

Тәрбиелеу – білім беру процесінің циклограммасы
Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене шынықтыру нұсқаушысы

Білім беру ұйымы: «Балбөбек» жекеменшік шағын орталығы
Жоспардың құрылу кезеңі: 01 - қыркүйек

			Бейсенбі	1 Жұма
				07.45.-8.00 Таңғы жаттығуға денешынықтыру залын дайындау.(Желдету. Бөлмені тазарту. 8.00.-8.40 Таңғы жаттығу музыка ырғағымен. 8.40-9.00 Денешынықтыру залды дайындау,қажетті жабдықтарды оқу қызметіне дайындау .Залды желдету. 09.00 ересек тобы Міндеттері: балалардың денесін үйлесімді дамыту, спорттық, қимылды ойындарға, спортпен айналысуға қызығушылықты арттыру. Күтілетін нәтижелер: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап жүреді. ҰІӘ барысы Сапта бірінің артыннан бірі жүру, қолды белде ұстап, аяқтың ұшы, өкшемен жүру, баяу қарқынмен жүруді жүгірумен алмастыру; музыка ырғағына сәйкес және жеңіл жүгіруге жаттықтыру. Сапқа тұру, жетекшіге қарап түзелу. Затсыз орындалатын ждж Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар. Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру (бір уақытта, кезекпен), төмен түсіру, қолдарын арқасына апару: қолдарды төмен түсіру; белге қою, кеуде тұсына қою; қолдарын алға-артқа сермеу; қолды иыққа қойып, шынтақтарын бүгіп, қолдарын айналдыру. Қолды алға созып, саусақтарды жұму және ашу, қолдың білектерін

				айналдыру. Қолды кеуденің алдына қою, желкеге қою, иықтарды түзеп, екі жаққа бұрылу. Негізгі қимылдар: Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру. Затсыз орындалатын ждж Негізгі тұрыс- екі өкшені бірге, аяқтың басын алшақ қойып тұру. Б. қ. – негізгі тұрыс, қолды төмен түсіріріп тұру. 1- қолды жан-жаққа созу, демді ішке тарту; 2- қолды төмен түсіру, дем шығару. Б. қ.- аяқтарын сал ашып қойып , қолдарын төмен түсіріп тұрады. 1- басты оңға иіп , қолды төмен сырғытып түсіру; 2- б.қ. – қа келу. 3- басты солға иіп, қолды төмен сырғытып түсіру. 4- б.қ. Бастапқы сәтте жай , содан соң жылдам орындалады. (брет). 3. Б.қ. – аяқ сәл алшақ қойылып, қолды желке тұсында ұстау. 1 – денені оңға бұру, қол желке тұсында.; 2 – б.қ. 3 – денені солға бұру, қол желке тұсында.; 4 – б.қ. (брет). 4. «Гайканы бұрайық» жаттығуы. Б.қ. – аяқ алшақ қойылып, қолдарын төмен түсіріп тұрады. 1 – қолды алға созып, қолдың білезігін ішке қарай айналдыру. 2 – «Гайканы бұрап алайық» жаттығуы. Б.қ. – аяқ алшақ, қолдарын төмен түсіріп тұрады. 1 – қолды алға созып, қолдың білезігін сыртқа қарай айналдыру. 5. «Ағаш жару» жаттығуы. Б.қ. – аяқ сәл алшақ, екі алақанды бір – біріне қысып ұстап тұру. 1-3 – алға қарай серпіле еңкею – төмен еңкейіп, демді ішке тарту; 4 – дем шығару. (5-6 рет). 6. «Киіз дайындау үшін жүн сабау». Б.қ. – тізерлеп отыру, қол төмен; денені алға қарай еңкейтіп, «жүнді шыбықпен сабағандай» оң және сол қолды кезек – кезек сермеу (6 рет). 7. *Б.қ. – қолды жоғары көтере созып, шалкалай жату. 1 – оң аяқты түзу жоғары көтеру, қолдың
--	--	--	--	--

				саусақтарын аяқтың басына тигізу. 2 – б.к. –қа келу. 3 – сол аяқты түзу жоғары көтеру, қолдың саусақтарын аяқтың басына тигізу; 4 – б.к. –қа келу. 8. * «Доп секірді». Б.к. – н.т., қол белде. 1-2-3 – сол аяқпен секіру. 4-5-6 – оң аяқпен секіру; 7-8-9 – екі аяқпен секіру (6 рет). Негізгі қимылдар. Жүру: сапта бір-бірден, екеуден, үшеуден жүру; аяқтың ұшымен, аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру.
--	--	--	--	---

Тексерілді әдіскер Сығи Г.К.Сағпазова

Тәрбиелеу – білім беру процесінің циклограммасы

Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене шынықтыру нұсқаушысы

Білім беру ұйымы: «Балбөбек» жекеменшік шағын орталығы

Жоспардың құрылу кезеңі: 04-08 қыркүйек

Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
07.45.-8.00 Таңғы жаттығуға денешынықтыру залын дайындау.(Желдету. Бөлмені тазарту. 8.00.-8.40 Таңғы жаттығу музыка ырғағымен. 8.40-9.00 Денешынықтыру залды дайындау,қажетті жабдықтарды оқу қызметіне дайындау .Залды желдету. 09.00 Ортаңғы тобы Міндеттері: Негізгі қимыл түрлері: жүру, жүгіру, секіру. Орында тұрып қос аяқпен секіруге үйрету.Шағын топпен жүру,жүгіру кезінде қолды еркін қалыпта ұстап жүруге жаттықтыру. Күтілетін нәтижелер: қол ұстасып, жартылай отырып, заттарды	07.45.-8.00 Таңғы жаттығуға денешынықтыру залын дайындау.(Желдету. Бөлмені тазарту. 8.00.-8.40 Таңғы жаттығу музыка ырғағымен. 8.40-9.00 Денешынықтыру залды дайындау,қажетті жабдықтарды оқу қызметіне дайындау .Залды желдету. 09.00 Ортаңғы тобы Міндеттері: ұлттық қимылды саусақпен ойналатын ойындарды, Негізгі қимылдар: шеңбер бойымен қол ұстасып жүру,	07.45.-8.00 Таңғы жаттығуға денешынықтыру залын дайындау.(Желдету. Бөлмені тазарту. 8.00.-8.40 Таңғы жаттығу музыка ырғағымен. 8.40-9.00 Денешынықтыру залды дайындау,қажетті жабдықтарды оқу қызметіне дайындау .Залды желдету 09.00 Кіші тобы Міндеттері: шынықтыру шараларын қолдану арқылы балалардың денсаулығын нығайту; Негізгі қимылдар: бағытты өзгерте отырып жүру, жүруден жүгіруге ауысу секіруге(аяқ бірге аяқ алшақ)үйрету.Шағын топпен бір-біріне кедергі жасамай жүгіру. Күтілетін нәтиже: жүруде тепе-теңдікті сақтайды.	07.45.-8.00 Таңғы жаттығуға денешынықтыру залын дайындау.(Желдету. Бөлмені тазарту. 8.00.-8.40 Таңғы жаттығу музыка ырғағымен. 8.40-9.00 Денешынықтыру залды дайындау,қажетті жабдықтарды оқу қызметіне дайындау .Залды желдету. 09.00 Кіші тобы Міндеттері: негізгі қимыл түрлерін дамыту; Негізгі қимылдар: бағдар бойынша жүру (кілемнің бойымен, жіпке дейін), кедергілерден аттап жүру. 09.20 Ортаңғы тобы Міндеттері: дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын ояту;	07.45.-8.00 Таңғы жаттығуға денешынықтыру залын дайындау.(Желдету. Бөлмені тазарту 8.00.-8.40 Таңғы жаттығу музыка ырғағымен. 8.40-9.00 Денешынықтыру залды дайындау,қажетті жабдықтарды оқу қызметіне дайындау .Залды желдету. 10.00-10.20 Ересек тобы Міндеттері: Дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықты ояту. Күтілетін нәтиже: аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап, сапта бір-бірінің артынан, әртүрлі бағытта жүгіреді. 1.ҰІӘ барысы: I бөлім. Тізбекпен қолды белде ұстап, аяқтың

айналып жүреді; жүруде тепе-теңдікті сақтайды. 1.ҮІӨ барысы: Педагог төмендегі тапсырмаларды орындатады: Шағын топпен жәй жүру. Сап-тізбекте қолды еркін қалыпта ұстап, бір-бірден жүру. Шағын таппен бір-біріне кедергі жасамай жүгірі; саптан шықпай, бағытты сақтай жүру,жүгіру. Белгі бойынша тоқтау,әр балаға екі сылдырмақ. Жалпы дамыту жаттығулары: Шеңбер бойы тұрғызып,жалпы дамыту жаттығуларын орындайды. Жаттығудың жасалу ретін түсіндіріп тұрып көрсетеді. Балаларға орындатады. Балалардың орындауларын қадағалайды. 2. Негізгі қимылдар: Екеуден (жүппен) жүру; әртүрлі бағытта жүру. Ирелен жолмен жүру(ені 25см, ұзындығы 2,5м); Қос аяқпен секіру (аяқ бірге-аяқ алшақ). Қимылды ойын №2		1.ҮІӨ барысы: Педагог төмендегі тапсырмаларды орындатады: Сап тізбекте бірінің соңынан бірі дағдылы, аяқты тырпылдатпай басып жүру. Бірінің соңынан бірі жүру,жүгіру. «Тауық пен балапандар» қыймылын бейнелей жүру. Бір-бірден сап тізбекке тұру. Жалпы дамыту жаттығулары: Шеңбер бойы тұрғызып,жалпы дамыту жаттығуларын орындайды. Жаттығудың жасалу ретін түсіндіріп тұрып көрсетеді. Балаларға орындатады. Балалардың орындауларын қадағалайды. 2. Негізгі қимылдар: Тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру.	негізгі қимыл түрлері: жүру, жүгіру.	ұшымен, өкшемен жүгіру (тізені бүкпей); батырап жүру, жүгіру; бірінің соңынан бірі сапқа тұру. Қарқынды өзгерте отырып, белгі бойынша тоқтап жүгіру Гантельдермен орындалатын ждж: 1.Б.қ. – аяқ сәл алшақ тұрады, гантельді ұстап, қолды төмен түсіріп тұрады. 1- оң қолды алға, сол қолды артқа сермей созу. Осылайша сол қолды алға, оң қолды артқа сермей созу. (5-6 рет) 2. «Айналдыр» жаттығуы. Б.қ.- аяқты сәл алшақ қойып, гантель ұстаған қолды төмен түсіріп тұру. 1- қол жан-жаққа соза жоғары көтеру, қолдың басын айналдыру, гантельге қарау; 3-4 б.қ-қа келу. (6-рет) 3. Б.қ.- аяқты алшақ қойып, гантельді иық тұсында тігінен ұстап тұру. 1-2 оңға бұрылу қолды жан-жаққа созу; 3-4 б.қ-қа келу. 1-2 солға бұрылу, қолды жан-жаққа созу; 3-4 б.қ-қа келу. Бұрылған жаққа қарау. Әр жаққа 3 реттен. 4. «Гантельді көрсет». Б.қ.- аяқты алшақ қою, қолды
---	--	---	---	--

				төмен түсіріп тұру. 1-гантельді еденге қою. 2- б.қ. 3- алға иіліп гантельді алу. (6-рет) 5. «Гантельмен тарсылдат» жаттығуы. Б.қ.- н.т. қолды төмен түсіріп тұру. 1-2 гантельді бастан жоғары көтеріп, бір-біріне соғып тарсылдату. 3-4 б.қ. (6-7 рет) Негізгі қимылдар: Сызықтардың, арқанның, тақтайдың, гимнастикалық скамейканың, бөрененің бойымен жүру. қызығушылықты арттыру.
--	--	--	--	--

Тексерілді әдіскер Сығи Г.К.Сағпазова

Тәрбиелеу – білім беру процесінің циклограммасы
Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене шынықтыру нұсқаушысы

Білім беру ұйымы: «Балбөбек» жекеменшік шағын орталығы
Жоспардың құрылу кезеңі: 11 -15 қыркүйек

Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
07.45.-8.00 Танғы жаттығуға денешынықтыру залын дайындау.(Желдету. Бөлмені тазарту. 8.00.-8.40 Танғы жаттығу музыка ырғағымен. 8.40-9.00 Денешынықтыру залды дайындау,қажетті жабдықтарды оқу қызметіне дайындау .Залды желдету. 09.00 Ортаңғы тобы Міндеттері: дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын ояту; негізгі қимыл түрлері: жүру, жүгіру.	07.45.-8.00 Танғы жаттығуға денешынықтыру залын дайындау.(Желдету. Бөлмені тазарту. 8.00.-8.40 Танғы жаттығу музыка ырғағымен. 8.40-9.00 Денешынықтыру залды дайындау,қажетті жабдықтарды оқу қызметіне дайындау .Залды желдету. 09.00 Ортаңғы тобы Міндеттері: салауатты өмір салты туралы бастапқы түсініктерін және құрдастарымен бірлескен әрекетке дайындықты қалыптастыру. Негізгі қимылдар: кедергілерден аттап жүру.	07.45.-8.00 Танғы жаттығуға денешынықтыру залын дайындау.(Желдету. Бөлмені тазарту. 8.00.-8.40 Танғы жаттығу музыка ырғағымен. 8.40-9.00 Денешынықтыру залды дайындау,қажетті жабдықтарды оқу қызметіне дайындау .Залды желдету 09.00 Кіші тобы Міндеттері: ұлттық қимылды саусақпен ойналатын ойындарды, Негізгі қимылдар: шеңбер бойымен қол ұстасып жүру, 09.45 Ортаңғы тобы Міндеттері: дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын ояту; негізгі қимыл түрлері: жүру, жүгіру. Күтілетін нәтижелер: Қол ұстасып, жартылай	07.45.-8.00 Танғы жаттығуға денешынықтыру залын дайындау.(Желдету. Бөлмені тазарту. 8.00.-8.40 Танғы жаттығу музыка ырғағымен. 8.40-9.00 Денешынықтыру залды дайындау,қажетті жабдықтарды оқу қызметіне дайындау .Залды желдету. 09.00 Кіші тобы Міндеттері: ұлттық қимылды саусақпен ойналатын ойындарды, Негізгі қимылдар: шеңбер бойымен қол ұстасып жүру, 09.20 Кіші тобы Міндеттері: ұлттық қимылды саусақпен ойналатын ойындарды, Негізгі қимылдар: шеңбер бойымен қол ұстасып жүру, 09.45 Ортаңғы тобы Міндеттері: дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын ояту; негізгі қимыл түрлері: жүру, жүгіру.	07.45.-8.00 Танғы жаттығуға денешынықтыру залын дайындау.(Желдету. Бөлмені тазарту. 8.00.-8.40 Танғы жаттығу музыка ырғағымен. 8.40-9.00 Денешынықтыру залды дайындау,қажетті жабдықтарды оқу қызметіне дайындау .Залды желдету. 09.00 Ересек тобы Міндеттері: Әртүрлі ұлттық қимылды ойындарға, жарыс сипатындағы ойындарға қызығушылыққа баулу. Күтілетін нәтижелер: Сызықтардың, арқанның, тақтайдың, гимнастикалық скамейканың, бөрененің бойымен тепе-теңдікті сақтап, жүреді. ҮІӘ барысы: Сапта бірінің артыннан бірі жүру, қолды белде ұстап, аяқтың ұшы, өкшемен жүру.

Күтілетін нәтижелер: бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүреді. ҮІӘ барысы: Бір-бірден сапқа тұрып жүру. Нұсқаушының белгі беруіне қарай жаттығуларды орындай отырып, жан-жаққа шашырап жүгіру. 1. ЖДЖ (затсыз орындау): 1.Б.к.: аяқты сәл ашып қойып, қолды төмен түсіріп тұру. Қолдарын екі жаққа созып, алға-артқа 4 реттен айландыру, төмен түсіру. Б.к. келу. 2.Б.к.: сол сияқты қолы артында. Отыру, қолдарын алға созу. Тұру, қолдарын артқа жіберу. Б.к.келу. 3.Б.к.: тізерлеп тұру, қолы белде. Солға, оңға иілу.		отырып, заттарды айналып жүреді.	Күтілетін нәтижелер: Жүруде тепе-теңдікті сақтайды. ҮІӘ барысы: Бір-бірден сапқа тұрып жүру. Нұсқаушының белгі беруіне қарай жаттығуларды орындай отырып, жан-жаққа шашырап жүгіру. 1. ЖДЖ (затсыз орындау): 1.Б.к.: аяқты сәл ашып қойып, қолды төмен түсіріп тұру. Қолдарын екі жаққа созып, алға-артқа 4 реттен айландыру, төмен түсіру. Б.к. келу. 2.Б.к.: сол сияқты қолы артында. Отыру, қолдарын алға созу. Тұру, қолдарын артқа жіберу. Б.к.келу. 3.Б.к.: тізерлеп тұру, қолы белде. Солға, оңға иілу. Б.к. 4.Б.к.: шынтағымен еденді тіреп, етпетінен жату. Аяқты кезекпен бүгу. 5.Б.к.: қолды белге қойып, аяқтарды біріктіріп тұру. Негізгі қыймылдар: Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір қырымен қосалқы қадаммен көлбеу тақтай (20-30 сантиметр), арқан бойымен жүру. Қимылды ойын:№6	баяу қарқынмен жүруді жүгірумен алмастыру; музыка ырғағына сәйкес және жеңіл жүгіруге жаттықтыру. Сапқа тұру, жетекшіге қарап түзелу. Жалпы дамыту жаттығулары. 1.«Зырылдауық (пропеллер)» жаттығуы. Бастапқы қалып: аяқ сәл алшақ, қол төмен. 1 – қолды екі жаққа созу. 2 – екі қолды кеуде тұсына әкеліп, бір-бірінен айнылдырып, « р-р-р» деп айту.3- екі жаққа созу. 4- б.к. келіп, «төмен» деу. Бастапқы кезде қолды ақырын айландыру, біртіндеп жылдым айландыру.(5 рет) 1.« Тізені шапалақтау» жаттығуы. Б.к.: аяқ иық деңгейінде, қол артта. 1-2- оң тізеге(сол) еңкейіп, «шарт» деу. 3-4-б.к. (5рет). 1.«Сипаймыз» жаттығуы. Б.к. аяқты алшақ қойып отыру, қолды жанға қою. Оң аяқ пен сол аяқты тізеден жоғары-төмен 3-4 рет сипау. 4-5 рет еркін тыныс алу. 1.« Өкшемізге қараймыз»
--	--	---	--	---

Б.к. 4.Б.к.: шынтағымен еденді тіреп, етпетінен жату. Аяқты кезекпен бүту. 5.Б.к.: колды белге қойып, аяқтарды біріктіріп тұру. Негізгі қыймылдар: Жүру: кол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру. Қимылды ойын: №4 09.30-10.00 Ересек тобы Міндеттері: Дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықты ояту. Күтілетін нәтиже: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдан жүреді. ҰІӘ барысы:				жаттығуы. Б.к.: тізерлеп отыру, аяқ бірге, кол белде (артта, иықта). 1- 2 – сол жақпен артқа қарай бұрылып, өкшеге қарау. 3-4-б.к. келу.(4-5 рет). 1.« Өкшенді көрсет» жаттығуы. Б.к.: колды арт жақтан еденге тіреп отырыру. 1- аяқтың басын өзіне қарай тартып өкшені алға қарай итеру.2-б.к. Қимылды тек табанмен орындау. 4-5 рет еркін тыныс алу. « Зырылдауық» жаттығуы: Б.к.: аяқ сәл 1.алшақ, қол төмен 10-12 рет өзін айнала 10-12 рет секіру. Жеңіл, серіппелі секіру. 4-5 рет қайталау, бағытты өзгерте секіруді жүрумен алмастыру. Жүріп келе жатып аяқтың ұшына көтеріліп, демді ішке тарту, қолды босанысытып, алға қарай еңкейіп, дем шығару. Негізгі қимылдар: Бұрылу; қырлы, көлбеу тақтай бойымен (ені 2 сантиметр, биіктігі 30-35 сантиметр) жүру. Қимылды ойын: №23
--	--	--	--	---

Заттарды аттай, теріс қарап алға қарай жүру; -қол ұстасып шеңбер бойы, шашырап жүгіру; -сапта тоқтамай жүгіру; -сапка тұру, саптан скі шеңбер құру; -қысқа және кең адыммен бастаушыны ауыстыра жүгіру. Гантельдермен орындалатын ждж: 1.Б.к. – аяқ сәл алшак тұрады, гантельді ұстап, қолды төмен түсіріп тұрады. 1- оң қолды алға, сол қолды артқа сермей созу. Осылайша сол қолды алға, оң қолды артқа сермей созу. (5-6 рет) 2. «Айналдыр» жаттығуы. Б.к.- аяқты сәл алшак қойып, гантель ұстаған қолды төмен түсіріп				
---	--	--	--	--

тұру. 1- қол жан- жакқа соза жоғары көтеру, қолдың басын айналдыру, гантельге карау; 3-4 б.қ-қа келу. (6-рет) 3. Б.қ.- аяқты алшақ қойып, гантельді иық тұсында тігінен ұстап тұру. 1-2 оңға бұрылу қолды жан-жакқа созу; 3-4 б.қ-қа келу. 1-2 солға бұрылу, қолды жан-жакқа созу; 3-4 б.қ-қа келу. Бұрылған жакқа карау. Әр жакқа 3 реттен. 4. «Гантельді көрсет». Б.қ.- аяқты алшақ қою, қолды төмен түсіріп тұру. 1- гантельді еденге қою. 2- б.қ. 3- алға иіліп гантельді алу. (6- рет) 5. «Гантельмен тарсылдат» жаттығуы. Б.қ.- н.т. қолды төмен				
--	--	--	--	--

түсіріп тұру. 1-2 гантельді бастан жоғары көтеріп, бір-біріне соғып тарсылдау. 3-4 б.к. (6-7 рет) Негізгі қимылдар: Сызықтардың, арканның, тақтайдың, гимнастикалық скамейканың, бөрененің бойымен жүру. Қимылды ойын: №21				
---	--	--	--	--

Тексерілді әдіскер С.С. Г.К.Сағпазова

Тәрбиелеу – білім беру процесінің циклограммасы
Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене шынықтыру нұсқаушысы

Білім беру ұйымы: «Балбөбек» жекеменшік шағын орталығы
Жоспардың құрылу кезеңі: 25 -29 қыркүйек

Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
07.45.-8.00 Таңғы жаттығуға денешынықтыру залын дайындау.(Желдету. Бөлмені тазарту. 8.00.-8.40 Таңғы жаттығу музыка ырғағымен. 8.40-9.00 Денешынықтыру залды дайындау,қажетті жабдықтарды оқу қызметіне дайындау .Залды желдету. 09.00 Ортаңғы тобы Міндеттері: дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын ояту; негізгі қимыл түрлері: жүру, жүгіру, секіру. Күтілетін нәтиже: бірқалыпты, аяқтың	07.45.-8.00 Таңғы жаттығуға денешынықтыру залын дайындау.(Желдету. Бөлмені тазарту. 8.00.-8.40 Таңғы жаттығу музыка ырғағымен. 8.40-9.00 Денешынықтыру залды дайындау,қажетті жабдықтарды оқу қызметіне дайындау .Залды желдету. 09.30 Ортаңғы тобы Міндеттері: Балалардың денесін үйлесімді дамыту, спорттық, қимылды ойындарға, спортпен айналысуға қызығушылықты арттыру. Күтілетін нәтиже: түрлі тапсырмаларды орындай отырып, шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшіні ауыстырып жүгіреді; ҮІӘ барысы: Сапта бірінің артынан бірі жүру, колды	07.45.-8.00 Таңғы жаттығуға денешынықтыру залын дайындау.(Желдету. Бөлмені тазарту. 8.00.-8.40 Таңғы жаттығу музыка ырғағымен. 8.40-9.00 Денешынықтыру залды дайындау,қажетті жабдықтарды оқу қызметіне дайындау .Залды желдету. 09.45 Кіші тобы Міндеттері: дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын ояту; негізгі қимыл түрлері: жүру, жүгіру, секіру. Міндеттері: дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын ояту; негізгі қимыл түрлері: жүру, жүгіру, секіру. Күтілетін нәтиже:	07.45.-8.00 Таңғы жаттығуға денешынықтыру залын дайындау.(Желдету. Бөлмені тазарту. 8.00.-8.40 Таңғы жаттығу музыка ырғағымен. 8.40-9.00 Денешынықтыру залды дайындау,қажетті жабдықтарды оқу қызметіне дайындау .Залды желдету. 09.00 Кіші тобы 09.20 Ортаңғы тобы Міндеттері: дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын ояту; негізгі қимыл түрлері: жүру, жүгіру, секіру. Күтілетін нәтиже: тұрған орнында қос аяқпен, алға қарай жылыжып, биіктіктен және ұзындыққа секіреді ҮІӘ барысы:	07.45.-8.00 Таңғы жаттығуға денешынықтыру залын дайындау.(Желдету. Бөлмені тазарту 8.00.-8.40 Таңғы жаттығу музыка ырғағымен. 8.40-9.00 Денешынықтыру залды дайындау,қажетті жабдықтарды оқу қызметіне дайындау .Залды желдету. 09.00 Ересек тобы Міндеттері: Негізгі қимыл түрлерін: жүру мен жүгіруді, секіру мен лақтыруды, қағып алуды, еңбектеу мен өрмелеуді, жеке мәдени-гигиеналық дағдылары жетілдіру. Күтілетін нәтиже: табан мен алақанға сүйеніп, төрттағандап еңбектейді; ҮІӘ барысы: Сапта бірінің

ұшымен, әр түрлі бағытта жүгіреді ҮІӘ барысы: Бойына қарай бір-бірден қатарға тұру. Сәлемдесу. «Орындарына бару» ойыны. Нұсқаушы орындарына өзгелерді итермей, жылдам барған балаларды атап өтеді. Ойын 2-3 рет қайталанады. Бір бағытта бүкіл топпен жүгіру. ЖДЖ (доппен орындау). 1.Б.к.: аяқтарды косып тұру, доп төменде екі қолында. Допты жоғары қарай көтеру, жоғары қарау, төмен түсіру, бастапқы қалыпқа келу. 2.Б.к.: аяқтары иық деңгейінде, доп екі қолында – кеуде тұсында. Еңкею, допты еденге тигізу, тік тұру, бастапқы қалыпқа келу. 3.Б.к.: аяқтарды косып тұру, доп төменде екі	белде ұстап, аяқтың ұшы, өкшемен жүру, баяу қарқынмен жүруді жүгірумен алмастыру; музыка ырғағына сәйкес және жеңіл жүгіруге жаттықтыру. Сапқа тұру, жетекшіге қарап түзелу. Затсыз Жалпы дамыту жаттығулары. 1.«Зырылдауық (пропеллер)» жаттығуы. Бастапқы қалып: аяқ сәл алшақ, қол төмен. 1 – қолды екі жаққа созу. 2 – екі қолды кеуде тұсына әкеліп, бір-бірінен айнылдырып, «р-р» деп айту. 3 – екі жаққа созу. 4 – б.к. келіп, «төмен» деу. Бастапқы кезде қолды ақырын айналдыру, біртіндеп жылдым айналдыру. (5 рет) 1.«Тізені шапалақтау» жаттығуы. Б.к.: аяқ иық деңгейінде, қол артта. 1-2-он тізеге (сол) еңкейіп, «шарт» деу. 3-4-б.к. (5 рет). 1.«Сипаймыз» жаттығуы. Б.к. аяқты алшақ қойып отыру, қолды жанға қою. Он аяқ пен сол аяқты тізеден жоғары-төмен 3-4 рет сипау. 4-5 рет еркін тыныс алу. 1.«Өкшемізге қараймыз»	сапта бір-бірлеп, шеңбер бойымен, шашырап, заттарды айналып жүгіреді; ҮІӘ барысы: Бойына қарай бір-бірден қатарға тұру. Сәлемдесу. «Орындарына бару» ойыны. Нұсқаушы орындарына өзгелерді итермей, жылдам барған балаларды атап өтеді. Ойын 2-3 рет қайталанады. Бір бағытта бүкіл топпен жүгіру. ЖДЖ (заттарсыз): 1.Б.к.: аяқтары иық деңгейінде, қолдары кеуде алдында, шынтақтары бүгілген, саусақтары жұдырыққа түйілген. Осы күйінде қолдарын айналдыру қимылдарын орындайды. Қолдарын кезек-кезек айналдырады. 2.Б.к.: аяқтары сәл ашылған, қолдары артқа қарай жіберілген. Отырып, қолдарымен тізесін құшақтау, тұру, қолдарын артқа жіберу және т.б. 3.Б.к.: аяқтарын ашып отыру, қолдары артқа жіберілген. Еңкейіп, аяқтарының ұштарына қолдарын тигізу, тік тұру, қолдарды артқа қарай жіберу, қайтадан алғашқы қалыпқа келу. 4.Б.к.: аяқтарын тік түзеп отыру, қолдарын артқа тіреу.	Бойына қарай бір-бірден қатарға тұру. Сәлемдесу. «Орындарына бару» ойыны. Нұсқаушы орындарына өзгелерді итермей, жылдам барған балаларды атап өтеді. Ойын 2-3 рет қайталанады. Бір бағытта бүкіл топпен жүгіру. Қолорамалмен орындалатын жалпы дамыту жаттығулары. 1.Б.к. – н.т. қолорамал ұстаған оң қол төмен, сол қолды белде ұстап тұру. 1 – он аяқпен шетке қарай бір адым жасау, оң қолды алға, шетке қарай созу; 2 – оң қолды кері б.к. –қа келу. 3 – б.к. –қа келу. Осылайша сол аяқпен осы жаттығу орындалады. (8 рет). 2.Б.к. – қолорамал ұстаған оң қолды белге қойып, аяқты айқастырып отыру. 1 – оңға иілу, орамалды өзінен неғұрлым алыс қою. Б.к. –қа келу. Осылайша сол жаққа (әр жаққа 6 реттен) орындау. 3.қолорамалды оң қолға ұстап, бір тізбекпен жүру; 1 – қолды екі жаққа созу; 2 – қолды жоғары көтеріп, қолорамалды оң қолдан сол қолға ауыстыру; 3 – қолды екі жаққа созу; 4 – б.к. –қа келу. (6-8 рет). 4.Б.к. – қолды созып, етіптінен жату (қолорамал сол қолда). 1-2 – оң аяқ пен қолорамал ұстаған сол қолды артқа созу; 3-4 – б.к. –қа келу. Осылайша сол аяқ, оң	артыннан бірі жүру, қолды белде ұстап, аяқтың ұшы, өкшемен жүру, баяу қарқынмен жүруді жүгірумен алмастыру; музыка ырғағына сәйкес және жеңіл жүгіруге жаттықтыру. Сапқа тұру, жетекшіге қарап түзелу. Қолорамалмен орындалатын жалпы дамыту жаттығулары. 1.Б.к. – н.т. қолорамал ұстаған оң қол төмен, сол қолды белде ұстап тұру. 1 – оң аяқпен шетке қарай бір адым жасау, оң қолды алға, шетке қарай созу; 2 – оң қолды кері б.к. –қа келу. 3 – б.к. –қа келу. Осылайша сол аяқпен осы жаттығу орындалады. (8 рет). 2.Б.к. – қолорамал ұстаған оң қолды белге қойып, аяқты айқастырып отыру. 1 – оңға иілу, орамалды өзінен неғұрлым алыс қою. Б.к. –қа келу. Осылайша сол жаққа (әр жаққа 6 реттен) орындау. 3.қолорамалды оң қолға ұстап, бір тізбекпен жүру; 1 – қолды екі жаққа созу; 2 – қолды жоғары көтеріп, қолорамалды оң қолдан сол қолға ауыстыру; 3 – қолды екі жаққа созу; 4 – б.к. –қа
--	---	--	---	--

қолында. Отыру, допты алға созу. Тұру бастапқы қалыпқа келу. 4.Б.қ.: отыру допты алдында ұстау. Допты өз айналасында оңға-солға қарай айналдыру. 5.Б.қ.: аяқтары сәл ғана ашылған, қолдары белінде доп еденде. Доп айналасында орнында тұрып кезекпен жүріп, секіру. Нұсқаушы балаларды екі шағын топқа бөледі. Бір топ допты орнына қояды, ал екінші топта доп балалардың қолында қалады. Допты бір-бірінің қақпасына домалату (балалардың арасы 1,5-2 м). Негізгі қимылдар: Тура жолмен, бір-бірінен 10 сантиметр қашықтықта орналасқан тақтайшалардың, қырлы тақтайдың	жаттығуы. Б.қ.: тізерлеп отыру, аяқ бірге, қол белде (артта, нықта). 1- 2 – сол жақпен артқа қарай бұрылып, өкшеге қарау. 3-4-б.қ. келу.(4-5 рет). 1.« Өкшенді көрсет» жаттығуы. Б.қ.: қолды арт жақтан еденге тіреп отырыру. 1- аяқтын басын өзіне қарай тартып өкшені алға қарай итеру.2-б.қ. Қимылды тек табанмен орындау. 4-5 рет еркін тыныс алу. « Зырылдауық» жаттығуы: Б.қ.: аяқ сәл 1.алшақ, қол төмен 10-12 рет өзін айнала 10-12 рет секіру. Жеңіл, серіппелі секіру. 4-5 рет қайталау, бағытты өзгерте секіруді жүрумен алмастыру. Жүріп келе жатып аяқтың ұшына көтеріліп, демді ішке тарту, қолды босанысытып, алға қарай еңкейіп, дем шығару. Негізгі қимылдар: Үрленген доптардан (бір-бірінен қашық қойылған 5–6 доп арқылы кезекпен) аттап өту. Қимылды ойын:№25	Оң аяқты көтеру, түсіру. Сол аяқты көтеру, түсіру. 5.Б.қ.: аяқтарды қосу, қолдарын беліне қою. өзінің айналасында екі аяқпен секіру. Негізгі қимылдар: Жүгіру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, сапта бір-бірден, алаңның бір жағынан екінші жағына, әр түрлі бағытта. Қимылды ойын:№8 10.35 Ересек тобы Міндеттері: Балалардың денесін үйлесімді дамыту, спорттық, қимылды ойындарға, спортпен айналысуға қызығушылықты арттыру. Күтілетін нәтиже: түрлі тапсырмаларды орындай отырып, шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшіні ауыстырып жүгіреді; ҰІӘ барысы: Сапта бірінің артынан бірі жүру, қолды белде ұстап, аяқтың ұшы, өкшемен жүру, баяу қарқынмен жүруді жүгірумен алмастыру; музыка ырғағына сәйкес және жеңіл жүгіруге жаттықтыру. Сапқа тұру, жетекшіге қарап түзелу. Затсыз Жалпы дамыту жаттығулары. 1.«Зырылдауық (пропеллер)» жаттығуы. Бастапқы қалып: аяқ сәл алшақ, қол төмен. 1 –	қолмен орындау (6-8 рет). 5.Б.қ. –қолды белге қойып, малдас құрып отыру. 1 – оңға қарай еңкею. 2 – б.қ. 3 – солға қарай еңкею. 4 – б.қ.-қа келу. (әр жаққа 6 реттен орындау). 6.Б.қ. – қолды белге қойып, аяқты айқастырып отыру. 1-3 – қолды алға қарай сермеп, жылдам орнынан тұру. 4 – б.қ.-қа келу. (6 рет). 7.*Б.қ. – аяқты сәл алшақ қойып, түзу тұру (қолорамал оң қолда). Қолорамал ұстаған оң қолды баяу алға, артқа созып, қолорамалды сол қолға ауыстыру (6-8 рет). 8.*Б.қ. – аяқты сәл алшақ қойып, қолды төмен түсіріп тұру (қолорамал сол қолда). 1 – оң аяқты баяу алға созу; 2 – тізені бүгу; 3 – тізенің астынан қолорамалды оң қолға ауыстыру. 4 – б.қ.-қа келу. Осы жаттығу сол аяқ, оң қолмен орындау. (6-8 рет). Негізгі қимылдар: Тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру. Қимылды ойын:№9	келу. (6-8 рет). 4.Б.қ. – қолды созып, етпетінен жату (қолорамал сол қолда). 1-2 – оң аяқ пен қолорамал ұстаған сол қолды артқа созу; 3-4 – б.қ.-қа келу. Осылайша сол аяқ, оң қолмен орындау (6-8 рет). 5.Б.қ. –қолды белге қойып, малдас құрып отыру. 1 – оңға қарай еңкею. 2 – б.қ. 3 – солға қарай еңкею. 4 – б.қ.-қа келу. (әр жаққа 6 реттен орындау). 6.Б.қ. – қолды белге қойып, аяқты айқастырып отыру. 1-3 – қолды алға қарай сермеп, жылдам орнынан тұру. 4 – б.қ.-қа келу. (6 рет). 7.*Б.қ. – аяқты сәл алшақ қойып, түзу тұру (қолорамал оң қолда). Қолорамал ұстаған оң қолды баяу алға, артқа созып, қолорамалды сол қолға ауыстыру (6-8 рет). 8.*Б.қ. – аяқты сәл алшақ қойып, қолды төмен түсіріп тұру (қолорамал сол қолда). 1 – оң аяқты баяу алға созу; 2 – тізені бүгу; 3 – тізенің астынан қолорамалды оң қолға ауыстыру. 4 – б.қ.-қа келу. Осы жаттығу сол аяқ, оң қолмен орындау. (6-8
---	--	---	---	---

бойымен жүру. Қимылды ойын: №7 09.30 ортаңғы тобы Міндеттері: дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын ояту; негізгі қимыл түрлері: жүру, жүгіру, секіру. 10.00 ересек тобы Міндеттері: Ойын барысында, спорт жабдықтарын қолдануда қауіпсіздікті сақтау.		қолды екі жаққа созу. 2 – екі қолды кеуде тұсына әкеліп, бір-бірінен айнылдырып, « р-р-р» деп айту. 3- екі жаққа созу. 4- б.қ. келіп, «төмен» деу. Бастапқы кезде қолды ақырын айналдыру, біртіндеп жылдым айналдыру. (5 рет) 1.« Тізені шапалақтау» жаттығуы. Б.қ.: аяқ иық деңгейінде, қол артта. 1-2-оң тізеге(сол) еңкейіп, «шарт» деу. 3-4-б.қ. (5рет). 1.«Сипаймыз» жаттығуы. Б.қ. аяқты алшақ қойып отыру, қолды жанға қою. Оң аяқ пен сол аяқты тізеден жоғары-төмен 3-4 рет сипау. 4-5 рет еркін тыныс алу. 1.« Өкшемізге қараймыз» жаттығуы. Б.қ.: тізерлеп отыру, аяқ бірге, қол белде (артта, иықта). 1- 2 – сол жақпен артқа қарай бұрылып, өкшеге қарау. 3-4-б.қ. келу. (4-5 рет). 1.« Өкшенді көрсет» жаттығуы. Б.қ.: қолды арт жақтан еденге тіреп отырыу. 1- аяқтың басын өзіне қарай тартып өкшені алға қарай итеру. 2-б.қ. Қимылды тек		рет). Негізгі қимылдар: Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру. Қимылды ойын: №26 9-30 ересек ш.о №1 Міндеттері: Негізгі қимыл түрлерін: жүру мен жүгіруді, секіру мен лақтыруды, қағып алуды, еңбектеу мен өрмелеуді, жеке мәдени-гигиеналық дағдылары жетілдіру.
--	--	---	--	---

		табанмен орындау. 4-5 рет еркін тыныс алу. «Зырылдауык» жаттығуы: Б.к.: аяқ сәл 1. алшақ, қол төмен 10-12 рет өзін айнала 10-12 рет секіру. Жеңіл, серіппелі секіру. 4-5 рет қайталау, бағытты өзгерте секіруді жүрумен алмастыру. Жүріп келе жатып аяқтың ұшына көтеріліп, демді ішке тарту, қолды босанысытып, алға қарай еңкейіп, дем шығару. Негізгі қимылдар: Үрленген доптардан (бір-бірінен қашық қойылған 5–6 доп арқылы кезекпен) аттап өту. 11.00 Ересек тобы Міндеттері: Балалардың денесін үйлесімді дамыту, спорттық қимылды ойындарға, спортпен айналысуға қызығушылықты арттыру. Қимылды ойын: №25		
--	--	---	--	--

Тексерілді әдіскер  Г.К.Сағпазова