасып, шеңбер бойымен қозғалу. Сапта бір қатармен, аяқтың ұшымен, өкшемен жүру. Шашырап; жұптасып, бір қатармен, заттарды аттап, бір
--	---	--	---	---

	доппен ұрып соғуды және жерде қатарынан жатқан жіптерден секіруді үйрету. Икемділік, ептілік қасиеттерін дамыта отырып, ұйымшылдыққа тәрбиелеу. ЖДЖ: 5 метрге дейін қолмен жүру (екінші бала бірінші баланың аяғынан ұстап жүреді). Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Кеглиді доппен соғып құлату. 2. Жерде қатарынан жатқан 3-4 жіптерден кезек-кезек секіріп өту. 3. Доға астымен еңбектеу (биіктігі 50 см) еңбектеу. Ойын: «Мысық пен торғайлар» ойынын ойнау. Қорытынды: «Бокс» тыныс алу жаттығуы		тәрбиелеу. ЖДЖ: 5 метрге дейін қолмен жүру (екінші бала бірінші баланың аяғынан ұстап жүреді). Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Шығыршық ішінен бір қырымен өту. 2. Жерде қатарынан жатқан 3-4 кубиктен аттап жүру. 3. Әр қадам сайын допты алдынан немесе артынан қолдан-қолға ауыстыра отырып орын-дық үстімен жүру. Ойын: «Асықтар» ойынын ойнау. Қорытынды: «Сақина салу» аз қимылды ойын.	сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" ирелеңдеп, кедергілерден өту арқылы, түрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 мин тоқтаусыз жүгіру. Икемділік, ептілік қасиеттерін дамыта отырып, ұйымшылдыққа тәрбиелеу. ЖДЖ: 5 метрге дейін қолмен жүру (екінші бала бірінші баланың аяғынан ұстап жүреді). Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Доғаның астымен қолына допты ұстап еңбектеу (биіктігі 50 см). 2. Допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5–2 м) басынан асыра лақтыру. Ойын: «Асықтар» ойынын ойнау. Қорытынды: «Сақина салу» аз қимылды ойын.
--	--	--	---	--

Әдіскер: _____

ЦИКЛОГРАММА
Бір аптаға (20.11.-24.11. қараша 2023 ж.)

	Дүйсенбі		Сәрсенбі	Жұма
	Ортаңғы «Ботақан» тобы. Міндеті: Сапта тұру, сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, тізені жоғары көтеріп жүру, аралықты сақтай отырып, бағытты өзгертіп қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіру, шеңбер бойлап, қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтай қалып, жүрелеп, бұрылып, "жыланша", заттарды айналып өтіп, жүру, жүгіру; Допты екі қолымен көкірек тұсынан бастан асыра лақтыруға және 40 см биіктіктегі доғамен еңбектеуді үйрету. ЖДЖ: Бір қолындағы затты алдына әкеліп, екінші қолына ауыстыру; қолдарын шапалақтау. Допты бір-біріне беру, аяқты өзіне қарай тарту, қалаш тәрізді дөңгелету. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Допты екі қолымен көкірек тұсынан бастан асыра лақтыру. 2. 40 см биіктіктегі доғамен		Ортаңғы «Ботақан» тобы. Міндеті: Сапқа тұру, сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, тізені жоғары көтеріп жүру, аралықты сақтай отырып, бағытты өзгертіп қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіру, шеңбер бойлап, қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтай қалып, жүрелеп, бұрылып, "жыланша", заттарды айналып өтіп, саппен жүру; Допты алысқа лақтыру әдістерін игеру жағдайларын қамтамасыз ету. Допты қолдан түсірмей ұстауға жаттықтыру. ЖДЖ: Бір қолындағы затты алдына әкеліп, екінші қолына ауыстыру; қолдарын шапалақтау. Допты бір-біріне беру, аяқты өзіне қарай тарту, қалаш тәрізді дөңгелету. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Еденге қойылған тақта бетімен тепе-теңдікті сақтап жүру. 2. Допты көлденең нысанаға, алысқа, тура нысанға лақтыру	Мектепалды даярлық «Қарлығаш», «Айгөлек» тобы. Міндеті: Қарапайым музыка ырғағына сай қолды шапалақтау. Түзу бағытта шоқырақтап жүру. Жұптасып, шеңбер бойымен қозғалу. Сапта бір қатармен, аяқтың ұшымен, өкшемен жүру. Шашырап; жұптасып, бір қатармен, заттарды аттап, бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" ирелендеп, кедергілерден өту арқылы, табиғи жағдайларда кедергілерден өту арқылы, түрлі жылдам-дықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 мин тоқтаусыз жүгіру. Қысқа тақтай үстімен аяқты аяқтың алдына қойып өтуді және құрсаудың ішіне кіруді үйрету. Балаларды батылдыққа баулып, ұйымшылдыққа тәрбиелеу. ЖДЖ: Іштің бұлшық еттеріне (пресс) арналған жаттығулар: екі бала жұптасып жасайды: бірінші бала қолын желкесіне қойып,

еңбектеу. Ойын: «Мысық пен торғайлар» ойынын ойнау. Қорытынды: Бір-бірден бір сапқа тізіліп жүру. Ересек «Құлыншак» , «Балдырған» тобы. Міндеті: Сапта бір-бірлеп жүру. Жүруді жүгірумен, секірумен, басқа қимылдармен кезектестіру, қол мен аяқ қимылын үйлестіру, бой түзулігін дұрыс сақтау. Жүгіру: 1-1.5 минут ішінде баяу қарқынмен үздіксіз жүгіру; орта жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40-50 метрге жүгіру. Ойындарды ойнау және жаттығуларды орындау барысында ұжымдық қимыл-әрекеттердің үйлесімділігін дамыту. Бір орыннан ұзындыққа секіруге жаттықтыру. Тепе-теңдікті сақтау және бағдарлай білу біліктерін дамыту. Гимнастикалық орындық үстінде жүруді бекіту. ЖДЖ: Аяқтың ұшымен көтерілу; екі аяқты кезекпен алға өкшемен содан кейін ұшымен қою, топылдату. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бір орыннан ұзындыққа секіру.	Ойын. «Допты қуып жет» ойындарын ойнау. Қорытынды: Бір-бірден бір сапқа тізіліп жүру. Ересек «Құлыншак» , «Балдырған» тобы. Міндеті: Сапта бір-бірлеп жүру. Жүруді жүгірумен, секірумен, басқа қимылдармен кезектестіру, қол мен аяқ қимылын үйлестіру, бой түзулігін дұрыс сақтау. Жүгіру: 1-1.5 минут ішінде баяу қарқынмен үздіксіз жүгіру; орта жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40-50 метрге жүгіру. Балаларға допты алысқа лақтыру әдістерін игерту жағдайларын қамтамасыз ету. Жылдамдыққа , ептілікке баулу. Көлбеу қойылған тақтай үстімен жүруді үйрету. Негізгі қасиеттерді: шапшаңдық, ептілікті дамыту. Оң және сол қолымен допты алысқа лақтыруға үйрету, балалардың біріне бірі көңіл аударуына, ынтымақтаса ойнауына көңіл бөлу. ЖДЖ: Аяқтың ұшымен көтерілу; екі аяқты кезекпен алға өкшемен содан кейін ұшымен қою, топылдату. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Көлбеу қойылған тақтай үстімен	шалқасынан жатып, денесін көтереді, екіншісі оның аяғына отырады (5–6 рет). Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Қысқа тақтай үстімен аяқты аяқтың алдына қойып өту және аяқты оңға, солға, алға созып жүру. 2. Құрсаудың ішіне кіру (биіктігі 50 см), Көлбеу басқышқа шығу Ойын: «Лақтырам, қағып ал», «Еденде қалма» ойынын ойнау. Қорытынды: «Дауысынан таны» ойынын ойнау
--	---	---

	2. Гимнастикалық орындық үстінде аяқ ұшымен жүру. Ойын: «Мысық пен торғайлар» ойынын ойнау. Қорытынды: Жалауша ұстап, бір-бірден бір сапқа тізіліп жүру. Мектепалды даярлық «Қарлығаш», «Айгөлек» тобы. Міндеті: Қарапайым музыка ырғағына сай қолды шапалақтау. Түзу бағытта шоқырақтап жүру. Жұптасып, шеңбер бойымен қозғалу. Сапта бір қатармен, аяқтың ұшымен, өкшемен жүру. Шашырап; жұптасып, бір қатармен, заттарды аттап, бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" ирелендеп, кедергілерден өту арқылы, түрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 мин тоқтаусыз жүгіру. Доғаның астымен төрт тағандап, допты басымен итеріп еңбектеуді және кедергілер үстінен бір, екі аяқпен секіруді үйрету. Қимыл-қозғалыс белсенділігін қалыптастыру. ЖДЖ: Іштің бұлшық еттеріне (пресс) арналған жаттығулар: екі бала жұптасып жасайды: бірінші бала қолын желкесіне қойып, шалқасынан жатып, денесін		тепе-теңдікті сақтап жүруді, қолды екі жаққа созу. 2. Оң және сол қолмен көлденең нысынаға (2-2.5 м қашықтықтан) лақтыру. Ойын: «Аю мен балалар», «Ұядағы құстар» ойынын ойнау. Қорытынды: «Аюдың жүрісін салу» ойыны. Мектепалды даярлық «Қарлығаш», «Айгөлек» тобы. Міндеті: Қарапайым музыка ырғағына сай қолды шапалақтау. Түзу бағытта шоқырақтап жүру. Жұптасып, шеңбер бойымен қозғалу. Сапта бір қатармен, аяқтың ұшымен, өкшемен жүру. Шашырап; жұптасып, бір қатармен, заттарды аттап, бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" ирелендеп, кедергілерден өту арқылы, табиғи жағдайларда кедергілерден өту арқылы, түрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 мин тоқтаусыз жүгіру. Балаларға футбол элементін үйрету. Заттар арасынан допты аяқпен алып жүруді; қақпаға дәл соғуды, көлбеу қойылған тақтаймен жүріп келіп гимнастикалық қабырғаға ауысуды үйрету.	
--	---	--	--	--

	көтереді, екіншісі оның аяғына отырады (5–6 рет). Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Доғаның астымен төрт тағандап, допты басымен итеріп еңбектеу. 2. Кедергілер үстінен аяқты алмастыра бір және екі аяқпен секіру. Ойын: «Аңшылар мен қояндар» ойынын ойнау. Ойналу ережелерін түсіндіру. Қорытынды: «Үй жануарларын ата» аз қимылды ойыны. (допты домалату арқылы тез үй жануарын атау).		Балаларды батылдыққа баулып, ұйымшылдыққа тәрбиелеу. ЖДЖ: Іштің бұлшық еттеріне (пресс) арналған жаттығулар: екі бала жұптасып жасайды: бірінші бала қолын желкесіне қойып, шалқасынан жатып, денесін көтереді, екіншісі оның аяғына отырады (5–6 рет). Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Футбол элементі: Берілген бағытқа допты оң және сол аяқпен домалату. Допты шұңқырға, қақпаға домалату. 2. Көлбеу қойылған баспалдақтан гимнастикалық қабырғаға ауысу. Ойын: «Лақтырам, қағып ал», «Еденде қалма» ойынын ойнау. Қорытынды: «Сымсыз телефон» ойынын ойнау.	
--	---	--	---	--

Әдіскер: _____

ЦИКЛОГРАММА
Бір аптаға (27.11.-01.12. қараша 2023 ж.)

	Дүйсенбі		Сәрсенбі	Жұма
	Ортаңғы «Ботақан» тобы. Міндеті: Сапқа тұру, сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, тізені жоғары көтеріп жүру, аралықты сақтай отырып, бағытты өзгертіп қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіру, шеңбер бойлап, қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтай қалып, жүрелеп, бұрылып, "жыланша", заттарды айналып өтіп, саппен жүру, жүгіру; Нұсқаушының добын қағып алу және кері лақтыруды, гимнастикалық орындық үстінен төмен қарай секіруді үйрету. Доп ұстау икемділігін дамыту. ЖДЖ: Бір қолындағы затты алдына әкеліп, екінші қолына ауыстыру; қолдарын шапалақтау. Допты бір-біріне беру, аяқты өзіне қарай тарту, қалаш тәрізді дөңгелету. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары 1. Нұсқаушының добын қағып алу және кері лақтыру.		Ортаңғы «Ботақан» тобы. Міндеті: Сапқа тұру, сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, тізені жоғары көтеріп жүру, аралықты сақтай отырып, бағытты өзгертіп қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіру, шеңбер бойлап, қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтай қалып, жүрелеп, бұрылып, "жыланша", заттарды айналып өтіп, төбешікке шығып және төбешіктен түсіп саппен жүру; Балалардың қимыл-қозғалыс сапасын, ептілік, шапшаңдық, икемділік қабілеттерін дамыту. Тақтай үстімен тепе-теңдікті сақтап жүруді, қолды екі жаққа созуды үйрету. Батылдыққа тәрбиелеу. ЖДЖ: Бір қолындағы затты алдына әкеліп, екінші қолына ауыстыру; қолдарын шапалақтау. Допты бір-біріне беру, аяқты өзіне қарай тарту, қалаш тәрізді дөңгелету. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Тақтай үстімен тепе-теңдікті	Ортаңғы «Ботақан» тобы. Міндеті: Педагогтің артынан жүру, бағытты өзгерте отырып жүру, жүруден жүгіруге ауысу. Балалардың бір-бірінің артынан журуге, жүгіруге үйретуді жалғастыру. Жіңішке жолмен яғни, жолақ арасымен тепе-теңдікті сақтап аяқ ұшымен журуге және жүгіруге үйрету. Доптарды бір-біріне тура бағытта домалатуға дағдыландыру. Ептілік қасиеттерін дамыту. ЖДЖ: Бір қолындағы затты алдына әкеліп, екінші қолына ауыстыру; қолдарын шапалақтау. Допты бір-біріне беру, аяқты өзіне қарай тарту, қалаш тәрізді дөңгелету. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары 1. Жіңішке жолмен яғни, жолақ арасымен тепе-теңдікті сақтап аяқ ұшымен журу. 2. Доптарды бір-біріне домалату. Ойын: «Өз үйінді тап» ойынын

2.Гимнастикалық орындық үстінен төмен қарай секіру. Ойын: «Допты жалғастыр» ойынын ойнау. Қорытынды: «Бокс» тыныс алу жаттығуы. Ересек «Құлыншақ», «Балдырған» тобы. Міндеті: Сапта бір-бірлеп жүру. Жүруді жүгірумен, секірумен, басқа қимылдармен кезектестіру, қол мен аяқ қимылын үйлестіру, бой түзулігін дұрыс сақтау. Жүгіру: 1-1.5 минут ішінде баяу қарқынмен үздіксіз жүгіру; орта жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40-50 метрге жүгіру. Гимнастикалық таякшамен орындалатын жаттығулардың жаңа түрлерін меңгеру. Негізгі қасиеттерді-шапшаңдық, ептілікті дамыту. Балаларды еңбектеуге және өрмелеуге үйрету. ЖДЖ: Қатарынан 4-5 рет жүрелеп, екі қол белде, екі қолды алдыңғы жақпен екі тұсқа көтеріп, отыру. Аяқтың ұшын созу, табанды бүгу. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1.Гимнастикалық таякшамен орындалатын жаттығулардың	сақтап жүру. 2.Гимнастикалық орындық үстінде ішпен жатып тартылу. Ойын: Өз еркімен кіші доптармен ойнау. «Поезд» ойынын ойнау. Ересек «Құлыншақ», «Балдырған» тобы. Міндеті: Сапта бір-бірлеп жүру. Жүруді жүгірумен, секірумен, басқа қимылдармен кезектестіру, қол мен аяқ қимылын үйлестіру, бой түзулігін дұрыс сақтау. Жүгіру: 1-1.5 минут ішінде баяу қарқынмен үздіксіз жүгіру; орта жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40-50 метрге жүгіру. Орындықпен орындалатын жаттығу түрлерін үйрету. Негізгі қасиеттерді -шапшаңдық, ептілікті дамыту. Демді 5сек. ұстап тұруға үйрету; бір қатар тізбектеп жүріп отырып, білте таяқшалар арқылы аттап өтуге үйрету; допты қабырғаға лақтырып, кері ыршыған допты ұстап алуға үйрету. ЖДЖ: Қатарынан 4-5 рет жүрелеп, екі қол белде, екі қолды алдыңғы жақпен екі тұсқа көтеріп, отыру. Аяқтың ұшын созу, табанды бүгу. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Орындықпен орындалатын	ойнау. Қорытынды: «Балықтар суда жүзеді» тыныс алу жаттығуын жасау. Ересек «Құлыншақ», «Балдырағн» тобы. Міндеті: Сапта бір-бірлеп жүру. Жүруді жүгірумен, секірумен, басқа қимылдармен кезектестіру, қол мен аяқ қимылын үйлестіру, бой түзулігін дұрыс сақтау. 1-1.5 минут ішінде баяу қарқынмен үздіксіз жүгіру; орта жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40-50 метрге жүгіру. Тақтай үстімен тепе-теңдікті сақтап жүруді, қолды екі жаққа созуды үйрету. Кішкентай шығыршықпен орындалатын жаттығуларды үйрету; гимнастикалық қабырғамен өрмелеуге үйрету. ЖДЖ: Қатарынан 4-5 рет жүрелеп, екі қол белде, екі қолды алдыңғы жақпен екі тұсқа көтеріп, отыру. Аяқтың ұшын созу, табанды бүгу. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары 1. Тақтай үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру. 2. Кішкентай шығыршықпен орындалатын жаттығулар.
--	---	---

	жаңа түрлерін меңгеру. 2.Кедергілер арасымен еңбектеу және өрмелеу. Ойын: «Қаппен жүгіру» ойынын ойнау. Қорытынды: Бір-бірден бір сапқа тізіліп жүру. Мектепалды даярлық «Қарлығаш», «Айгөлек» тобы. Міндеті: Қарапайым музыка ырғағына сай қолды шапалақтау. Түзу бағытта шоқырақтап жүру. Жұптасып, шеңбер бойымен қозғалу. Сапта бір қатармен, аяқтың ұшымен, өкшемен жүру. Шашырап; жұптасып, бір қатармен, заттарды аттап, бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" ирелендеп, кедергілерден өту арқылы, табиғи жағдайларда кедергілерден өту арқылы, түрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 мин тоқтаусыз жүгіру. Қатарда тұрып допты еденге соққаннан соң лақтыру; доға астынан өтуді үйрету. Икемділіктерін дамыту. ЖДЖ: Іштің бұлшық еттеріне (пресс) арналған жаттығулар: екі бала жұптасып жасайды: бірінші бала қолын желкесіне қойып,		жаттығу түрлері. 2. Білте таяқшалар арқылы аттап өту. 3. Допты қабырғаға лақтырып, кері ыршыған допты ұстап алу. Ойын: «Поезд» ойынын ойнау. Мектепалды даярлық «Қарлығаш» , «Айгөлек»тобы. Міндеті: Қарапайым музыка ырғағына сай қолды шапалақтау. Түзу бағытта шоқырақтап жүру. Жұптасып, шеңбер бойымен қозғалу. Сапта бір қатармен, аяқтың ұшымен, өкшемен жүру. Шашырап; жұптасып, бір қатармен, заттарды аттап, бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" ирелендеп, кедергілерден өту арқылы, табиғи жағдайларда кедергілерден өту арқылы, түрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 мин тоқтаусыз жүгіру. Белгіленген орынға биіктіктен секіруді үйретіп, жұмсақ түсуге баулу. Көлбеу басқышқа батыл шығуға жаттықтыру. ЖДЖ: Іштің бұлшық еттеріне (пресс) арналған жаттығулар: екі бала жұптасып жасайды: бірінші бала қолын желкесіне қойып, шалқасынан жатып, денесін	3. Гимнастикалық қабырғамен өрмелеу. Ойын: «Кім жылдам?», «Апандағы аю» ойынын ойнау. Қорытынды: Бір-бірден бір сапқа тізіліп жүру. Мектепалды даярлық «Қарлығаш» , «Айгөлек»тобы. Міндеті: Қарапайым музыка ырғағына сай қолды шапалақтау. Түзу бағытта шоқырақтап жүру. Жұптасып, шеңбер бойымен қозғалу. Сапта бір қатармен, аяқтың ұшымен, өкшемен жүру. Шашырап; жұптасып, бір қатармен, заттарды аттап, бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" ирелендеп, кедергілерден өту арқылы, табиғи жағдайларда кедергілерден өту арқылы, түрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 мин тоқтаусыз жүгіру. Бір тізбекті сапта бірінің артынан бірі белгі бойынша тоқтап және бағытты өзгерте жүру, тапсырмаларды орындай, бұрыштарды кеспей, жұптасып жүру, жүгіру дағдыларын қалыптастыруды жалғастыру; бірнеше сапқа тұру. Белгіленген орынға биіктіктен секіруді
--	--	--	---	--

	шалқасынан жатып, денесін көтереді, екіншісі оның аяғына отырады (5–6 рет). Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Қатарда тұрып допты еденге соғып, бір-біріне лақтыру. 2. Доға астынан қолын еденге тигізбей тура және бір бүйірімен өту. Ойын: «Зымырайды добым» эстафеталық ойынын ойнау. Қорытынды: «Ағаш жару» тыныс алу жаттығуы.		көтереді, екіншісі оның аяғына отырады (5–6 рет). Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Көлбеу басқышқа шығу. 2. 20-30 см зат үстінен белгіленген жерге секіру. Ойын: «Допты сақинаға сал» ойынын ойнау. Қорытынды: «Кім жоқ?» аз қимылды ойыны.	үйретіп, жұмсақ түсуге баулу. ЖДЖ: Іштің бұлшық еттеріне (пресс) арналған жаттығулар: екі бала жұптасып жасайды: бірінші бала қолын желкесіне қойып, шалқасынан жатып, денесін көтереді, екіншісі оның аяғына отырады (5–6 рет). Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. 1-2-3-ке санап, есеп бойынша қатар жасау, қайта бір қатарға тұрып бөлменің бұрыштарын кеспей қарқынды жүру, жүгіру. 2. Екі гимнастикалық орындық ортасына қойылған құрсаулардан аттап жүру. Ойын: «Әуенді жалғастыр» ойынын ойнау. Қорытынды: «Кім жоқ?» аз қимылды ойыны.
--	--	--	---	--

Әдіскер: _____

ЦИКЛОГРАММА
Бір аптаға (04.12.-08.12. желтоқсан 2023 ж)

	Дүйсенбі		Сәрсенбі	Жұма
	Ортаңғы «Ботақан» тобы. Міндеті: Сапқа тұру. Сапқа бір-бірден, шеңберге шағын топтармен және барлық топпен қайта тұру дағдыларын қалыптастыру (тәрбиешінің көмегімен, бағдар бойынша). Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы еркін жүру және жүгіру дағдыларын қалыптастыру: сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, аяқтың ұшымен, қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіру, Сапта жүру, жүгіру жаттығуларын дұрыс орындай білу сапасын арттыру. 20 см биіктіктен белгіленген жерге секіру жаттығуын үйрету. Қимылды өзгерте отырып, аяқ саусақ бұлшықеттерін дамыту. Секіргенде аяқ ұшымен жұмсақ түсуге дағдыландыру. ЖДЖ: Отырған, жатқан қалыпта екі аяқты созу. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Екі аяқтап басты затқа тигізе отырып секіру.		Ортаңғы «Ботақан» тобы. Міндеті: Сапқа тұру. Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, тізені жоғары көтеріп жүру, аралықты сақтай отырып, бағытты өзгертіп қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіру. Аралықты сақтай отырып, бағытты өзгертіп, шеңбер бойлап, жүгіру; Меңгерген іскерлік, ептілік дағдыларын бекіту. Қол ұстасып шағын шеңберге тұруға дағдыландыру. Бытырлап, қосақтасып, қол ұстаса жүруге және бір-біріне допты домалатуды үйрету. Қимылды ойынның мазмұнын түсіндіру және ойнату. ЖДЖ: Отырған, жатқан қалыпта екі аяқты созу. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бір-бірінен 1,5–2 метр арақашықтықта отырып, аяқты алшақ ұстаған қалпында допты домалату. 2. Оң және сол қолмен көлденең нысынаға (2-2.5 м қашықтықтан) доп лақтыру.	Ортаңғы «Ботақан» тобы. Міндеті: Сапқа тұру. Сапқа бір-бірден, шеңбер бойлап, қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтай қалып, жүрелеп, бұрылып, "жыланша", заттарды айналып өтіп, төбешікке шығып және төбешіктен түсіп саппен жүру. Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, аяқтың ұшымен, тоқтай қалып, "жыланша", заттарды айналып өтіп, алаңның бір жағынан екінші жағына және т.с.с. жүгіру; Көзбен мөлшерлей білуге жаттықтыру. Иық бұлшық еттерін, қол басын дамыту. Қалташаны құрсау ішіне дәлдеп лақтыруға үйрету. Балалардың ептілік пен төзімділік қабілеттерін дамыту. ЖДЖ: Отырған, жатқан қалыпта екі аяқты созу. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Қалташаны құрсау ішіне дәлдеп лақтыру. 2. Тура бағытта 4–6 метр

2. 20 см биіктіктен белгіленген жерге секіру. Ойын: «Қаршық» ойынын ойнау. Қорытынды: «Көпірше» ойынын ойнау. Ересек «Құлыншақ», «Балдырған» тобы. Міндеті: Сапқа тұру, сапқа құрылымын өзгертіп қайта тұру. Қатарға бір-бірден сапқа тұру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен тізені жоғары көтеріп жүгіру, кіші және үлкен қадаммен жүгіру. Балаларды бір заттың астынан өтуге және қысқа секіртпемен секіруге үйрету. Мәнерлігін дамыту. Икемділікке баулу. ЖДЖ: Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру, тұрған қалыпта қолдарын арқасына апару; саусақтарын бүгіп, қолды айналдыра қимылдауды орындау. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1 Қысқа секіртпемен секіру (демалу үзілістері бар 2-3 реттен 10 секіру). 2. Көлденең керілген жіптің немесе көлденең қойылған таяқтың астынан өту. Ойын: «Тордан допты өткізу» ойынын ойнау. «Көпірше» ойыны.	Ойын: «Күн мен жаңбыр» ойынын ойнау. Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын жасау. Ересек «Құлыншақ», «Балдырған» тобы. Міндеті: Сапқа тұру. Қатарға екеуден, үшеуден тұрып, сапты қайта құру, бағдар бойынша түзелу. Сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүгіру. 1-1.5 минут ішінде баяу қарқынмен үздіксіз жүгіру. Балалардың қимыл-қозғалыс белсенділігін арттыру. Иық бұлшықеттерін, қол икемділігін дамыту. Далада орындалатын жаттығу түрлерін үйрету. Негізгі қасиеттерді шапшаңдық, ептілікке баулу. Бейнелі қимыл бере білу, ептілік пен төзімділік қабілеттерін дамыту. Қар кесектерін (қалташаны) оң қолмен алысқа лақтыруға тепе-теңдікті сақтап тақтай устімен жүруді үйрету. ЖДЖ: Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру, тұрған қалыпта қолдарын арқасына апару; саусақтарын бүгіп, қолды айналдыра қимылдауды орындау. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Қар кесектерін (қалташа) оң	арақашықтықта еңбектеу. Ойын: «Ханталапай» ұлттық ойынын ойнау. Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын жасау. Ересек «Құлыншақ», «Балдырған» тобы. Міндеті: Сапқа тұру. Сапта бір-бірлеп жүру. Жүруді жүгірумен, секірумен, басқа қимылдармен кезектестіру, қол мен аяқ қимылын үйлестіру, бой түзулігін дұрыс сақтау. Орта жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40-50 метрге жүгіру. Балалардың қимыл-қозғалыс белсенділігін арттыру. Ептілік пен төзімділік қабілеттерін дамыту. Гимнастикалық қабырға дұрыс өрмелеуді және аяқ шымен жеңіл секіруді үйрету. ЖДЖ: Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру, тұрған қалыпта қолдарын арқасына апару; саусақтарын бүгіп, қолды айналдыра қимылдауды орындау. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Гимнастикалық қабырға бойынша жоғары – төмен кезектескен қадаммен өрмелеу. 2. Жерде қатарынан жатқан
--	--	---

Қорытынды: Бір-бірден бір сапқа тізіліп жүру. Мектепалды «Қарлығаш», «Айгөлек» тобы. Міндеті: Бір тізбекті сапта бірінің артынан бірі белгі бойынша тоқтап және бағытты өзгерте жүру, тапсырмаларды орындай, бұрыштарды кеспей, жұптасып жүру, жүгіру дағдыларын қалыптастыруды жалғастыру; Тізеден бүгілген аяқты жоғары көтеру, заттарды аттап өту, түрлі қарқында, тәрбиешінің белгісімен тоқтау. Шашырап; жұптасып, бір қатармен, заттарды аттап жүгіру. Гимнастикалық орындық үстінде қырымен аяқты аяқтың жанына қоя жүруді, жүгіріп келіп биіктікке секіруді үйрету. ЖДЖ: Гимнастикалық қабырғада қолдарымен тартылып тұрып, аяқтарын қосып сермейді (5–6 рет). Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Арқаннан, сызықтан аттап секіру. 2. Гимнастикалық орындық үстімен қырымен жүріп, ортасында отырып, тұрып ары қарай жүріп өту.	қолмен алысқа лақтыру. 2. Еденнен 20-25 см көтерілген баспалдақ тақтайдан тепе-теңдікті сақтап жүру. Ойын: «Кар кесектерін жинау» эстафеталық ойынын ойнау. Қорытынды: «Не естіледі?» ойынын ойнау Мектепалды «Қарлығаш», «Айгөлек» тобы. Міндеті: Сапқа тұру. Сапта қозғалыс бағытын өзгерту, шашырап, заттар арасымен, адымдап алға қарай жүру. Бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" ирелендеп, кедергілерден өту арқылы жүгіру. Тапсырмаларды орындай, бұрыштарды кеспей жүру, жүгіру дағдыларын қалыптастыру. Әртүрлі қалыпта: кеуде тұсында ұстап, бастан асыра допты алысқа лақтыруды; еденге қол тигізбей қатарынан тұрған 4-5 шығыршық ішінен өтуді үйрету. Ептілік қасиеттерін дамыту. ЖДЖ: Гимнастикалық қабырғада қолдарымен тартылып тұрып, аяқтарын қосып сермейді (5–6 рет). Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Допты кеуде, желке тұсынан	гимнастикалық таяқшалардан секіру. Ойын: «Тақия тастамақ» ұлттық ойынын ойнау. Қорытынды: «Фигура жаса да қатып қал» ойыны. Мектепалды «Қарлығаш», «Айгөлек» тобы. Міндеті: Сапқа тұру. Қадамды алмастыра жүру, жүру мен жүгіруді қайталап кезектестіру. Табиғи жағдайларда кедергілерден өту арқылы, түрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 мин тоқтаусыз жүгіру. Сақинаны нысанаға дәл тигізіп лақтыруды; биіктігі 30-40 см етіп қойылған орындық, таяқша астынан еңбектеп өтуді үйрету. Ширақ икемді болуға тәрбиелеу. ЖДЖ: Гимнастикалық қабырғада қолдарымен тартылып тұрып, аяқтарын қосып сермейді (5–6 рет). Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Диаметрі 10-15 см болатын сақинаны нысанаға лақтыру. 2. Биіктігі 30-40 см етіп қойылған орындық, доға немесе таяқшаның астынан еңбектеп өту.
--	--	---

	2. «Затқа қол жеткіз» жаттығуы: жүгіріп келіп биіктіктегі затқа қол жеткізе секіру. Ойын: «Аттар» ойынын ойнау. Қорытынды: «Ыстық нан» тыныс алу жаттығуын жасау.		тордан асыра лақтыру. 2.Арақашықтығы 1м тұрған 4-5 шығыршық ішінен топ болып, қолдарын, денелерін еш жерге тигізбей өту. Ойын: «Жылдам доп» эстафеталық ойыны. Қорытынды: «Ненің дауысы» аз қимылды ойын.	Ойын: «Жылдам доп» ойынын ойнау. Қорытынды: «Дауыс арқылы таңы» ойын.
--	--	--	---	---

Әдіскер: _____

ЦИКЛОГРАММА
Бір аптаға (11.12.-15.12. желтоқсан 2023 ж.)

	Дүйсенбі		Сәрсенбі	Жұма
	Ортаңғы «Ботақан» тобы. Міндеті: Сапқа тұру. Сапқа бір-бірден, шеңберге шағын топтармен және барлық топпен қайта тұру дағдыларын қалыптастыру (тәрбиешінің көмегімен, бағдар бойынша). Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы еркін жүру және жүгіру дағдыларын қалыптастыру: сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, аяқтың ұшымен, қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіру. Сапта жүру, жүгіру жаттығуларын дұрыс орындай білу сапасын арттыру. 20 см биіктіктен белгіленген жерге секіру жаттығуын үйрету. Қимылды өзгерте отырып, аяқ саусақ бұлшықеттерін дамыту. Секіргенде аяқ ұшымен жұмсақ түсуге дағдыландыру. Тақтай үстімен тепе-теңдікті сақтап, қолды екі жаққа созып жүруді үйрету. Балаларды батылдыққа тәрбиелеу. ЖДЖ: түрегеліп тұрған қалыптан		Ортаңғы «Ботақан» тобы. Міндеті: Сапқа тұру. Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, тізені жоғары көтеріп жүру, аралықты сақтай отырып, бағытты өзгертіп қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіру. аралықты сақтай отырып, бағытты өзгертіп, шеңбер бойлап, жүгіру; Балалардың қимыл-қозғалыс сапасын, ептілік, шапшаңдық, икемділік қабілеттерін дамыту. Гимнасти-калық орындық үстінде етпетінен жатып, алға қарай тартылу жаттығуын көрсетіп, түсіндіру. Иық, дене, қол бұлшықеттерін дамыту. Жаттығуларды дұрыс, мұқият орындауын қадағалау. ЖДЖ: түрегеліп тұрған қалыптан солға, оңға, алға қарай еңкею. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Гимнастикалық орындық үстінде етпетінен жатып, алға қарай тартылу. 2. Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір-	

	солға, оңға, алға қарай еңкею. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Тақтай үстімен тепе-теңдікті сақтап, қолды екі жаққа созып жүру. 2. 20 см биіктіктен белгіленген жерге секіру. Ойын: «Жалаушаға дейін жүгір» ойынын ойнау Қорытынды: «Құстай қанат қағамыз» тыныс алу жаттығуы. Ересек «Құлыншақ», «Балдырған» тобы. Міндеті: Сапқа тұру, сапқа құрылымын өзгертіп қайта тұру. Қатарға бір-бірден сапқа тұру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен тізені жоғары көтеріп жүгіру, кіші және үлкен қадаммен жүгіру. Көлбеу қойылған тақтай үстімен жүруді үйрету. Оң және сол қолымен құм толтырылған қалташаны алысқа лақтыруға үйрету. Балалардың біріне бірі көңіл аударуына, ынтымақтаса ойнауына көңіл бөлу. ЖДЖ: Екі қол белде, кезекпен екі жаққа бұрылу, екі қолды екі жаққа жіберу. Оңға, солға иілу, еңкею, шалқаю; алға еңкею; қолдың ұшын аяқ ұшына жеткізу. Екі		бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтай бойымен жүру. Ойын: «Түсіне қарай ажырат» ойынын ойнау. Қорытынды: Йога элементтерімен тыныс алу жаттығуын орындау. Ересек «Құлыншақ», «Балдырған» тобы. Міндеті: Сапқа тұру. Қатарға екеуден, үшеуден тұрып, сапты қайта құру, бағдар бойынша түзелу. Сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүгіру. 1-1.5 минут ішінде баяу қарқынмен үздіксіз жүгіру. Сап тізбекте өз жұбын есте сақтау қабілеттерін дамыту. Кеңістікті бағдарлау. Гимнасти-калық орындық немесе бөрене үстінде еңбектеп жүруге және шеңбер бойымен жүруге үйрету. Негізгі қасиеттерді-шапшандық, ептілікті дамыту. ЖДЖ: Екі қол белде, кезекпен екі жаққа бұрылу, екі қолды екі жаққа жіберу. Оңға, солға иілу, еңкею, шалқаю; алға еңкею; қолдың ұшын аяқ ұшына жеткізу. Екі қолды белге қойып екі жаққа иілу. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Допты немесе қалташаны 1.5 м қашықтықтан тігінен (нысана	
--	---	--	--	--

қолды белге қойып екі жаққа иілу. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1.Көлбеу қойылған тақтай үстімен жүру. 2.Оң және сол қолмен құм толтырылған қалташаны алысқа дұрыс лақтыру. Ойын: «Қаппен жүгіру» эстафеталық ойынын ойнау. Қорытынды: «Ағаш жару» тыныс алу жаттығуын жасау. Мектепалды «Қарлығаш» , «Айгөлек»тобы. Міндеті: Бір тізбекті сапта бірінің артынан бірі белгі бойынша тоқтап және бағытты өзгерте жүру, тапсырмаларды орындай, бұрыштарды кеспей, жұптасып жүру, жүгіру дағдыларын қалыптастыруды жалғастыру; Тізеден бүгілген аяқты жоғары көтеру, заттарды аттап өту, түрлі қарқында, тәрбиешінің белгісімен тоқтау. Шашырап; жұптасып, бір қатармен, заттарды аттап жүгіру. Құм толтырылған дорбашаны көлбеу қойылған шығыршық ішіне лақтыруды; көзбен мөлшерлей білу дағдыларын дамыту, нысанаға тигізуге үйрету. ЖДЖ: Топтасып отырған күйі		ортасының биіктігі 1.5 м) нысанаға дәлдеп лақтыру. 2. Гимнастикалық орындық немесе бөрене үстінде еңбектеп жүру. Ойын: «Түрлі тапсырмаларды әкелеміз» ойынын ойнау. Қорытынды: «Сақина салу» аз қимылды ойын. Мектепалды «Қарлығаш», «Айгөлек» тобы. Міндеті: Сапқа тұру. Сапта қозғалыс бағытын өзгерту, шашырап, заттар арасымен, адымдап алға қарай жүру. Бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" ирелендеп, кедергілерден өту арқылы жүгіру. Тапсырмаларды орындай, бұрыштарды кеспей жүру, жүгіру дағдыларын қалыптастыру. Қатарға тұруға жаттықтыру, 2-3 тізбекті сапта шашырап жүгіріп, сонан соң тізбектегі орнын табу. Допты тігінен қойылған нысанаға лақтыруды үйрету; гимнастика-лық орындық үстінде әр қадам сайын допты алдынан немесе артынан қолдан-қолға ауыстыра отырып жүруге дағдыландыру. Дәл тигізу қасиеттеріне баулу. ЖДЖ: Топтасып отырған күйі алға, артқа "эткеншек" жасап домалау (5–	
---	--	--	--

	алға, артқа "әткеншек" жасап домалау (5–6 рет), 3 метрге дейін қолдың көмегімен етпетінен жатып еңбектеу. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Көлбеу қойылған нысанаға, шығыршыққа құм толтырылған дорбашаны лақтыру. (4-5 м). 2. Кедергілер арасынан және қолды еденге тигізбей доға астынан еңбектеу. Ойын: «Кеглидіі құлат!» ойынын ойнау. Қорытынды: «Дауыс арқылы таны».		6 рет), 3 метрге дейін қолдың көмегімен етпетінен жатып еңбектеу. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Допты тігінен қойылған нысанаға лақтыру. 2. Әр қадам сайын допты алдынан немесе артынан қолдан-қолға ауыстыра отырып орындық үстімен жүру. Ойын: «Ұстаушы» қимыл-қозғалыс ойынын ойнау. Қорытынды: «Жүрісінен таны» (жануарлардың жүрісін ажырата білу).	
--	---	--	--	--

Әдіскер: _____

ЦИКЛОГРАММА
Бір аптаға (18.12.-22.12. желтоқсан 2023 ж.)

	Дүйсенбі		Сәрсенбі	Жұма
	Ортаңғы «Ботақан» тобы. Міндеті: Сапқа тұру. Сапқа бір-бірден, шеңберге шағын топтармен және барлық топпен қайта тұру дағдыларын қалыптастыру (тәрбиешінің көмегімен, бағдар бойынша). Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы еркін жүру және жүгіру дағдыларын қалыптастыру: сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, аяқтың ұшымен, қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіру, Сапта жүру, жүгіру жаттығуларын дұрыс орындай білу сапасын арттыру. Қимылды өзгерте отырып, аяқ саусақ бұлшықеттерін дамыту. Секіргенде аяқ ұшымен жұмсақ түсуге дағдыландыру. Қолды жерге тигізбей шығыршық ішінен өтуді үйрету. Ептілік қасиеттерін дамыту. ЖДЖ: Отырып, аяқтың ішкі қырымен құм салынған қапшықты алу. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:		Ортаңғы «Ботақан» тобы. Міндеті: Сап тізбекке бойына қарай тұру.. Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, тізені жоғары көтеріп жүру, аралықты сақтай отырып, бағытты өзгертіп қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіру. Аралықты сақтай отырып, бағытты өзгертіп, шеңбер бойлап, жүгіру; Жүру, жүгіру жаттығуларын сапалы орындауға дағдыландыру. Икемділік қасиеттерін одан әрмен дамыту. Қарды (допты) басынан асыра алысқа лақтыруды үйрету. Қол, иық, денесінің бұлшықеттерін дамыту. Жалпы қимыл-қозғалыс белсенділігін арттыру. ЖДЖ: Отырып, аяқтың ішкі қырымен құм салынған қапшықты алу. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Орындық аяқтары арасымен еңбектеу дағдыларын қалыптастыру. 2. Қарды (допты) басынан асыра алысқа лақтыру. Ойын: «Қарларды жинаймыз», «Біз	Ортаңғы «Ботақан» тобы. Міндеті: Сапқа тұру. Сапқа бір-бірден, шеңбер бойлап, қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтай қалып, жүрелеп, бұрылып, "жыланша", заттарды айналып өтіп, төбешікке шығып және төбешіктен түсіп саппен жүру. Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, аяқтың ұшымен, тоқтай қалып, "жыланша", заттарды айналып өтіп, алаңның бір жағынан екінші жағына және т.с.с. жүгіру; Қимыл –қозғалыс белсенділігін арттыру. Сап тізбекте өз орнын таба білу қабілеттерін дамыту. Балаларды кедергілерден тізені жоғары көтеріп аттап жүруге үйрету. Допты қағып алу машықтарын қалыптастыру. Икемділікке, мұқияттылыққа тәрбиелеу. ЖДЖ: Отырып, аяқтың ішкі қырымен құм салынған қапшықты алу. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Допты жоғары лақтырып,

1. Қолды жерге тигізбей шығыршықтан өту. 2. Заттарды айнала жүру, жүгіру. Ойын: «Мұздай қату» ойынын ойнау. Қорытынды: Тыныс алу жаттығуы. Ересек «Құлыншақ», «Балдырған» тобы. Міндеті: Сапқа тұру, сапқа құрылымын өзгертіп қайта тұру. Қатарға бір-бірден сапқа тұру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен тізені жоғары көтеріп жүгіру, кіші және үлкен қадаммен жүгіру. Жатып орындалатын жаттығулармен таныстыру. Ептілік, икемділік қасиеттерін дамыту. Үш метрден 10 метрге дейін қайталамалы жүгіруге жаттықтыру; іші толтырылған допты аттап жүруге жаттықтыру. ЖДЖ: Отырған және тізерлеп тұрған күйі доп ы өз айналасында домалату. Аяқтың ұшымен көтерілу; екі аяқты кезекпен алға өкшемен содан кейін ұшымен қою, топылдату. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Жатып орындалатын жаттығулармен таныстыру.	шаңғышымыз» ойындарын ойнау. Ересек «Құлыншақ», «Балдырған» тобы. Міндеті: Сапқа тұру. Қатарға екеуден, үшеуден тұрып, сапты қайта құру, бағдар бойынша түзелу. Сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүгіру. 1-1.5 минут ішінде баяу қарқынмен үздіксіз жүгіру. Қимыл белсенділігін арттыра отырып, сап тізбекте өз орнын таба білу қабілеттерін дамыту. Гимнастикалық қабырға бойынша жоғары – төмен кезектескен қадаммен өрмелеу, аралықтан аралыққа, оңға, солға ауысуға үйрету. ЖДЖ: Отырған және тізерлеп тұрған күйі доп ы өз айналасында домалату. Аяқтың ұшымен көтерілу; екі аяқты кезекпен алға өкшемен содан кейін ұшымен қою, топылдату. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Гимнастикалық қабырға бойынша жоғары – төмен кезектескен қадаммен өрмелеу, аралықтан аралыққа, оңға, солға ауысу. Ойын: «Ұстап ал» ойынын ойнау.	қағып алу. 2. 2-3 метр қашықтықта алға қарай жылжи отырып секіру. Ойын: «Кім жылдам?» ойынын ойнау. Қорытынды: «Ыстық нан»тыныс алу жаттығуы. Ересек «Құлыншақ», «Балдырған» тобы. Міндеті: Сапқа тұру. Сапта бір-бірлеп жүру. Жүруді жүгірумен, секірумен, басқа қимылдармен кезектестіру, қол мен аяқ қимылын үйлестіру, бой түзулігін дұрыс сақтау. Орта жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40-50 метрге жүгіру. Балаларды табиғат тазалығын сақтауға, табиғаттан үндестік таба білуге үйрету. ізгілікті, жауапкерші-лікті, ұқыпты болуға тәрбие-леу. Оң және сол қолмен көлденең нысынаға (2-2.5 м қашықтықтан) қалташа лақтыруды және құрсаудан құрсауға жеңіл секіруді үйрету. ЖДЖ: Отырған және тізерлеп тұрған күйі доп ы өз айналасында домалату. Аяқтың ұшымен көтерілу; екі аяқты кезекпен алға өкшемен содан кейін ұшымен
---	--	--

	2. Іші толтырылған орташа допты немесе кедергілерді аттап жүру. Ойын: «Поезд» ойынын жарыса ойнау. Қорытынды: Бір-бірден бір сапқа тізіліп жүру. Мектепалды «Қарлығаш» , «Айгөлек»тобы. Міндеті: Бір тізбекті сапта бірінің артынан бірі белгі бойынша тоқтап және бағытты өзгерте жүру, тапсырмаларды орындай, бұрыштарды кеспей, жұптасып жүру, жүгіру дағдыларын қалыптастыруды жалғастыру; Тізеден бүгілген аяқты жоғары көтеру, заттарды аттап өту, түрлі қарқында, тәрбиешінің белгісімен тоқтау. Шашырап; жұптасып, бір қатармен, заттарды аттап жүгіру. Алға қарай оң және сол аяғын кезектестіріп секіруді; табанмен қысқа таяқты алдыға, артқа домалатуды үйрету. Аяқ, табан бұлшықеттерін дамыту. ЖДЖ: Қолдарын алға созып, 6–7 рет қатарынан жартылай отырып, тұру. Негізгі қимылдар: 1. Жердегі бірнеше гимнастикалық таяқшалардан оң және сол аяғын кезектестіріп секіру.		Қорытынды: «Сақина салу» аз қимылды ойын. Мектепалды «Қарлығаш» , «Айгөлек»тобы. Міндеті: Сапқа тұру. Сапта қозғалыс бағытын өзгерту, шашырап, заттар арасымен, адымдап алға қарай жүру. Бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" ирелендеп, кедергілерден өту арқылы жүгіру. Тапсырмаларды орындай, бұрыштарды кеспей жүру, жүгіру дағдыларын қалыптастыру. Аяқтың ұшымен, өкшемен, жартылай жүрелей отырып, баяу бір қалыпты, шапшаң жүру, жүгіруге; ұлттық би элементтерін орындап жүру, гимнастикалық қабырғада өрмелеуді; биіктіктен тізені сәл бүгіп секіруді үйрету. Балаларды батылдыққа баулу. ЖДЖ: Қолдарын алға созып, 6–7 рет қатарынан жартылай отырып, тұру. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Гимнастикалық қабырғаға қарқынды өзгерте отырып өрмелеу. 2. Биіктіктен тізені сәл бүгіп секіріп түсу (20 см биіктігі).	қою, топылдату. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Оң және сол қолмен көлденең нысынаға (2–2.5 м қашықтықтан) қалташа лақтыру. 2. Құрсаудан құрсауға жеңіл секіру. Ойын: «Қарды тасу» эстафеталық ойынын ойнату. Қорытынды: «Фигура жаса да катып қал» ойыны. Мектепалды «Қарлығаш» , «Айгөлек»тобы. Міндеті: Сапқа тұру. Қадамды алмастыра жүру, жүру мен жүгіруді қайталап кезектестіру. Табиғи жағдайларда кедергілерден өту арқылы, түрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 мин тоқтаусыз жүгіру. Шеңбер бойында қол ұстасып, шашырап және тоқтамай жүгіруге жаттықтыру. Басына құм толтырылған дорбашаны қойып текшелерден аттауды, заттардың арасымен екі аяқпен секіріп өтуді үйрету. Жұмсақ, аяқ ұшымен түсуді бекіту. ЖДЖ: Қолдарын алға созып, 6–7 рет қатарынан жартылай отырып, тұру.
--	--	--	--	--

	2. Табанның ортасымен қысқа таяқшаны немесе допты алға-артқа домалату. Ойын: «Ұшақтар» ойынын ойнау. Қорытынды: «Дауысынан таны» ойын.		Ойын: «Арқан тартысу», «Жұбыңды тап» ойынын ойнау. Қорытынды: «о, м дыбысы» иога элементімен тыныс алу жаттығуы.	Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Заттардың арасымен 4-5 м қашықтықты секіріп өту. 2. Басына құм толтырылған дорбашаны қойып текшелерден аттау. Ойын: «Аю мен аралар», «Ұстап ал» ойынын ойнау. Қорытынды: «Дыбыс пен жүрісі арқылы таны».
--	---	--	--	--

Әдіскер: _____

ЦИКЛОГРАММА
Бір аптаға (25.12.-29.12. желтоқсан 2023 ж.)

	Дүйсенбі		Сәрсенбі	Жұма
	Ортаңғы «Ботақан» тобы. Міндеті: Сапқа тұру. Сапқа бір-бірден, шеңберге шағын топтармен және барлық топпен қайта тұру дағдыларын қалыптастыру (тәрбиешінің көмегімен, бағдар бойынша). Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы еркін жүру және жүгіру дағдыларын қалыптастыру: сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, аяқтың ұшымен, қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіру, Сапта жүру, жүгіру жаттығуларын дұрыс орындай білу сапасын арттыру. Секіргенде аяқ ұшымен жұмсақ түсуге дағдыландыру. Белгі бойынша тоқтай білуге жаттықтыру. 40 см биіктіктегі доға астымен еңбектеуді үйрету. Көтеріңкі кеңістікте тепе-теңдік сақтап жүруді бекіту. ЖДЖ: екі аяғымен секіру. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары 1. 40 см биіктіктегі доға астымен		Ортаңғы «Ботақан» тобы. Міндеті: Сапқа тұру. Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, тізені жоғары көтеріп жүру, аралықты сақтай отырып, бағытты өзгертіп қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіре жүру. Аралықты сақтай отырып, бағытты өзгертіп, шеңбер бойлап, жүгіру; Меңгерген іскерлік, ептілік дағдыларын бекіту. Мат үстінде алға қарай домалауды үйрету. Допты лақтыруды және қағып алуды бірнеше рет қайталап, бекіту. ЖДЖ: екі аяғымен секіру. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары 1. Мат үстінде алға қарай домалау. 2. Допты лақтыруды және қағып алуды бірнеше рет қайталау. Ойын: «Допты көршіңе бер!» ойынын ойнау. Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын жасап, бір тізбекпен жүру.	Ортаңғы «Ботқан» тобы. Міндеті: Сапқа тұру. Сапқа бір-бірден, шеңбер бойлап, қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтай қалып, жүрелеп, бұрылып, "жыланша", заттарды айналып өтіп, төбешікке шығып және төбешіктен түсіп саппен жүру. Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, аяқтың ұшымен, тоқтай қалып, "жыланша", заттарды айналып өтіп, алаңның бір жағынан екінші жағына және т.с.с. жүгіру; Балаларды еркіндікке, жылдамдыққа үйрету. Денені түзу, бір қалыпты ұстауға дағдыландыру. Ашық алаңда еркін жүгіруге жаттықтыру. Алға домалауды және жіңішке жолмен бірінің соңынан бірі жүгіріп өту жаттығуын үйрету. Негізгі қасиеттерді-шапшаңдық, ептілікті дамыту. ЖДЖ: екі аяғымен секіру. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары

еңбектеу. 2. Көтеріңкі кеңістікте тепе-теңдік сақтап жүру. Ойын: «Мұздай қату» ойынын ойнау. Қорытынды: «Бокс» тыныс алу жаттығуы. Ересек «Құлыншақ», «Балдырған» тобы. Міндеті: Сапқа тұру, сапқа құрылымын өзгертіп қайта тұру. Қатарға бір-бірден сапқа тұру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен тізені жоғары көтеріп жүгіру, кіші және үлкен қадаммен жүгіру. Дене бітімін дұрыс қалыптасуын қадағалау. Бірнеше доға астынан допты тура домалатып, содан соң еңбектеуді және мат үстінде жатып алға қарай домалауды үйрету. Балаларды ептілікке, мұқияттылыққа баулу. ЖДЖ: Қатарынан 4-5 рет жүрелеп, екі қол белде, екі қолды алдыңғы жақпен екі тұсқа көтеріп, отыру. Аяқтың ұшын созу, табанды бүгу. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бірнеше доға астынан допты тура домалатып, содан соң	Ересек «Құлыншақ», «Балдырған» тобы. Міндеті: Сапқа тұру. Қатарға екеуден, үшеуден тұрып, сапты қайта құру, бағдар бойынша түзелу. Сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүгіру. 1-1.5 минут ішінде баяу қарқынмен үздіксіз жүгіру. Балаларға арақашықтық сақтауға үйрету. Адамгершілік қасиеттерге, ұқыптылыққа тәрбиелеу. Дене бітімін дұрыс қалыптасуын қадағалау. Биіктікке сатылап көтерілу және төменге түсу жолымен таныстыру. ЖДЖ: Қатарынан 4-5 рет жүрелеп, екі қол белде, екі қолды алдыңғы жақпен екі тұсқа көтеріп, отыру. Аяқтың ұшын созу, табанды бүгу. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Биіктікке сатылап көтерілу және төменге түсу. 2. Допты қабырғаға соғып, жерден ыршыған допты қағып алу. Ойын: «Лақтырам, қағып ал» ойынын ойнау. Қорытынды: «Жүрісінен таны» ойынын ойнау. Аңдардың жүрісін жасыру. Мектепалды «Қарлығаш», «Айгөлек» тобы.	1. Жіңішке жолмен бірінің соңынан бірі жүгіріп өту. 2. Денені түзу ұстап, еңіс тақта бойымен (20-30 см) жүріп, тепе-теңдік сақтау. Ойын: «Өз үйінді тап!» ойынын ойнау. Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын жасап, бір тізбекпен жүру. Ересек «Құлыншақ», «Балдырған» тобы. Міндеті: Сапқа тұру. Сапта бір-бірлеп жүру. Жүруді жүгірумен, секірумен, басқа қимылдармен кезектестіру, қол мен аяқ қимылын үйлестіру, бой түзулігін дұрыс сақтау. Орта жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40-50 метрге жүгіру. Секіругенде аяқ ұшымен жеңіл түсуге жаттықтыру. Жағымды көңіл-күй қалыптастырып, өзіндік белсенділігін арттыру. ЖДЖ: Қатарынан 4-5 рет жүрелеп, екі қол белде, екі қолды алдыңғы жақпен екі тұсқа көтеріп, отыру. Аяқтың ұшын созу, табанды бүгу. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары
---	---	--

	еңбектеу. 2. Мат үстінде жатып алға қарай домалау. Ойын: «Допты көршіңе бер» ойынын ойнау. Қорытынды: Бір-бірден бір сапқа тізіліп жүру. Мектепалды «Қарлығаш», «Айгөлек» тобы. Міндеті: Бір тізбекті сапта бірінің артынан бірі белгі бойынша тоқтап және бағытты өзгерте жүру, тапсырмаларды орындай, бұрыштарды кеспей, жұптасып жүру, жүгіру дағдыларын қалыптастыруды жалғастыру; Тізеден бүгілген аяқты жоғары көтеру, заттарды аттап өту, түрлі қарқында, тәрбиешінің белгісімен тоқтау. Шашырап; жұптасып, бір қатармен, заттарды аттап жүгіру. Кедергілер арасымен қаздың жүрісімен жүруге, бір-бірінің артынан еңбектеп жүруге, шашырап және тоқтамай жүгіруге жаттықтыру. Допты екі қолымен заттар арасымен жүргізуді және допты басымен итеріп, алға жер бауырлап жүруді үйрету. ЖДЖ: Аяқты кезекпен алға және жан-жаққа қойып, отыру; ұсақ заттарды аяқтың саусақтарымен		Міндеті: Сапқа тұру. Сапта қозғалыс бағытын өзгерту, шашырап, заттар арасымен, адымдап алға қарай жүру. Бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" ирелендеп, кедергілерден өту арқылы жүгіру. Тапсырмаларды орындай, бұрыштарды кеспей жүру, жүгіру дағдыларын қалыптастыру. Басына құм толтырылған дорбашаны қойып текшелерден аттап жүруді, құрсаудың ішінен қырымен өтуді үйрету. Икемділікке баулу. ЖДЖ: Аяқты кезекпен алға және жан-жаққа қойып, отыру; ұсақ заттарды аяқтың саусақтарымен қысып алып, орнын ауыстыру. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Қолды еденге, құрсаудың шетіне тигізбей оң және сол жақ бүйірімен топталып құрсаудың ішінен өту. 2. Басына құм толтырылған дорбашаны қойып текшелерден аттау. Ойын: «Ұстап ал» ойынын ойнау. Қорытынды: «Дауыс арқылы таны» ойын.	1. Гимнастикалық орындық үстінен жердегі құрсау ішіне секіру. 2. Мат үстінде жатып алға қарай домалауды қайталап, бекіту. Ойын: «Ең үздік шаңғышы» ойынын ойнау. Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Мектепалды «Қарлығаш», «Айгөлек» тобы. Міндеті: Сапқа тұру. Қадамды алмастыра жүру, жүру мен жүгіруді қайталап кезектестіру. Табиғи жағдайларда кедергілерден өту арқылы, түрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 мин тоқтаусыз жүгіру. Кедергілер арасымен қаздың жүрісімен жүруге, бір-бірінің артынан еңбектеп жүруге, шеңбер бойында қол ұстасып, шашырап және тоқтамай жүгіруге жаттықтыру. Оң және сол қолмен допты алысқа лақтыруды және тепе-теңдікті сақтап кедір-бұдыр тақтай үстімен жүруді үйрету. Балаларды батылдыққа баулу. ЖДЖ: Аяқты кезекпен алға және жан-жаққа қойып, отыру; ұсақ заттарды аяқтың саусақтарымен қысып алып, орнын ауыстыру.
--	--	--	--	--

	қысып алып, орнын ауыстыру. Негізгі қимылдар: 1. Допты екі қолымен заттар арасымен жүргізу (арақашықтығы 4 м). 2. 3-4 м қашықтыққа допты баспен итере еңбектеу. Ойын: «Жұбыңды тап» ойынын ойнау. Қорытынды: «Ыстық картоп» тыныс алу жаттығуы.			Негізгі қимылдар: 1. Допты оң, сол қолмен алысқа лақтыру. 2. Тепе-теңдікті сақтап кедір-бұдыр тақтай үстімен жүру. Ойын: «Жұбыңды тап» ойынын ойнау.(түрлі түсті орамалдарды қолдану) Қорытынды: «Бокс» тыныс алу жаттығуы.
--	---	--	--	--