

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

Білім беру ұйымы: «Балбөбек» жекеменшік шағын орталығы
Жоспардың құрылу кезеңі: 2 -6 қазан

Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	7Жұма
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: оң және сол қолмен қашықтыққа, көлденең нысанаға, тік нысанаға заттарды лақтырады	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 09.30 Ортаңғы тобы Міндеттері: дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын ояту; негізгі қимыл түрлері: жүру, жүгіру, секіру.	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 09.45 Ересек тобы Міндеттері: Секіру мен лақтыруды, қағып алуды, еңбектеу мен өрмелеуді, жеке мәдени-гигиеналық дағдылары жетілдіру. Күтілетін нәтиже: гимнастикалық қабырғаға жоғары-төмен ауыспалы қадаммен өрмелейді; ҮІӘ барысы: ҮІӘ барысы: Сапта бірінің артынан бірі жүру, қолды белде ұстап,	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. 09.20 Кіші тобы 09.45 ортаңғы «Ақбота» тобы Міндеттері: Лақтыру мен қағып алу, еңбектеу мен өрмелеуді орындаудың қарапайым дағдыларын жетілдіру. Күтілетін нәтиже: заттардың арасымен еңбектейді, гимнастикалық қабырғаға өрмелейді және одан түседі; ҮІӘ барысы: Балалардың бойларына қарай бір қатар етіп тұрғызу. Ұйымдастыру жұмыстарын өткізу. Жүру, жүгіру, жаттығулары. Шеңбер	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 «Қарлығаш» тобы Міндеттері: Әртүрлі ұлттық қимылды ойындарға, жарыс сипатындағы ойындарға қызығушылыққа баулу Күтілетін нәтиже: ҮІӘ барысы: Балалардың бойларына қарай бір қатар етіп тұрғызу. Ұйымдастыру жұмыстарын өткізу. Жүру, жүгіру, жаттығулары.

ҮІӘ барысы: Нұсқаушының белгісі бойынша бір орында тұрып оңға, солға бұрылу. -Қысқа және кең адыммен «ізді» баса жүру; -заттардың арасымен жүру; жұптасып бағытты өзгерте жүгіру. -Музыкаға сәйкес екі шеңбер бойы бір-біріне қарама-қарсы жүру (бірі оңға, солға). Гимнастикалық таяқшамен орындалатын ждз: 1. «Таяқшаны бұр» Б.қ.: өкше бірге, аяқтың ұшы жан-жақта, таяқшаны екі қолмен ұстап, алдыға көтереміз. 1- таяқшаны оңға (солға) бұрамыз. 2- б.қ. 2. «Жоғары көтер» Б.қ.: аяқ солай, қол таяқшамен төменде. 1- қол таяқшамен алдыда. 2- жоғары, оған қараймыз. 3- алдыда. 4- б.қ. 3. «Отырып тұру» Б.қ.: солай. 1- отыру,		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-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,	бойы жүру және жүгіру, Табанның ішкі қырымен жүру. Бір тізбек болып келе жатып, команда бойынша екі тізбек жасап және тізбекте жұп болып жаттықтыру. Тізбек болып жүру барысында екі түсті жалауша, гимнастикалық доптар мен кеглилерді пайдалануға болады. Қолорамалмен орындалатын жалпы дамыту жаттығулары. 1.Б.қ. – 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.қ. –қа келу. 3 – б.қ. –қа келу. Осылайша сол аяқпен осы жаттығу орындалады. (8 рет). 2.Б.қ. – қолорамал ұстаған оң қолды белге қойып, аяқты айқастырып отыру. 1 – оңға иілу, орамалды өзінен неғұрлым алыс қою. Б.қ. –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.қ. –қа 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	Шеңбер бойы жүру және жүгіру, Табанның ішкі қырымен жүру. Бір тізбек болып келе жатып, команда бойынша екі тізбек жасап және тізбекте жұп болып жаттықтыру. Тізбек болып жүру барысында екі түсті жалауша, гимнастикалық доптар мен кеглилерді пайдалануға болады. Қолорамалмен орындалатын жалпы дамыту жаттығулары. 1.Б.қ. – 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.қ. –қа келу. 3 – б.қ. –қа келу. Осылайша сол аяқпен осы жаттығу орындалады. (8 рет). 2.Б.қ. – қолорамал ұстаған оң қолды белге қойып, аяқты айқастырып отыру. 1 – оңға иілу, орамалды өзінен неғұрлым алыс қою. Б.қ. –қа келу. Осылайша сол жаққа (әр жаққа 6 реттен) орындау. 3.қолорамалды оң қолға ұстап, бір тізбекпен жүру; 1 – қолды екі жаққа созу;
---	--	---	--	---

таяқшаны жоғары көтеру. 2- б.к. 4. «Таяқшаны ауыстыр» Б.к.: аяқ солай, қол жан-жақта, таяқша бір қолда. 1- қолды жанымызбен жоғары көтеріп, таяқшаны екінші қолға ауыстыру. 2- б.к. келу 5. «Алдыңа еңкею» Б.к.: жерде отыру, аяқ иық бойымен, қол тізеде жатады. 1- алдыңа еңкею, қолды таяқшамен созып, аяқтың ұшына жеткізу. 2- б.к. 6. «Жүреміз» Б.к.: жерде отыру, аяқ бірге, таяқша алдыла, руль ретінде. Көліктерде отырып, аяқты алма-кезек алдыңа-артқа жылжыту. 7. «Секірулер» Б.к.: т.т., таяқша жерде тұрады, бір аяқпен оны айналып секіру, екі аяқты алмастырып отыру. Негізгі қимылдар: Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы: тоқтап жүгіру, белгі		иықта). 1- 2 – сол жақпен артқа қарай бұрылып, өкшеге қарау. 3-4-б.к. келу.(4-5 рет). 1.« Өкшенді көрсет» жаттығуы. Б.к.: қолды 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: Түрлі тапсырмаларды орындай отырып: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшіні ауыстырып жүгіру. Қимылды ойын:№28	келу. Осылайша сол аяқ, оң қолмен орындау (6-8 рет). 5.Б.к. –қолды белге қойып, малдас құрып отыру. 1 – оңға қарай еңкею. 2 – б.к. 3 – солға қарай еңкею. 4 – б.к.-қа келу. (әр жаққа 6 реттен орындау). 6.Б.к. – қолды белге қойып, аяқты айқастырып отыру. 1-3 – қолды алға қарай сермеп, жылдам орнынан тұру. 4 – б.к.-қа келу. (6 рет). 7.*Б.к. – 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.к. – 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.к.-қа келу. Осы жаттығу сол аяқ, оң қолмен орындау. (6-8 рет). Негізгі қимылдар: Домалату, лақтыру, қағып алу. Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 метр қашықтық). Қимылды ойын:№12	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, етпетінен жату (қолорамал сол қолда). 1-2 – оң аяқпен қолорамал ұстаған сол қолды артқа созу; 3-4 – б.к.-қа келу. Осылайша сол аяқ, оң қолмен орындау (6-8 рет). 5.Б.к. –қолды белге қойып, малдас құрып отыру. 1 – оңға қарай еңкею. 2 – б.к. 3 – солға қарай еңкею. 4 – б.к.-қа келу. (әр жаққа 6 реттен орындау). 6.Б.к. – қолды белге қойып, аяқты айқастырып отыру. 1-3 – қолды алға қарай сермеп, жылдам орнынан тұру. 4 – б.к.-қа келу. (6 рет). 7.*Б.к. – 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.к. – аяқты сәл алшақ қойып, қолды төмен түсіріп тұру (қолорамал сол қолда). 1 – оң аяқты баяу алға созу; 2 – тізені
--	--	--	--	--

бойынша көрсетілген жерге жүгіру. Қимылды ойын: №10				бүгу; 3 – тізенің астынан колорамалды оң қолға ауыстыру. 4 – б.к.-қа келу. Осы жаттығу сол аяқ, оң қолмен орындау. (6-8 рет). Негізгі қимылдар: 1–1,5 минут ішінде баяу қарқынмен жүгіру, орташа жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40–50 метрге жүгіру. Қимылды ойын: №29
--	--	--	--	---

Тексерілді әдіскер С.И.И. Г.К.Сағпазова

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

Білім беру ұйымы: «Балбөбек» жекеменшік шағын орталығы
Жоспардың құрылу кезеңі: 9 -13 қазан

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: Лақтыру мен қағып алу, еңбектеу мен өрмелеуді орындаудың қарапайым дағдыларын жетілдіру. Күтілетін нәтиже: бір-бірден сапқа, шеңберге тұрады, сапта өз орнын табады; ҰІӘ барысы: Тізбекте	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 Кіші тобы Міндеттері: Спорттық, қимылды ойындарға, спортпен айналысуға қызығушылықты арттыру. Күтілетін нәтиже: доптарды кедергілер арқылы лақтырады және қағып алады; ҰІӘ барысы: Амандасу рәсімі. Бір-бірден қатарға тұру. Екі қатарға тізіліп	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 Ортаңғы тобы Міндеттері: Лақтыру мен қағып алу, еңбектеу мен өрмелеуді орындаудың қарапайым дағдыларын жетілдіру. Күтілетін нәтиже: жалпы дамытушы жаттығулардың орындалу ретін сақтайды; ҰІӘ барысы: Бір қатар сапқа тұру. 2.Жүру түрлері: - алдыға қарап 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 09.45 Ортаңғы тобы Міндеттері: Лақтыру мен қағып алу, еңбектеу мен өрмелеуді орындаудың қарапайым дағдыларын жетілдіру. Күтілетін нәтиже: қимылды ойындарды қызығып ойнайды; ҰІӘ барысы: Бір қатар сапқа тұру. 2.Жүру түрлері: - алдыға қарап жүру; - бір бүйірімен жүру; - көзді жұмып жүру; - қол шапалақтап 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. 10.00-10.20 Ересектобы Міндеттері: Дене сапаларын: күш, жылдамдық, төзімділік, ептілік, икемділікті қалыптастыру. Күтілетін нәтиже: екеуден, үшеуден қатарға қайта тұрады; ҰІӘ барысы: Балалардың бойларына қарай бір қатар етіп тұрғызу. Ұйымдастыру жұмыстарын өткізу. Жүру, жүгіру, жаттығулары. Шеңбер бойы

жүріп келе жатып тізені жоғары көтере 8 адым жасау, «шаңғышы» кимылындай 10 адым, қолды екі жаққа созып, аяқтың ұшымен 10 адым, қолды желкеге қойып, өкшемен 12 адым, башпайларды бүгіп, жартылай жүрелеп отырып, 12 адым жасап жүру, баяу және жылдам қарқында жүру, шеру жасап жүру, топтарға бөлініп тұру. Нұсқаушының белгісі бойынша кимыл-козғалыстарды дауыстап санау. Гимнастикалық таяқшалармен орындалатын ждж: 1.Б.к.-аяқ сәл алшақ, таяқшаның екі ұшына сәл жеткізбей ұстаған қолды төмен түсіріп тұру. 1 –таяқшаны жоғары көтеру. 2- таяқшаны кеуде тұсына түсіру. 3-таяқшаны жоғары көтеру. 4-б.к.-қа келу. 6-7 рет. 2.Б.к. – аяқ сәл алшақ, таяқшаның екі ұшына сәл жеткізбей ұстаған қолды төмен түсіріп	тұру. Нұсқаушының балаларға әңгімелеуі: -доптардың түрлі өлшемі туралы; -доп қолданылатын спорт түрлері туралы; Топтардағы жүгіру жаттығулары. Ысқыру бойынша қарқынды өзгерту. 3-4 минут Кішкентай доппен орындалатын ЖДЖ: 5-6 минут Б.к.: негізгі тұрыс, доп оң қолда. 1-қолдарымызды екі жаққа созамыз; 2-қолдарымызды жоғары көтереміз, допты екінші қолға ауыстыру; 3-қолды екі жаққа созу; 4- бастапқы қалып. Б.к.: аяқты екі иықтың деңгейіне қойып, допты оң қолға аламыз. 1-оң қолға қарай иілу; 2-3-допты оң аяқтан сол аяққа қарай домалату және керісінше орындау. Б.к.: тізерлеп тұру, екі қолмен допты ұстау. 1-2-отырып, кеудені оңға бұрып, допты еденге тигізу; 3-4-алғашқы қалыпқа келу. Осыны сол жаққа қарай қайталау.	- бір бүйірімен жүру; - көзді жұмып жүру; - қол шапалақтап жүру. үгіру: - тізені жоғары көтеріп жүгіру; - сирақты артқа лақтырып жүгіру; - секіріп жүгіру. Кішкентай доппен орындалатын ЖДЖ: Б.к.: негізгі тұрыс, доп оң қолында. 1-қолды екі жаққа созу; 2-қолды жоғары көтеру. Допты сол қолына ауыстыру. Б.к.: иықтың деңгейінде тұру, доп оң қолында. 1-2- оңға, солға бұрылу, допты еденге ұру. Б.к.: негізгі тұрыс, доп оң қолында. 1-жартылай отыру, допты еденге соғу, ыршыған допты қағып алу; 2-бастапқы қалып. Б.к.: тізерлеп тұру. Допты денені айландыра домалату. Негізгі кимылдар: Домалату, лақтыру, қағып алу. Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 метр қашықтық), төменнен екі қолмен көлденең нысанаға, оң және сол қолмен (1,5–2 метр қашықтықтан) допты кеуде тұсынан лақтыру, Ересек «Қарлығаш» тобы Міндеттері: Спорттық, кимылды	үгіру: - тізені жоғары көтеріп жүгіру; - сирақты артқа лақтырып жүгіру; - секіріп жүгіру. 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 келу. (6-8 рет). 4.Б.к. – қолды созып, етпетінен 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 қолмен орындау (6-8 рет). 5.Б.к. –қолды белге қойып, малдас құрып отыру. 1 – оңға қарай еңкею. 2 – б.к. 3 – солға қарай	жүру және жүгіру, Табанның ішкі қырымен жүру. Бір тізбек болып келе жатып, команда бойынша екі тізбек жасап және тізбекте жұп болып жаттықтыру. Тізбек болып жүру барысында екі түсті жалауша, гимнастикалық доптар мен кеглилерді пайдалануға болады. 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
---	--	---	--	---

тұру. 1-таяқшаны жоғары көтеріп, оң (сол) аяқтың ұшымен тұрып, өкшені өзіне қарай тарта созылу. 3-4б.к.-қа келу. 6-7 рет. 3.Б.к.-аяқ сәл алшақ, таяқшаның екі ұшына сәл жеткізбей ұстаған қолды төмен түсіріп тұру. 1-таяқшаны жоғары көтеру. 2-алға қарай иіліп, таяқшаны жерге қою. 3-түзу тұру. 4- алға иіліп таяқшаны көтеріп алу. 5-6 б.к.-қа келу. 6-8 рет. 4.Б.к. – аяқты нық денгейімен бірдей қойып, таяқшаның екі ұшына сәл жеткізбей ұстаған қолды желкеде ұстап тұру. 1- солға бұрылу. 2- б.к.-қа келу. 3- оңға бұрылу. 4- б.к.-қа келу. 6-8 рет. 5.Б.к. – таяқшаның екі ұшына сәл жеткізбей ұстаған қолды алдыға созып, тізерлеп отыру. 1- оңға иілу. 2-б.к. 3 – солға иілу. 4-б.к.-қа келу. 6-8 рет. 6.Б.к. – жерде жатқан таяқшаға қырынан тұрады. Таяқшадан екі аяқпен секіру, секіруді	Б.к.: еденде отырып, допты табанмен қысып, қолды артқа қарай тіреу. 1-2-аяқты түзу ұстап көтеру, допты түсірмеуге тырысу; 3-4-алғашқы қалыпқа келу. Б.к.: етпетінен жатып, басынан асыра қолдарын созып, допты ұстау. 1-2-қолдарын және оң аяғын алға қарай түзу созу, допты аяққа тигізу; 3-4-алғашқы қалыпқа келу. Осыны сол жаққа қайталау. Б.к.: аяқтарының арасы сәл ғана ашылған, доп оң қолда. Допты оң қолмен соғу, ыршыған допты қағып алу. Секіру. Негізгі қимылдар: Алға қарай еңбектеу; табан мен алақанға сүйеніп, төрт тағандап еңбектеу, 50 сантиметр биіктікте ілінген арқанның астынан еңбектеу. Күтілетін нәтиже: заттардың арасымен төрттағандап еңбектейді; ҮІӨ барысы: Тізбекте жүріп келе жатып тізені жоғары көтере 8 адым жасау, «шаңғышы» қимылындай 10 адым, қолды екі жаққа созып, аяқтың ұшымен 10 адым,	ойындарға, спортпен айналысуға қызығушылықты арттыру. Күтілетін нәтиже: доптарды кедергілер арқылы лақтырады және қағып алады; ҮІӨ барысы: Амандасу рәсімі. Бір-бірден қатарға тұру. Екі қатарға тізіліп тұру. Нұсқаушының балаларға әңгімелеуі: -доптардың түрлі өлшемі туралы; -доп қолданылатын спорт түрлері туралы; Топтардағы жүгіру жаттығулары. Ысқыру бойынша қарқынды өзгерту. 3-4 минут Кішкентай доппен орындалатын ЖДЖ: 5-6 минут Б.к.: негізгі тұрыс, доп оң қолда. 1-қолдарымызды екі жаққа созамыз; 2-қолдарымызды жоғары көтереміз, допты екінші қолға ауыстыру; 3-қолды екі жаққа созу; 4- бастапқы қалып. Б.к.: аяқты екі нықтың денгейіне қойып, допты оң қолға аламыз. 1-оң қолға қарай иілу; 2-3-допты оң аяқтан сол аяққа қарай домалату және керісінше орындау. Б.к.: тізерлеп тұру, екі қолмен	еңкею. 4 – б.к.-қа келу. (әр жаққа 6 реттен орындау). 6.Б.к. – қолды белге қойып, аяқты айкастырып отыру. 1-3 – қолды алға қарай сермеп, жылдам орнынан тұру. 4 – б.к.-қа келу. (6 рет). 7.*Б.к. – 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.к. – 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.к.-қа келу. Осы жаттығу сол аяқ, оң қолмен орындау. (6-8 рет). Негізгі қимылдар: Допты жоғары лақтыру, төмен - еденге (жерге) соғу, қағып алу. Қимылды ойын:№15	жаққа созу; 4 – б.к. –қа келу. (6-8 рет). 4.Б.к. – қолды созып, етпетінен 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 қолмен орындау (6-8 рет). 5.Б.к. –қолды белге қойып, малдас құрып отыру. 1 – оңға қарай еңкею. 2 – б.к. 3 – солға қарай еңкею. 4 – б.к.-қа келу. (әр жаққа 6 реттен орындау). 6.Б.к. – қолды белге қойып, аяқты айкастырып отыру. 1-3 – қолды алға қарай сермеп, жылдам орнынан тұру. 4 – б.к.-қа келу. (6 рет). 7.*Б.к. – 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.к. – 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.к.-қа келу. Осы жаттығу сол аяқ, оң қолмен орындау. (6-8 рет). Негізгі қимылдар: Құрсаудан еңбектеп өту. Қимылды ойын:№32
--	--	---	---	---

жүрумен алмас- тыру.
6 рет.

Негізгі қимылдар:

Төменнен екі қолмен
көлденен нысанаға, оң
және сол қолмен (1,5–2
метр қашықтықтан)
допты кеуде тұсынан
лақтыру.

Қимылды ойын: №13

қолды желкеге қойып,
өкшемен 12 адым,
башпайларды бүгіп,
жартылай жүрелеп отырып,
12 адым жасап жүру, баяу
және жылдам қарқында
жүру, шеру жасап жүру,
топтарға бөлініп тұру.
Нұсқаушының белгісі
бойынша қимыл-
қозғалыстарды дауыстап
санау.

**Гимнастикалық
таяқшалармен
орындалатын ждж:**

1.Б.қ.-аяқ сәл алшақ,
таяқшаның екі ұшына сәл
жеткізбей ұстаған қолды
төмен түсіріп тұру. 1 –
таяқшаны жоғары көтеру.
2- таяқшаны кеуде тұсына
түсіру. 3-таяқшаны жоғары
көтеру. 4-б.қ.-қа келу. 6-7
рет.

2.Б.қ. – аяқ сәл алшақ,
таяқшаның екі ұшына сәл
жеткізбей ұстаған қолды
төмен түсіріп тұру. 1-
таяқшаны жоғары көтеріп,
оң (сол) аяқтың ұшымен
тұрып, өкшені өзіне қарай
тарта созылу. 3-4б.қ.-қа
келу. 6-7 рет.

3.Б.қ.-аяқ сәл алшақ,
таяқшаның екі ұшына сәл
жеткізбей ұстаған қолды
төмен түсіріп тұру. 1-

допты ұстау. 1-2-отырып,
кеудені оңға бұрып, допты
еденге тигізу; 3-4-алғашқы
қалыпқа келу. Осыны сол
жаққа қарай қайталау.
Б.қ.: еденде отырып, допты
табанмен қысып, қолды артқа
қарай тіреу. 1-2-аяқты түзу
ұстап көтеру, допты
түсірмеуге тырысу; 3-4-
алғашқы қалыпқа келу.
Б.қ.: етпетінен жатып,
басынан асыра қолдарын
созып, допты ұстау. 1-2-
қолдарын және оң аяғын алға
қарай түзу созу, допты аяққа
тигізу; 3-4-алғашқы қалыпқа
келу. Осыны сол жаққа
қайталау.

Б.қ.: аяқтарының арасы сәл
ғана ашылған, доп оң қолда.
Допты оң қолмен соғу,
ыршыған допты қағып алу.
Секіру.

Негізгі қимылдар: Алға
қарай еңбектеу; табан мен
алақанға сүйеніп, төрт
тағандап еңбектеу, 50
сантиметр биіктікте ілінген
арқанның астынан еңбектеу.

	таяқшаны жоғары көтеру. 2-алға қарай иіліп, таяқшаны жерге қою. 3-түзу тұру. 4- алға иіліп таяқшаны көтеріп алу. 5-6 б.к.-ка келу. 6-8 рет. 4.Б.қ. – аяқты иық деңгейімен бірдей қойып, таяқшаның екі ұшына сәл жеткізбей ұстаған қолды желкеде ұстап тұру. 1- солға бұрылу. 2- б.қ.-ка келу. 3- оңға бұрылу. 4- б.қ.-ка келу. 6-8 рет. 5.Б.қ. – таяқшаның екі ұшына сәл жеткізбей ұстаған қолды алдыға созып, тізерлеп отыру. 1- оңға иілу. 2-б.қ. 3 – солға иілу. 4-б.қ.-ка келу. 6-8 рет. 6.Б.қ. – жерде жатқан таяқшаға қырынан тұрады. Таяқшадан екі аяқпен секіру, секіруді жүрумен алмас- тыру. 6 рет. Негізгі қимылдар: Еңбектеу, өрмелеу: жүру мен жүгіруді алмастырып, заттардың арасымен «жыланша» төрттағандап еңбектеу, кедергілер арасынан еңбектеу. Қимылды ойын: №13			
--	---	--	--	--

Тексерілді Сәт Г.К.Сағпазова

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

Білім беру ұйымы: «Балбөбек» жекеменшік шағын орталығы

Жоспардың құрылу кезеңі: 16 -20 қазан

17 Дүйсенбі	18 Сейсенбі	19 Сәрсенбі	20 Бейсенбі	21 Жума
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: Лактыру мен қағып алу, еңбектеу мен өрмелеуді орындаудың қарапайым дағдыларын жетілдіру. Күтілетін нәтиже: күнделікті гигиеналық дағдыларды сақтау қажеттігін біледі; ҰІӘ барысы: Бір-бірден сапқа тұрып жүру. Нұсқаушының	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	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 09.20 Кіші тобы 10.40 Ересек «Балдырған» тобы Салауатты өмір салтын ұстануға тәрбиелеу; әртүрлі ұлттық қимылды ойындарға, жарыс сипатындағы ойындарға қызығушылыққа баулу. Күтілетін нәтиже: жылдамдық, күш, шыдамдылық, икемділік, ептілік көрсетеді; ҰІӘ барысы: Жүріс барысында тоқтап, бұрылыстар жасау. 2. Жіпті ұстап, шеңбер бойымен жүгіру. Текшемен орындалатын	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. 09.20 Кіші тобы 09.45 Ортаңғы тобы Міндеттері: Лактыру мен қағып алу, еңбектеу мен өрмелеуді орындаудың қарапайым дағдыларын жетілдіру. Күтілетін нәтиже: салауатты өмір салты туралы түсініктерге ие; ҰІӘ барысы: Бағытты өзгертіп, нұсқаушының соңынан жүгіру. Бөлменің әртүрлі жерлерінде тоқтау (шашырап кету).	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 Салауатты өмір салтын ұстануға тәрбиелеу; әртүрлі ұлттық қимылды ойындарға, жарыс сипатындағы ойындарға қызығушылыққа баулу. Күтілетін нәтиже: ҰІӘ барысы: Жүріс барысында тоқтап, бұрылыстар жасау. 2. Жіпті ұстап, шеңбер бойымен жүгіру. Текшемен орындалатын ЖДЖ: 1.Б.к.: негізгі тұрыс, текше оң

белгі беруіне қарай жаттығуларды орындай отырып, жан-жаққа шашырап жүгіру. ЖДЖ (затсыз орындау): 1.Б.қ.: аяқты сәл ашып қойып, қолды төмен түсіріп тұру. Қолдарын екі жаққа созып, алға-артқа 4 реттен айландыру, төмен түсіру. Б.қ. келу. 2.Б.қ.: сол сияқты қолы артында. Отыру, қолдарын алға созу. Тұру, қолдарын артқа жіберу. Б.қ.келу. 3.Б.қ.: тізерлеп тұру, қолы белде. Солға, оңға иілу. Б.қ. 4.Б.қ.: шынтағымен еденді тіреп, етпетінен жату. Аяқты кезекпен бұту. 5.Б.қ.: қолды белге қойып, аяқтарды біріктіріп тұру. Негізгі қимылдар: Еңбектеу, өрмелеу. 4-6 метр қашықтыққа тура бағытта, заттарды айналып және заттардың арасымен еңбектеу. Қимылды ойын: №16 09.30 Ортаңғы тобы		ЖДЖ: 1.Б.қ.: негізгі тұрыс, текше оң қолында. 1-2 қолдарын екі жаққа созып жоғары көтеру, текшені сол қолына ауыстыру. 3-4-бастапқы қалып. 2.Б.қ.: аяқтың арасын ашып тұру, текше оң қолда. 1-екі қолды екі жаққа созу; 2-алға иілу, сол аяқтың ұшына жақындатып текшені қою; 3-тік тұру, екі қолды созу; 4-иіліп, текшені сол қолға алу. Дәл солай сол қолмен жасау. 3.Б.қ.: негізгі тұрыс, текше оң қолда. 1-отыру, текшені алға созып, сол қолға ауыстыру; 2-тұру, текше сол қолда. 4.Б.қ.: тізерлеп тұру, текше оң қолда. 1-оңға бұрылу, текшені аяқтың ұшына жақындатып қою; 2-түзу тұру, қолдарын белге қою; 3- оңға бұрылып, текшені алу; 4-бастапқы қалыпқа оралу, текшені сол қолға ауыстыру. Дәл солай сол жаққа қарай жасау. 5.Б.қ.: негізгі тұрыс, қолдарын еркін ұстау, текше еденнің үстінде. Текшенің айналасында кідірместен оң және сол аяқпен секірулер. 1-ден 8-ге дейінгі санау арқылы орындалады. Негізгі қимылдар: Секіру: бір орында тұрып, қос аяқпен секіру, 2-3 метр қашықтыққа алға ұмтылып қос аяқпен	Текшелермен орындалатын ждж: 1.«Текше-ай текше». Б.қ. – аяқты алшақ қою, текше артта. Текшені жанмен алға алып келіп соғу, б.қ-қа келу, «төмен» деп айту. 5 рет. 2. «Текшелер тізеге». Б.қ. – аяқ иық кендігінде, текше белде. Алға иіліп, текшені тізеге қою – дем шығару – б.қ-қа келу. Осылайша отырып жасау. Баларды тізесін бүкпеуге үйрету. 5 рет. 3. «Арттағы текше». Б.қ. – отыру, қолды жанға тіреу, текше еденде аяқ ұшына жақын жатады. Аяқты бұгу және созу. Басты түсірмеу. 6 рет 4. «Бұрылыс». Б.қ. – өкшеге отыру, текше иықта. Бір жанға бұрылып, текшемен еденге жетуге тырысу, б.қ-қс келу. Осылайша келесі жаққа. 4 рет. 5. «Тоқылдатамыз». Б.қ. – аяқты алшақ қою, текше төменде. Бірнеше тізе бүгіп, тізені көтеріп секіру, 10-12 рет секіру және орнында жүру. Текшелерді орнына қою. Негізгі қимылдар: Көлбеу модуль бойымен, туннель арқылы еңбектеу. Қимылды ойын: №18 10.10 Ораңғы тобы Міндеттері: Лақтыру мен	қолында. 1-2 қолдарын екі жаққа созып жоғары көтеру, текшені сол қолына ауыстыру. 3-4-бастапқы қалып. 2.Б.қ.: аяқтың арасын ашып тұру, текше оң қолда. 1-екі қолды екі жаққа созу; 2-алға иілу, сол аяқтың ұшына жақындатып текшені қою; 3-тік тұру, екі қолды созу; 4-иіліп, текшені сол қолға алу. Дәл солай сол қолмен жасау. 3.Б.қ.: негізгі тұрыс, текше оң қолда. 1-отыру, текшені алға созып, сол қолға ауыстыру; 2-тұру, текше сол қолда. 4.Б.қ.: тізерлеп тұру, текше оң қолда. 1-оңға бұрылу, текшені аяқтың ұшына жақындатып қою; 2-түзу тұру, қолдарын белге қою; 3- оңға бұрылып, текшені алу; 4-бастапқы қалыпқа оралу, текшені сол қолға ауыстыру. Дәл солай сол жаққа қарай жасау. 5.Б.қ.: негізгі тұрыс, қолдарын еркін ұстау, текше еденнің үстінде. Текшенің айналасында кідірместен оң және сол аяқпен секірулер. 1-ден 8-ге дейінгі санау арқылы орындалады. Негізгі қимылдар: Секіру: бір орында тұрып, қос аяқпен секіру, 2-3 метр қашықтыққа алға ұмтылып қос аяқпен секіру.
---	--	--	--	---

Міндеттері: Лактыру мен қағып алу, еңбектеу мен өрмелеуді орындаудың қарапайым дағдыларын жетілдіру. 10.00		секіру. Қимылды ойын:№2	қағып алу, еңбектеу мен өрмелеуді орындаудың қарапайым дағдыларын жетілдіру. Ойын:№14	
---	--	--	--	--

Тексерілді әдіскер С. Сағпазова Г.К.Сағпазова

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

Білім беру ұйымы: «Балбөбек» жекеменшік шағын орталығы

Жоспардың құрылу кезеңі: 23-27 қазан

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: Лақтыру мен қағып алу, еңбектеу мен өрмелеуді орындаудың қарапайым дағдыларын жетілдіру. Күтілетін нәтиже: бірлескен қимылды ойындарға	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 ортаңғы тобы Міндеттері: Дене сапаларын: күш, жылдамдық, төзімділік, ептілік, икемділікті қалыптастыру. Күтілетін нәтиже: өз бетінше ойнайды және спорттық ойындардың ережелерін сақтайды; ҰІӘ барысы: Заттарды аттай, теріс қарап алға қарай жүру; -кол ұстасып шеңбер бойы, шашырап жүгіру;	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 09.45 Ортаңғы тобы Міндеттері: дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын ояту; негізгі қимыл түрлері: жүру, жүгіру, секіру. Күтілетін нәтиже: бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүреді; ҰІӘ барысы: Заттарды аттай, теріс қарап алға қарай жүру; -кол ұстасып шеңбер бойы,	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 Ортаңғы тобы Міндеттері: дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын ояту; негізгі қимыл түрлері: жүру, жүгіру, секіру. Күтілетін нәтиже: қол ұстасып, жартылай отырып, заттарды айналып жүреді; ҰІӘ барысы: Балалардың бойларына қарай бір қатар етіп тұрғызу. Ұйымдастыру жұмыстарын өткізу. Жүру, жүгіру, жаттығулары. Шеңбер бойы жүру және жүгіру, Табанның ішкі қырымен жүру. Бір тізбек болып	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 дағдыларын жетілдіру. Күтілетін нәтиже: жеке гигиенаның бастапқы дағдыларын сақтайды; ҰІӘ барысы: Балалардың бойларына қарай бір қатар етіп тұрғызу. Ұйымдастыру жұмыстарын өткізу. Жүру, жүгіру, жаттығулары.

катысады; ҮІӨ барысы: Бір-бірден сапқа тұрып жүру. Нұсқаушының белгі беруіне қарай жаттығуларды орындай отырып, жан-жаққа шашырап жүгіру. 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 бұту. 5.Б.к.: қолды белге қойып, аяқтарды біріктіріп тұру. Негізгі қимылдар:	-сапта тоқтамай жүгіру; -сапқа тұру, саптан екі шеңбер құру; -қысқа және кең адыммен бастаушыны ауыстыра жүгіру. Гантельдермен орындалатын ждж: 1.Б.к. – 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.к.- аяқты сәл алшақ қойып, гантель ұстаған қолды төмен түсіріп тұру. 1- қол жан-жаққа соза жоғары көтеру, қолдың басын айландыру, гантельге қарау; 3-4 б.к-қа келу. (6-рет) 3. Б.к.- аяқты алшақ қойып, гантельді иық тұсында тігінен ұстап тұру. 1-2 оңға бұрылу қолды жан-жаққа созу; 3-4 б.к-қа келу. 1-2 солға бұрылу, қолды жан-жаққа созу; 3-4 б.к-қа келу. Бұрылған жаққа қарау. Әр жаққа 3 реттен. 4. «Гантельді көрсет». Б.к.- аяқты алшақ қою,	шашырап жүгіру; -сапта тоқтамай жүгіру; -сапқа тұру, саптан екі шеңбер құру; -қысқа және кең адыммен бастаушыны ауыстыра жүгіру. Гантельдермен орындалатын ждж: 1.Б.к. – 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.к.- аяқты сәл алшақ қойып, гантель ұстаған қолды төмен түсіріп тұру. 1- қол жан-жаққа соза жоғары көтеру, қолдың басын айландыру, гантельге қарау; 3-4 б.к-қа келу. (6-рет) 3. Б.к.- аяқты алшақ қойып, гантельді иық тұсында тігінен ұстап тұру. 1-2 оңға бұрылу қолды жан-жаққа созу; 3-4 б.к-қа келу. 1-2 солға бұрылу, қолды жан-жаққа созу; 3-4 б.к-қа келу. Бұрылған жаққа қарау. Әр жаққа 3 реттен. 4. «Гантельді көрсет». Б.к.- аяқты алшақ қою, қолды төмен түсіріп тұру. 1- гантельді еденге қою. 2- б.к.	келе жатып , команда бойынша екі тізбек жасап және тізбекте жұп болып жаттықтыру. Тізбек болып жүру барысында екі түсті жалауша , гимнастикалық доптар мен кеглилерді пайдалануға болады. 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 келу. (6-8 рет). 4.Б.к. – қолды созып, етпетінен 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 қолмен орындау (6-8 рет). 5.Б.к. –қолды белге қойып, малдас құрып отыру. 1 – оңға қарай еңкею. 2 – б.к. 3 – солға қарай еңкею. 4 –	Шеңбер бойы жүру және жүгіру, Табанның ішкі қырымен жүру. Бір тізбек болып келе жатып , команда бойынша екі тізбек жасап және тізбекте жұп болып жаттықтыру. Тізбек болып жүру барысында екі түсті жалауша , гимнастикалық доптар мен кеглилерді пайдалануға болады. 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
---	---	---	--	---

Саты бойымен өрмелеу, гимнастикалық қабырғаға өрмелеу 31 және одан түсу (биіктігі 1,5 метр). Қимылды ойын: №19	қолды төмен түсіріп тұру. 1- гантельді еденге қою. 2- б.к. 3- алға иіліп гантельді алу. (6-рет) 5. «Гантельмен тарсылдат» жаттығуы. Б.к.- н.т. қолды төмен түсіріп тұру. 1-2 гантельді бастан жоғары көтеріп, бір-біріне соғып тарсылдату. 3-4 б.к. (6-7 рет) Негізгі қимылдар: Теспендікті сақтау: сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15 сантиметр) жүру. қа келу. Осылайша сол аяқпен орындау. « Жоғары », «оң (сол) жаққа» деген сөздерді айттып тұру.(6 рет орындау). 8.* Б.к.- малдас құрып еденге отыру, алма оң қолда. Оң жаққа еңкейіп текшені өзінен неғұрлым алыс қойып, б.к.-қа келу. Осылайша сол жақпен орындау. Әр жаққа 5-6 рет қайталау.	3- алға иіліп гантельді алу. (6-рет) 5. «Гантельмен тарсылдат» жаттығуы. Б.к.- н.т. қолды төмен түсіріп тұру. 1-2 гантельді бастан жоғары көтеріп, бір-біріне соғып тарсылдату. 3-4 б.к. (6-7 рет) Негізгі қимылдар: Секіру. Тұрған орнында қос аяқпен, 2-3 метр қашықтыққа алға қарай жылжып Қимылды ойын: №20 -қол ұстасып шеңбер бойы, шашырап жүгіру; -сапта тоқтамай жүгіру; -сапка тұру, саптан екі шеңбер құру; -қысқа және кең алыммен бастаушыны ауыстыра жүгіру. Гантельдермен орындалатын ждж: 1.Б.к. – 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.к.- 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.к.-қа	б.к.-қа келу. (әр жаққа 6 реттен орындау). 6.Б.к. – қолды белге қойып, аяқты айқастырып отыру. 1-3 – қолды алға қарай сермей, жылдам орнынан тұру. 4 – б.к.-қа келу. (6 рет). 7.*Б.к. – 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.к. – 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.к.-қа келу. Осы жаттығу сол аяқ, оң қолмен орындау. (6-8 рет). Негізгі қимылдар: Құрсаудан құрсауға секіру. Қимылды ойын: №21	екі жаққа созу; 4 – б.к. –қа келу. (6-8 рет). 4.Б.к. – қолды созып, етпетінен 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 қолмен орындау (6-8 рет). 5.Б.к. –қолды белге қойып, малдас құрып отыру. 1 – оңға қарай еңкею. 2 – б.к. 3 – солға қарай еңкею. 4 – б.к.-қа келу. (әр жаққа 6 реттен орындау). 6.Б.к. – қолды белге қойып, аяқты айқастырып отыру. 1-3 – қолды алға қарай сермей, жылдам орнынан тұру. 4 – б.к.-қа келу. (6 рет). 7.*Б.к. – 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.к. – 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.к.-қа келу. Осы жаттығу сол аяқ, оң қолмен орындау. (6-8 рет). Негізгі қимылдар: Сызықтардың, арқанның,
--	--	--	--	--

		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: Тепе-теңдікті сақтау: сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15 сантиметр) жүру. Қимылды ойын: №4	тақтайдың, гимнастикалық скамейканың, бөрененің бойымен жүру. Қимылды ойын: №5 9.30 мектепалды даярлық «Гүлдер» тобы Міндеттері: Қимылдарының үйлесімді қалыптасуына, жалпақ табандылықтың алдын алуға медициналық педагогикалық бақылау жүргізу. Күтілетін нәтиже: музыкамен сүйемелденетін қимылды ойындарда музыкаға сәйкес әртүрлі қарқында қимылдар жасайды; ҮІӘ барысы: Балалардың бойларына қарай бір қатар етіп тұрғызу. Ұйымдастыру жұмыстарын өткізу. Жүру, жүгіру, жаттығулары. Шеңбер бойы жүру және жүгіру, Табанның ішкі қырымен жүру. Бір тізбек болып келе жатып, команда бойынша екі тізбек жасап және тізбекте жұп болып жаттықтыру. Тізбек болып жүру барысында екі түсті жалауша, гимнастикалық доптар мен кеглилерді пайдалануға болады. Қолорамалмен орындалатын жалпы дамыту жаттығулары.
--	--	--	---

				1.Б.қ. – 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.қ. –қа келу. 3 – б.қ. –қа келу. Осылайша сол аяқпен осы жаттығу орындалады. (8 рет). 2.Б.қ. – қолорамал ұстаған оң қолды белге қойып, аяқты айқастырып отыру. 1 – оңға иілу, орамалды өзінен неғұрлым алыс қою. Б.қ. –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.қ. –қа 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.к. – қолды белге қойып, аяқты айқастырып отыру. 1-3 – қолды алға қарай сермеп, жылдам орнынан тұру. 4 – б.к.-қа келу. (6 рет). 7.*Б.к. – 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.к. – 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.к.-қа келу. Осы жаттығу сол аяқ, оң қолмен орындау. (6-8 рет). Негізгі қимылдар: Алға айналдыра отырып, ұзын және қысқа секіргіштен секіру. Қимылды ойын: №21 10.00 мектепалды даярлық «Айгөлек» тобы Міндеттері: Қимылдарының үйлесімді қалыптасуына, жалпақ табандылықтың алдын алуға медициналықпедагогикалық бақылау жүргізу . 10.30 мектепалды даярлық «Балдәурен» ш.о
--	--	--	--	--

				Міндеттері: Қимылдарының үйлесімді қалыптасуына, жалпақ табандылықтың алдын алуға медициналықпедагогикалық бақылау жүргізу .
--	--	--	--	--

Тексерілді әдіскер Сиф Г.К.Сағпазова