

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

Білім беру ұйымы: «Балбөбек» жекеменшік шағын орталығы
Жоспардың құрылу кезеңі: 5 -09 желтоқсан

5 Дүйсенбі	6 Сейсенбі	7 Сәрсенбі	8 Бейсенбі	9 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 жаттығуларына қызығушылыққа баулу; денсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене сапаларын: ептілік пен шапшаңдықты дамыту. Күтілетін нәтиже: бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүреді; ҮІӘ барысы: Қатарға	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 ересек тобы Міндеттері Дене сапаларын: күш, жылдамдық, төзімділік, ептілік, икемділікті қалыптастыру. Күтілетін нәтиже: табан мен алақанға сүйеніп, төрттағандап еңбектейді; ҮІӘ барысы: табан мен алақанға сүйеніп, төрттағандап еңбектейді; Жалпы дамыту жаттығулары.	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: Құрдастарымен кимылды ойындарды бірге ойнауға, өзара оң қарымқатынас жасауға баулу. Күтілетін нәтиже: бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүреді; қол ұстасып, жартылай отырып, заттарды айналып жүреді; ҮІӘ барысы: Бойына қарай бір-бірден қатарға тұру. Сәлемдесу. «Орындарына бару» ойыны. Нұсқаушы орындарына өзгелерді итермей, жылдам	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 Міндеттері: Спорттық жабдықтарды қолдануда қауіпсіздікті қамтамасыз ету. Күтілетін нәтиже: бір-бірден сапқа, шеңберге тұрады, сапта өз орнын табады; 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.	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: Жүру мен жүгіруді, секіру мен лақтыруды, қағып алуды, еңбектеу мен өрмелеуді, жеке мәдени-гигиеналық дағдылары жетілдіру. Күтілетін нәтиже: екеуден, үшеуден қатарға қайта тұрады; шынықтыру түрлерін, өзіне-өзі қызмет көрсету дағдыларын меңгерген; ҮІӘ барысы: Балаларды қол ұстасып шеңбер бойы

		Негізгі қимылдар: Белгі бойынша басқа бағытқа бұрылып жүру, қолдың бастапқы қалыптарын өзгерте отырып, әртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру; ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, шашырап жүру. Қимылды ойын: №14	тұсында еденге қаратып, етпетінен жату. 1-2 - қолды жазып, иықты көтеру, денені иіп, басты артқа қарай ию. 3-4 - б.қ.-қа келу. (5-6 рет). 8.*»Киізді аяқпен тебу» жаттығуы. Орындықта отырып, кішкентай орамды домалата тебу. (8 рет). Негізгі қимылдар: Заттардың, кегльдердің арасымен, жіптерден аттап жүру; қосалқы қадаммен алға қарай жүру. Қимылды ойын: №15
--	--	---	--

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

тактай бойымен, арқанның, доғаның астымен (биіктігі 40 сантиметр), көлбеу модуль бойымен, туннель арқылы еңбектеу. Қимылды ойын: №14 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: Бір қатар сапқа тұру, орында жұптасып тұру; музыкаға сәйкес өкшеден аяқтың ұшына ауыса, қысқа адм және кең адым адыммен шашырап жүгіру; сапқа тұру, орындарында жұптасып тұру. Негізгі қимылдар: Лактыру, домалату, қағып алу; заттардың арасымен доптарды, құрсауларды бір-біріне	4- б.қ. Осы қимылды сол жаққа жасау. Аяқ үнемі бүгулі қалыпта. 6 рет. Негізгі қимылдар: Заттарды қашықтыққа лақтыру (3,5–6,5 метрден кем емес), оң және сол қолымен көлденең қойылған нысанаға (2–2,5 метр қашықтықтан), 1,5 метр қашықтықта тігінен қойылған (нысана ортасының биіктігі 1,5 метр) нысанаға лақтыру. Қимылды ойын: №22 Күтілетін нәтиже: белгіленген жерге дейін жылдамдыққа жүгіреді; заттардың арасымен төрттағандап еңбектейді; ҮІӘ барысы: Бір тізбекті сапта аяғын жоғары көтеріп жүруді, -допты алып жүруді, -шашырап жүгіріп, -алысқа лақтырылған допты қуып жетуді -тізбекте орнын табуды, -қимыл-қозғалыс ойындарының тапсырмаларын қайталау. Доппен орындаатын ждж: 1.Б.қ. – н.т. допты екі қолмен ұстап, төмен түсіріп тұрады. 1-қолды	II. Допты еденге ұру және екі қолды жоғары көтеріп қағып алу, 8-10 рет жерге түсірмей қағып алу. Негізгі қимылдар: Саты бойымен өрмелеу, гимнастикалық қабырғаға өрмелеу 31 және одан түсу (биіктігі 1,5 метр). Қимылды ойын: №15 Күтілетін нәтиже: табан мен алақанға сүйеніп, төрттағандап еңбектейді; ҮІӘ барысы: Тізбекпен қолды белде ұстап, аяқтың ұшымен, өкшемен жүгіру (тізені бүкпей); батырап жүру, жүгіру; бірінің соңнан бірі сапқа тұру. Қарқынды өзгерте отырып, белгі бойынша тоқтап жүгіру Жалпы дамыту жаттығулары. 1. «Шапалак» жаттығуы. Б.қ. аяқ сәл алшақ. 1-2- қолды шетке созу. 3-4 – қолды төмен түсіріп, санды екі рет соғып «шарт-шарт» деу 5-6 рет. 2.«Алақанды желкеге қой!» жаттығуы. Б.қ.: қолды екі жанында ұстап, тізерлеп тұру. 1-2 –қолды желкеге қою, шыңтақты неғұрлым артқа қарай соза, басты түзу ұстау, демді ішке тарту. 3. «Бұрылып қара» жаттығуы. Б.қ. – малдас құрып, бір-біріне	түсіріп, санды екі рет соғып «шарт-шарт» деу 5-6 рет. 2.«Алақанды желкеге қой!» жаттығуы. Б.қ.: қолды екі жанында ұстап, тізерлеп тұру. 1-2 –қолды желкеге қою, шыңтақты неғұрлым артқа қарай соза, басты түзу ұстау, демді ішке тарту. 3. «Бұрылып қара» жаттығуы. Б.қ. – малдас құрып, бір-біріне теріс қарап отыру, қолды иыққа қою. 1-2- оңға бұрылып қарап: «Көріп тұрмын», - дейді. 3-4- б.қ. 1-2- осылайша сол жаққа орындайды. 3-4- б.қ. 4 рет. 4. Б.қ. – аяқты иық деңгейіне қойып, қол артта арқа тұсында. 1-2- алға қарай еңкею, тізені бүкпеу, қолды алға созу, басты тура ұстау. 3-4- б.қ. 6 рет. 5. Б.қ. – қолды желкеге қойып, аяқты бүгіп, шалқадан жату. 1-2- кос аяқты оң жаққа қою, бас пен иықты көтермеу. 3-4- б.қ. Осы қимылды сол жаққа жасау. Аяқ үнемі бүгулі қалыпта. 6 рет. Негізгі қимылдар: Допты бір-біріне төменнен және бастан асыра лақтыру (1,5 метр қашықтықта). Қимылды ойын: №23 Күтілетін нәтиже: әртүрлі тәсілдермен заттардан еңбектеп өтеді; бір гимнастикалық қабырғадан екіншісіне ауысып, өрмелейді;	орындайды. 3-4- б.қ. 4 рет. 4. Б.қ. – аяқты иық деңгейіне қойып, қол артта арқа тұсында. 1-2- алға қарай еңкею, тізені бүкпеу, қолды алға созу, басты тура ұстау. 3-4- б.қ. 6 рет. 5. Б.қ. – қолды желкеге қойып, аяқты бүгіп, шалқадан жату. 1-2- кос аяқты оң жаққа қою, бас пен иықты көтермеу. 3-4- б.қ. Осы қимылды сол жаққа жасау. Аяқ үнемі бүгулі қалыпта. 6 рет. Негізгі қимылдар: Допты бір-біріне төменнен және бастан асыра лақтыру (1,5 метр қашықтықта). Қимылды ойын: №23 Күтілетін нәтиже: музыкамен сүйемелденетін қимылды ойындарда музыкаға сәйкес әртүрлі қарқынды қимылдар жасайды; қимылды ойындарды ұйымдастыруда бастамашылдық танытады, ойын ережелерін сақтайды; ҮІӘ барысы: Бір қатар сапқа тұру, дене тұлғаларын дұрыс ұстап тұру қалыптарын тексеру; бір тізбекте сапта қолдарын белге қойып, тізені бүкпей аяқтың ұшымен, өкшемен жүру, жүгіру; тізбекпен
--	---	---	--	--

тұру. Сабақтың міндеттерін түсіндіру. Бір қатар тізбекпен жүру және жүгіру. Доппен орындалатын ждж: 1.»Доп жоғарыда. Б.қ. – жату, доп төменде. Доп жоғарыға көтеріп, еденге жету – б.қ-қа келу, «төмен» деп айту. 4-6 рет. 2. «Допдомалату». Б.қ. – отыру, аяқ тұзу, доп кеуде тұсында. Алға иіліп, өкшеге дейін допты домалату – б.қ-қа келу. 4-6 рет. 3. «Допты ұста». Б.қ. – аяқты алшақ қою, доп кеудеде. Аяқ тұзу, аяқтың арасына допты соғу және қағып алу, түзелу. Б.қ.-қа келу отыру. 5 рет. 4. «Көңілді доп». Б.қ. – аяқты алшақ қою, доп жоғарыда. Бірнеше секіру, допты төмен түсіру, 10-12 рет секіру, орнында жүру. 3-4 рет. 5. Бірінші жаттығуды тұрып орындау. 5 рет қайталау. Негізгі қимылдар: Еденге қойылған	1. «Шапалақ» жаттығуы. Б.қ. аяқ сәл алшақ .1-2- қолды шетке созу. 3-4 – қолды төмен түсіріп, санды екі рет соғып «шарт-шарт» деу 5-6 рет. 2.«Алақанды желкеге қой!» жаттығуы. Б.қ.: қолды екі жанында ұстап, тізерлеп тұру. 1-2 –қолды желкеге қою, шыңтақты неғұрлым артқа қарай соза, басты тұзу ұстау, демді ішке тарту. 3. «Бұрылып қара» жаттығуы. Б.қ. – малдас құрып, бір-біріне теріс қарап отыру, қолды иыққа қою. 1-2- оңға бұрылып қарап: «Көріп тұрмын» , - дейді. 3-4- б.қ. 1-2- осылайша сол жаққа орындайды. 3-4- б.қ. 4 рет. 4. Б.қ. – аяқты иық денгейіне қойып, қол артта арқа тұсында. 1-2- алға қарай еңкею, тізені бүкпеу, қолды алға созу, басты тура ұстау. 3-4- б.қ. 6 рет. 5. Б.қ. – қолды желкеге қойып, аяқты бүгіп, шалқадан жату. 1-2- қос аяқты оң жаққа қою, бас пен иықты көтермеу. 3-	барған балаларды атап өтеді. Ойын 2-3 рет қайталанады. Бір бағытта бүкіл топпен жүгіру. ЖДЖ (заттарсыз): 1.Б.қ.: аяқтары иық денгейінде, қолдары кеуде алдында, шынтақтары бүгілген, саусақтары жұдырыққа түйілген. Осы күйінде қолдарын айналдыру қимылдарын орындайды. Қолдарын кезек-кезек айналдырады. 2.Б.қ.: аяқтары сәл ашылған, қолдары артқа қарай жіберілген. Отырып, қолдарымен тізесін құшақтау, тұру, қолдарын артқа жіберу және т.б. 3.Б.қ.: аяқтарын ашып отыру, қолдары артқа жіберілген. Еңкейіп, аяқтарының ұштарына қолдарын тигізу, тік тұру, қолдарды артқа қарай жіберу, қайтадан алғашқы қалыпқа келу. 4.Б.қ.: аяқтарын тік түзеп отыру, қолдарын артқа тіреу. Оң аяқты көтеру, түсіру. Сол аяқты көтеру, түсіру. 5.Б.қ.: аяқтарды қосу, қолдарын беліне қою. өзінің айналасында екі аяқпен секіру. 1. Бір орыннан ұзындыққа секіру. Нұсқаушы бір орыннан ұзындыққа секіруді көрсетеді.	ЖДЖ (заттарсыз): 1.Б.қ.: аяқтары иық денгейінде, қолдары кеуде алдында, шынтақтары бүгілген, саусақтары жұдырыққа түйілген. Осы күйінде қолдарын айналдыру қимылдарын орындайды. Қолдарын кезек-кезек айналдырады. 2.Б.қ.: аяқтары сәл ашылған, қолдары артқа қарай жіберілген. Отырып, қолдарымен тізесін құшақтау, тұру, қолдарын артқа жіберу және т.б. 3.Б.қ.: аяқтарын ашып отыру, қолдары артқа жіберілген. Еңкейіп, аяқтарының ұштарына қолдарын тигізу, тік тұру, қолдарды артқа қарай жіберу, қайтадан алғашқы қалыпқа келу. 4.Б.қ.: аяқтарын тік түзеп отыру, қолдарын артқа тіреу. Оң аяқты көтеру, түсіру. Сол аяқты көтеру, түсіру. 5.Б.қ.: аяқтарды қосу, қолдарын беліне қою. өзінің айналасында екі аяқпен секіру. Негізгі қимылдар: Секіру. Тұрған орнында қос аяқпен, 2-3 метр қашықтыққа алға қарай жылжып, құрсаудан құрсауға, заттарды айналып және заттардың арасымен секіру, 15-20 сантиметр биіктіктен секіру. Қимылды ойын:№16 . Б.қ. аяқ сәл алшақ .1-2- қолды шетке созу. 3-4 – қолды төмен	жүру, жүгіру. Аяқты-аяққа таяп қойып, шеңбер бойы оңға, солға, өкшемен, аяқтың ұшымен, жартылай бүгілген аяқпен жүру; тәрбиешінің белгісі бойынша қарқынды өзгерте, жүгірумен алмастыра жүру; Гимнастикалық адыммен жүру. Қолды түрлі қалыпта ұстап жүгіру (жоғары, алға, жан-жаққа созып, желкеде, белде). Шеңбер құру. Жалпы дамыту жаттығулары. 1. «Шапалақ» жаттығуы. Б.қ. аяқ сәл алшақ .1-2- қолды шетке созу. 3-4 – қолды төмен түсіріп, санды екі рет соғып «шарт-шарт» деу 5-6 рет. 2.«Алақанды желкеге қой!» жаттығуы. Б.қ.: қолды екі жанында ұстап, тізерлеп тұру. 1-2 –қолды желкеге қою, шыңтақты неғұрлым артқа қарай соза, басты тұзу ұстау, демді ішке тарту. 3. «Бұрылып қара» жаттығуы. Б.қ. – малдас құрып, бір-біріне теріс қарап отыру, қолды иыққа қою. 1-2- оңға бұрылып қарап: «Көріп тұрмын» , - дейді. 3-4- б.қ. 1-2- осылайша сол жаққа
---	---	--	--	---

жоғары көтеру. 2 – қолды желке тұсына апару. 3 – шынтакты артқа қарай созып, алға қарай сәл иілу, демді ішке тарту. 4 – қолды жоғары көтеру, ұзақ дем шығару. 5 – б.к. келу. 4-5 рет. Қимылды ойын: №21 10.30 Міндеттері: Міндеттері: балалардың денесін үйлесімді дамыту, спорттық, қимылды ойындарға, спортпен айналысуға қызығушылықты арттыру.	Негізгі қимылдар: Гимнастикалық скамейканың бойымен екі қадам қашықтықта орналасқан іші толтырылған доптардан аттап өту; қолдарынан ұстап, жұптарымен айналу Міндеттері: Балалардың дене қалыптарының дұрыс дамуына, қимылдарының үйлесімді қалыптасуына, жалпақ табандылықтың алдын алуға медициналық педагогикалық бақылау жүргізу және ұлттық қимылды ойындар өткізуге жағдайлар жасау.	қорғау, физикалық үйлесімді дамыту; спортқа деген қызығушылықты арттыру. Күтілетін нәтиже: 70 әртүрлі тәсілдермен заттардан еңбектеп өтеді; бір гимнастикалық қабырғадан екіншісіне ауысып, өрмелейді; ҰІӨ барысы: Дене – тұлғаларын түзу ұстап, бір қатарға тұру. Шеңбер бойымен оң және солға қарай аяқтың ұшымен, өкшемен, жартылай жүрелей отырып, баяу бір қалыпты, шапшаң жүру, жүгіруге, ұлттық би элементтерін (қол білезігін айналдырып, иықты алға, артқа созып, жоғары көтеріп, төмен түсіруді) бірінен соң бірін алмастыра орындап жүгіру, еденде ирелендеп жатқан жіп, арқан үстімен басына құм толтырылған дорбашаны қойып жүруге жаттықтыру. Шапқылап жүгіру. Бір тізбекке тұру. Жалпы дамыту жаттығулары. 1.Б.к. – н.т. 1 – қолды жан – жаққа созу арқылы бастан жоғары көтеріп қол шапалақтау, бір мезгілде аяқтың ұшына көтерілу. (6-8 рет). 2.Б.к. – қолды төмен түсіріп, өкшемен отыру. 1 – оң иықты көтеру. 2 – б.к.-қа келу. 3 – сол	тарту; тізеден бүгілген аяқты екі қолмен қапсыра құшақтап, басты көтеріп, маңдайды тізеге тигізу; 2 – б.к.-қа келу. Осылайша сол аяқпен орындау. (6-8 рет). 6.Б.к. – қолды жоғары көтеріп тұру. 1 – оң аяқпен оң жаққа бір адым жасау, екі қолды жан – жаққа созу; 2 – сол аяқты оң аяқтың жанына қою, қолды жоғары көтеру; 3 – б.к.-қа келу. Осылайша сол жаққа орындау. (әр жаққа 3 рет). 7.*Б.к. – қолды шынтақтан бүгіп, алақанды кеуде тұсында еденге қаратып, етпетінен жату. 1-2 - қолды жазып, иықты көтеру, денені иіп, басты артқа қарай ию. 3-4 - б.к.-қа келу. (5-6 рет). 8.*»Киізді аяқпен тебу» жаттығуы. Орындықта отырып, кішкентай орамды домалата тебу. (8 рет). Негізгі қимылдар: Жүгіру: шашырап, жұппен, қатармен бір-бірден, екеуден, үшеуден тізені жоғары көтеріп жүгіру. Қимылды ойын: №20	келу, дем шығару. 5. Б.к.- аяқ иық деңгейінде, текшемен қол төмен. Текше сол қолда. Алға, төмен қарай еңкейіп, текшені он аяқ артынан екінші қолға ауыстыру. Б.к.-қа келу. (6-8 рет) 6. Б.к.- негізгі тұрыс, қолды белге қою. 1-2 қолды алға созып, отыру; 3-4 – б.к.-қа келу. (6-8 рет) 7.* Б.к.- қолдарын екі жанына қойып, шалқалай жаттады. 1- оң аяқты жоғары көтеру; 2- б.к. 3- оң аяқты оңға созу; 4- б.к.-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. Негізгі қимылдар: Бір сызыққа қойылған заттардың арасымен, кедергілердің арасымен өту арқылы «жыланша» жүгіру, кедергілерден өту арқылы әртүрлі жылдамдықпен –
---	--	--	--	--

домалату. Доппен орындалатын жалпы дамыту жаттығулары. 1. «Қағып ал» жаттығуы. Б.қ. аяқ сәл алшақ, доп төмен түсіріп ұстап тұру. 1-допты жоғары көтеру, оған қарау. 2 – б.қ. 3-4-допты жоғары лақтыру, ұстап алу. Б.қ. келу 6-8 рет. 2. «Алға» жаттығуы. Б.қ.: аяқ алшақ, допты желке тұсында ұстап тұру. 1-2 – доп ұстаған қолды жоғары көтеру, алға еңкею, қолды алға созып, допқа қарау, «алға» деу. 3. Б.қ. – допты кеуде тұсында ұстап, аяқты алшақ қою. 1 – 3 – оңға қарай еңкею, допты оң аяқты айналдыра домалату, мұрын арқылы ұзақ дем шығару. 4 – тік тұру (түзелу), демді ішке тарту. Осылайша сол аяқпен орындау. 4-5 рет. 4. Б.қ. – н.т. допты ұстап, қолды төмен түсіріп тұру. 1 – допты	добымен алға созып, допқа қарау; 2-қолды добымен жоғары созып, допқа қарау; 3-қолды допбымен алға созып, допқа қарау; 4- б.қ. 6-8 рет. 2. Б.қ. – допты екі қолмен ұстап, төмен түсіріп тұрады. 1-қолды добымен оңға созып, допқа қарау; 2-б.қ. 3-қолды добымен солға созу, допқа қарау; 4-б.қ. 3. Б.қ. – доп ұстаған қолды тізеге қойып, аяқты айкастырып отыру. 1-дене мен қолды оңға бұру; 2-б.қ. 3-дене мен қолды солға бұру; 4-б.қ. Әр жаққа 6 реттен. 4.Б.қ.-допты оң қолда ұстап, аяқты айкастырып отыру. 1-он жаққа иіліп, допты өзінен неғұрлым алысқа қою. 2-б.қ. келу. Осыны сол жаққа жасау. Әр жаққа 6 реттен. 5.Б.қ.-аяқ алшақ қойып, қолды төмен түсіріп тұру. 1-допты жоғары лақтыру. 2-арт жақтан қолды шапалақтап, допты екі қолмен қағып алу.	теріс қарап отыру, қолды иыққа қою. 1-2- оңға бұрылып қарап: «Көріп тұрмын» , - дейді. 3-4-б.қ. 1-2- осылайша сол жаққа орындайды. 3-4- б.қ. 4 рет. 4. Б.қ. – аяқты иық деңгейіне қойып, қол артта арқа тұсында. 1-2- алға қарай еңкею, тізені бүкпеу, қолды алға созу, басты тура ұстау. 3-4- б.қ. 6 рет. 5. Б.қ. – қолды желкеге қойып, аяқты бүгіп, шалқадан жату. 1-2- қос аяқты оң жаққа қою, бас пен иықты көтермеу. 3-4- б.қ. Осы қимылды сол жаққа жасау. Аяқ үнемі бүтулі қалыпта. 6 рет. Негізгі қимылдар: Заттарды қашықтыққа лақтыру (3,5–6,5 метрден кем емес), оң және сол қолымен көлденең қойылған нысанаға (2–2,5 метр қашықтықтан), 1,5 метр қашықтықта тігінен қойылған (нысана ортасының биіктігі 1,5 метр) нысанаға лақтыру. Қимылды ойын: №22 11.00 Ересек «Балдырған» тобы Міндеттері: Дене сапаларын: күш, жылдамдық, төзімділік, ептілік, икемділікті қалыптастыру. 11.30 «Гүлдер» мектепалды даярлық тобы Міндеттері: Балалардың денсаулығын сақтау және	ҮІӘ барысы: Дене – тұлғаларын тұзу ұстап, бір қатарға тұру. Шеңбер бойымен оң және солға қарай аяқтың ұшымен, өкшемен, жартылай жүрелей отырып, баяу бір қалыпты, шапшаң жүру, жүгіруге, ұлттық би элементтерін (қол білезігін айналдырып, иықты алға, артқа созып, жоғары көтеріп, төмен түсіруді) бірінен соң бірін алмастыра орындап жүгіру, еденде ирелендеп жатқан жіп, арқан үстімен басына құм толтырылған дорбашаны қойып жүруге жаттықтыру. Шапқылап жүгіру. Бір тізбекке тұру. Жалпы дамыту жаттығулары. 1.Б.қ. – н.т. 1 – қолды жан – жаққа созу арқылы бастан жоғары көтеріп қол шапалақтау, бір мезгілде аяқтың ұшына көтерілу. (6-8 рет). 2.Б.қ. – қолды төмен түсіріп, өкшемен отыру. 1 – оң иықты көтеру. 2 – б.қ.-қа келу. 3 – сол иықты көтеру. 4 – б.қ.-қа келу. (6 рет). 3.Б.қ. – қолды иыққа қою. 1 – қолды 4 рет алға айналдыру. 2 – 4 рет артқа айналдыру. 4. «Киізді білекпен басу». Б.қ. – тізерлеп отыру, кішірек орамды білекпен қатты басып, алға, артқа домалату. (8 рет). 5.Б.қ. – қолды жоғары көтеріп, шалқалай жату; 1 – оң аяқты тізеден бүгіп, кеудеге қарай	бағытты өзгерте жүру, жүгіру; бытырап жүру, жүгіру; бір тізбекте сап түзеп жүру; шеру жасап жүру. Жалпы дамыту жаттығулары: 1.«Қанат қағу» жаттығуы. Б.қ. – аяқты сәл алшақ қойып, қолдарын төмен түсіріп тұрады. Қолдарын асықпай алдыға созып айкастыру, осылайша артына созып және жоғары көтеріп айкастыру. Алдыға еңкейіп, қолдың білезігін сілкілеу. (6 рет). 2. «Маятник тілі». Б.қ. – аяқты сәл алшақ қойып, қолдарын төмен түсіріп тұрады. Төмен еңкейіп, денені оң және сол жаққа кезек – кезек үздіксіз қозғау. Әр жаққа 4 реттен орындалады. 3. Б.қ. – өкшені біріктіріп, аяқтың ұштын бөлек қойып, қолды беде ұстап тұрады. 1-2 қолды алға созу отыру; 3-4 – б.қ.-қа келу. / 6-8 рет орындау/. 4. Б. қ. - малдас құрып еденге отыру, қол желкеде. 1- оңға бұрылу, демді ішке тарту. 2- б.қ.-қа келу, демді шығару. 3- солға бұрылу, демді ішке тарту. 4-б.қ.-қа
--	---	---	--	---

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

Білім беру ұйымы: «Балбөбек» жекеменшік шағын орталығы
Жоспардың құрылу кезеңі: 12 -15 желтоқсан

12 Дүйсенбі	13 Сейсенбі	14 Сәрсенбі	15 Бейсенбі	16 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 жаттығуларына қызығушылыққа баулу; денсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене сапаларын: ептілік пен шапшаңдықты дамыту. Күтілетін нәтиже: бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүреді; қол ұстасып, жартылай	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 ересек тобы Міндеттері: Ойын барысында, спорт жабдықтарын қолдануда қауіпсіздікті сақтау. Күтілетін нәтиже: сызықтардың, арқанның, тақтайдың, гимнастикалық скамейканың, бөрененің бойымен тепе-теңдікті сақтап, жүреді; ҰІӘ барысы: Балаларды қол ұстасып шеңбер бойы жүру, 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: Құрдастарымен қимылды ойындарды бірге ойнауға, өзара оң қарымқатынас жасауға баулу. Күтілетін нәтиже: бірқалыпты, аяқтың ұшымен, әр түрлі бағытта жүгіреді; ҰІӘ барысы: Педагог төмендегі тапсырмаларды орындатады: «Балапандарға қонаққа барамыз».Бір-бірден сап-тізбекке тұру,лағдылы бір-бірден сап-тізбеккежүру.Сап-тізбекке бірінің артынан бірі жәй және шапшаң жүру.Жай жүру,аяқтың ұшымен жүру,жүгіру;бытырап,бір-біріне соқтығыспай,заттарды айнала	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: Спорттық жабдықтарды қолдануда қауіпсіздікті қамтамасыз ету. Күтілетін нәтиже: сапта бір-бірлеп, шеңбер бойымен, шашырап, заттарды айналып жүгіреді; ҰІӘ барысы: Нұсқаушы төмендегі тапсырмаларды орындатады:«Менің көңілді добым».-аяқты жоғары көтере, қолды еркін ұстап жүру (нұсқаушы балалардың арасында жүріп, қолымен музыкаға сәйкес қимыл жасап, «доптармен» ойнаған сынай танытады). Бір аяқпен еденді тарсылдата, шоқырақтап, екі аяқпен секіре жүру. Жалпы дамыту жаттығулары. 1.»Құстар». б.к. – аяқты алшақ қою, қол артта. Қолдарын жан-жаққа созып қанат қағып, төмен түсіру. Қолды баяу түсіріп	

		нықты көтеру. 4 – б.қ.-қа келу. (6 рет). 3.Б.қ. – қолды ныққа қою. 1 – қолды 4 рет алға айналдыру. 2 – 4 рет артқа айналдыру. 4. «Киізді білекпен басу». Б.қ. – тізерлеп отыру, кішірек орамды білекпен қатты басып, алға, артқа домалату. (8 рет). 5.Б.қ. – қолды жоғары көтеріп, шалқалай жату; 1 – оң аяқты тізеден бүгіп, кеудеге қарай тарту; тізеден бүгілген аяқты екі қолмен қапсыра құшақтап, басты көтеріп, маңдайды тізеге тигізу; 2 – б.қ.-қа келу. Осылайша сол аяқпен орындау. (6-8 рет). 6.Б.қ. – қолды жоғары көтеріп тұру. 1 – оң аяқпен оң жаққа бір адым жасау, екі қолды жан – жаққа созу; 2 – сол аяқты оң аяқтың жанына қою, қолды жоғары көтеру; 3 – б.қ.-қа келу. Осылайша сол жаққа орындау. (әр жаққа 3 рет). Негізгі қимылдар: Жүгіру: шашырап, жұппен, қатармен бір-бірден, екеуден, үшеуден тізені жоғары көтеріп жүгіру. Қимылды ойын: №20	баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 минут тоқтамай жүгіру.
--	--	---	--

Тексерілді әдіскер Сиф Г.К.Сағпазова

Жаттығудың жасалу ретін түсіндіріп тұрып көрсетеді. Балаларға орындатады. Балалардың дұрыс орындауларын қадағалайды. Негізгі қимылдар: Допты жоғары лақтыру, төмен - еденге (жерге) соғу, қағып алу. Қимылды ойын: №17 Доппен орындалатын жалпы дамыту жаттығулары. 1. «Қағып ал» жаттығуы. Б.к. аяқ сәл алшақ, доп төмен түсіріп ұстап тұру. 1- допты жоғары көтеру, оған қарау. 2-б.к. 3-4- допты жоғары лақтыру, ұстап алу. Б.к. келу 6-8 рет. 2. «Алға» жаттығуы. Б.к.: аяқ алшақ, допты желке тұсында ұстап тұру. 1-2 - доп ұстаған қолды жоғары көтеру, алға еңкею, қолды алға созып, допка қарау, «алға» деу. 3. Б.к. - допты кеуде тұсында ұстап, аяқты алшақ қою. 1 - 3 - оңға	қарап отыру, қолды иыққа қою. 1-2- оңға бұрылып қарап: «Көріп тұрмын», - дейді. 3-4- б.к. 1-2- осылайша сол жаққа орындайды. 3-4- б.к. 4 рет. 4. Б.к. - аяқты иық деңгейіне қойып, қол артта арқа тұсында. 1-2- алға қарай еңкею, тізені бүкпеу, қолды алға созу, басты тура ұстау. 3-4- б.к. 6 рет. 5. Б.к. - қолды желкеге қойып, аяқты бүгіп, шалқадан жату. 1-2- қос аяқты оң жаққа қою, бас пен иықты көтермеу. 3-4- б.к. Осы қимылды сол жаққа жасау. Аяқ үнемі бүгулі қалыпта. 6 рет. Негізгі қимылдар: Допты жоғары лақтыру және екі қолымен қағып алу (қатарынан 3-4 рет). Қимылды ойын: №25 Күтілетін нәтиже: сапта бір-бірден, екеуден, үшеуден жүреді, белгі бойынша заттардан бір қырымен аттап жүреді; ҮІӘ барысы: Бір тізбекті сапта аяғын жоғары көтеріп жүруді, -допты алып жүруді,	осылайша сол жаққа орындайды. 3-4- б.к. 4 рет. 4. Б.к. - аяқты иық деңгейіне қойып, қол артта арқа тұсында. 1-2- алға қарай еңкею, тізені бүкпеу, қолды алға созу, басты тура ұстау. 3-4- б.к. 6 рет. 5. Б.к. - қолды желкеге қойып, аяқты бүгіп, шалқадан жату. 1-2- қос аяқты оң жаққа қою, бас пен иықты көтермеу. 3-4- б.к. Осы қимылды сол жаққа жасау. Аяқ үнемі бүгулі қалыпта. 6 рет. Негізгі қимылдар: Допты жоғары лақтыру және екі қолымен қағып алу (қатарынан 3-4 рет). Қимылды ойын: №25 Жалпы дамыту жаттығулары. 1. Б.к. - н.т. 1-2- оң аяқты артқа қарай апарып аяқтың ұшына қою, қолды жоғары көтеру, қолға қарау. 3-4 - б.к. қа келу. (6-8 рет). 2. Б.к. - аяқ иық деңгейінде, қол арқада. 1-2 - қолды жайлап жан жаққа, денені оңға (солға) бұру, бұрылған жаққа қарау. 3-4 - б.к. (5-6 рет). 3. Б.к. - аяқты сәл алшақ, қолды белге қою. 1-2 бір аяқта сәл отыру, екінші аяқты түзу алға, қолды жан жаққа созу. Арқаны түзу ұстау. Аяқты ауыстыру. (5-6 рет). 4. «Отын жарушы» жаттығуы. Б.к. - аяқты алшақ қойып, қолды төмен түсіріп тұру. 1 - қолды екі жаққа созу, жоғары көтеру, екі қолдың басын біріктіру. 2- шұғыл алға -	1. «Шапалақ» жаттығуы. Б.к. аяқ сәл алшақ. 1-2- қолды шетке созу. 3-4 - қолды төмен түсіріп, санды екі рет соғып «шарт-шарт» деу 5-6 рет. 2. «Алақанды желкеге қой!» жаттығуы. Б.к.: қолды екі жанында ұстап, тізерлеп тұру. 1-2 - қолды желкеге қою, шынтақты неғұрлым артқа қарай соза, басты түзу ұстау, демді ішке тарту. 3. «Бұрылып қара» жаттығуы. Б.к. - малдас құрыш, бір-біріне теріс қарап отыру, қолды иыққа қою. 1-2- оңға бұрылып қарап: «Көріп тұрмын», - дейді. 3-4- б.к. 1-2- осылайша сол жаққа орындайды. 3-4- б.к. 4 рет. 4. Б.к. - аяқты иық деңгейіне қойып, қол артта арқа тұсында. 1-2- алға қарай еңкею, тізені бүкпеу, қолды алға созу, басты тура ұстау. 3-4- б.к. 6 рет. 5. Б.к. - қолды желкеге қойып, аяқты бүгіп, шалқадан жату. 1-2- қос аяқты оң жаққа қою, бас пен иықты көтермеу. 3-4- б.к. Осы қимылды сол жаққа жасау. Аяқ үнемі бүгулі қалыпта. 6 рет. Негізгі қимылдар: Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұру. Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру. Қимылды ойын: №26 ҮІӘ барысы: Қатарға тұрып, сапқа арналған жаттығуларды орындау. Алға артқа, заттардың арасымен тізбекпен шеңбер бойы қарқынды өзгертіп жүру, жүгіру; аяқтың ұшымен, өкшемен жүгіру, «Жылан» жүрісімен жүгіру, жүруді жүгірумен, жүгіруді жүрумен
--	--	--	--

отырып, заттарды айналып жүреді; ҰІӘ барысы: Педагог төмендегі тапсырмаларды орындатады: «Орманға пойызбен саяхат». Шағын топпен қатарға тұру. Сап-тізбекпен бірінің артынан бірікөрсек бағыт бойынша жүру. Бір-бірінен қстап балалар орманға жиналды. Алыс сапарға шықты: У-ду-у-уу-у (балалар қайталайды). Паровоз: «Ду-ду». Мен келемін, келемін, келемі н. «Донғалақтар тарс-тұрс» (тізені сәл бүгіп, бүгулі қолмен алға-артқа, донғалақтардың жүрісін бейнелеу). «Донғалақтар тарс-тұрс, тарс-тұрс!» – қол ұстасып шеңбер бойымен жүру. Доппен орындалатын жалпы дамыту жаттығулары. Шеңбер бойы тұрғызып, жалпы дамыту жаттығуларын орындатады.	Аяқты-аяққа таяп қойып, шеңбер бойы оңға, солға, өкшемен, аяқтың ұшымен, жартылай бүгілген аяқпен жүру; тәрбиешінің белгісі бойынша қарқынды өзгерте, жүгірумен алмастыра жүру; Гимнастикалық адыммен жүру. Қолды түрлі қалыпта ұстап жүгіру (жоғары, алға, жан-жаққа созып, желкеде, белде). Шеңбер құру. Жалпы дамыту жаттығулары. 1. «Шапалақ» жаттығуы. Б.к. аяқ сәл алшақ .1-2- қолды шетке созу. 3-4 – қолды төмен түсіріп, санды екі рет соғып «шарт-шарт» деу 5-6 рет. 2. «Алақанды желкеге қой!» жаттығуы. Б.к.: қолды екі жанында ұстап, тізерлеп тұру. 1-2 – қолды желкеге қою, шынтақты неғұрлым артқа қарай соза, басты түзу ұстау, демді ішке тарту. 3. «Бұрылып қара» жаттығуы. Б.к. – малдас құрып, бір-біріне теріс	жүру. Заттардың арасымен бытырап жүргізу. Жалпы дамыту жаттығулары. Шеңбер бойы тұрғызып, жалпы дамыту жаттығуларын орындатады. Жаттығудың жасалу ретін түсіндіріп тұрып көрсетеді. Балаларға орындатады. Балалардың дұрыс орындауларын қадағалайды. «Біз қонжықпен достастық» биі. Музыкаға сәйкес аяқтарын тарсылдатып билеу, айналу. Балалар, сау болындар!.. (Қонжық анасымен қайтады). Негізгі қимылдар: Ілініп тұрған затқа қолды тигізіп, тұрған орнынан жоғары секіру, сызықтан секіру, тұрған орнынан ұзындыққа 40 сантиметр қашықтыққа секіру. Қимылды ойын: №18 Жалпы дамыту жаттығулары. 1. «Шапалақ» жаттығуы. Б.к. аяқ сәл алшақ .1-2- қолды шетке созу. 3-4 – қолды төмен түсіріп, санды екі рет соғып «шарт-шарт» деу 5-6 рет. 2. «Алақанды желкеге қой!» жаттығуы. Б.к.: қолды екі жанында ұстап, тізерлеп тұру. 1-2 – қолды желкеге қою, шынтақты неғұрлым артқа қарай соза, басты түзу ұстау, демді ішке тарту. 3. «Бұрылып қара» жаттығуы. Б.к. – малдас құрып, бір-біріне теріс қарап отыру, қолды иыққа қою. 1-2- оңға бұрылып қарап: «Көріп тұрмын», - дейді. 3-4- б.к. 1-2-	«қа-қа-қа», «га-га-га», «чик-чи-рик» деп айту. 2. «Сағат соқты». Б.к. – аяқты алшақ қою, қол белде. Алға, төмен иілу, «бум» деп айту және түзелу. 6 рет. 3. «Жоғары созыл». Б.к. – өкшеге отыру, қол артта. Тізеге тұру, созылу, жоғары қарау және б.к-қа келу. Қолды төмен түсіріп «отырдық» деп айту. 5-6 рет. 4. «Тербелу». Б.к. – осылайша, алға-артқа (жан-жаққа) тербелу. 3-4 рет тербелгеннен соң дем алу. 4-5 рет. 5. «Көжек». Б.к. – аяқ алшақ, қол төменде. 8-10 секіру және 8-10 қадам жасау. Жеңіл және жұмсақ секіру. Дұрыс тыныс алу. 3 рет. 6. «Шарик». Б.к. – алдындағыдай. Шарды үрлеп, ұшыру қалпын көрсету. 4-6 рет. Негізгі қимылдар: Сапқа тұру, қайта сапқа тұру. Бірінің артынан бірі сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа тұру, шеңберге тұру (көзбен бағдарлау бойынша). Саптағы, шеңбердегі өз орнын табуға үйрету. ҰІӘ барысы: Балаларды қол ұстасып шеңбер бойы жүру, жүгіру. Аяқты-аяққа таяп қойып, шеңбер бойы оңға, солға, өкшемен, аяқтың ұшымен, жартылай бүгілген аяқпен жүру; тәрбиешінің белгісі бойынша қарқынды өзгерте, жүгірумен алмастыра жүру; Гимнастикалық адыммен жүру. Қолды түрлі қалыпта ұстап жүгіру (жоғары, алға, жан-жаққа созып, желкеде, белде). Шеңбер құру. Жалпы дамыту жаттығулары.	
--	--	--	--	--

	1-оң жаққа иіліп, допты өзінен неғұрлым алысқа қою. 2-б.к. келу. Осыны сол жаққа жасау. Әр жаққа 6 реттен. 5.Б.к.-аяқ алшақ қойып, қолды төмен түсіріп тұру. 1-допты жоғары лақтыру. 2-арт жақтан қолды шапалақтап, допты екі қолмен қағып алу. Негізгі қимылдар: Жүрумен алмастыра отырып, 100-120 метр арақашықтықта жүгіру; белгіленген жерге дейін жылдамдыққа (ұзындығы 20 метр) жүгіру. Қимылды ойын:№22	«жыланша» төрттағандап еңбектеу, кедергілер арасынан еңбектеу. Қимылды ойын:№23	шығару. 4- б.к. (6-8 рет). 9. «Домалақ түйір» жаттығуы. Б.к.— алаканды жоғары қаратып, шалкадан жату. 1-2 – аяқты тізеден бүгіп, екі сирағынан құшақтап, басты жоғары көтеру, дем шығару. 3-4 – б.к., демді ішке тарту, демді шығару. (8 рет). 10. «Цирк атты» жаттығуы. Б.к. – н.т., қолды белге қою. Бір орында тұрып, тізені жоғары көтере аяқтың ұшымен орта екпінде ырғақпен жүріру. Негізгі қимылдар: Еңбектеу, өрмелеу: жүру мен жүгіруді алмастырып, заттардың арасымен «жыланша» төрттағандап еңбектеу, кедергілер арасынан еңбектеу. Қимылды ойын:№23	
--	---	--	--	--

Тексерілді әдіскер Сиф Г.К.Сағпазова

қарай еңкею, допты он аяқты айналдыра домалату, мұрын арқылы ұзақ дем шығару. 4 – тік тұру (түзелу), демді ішке тарту. Осылайша сол аяқпен орындау. 4-5 рет. 4. Б.қ. – н.т. допты ұстап, қолды төмен түсіріп тұру. 1 – допты жоғары көтеру. 2 – қолды желке тұсына апару. 3 – шынтақты артқа қарай созып, алға қарай сәл иілу, демді ішке тарту. 4 – қолды жоғары көтеру, ұзақ дем шығару. 5 – б.қ. келу. 4-5 рет. Негізгі қимылдар: Қағып алу; допты кедергілер арқылы бастан асыра екі қолымен және бір қолымен лақтыру (2 метр қашықтықтан). Қимылды ойын: №24 Міндеттері: Салауатты өмір салтын ұстануға тәрбиелеу; әртүрлі ұлттық қимылды ойындарға, жарыс сипатындағы ойындарға қызығушылыққа баулу.	-шашырап жүгіріп, -алысқа лақтырылған допты қуып жетуді -тізбекте орнын табуды, -қимыл-қозғалыс ойындарының тапсырмаларын қайталау. Доппен орындалатын ждж: 1.Б.қ. – н.т. допты екі қолмен ұстап, төмен түсіріп тұрады. 1-қолды добымен алға созып, допқа қарау; 2-қолды добымен жоғары созып, допқа қарау; 3-қолды допбымен алға созып, допқа қарау; 4- б.қ. 6-8 рет. 2. Б.қ. – допты екі қолмен ұстап, төмен түсіріп тұрады. 1-қолды добымен оңға созып, допқа қарау; 2-б.қ. 3-қолды добымен солға созу, допқа қарау; 4-б.қ. 3. Б.қ. – доп ұстаған қолды тізеге қойып, аяқты айкастырып отыру. 1-дене мен қолды оңға бұру; 2-б.қ. 3-дене мен қолды солға бұру; 4-б.қ. Әр жаққа 6 реттен. 4.Б.қ.-допты оң қолда ұстап, аяқты айкастырып отыру.	төмен иіліп, аяқты бүкпей «отын жарушы қимылын орындау. 3-түзелу, қолды жоғары көтеру. 4 – б.қ. келу. (5-6 рет). 5. Б.қ. – н.т., қолды белге қою. 1-2 – оң (сол) аяқты түзу көтеру, тізенің астында өол шапалақтау. 3-4 – б.қ. Арқаны түзу, аяқтың ұшын соза ұстау (6 рет) 6. «Қайық» жаттығуы. Б.қ.- етпетінен жатып, аяқты тізеде бүгіп, қызыл асықтан ұстау. Кеуде мен жамбасты көтере иіле аунау, еркін жату, ұол иек астында дем алу – (8 рет) 7. Б.қ. –шалқадан жату. 1-2 – аяқты жоғары көтеру. 3-4 –б.қ. (5-6 рет). 8. Б.қ. – н.т., қолды белге қойып, демді ішке тарту. 1-2-3 - арқаны түзу ұстап, екі тізені бір біріне тигізбей 3 рет отыру, дем шығару. 4- б.қ. (6-8 рет). 9. «Домалақ түйір» жаттығуы. Б.қ.– алақанды жоғары қаратып, шалқадан жату. 1-2 – аяқты тізеден бүгіп, екі сирағынан құшақтап, басты жоғары көтеру, дем шығару. 3-4 – б.қ., демді ішке тарту, демді шығару. (8 рет). 10. «Цирк атты» жаттығуы. Б.қ. – н.т., қолды белге қою. Бір орында тұрып, тізені жоғары көтере аяқтың ұшымен орта екпінде ырғақпен жүріру. Негізгі қимылдар: Еңбектеу, өрмелеу: жүру мен жүгіруді алмастырып, заттардың арасымен	алмастыру. Жалпы дамыту жаттығулары. 1. Б.қ. – н.т. 1-2- оң аяқты артқа қарай апарып аяқтың ұшына қою, қолды жоғары көтеру, қолға қарау. 3-4 - б.қ. қа келу. (6-8 рет). 2. Б.қ. – аяқ иық деңгейінде, қол арқада. 1-2 – қолды жайлап жан жаққа, денені оңға (солға) бұру, бұрылған жаққа қарау. 3-4 – б.қ. (5-6 рет). 3. Б.қ. – аяқты сәл алшак, қолды белге қою. 1-2 бір аяқта сәл отыру, екінші аяқты түзу алға, қолды жан жаққа созу. Арқаны түзу ұстау. Аяқты ауыстыру.(5-6 рет). 4. «Отын жарушы» жаттығуы. Б.қ.– аяқты алшак қойып, қолды төмен түсіріп тұру. 1 – қолды екі жаққа созу, жоғары көтеру, екі қолдың басын біріктіру. 2-шұғыл алға – төмен иіліп, аяқты бүкпей «отын жарушы қимылын орындау. 3-түзелу, қолды жоғары көтеру. 4 – б.қ. келу. (5-6 рет). 5. Б.қ. – н.т., қолды белге қою. 1-2 – оң (сол) аяқты түзу көтеру, тізенің астында өол шапалақтау. 3-4 – б.қ. Арқаны түзу, аяқтың ұшын соза ұстау (6 рет) 6. «Қайық» жаттығуы. Б.қ.- етпетінен жатып, аяқты тізеде бүгіп, қызыл асықтан ұстау. Кеуде мен жамбасты көтере иіле аунау, еркін жату, ұол иек астында дем алу – (8 рет) 7. Б.қ. –шалқадан жату. 1-2 – аяқты жоғары көтеру. 3-4 –б.қ. (5-6 рет). 8. Б.қ. – н.т., қолды белге қойып, демді ішке тарту. 1-2-3 - арқаны түзу ұстап, екі тізені бір біріне тигізбей 3 рет отыру, дем	
--	---	--	--	--

бойымен, шашырап, заттарды айналып жүгіреді; ҮІӘ барысы: Нұсқаушы төмендегі тапсырмаларды орындатады: -Қолға руль ұстап, бірінің соңынан бірі аяқты тарсылдатып, түрлі түсті автомобильдерде келе жатқан қимыл бейнелеу; -аяқты алға қарай өкшеге қойып, сергек адыммен жүру; -түзу, ирелең жолмен жүгіру. -қызыл түсте «тоқта» деген белгіні орындау. -қатарға тұру, сызық бойымен түзелу Сақинамен орындалатын ждж: 1.»Жоғары-төмен». Б.қ. – аяқты алшақ қою, сұлтандар иықта. Сұлтанды жоғары көтеріп оған қарау, б.қ-қа келу. 5 рет. 2. «Сұлтандар жан-жақта». Б.қ. – аяқ иық кендігінде, сұлтан артта. Оңға бұрылу, «оңға» деп айту, түзелу, сұлтан артта.	ҮІӘ барысы: Қатардан бір-бірден сапқа тұру; тізені сәл бүге жүру; қолды жан-жаққа созып арқан үстімен жүру; заттардың арасынан «жыланша» ирелеңдеп жүгіру; орта жылдамдықпен жүгіру, марш. Жалаушалармен орындалатын жалпы дамыту жаттығулары. 1.«Қол бұлға» жаттығуы. Б.қ. аяқ сәл алшақ, жалаушаны арт жақта ұстап тұру. 1-2 – жалаушамен қолды шетке созу арқылы жоғары көтеру, жалаушаға қарау. 2. Б.қ.- жалауша ұстаған қолды кеуде тұсында ұстап, тізерлеп тұру. 1-қолды жоғары көтеріп, 3 рет жалаушаны бір-біріне соғып, тарсылдату; 2-жоғары созыла, жалаушаға қарау; 3-қолды жан-жаққа созу; 4-б.қ-қа келу, 5-6 рет. 3. Б.қ.- аяқ сәл алшақ қойылып, жалаушаны екі қолда ұстап, төмен түсіріп тұру. 1-қолды алға созып, жалаушаға қарау; 2-қолды оңға созу; 3-қолды алға созу; 4-б.қ-қа келу,	басталуына, аяқталуына көңіл қойып, назар аударуларын; бір-бірден сап-тізбекте жүріп, үйлесімді ырғақты қимыл жасау, аяқтың ұшымен бір-біріне қарама-қарсы жүру, жүгіру; Жалпы дамыту жаттығулары: 1.»Қолдар жан-жақта». Б.қ. – отырып, аяқты айкастыру, қолды жанға тіреу. Қолды жан-жаққа созып, бірінші қолға және келесі қолға қарап б.қ-қа келу, «төмен» деп айту. брет. 2. «Мысық арқасын жиырды». Б.қ. – төрттағандап тұру. Басты төмен түсіріп аяққа қарау – мысық ызаланды, басты көтеру – тынышталды. 2-3 рет жасағаннан кейін өкшеге отырып дем алу. Аяққа тұрып қайталау. 4-5 рет. 3. «Жасырыну және көріну». Б.қ. – аяқты алшақ қою, қол артта. Отыру, иілу, басты төмен түсіріп, «жасырындық» деп айту және түзелу. Түзу қолды жоғары көтеріп, жан-жаққа созып, төмен түсіру. Жаттығуды баяу және жылдам жасау.5 рет. 4. «Қолдар жан-жақта». Б.қ. – аяқ иық кендігінде, қол белде. Оңға, солға бұрылу, қолды жан-жаққа созу, б.қ-қа келу. 5. «Секіру». Б.қ. – аяқты алшақ қою, қол белде. 8-10 шапалақтап секіру. Еркін тыныс алу. 2-3 рет қайталау, жүрумен алмастыру. Жаттығу соңында жүруді	шеңбер жасап тұру. Музыканың басталуына, аяқталуына көңіл қойып, назар аударуларын; бір-бірден сап-тізбекте жүріп, үйлесімді ырғақты қимыл жасау, аяқтың ұшымен бір-біріне қарама-қарсы жүру, жүгіру; Жалпы дамыту жаттығулары: 1.»Қолдар жан-жақта». Б.қ. – отырып, аяқты айкастыру, қолды жанға тіреу. Қолды жан-жаққа созып, бірінші қолға және келесі қолға қарап б.қ-қа келу, «төмен» деп айту. брет. 2. «Мысық арқасын жиырды». Б.қ. – төрттағандап тұру. Басты төмен түсіріп аяққа қарау – мысық ызаланды, басты көтеру – тынышталды. 2-3 рет жасағаннан кейін өкшеге отырып дем алу. Аяққа тұрып қайталау. 4-5 рет. 3. «Жасырыну және көріну». Б.қ. – аяқты алшақ қою, қол артта. Отыру, иілу, басты төмен түсіріп, «жасырындық» деп айту және түзелу. Түзу қолды жоғары көтеріп, жан-жаққа созып, төмен түсіру. Жаттығуды баяу және жылдам жасау.5 рет. 4. «Қолдар жан-жақта». Б.қ. – аяқ иық кендігінде, қол белде. Оңға, солға бұрылу, қолды жан-жаққа созу, б.қ-қа келу. 5. «Секіру». Б.қ. – аяқты алшақ қою, қол белде. 8-10 шапалақтап секіру. Еркін тыныс алу. 2-3 рет қайталау, жүрумен алмастыру.	жетекшіні ауыстырып жүгіреді; ҮІӘ барысы: Балаларды қол ұстасып шеңбер бойы жүру, жүгіру. Аяқты-аяққа таяп қойып,шеңбер бойы оңға, солға, өкшемен, аяқтың ұшымен,жартылай бүгілген аяқпен жүру; тәрбиешінің белгісі бойынша қарқынды өзгерте, жүгірумен алмастыра жүру; Гимнастикалық адыммен жүру. Қолды түрлі қалыпта ұстап жүгіру (жоғары, алға, жан-жаққа созып, желкеде, белде). Шеңбер құру. Жалпы дамыту жаттығулары. 1. «Шапалақ» жаттығуы. Б.қ. аяқ сәл алшақ .1-2-қолды шетке созу. 3-4 – қолды төмен түсіріп, санды екі рет соғып «шарт-шарт» деу 5-6 рет. 2.«Алақанды желкеге қой!» жаттығуы. Б.қ.: қолды екі жанында ұстап, тізерлеп тұру. 1-2 –қолды желкеге қою, шыңтақты неғұрлым артқа қарай соза, басты
--	--	--	--	--

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

Білім беру ұйымы: «Балбөбек» жекеменшік шағын орталығы
Жоспардың құрылу кезеңі: 19 -23 желтоқсан

19 Дүйсенбі	20 Сейсенбі	21 Сәрсенбі	22 Бейсенбі	23 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 жаттығуларына қызығушылыққа баулу; денсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене сапаларын: ептілік пен шапшаңдықты дамыту. Күтілетін нәтиже: бірқалыпты, аяқтың ұшымен, әр түрлі бағытта жүгіреді; сапта бір-бірлеп, 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. 10.00 ересек тобы Міндеттері: Жеке мәдени-гигиеналық дағдылары жетілдіру; дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықты ояту. Күтілетін нәтиже: сызықтардың, арканның, тақтайдың, гимнастикалық скамейканың, бөрененің бойымен тепе-теңдікті сақтап, жүреді;	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: тұрған орнында қос аяқпен, алға қарай жылжып, биіктіктен және ұзындыққа секіреді; ҮІӘ барысы: Нұсқаушы төмендегі тапсырмаларды орындатады: «Шыршалық көңілді шаттық шеңбері». Бір-бірден сап-тізбекте жүру; шеңбер жасап тұру. Музыканың	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 Міндеттері: Спорттық жабдықтарды қолдануда қауіпсіздікті қамтамасыз ету. Күтілетін нәтиже: оң және сол қолмен қашықтыққа, көлденең нысанаға, тік нысанаға заттарды лақтырады; допты жоғары-төмен лақтырады, қағып алады; ҮІӘ барысы: Нұсқаушы төмендегі тапсырмаларды орындатады: «Шыршалық көңілді шаттық шеңбері». Бір-бірден сап-тізбекте 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 Ересек тобы Міндеттері: Әртүрлі ұлттық кимылды ойындарға, жарыс сипатындағы ойындарға қызығушылыққа баулу. Күтілетін нәтиже: аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап, сапта бір-бірінің артынан, әртүрлі бағытта жүгіреді; түрлі тапсырмаларды орындай отырып, шапшаң және баяу қарқынмен,

орындау. Міндеттері: балалардың денесін үйлесімді дамыту, спорттық, қимылды ойындарға, спортпен айналысуға қызығушылықты арттыру. Күтілетін нәтиже: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап жүреді; жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүреді; ҮІӘ барысы: Бір қатар сапка тұру, орында тұрып оңға, солға бұрылу. Жай, шашырап жүру, жүру барысында «Сапта өз орныңды тап!» 15-20 м қашақтықты жүгіріп өту. Секіртпемен орындалатын жалпы дамыту жаттығулары. 1.«Секіртпені соз» жаттығуы.Б.к.: аяқ сәл алшақ, жіпті қолмен ең шетінен ұстау. 1-секіртпені қолмен ең шетінен ұстап, қолды	сапка тұрғызу, дене түзілісін бақылау және түзелу. Заттардың арасымен жүру; заттарды аттай жүру; қолды шынтактан бүгіп, денені сәл ғана алға қарай еңкейтіп, бір тізбекте бір қалыпта жүгіру, жүгіруді жүріске алмастыру. Секіртпемен орындалатын жалпы дамыту жаттығулары 1.Б.к.- екіге бүктелген секіртпенің екі ұшынан ұстап, қолды төмен түсіріп тұрады. 1-секіртпені керіп, қолды алға созу. 2- жоғары көтеру. 3- қолды алға созу. 4- б.к.-қа келу. (6-8 рет орындау) 2.Б.к.- аяқ иіп деңгейінде, секіртпені желке тұсында ұстап тұру.1-3 оңға бұрылу. 4- б.к.-қа келу. Осылайша сол жақпен орындау. Әр жаққа 5-6 рет орындау. 3.Б.к.- аяқты сал алшақ қойып тұрып, секіртпені екі шетімен ұстап, қолды арқа жақты ұстау. 1-2 – алға қарай еңкею, артқа шалқаю, қолды артқа созу. Жоғары көтеру; басты тура ұстау. 3-4 – б.к.-ка	қолды жоғары көтеру. 3-4-б.к.-ка келу. 1-2- сол аяқты, оң қолды жоғары көтеру; 3-4-б.к.-ка келу 6-8 рет орындау. Негізгі қимылдар: Ырғақтық жаттығулар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау. Қимылды ойын:№28 Күтілетін нәтиже: жүруде тепе-теңдікті сақтайды; әртүрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен тоқтамай жүгіреді; ҮІӘ барысы: Дене – тұлғаларын түзу ұстап, бір қатарға тұру. Шеңбер бойымен оң және солға қарай аяқтың ұшымен, өкшемен, жартылай жүрелей отырып, баяу бір қалыпты, шапшаң жүру, жүгіруге, ұлттық би элементтерін (қол білезігін айналдырып, иықты алға, артқа созып, жоғары көтеріп, төмен түсіруді) бірінен соң бірін алмастыра орындап жүгіру, еденде ирелендеп жатқан жіп, арқан үстімен басына құм толтырылған дорбашаны қойып жүруге жаттықтыру. Шапқылап жүгіру. Бір тізбекке тұру. Жалпы дамыту жаттығулары. 1.Б.к. – н.т. 1 – қолды жан – жаққа созу арқылы бастан жоғары көтеріп қол шапалақтау, бір мезгілде аяқтың ұшына	1. «Шапалақ» жаттығуы. Б.к. аяқ сәл алшақ. 1-2- қолды шетке созу. 3-4 – қолды төмен түсіріп, санды екі рет соғып «шарт-шарт» деу 5-6 рет. 2.«Алақанды желкеге қой!» жаттығуы. Б.к.: қолды екі жанында ұстап, тізерлеп тұру. 1-2 –қолды желкеге қою, шынтакты неғұрлым артқа қарай соза, басты түзу ұстау, демді ішке тарту. 3. «Бұрылып қара» жаттығуы. Б.к. – малдас құрып, бір-біріне теріс қарап отыру, қолды иыққа қою. 1-2- оңға бұрылып қарап: «Көріп тұрмын», - дейді. 3-4-б.к. 1-2- осылайша сол жаққа орындайды. 3-4- б.к. 4 рет. 4. Б.к. – аяқты иық деңгейіне қойып, қол артта арқа тұсында. 1-2- алға қарай еңкею, тізені бүкпеу, қолды алға созу, басты тура ұстау. 3-4- б.к. 6 рет. 5. Б.к. – қолды желкеге қойып, аяқты бүгіп, шалқадан жату. 1-2- қос аяқты оң жаққа қою, бас пен иықты көтермеу. 3-4- б.к. Осы қимылды сол жаққа жасау. Аяқ үнемі бұғулі қалыпта. 6 рет. Негізгі қимылдар: Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы кадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірінен жүру. Қимылды ойын:№29 Күтілетін нәтиже: жүруде тепе-	жылдамдыққа жүгіреді; заттардың арасымен төрттағандап еңбектейді; әртүрлі тәсілдермен заттардан еңбектеп өтеді; ҮІӘ барысы: Дене – тұлғаларын түзу ұстап, бір қатарға тұру. Шеңбер бойымен оң және солға қарай аяқтың ұшымен, өкшемен, жартылай жүрелей отырып, баяу бір қалыпты, шапшаң жүру, жүгіруге, ұлттық би элементтерін (қол білезігін айналдырып, иықты алға, артқа созып, жоғары көтеріп, төмен түсіруді) бірінен соң бірін алмастыра орындап жүгіру, еденде ирелендеп жатқан жіп, арқан үстімен басына құм толтырылған дорбашаны қойып жүруге жаттықтыру. Бір тізбекке тұру. II бөлім. Жалпы дамыту жаттығулары. 1.Б.к. – н.т. 1 – қолды жан – жаққа созу арқылы бастан жоғары көтеріп қол шапалақтау, бір мезгілде аяқтың ұшына көтерілу. (6-8 рет).
---	--	--	---	---

Осылайша сол жаққа. Жан-жаққа бұрылғанда аяқты еденнен көтермеу керек. 4 рет. 3. «Тақылдат». Б.қ. – отыру, сұлтандар жанда. Аяқты бүгу, сұлтанды тізеге қойып тақылдату, қол жанда. 2 рет тақалдатып сұлтанды төмен қою. 5 рет. 4. «Төмен сермеу». Б.қ. – аяқ иық кеңдігінде, сұлтандар жоғарыда. Алға иіліп – сермеу, түзелу, сұлтандар жоғарыда. 2 қимылдан соң – дем алу, сұлтанды төмен түсіру. 3 рет. 5«Көңілді сұлтандар». Б.қ. – аяқты алшақ қою, сұлтандар төменде. Бірнеше тізе бүгу және жеңіл секіру. Жүрумен алмастырып 3 рет қайталау. 6. бірінші жаттығуды қайталау. Негізгі қимылдар: Ырғақтық жаттығулар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен	осылайша сол жақпен орындау. 6-8 рет. 4.Б.қ.- аяқ сәл алшақ, жалауша ұстаған қолды жоғары көтеріп тұру. 1-алға еңкейіп, жалаушаны аяқтың ұшына тигізу; 2-б.қ-қа келу, қолды төмен түсіру. 6-рет. 5. Б.қ.- қолды төмен түсіріп шалқалай жату. 1-2-оң аяқты, сол қолды жоғары көтеру. 3-4-б.қ-қа келу. 1-2- сол аяқты, оң қолды жоғары көтеру; 3-4-б.қ-қа келу 6-8 рет орындау. Негізгі қимылдар: Ырғақтық жаттығулар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау. Қимылды ойын:№28 10.30 Күтілетін нәтиже: сапта бір-бірден, екеуден, үшеуден жүреді, белгі бойынша заттардан бір қырымен аттап жүреді; ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, заттардың арасымен, жіптерден аттап жүреді; ҮІӘ барысы: Бір қатар	жалғастыру. Негізгі қимылдар: 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. Қимылды ойын:№21 Жалаушалармен орындалатын жалпы дамыту жаттығулары. 1.«Қол бұлға» жаттығуы. Б.қ. аяқ сәл алшақ, жалаушаны арт жақта ұстап тұру. 1-2 – жалаушамен қолды шетке созу арқылы жоғары көтеру, жалаушаға қарау. 2. Б.қ.- жалауша ұстаған қолды кеуде тұсында ұстап, тізерлеп тұру. 1-қолды жоғары көтеріп, 3 рет жалаушаны бір-біріне соғып, тарсылдату; 2-жоғары созыла, жалаушаға қарау; 3- қолды жан-жаққа созу; 4-б.қ-қа келу, 5-6 рет. 3. Б.қ.- аяқ сәл алшақ қойылып, жалаушаны екі қолда ұстап, төмен түсіріп тұру. 1-қолды алға созып, жалаушаға қарау; 2-қолды оңға созу; 3-қолды алға созу; 4-б.қ-қа келу, осылайша сол жақпен орындау. 6-8 рет. 4.Б.қ.- аяқ сәл алшақ, жалауша ұстаған қолды жоғары көтеріп тұру. 1-алға еңкейіп, жалаушаны аяқтың ұшына тигізу; 2-б.қ-қа келу, қолды төмен түсіру. 6-рет. 5. Б.қ.- қолды төмен түсіріп шалқалай жату. 1-2-оң аяқты, сол	Жаттығу соңында жүруді жалғастыру. Негізгі қимылдар: Әр түрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру; белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы: тоқтап жүгіру, белгі бойынша көрсетілген жерге жүгіру. Қимылды ойын:№22 Міндеттері: Әртүрлі ұлттық қимылды ойындарға, жарыс сипатындағы ойындарға қызығушылыққа баулу. Күтілетін нәтиже: аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап, сапта бір-бірінің артынан, әртүрлі бағытта жүгіреді; түрлі тапсырмаларды орындай отырып, шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшіні ауыстырып жүгіреді; ҮІӘ барысы: Балаларды қол ұстасып шеңбер бойы жүру, жүгіру. Аяқты-аяққа таяп қойып, шеңбер бойы оңға, солға, өкшемен, аяқтың ұшымен, жартылай бүгілген аяқпен жүру; тәрбиешінің белгісі бойынша қарқынды өзгерте, жүгірумен алмастыра жүру; Гимнастикалық адыммен жүру. Қолды түрлі қалыпта ұстап жүгіру (жоғары, алға, жан-жаққа созып, желкеде, белде). Шеңбер құру. Жалпы дамыту жаттығулары.	түзу ұстау, демді ішке тарту. 3. «Бұрылып кара» жаттығуы. Б.қ. – малдас құрып, бір-біріне теріс қарап отыру, қолды иыққа қою. 1-2- оңға бұрылып қарап: «Көріп тұрмын», - дейді. 3-4-б.қ. 1-2- осылайша сол жаққа орындайды. 3-4-б.қ. 4 рет. 4. Б.қ. – аяқты иық денгейіне қойып, қол артта арқа тұсында. 1-2- алға қарай еңкею, тізені бүкпеу, қолды алға созу, басты тура ұстау. 3-4-б.қ. 6 рет. 5. Б.қ. – қолды желкеге қойып, аяқты бүгіп, шалқадан жату. 1-2- қос аяқты оң жаққа қою, бас пен иықты көтермеу. 3-4-б.қ. Осы қимылды сол жаққа жасау. Аяқ үнемі бұғулі қалыпта. 6 рет. Негізгі қимылдар: Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру. Қимылды ойын:№29 Күтілетін нәтиже: белгіленген жерге дейін
--	--	---	--	---

тұру. Негізгі қимылдар: Бағыт бойынша түзелу; оңға, солға бұрылу, орнында айналу; араларын алшақ ұстау және жақын тұру. Қимылды ойын: №27	(6 рет) Негізгі қимылдар: Әртүрлі тәсілдермен құрсаудың ішіне еңбектеп өту, гимнастикалық қабырғамен өрмелеу.	кішкентай орамды домалата тебу. (8 рет). Негізгі қимылдар: Гимнастикалық қабырғадан екіншісіне ауысып өрмелеу. Қимылды ойын: №26	білекпен қатты басып, алға, артқа домалату. (8 рет). 5.Б.қ. – қолды жоғары көтеріп, шалқалай жату; 1 – оң аяқты тізеден бүгіп, кеудеге қарай тарту; тізеден бүгілген аяқты екі қолмен қапсыра құшақтап, басты көтеріп, маңдайды тізеге тигізу; 2 – б.қ.-қа келу. Осылайша сол аяқпен орындау. (6-8 рет). 6.Б.қ. – қолды жоғары көтеріп тұру. 1 – оң аяқпен оң жаққа бір адым жасау, екі қолды жан – жаққа созу; 2 – сол аяқты оң аяқтың жанына қою, қолды жоғары көтеру; 3 – б.қ.-қа келу. Осылайша сол жаққа орындау. (әр жаққа 3 рет). 7.*Б.қ. – қолды шынтақтан бүгіп, алақанды кеуде тұсында еденге қаратып, етпетінен жату. 1-2 - қолды жазып, иықты көтеру, денені иіп, басты артқа қарай ию.	жаққа 3 рет). 7.*Б.қ. – қолды шынтақтан бүгіп, алақанды кеуде тұсында еденге қаратып, етпетінен жату. 1-2 - қолды жазып, иықты көтеру, денені иіп, басты артқа қарай ию. 3-4 - б.қ.-қа келу. (5-6 рет). 8.*»Киізді аяқпен тебу» жаттығуы. Орындықта отырып, кішкентай орамды домалата тебу. (8 рет). Негізгі қимылдар: Секіру: бір орында тұрып, алға қарай 3–4 метр қашықтыққа жылжу арқылы секіру, екі тізенің арасына қапшықты қысып алып, түзу бағытта (арақашықтығы 6 метр) көс аяқпен секіру. Қимылды ойын: №27
--	---	---	--	---

Тексерілді әліскер

Сығ

Г.К.Сағпазова

алға созу. 2 – жоғары көтеру, 3- кеуде тұсына әкелу. 4-б.к. келу 6-8 рет. 2.«Сағаттың тілі» жаттығуы Б.к.: аяқ сәл алшақ, секіртпенің екі шетінен ұстап, қолды жоғары көтеру. 1 – оңға еңкею 2 – б.к.3- солға еңкею. 4-б.к.: 6-8 рет. 3.«Сәл отыру» жаттығуы. Б.к.: н.т. екіге бүктелен секіртпемен қол төмен. 1-2 – тізені алшақ, секіртпемен қолды жоғары көтере сәл отыру. 2- б.к.: келу. 6 рет. 4.«Бүгілу, майысу». Б.к.: екіге бүктелген секіртпенің екі шетінен ұстап, алға созған күйде етпетінен жату. 1-3 – артқа қарай иілу, бір мезгілде аяқты көтере (аяқтың ұшын соза)секіртпемен қолды алға, жоғары көтеру. . 4-б.к.: 6 рет 5.«Еңкею» жаттығуы. Б.к.: аяқ иық деңгейінде, сеіртпенің екі ұшынан ұстап, қолды төмен түсіріп	келу. (6 рет) 4.Б.к.- негізгі тұрыс, секіртпені екі шетімен ұстап, қолды төмен түсіріп тұру. 1- тізіне екі жакқа аша сәл отыру, қолды жоғары көтеру; 2- б.к.-қа келу.(6 рет) 5.Б.к. – етпетінен жату, секіртпені екі ұшынан керіп, бастан жоғары ұстау. 1-3 – артқа қарай шалқайып, секіртпені жоғары көтеру; 4- б.к.-қа келу. (5-6 рет) 6.Б.к. – аяқты алға созып отыру, секіртпені желке тұсында ұстау; 1- алға еңкею, секіртпені аяқтың ұшына тигізу; 2- б.к.-қа келу. Еңкейген сәтте демді ішке тартып, аяқты созғанда демді шығару. (6 рет орындау). 7.* Б.к.- қолды бастан асыра созып , шалқадаң жату. 1- қолды, аяқты жоғары көтеріп , аяқтың ұшын секіртпеге тигізу; 2- б.к.-қа келу. (6 -8 реттен орындау). 8.*Б.к.- қолды бастан асыра созып, шалқадаң жату. 1- қолды жоғары созу, аяқты жоғары көтеріп , секіртпені арқаға түсіру. 3-4 – б.к. – қа келу.	көтерілу. (6-8 рет). 2.Б.к. – қолды төмен түсіріп, өкшемен отыру. 1 – оң иықты көтеру. 2 – б.к.-қа келу. 3 – сол иықты көтеру. 4 – б.к.-қа келу. (6 рет). 3.Б.к. – қолды иыққа қою. 1 – қолды 4 рет алға айналдыру. 2 – 4 рет артқа айналдыру. 4. «Киізді білекпен басу». Б.к. – тізерлеп отыру, кішірек орамды білекпен қатты басып, алға, артқа домалату. (8 рет). 5.Б.к. – қолды жоғары көтеріп, шалқалай жату; 1 – оң аяқты тізеден бүгіп, кеудеге қарай тарту; тізеден бүгілген аяқты екі қолмен қапсыра құшақтап, басты көтеріп, маңдайды тізеге тигізу; 2 – б.к.-қа келу. Осылайша сол аяқпен орындау. (6-8 рет). 6.Б.к. – қолды жоғары көтеріп тұру. 1 – оң аяқпен оң жаққа бір адым жасау, екі қолды жан – жаққа созу; 2 – сол аяқты оң аяқтың жанына қою, қолды жоғары көтеру; 3 – б.к.-қа келу. Осылайша сол жаққа орындау. (әр жаққа 3 рет). 7.*Б.к. – қолды шынтақтан бүгіп, алақанды кеуде тұсында еденге қаратып, етпетінен жату. 1-2 - қолды жазып, иықты көтеру, денені иіп, басты артқа қарай ию. 3-4 - б.к.-қа келу. (5-6 рет). 8.*»Киізді аяқпен тебу» жаттығуы. Орындықта отырып,	тендікті сақтайды; әртүрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен тоқтамай жүгіреді; ҮІӘ барысы: Дене – тұлғаларын түзу ұстап, бір қатарға тұру. Шеңбер бойымен оң және солға қарай аяқтың ұшымен, өкшемен, жартылай жүрелей отырып, баяу бір қалыпты, шапшаң жүру, жүгіруге, ұлттық би элементтерін (қол білезігін айналдырып, иықты алға, артқа созып, жоғары көтеріп, төмен түсіруді) бірінен соң бірін алмастыра орындап жүгіру, еденде ирелеңдеп жатқан жіп, арқан үстімен басына құм толтырылған дорбашаны қойып жүруге жаттықтыру. Шапқылап жүгіру. Бір тізбекке тұру. Жалпы дамыту жаттығулары. 1.Б.к. – н.т. 1 – қолды жан – жаққа созу арқылы бастан жоғары көтеріп қол шапалақтау, бір мезгілде аяқтың ұшына көтерілу. (6-8 рет). 2.Б.к. – қолды төмен түсіріп, өкшемен отыру. 1 – оң иықты көтеру. 2 – б.к.-қа келу. 3 – сол иықты көтеру. 4 – б.к.-қа келу. (6 рет). 3.Б.к. – қолды иыққа қою. 1 – қолды 4 рет алға айналдыру. 2 – 4 рет артқа айналдыру. 4. «Киізді білекпен басу». Б.к. – тізерлеп отыру, кішірек орамды	2.Б.к. – қолды төмен түсіріп, өкшемен отыру. 1 – оң иықты көтеру. 2 – б.к.-қа келу. 3 – сол иықты көтеру. 4 – б.к.-қа келу. (6 рет). 3.Б.к. – қолды иыққа қою. 1 – қолды 4 рет алға айналдыру. 2 – 4 рет артқа айналдыру. 4. «Киізді білекпен басу». Б.к. – тізерлеп отыру, кішірек орамды білекпен қатты басып, алға, артқа домалату. (8 рет). 5.Б.к. – қолды жоғары көтеріп, шалқалай жату; 1 – оң аяқты тізеден бүгіп, кеудеге қарай тарту; тізеден бүгілген аяқты екі қолмен қапсыра құшақтап, басты көтеріп, маңдайды тізеге тигізу; 2 – б.к.-қа келу. Осылайша сол аяқпен орындау. (6-8 рет). 6.Б.к. – қолды жоғары көтеріп тұру. 1 – оң аяқпен оң жаққа бір адым жасау, екі қолды жан – жаққа созу; 2 – сол аяқты оң аяқтың жанына қою, қолды жоғары көтеру; 3 – б.к.-қа келу. Осылайша сол жаққа орындау. (әр
---	--	---	---	--

еңбектейді, гимнастикалық қабырғаға өрмелейді және одан түседі; ҮІӘ барысы: 1.Жүру. 2.Алаң бойынша баяу жүгіру (2,5 минут). 3.Жүру. 4.Екі қатарға тұру. Кегельмен орындалатын ЖДЖ: 1.Б.к.: негізгі тұрыс, кегельдер төменде. 1-кегельдерді екі жаққа созу; 2-кегельдерді жоғарыға көтеру; 3-кегельдерді екі жаққа созу; 4-алғашқы қалыпқа оралу. 2.Б.к.: аяқты екі жаққа кеңінен ашып тұру, кегельдерді кеуде тұсында ұстап тұру. 1-кегельдерді екі жаққа созу; 2-алға иілу, кегельді еденге тигізу; 3-тік тұру, кегельді екі жаққа ұстау; 4-б.к. келу. 6-7 рет. 3.Б.к.: тізерлеп тұру, кегельдерді иықтарына қою. 1-2-оңға бұрылу, оң аяқтың өкшесінің тұсына жақындатып, еденге тигізу; 3-4-түзу тұрып алғашқы қалыпқа оралу. Дәл	жоғары көтеріп, адымдап, сапта бір-бірінің артынан, әртүрлі бағытта жүгіреді; ҮІӘ барысы: Қатарға тұру, қолды шетке созып сап түзеу, -аяқты-аяққа тақап қойып алға, шетке қарай жүру, - тізені жоғары көтере, -екі санды сабалай баяу жүгіруді жүрумен алмастыру; -музыкаға сәйкес жұптасып жүгіру. Жұппен орындалатын ждж: 1.Б.к. – негізгі тұрыс. Бір-біріне қарап қол ұстасып тұру. 1-қолды екі жаққа созу; 2-қолды жоғары көтеру, аяқтың ұшымен тұру, демді ішке тарту. 3- қолды екі жаққа созу. 4- б.к-қа келіп, демді шығару. 6 рет. 2. Б.к. – н.т. бір-біріне теріс қарап, қол ұстасып тұрады. 1-қолды екі жаққа созу. 2- қолды жоғары көтеру аяқтың ұшымен тұру, демді ішке тарту. 3- қолды екі жаққа созу. 4- б.к-қа келіп, демді шығару. 6 рет. 3 Б.к.- бір-біріне қарап, қолдарын аяқтарымен ұстап тұрады, аяқ иық денгейімен бірдей. 1- қолды жібермей ұстап оңға бұрылу. 2- б.к. 3- солға бұрылу; 4- б.к-қа келу. Әр жаққа 5 реттен орындау. 4. Б.к.- қол созым қашықтықта	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 бұғу. 5.Б.к.: қолды белге қойып, аяқтарды біріктіріп тұру. Негізгі қимылдар: 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, Қимылды ойын:№1 Күтілетін нәтиже: сызықтардың, арқанның, тақтайдың, гимнастикалық скамейканың, бөрененің бойымен тепе-теңдікті	өзгелерді итермей, жылдам барған балаларды атап өтеді. Ойын 2-3 рет қайталанады. Бір бағытта бүкіл топпен жүгіру. ЖДЖ (заттарсыз): 1.Б.к.: аяқтары иық денгейінде, қолдары кеуде алдында, шынтақтары бүгілген, саусақтары жұдырыққа түйілген. Осы күйінде қолдарын айландыру қимылдарын орындайды. Қолдарын кезек-кезек айландырады. 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. Оң аяқты көтеру, түсіру. Сол аяқты көтеру, түсіру. 5.Б.к.: аяқтарды қосу, қолдарын беліне қою. өзінің айналасында екі аяқпен секіру. Негізгі қимылдар: Тепе-	гимнастикалық скамейка бойымен қолдарымен тартылып, еңбектейді; ҮІӘ барысы: Балаларды қол ұстасып шеңбер бойы жүру, жүгіру. Аяқты-аяққа таяп қойып, шеңбер бойы оңға, солға, өкшемен, аяқтың ұшымен, жартылай бүгілген аяқпен жүру; тәрбиешінің белгісі бойынша қарқынды өзгерте, жүгірумен алмастыра жүру; Гимнастикалық адыммен жүру. Қолды түрлі қалыпта ұстап жүгіру (жоғары, алға, жан-жаққа созып, желкеде, белде). Шеңбер құру. Жалпы дамыту жаттығулары. 1. «Шапалақ» жаттығуы. Б.к. аяқ сәл алшақ .1-2- қолды шетке созу. 3-4 – қолды төмен түсіріп, санды екі рет соғып «шарт-шарт» деу 5-6 рет. 2.«Алақанды желкеге қой!» жаттығуы. Б.к.: қолды екі жанында ұстап, тізерлеп тұру. 1-2 –қолды желкеге қою, шынтақты неғұрлым артқа қарай соза, басты түзу ұстау, демді ішке тарту. 3. «Бұрылып қара» жаттығуы. Б.к. – малдас құрып, бір-біріне теріс қарап отыру, қолды иыққа қою. 1-
---	--	---	--	---

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

Білім беру ұйымы: «Балбөбек» жекеменшік шағын орталығы
Жоспардың құрылу кезеңі: 26 -30 желтоқсан

26 Дүйсенбі	27 Сейсенбі	28 Сәрсенбі	29 Бейсенбі	30 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: Еңбектеу мен өрмелеуді орындаудың қарапайым дағдыларын жетілдіру; мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру; кимылдарды белсенді орындауды дамыту және қимылдарды үйлестіру. Күтілетін нәтиже: заттардың арасымен	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 ересек тобы Міндеттері: Негізгі қимыл түрлерін: жүру мен жүгіруді, секіру мен лақтыруды, қағып алуды, еңбектеу мен өрмелеуді, жеке мәдени-гигиеналық дағдылары жетілдіру; дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықты ояту. Күтілетін нәтиже: сызықтардың, арқанның, тактайдың, гимнастикалық скамейканың, бөрененің бойымен тепе-теңдікті сақтап, жүреді; аяқтың ұшымен, тізені	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: Ептілік пен шапшаңдықты дамыту; құрдастарымен қимылды ойындарды бірге ойнауға, өзара оң қарымқатынас жасауға баулу. Күтілетін нәтиже: бір-бірден сапқа, шеңберге тұрады, сапта өз орнын табады; жалпы дамытушы жаттығулардың орындалу ретін сақтайды; ҰІӘ барысы: Бір-бірден сапқа тұрып жүру. Нұсқаушының белгі беруіне	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: Спорттық жабдықтарды қолдануда қауіпсіздікті қамтамасыз ету. Күтілетін нәтиже: қимылды ойындарды қызығып ойнайды; күнделікті гигиеналық дағдыларды сақтау қажеттігін біледі; ҰІӘ барысы: Бойына қарай бір-бірден қатарға тұру. Сәлемдесу. «Орындарына бару» ойыны. Нұсқаушы орындарына	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: салауатты өмір салтын ұстануға тәрбиелеу; әртүрлі ұлттық қимылды ойындарға, жарыс сипатындағы ойындарға қызығушылыққа баулу; ойын барысында, спорт жабдықтарын қолдануда қауіпсіздікті сақтау. Күтілетін нәтиже: ; түрлі тапсырмаларды орындай отырып, шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшіні ауыстырып жүгіреді; табан мен алақанға сүйеніп, төрттағандап еңбектейді;

карапайым дағдыларын жетілдіру; мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру; қимылдарды белсенді орындауды дамыту және қимылдарды үйлестіру. 10.00 Ересек «Қарлығаш» тобы Міндеттері: Балалардың денесін үйлесімді дамыту, спорттық, қимылды ойындарға, спортпен айналысуға қызығушылықты арттыру; дене сапаларын: күш, жылдамдық, төзімділік, ептілік, икемділікті қалыптастыру. Күтілетін нәтиже: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап жүреді; жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүреді; ҮІӘ барысы: Зал бойы бұрыштарды кеспей, аяқтың ұшымен, өкшемен	тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, заттардың арасымен, жіптерден аттап жүреді; жүруде тепе-теңдікті сақтайды; әртүрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен тоқтамай жүтіреді; ҮІӘ барысы: 1.Бір қатар сапқа тұру. Сәлемдесу. 2.Нұсқаушының баскетбол және оның ережелері туралы әңгімелуі. 3.Жүру түрлері: -алдыға қарап жүру; -бір бүйірмен жүру; -қысқа және кең адыммен жүру. 4.Қарапайым жүгіру. Шығыршықпен орындалатын ЖДЖ: 1.Б.қ.: аяқтарының арасын ашып, шығыршықтың екі шетінен ұстап, алдыға созып отыру. Қолдарын жоғары көтеру, жоғары қарау, төмен түсіру. 2.Б.қ.: тұру, шығыршық еденде жатады. Шығыршыққа кіру және отыру («балапандар ұяларында отыр»), түзеліп тұру, шығыршықтан қығу, қолдарын екі жаққа көтеріп, ткімен түсіру («Құстар қанаттарын қағады»). 3.Б.қ.: аяқтарының арасын	ұстап оңға бұрылу. 2- б.қ. 3- солға бұрылу; 4- б.қ-қа келу. Әр жаққа 5 реттен орындау. 4. Б.қ.- қол созым қашықтықта бір-біріне теріс қарап тұру, аяқ иық денгейімен бірдей. 1- төмен иілу (тізені бүкпеу). 2- қолымен сирағын құшақтау. 3- аяқтарының арасынан бір-біріне қарау. 4- б.қ-қа келу 6-7 рет. 5. Б.қ.- қол ұстасып, бір-біріне теріс қарап тұру. 1-2- бір бала алға иіледі, екіншісі оның арқасына сүйеніп, артқа иіледі. 3-4- қимылдарын ауыстырады. Иілу кезінде басты түзу ұстап, аяқты көтермеу керек. 4 рет. Негізгі қимылдар: Тепе-теңдікті сақтау: сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15 сантиметр) жүру, сызықтардың, арқанның, тақтайдың, гимнастикалық скамейканың, бөрененің бойымен жүру. Қимылды ойын:№32 Күтілетін нәтиже: белгіленген жерге дейін жылдамдыққа жүгіреді; заттардың арасымен төрттағандап еңбектейді; ҮІӘ барысы: Бір қатар	3. «Бұрылып қара» жаттығуы. Б.қ. – малдас құрып, бір-біріне теріс қарап отыру, қолды иыққа қою. 1- 2- оңға бұрылып қарап: «Көріп тұрмын», - дейді. 3- 4- б.қ. 1-2- осылайша сол жаққа орындайды. 3-4- б.қ. 4 рет. 4. Б.қ. – аяқты иық денгейіне қойып, қол артта арқа тұсында. 1-2- алға қарай еңкею, тізені бүкпеу, қолды алға созу, басты тура ұстау. 3-4- б.қ. 6 рет. 5. Б.қ. – қолды желкеге қойып, аяқты бүгіп, шалқадан жату. 1-2- қос аяқты оң жаққа қою, бас пен иықты көтермеу. 3-4- б.қ. Осы қимылды сол жаққа жасау. Аяқ үнемі бүгулі қалыпта. 6 рет. Негізгі қимылдар: Жүгіру: аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап жүгіру, сапта бірбірден, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру; түрлі тапсырмаларды орындай отырып: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшіні ауыстырып жүгіру. Қимылды ойын:№33 11.05 Ересек «Тоты» тобы Міндеттері: салауатты өмір	өрмелейді; заттардың арасымен секіреді, оң және сол аяқты алмастыра отырып, арқаннан, сызықтан секіреді; тұрған орнында айналып секіреді; ҮІӘ барысы: Бір қатар сапқа тұру, дене тұлғаларын дұрыс ұстап тұру қалыптарын тексеру; бір тізбекте сапта қолдарын белге қойып, тізені бүкпей аяқтың ұшымен, өкшемен жүру, жүгіру; тізбекиен бағытты өзгерте жүру, жүгіру; бытырап жүру, жүгіру; бір тізбекте сап түзеп жүру; шеру жасап жүру. Жалпы дамыту жаттығулары: 1.«Қанат қағу» жаттығуы. Б.қ. – аяқты сәл алшақ қойып, қолдарын төмен түсіріп тұрады. Қолдарын асықпай алдыға созып айқастыру, осылайша артына созып және жоғары көтеріп айқастыру. Алдыға еңкейіп, қолдың білезігін сілкілеу. (6 рет). 2. «Маятник тілі». Б.қ. – аяқты сәл алшақ қойып, қолдарын төмен түсіріп тұрады. Төмен еңкейіп, денені оң және сол жаққа кезек – кезек үздіксіз қозғау.
--	--	--	--	--

осылай сол жаққа қарай 6 рет. 4. Б.к.: негізгі тұрыс кегельдер төменде. 1-2- отырып, кегельдерді алға созу; 3-4-алғашқы қалыпқа келу. 5-7 рет. 5. Б.к.: н.т. қолдары белдерінде, кегельдер еденде. Қос аяқпен секіру, кегельдердің айналасында екі бағытта оң және сол аяқпен кезек-кезек секіру. -бір-бірден сап түзеп жүру. Негізгі қимылдар: Еңбектеу, өрмелеу. 4-6 метр қашықтыққа тура бағытта, заттарды айналып және заттардың арасымен еңбектеу, еденге қойылған тақтай бойымен, арқанның, доғаның астымен (биіктігі 40 сантиметр), көлбеу модуль бойымен, туннель арқылы еңбектеу Қимылды ойын: №23 09.30 Ортаңғы «Ақбота» тобы Міндеттері: Еңбектеу мен өрмелеуді орындаудың	бір-біріне теріс қарап тұру, аяқ иық денгейімен бірдей. 1- төмен иілу (тізені бүкпеу). 2- қолымен сирағын құшақтау. 3- аяқтарының арасынан бір-біріне қарау. 4- б.к-қа келу 6-7 рет. 5. Б.к.- қол ұстасып, бір-біріне теріс қарап тұру. 1-2- бір бала алға иіледі, екіншісі оның арқасына сүйеніп, артқа иіледі. 3-4- қимылдарын ауыстырады. Иілу кезінде басты түзу ұстап, аяқты көтермеу керек. 4 рет. Негізгі қимылдар: Тепе-теңдікті сақтау: сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15 сантиметр) жүру, сызықтардың, арқанның, тақтайдың, гимнастикалық скамейканың, бөрененің бойымен жүру. Қимылды ойын: №32 10.30 мектепалды даярлық «Гүлдер» тобы Міндеттері: Спортқа деген қызығушылықты арттыру, салауатты өмір салты дағдыларын дамыту; дене шынықтыруға баулу. Күтілетін нәтиже: сапта бір-бірден, екеуден, үшеуден жүреді, белгі бойынша заттардан бір қырымен аттап жүреді; ересектің белгісімен	сақтап, жүреді; аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап, сапта бір-бірінің артынан, әртүрлі бағытта жүгіреді; ҰІӘ барысы: Қатарға тұру, қолды шетке созып сап түзеу, -аяқты-аяққа тақап қойып алға, шетке қарай жүру, - тізені жоғары көтере, -екі санды сабалай баяу жүгіруді жүрумен алмастыру; -музыкаға сәйкес жұптасып жүгіру. Жұппен орындалатын жджд: 1.Б.к. – негізгі тұрыс. Бір-біріне қарап қол ұстасып тұру. 1-қолды екі жаққа созу; 2- қолды жоғары көтеру, аяқтың ұшымен тұру, демді ішке тарту. 3- қолды екі жаққа созу. 4- б.к-қа келіп, демді шығару. 6 рет. 2. Б.к. – н.т. бір-біріне теріс қарап, қол ұстасып тұрады. 1- қолды екі жаққа созу. 2- қолды жоғары көтеру аяқтың ұшымен тұру, демді ішке тарту. 3- қолды екі жаққа созу. 4- б.к-қа келіп, демді шығару. 6 рет. 3 Б.к.- бір-біріне қарап, қолдарын айқастырып ұстап тұрады, аяқ иық денгейімен бірдей. 1- қолды жібермей	теңдікті сақтау. Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір қырымен қосалқы қадаммен көлбеу тақтай (20-30 сантиметр), арқан бойымен жүру. Қимылды ойын: №2 ҰІӘ барысы: Балаларды қол ұстасып шеңбер бойы жүру, жүгіру. Аяқты-аяққа таяп қойып, шеңбер бойы оңға, солға, өкшемен, аяқтың ұшымен, жартылай бүгілген аяқпен жүру; тәрбиешінің белгісі бойынша қарқынды өзгерте, жүгірумен алмастыра жүру; Гимнастикалық адыммен жүру. Қолды түрлі қалыпта ұстап жүгіру (жоғары, алға, жан-жаққа созып, желкеде, белде). Шеңбер құру. Жалпы дамыту жаттығулары. 1. «Шапалақ» жаттығуы. Б.к. аяқ сәл алшак .1-2- қолды шетке созу. 3-4 – қолды төмен түсіріп, санды екі рет соғып «шарт-шарт» деу 5-6 рет. 2.«Алақанды желкеге қой!» жаттығуы. Б.к.: қолды екі жанында ұстап, тізерлеп тұру. 1-2 –қолды желкеге қою, шыңтақты неғұрлым артқа қарай соза, басты түзу ұстау, демді ішке тарту.	2- оңға бұрылып қарап: «Көріп тұрмын» , - дейді. 3-4- б.к. 1-2- осылайша сол жаққа орындайды. 3-4- б.к. 4 рет. 4. Б.к. – аяқты иық денгейіне қойып, қол артта арқа тұсында. 1-2- алға қарай еңкею, тізені бүкпеу, қолды алға созу, басты тура ұстау. 3-4- б.к. 6 рет. 5. Б.к. – қолды желкеге қойып, аяқты бүгіп, шалқадан жату. 1-2- қос аяқты оң жаққа қою, бас пен иықты көтермеу. 3-4- б.к. Осы қимылды сол жаққа жасау. Аяқ үнемі бүгулі қалыпта. 6 рет. Негізгі қимылдар: Жүгіру: аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап жүгіру, сапта бір-бірден, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру; түрлі тапсырмаларды орындай отырып: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшіні ауыстырып жүгіру. Күтілетін нәтиже: әртүрлі тәсілдермен заттардан еңбектеп өтеді; бір гимнастикалық қабырғадан екіншісіне ауысып,
---	--	--	--	---

созу; 4-б.қ-қа келу, осылайша сол жақпен орындау. 6-8 рет. 4.Б.қ- аяқ сәл алшақ, жалауша ұстаған қолды жоғары көтеріп тұру. 1- алға еңкейіп, жалаушаны аяқтың ұшына тигізу; 2-б.қ-қа келу, қолды төмен түсіру. 6-рет. 5. Б.қ.- қолды төмен түсіріп шалқалай жату. 1-2-оң аяқты, сол қолды жоғары көтеру. 3-4-б.қ-қа келу. 1-2- сол аяқты, оң қолды жоғары көтеру; 3-4-б.қ-қа келу 6-8 рет орындау. 6.Б.қ- 1-4- аяқ сәл алшақ қойып, қолды төмен түсіріп (жалауша оң қолда), түзу тұру. Оң аяқты тізеден бүгіп, жайлап алға созып, жалаушаны тізенің астынан сол қолға ауыстыру. Осылайша сол аяқпен орындалады. 6-8 рет. Негізгі қимылдар: Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы кадаммен (оңға және		тізіне екі жаққа аша сәл отыру, қолды жоғары көтеру; 2- б.қ.-қа келу.(6 рет) 5.Б.қ. – етпетінен жату, секіртпені екі ұшынан керіп, бастан жоғары ұстау. 1-3 – артқа қарай шалқайып, секіртпені жоғары көтеру; 4- б.қ.-қа келу. (5-6 рет) 6.Б.қ. – аяқты алға созып отыру, секіртпені желке тұсында ұстау; 1- алға еңкею, секіртпені аяқтың ұшына тигізу; 2- б.қ.-қа келу. Еңкейген сәтте демді ішке тартып, аяқты созғанда демді шығару. (6 рет орындау). 7.* Б.қ.- қолды бастан асыра созып , шалкадан жату. 1- қолды, аяқты жоғары көтеріп , аяқтың ұшын секіртпеге тигізу; 2- б.қ.-қа келу. (6 -8 реттен орындау). 8.*Б.қ.- қолды бастан асыра созып, шалкадан жату. 1- қолды жоғары созу, аяқты жоғары көтеріп , секіртпені арқаға түсіру. 3-4 – б.қ. – қа келу. (6 рет) Негізгі қимылдар: Бір аяқпен және қос аяқпен құрсаудан құрсауға секіру (арақашықтықтығы 40 сантиметр), алға айналдыра отырып, ұзын және қысқа секіргіштен секіру. Қимылды ойын:№29	4- б.қ.-қа келу. Осылайша сол жақпен орындау. Әр жаққа 5-6 рет орындау. 3.Б.қ.- аяқты сал алшақ қойып тұрып . секіртпені екі шетімен ұстап, қолды арқа жақты ұстау. 1-2 – алға қарай еңкею, артқа шалқаю, қолды артқа созу. Жоғары көтеру; басты тура ұстау. 3-4 – б.қ.-қа келу. (6 рет) 4.Б.қ.- негізгі тұрыс, секіртпені екі шетімен ұстап, қолды төмен түсіріп тұру. 1- тізіне екі жаққа аша сәл отыру, қолды жоғары көтеру; 2- б.қ.-қа келу.(6 рет) 5.Б.қ. – етпетінен жату, секіртпені екі ұшынан керіп, бастан жоғары ұстау. 1-3 – артқа қарай шалқайып, секіртпені жоғары көтеру; 4- б.қ.-қа келу. (5-6 рет) 6.Б.қ. – аяқты алға созып отыру, секіртпені желке тұсында ұстау; 1- алға еңкею, секіртпені аяқтың ұшына тигізу; 2- б.қ.-қа келу. Еңкейген сәтте демді ішке тартып, аяқты созғанда демді шығару. (6 рет орындау). 7.* Б.қ.- қолды бастан асыра созып , шалкадан жату. 1- қолды, аяқты жоғары көтеріп , аяқтың ұшын секіртпеге тигізу; 2- б.қ.-қа келу. (6 -8 реттен орындау).	жаққа еңкейіп текшені өзінен неғұрлым алыс қойып, б.қ.-қа келу. Осылайша сол жақпен орындау. Әр жаққа 5-6 рет кайталау. Негізгі қимылдар: Оң және сол аяқты алмастыра отырып, арқаннан, сызықтан секіру, тұрған орнында айналып секіру; биіктіктен секіру, 20 сантиметр дейінгі биіктіктікке секіру. Қимылды ойын:№30
---	--	--	--	--

жүру; -сапка тұру, бір саптан үш сапка тұру, қолды алға соза сап түзеу, -шашырап, ирелеңдеп, белгі бойынша бастаушыны ауыстыра жүгіру. Жалаушалармен орындалатын ждж: 1.Б.қ.- аяқ алшақ қойылып, жалаушаны ұстап, қолды төмен түсіріп тұру. 1-3- қолды жалаушамен алға созу, жоғары көтеру, жан-жаққа созу. 4-б.қ.-қа келу брет орындау. 2. Б.қ.- жалауша ұстаған қолды кеуде тұсында ұстап, тізерлеп тұру. 1-қолды жоғары көтеріп, 3 рет жалаушаны бір-біріне соғып, тарсылдату; 2- жоғары созыла, жалаушаға қарау; 3- қолды жан-жаққа созу; 4-б.қ.-қа келу, 5-6 рет. 3. Б.қ.- аяқ сәл алшақ қойылып, жалаушаны екі қолда ұстап, төмен түсіріп тұру. 1-қолды алға созып, жалаушаға қарау; 2-қолды оңға созу; 3-қолды алға	ашып, қолдарын артқа тіреп отыру, шығыршық аяқтарының арасында еденде жатады. Аяқтарын көтеріп қосу, еденге түсіру («Шығыршықты жасыру»). Аяқты көтеру, екі жаққа созу, еденге түсіру («Шығыршықты көрсету»). Шығыршықпен бүкіл алаң ішімен жан-жаққа шашырап жүгіру («Автокөліктер жүреді»). 30-40 сек. Негізгі қимылдар: Қос аяқпен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 метр), оң және сол аяқты алмастырып, заттардың арасымен (арақашықтығы 3 метр), бір орында тұрып биіктікке секіру (6-8 метр). Қимылды ойын: №28 Күтілетін нәтиже: сызықтардың, арқанның, тақтайдың, гимнастикалық скамейканың, бөрененің бойымен тепе-теңдікті сақтап, жүреді; аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап, сапта бір-бірінің артынан, әртүрлі бағытта жүгіреді;	сапка тұрғызу, дене түзілісін бақылау және түзелу. Заттардың арасымен жүру; заттарды аттай жүру; қолды шынтақтан бүгіп, денені сәл ғана алға қарай еңкейтіп, бір тізбекте бір қалыпта жүгіру, жүгіруді жүріске алмастыру. Секіртпемен орындалатын жалпы дамыту жаттығулары 1.Б.қ.- екіге бүктелген секіртпенің екі ұшынан ұстап, қолды төмен түсіріп тұрады. 1- секіртпені керіп, қолды алға созу. 2- жоғары көтеру. 3- қолды алға созу. 4- б.қ.-қа келу. (6-8 рет орындау) 2.Б.қ.- аяқ иіп деңгейінде, секіртпені желке тұсында ұстап тұру. 1-3 оңға бұрылу. 4- б.қ.-қа келу. Осылайша сол жақпен орындау. Әр жаққа 5-6 рет орындау. 3.Б.қ.- аяқты сәл алшақ қойып тұрып, секіртпені екі шетімен ұстап, қолды арқа жақты ұстау. 1-2 – алға қарай еңкею, артқа шалқаю, қолды артқа созу. Жоғары көтеру; басты тура ұстау. 3-4 – б.қ.-қа келу. (6 рет) 4.Б.қ.- негізгі тұрыс, секіртпені екі шетімен ұстап, қолды төмен түсіріп тұру. 1-	салтын ұстануға тәрбиелеу; әртүрлі ұлттық қимылды ойындарға, жарыс сипатындағы ойындарға қызығушылыққа баулу; ойын барысында, спорт жабдықтарын қолдануда қауіпсіздікті сақтау. Күтілетін нәтиже: белгіленген жерге дейін жылдамдыққа жүгіреді; заттардың арасымен төрттағандап еңбектейді; ҰІӘ барысы: Бір қатар сапка тұрғызу, дене түзілісін бақылау және түзелу. Заттардың арасымен жүру; заттарды аттай жүру; қолды шынтақтан бүгіп, денені сәл ғана алға қарай еңкейтіп, бір тізбекте бір қалыпта жүгіру, жүгіруді жүріске алмастыру. Секіртпемен орындалатын жалпы дамыту жаттығулары 1.Б.қ.- екіге бүктелген секіртпенің екі ұшынан ұстап, қолды төмен түсіріп тұрады. 1- секіртпені керіп, қолды алға созу. 2- жоғары көтеру. 3- қолды алға созу. 4- б.қ.-қа келу. (6-8 рет орындау) 2.Б.қ.- аяқ иіп деңгейінде, секіртпені желке тұсында ұстап тұру. 1-3 оңға бұрылу.	Әр жаққа 4 реттен орындалады. 3. Б.қ. – өкшені біріктіріп, аяқтың ұштын бөлек қойып, қолды беде ұстап тұрады. 1-2 қолды алға созу отыру; 3-4 – б.қ.-қа келу. / 6-8 рет орындау/. 4. Б. қ. - малдас құрып еденге отыру, қол желкеде. 1- оңға бұрылу, демді ішке тарту. 2- б.қ.-кк келу, демді шығару. 3- солға бұрылу, демді ішке тарту. 4-б.қ.-қа келу, дем шығару. 5. Б.қ.- аяқ иық деңгейінде, текшемен қол төмен. Текше сол қолда. Алға, төмен қарай еңкейіп, текшені оң аяқ артынан екінші қолға ауыстыру. Б.қ.-қа келу. (6-8 рет) 6. Б.қ.- негізгі тұрыс, қолды белге қою. 1-2 қолды алға созып, отыру; 3-4 – б.қ.-қа келу. (6-8 рет) 7.* Б.қ.- қолдарын екі жанына қойып, шалқалай жаттады. 1- оң аяқты жоғары көтеру; 2- б.қ. 3- оң аяқты оңға созу; 4- б.қ.-қа келу. Осылайша сол аяқпен орындау. « Жоғары », «оң (сол) жаққа» деген сөздерді айттып тұру.(6 рет орындау). 8.* Б.қ.- малдас құрып еденге отыру, алма оң қолда. Оң
--	--	---	---	--

	домалата тебу. (8 рет). Негізгі қимылдар: Жүру: сапта бір-бірден, екеуден, үшеуден жүру; аяқтың ұшымен, аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру; тізені жоғары көтеріп жүру, заттардан бір қырымен аттап жүру. Қимылды ойын: №13	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 – 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: Белгі бойынша басқа бағытқа бұрылып жүру, қолдың бастапқы қалыптарын өзгерте отырып, әртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру; ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, шашырап жүру. Қимылды ойын: №14	3.Б.к. – қолды иыққа қою. 1 – қолды 4 рет алға айналдыру. 2 – 4 рет артқа айналдыру. 4. «Киізді білекпен басу». Б.к. – тізерлеп отыру, кішірек орамды білекпен қатты басып, алға, артқа домалату. (8 рет). 5.Б.к. – қолды жоғары көтеріп, шалқалай жату; 1 – оң аяқты тізеден бүгіп, кеудеге қарай тарту; тізеден бүгілген аяқты екі қолмен қапсыра құшақтап, басты көтеріп, маңдайды тізеге тигізу; 2 – б.к.-қа келу. Осылайша сол аяқпен орындау. (6-8 рет). 6.Б.к. – қолды жоғары көтеріп тұру. 1 – оң аяқпен оң жаққа бір адым жасау, екі қолды жан – жаққа созу; 2 – сол аяқты оң аяқтың жанына қою, қолды жоғары көтеру; 3 – б.к.-қа келу. Осылайша сол жаққа орындау. (әр жаққа 3 рет). 7.*Б.к. – қолды шынтақтан бүгіп, алақанды кеуде
--	--	---	---	---

солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру. Қимылды ойын: №30 10.30 «Балдырған» ересек тобы Міндеттері: Балалардың денесін үйлесімді дамыту, спорттық, қимылды ойындарға, спортпен айналысуға қызығушылықты арттыру; дене сапаларын: күш, жылдамдық, төзімділік, ептілік, икемділікті қалыптастыру.			8. *Б.қ.- қолды бастан асыра созып, шалкадан жату. 1- қолды жоғары созу, аяқты жоғары көтеріп , секіртпені арқаға түсіру. 3-4 – б.қ. – қа келу. (6 рет) Негізгі қимылдар: Бір аяқпен және қос аяқпен құрсаудан құрсауға секіру (арақашықтықтығы 40 сантиметр), алға айналдыра отырып, ұзын және қысқа секіргіштен секіру. Қимылды ойын: №29	
---	--	--	--	--

Тексерілді әдіскер Сайт Г.К.Сағпазова