

Келісемін _____
«Айсұлу» балабақшасының

Әдіскері: М.И. Утегенова



**Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу
бағдарламасының мазмұнын іске асыруда дене шынықтырудың өтпелі
тақырыптар бойынша «Құлпынай», «Балбөбек» кіші тобының
перспективалық жоспары**

Дене шынықтыру нұсқаушысы : М.М. Сейдуалиев

ЦИКЛОГРАММА
Бір аптаға (29.08.-02.09. қыркүйек 2022 ж.)
«Айсұлу» бөбекжай – балабақшасы

30 Сейсенбі	01Бейсенбі	02Жұма
	Кіші «Құлпынай», «Балбөбек» топтары. Мақсаты: Балаларды сапқа тұрғызу, бір тізбекте саппен жүру, жүгіруге жаттықтыру. Иреленген жолмен жүруге, қос аяқпен секіруге (аяқ бірге- аяқ алшак) үйрету. Шағын топпен бір-біріне кедергі жасамай жүруге; шеңбер бойымен қол ұстасып жүру; саптан шықпай, бағытты сақтай жүру; аяқты тізеден сәл бүгіп, секіріп, аяқты алшак, бірге ұстау дағдыларын бекіту. Музыканың басталуын сезініп, музыкаға сәйкес жүруге баулу. ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары, жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп, жазу, саусақтарын ашып жұму. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Кедергілі жазықтың бетімен, еңіс тақтайдың үстімен, жол бойымен, әртүрлі заттардың арасымен еңбектеу. 2. Бір орында тұрып екі аяқтап секіруді қайталау. Ойын: «Маған қарай жүгір!» ойынын ойнау. Қорытынды: «Бокс» тыныс алу жаттығуын орындау. Ортаңғы «Шұғыла» тобы. Мақсаты:Сапқа тұру. Сапқа бір-бірден, шеңберге шағын топтармен және барлық топпен қайта тұру дағдыларын	Кіші «Құлпынай», «Балбөбек» топтары. Мақсаты: Шағын топпен тұру, педагогтің соңынан жүру. Тура жолмен жүруге үйрету. Бір орнында тұрып екі аяқпен секіруге үйрету. Бірқалыпты жүгіру, шашырап, берілген бағытта, әртүрлі қарқынмен, заттардың арасымен шеңбер бойынша, аяқтың ұшымен жүгіру. Педагогтің тапсырмасын тыңдау, орындау, белгі бойынша тоқтау дағдыларын бекіту. ЖДЖ:Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары, жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп, жазу, саусақтарын ашып жұму. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1.Бір орында тұрып екі аяқтап секіру. Ойын: «Өз түсінді тап!» ойынын ойнау. Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын жасау. Ортаңғы «Шұғыла» тобы. Мақсаты: Сапқа тұру. Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы еркін жүру және жүгіру дағдыларын қалыптастыру.Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, аяқтың ұшымен, қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіре отырып жүгіру.Допты домалатуды және қос аяқпен құрсаудан құрсауға қоянша секіруге үйрету. ЖДЖ: Көзбен бағдарлай отырып, ауызша нұсқаулармен ойын түріндегі жаттығуларды

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

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

	2. Гимнастикалық орындық үстінде тұлғаны дұрыс ұстап жүру. Ойын: «Кеглиді құлат» ойынын ойнау. Қорытынды: «Ненің жүрісі?» аз қимылды ойын. Тыныс алу жаттығуын жасау.	
--	--	--

ЦИКЛОГРАММА
Бір аптаға (05.09.-09.09. қыркүйек 2022 ж.)
«Айсұлу» бөбекжай – балабақшасы

06 Сейсенбі	08 Бейсенбі	09 Жұма
Кіші«Құлпынай», «Балбөбек» топтары. Мақсаты: Балаларды сапқа тұрғызу, бір тізбекте саппен жүру, жүгіруге жаттықтыру. Өртүрлі қалыпта допты лақтыру ептілігін дамыту.Еңіс тақтайдың үстімен еңбектеуді қайталап бекіту.Шағын топпен бір-біріне кедергі жасамай жүруге; саптан шықпай, бағытты сақтай жүру; аяқты тізеден сәл бүгіп, секіріп, аяқты алшак, бірге ұстау дағдыларын бекіту. Музыканың басталуын сезініп, музыкаға сәйкес жүруге баулу. ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары, жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп, жазу, саусақтарын ашып жұму. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1.Екі қолмен 1-1,25 м арақашықтықтағы (көлденең) нысанаға (кеуде тұсынан, төменнен, жоғарыдан лақтыру. 2.Еңіс тақтайдың үстімен еңбектеуді қайталап бекіту. Ойын: «Сылдырмақпен әуенді жалғастыр» ойынын ойнау. Қорытынды: «Кім жоқ?» аз қимылды ойын Ортаңғы «Шұғыла» тобы. Мақсаты: Сапқа тұру. Сапқа бір-бірден, шеңберге шағын топтармен және барлық топпен қайта тұру дағдыларын	Кіші «Құлпынай», «Балбөбек» топтары. Мақсаты: Балаларды сапқа тұрғызу, бір тізбекте саппен жүру, жүгіруге жаттықтыру. Өртүрлі қалыпта допты лақтыру ептілігін дамыту.Еңіс тақтайдың үстімен еңбектеуді қайталап бекіту.Шағын топпен бір-біріне кедергі жасамай жүруге; саптан шықпай, бағытты сақтай жүру; аяқты тізеден сәл бүгіп, секіріп, аяқты алшак, бірге ұстау дағдыларын бекіту. Музыканың басталуын сезініп, музыкаға сәйкес жүруге баулу. ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары, жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп, жазу, саусақтарын ашып жұму. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1.Екі қолмен 1-1,25 м арақашықтықтағы (көлденең) нысанаға (кеуде тұсынан, төменнен, жоғарыдан лақтыру. 2.Еңіс тақтайдың үстімен еңбектеуді қайталап бекіту. Ойын: «Сылдырмақпен әуенді жалғастыр» ойынын ойнау. Қорытынды: «Кім жоқ?» аз қимылды ойын Ортаңғы «Шұғыла» тобы. Мақсаты: Сапқа тұру. Сапқа бір-бірден, шеңберге шағын топтармен және барлық топпен қайта тұру дағдыларын қалып-	Кіші «Құлпынай», «Балбөбек» топтары. Мақсаты: Балаларды жылдам қозғалуға, сылдырмақ үнін тыңдай отырып баяу және жылдам жүгіруге жаттықтыру. Қол, аяқ бұлшықеттерін дамыту. Тура жолақпен (ені 20-25 см, ұзындығы 2-2,5 м) жүруді үйрету. Доптарды себетке бірінің соңынан бірі жүріп жинауды түсіндіру, көрсету және дағдыландыру. ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары, жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп, жазу, саусақтарын ашып жұму. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Жиектері шектелген тура жолақпен (ені 20-25 см, ұзындығы 2-2,5 м) жүру. 2.Ойын: «Доптарды себетке жинау» ойынын ойнау. Қорытынды: «Құстар қанат қағады» тыныс алу жаттығуы. Ортаңғы «Шұғыла» тобы. Мақсаты: Балаларды педагогпен бірге жаттығуларды орындауға, қимылды ойындарға қатысуға қызықтыру. Қарама-қарсы отырып, бір-біріне тура бағытта допты домалатуды және алға қарай жылжи отырып секіруді үйрету. Допты домалату кезінде қолдың қозғау күшін, қимыл үйлесімділігін, ұсақ

калыптастыру Балалардың бір-бірінің артынан жүруге, жүгіруге үйретуді жалғастыру. Шағын топпен бір-біріне кедергі жасамай жүгіру, саптан шықпай бағытты сақтай жүруді қалыптас-тыру. Тура бағытта заттар арасымен еңбектеуді үйрету. Секіргенде аяқ ұшымен секіру керектігін ескерту. ЖДЖ: Көзбен бағдарлай отырып, ауызша нұсқаулармен ойын түріндегі жаттығуларды (жануарлардың қозғалысына еліктеу) педагогпен бірге орындауға үйрету. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Тура бағытта 4—6 метр арақашықтықта, "жыланша", арасы алшақтанған заттар арасымен еңбектеу. 2. Қос аяқпен құрсаудан құрсауға қоянша секіруді бекіту. Ойын: «Түлкі» ойынын ойнау. Қорытынды: «Кім жоқ?» аз қимылды ойын. Ересек «Көгершін» тобы. Мақсаты: Балалардың қимыл әрекеттерін ұйымдастырудың түрлі нысандарында қимылдар-ды дұрыс орындау біліктері мен дағдыларын қалыптастыру; жүру мен жүгіруде, салауатты өмір салтын ұстануға тәрбиелеу. Тепе-теңдікті ұстауға жаттықтыру. Түрлі тәсілдермен жүруге үйрету; бірлікке баулу. ЖДЖ: Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру, тұрған қалыпта қолдарын арқасына апару; саусақтарын бүгіп, қолды айналдыра қимылдауды орындау. Екі қол белде, кезекпен екі жаққа бұрылу, екі қолды екі жаққа жіберу. Оңға, солға иілу, еңкею,	тастыру. Балаларды жылдам қозғалуға, сылдырмақ үнін тыңдай отырып баяу және жылдам жүгіруге жаттықтыру. Қол, аяқ бұлшықеттерін дамыту. Допты доға астынан домалатуды және тепе-теңдікті сақтай отырып, бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтай бойымен, еңіс тақта бойымен (20-30 см) жүру дағдыларын қалыптастыру. Доптарды себетке бірінің соңынан бірі жүріп жинауды түсіндіру, көрсету және дағдыландыру. ЖДЖ: Көзбен бағдарлай отырып, ауызша нұсқаулармен ойын түріндегі жаттығуларды (жануарлардың қозғалысына еліктеу) педагогпен бірге орындауға үйрету. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтай бойымен, еңіс тақта бойымен (20-30 см) жүру дағдыларын қалыптастыру; 2. Допты доға астынан домалату. Ойын: «Аю отыр апанда» ойынын ойнау. Қорытынды: «Құстар қанат қағады» тыныс алу жаттығуы. Ересек «Көгершін» тобы. Мақсаты: Сапта бір-бірлеп жүру. Жүруді жүгірумен, секірумен, басқа қимылдармен кезектестіру, қол мен аяқ қимылын үйлестіру, бой түзулігін дұрыс сақтау. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен тізені жоғары көтеріп жүгіру, кіші және үлкен қадаммен жүгіру, сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүгіру. Түрлі тапсырма-лармен жүгіру: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшімен ауыса отырып жүгіру. Ептілік, күш,	сезім мүшелерін дамыту. ЖДЖ: Көзбен бағдарлай отырып, ауызша нұсқаулармен ойын түріндегі жаттығуларды (жануарлардың қозғалысына еліктеу) педагогпен бірге орындауға үйрету. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бір-біріне допты домалату. 2. 2-3 метр қашықтықта алға қарай жылжи отырып секіру. Ойын: Өз еріктерімен доптармен ойнау. Қорытынды: «Не естіледі?» ойынын ойнау. Ересек «Көгершін» тобы. Мақсаты: Сапқа тұру, сапқа құрылымын өзгертіп қайта тұру. Қатарға бір-бірден сапқа тұру. Қатарға екеуден, үшеуден тұрып, сапты қайта құру, бағдар бойынша түзелу. Жылдамдық және ептіліктерін дамыту. Доп лақты-ру және допты екі қолмен қағып алу дағдыларын дамыту. Заттар арасымен турабағыт бойынша төрттағандап еңбектеуді үйрету. Қол, иық, дене бұлшықеттерін дамыту. ЖДЖ: Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру, тұрған қалыпта қолдарын арқасына апару; саусақтарын бүгіп, қолды айналдыра қимылдауды орындау. Екі қол белде, кезекпен екі жаққа бұрылу, екі қолды екі жаққа жіберу. Оңға, солға иілу, еңкею, шалқаю; алға еңкею; қолдың ұшын аяқ ұшына жеткізу. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. 8 м дейінгі қашықтықта заттар арасымен турабағыт бойынша төрттағандап еңбектеу. 2. Доп лақтыру және допты екі қолмен қағып алу.
--	---	---

шалқаю; алға еңкею; қолдың ұшын аяқ ұшына жеткізу. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Тепе-теңдікті ұстап жүру. 2. Түрлі тәсілдермен жүру. Ойын: «Қаппен жүгіру» ойынын ойнау. Қортынды: «Бокс» тыныс алу жаттығуын жасау. Мектепалды даярлық «Шапағат», «Балдәурен» топтары. Мақсаты: Бір тізбекті сапта аяқ пен қол қимылын үйлестіре кең адымдап, алға және артқа қарай жүруге жаттықтыру. қатарда – қолды алға, сап түзеп жүргенде және шеңбер жасағанда – қолды жан-жаққа созып тік тұру; оңға, солға бұрылу, тұрған орнында айналу. Шашырап; жұптасып, бір қатармен, заттарды аттап, бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" ирелендеп, кедергілерден өту арқылы жүгіру. Балалардың қимыл-қозғалыс белсенділігін арттыру. Жіптің астынан қолды еденге тигізбей дұрыс еңбектеуді үйрету. ЖДЖ: "Қол кеуденің алдында" қалпынан қолды жанына қарай созу, "қолды желкеге қою" қалпынан қолды жоғары көтеру және жанына қарай созу; қол саусақтарын айқастыру "құлып" Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Биіктігі 40 см жіптің астынан қолды еденге тигізбей еңбектеу. 2. Бөрене үстімен аяқты аяқтың ұшына қойып, қолды шетке соза, жүріп келе жатып, орнында 360-қа бұрылу.	шапшаңдық сияқты қасиеттерді дамыту. Қапшықты алысқа лақтыруға жаттықтыру және заттар арасымен доптарды құрсауларды домалатуды үйрету. Балалардың қимыл-қозғалыс белсенділігін арттыру. Бірлескен жұмыста татулыққа, достыққа баулу. ЖДЖ: Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру, тұрған қалыпта қолдарын арқасына апару; саусақтарын бүгіп, қолды айналдыра қимылдауды орындау. Екі қол белде, кезекпен екі жаққа бұрылу, екі қолды екі жаққа жіберу. Оңға, солға иілу, еңкею, шалқаю; алға еңкею; қолдың ұшын аяқ ұшына жеткізу. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары 1. Заттар арасымен доптарды құрсауларды домалату. 2. Қапшықты алысқа лақтыру. Ойын: «Түлкі» ойынын ойнау. Қорытынды: Жалауша ұстап, бір-бірден бір сапқа тізіліп жүру. Мектепалды даярлық «Шапағат», «Балдәурен» топтары. Мақсаты: Бір тізбекті сапта аяқ пен қол қимылын үйлестіре кең адымдап, алға және артқа қарай жүруге жаттықтыру. Шашырап; жұптасып, бір қатармен, заттар-ды аттап, бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" ирелендеп, кедергілерден өту арқылы, табиғи жағдайларда кедергілерден өту арқылы, түрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 мин тоқтаусыз жүгіру. Алға қарай 3–4 м қашықтыққа жылжу арқылы секіруді үйрету. Балалардың қимыл-қозғалыс белсенділігін	Ойын: «Асық тасу» ұлттық ойынын ойнау. Қорытынды: Бір-бірден бір сапқа тізіліп жүру. Мектепалды даярлық «Шапағат», «Балдәурен» топтары. Мақсаты: Бір тізбекті сапта аяқ пен қол қимылын үйлестіре кең адымдап, алға және артқа қарай жүруге жаттықтыру. Допты жоғары лақтырып, екі қолмен қағып алуға жаттықтыру. ЖДЖ: "Қол кеуденің алдында" қалпынан қолды жанына қарай созу, "қолды желкеге қою" қалпынан қолды жоғары көтеру және жанына қарай созу; қол саусақтарын айқастыру "құлып" Негізгі қимылдар: Спорттық жаттығулар: 1. Велосипед, самокат тебу. (далада) 2. Допты жоғары лақтырып, екі қолмен қағып алу. Ойын: Таза ауада доптармен еркін ойнау. Қорытынды: Таза ауамен тыныс алу жаттығуын жасау..
--	--	---

Ойын: ««Допты қуып жет» ойынын ойнау. Қорытынды: «Өз орныңды тап» командалық ойыны.	арттыру. ЖДЖ: "Қол кеуденің алдында" қалпынан қолды жанына қарай созу, "қолды желкеге қою" қалпынан қолды жоғары көтеру және жанына қарай созу; қол саусақтарын айқастыру "құлып" Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Алға қарай 3–4 м қашықтыққа жылжу арқылы секіру. 2. Биіктігі 40 см жіптің астынан қолды еденге тигізбей еңбектеу-ді қайталап, бекіту. Ойын: ««Допты қуып жет» ойынын ойнау. Қорытынды: «Өз орныңды тап» ойыны.	
---	---	--

ЦИКЛОГРАММА
Бір аптаға (12.09.-16.09. қыркүйек 2022 ж.)
«Айсұлу» бөбекжай – балабақшасы

13 Сейсенбі	15 Бейсенбі	16 Жұма
Кіші «Құлпынай», «Балбөбек» топтары. Мақсаты: Балалардың бір-бірінің артынан жүруге, жүгіруге үйретуді жалғастыру. Өртүрлі заттардың: доғаның, орындық, үстел, арқанның астымен нысанаға дейін төрттағандап (алақанымен, тіземен тіреп) дұрыс еңбектеуді үйрету. Икемділікке, бір-біріне көмектесуге баулу. ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары, жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп, жазу, саусақтарын ашып жұму. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Өртүрлі заттардың: доғаның, орындық, үстел, арқанның астымен нысанаға дейін төрттағандап (алақанымен, тіземен тіреп) еңбектеу. Ойын: «Торғай мен мысық» ойынын ойнау. Қорытынды: «Құстай канат қағамыз» тыныс алу жаттығуын жасау. Ортаңғы «Шұғыла» тобы. Мақсаты: Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, тізені жоғары көтеріп жүру, аралықты сақтай отырып, бағытты өзгертіп қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіру, шеңбер бойлап, қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтай қалып, жүрелеп, бұрылып, "жыланша", заттарды айналып өтіп, төбешікке шығып және төбешіктен түсіп саппен жүру;	Кіші «Құлпынай», «Балбөбек» топтары. Мақсаты: Педагогтің артынан жүру, шеңбер бойымен қол ұстасып жүру, қарқынды өзгерте отырып жүру, жүруден жүгіруге ауысу (кілемнің бойымен, жіпке дейін), кедергілерден аттап жүру. Алға қарай ұмтыла секіруге және тауықтың жұмыртқаларын себетке жинау жаттығуларын үйрету. Икемділігін, ептілігін дамыту. ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары, жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп, жазу, саусақтарын ашып жұму. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Алға қарай ұмтыла екі аяқтап секіртпемен, лентамен секіру. 2. Жиіктері шектелген тура жолақпен (ені 20-25 см, ұзындығы 2-2,5 м) жүруді қайталау. Ойын: «Тауық пен балапандар» ойынын ойнау. Қорытынды: «Ненің жүрісі?» ойынын ойнау. Ортаңғы «Шұғыла» тобы. Мақсаты: Өуен ырғағымен педагогқа қарап жүру, жүгіру жаттығуларды орындау. Бір-бірден тізбекпен және жан-жаққа шашырап жүгіруге жаттықтыру. аралықты сақтай отырып, бағытты өзгертіп, шеңбер бойлап,	Кіші «Құлпынай», «Балбөбек» топтары. Мақсаты: Бағытты өзгерте отырып жүру, жүруден жүгіруге ауысу, бағдар бойынша жүру (кілемнің бойымен, жіпке дейін), кедергілерден аттап жүру. Ұзындығы 2,5-2 м, ені 25 см (2 жаста), 20 см (3 жаста) тақтай бойымен жүру, жіптен немесе таяқтан аттап өту. Баланың көзінің және кеудесінің тұсынан өртүрлі заттардың астымен доптарды дұрыс домалатуға баулу. Музыка ырғағына сәйкес қимылды жай, шапшаң, ырғақты орындау қабілетін дамыту. ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары, жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп, жазу, саусақтарын ашып жұму. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Баланың көзінің және кеудесінің тұсынан өртүрлі заттардың астымен 0,5-1,5 м арақашықтыққа доптарды домалату. Ойын: «Күшіктің құйрығы» ойынын ойнау. Қорытынды: «Қоян қайда?» ойынын ойнау. Ортаңғы «Шұғыла» тобы. Мақсаты: Балаларды педагогпен бірге жаттығуларды орындауға, қимылды ойындарға қатысуға қызықтыру. Дербес қимыл әрекеттеріне, дене шынықтыру жабдықтары мен құралдарын пайдалану

Балаларды бір-бірінің артынан журуге, жүгіруге үйретуді жалғастыру. Доға астынан мысық сияқты еңбектеп өтуді және допты қақпадан асыра лақтыру үйрету. Қол, аяқ бұлшықеттерін дамыту. Икемділікке, бір-біріне көмектесуге баулу. ЖДЖ: Көзбен бағдарлай отырып, ауызша нұсқаулармен ойын түріндегі жаттығуларды (жануарлардың қозғалысына еліктеу) педагогпен бірге орындауға үйрету. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1.Допты қақпадан асыра лақтыру. 2.Доға астынан мысық сияқты еңбектеп өту. 2.Бір-бірінің артынан журу, жүгіру. Ойын: «Торғай мен мысық» ойынын ойнау. Қорытынды: «Құстай канат қағамыз» тыныс алу жаттығуын жасау. Ересек «Көгершін» тобы. Мақсаты: Балаларды педагогпен бірге жаттығуларды орындауға, қимылды ойындарға қатысуға ынталандыру. Допты екі қолымен қағып алуға үйрету. йымшылдыққа тәрбиелеу. Допты еденге ұру дағдыларын дамыту. ЖДЖ: Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру, тұрған қалыпта қолдарын арқасына апару; саусақтарын бүгіп, қолды айналдыра қимылдауды орындау. Екі қол белде, кезекпен екі жаққа бұрылу, екі қолды екі жаққа жіберу. Оңға, солға иілу, еңкею, шалқаю; алға еңкею; қолдың ұшын аяқ ұшына жеткізу. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1.Сызықтар арасымен (15 см арақашықтық) тепе-теңдікті сақтап жүру.	тоқтай қалып, "жыланша", заттарды айналып өтіп, алаңның бір жағынан екінші жағына және т.с.с. жүгіру.Еденге қойылған тақта бетімен және 40 см биіктіктегі доға астымен еңбектеуді үйрету. Қос аяқпен бір орында тұрып секіруді бекіту. Қимылды ойындарға қызығушылықпен қатысуға тәрбиелеу. ЖДЖ: Көзбен бағдарлай отырып, ауызша нұсқаулармен ойын түріндегі жаттығуларды (жануарлардың қозғалысына еліктеу) педагогпен бірге орындауға үйрету. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1.Еденге қойылған тақта бетімен және 40 см биіктіктегі доға астымен еңбектеу. 2.Қос аяқпен бір орында тұрып секіру. Ойын: «Арқан тарту» ұлттық ойынын ойнау. Қорытынды: «Өз орныңды тап!» Ересек «Көгершін» тобы. Мақсаты: Сапқа тұру, аяқтың ұшы, өкшемен жүру, баяу қарқынмен жүгірді жүгірумен алмастыру; Балалардың доптармен ойындарын одан әрі жетілдіру. Жан-жаққа шашырап жүру және жүгіру түрлерін жетілдіру. Жылдамдық және ептіліктерін дамыту. Допты бір-біріне домалату дағдыларын бекітіп, 2-3 метрлік қашықтықта алға ұмтыла қос аяқпен секіруді үйрету. ЖДЖ: Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру, тұрған қалыпта қолдарын арқасына апару; саусақтарын бүгіп, қолды айналдыра қимылдауды орындау. Екі қол белде, кезекпен екі жаққа бұрылу, екі қолды екі жаққа жіберу. Оңға, солға иілу, еңкею, шалқаю; алға еңкею; қолдың ұшын аяқ	қызығушылығына қолдау көрсету. Ені 20см тақтай үстімен жүру және допты кері және екі қолмен жоғары лақтыруды үйрету. Ептілік қасиеттерін дамыту.. ЖДЖ: Көзбен бағдарлай отырып, ауызша нұсқаулармен ойын түріндегі жаттығуларды (жануарлардың қозғалысына еліктеу) педагогпен бірге орындауға үйрету. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1.Тура жолмен жүру және жүгіру /ені 25 см, ұзындығы 2,5 м/. 2.Допты екі қолымен көкірек тұсынан кері және екі қолмен жоғары лақтыру. Ойын: «Күшіктің құйрығы» ойынын ойнау. Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын жасау. Ересек «Көгершін» тобы. Мақсаты: Сапта бір-бірлеп жүру. Жүруді жүгірумен, секірумен, басқа қимылдармен кезектестіру, қол мен аяқ қимылын үйлестіру, бой түзулігін дұрыс сақтау. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен тізені жоғары көтеріп жүгіру, кіші және үлкен қадаммен жүгіру, сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүгіру. Түрлі тапсырмалармен жүгіру: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшімен ауыса отырып жүгіру. Жаттығуларды орындау барысында бір-бірден тізбекпен және жан-жаққа шашырап жүгіруге жаттықтыру. Шыдамдылыққа, ептілікке баулу. Допты бір-біріне төменнен лақтыру және қағып алуға және тақтай бойымен жүру барысында тепе-теңдікті сақтап жүруге үйрету. ЖДЖ: Екі қолды белге қойып екі жаққа иілу. Отырған және тізерлеп тұрған күйі доп
---	--	---

2. Допты екі қолымен қағып алу. 2. Допты еденге ұрып алға жылжу. Ойын: «Тордан допты өткізу» ойынын ойнау. Қорытынды: Бір-бірден бір сапқа тізіліп жүру. Мектепалды даярлық «Шапағат», «Балдәурен» топтары. Мақсаты: Заттардың арасымен жүру, жүгіруге, заттардан аттап жүруге және секіруге жаттықтыру. Бір тізбек болып келе жатып, команда бойынша екі тізбек жасап жүруге дағдыландыру. Көлбеу қойылған тақтай үстімен тепе- теңдік сақтап жүруге; гимнастикалық орындық үстінде қысқа секіртпенің екі ұшынан ұстап, қолды жоғары бастан асыра көтеріп, аяқтың ұшымен тепе- теңдік сақтап жүруге; заттардың үстінен екі аяқпен секіруге үйрету. ЖДЖ: "Қол кеуденің алдында" қалпынан қолды жанына қарай созу, "қолды желкеге қою" қалпынан қолды жоғары көтеру және жанына қарай созу; қол саусақтарын айқастыру "құлып" Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Заттардан аттап жүру. 2. Көлбеу қойылған тақтай үстімен тепе- теңдік сақтап жүру. 3. Гимнастикалық орындық үстінде секіртпенің екі ұшынан ұстап, қолды жоғары бастан асыра көтеріп аяқтың ұшымен тепе- теңдік сақтап жүру. Ойын: «Жылдам доп» эстафета-лық ойыны. Қорытынды: «Ұшты, ұшты» аз қимылды ойын.	ұшына жеткізу. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. 2-3 метрлік қашықтықта алға ұмтыла қос аяқпен секіру. 2. Допты бір-біріне домалату. Ойын: «Торғайлар мен мысық» ойынын ойнату. Қорытынды: «Фигура жаса да қатып қал» ойыны. Мектепалды даярлық «Шапағат», «Балдәурен» топтары. Мақсаты: Сапқа тұру, сап құрылымын өзгертіп қайта тұру. Сапқа бір, екі, үш қатармен тұру, сап түзеуден бір және екі, үш қатармен қайта тұру, бір орында және қимыл үстінде оңға, солға бұрылу, қатарда – қолды алға, сап түзеп жүргенде және шеңбер жасағанда – қолды жан-жаққа созып тік тұру; оңға, солға бұрылу, тұрған орнында айналу. Шашырап; жұптасып, бір қатармен, заттарды аттап, бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" ирелеңдеп жүгіру. Бір тізбек болып келе жатып, команда бойынша екі тізбек жасап жүруге жаттықтыру. Көлбеу қойылған тақтай үстімен аяқтың ұшымен жүгіріп шығып, жүгіріп түсу жаттығуларын және тізенің арасына қапшықты қысып, қос аяқтап секіруді үйрету. ЖДЖ: "Қол кеуденің алдында" қалпынан қолды жанына қарай созу, "қолды желкеге қою" қалпынан қолды жоғары көтеру және жанына қарай созу; қол саусақтарын айқастыру "құлып" Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:	ы өз айналасында домалату. Аяқтың ұшымен көтерілу; екі аяқты кезекпен алға өкшемен содан кейін ұшымен қою, топылдату. Қатарынан 4-5 рет жүрелеп, екі қол белде, екі қолды алдыңғы жақпен екі тұсқа көтеріп, отыру. Аяқтың ұшын созу, табанды бұгу. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Допты бір-біріне төменнен лақтыру және қағып алу. (1.5 м қашықтықта). 2. Тақтай бойымен жүру. Ойын: «Үлкен және кіші дөңгелек» ойынын ойнау. Қорытынды: Бір-бірден бір сапқа тізіліп жүру. Жалпы балаларды мадақтау. Мектепалды даярлық «Шапағат», «Балдәурен» топтары. Мақсаты: Сапқа тұру, сап құрылымын өзгертіп қайта тұру. Сапқа бір, екі, үш қатармен тұру, сап түзеуден бір және екі, үш қатармен қайта тұру. Бір тізбек болып келе жатып, команда бойынша екі тізбек жасап жүруге жаттықтыру. Гимнастикалық орындық үстінде қол ұстасып, бір қырымен жүруге және секіртпемен еркін секіруге дағдыландыру. ЖДЖ: Алға-жоғары көтеру (алақанды сыртқа қарай айналдыру); қолды бір мезгілде жоғары-артқа және кезектесіп көтеру. Допты басынан асыра (алға және артқа) бір-біріне беру, қолды алға созып оңға, солға бұрылу. Негізгі қимылдар: 1. Гимнастикалық орындық үстінде қол ұстасып, бір қырымен жүру. 2. Секіртпемен еркін секіру.
--	---	--

	1. Тізенің арасына қапшықты қысып, қос аяқтап секіру. 2. Көлбеу қойылған тақтай үстімен аяқтың ұшымен жүгіріп шығып, жүгіріп түсу. Ойын: «Жылдам доп» ойынын ойнау. Қорытынды: «Дауыс арқылы таңы» ойын.	Ойын:«Тақия тастамақ» ұлттық ойынын ойнау. Қорытынды: «Дауысынан таны» ойын.
--	--	--

ЦИКЛОГРАММА
Бір аптаға (19.09.-23.09. қыркүйек 2022 ж.)
«Айсұлу» бөбекжай – балабақшасы

20 Сейсенбі	22 Бейсенбі	23 Жұма
Кіші «Құлпынай», «Балбөбек» топтары.. Мақсаты: Балалардың қимыл-қозғалыс белсенділігін арттыру. Баяу және жылдам жүруге, жүгіруге жаттықтыру. Жерде жатқан арқаннан секіруді үйрету. Қимылды ойындарға қызығушылықпен қатысуға тәрбиелеу. Бір орында тұрып, қос аяқпен секіру жаттығуын бекіту. ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары, жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп, жазу, саусақтарын ашып жұму. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1.Еденде 10-20 см қашықта (2 арқаннан тұратын жолақ арқылы) жатқан арқаннан секіру. 2.Бір орында тұрып, қос аяқпен секіру. Ойын: «Кім жақсы еңбектейді» ойынын ойнау. Қорытынды: «Өз орныңды тап!» Ортаңғы «Шұғыла» тобы Мақсаты: Балаларды шеңбер құру және шеңбер бойы жүру және жүгіруге жаттықтыру. Қос аяғымен бір мезгілде екпінмен серпіліс жасай білу дағдыларын қалыптастыру. Жаттығулар орындау кезінде дұрыс тыныс ала білуге дағдыландыру.Бөрене арқылы орындық аяқтары арасымен еңбектеу дағдыларын	Кіші «Құлпынай», «Балбөбек» топтары. Мақсаты: Балаларды шеңбер құру және шеңбер бойы жүру және жүгіруге жаттықтыру. Гимнастикалық орындықтың үстімен жүру дағдыларын қалыптастыру. Жаттығулар орындау кезінде дұрыс тыныс ала білуге дағдыландыру. ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары, жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп, жазу, саусақтарын ашып жұму. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1.Гимнастикалық орындықтың үстімен жүру. 2. Шеңбер құру және шеңбер бойы жүру және жүгіруді қайталап бекіту. Ойын: «Допты қуып жет» ойынын ойнау Қортынды: «Допты үрлеу»тыныс алу жаттығуларын жасау. Ортаңғы «Шұғыла» тобы Мақсаты: Қимылды ойындарға қызығушылықпен қатысуға тәрбиелеу. Допты бастан асыра жоғарыға лақтырып, еденге (жерге) қарай төмен лақтыру, допты қағып алу машықтарын қалыптастыру. Белгіленген жерге дейін еңбектеу жаттығуын бекіту. ЖДЖ: Көзбен бағдарлай отырып, ауызша нұсқаулармен ойын түріндегі жаттығуларды	Кіші «Құлпынай», «Балбөбек» топтары. Мақсаты: Педагогтің артынан жүру, жұптасып жүру, шеңбер бойымен қол ұстасып жүру, қарқынды өзгерте отырып жүру, бағытты өзгерте отырып жүру, жүруден жүгіруге ауысу, музыкаға сәйкес қимыл жасауға дағдыландыру. Доптарды бір-біріне домалатуды үйрету. ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары, жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп, жазу, саусақтарын ашып жұму. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Доптарды бір-біріне домалату. 2. Еденде жатқан арқаннан секіруді қайталау. Ойын: «Мысық пен тышқандар» ойынын ойнау. Қорытынды: «Бокс» тыныс алу жаттығуын жасау. Ортаңғы «Шұғыла» тобы. Мақсаты: Сап тізбекке бір- бір-ден тұру. аралықты сақтай отырып, бағытты өзгертіп, шеңбер бойлап, тоқтай қалып, "жыланша", заттарды айналып өтіп, алаңның бір жағынан екінші жағына және т.с.с. жүгіру. Гимнастикалық орындық үстінен ақырын жүгіріп өтуді үйрету. Батылдыққа тәрбиелеу. ЖДЖ: Көзбен бағдарлай отырып, ауызша

калыптастыру. ЖДЖ: Көзбен бағдарлай отырып, ауызша нұсқаулармен ойын түріндегі жаттығуларды (жануарлардың қозғалысына еліктеу) педагогпен бірге орындауға үйрету. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1.Бөрене арқылы орындық аяқтары арасымен еңбектеу. 2. Шеңбер құру және шеңбер бойы жүру және жүгіру. Ойын: «Допты қуып жет» ойынын ойнау. Қортынды: Тыныс алу жаттығуларын жасау. Ересек «Көгершін» тобы. Мақсаты: Балалардың доптармен, құрсаулармен, ойын- шықтармен ойындарын жетілдіру, дене шынықтыру құралдарын, спорттық және қимылды ойындар үшін атрибуттарды пайдалануға ынталандыру. Балаларды педагогпен бірге жаттығуларды орындауға, қимылды ойындарға қатысуға ынталандыру. Гимнастикалық орындық үстімен допты жоғары көтеріп тепе-теңдік сақтауға үйрету. Ойындарға және жаттығуларға оң көзқарасты және оларды қажетсіну дағдысын қалыптастыру. Кішкентай допты еденге ұру дағдысын қалыптастыру. ЖДЖ: Екі қолды белге қойып екі жаққа иілу. Отырған және тізерлеп тұрған күйі доп ы өз айналасында домалату. Аяқтың ұшымен көтерілу; екі аяқты кезекпен алға өкшемен содан кейін ұшымен қою, топылдату. Қатарынан 4-5 рет жүрелеп, екі қол белде, екі қолды алдыңғы жақпен екі тұсқа көтеріп,	(жануарлардың қозғалысына еліктеу) педагогпен бірге орындауға үйрету. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Допты бастан асыра жоғарыға лақтырып, еденге (жерге) қарай төмен лақтыру, допты қағып алу. 2. Белгіленген жерге дейін еңбектеу. (2-3м). Ойын: «Аңдардың жүрісі» ойынын ойнау. Қорытынды: «Құстай қанат қағамыз» тыныс алу жаттығуы. Ересек «Көгершін» тобы. Мақсаты: Жаттығуларды орындау барысында бір-бірден тізбекпен және жан-жаққа шашырап жүгіруге жаттықтыру. Шыдамдылыққа, ептілікке баулу. Балаларға көшеде ойнауға болатын қимыл-қозғалыс ойындарын ойнату. (Велесипед, самакат тебу. Үш дөңгелекті және екі дөңгелекті велосипед тебу). ЖДЖ:Екі қолды белге қойып екі жаққа иілу. Отырған және тізерлеп тұрған күйі доп ы өз айналасында домалату. Аяқтың ұшымен көтерілу; екі аяқты кезекпен алға өкшемен содан кейін ұшымен қою, топылдату. Қатарынан 4-5 рет жүрелеп, екі қол белде, екі қолды алдыңғы жақпен екі тұсқа көтеріп, отыру. Аяқтың ұшын созу, табанды бүгу. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: Велесипед, самакат тебу. Үш дөңгелекті және екі дөңгелекті велосипед тебу. (далада) Қорытынды: «Ағаш жару» тыныс алу жаттығуын жасау. Мектепалды даярлық «Шапағат», «Балдәурен» топтары.	нұсқаулармен ойын түріндегі жаттығуларды (жануарлардың қозғалысына еліктеу) педагогпен бірге орындауға үйрету. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Гимнастикалық орындық үстінен ақырын жүгіріп өту. 2. Қос аяқпен секіру. Ойын: «Мысық пен тышқандар» ойынын ойнау. Қорытынды: «Бокс» тыныс алу жаттығуын жасау. Ересек «Көгершін» тобы. Мақсаты: Қапшықты нысанаға дәлдеп лақтыруға үйрету және көзбен мөршерлей білу дағдыларын дамыту. Ұжым болып ойнауға тәрбиелеу. Гимнастикалық қабырға арқылы өрмелеуге жаттықтыру. ЖДЖ: Екі қолды белге қойып екі жаққа иілу. Отырған және тізерлеп тұрған күйі доп ы өз айналасында домалату. Аяқтың ұшымен көтерілу; екі аяқты кезекпен алға өкшемен содан кейін ұшымен қою, топылдату. Қатарынан 4-5 рет жүрелеп, екі қол белде, екі қолды алдыңғы жақпен екі тұсқа көтеріп, отыру. Аяқтың ұшын созу, табанды бүгу. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1.Қапшықты нысанаға дәлдеп лақтыру. 2.Гимнастикалық қабырға арқылы өрмелеу Ойын: «Арқан тартысу» ойынын ойнау. Қорытынды:Бір-бірден бір сапқа тізіліп жүру. Мектепалды даярлық «Шапағат», «Балдәурен» топтары. Мақсаты: Балаларды сапқа тұрғызу, бір
---	--	--

отыру. Аяқтың ұшын созу, табанды бұғу. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Гимнастикалық орындық үстімен допты жоғары көтеріп жүру. 2. Кішкентай допты еденге ұру. Ойын: «Тақия тастамақ» ұлттық ойынын ойнау. Қортынды: Тыныс алу жаттығуларын жасау. Мектепалды даярлық «Шапағат», «Балдәурен» топтары. Мақсаты: Бір тізбек болып келе жатып, команда бойынша екі тізбек жасап және тізбекке жұп болып жүруді үйрету. Допты домалату және лақтыруға жаттықтыру; Бадминтонның қалақшасына допты салып, оны құлатпай мәреге жеткізуді; Ептілік пен қимыл үйлесімділігін дамыту. ЖДЖ: Алға-жоғары көтеру (алақанды сыртқа қарай айналдыру); қолды бір мезгілде жоғары-артқа және кезектесіп көтеру. Допты басынан асыра (алға және артқа) бір-біріне беру, қолды алға созып оңға, солға бұрылу. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бір-біріне екі қолмен допты домалату. 3. Бадминтон қалақшасына қойылған допты құлатпай мәреге жеткізу. Ойын: «Ұстаушы» ойынын ойнау. Қорытынды: «Бокс» тыныс алу жаттығуын жасау.	Мақсаты: Сапқа тұру, сап құрылымын өзгертіп қайта тұру. Сапқа бір, екі, үш қатармен тұру, сап түзеуден бір және екі, үш қатармен қайта тұру, бір орында және қимыл үстінде оңға, солға бұрылу, қатарда – қолды алға, сап түзеп жүргенде және шеңбер жасағанда – қолды жан-жаққа созып тік тұру; оңға, солға бұрылу, тұрған орнында айналу. Шашырап; жұптасып, бір қатармен, заттарды аттап, бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" ирелендеп, кедергілерден өту арқылы жүгіру. ЖДЖ: Алға-жоғары көтеру (алақанды сыртқа қарай айналдыру); қолды бір мезгілде жоғары-артқа және кезектесіп көтеру. Допты басынан асыра (алға және артқа) бір-біріне беру, қолды алға созып оңға, солға бұрылу. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Шектелген беткей үстімен адымдап, аяқ ұшымен тепе-теңдікті сақтап жүру. 2. Бір-біріне екі қолмен допты домалатуды қайталап, бекіту. Ойын: «Арқан тарту» ұлттық ойынын ойнау. Қорытынды: Дыбыстау арқылы тыныс алу жаттығуын жасау.	тізбекте саппен жүру, жүгіруге, бағытты өзгерте жүру, жүгіру және шашырап жүгіруге жаттықтыру. Жаттығуларын орындау барысында тұлғаның дұрыс дамуын қалыптастыру. Икемділігін, ептілігін дамыту. Гимнастикалық баспалдаққа батыл өрмелеуді үйрету. ЖДЖ: алға-жоғары көтеру (алақанды сыртқа қарай айналдыру); қолды бір мезгілде жоғары-артқа және кезектесіп көтеру. Допты басынан асыра (алға және артқа) бір-біріне беру, қолды алға созып оңға, солға бұрылу. Негізгі қимылдар: 1. Бөрене үстінде текшелерді аттап жүру. 2. Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу. 3. Гимнастикалық орындық үстінде ішпен еңбектеу. Ойын: «Аңшылар мен бұғылар» ойынын ойнау. Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау.
---	--	--

ЦИКЛОГРАММА
Бір аптаға (26.09.-30.09. қыркүйек 2022 ж.)
«Айсұлу» бөбекжай – балабақшасы

27 Сейсенбі	29 Бейсенбі	30 Жұма
Кіші «Құлпынай», «Балбөбек» топтары. Мақсаты: Балаларды барлық топпен жүруге, жүгіруге әрі қарай жалғастыру. Ұзындығы 2,5-2 м, ені 25 см (2 жаста), 20 см (3 жаста) тақтай бойымен жүру, жіптен немесе таяқтан аттап өту жаттығуларын үйрету. Дене аяқ, табан бұлшықеттерін дамыту. ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары, жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп, жазу, саусақтарын ашып жұму. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Ұзындығы 2,5-2 м, ені 25 см (2 жаста), 20 см (3 жаста) тақтай бойымен жүру, жіптен немесе таяқтан аттап өту. Ойын: «Ненің жүрісі?» ойынын ойнау. Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау. Ортаңғы «Шұғыла» тобы. Мақсаты: Сапқа тұру. Сапқа бір-бірден, шеңберге шағын топтармен және барлық топпен қайта тұру дағдыларын қалыптастыру. Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы еркін жүру және жүгіру дағды-ларын қалыптастыру. Керілген жіп астынан басын еңкейтіп өтуге үйрету. Дене бұлшықетте-рін дамыту. Бірлесе, ұйымшыл-дықпен жұмыс жасай білуге дағдыландыру.	Кіші «Құлпынай», «Балбөбек» топтары. Мақсаты: Балаларды жылдам қозғалуға, сылдырмақ үнін тыңдай отырып баяу және жылдам жүгіруге жаттықтыру. Қол, аяқ бұлшықеттерін дамыту. Бағытты өзгерте отырып жүру, жүруден жүгіруге ауысу, музыкаға сәйкес қимыл жасауға дағдыландыру. Ептілік, икемділік қасиеттерін дамыту. ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары, жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп, жазу, саусақтарын ашып жұму. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бірқалыпты жүгіру, шашырап, берілген бағытта, әртүрлі қарқынмен, заттардың арасымен шеңбер бойынша, аяқтың ұшымен жүгіру. Ойын: «Маған қарай еңбекте» ойынын ойнау. Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын орындау. Ортаңғы «Шұғыла» тобы. Мақсаты: Шеңбер бойымен жүруге, жүгіруге дағдыландыру. Балаларға белгіленген жерге дейін еңбектеуді қайталату. 3-4 таяқшалардан аттап өтуге үйрету. Табан бұлшықеттерін дамыту.	Кіші «Құлпынай», «Балбөбек» топтары. Мақсаты: Педагогтің артынан жүру, жұптасып жүру, шеңбер бойымен қол ұстасып жүру, қарқынды өзгерте отырып жүру, бағытты өзгерте отырып жүру, жүруден жүгіруге ауысу, Алақан мен тізеге тіреле, тура бағытта еңбектеу. Берілген белгіге көңіл аударуға дағдыландыру. Табан, тізе бұлшықеттерін нығайту. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Алақан мен тізеге тіреле, тура бағытта еңбектеу. Ойын: «Қояным, қояным тұршы» ойынын ойнау. Қорытынды: «Бокс» тыныс алу жаттығуы Ортаңғы «Шұғыла» тобы. Мақсаты: Ирелен жолмен жүруге, қос аяқпен секіруге (аяқ бірге-аяқ алшақ) дағдыландыру. Шағын топпен бір-біріне кедергі жасамай кедергілерден өтіп, саптан шықпай, бағытты сақтай жүру; аяқты тізеден сәл бүгіп, секіріп, аяқты алшақ, бірге ұстауды үйрену. ЖДЖ: Жаттығуларды заттармен және заттарсыз орындау. Қолға және иық белдеуіне, денеге, аяққа арналған

ЖДЖ: Көзбен бағдарлай отырып, ауызша нұсқаулармен ойын түріндегі жаттығуларды (жануарлардың қозғалысына еліктеу) педагогпен бірге орындауға үйрету. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Керілген жіп астынан басын еңкейтіп өту. 2. Гимнастикалық орындық үстінен ақырын жүгіріп өтуді қайталау. Ойын: «Ханталапай» ұлттық ойынын ойнау. Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын орындау. Ересек «Көгершін» тобы. Мақсаты:Сапқа тұру, сапқа құрылымын өзгертіп қайта тұру. Қатарға бір-бірден сапқа тұру. Қатарға екеуден, үшеуден тұрып, сапты қайта құру, бағдар бойынша түзелу. Сапта бір-бірлеп жүру. Жүруді жүгірумен, секірумен, басқа қимылдармен кезектестіру, қол мен аяқ қимылын үйлестіру, бой түзулігін дұрыс сақтау. Түрлі тапсырмалармен жүгіру: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекші-мен ауыса отырып жүгіру. Табан мен алақанға сүйеніп төрттаған-дап еңбектеуді үйрету. ЖДЖ: Екі қолды белге қойып екі жаққа иілу. Отырған және тізерлеп тұрған күйі доп ы өз айналасында домалату. Аяқтың ұшымен көтерілу; екі аяқты кезекпен алға өкшемен содан кейін ұшымен қою, топылдату. Қатарынан 4-5 рет жүрелеп, екі қол белде, екі қолды алдыңғы жақпен екі тұсқа көтеріп, отыру. Аяқтың ұшын созу, табанды бұғу. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Табан мен алақанға сүйеніп төрттағандап еңбектеу.	Ұйымшылдықпен ойнап, бір-біріне көмектесуге тәрбиелеу. ЖДЖ: Көзбен бағдарлай отырып, ауызша нұсқаулармен ойын түріндегі жаттығуларды (жануарлардың қозғалысына еліктеу) педагогпен бірге орындауға үйрету. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Белгіленген жерге дейін еңбектеу. 2. 3-4 таяқшалардан аттап өту. Ойын: «Арқан тарту» ойынын ойнау.«Ненің жүрісі?» ойынын ойнау. Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Ересек «Көгершін» тобы. Мақсаты: Сапқа тұру, сапқа құрылымын өзгертіп қайта тұру. Қатарға бір-бірден сапқа тұру. Қатарға екеуден, үшеуден тұрып, сапты қайта құру, бағдар бойынша түзелу. Сапта бір-бірлеп жүру. Жүруді жүгірумен, секірумен, басқа қимылдармен кезектестіру, қол мен аяқ қимылын үйлестіру, бой түзулігін дұрыс сақтау. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен тізені жоғары көтеріп жүгіру, кіші және үлкен қадаммен жүгіру, сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүгіру. Арқан арқылы секіруге, басқа қап қойып, заттарды аттап өтуге үйрету. ЖДЖ: Екі қолды белге қойып екі жаққа иілу. Отырған және тізерлеп тұрған күйі доп ы өз айналасында домалату. Аяқтың ұшымен көтерілу; екі аяқты кезекпен алға өкшемен содан кейін ұшымен қою, топылдату. Қатарынан 4-5 рет жүрелеп, екі қол белде, екі қолды алдыңғы жақпен екі тұсқа көтеріп, отыру. Аяқтың ұшын созу, табанды бұғу. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:	жаттығулар қолдарын жоғарыға және жанына көтеру. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Ирелең жолмен жүріп, қос аяқпен секіру. 2. Шағын топпен бір-біріне кедергі жасамай, саптан шықпай, бағытты сақтай жүру. Ойын: «Үйсіз қоян» ойынын ойнау. Қорытынды: «Бокс» тыныс алу жаттығуы Ересек «Көгершін» тобы. Мақсаты: Ирелең жолмен жүруге, қос аяқпен секіруге (аяқ бірге-аяқ алшақ) дағдыландыру. Шағын топпен бір-біріне кедергі жасамай жүгіру; саптан шықпай, бағытты сақтай жүру; аяқты тізеден сәл бүгіп, секіріп, аяқты алшақ, бірге ұстауды бекіту . Музыканың басталуын сезініп,музыкаға сәйкес жүруге баулу. Бір-біріне кеуде тұсынан допты лақтыруды үйрету. Шапшандық және ептілік тәрізді қасиеттерді дамыту. Басына қапшықты қойып, жерде созылып жатқан жіптің үстімен қолды әр түрлі қалыпта ұстап жүруге жаттықтыру. ЖДЖ: Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру,тұрған қалыпта қолдарын арқасына апару; саусақтарын бүгіп, қолды айналдыра қимылдауды орындау. Екі қол белде, кезекпен екі жаққа бұрылу, екі қолды екі жаққа жіберу. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1.Бір-біріне кеуде тұсынан допты лақтыру. 2. Басына қапшықты қойып,жерде созылып жатқан жіптің үстімен қолды әр түрлі қалыпта ұстап жүру. Ойын: «Құстар мен жаңбыр» ойынын ойнау. Қорытынды: Бір-бірден бір сапқа тізіліп
---	--	---

2. Қапшықты нысанаға дәлдеп лақтыруды қайталап, бекіту. Ойын: «Үйсіз қоян» ойынын ойнау. Мектепалды даярлық «Шапағат», «Балдәурен» топтары. Мақсаты: Балаларды сапқа тұрғызу, бір тізбекте саппен жүру, жүгіруге, бағытты өзгерте жүру, жүгіру және шашырап жүгіруге жаттықтыру. Әртүрлі қалыпта допты домалату ептілігін дамыту. ЖДЖ: алға-жоғары көтеру (алақанды сыртқа қарай айналдыру); қолды бір мезгілде жоғары-артқа және кезектесіп көтеру. Допты басынан асыра (алға және артқа) бір-біріне беру, қолды алға созып оңға, солға бұрылу. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Допты еркін лақтыру, қағып алу. 2. «Қоңырауды сылдырлат» жаттығуы: орнында тұрып екі аяқпен секіру». (қатарынан 4-5 рет). Ойын: «Көкқұтан мен бақалар» ойынын ойнау. Қорытынды: «Ұшты, ұшты» ойын.	1. Басқа қап қойып, заттарды аттап өту, бұрылу. 2. Арқан арқылы секіру. Ойын: «Ханталапай» ұлттық ойынын ойнау Қорытынды: Бір-бірден бір сапқа тізіліп жүру. Мектепалды даярлық «Шапағат», «Балдәурен» топтары. Мақсаты: Сапқа тұру, сап құрылымын өзгертіп қайта тұру. Сапқа бір, екі, үш қатармен тұру, сап түзеуден бір және екі, үш қатармен қайта тұру. Денені дұрыс ұстай білу дағдысын қалыптастыру. Түрлі тапсырма-ларды орындау арқылы жүру және жүгіру жаттығуларын қайталау. «Жылан» жүрісіне жаттықтыру. Гимнастикалық орындық үстімен тепе – теңдік сақтап жүруге; допты оң және сол қолмен алып жүру үйрету. ЖДЖ: Алға-жоғары көтеру (алақанды сыртқа қарай айналдыру); қолды бір мезгілде жоғары-артқа және кезектесіп көтеру. Допты басынан асыра (алға және артқа) бір-біріне беру, қолды алға созып оңға, солға бұрылу. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Гимнастикалық орындық үстінде қолды желкеге қойып, аяқтың ұшымен жүру. 2. Допты оң және сол қолмен алып жүру. 3. Допты еденнен ыршытып жоғары лақтырып, қос қолмен қағып алу (4–5 рет). Ойын: «Кім жылдам?» эстафеталық ойынын ойнау. Қорытынды: «Кім жоқ?» ойын.	жүру. Мектепалды даярлық «Шапағат», «Балдәурен» топтары. Мақсаты: Музыка ырғағына сәйкес түрлі қарқында қимылдар жасау. Өздеріне таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем де, ырғақты етіп орындау. Аяқты өкшеге кезектестіріп қойып, топылдату. Бір қырымен тізе бүге отырып жүру. Тізбекті жұп болып және 2-3- тен сап түзеп жүруге, тізірлеп отырып, оңға және солға отыруды; гимнастикалық орындық үстінде тартылуды және түзу бағытта (арақашықтығы 6 м) секіруді үйрету. Икемділік пен қимыл-қозғалыс белсенділігін дамыту. ЖДЖ: Гимнастикалық қабырғаға қарап тұрып, белінің тұсынан жіңішке тақтайшаны ұстап, алға еңкейіп, иілу, гимнастикалық қабырғаға арқасымен тіреліп тұрып, қолын белінің тұсына сай рейкадан ұстап, аяқты кезектестіре бұғу. Негізгі қимылдар: 1. Түзу бағытта (арақашықтығы 6 м) секіру. 2. Гимнастикалық орындық үстінде екі қырынан ұстап тартылу. Ойын: «Қақпаға дәл соқ» ойынын ойнау. Қорытынды: «Қатып қал» ойыны.
---	--	---

ЦИКЛОГРАММА
Бір аптаға (03.10.-07.10. қазан 2022 ж.)
«Айсұлу» бөбекжай – балабақшасы

04Сейсенбі	06 Бейсенбі	07 Жұма
Кіші «Құлпынай», «Балбөбек» топтары. Мақсаты: Шеңбер бойымен қол ұстасып жүру, қарқынды өзгерте отырып жүру, бағытты өзгерте отырып жүру, жүруден жүгіруге ауысу, бағдар бойынша жүру (кілемнің бойы-мен, жіпке дейін), кедергілерден аттап жүру. Допты қақпа арқылы домалатуға үйрету. Көз мөлшерін дамыту және қол, иық, дене бұлшықеттерін нығайту. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Допты қақпа арқылы домалату. 2. Қос аяқтап алға секіруді бекіту. Ойын: «Көжектің үйі» ойыны. Қорытынды: «Допты үрлеу» тыныс алу жаттығуын жасау. Ортаңғы «Шұғыла» тобы. Мақсаты: Музыканың басталуын сезініп, музыкаға сәйкес жүруге баулу. Берілген белгіге көңіл аударуға, қос аяқтап алға секіруге жаттықтыру. Себетке дәлдеп доп лақтыруды үйрету. Көз мөлшерін дамыту және табан бұлшықеттерін нығайту. ЖДЖ: Жаттығуларды заттармен және заттарсыз орындау. Қолға және иық белдеуіне, денеге, аяққа арналған жаттығулар қолдарын жоғарыға және жанына көтеру.	Кіші «Құлпынай», «Балбөбек» топтары. Мақсаты: Балалардың жүру, жүгіру дағдыларын қалыптастыру. Алақан мен тізеге тіреле, тура бағытта еңбектеуді қайталап, бекіту. Берілген белгіге көңіл аударуға жаттықтыру. Қос аяқтап алға қарай секіруді үйрету. Көз мөлшерін дамыту және табан бұлшықеттерін нығайту. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Қос аяқтап алға қарай секіру. 2.3-4 таяқшалардан аттап өту. Ойын: «Аю мен қояндар» ойынын ойнау. Қорытынды: «Құстар қанат қағады» тыныс алу жаттығуы. Ортаңғы «Шұғыла» тобы. Мақсаты: Сапқа бір-бірден, шеңберге шағын топтармен және барлық топпен қайта тұру дағдыларын қалыптастыру. (тәрбиешінің көмегімен, бағдар бойынша). Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы еркін жүру және жүгіру дағдыларын қалыптастыру. Ұйымшылдықпен ойнап, бір-бірін сыйлауға тәрбиелеу. Кегельдер арасымен допты қос қолмен ұстап дома-лату жаттығуын үйрету. ЖДЖ: Жаттығуларды заттармен және заттарсыз орындау. Қолға және иық белдеуіне, денеге, аяққа арналған	Кіші «Құлпынай», «Балбөбек» топтары. Мақсаты: Педагогтің артынан жүру, жұптасып жүру, шеңбер бойымен қол ұстасып жүру, қарқынды өзгерте отырып жүру, бағытты өзгерте отырып жүру, жүруден жүгіруге ауысу, Еңбектеу кезінде қол мен аяқтың қимылдарын үйлестіре білуге; көтеріңкі (зат үстінде) тіреуде тепе-теңдік сақтау. Берілген белгіге көңіл аудару, қимыл-қозғалысты белгі бойынша орындау қабілеттерін жетілдіру. Достық қарым-қатынасқа тәрбиелеу. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бірнеше доға астынан еңбектеу. 2. Допты қақпа арқылы домалатуды қайталау. Ойын: «Апандағы аю» ойынын ойнау. Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу. Ортаңғы «Шұғыла» тобы. Мақсаты: Сапқа тұру. Сапқа бір-бірден, шеңберге шағын топтармен және барлық топпен қайта тұру дағдыларын қалыптастыру (тәрбиешінің көмегімен, бағдар бойынша). Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы еркін жүру және жүгіру дағдыларын қалыптастыру. Допты тура, дұрыс, қарсы отырған балаға

Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Берілген белгіге көңіл аударып, тұрған жерінен ұзындыққа секіру. 2. Себетке дәлдеп доп лақтыру. Ойын: «Кім жылдам?» эстафеталық ойынын ойнау. (екі түрлі доптарды жинау). Қорытынды: «Допты үрлеу» тыныс алу жаттығуын жасау. Ересек «Көгершін» тобы. Мақсаты: Сапқа тұру, сапқа құрылымын өзгертіп қайта тұру. Қатарға бір-бірден сапқа тұру. Қатарға екеуден, үшеуден тұрып, сапты қайта құру, бағдар бойын-ша түзелу. Сапта бір-бірлеп жүру. Жүруді жүгірумен, секірумен, басқа қимылдармен кезектестіру, қол мен аяқ қимылын үйлестіру, бой түзулігін дұрыс сақтау. Түрлі тапсырмалармен жүгіру: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекші-мен ауыса отырып жүгіру. Жылдамдық, ептілік және күштілік қасиеттерін дамыту. Қимыл-қозғалыс ойындарын ойнату арқылы балалардың зейіндерін дамыту. Допты екі қолмен бастан асыра кедергі арқылы лақтыруды үйрету. ЖДЖ: Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру, тұрған қалыпта қолдарын арқасына апару; саусақтарын бүгіп, қолды айналдыра қимылдауды орындау. Екі қол белде, кезекпен екі жаққа бұрылу, екі қолды екі жаққа жіберу. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Допты екі қолмен бастан асыра кедергі арқылы лақтыру (2 м қашықтықтан). 2. Бір-біріне кеуде тұсынан допты лақтыру	жаттығулар қолдарын жоғарыға және жанына көтеру. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Кегельдер арасымен допты қос қолмен ұстап домалату. 2.3-4 таяқшалардан аттап өту. Ойын: «Кеглиді құлат!» ойынын ойнау. Қорытынды: «Ыстық картоп» тыныс алу жаттығуы. Ересек «Көгершін» тобы. Мақсаты: Сапқа тұру, сапқа құрылымын өзгертіп қайта тұру. Қатарға бір-бірден сапқа тұру. Қатарға екеуден, үшеуден тұрып, сапты қайта құру, бағдар бойынша түзелу. Нұсқаушының белгісі бойынша тоқтап, жүруге және жүгіруге дағдылану. Лақтыру күшін және көзбен мөлшерлей білуді дамыту. Көлденең тұрған нысанаға қапшықтарды лақтыруға; заттар арасында еңбектеп жүруге жаттықтыру. Ұйымшылдықпен ойнап, бір-біріне көмектесуге, сыйлауға тәрбиелеу. ЖДЖ: Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру, тұрған қалыпта қолдарын арқасына апару; саусақтарын бүгіп, қолды айналдыра қимылдауды орындау. Екі қол белде, кезекпен екі жаққа бұрылу, екі қолды екі жаққа жіберу. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Көлденең тұрған нысанаға қапшықтарды лақтыру. 2. Заттар арасында еңбектеп жүру. «Атпен жарыс» эстафеталық ойынын ойнау. Қорытынды: Бір-бірден бір сапқа тізіліп жүру. Тыныс алу жаттығуын орындау.	жететіндей екпінмен домала-туды үйрету. Батылдыққа баулу. ЖДЖ: Жаттығуларды заттармен және заттарсыз орындау. Қолға және иық белдеуіне, денеге, аяққа арналған жаттығулар қолдарын жоғарыға және жанына көтеру. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бір-бірінен 1,5–2 метр арақашықтықта отырып, аяқты алшақ ұстаған қалпында допты домалату. Ойын: «Доптарды жинап, гүл жасау» ойынын ойнау. Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу. Ересек «Көгершін» тобы. Мақсаты: Шашырап, жұптасып жүру мен жүгіруге жаттықтыру. Жылдамдық және ептілікті дамыту. Көлбеу қойылған баспалдаққа міну арқылы білте таяқшаны дұрыс ұстауға дағдыландыру; Допты жоғары лақтыру және екі қолмен түсірмей қағып алуды үйрету. Берілген белгіге көңіл аудару, қимыл қозғалысты белгі бойын-ша орындау қабілеттерін жетілдіру. ЖДЖ: Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру, тұрған қалыпта қолдарын арқасына апару; саусақтарын бүгіп, қолды айналдыра қимылдауды орындау. Екі қол белде, кезекпен екі жаққа бұрылу, екі қолды екі жаққа жіберу. Оңға, солға иілу, еңкею, шалқаю; алға еңкею; қолдың ұшын аяқ ұшына жеткізу. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Допты жоғары лақтыру және екі қолмен қағып алу (қатарынан 3-4 рет).
---	--	---

жаттығуын қайталатып, бекіту. Ойын: «Домалашы добым» эстафеталық ойынын ойнау. Қорытынды: «Кім жоқ?» аз қимылды ойын. Мектепалды даярлық «Шапағат», «Балдәурен» топтары. Мақсаты: Ойын тапсырмаларын орындау барысында қалыпты тепе-теңдікті сақтап, аяқты тізеден жоғары көтеріп жүруге, жүгіруге жаттықтыру. Бір тізбек болып келе жатып, команда бойынша екі тізбек жасап және тізбекке жұп болып жүруді үйрету. Допты лақтыруға жаттықтыру; бір орында тұрып, екі аяқпен жоғарыда ілініп тұрған затқа қолдың ұшын тигізіп секіруді үйрету. ЖДЖ: Гимнастикалық қабырғаға қарап тұрып, белінің тұсынан жіңішке тақтайшаны ұстап, алға еңкейіп, иілу, гимнастикалық қабырғаға арқасымен тіреліп тұрып, қолын белінің тұсына сай рейкадан ұстап, аяқты кезектестіре бұғу. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Допты еркін лақтыру, қағып алу. 2. Допты бір қатарға қойылған заттар арасымен домалату. Ойын: «Өз орныңды тап» ойынын ойнау. Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын орындау.	Мектепалды даярлық «Шапағат», «Балдәурен» топтары. Мақсаты: Денені дұрыс ұстай білу дағдысын қалыптастыру. Түрлі тапсырмаларды орындау арқылы жүру және жүгіру жаттығуларын қайталау. «Жылан» жүрісіне жаттықтыру. Гимнастикалық орындық үстімен тепе – теңдік сақтап жүруге; ойыншыққа дейін жарыса еңбектеп жетуге үйрету. ЖДЖ: Гимнастикалық қабырғаға қарап тұрып, белінің тұсынан жіңішке тақтайшаны ұстап, алға еңкейіп, иілу, гимнастикалық қабырғаға арқасымен тіреліп тұрып, қолын белінің тұсына сай рейкадан ұстап, аяқты кезектестіре бұғу. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Гимнастикалық орындық үстінде қолды желкеге қойып, аяқтың ұшымен жүру. 2. Ойыншыққа дейін жарыса еңбектеп жету Ойын: «Жапалақ» ойынын ойнау. Қорытынды: «Кім жоқ?» ойын.	2. Көлбеу қойылған баспалдаққа міну. Ойын: «Асық тасу» ұлттық ойынын ойнау. Қорытынды: Бір-бірден бір сапқа тізіліп жүру. Мектепалды даярлық «Шапағат», «Балдәурен» топтары. Мақсаты: Музыка ырғағына сәйкес түрлі қарқында қимылдар жасау. Өздеріне таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем де, ырғақты етіп орындау. Аяқты өкшеге кезектестіріп қойып, топылдату. Бір қырымен тізе бүге отырып жүру. Шашырап; жұптасып, бір қатармен, заттарды аттап, бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" ирелеңдеп жүгіру. Гимнастикалық қабырғаға өрмелеп, қайта түсуді үйрету. Дене, қол, аяқ бұлшықеттерін дамыту. ЖДЖ: Гимнастикалық қабырғаға қарап тұрып, белінің тұсынан жіңішке тақтайшаны ұстап, алға еңкейіп, иілу, гимнастикалық қабырғаға арқасымен тіреліп тұрып, қолын белінің тұсына сай рейкадан ұстап, аяқты кезектестіре бұғу және тік көтеру. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Көлбеу басқышпен өрмелеп гимнастикалық қабырғаға өтіп, сатыдан ұстай отырып қайта түсу. Ойын: «Жапалақ» ойынын ойнау. Ойнау ережелерін түсіндіру. Қорытынды: «Сымсыз телефон» аз қимылды ойын
---	--	--

ЦИКЛОГРАММА
Бір аптаға (10.10.-14.10. қазан 2022 ж.)
«Айсұлу» бөбекжай – балабақшасы

10 Дүйсенбі	11 Сейсенбі	12 Сәрсенбі	13 Бейсенбі	14 Жұма
	Кіші «Құлпынай», «Балбөбек» топтары. Мақсаты: Кедергілерден аттап жүру. Белгі бойынша тоқтап, бірінің соңынан бірі (20м дейін), шағын топқа бөлініп және бүкіл топпен, бағытты өзгертіп, 30-40 сек бойына үзіліссіз жүгіру, жүруден жүгіруге және керісінше ауысу. Ұзындығы 2,5-2 м, ені 25 см (2 жаста), 20 см (3 жаста) тақтай бойымен жүру, жіптен немесе таяқтан аттап өтуді үйрету. Икемділікке, мұқияттылыққа баулу. Берілген белгіге көңіл аудару, қимыл-қозғалысты белгі бойынша орындау қабілеттерін жетілдіру. Достық қарым-қатынасқа тәрбиелеу. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Ұзындығы 2,5-2 м, ені 25 см (2 жаста), 20 см (3 жаста) тақтай бойымен жүру.		Кіші «Құлпынай», «Балбөбек» топтары. Мақсаты: Сапта жүру, жүгіру жаттығуларын одан әрі жетілдіру. Балаларға допты лақтыру әдістерін көрсетіп, үйрету. Бір-біріне кедергі жасамауды қадағалау. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Екі қолмен 1-1,25 м арақашықтықтағы (көлденең) нысанаға (кеуде тұсынан, төменнен, жоғарыдан (қағып алмай) доп лақтыру. Ойын: «Қонжықтар сияқты қақпадан өт» ойынын ойнау. Қорытынды: «Түрлі түсті автомобилдер» ойынын ойнау. Ортаңғы «Шұғыла» тобы. Мақсаты: Сапта жүру, жүгіру жаттығуларын жетілдіру. Икемділікке, мұқияттылыққа баулу. Балаларға тепе-теңдікті сақтай отырып, бір-бірінен 10 см	Кіші «Құлпынай», «Балбөбек» топтары. Мақсаты: Педагогтің артынан жүру, жұптасып жүру, шеңбер бойымен қол ұстасып жүру, Белгі бойынша тоқтап, бірінің соңынан бірі (20м дейін), шағын топқа бөлініп және бүкіл топпен, бағытты өзгертіп, 30-40 сек бойына үзіліссіз жүгіру, жүруден жүгіруге және керісінше ауысу. Екі аяқпен бір мезгілде серпіле қос аяқтап алға жылжи секіру және жерге жеңіл, аяқтың ұшымен қонуға және заттар арасынан ирелендеп жүгіруге дағдыландыру. Заттардан (биік-тігі 10-15см) аттап жүруді және гимнастикалық орындық үстінде ішпен жатып тартылуды үйрету. Дене бітімінің дұрыс дамуын қадағалау. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:

	2.Жіптен немесе таяқтан аттап өту. Ойын: «Ирелендеген соқпақ жол» ойынын ойнау. Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын жасау. Ортаңғы «Шұғыла» тобы. Мақсаты: Шеңбер бойымен жүру, жүгіру жаттығуларын жалғастыру. Берілген белгіге көңіл аудару, қимыл қозғалысты белгі бойынша орындау қабілеттерін жетілдіру. Кубикті аттап жүру жаттығуын және тура бағытта заттар арасымен еңбектеуге үйрету. Ептілік қасиеттерін дамыту. ЖДЖ: Жаттығуларды заттармен және заттарсыз орындау. Қолға және иық белдеуіне, денеге, аяққа арналған жаттығулар қолдарын жоғарыға және жанына көтеру. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1.Тура бағытта 4–6 метр арақашықтықта, "жыланша", арасы алшақтанған заттар арасымен еңбектеу. 2.Кубикті аттап жүру. Ойын: «Өз үйінді тап!» ойынын ойнау. Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын жасау. Ересек «Көгершін» тобы.		қашықтықта орналасқан тақтай бойымен жүруді және еңбектеп доға немесе керілген жіп астынан өтуді үйрету. Бір-біріне кедергі жасамауды қадағалау. ЖДЖ: Жаттығуларды заттармен және заттарсыз орындау. Қолға және иық белдеуіне, денеге, аяққа арналған жаттығулар қолдарын жоғарыға және жанына көтеру. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1.Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтай бойымен жүру.. 2.Еңбектеп керілген жіптің астынан өту. Ойын: «Қақпадан өт» ойынын ойнау. Қорытынды: «Өз орныңды тап!» Ересек «Көгершін» тобы. Мақсаты: Балаларға әуенмен жүруді және жүгіруге дағдыландыру. Қапшықты нысанаға дәлдеп лақтыруға және жоғары ілінген нәрсеге орнынан секіру арқылы затты жанап өтуге үйрету. Көзбен мөршерлей білу дағдыларын дамыту. Ұжым болып ойнауға тәрбиелеу. ЖДЖ: Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру, тұрған қалыпта қолдарын арқасына апару; саусақтарын бүгіп, қолды айналдыра қимылдауды орындау. Екі қол белде, кезекпен екі жаққа	1. Заттардан (биіктігі 10-15см) аттап жүру. 2. Гимнастикалық орындық үстінде ішпен жатып тартылу. Ойын: «Тиінге шишка жинау» ойынын ойнау. Қорытынды: «Тиінмен қоштасамыз» Ортаңғы «Шұғыла» тобы. Мақсаты: Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, тізені жоғары көтеріп жүру, аралықты сақтай отырып, бағытты өзгертіп қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіру. Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы жүгіру дағдыларын қалыптастыру: Гимнастикалық орындық үстінде тепе-теңдікті сақтап жүруді; 5-10 см биіктіктегі зат арқылы жерде жатқан жалпақ құрсауға секіру дағдыларын қалыптастырып, үйрету. ЖДЖ: Жаттығуларды заттармен және заттарсыз орындау. Қолға және иық белдеуіне, денеге, аяққа арналған жаттығулар қолдарын жоғарыға және жанына көтеру. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары 1. 5-10 см биіктіктегі зат арқылы жерде жатқан жалпақ құрсауға секіру дағдыларын қалыптастыру.
--	--	--	---	---

	Мақсаты: Сапқа тұру, сапқа құрылымын өзгертіп қайта тұру. Қатарға бір-бірден сапқа тұру. Қатарға екеуден, үшеуден тұрып, сапты қайта құру, бағдар бойынша түзелу. Сапта бір-бірілеп жүру. Жүруді жүгірумен, секірумен, басқа қимылдармен кезектестіру, қол мен аяқ қимылын үйлестіру, бой түзулігін дұрыс сақтау. Түрлі тапсырмалармен жүгіру: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшімен ауыса отырып жүгіру. Берілген белгіге көңіл аудару, қимыл қозғалысты белгі бойынша орындау қабілеттерін жетілдіру. Ойын барысында ынтымақтастыққа баулу; жылдамдық және ептіліктерін дамыту. ЖДЖ: Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру, тұрған қалыпта қолдарын арқасына апару; саусақтарын бүгіп, қолды айналдыра қимылдауды орындау. Екі қол белде, кезекпен екі жаққа бұрылу, екі қолды екі жаққа жіберу. Оңға, солға иілу, еңкею, шалқаю; алға еңкею; қолдың ұшын аяқ ұшына жеткізу. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Тепе-теңдікті сақтау: Қолын беліне қойып, бір аяқпен тұру. Қолын беліне қойып, екі жаққа айналу. Ойлы-қырлы тақтаймен		бұрылу, екі қолды екі жаққа жіберу. Оңға, солға иілу, еңкею, шалқаю; алға еңкею; қолдың ұшын аяқ ұшына жеткізу. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Баланың қолын көтергендегі биіктіктен жоғары ілінген нәрсеге орнынан секіру арқылы затты жанап өту . 2. Көлденең тұрған нысанаға қапшықты дәлдеп лақтыру. Ойын: «Құрсаудан тез өт» ойынын ойнау. Қорытынды: Бір-бірден бір сапқа тізіліп жүру. Тыныс алу жаттығулары. Мектепалды даярлық «Шапағат», «Балдәурен» топтары. Мақсаты: Балаларды тізбекте жалауша, сылдырмақтар, ұрып ойнайтын кішкентай дабыл аспабын ұстап; тізбекте бағыт пен қарқынды өзгертіп жүруге, жүгіруге; жаттықтыру; Заттардың арасымен «жылан» жүрісімен жүру, жүгіру; гимнастикалық қабырғада өрмелеу; Табанға арналған түзету жаттығуларын сапалы орындау; ептілік пен тұрақты тепе – теңдік сақтау қабілетін дамыту. Балаларды батылдыққа баулып, ұйымшылдыққа тәрбиелеу. ЖДЖ: Гимнастикалық қабырғаға қарап тұрып, белінің тұсынан	2. Гимнастикалық орындық үстінде тепе-теңдікті сақтап жүру. Ойын: «Тиінге шишка жинау» ойынын ойнау. Қорытынды: «Тиінмен қоштасамыз» Ересек «Көгершін» тобы. Мақсаты: Сапқа тұру, сапқа құрылымын өзгертіп қайта тұру. Қатарға бір-бірден сапқа тұру. Қатарға екеуден, үшеуден тұрып, сапты қайта құру, бағдар бойынша түзелу. Сапта бір-бірілеп жүру. Жүруді жүгірумен, секірумен, басқа қимылдармен кезектестіру, қол мен аяқ қимылын үйлестіру, бой түзулігін дұрыс сақтау. Түрлі тапсырмалармен жүгіру: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшімен ауыса отырып жүгіру. Көлденең тұрған нысанаға қапшықты дәлдеп лақтыруды қайталау және жоғары көтерілген арқанның астынан оң және сол бүйірмен алға еңбектеп кіру жаттығуын үйрету. ЖДЖ: Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру, тұрған қалыпта қолдарын арқасына апару; саусақтарын бүгіп, қолды айналдыра қимылдауды орындау. Екі қол белде, кезекпен екі жаққа бұрылу, екі қолды екі жаққа жіберу. Оңға, солға иілу, еңкею, шалқаю; алға еңкею; қолдың ұшын аяқ ұшына жеткізу. Екі
--	--	--	--	--

	жүру. Ойын: «Ирелеңдеген соқпақ жол» ойынын ойнау. Мектепалды даярлық «Шапағат», «Балдәурен» топтары. Мақсаты:Музыка ырғағына сәйкес түрлі қарқында қимылдар жасау. Өздеріне таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем де, ырғақты етіп орындау. Кедергілерден өту арқылы, түрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 мин тоқтаусыз жүгіру. Орындық үстімен текшелерден аттап, қосалқы қадаммен арқан бойымен (өкшені арқанға, аяқ ұшын еденге) жүру және гимнастикалық орындық үстімен қол ұстасып (параллель) жүруді үйрету. ЖДЖ: Гимнастикалық қабырғаға қарап тұрып, белінің тұсынан жіңішке тақтайшаны ұстап, алға еңкейіп, иілу, гимнастикалық қабырғаға арқасымен тіреліп тұрып, қолын белінің тұсына сай рейкадан ұстап, аяқты кезектестіре бұғу және тік көтеру. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1.Орындық үстімен текшелерден аттап, қосалқы қадаммен арқан бойымен (өкшені арқанға, аяқ		жіңішке тақтайшаны ұстап, алға еңкейіп, иілу, гимнастикалық қабырғаға арқасымен тіреліп тұрып, қолын белінің тұсына сай рейкадан ұстап, аяқты кезектестіре бұғу және тік көтеру. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1.Допты қабырғаға ұрып және еденнен ыршытып қос қолмен қағып алу. 2.Гимнастикалық қабырғаның басына дейін өрмелеп, қайтадан төмен түсу және көлбеу қойылған тақтайға ауысу. Ойын: «Допты жоғары көтер» ойынын жарыса ойнау. Қорытынды: «Дауыс арқылы таны» ойын.	қолды белге қойып екі жаққа иілу. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. 50 см жоғары көтерілген арқанның астынан оң және сол бүйірмен алға еңбектеп кіру. 2. Көлденең тұрған нысанаға қапшықты дәлдеп лақтыруды қайталап, бекіту. Ойын: «Арқан тартысу» ойынын ойнау. Мектепалды даярлық «Шапағат», «Балдәурен» топтары. Мақсаты: Тізбекте бағыт пен қарқынды өзгертіп жүруге, жүгіруге; шеңберге тұрып, жүру, жүгіру және қол ұстасып, келесі жаққа бұрылуға жаттықтыру; Оң, сол қолмен (құм толтырылған дорбашаны) неғұрлым алысқа лақтыруды үйрету. Табанға арналған түзету жаттығуларын сапалы орындау; ептілік пен тұрақты тепе – теңдік сақтау қабілетін дамыту. ЖДЖ:Алға еңкейіп, алақанын еденге тигізу, айқасқан қолдарын артына көтеру, екі жанына созылған қолдарын жоғары көтеру, тізерлеп тұрып, алға еңкею, отыру. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Орындықта отырып башпайларымен затты қысып
--	--	--	--	---

	ұшын еденге) жүру. 2.Қол ұстасып гимнастикалық орындық үстімен жүру. Ойын: «Қақпаға дәл соқ» ойынын ойнау. Қорытынды: «Ұшты,ұшты» аз қимылды ойынын ойнау.			ұстап, оны жоғары көтеру, төмен түсіру. 2.Оң, сол қолмен (құм толтырылған дорбашаны) неғұрлым алысқа лақтыру. Ойын: «Қуаласпақ» ойынын ойнау. Қорытынды: «Бокс» тыныс алу жаттығуы.
--	--	--	--	---

ЦИКЛОГРАММА
Бір аптаға (17.10.-21.10. қазан 2022 ж.)
«Айсұлу» бөбекжай – балабақшасы

17 Дүйсенбі	18 Сейсенбі	19 Сәрсенбі	20 Бейсенбі	21 Жұма
	Кіші «Құлпынай», «Балбөбек» топтары. Мақсаты: Жай жүру, аяқтың ұшымен жүру, жүгіру, бытырап бір-біріне соқтығыспай, заттарды айнала жүру, басты дұрыс ұстап, табанға толық басып жүру. Тоқтап және тапсырманы орындай жүгіруді жалғастыру. Белгі бойынша тоқтап, бірінің соңынан бірі (20м дейін), шағын топқа бөлініп және бүкіл топпен, бағытты өзгертіп, 30-40 сек бойына үзіліссіз жүгіру. Қос аяқтап алға жылжи секіруді үйрету. Шапшандыққа тәрбиелеу. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Алға қарай ұмтыла екі аяқтап жерде жатқан секіртпе үстінен секіру. 2. Гимнастикалық орындық үстінде ішпен жатып тартылуды қайталау. Ойын: «Құстар мен жаңбыр»		Кіші «Құлпынай», «Балбөбек» топтары. Мақсаты: Шеңбер бойымен жүру, жүгіру жаттығуларын жалғастыру. Педагогтің артынан жүру, жүруден жүгіруге ауысу, бағдар бойынша жүру (кілемнің бойымен, жіпке дейін), кедергілерден аттап жүру. Белгі бойынша тоқтап, бірінің соңынан бірі (20м дейін), шағын топқа бөлініп және бүкіл топпен, бағытты өзгертіп, 30-40 сек бойына үзіліссіз жүгіру, жүруден жүгіруге ауысу. Жалпы дамыту жаттығуларын бірдей орындауға дағдыландыру. Заттардың арасынан ирелеңдеп жүруді және арқанның астымен нысанаға дейін төрттағандап еңбектеуді үйрету. Батылдыққа тәрбиелеу. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Арқанның астымен нысанаға дейін төрттағандап (алақанымен,	Кіші «Құлпынай», «Балбөбек» топтары. Мақсаты: Педагогтің артынан жүру, жұптасып жүру, шеңбер бойымен қол ұстасып жүру, қарқынды өзгерте отырып жүру, бағытты өзгерте отырып жүру, жүруден жүгіруге ауысу. Жүгіру: Белгі бойынша тоқтап, бірінің соңынан бірі (20м дейін). Бірнеше шығыршықтардан өтуді және әртүрлі заттардың астымен доптарды домалатуды үйрету. Жаттығуларды орындау кезінде дұрыс тыныс алу дағдыларын жетілдіру. Дене бітімінің дұрыс дамуын қадағалау. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Баланың көзінің және кеудесінің тұсынан әртүрлі

	ойынын ойнау. Қорытынды: «Жапырақты үрлеу» тыныс алу жаттығуын жасау. Ортаңғы «Шұғыла» тобы. Мақсаты:Аралықты сақтай отырып, бағытты өзгертіп қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіру, шеңбер бойлап, қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтай қалып, жүрелеп, бұрылып, "жыланша", заттарды айналып өтіп, төбешікке шығып және төбешіктен түсіп саппен жүру;сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, аяқтың ұшымен, қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіре жүгіру; Допты көлденең нысанаға, алысқа, тура бағытта лақтыруды үйрету. Дәлдікке, шапшаңдыққа тәрбиелеу. ЖДЖ:Жаттығуларды заттармен және заттарсыз орындау. Қолға және иық белдеуіне, денеге, аяққа арналған жаттығулар қолдарын жоғарыға және жанына көтеру. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары 1.Допты көлденең нысанаға, алысқа, тура бағытта лақтыру. 2.Заттардың арасынан ирелендеп жүру. Ойын: «Ханталапай» ұлттық ойынын ойнау. Қорытынды:«Жапырақты үрлеу»		тіземен тіреп) еңбектеу. 2.Заттардың арасынан ирелендеп жүру. Ойын: «Шишка жинау» ойынын ойнау. Қорытынды: «Құстай қанат қағамыз» тыныс алу жаттығуын жасау. Ортаңғы «Шұғыла» тобы. Мақсаты: Шеңбер бойымен жүру, жүгіру жаттығуларын жалғастыру.Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, тізені жоғары көтеріп жүру, аралықты сақтай отырып, бағытты өзгертіп жүру;Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы жүгіру дағдыларын қалыптастыру: заттарды айналып өтіп, алаңның бір жағынан екінші жағына және т.с.с. жүгіру;Орындық аяқтары арасымен еңбектеу дағдыларын қалыптастыру. Аяқ, қол, дене, тізе бұлшықеттерін дамыту. ЖДЖ: Жаттығуларды заттармен және заттарсыз орындау. Қолға және иық белдеуіне, денеге, аяққа арналған жаттығулар қолдарын жоғарыға және жанына көтеру. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1.Орындық аяқтары арасымен еңбектеу дағдыларын қалыптастыру; 2.Еңбектеп жіптің астынан өту.	заттардың астымен 0,5-1,5 м арақашықтыққа доптарды домалату 2. Бірнеше шығыршықтардан өту. Ойын: «Поезд» ойынын ойнау. Қорытынды: «Балапандар дауысы» тыныс алу жаттығуы. Ортаңғы «Шұғыла» тобы. Мақсаты:Сапқа тұру. Сапқа бір-бірден, шеңберге шағын топтармен және барлық топпен қайта тұру дағдыларын қалыптастыру (тәрбиешінің көмегімен, бағдар бойынша). Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы еркін жүру және жүгіру дағдыларын қалыптастыру. Жаттығуды орындау сәтінде дұрыс тыныс алу дағдыларын жетілдіру. Бірнеше шығыршықтардан өтіп, балапандарға қонаққа бару. ЖДЖ: Жаттығуларды заттармен және заттарсыз орындау. Қолға және иық белдеуіне, денеге, аяққа арналған жаттығулар қолдарын жоғарыға және жанына көтеру. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Сап тізбекке тұруға, жүру,
--	---	--	---	--

	тыныс алу жаттығуын жасау. Ересек «Көгершін» тобы. Мақсаты:Сапқа тұру, сапқа құрылымын өзгертіп қайта тұру. Қатарға бір-бірден сапқа тұру. Қатарға екеуден, үшеуден тұрып, сапты қайта құру, бағдар бойынша түзелу.Сапта бір-бірлеп жүру. Жүруді жүгірумен, секірумен, басқа қимылдармен кезектестіру, қол мен аяқ қимылын үйлестіру, бой түзулігін дұрыс сақтау. Түрлі тапсырмалармен жүгіру: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшімен ауыса отырып жүгіру. Ұзындыққа секіруді және құрсаудан құрсауға жеңіл секіруді үйрету. Аяқ, табан бұлшықеттерін дамыту. ЖДЖ: Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру, тұрған қалыпта қолдарын арқасына апару; саусақтарын бүгіп, қолды айналдыра қимылдауды орындау. Екі қол белде, кезекпен екі жаққа бұрылу, екі қолды екі жаққа жіберу. Оңға, солға иілу, еңкею, шалқаю; алға еңкею; қолдың ұшын аяқ ұшына жеткізу. Екі қолды белге қойып екі жаққа иілу. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1.4-5 сызық арқылы орнынан ұзындыққа секіру (сызықтардың арақашықтығы 40-50 см). 2. Құрсаудан құрсауға жеңіл секіру.		Ойын: «Құстар мен жаңбыр» ойынын ойнау. Қорытынды: «Құстай қанат қағамыз» тыныс алу жаттығуын жасау. Ересек «Көгершін» тобы. Мақсаты: Сапқа тұру, сапқа құрылымын өзгертіп қайта тұру. Қатарға бір-бірден сапқа тұру. Қатарға екеуден, үшеуден тұрып, сапты қайта құру, бағдар бойынша түзелу.Сапта бір-бірлеп жүру. Жүруді жүгірумен, секірумен, басқа қимылдармен кезектестіру, қол мен аяқ қимылын үйлестіру, бой түзулігін дұрыс сақтау. Түрлі тапсырмалармен жүгіру: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшімен ауыса отырып жүгіру. Допты лақтыруды және басына қапшықты қойып, жерде созылып жатқан жіптің үстімен жүруді үйрету. Ептілік қасиеттерін дамыту. ЖДЖ: Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру, тұрған қалыпта қолдарын арқасына апару; саусақтарын бүгіп, қолды айналдыра қимылдауды орындау. Екі қол белде, кезекпен екі жаққа бұрылу, екі қолды екі жаққа жіберу. Оңға, солға иілу, еңкею, шалқаю; алға еңкею; қолдың ұшын аяқ ұшына жеткізу. Екі қолды белге қойып екі жаққа иілу. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:	жүгіру жаттығуларын орындауға жаттықтыру. 2. Қатарынан жатқан бірнеше шығыршықтардан оң аяқпен секіру. Ойын: «Поезд» ойынын ойнау. Қорытынды: «Ыстық нан» тыныс алу жаттығуы. Ересек «Көгершін» тобы. Мақсаты: Сапқа тұру, сапқа құрылымын өзгертіп қайта тұру. Қатарға бір-бірден сапқа тұру. Қатарға екеуден, үшеуден тұрып, сапты қайта құру, бағдар бойынша түзелу. Жүгіру: Бірқалыпты, аяқтың ұшымен тізені жоғары көтеріп жүгіру, кіші және үлкен қадаммен жүгіру, сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүгіру. Бір қалыпты (баяу) жартылай отыруды және жеңіл секіруді үйрету. Белгіге жауап беру білігін дамыту. Гимнастикалық қабырғаға өрмелеуді үйрету; белгі бағыт бойынша жүгіру дағдысын жетілдіру. ЖДЖ: Екі қолды белге қойып екі жаққа иілу. Отырған және тізерлеп тұрған күйі доп ы өз айналасында домалату. Аяқтың
--	---	--	--	---

	Ойын: «Домалашы добым» ойынын жарыса ойнау. Қорытынды: «Сақина салу» аз қимылды ойын. Мектепалды даярлық «Шапағат», «Балдәурен» топтары. Мақсаты: Шеңберге тұрып, жүру, жүгіру және қол ұстасып, келесі жаққа бұрылуға жаттықтыру; басқа дорбаны қойып, текшелерді, доптарды баспай аттап өтуді үйрету; заттардың арасымен «жылан» жүрісімен жүру, жүгіру; допты жоғары лақтырып, қол шапалақтап, екі қолмен қағып алуға үйрету. Жаттығуларды дұрыс орындау қабілеттерін дамыту. ЖДЖ: Алға еңкейіп, алақанын еденге тигізу, айқасқан қолдарын артына көтеру, екі жанына созылған қолдарын жоғары көтеру, тізерлеп тұрып, алға еңкею, отыру. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Басқа құм толтырылған дорбаша қойып, текшелерді аттап жүру. 2. Допты жоғары лақтырып, қол шапалақтап, екі қолмен қағып алу. (5-6 рет). Ойын: «Төмпешіктен төмпешікке» ойынын ойнау. Қорытынды: «Бокс» тыныс алу жаттығуы.	1. Бір-біріне кеуде тұсынан допты лақтыру. 2. Басына қапшықты қойып, жерде созылып жатқан жіптің үстімен қолды әр түрлі қалыпта ұстап жүру. Ойын: «Құстар мен жаңбыр» ойынын ойнау. Қорытынды: «Ағаш жару» тыныс алу жаттығуы Мектепалды даярлық «Шапағат», «Балдәурен» топтары. Мақсаты: Музыка ырғағына сәйкес түрлі қарқында қимылдар жасау. Өздеріне таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем де, ырғақты етіп орындау. Аяқты өкшеге кезектестіріп қойып, топылдату. Бір қырымен тізе бүге отырып жүру. Шашырап; жұптасып, бір қатармен, заттарды аттап, бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" ирелендеп, кедергілерден өту арқылы, табиғи жағдайларда кедергі-лерден өту арқылы, түрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 мин тоқтаусыз жүгіру. Балаларға гимнастикалық орындық астынан еңбектеуді үйрету. ЖДЖ: Алға еңкейіп, алақанын еденге тигізу, айқасқан қолдарын артына көтеру, екі жанына созылған қолдарын жоғары көтеру, тізерлеп тұрып, алға еңкею, отыру.	ұшымен көтерілу; екі аяқты кезекпен алға өкшемен содан кейін ұшымен қою, топылдату. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бір қалыпты (баяу) жартылай отыруды және жеңіл секіру. 2. Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу. Ойын: «Шығыршықтан өтте, таяқшаны жоғары көтер!» ойынын ойнау. Қорытынды: Бір-бірден бір сапқа тізіліп жүру және тыныс алу жаттығуларын жасау. Мектепалды даярлық «Шапағат», «Балдәурен» топтары. Мақсаты: Бір тізбекте және шеңбер бойымен заттардың арасымен тура және теріс қарап (баяу қарқынмен) жүруге, жүгіруге; екі тізенің ортасына доп немесе құм толтырылған дорбашаны қыстырып, алға секіріп жүруге жаттықтыру; доғаның ішімен оған еш жерін тигізбей еңбектеп өтуге үйрету. Икемділік, ептілік қасиеттерін дамыта отырып, ұйымшылдыққа тәрбиелеу.
--	---	---	--

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

ЦИКЛОГРАММА
Бір аптаға (17.10.-21.10. қазан 2022 ж.)
«Айсұлу» бөбекжай – балабақшасы

17 Дүйсенбі	18 Сейсенбі	19 Сәрсенбі	20 Бейсенбі	21 Жұма
	Кіші «Құлпынай», «Балбөбек» топтары. Мақсаты: Жай жүру, аяқтың ұшымен жүру, жүгіру, бытырап бір-біріне соқтығыспай, заттарды айнала жүру, басты дұрыс ұстап, табанға толық басып жүру. Тоқтап және тапсырманы орындай жүгіруді жалғастыру. Белгі бойынша тоқтап, бірінің соңынан бірі (20м дейін), шағын топқа бөлініп және бүкіл топпен, бағытты өзгертіп, 30-40 сек бойына үзіліссіз жүгіру. Қос аяқтап алға жылжи секіруді үйрету. Шапшандыққа тәрбиелеу. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Алға қарай ұмтыла екі аяқтап жерде жатқан секіртпе үстінен секіру. 2. Гимнастикалық орындық үстінде ішпен жатып тартылуды қайталау. Ойын: «Құстар мен жаңбыр»		Кіші «Құлпынай», «Балбөбек» топтары. Мақсаты: Шеңбер бойымен жүру, жүгіру жаттығуларын жалғастыру. Педагогтің артынан жүру, жүруден жүгіруге ауысу, бағдар бойынша жүру (кілемнің бойымен, жіпке дейін), кедергілерден аттап жүру. Белгі бойынша тоқтап, бірінің соңынан бірі (20м дейін), шағын топқа бөлініп және бүкіл топпен, бағытты өзгертіп, 30-40 сек бойына үзіліссіз жүгіру, жүруден жүгіруге ауысу. Жалпы дамыту жаттығуларын бірдей орындауға дағдыландыру. Заттардың арасынан ирелеңдеп жүруді және арқанның астымен нысанаға дейін төрттағандап еңбектеуді үйрету. Батылдыққа тәрбиелеу. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Арқанның астымен нысанаға дейін төрттағандап (алақанымен,	Кіші «Құлпынай», «Балбөбек» топтары. Мақсаты: Педагогтің артынан жүру, жұптасып жүру, шеңбер бойымен қол ұстасып жүру, қарқынды өзгерте отырып жүру, бағытты өзгерте отырып жүру, жүруден жүгіруге ауысу. Жүгіру: Белгі бойынша тоқтап, бірінің соңынан бірі (20м дейін). Бірнеше шығыршықтардан өтуді және әртүрлі заттардың астымен доптарды домалатуды үйрету. Жаттығуларды орындау кезінде дұрыс тыныс алу дағдыларын жетілдіру. Дене бітімінің дұрыс дамуын қадағалау. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Баланың көзінің және кеудесінің тұсынан әртүрлі

	ойынын ойнау. Қорытынды: «Жапырақты үрлеу» тыныс алу жаттығуын жасау. Ортаңғы «Шұғыла» тобы. Мақсаты:Аралықты сақтай отырып, бағытты өзгертіп қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіру, шеңбер бойлап, қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтай қалып, жүрелеп, бұрылып, "жыланша", заттарды айналып өтіп, төбешікке шығып және төбешіктен түсіп саппен жүру;сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, аяқтың ұшымен, қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіре жүгіру; Допты көлденең нысанаға, алысқа, тура бағытта лақтыруды үйрету. Дәлдікке, шапшаңдыққа тәрбиелеу. ЖДЖ:Жаттығуларды заттармен және заттарсыз орындау. Қолға және иық белдеуіне, денеге, аяққа арналған жаттығулар қолдарын жоғарыға және жанына көтеру. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары 1.Допты көлденең нысанаға, алысқа, тура бағытта лақтыру. 2.Заттардың арасынан ирелендеп жүру. Ойын: «Ханталапай» ұлттық ойынын ойнау. Қорытынды:«Жапырақты үрлеу»		тіземен тіреп) еңбектеу. 2.Заттардың арасынан ирелендеп жүру. Ойын: «Шишка жинау» ойынын ойнау. Қорытынды: «Құстай қанат қағамыз» тыныс алу жаттығуын жасау. Ортаңғы «Шұғыла» тобы. Мақсаты: Шеңбер бойымен жүру, жүгіру жаттығуларын жалғастыру.Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, тізені жоғары көтеріп жүру, аралықты сақтай отырып, бағытты өзгертіп жүру;Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы жүгіру дағдыларын қалыптастыру: заттарды айналып өтіп, алаңның бір жағынан екінші жағына және т.с.с. жүгіру;Орындық аяқтары арасымен еңбектеу дағдыларын қалыптастыру. Аяқ, қол, дене, тізе бұлшықеттерін дамыту. ЖДЖ: Жаттығуларды заттармен және заттарсыз орындау. Қолға және иық белдеуіне, денеге, аяққа арналған жаттығулар қолдарын жоғарыға және жанына көтеру. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1.Орындық аяқтары арасымен еңбектеу дағдыларын қалыптастыру; 2.Еңбектеп жіптің астынан өту.	заттардың астымен 0,5-1,5 м арақашықтыққа доптарды домалату 2. Бірнеше шығыршықтардан өту. Ойын: «Поезд» ойынын ойнау. Қорытынды: «Балапандар дауысы» тыныс алу жаттығуы. Ортаңғы «Шұғыла» тобы. Мақсаты:Сапқа тұру. Сапқа бір-бірден, шеңберге шағын топтармен және барлық топпен қайта тұру дағдыларын қалыптастыру (тәрбиешінің көмегімен, бағдар бойынша). Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы еркін жүру және жүгіру дағдыларын қалыптастыру. Жаттығуды орындау сәтінде дұрыс тыныс алу дағдыларын жетілдіру. Бірнеше шығыршықтардан өтіп, балапандарға қонаққа бару. ЖДЖ: Жаттығуларды заттармен және заттарсыз орындау. Қолға және иық белдеуіне, денеге, аяққа арналған жаттығулар қолдарын жоғарыға және жанына көтеру. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Сап тізбекке тұруға, жүру,
--	---	--	---	--

	тыныс алу жаттығуын жасау. Ересек «Көгершін» тобы. Мақсаты:Сапқа тұру, сапқа құрылымын өзгертіп қайта тұру. Қатарға бір-бірден сапқа тұру. Қатарға екеуден, үшеуден тұрып, сапты қайта құру, бағдар бойынша түзелу.Сапта бір-бірлеп жүру. Жүруді жүгірумен, секірумен, басқа қимылдармен кезектестіру, қол мен аяқ қимылын үйлестіру, бой түзулігін дұрыс сақтау. Түрлі тапсырмалармен жүгіру: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшімен ауыса отырып жүгіру. Ұзындыққа секіруді және құрсаудан құрсауға жеңіл секіруді үйрету. Аяқ, табан бұлшықеттерін дамыту. ЖДЖ: Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру, тұрған қалыпта қолдарын арқасына апару; саусақтарын бүгіп, қолды айналдыра қимылдауды орындау. Екі қол белде, кезекпен екі жаққа бұрылу, екі қолды екі жаққа жіберу. Оңға, солға иілу, еңкею, шалқаю; алға еңкею; қолдың ұшын аяқ ұшына жеткізу. Екі қолды белге қойып екі жаққа иілу. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1.4-5 сызық арқылы орнынан ұзындыққа секіру (сызықтардың арақашықтығы 40-50 см). 2. Құрсаудан құрсауға жеңіл секіру.		Ойын: «Құстар мен жаңбыр» ойынын ойнау. Қорытынды: «Құстай қанат қағамыз» тыныс алу жаттығуын жасау. Ересек «Көгершін» тобы. Мақсаты: Сапқа тұру, сапқа құрылымын өзгертіп қайта тұру. Қатарға бір-бірден сапқа тұру. Қатарға екеуден, үшеуден тұрып, сапты қайта құру, бағдар бойынша түзелу.Сапта бір-бірлеп жүру. Жүруді жүгірумен, секірумен, басқа қимылдармен кезектестіру, қол мен аяқ қимылын үйлестіру, бой түзулігін дұрыс сақтау. Түрлі тапсырмалармен жүгіру: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшімен ауыса отырып жүгіру. Допты лақтыруды және басына қапшықты қойып, жерде созылып жатқан жіптің үстімен жүруді үйрету. Ептілік қасиеттерін дамыту. ЖДЖ: Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру, тұрған қалыпта қолдарын арқасына апару; саусақтарын бүгіп, қолды айналдыра қимылдауды орындау. Екі қол белде, кезекпен екі жаққа бұрылу, екі қолды екі жаққа жіберу. Оңға, солға иілу, еңкею, шалқаю; алға еңкею; қолдың ұшын аяқ ұшына жеткізу. Екі қолды белге қойып екі жаққа иілу. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:	жүгіру жаттығуларын орындауға жаттықтыру. 2. Қатарынан жатқан бірнеше шығыршықтардан оң аяқпен секіру. Ойын: «Поезд» ойынын ойнау. Қорытынды: «Ыстық нан» тыныс алу жаттығуы. Ересек «Көгершін» тобы. Мақсаты: Сапқа тұру, сапқа құрылымын өзгертіп қайта тұру. Қатарға бір-бірден сапқа тұру. Қатарға екеуден, үшеуден тұрып, сапты қайта құру, бағдар бойынша түзелу. Жүгіру: Бірқалыпты, аяқтың ұшымен тізені жоғары көтеріп жүгіру, кіші және үлкен қадаммен жүгіру, сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүгіру. Бір қалыпты (баяу) жартылай отыруды және жеңіл секіруді үйрету. Белгіге жауап беру білігін дамыту. Гимнастикалық қабырғаға өрмелеуді үйрету; белгі бағыт бойынша жүгіру дағдысын жетілдіру. ЖДЖ: Екі қолды белге қойып екі жаққа иілу. Отырған және тізерлеп тұрған күйі доп ы өз айналасында домалату. Аяқтың
--	---	--	--	---

	Ойын: «Домалашы добым» ойынын жарыса ойнау. Қорытынды: «Сақина салу» аз қимылды ойын. Мектепалды даярлық «Шапағат», «Балдәурен» топтары. Мақсаты: Шеңберге тұрып, жүру, жүгіру және қол ұстасып, келесі жаққа бұрылуға жаттықтыру; басқа дорбаны қойып, текшелерді, доптарды баспай аттап өтуді үйрету; заттардың арасымен «жылан» жүрісімен жүру, жүгіру; допты жоғары лақтырып, қол шапалақтап, екі қолмен қағып алуға үйрету. Жаттығуларды дұрыс орындау қабілеттерін дамыту. ЖДЖ: Алға еңкейіп, алақанын еденге тигізу, айқасқан қолдарын артына көтеру, екі жанына созылған қолдарын жоғары көтеру, тізерлеп тұрып, алға еңкею, отыру. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Басқа құм толтырылған дорбаша қойып, текшелерді аттап жүру. 2. Допты жоғары лақтырып, қол шапалақтап, екі қолмен қағып алу. (5-6 рет). Ойын: «Төмпешіктен төмпешікке» ойынын ойнау. Қорытынды: «Бокс» тыныс алу жаттығуы.	1. Бір-біріне кеуде тұсынан допты лақтыру. 2. Басына қапшықты қойып, жерде созылып жатқан жіптің үстімен қолды әр түрлі қалыпта ұстап жүру. Ойын: «Құстар мен жаңбыр» ойынын ойнау. Қорытынды: «Ағаш жару» тыныс алу жаттығуы Мектепалды даярлық «Шапағат», «Балдәурен» топтары. Мақсаты: Музыка ырғағына сәйкес түрлі қарқынды қимылдар жасау. Өздеріне таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем де, ырғақты етіп орындау. Аяқты өкшеге кезектестіріп қойып, топылдату. Бір қырымен тізе бүге отырып жүру. Шашырап; жұптасып, бір қатармен, заттарды аттап, бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" ирелендеп, кедергілерден өту арқылы, табиғи жағдайларда кедергілерден өту арқылы, түрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 мин тоқтаусыз жүгіру. Балаларға гимнастикалық орындық астынан еңбектеуді үйрету. ЖДЖ: Алға еңкейіп, алақанын еденге тигізу, айқасқан қолдарын артына көтеру, екі жанына созылған қолдарын жоғары көтеру, тізерлеп тұрып, алға еңкею, отыру.	ұшымен көтерілу; екі аяқты кезекпен алға өкшемен содан кейін ұшымен қою, топылдату. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бір қалыпты (баяу) жартылай отыруды және жеңіл секіру. 2. Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу. Ойын: «Шығыршықтан өтте, таяқшаны жоғары көтер!» ойынын ойнау. Қорытынды: Бір-бірден бір сапқа тізіліп жүру және тыныс алу жаттығуларын жасау. Мектепалды даярлық «Шапағат», «Балдәурен» топтары. Мақсаты: Бір тізбекте және шеңбер бойымен заттардың арасымен тура және теріс қарап (баяу қарқынмен) жүруге, жүгіруге; екі тізенің ортасына доп немесе құм толтырылған дорбашаны қыстырып, алға секіріп жүруге жаттықтыру; доғаның ішімен оған еш жерін тигізбей еңбектеп өтуге үйрету. Икемділік, ептілік қасиеттерін дамыта отырып, ұйымшылдыққа тәрбиелеу.
--	---	--	--

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

ЦИКЛОГРАММА
Бір аптаға (24.10.-28.10. қазан 2022 ж.)
«Айсұлу» бөбекжай – балабақшасы

24 Дүйсенбі	25 Сейсенбі	26 Сәрсенбі	27 Бейсенбі	28 Жұма
			Кіші «Құлпынай», «Балбөбек» топтары. Мақсаты:Педагогтің артынан жүру, жұптасып жүру, шеңбер бойымен қол ұстасып жүру, қарқынды өзгерте отырып жүру, бағытты өзгерте отырып жүру, жүруден жүгіруге ауысу. Жүгіру: Белгі бойынша тоқтап, бірінің соңынан бірі (20м дейін). Бірнеше шығыршықтардан өтудіжәне әртүрлі заттардың астымен доптарды домалатуды үйрету. Жаттығуларды орындау кезінде дұрыс тыныс алу дағдыларын жетілдіру. Дене бітімінің дұрыс дамуын қадағалау. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1.Баланың көзінің және кеудесінің тұсынан әртүрлі заттардың астымен 0,5-1,5 м арақашықтыққа доптарды домалату 2. Бірнеше шығыршықтардан өту. Ойын: «Поезд» ойынын ойнау.	Кіші «Құлпынай», «Балбөбек» топтары. Мақсаты: Музыканың басталуын сезініп, музыкаға сәйкес жүруге, жүгіруге баулу. Берілген белгіге көңіл аударуға дағдыландыру. Жүгіру: Бүкіл топпен, бағытты өзгертіп, 30-40 сек бойына үзіліссіз жүгіру, жүруден жүгіруге және керісінше ауысу. Бір орында тұрып қос аяқпен доптарша секіруге үйрету. Орында тұрып жеңіл секіру және еденге жұмсақ қону, жаттығуды орындау сәтінде дұрыс тыныс алу дағдыларын жетілдіру. Бір-біріне кедергі жасамауды және арақашықтықты сақтауды қадағалау. Төрттағандап тақтаның үстімен 20 см арақашықтықта орналасқан бірнеше кедергіден аттап тепе-теңдікті сақтап жүруге үйрету. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары

			Қорытынды: «Балапандар дауысы» тыныс алу жаттығуы. Ортаңғы «Шұғыла» тобы. Мақсаты: Сапқа тұру. Сапқа бір-бірден, шеңберге шағын топтармен және барлық топпен қайта тұру дағдыларын қалыптастыру (тәрбиешінің көмегімен, бағдар бойынша). Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы еркін жүру және жүгіру дағдыларын қалыптастыру. Жаттығуды орындау сәтінде дұрыс тыныс алу дағдыларын жетілдіру. Бірнеше шығыршықтардан өтіп, балапандарға қонаққа бару. ЖДЖ: Жаттығуларды заттармен және заттарсыз орындау. Қолға және иық белдеуіне, денеге, аяққа арналған жаттығулар қолдарын жоғарыға және жанына көтеру. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Сап тізбекке тұруға, жүру, жүгіру жаттығуларын орындауға жаттықтыру. 2. Қатарынан жатқан бірнеше шығыршықтардан оң аяқпен секіру. Ойын: «Поезд» ойынын ойнау. Қорытынды: «Ыстық нан» тыныс алу жаттығуы. Ересек «Көгершін» тобы. Мақсаты: Сапқа тұру, сапқа құрылымын өзгертіп қайта тұру. Қатарға бір-бірден сапқа тұру.	1. Төрттағандап тақтаның үстімен 20 см арақашықтықта орналасқан бірнеше кедергіден (ленталардан, текшелерден және тағы басқа) аттау. 2. Орында тұрып жеңіл секіру. Ойын: «Қалташаны себетке сал» ойынын ойнау. Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Ортаңғы «Шұғыла» тобы. Мақсаты: Сапқа тұру. Сапқа бір-бірден, шеңберге шағын топтармен және барлық топпен қайта тұру дағдыларын қалыптастыру (тәрбиешінің көмегімен, бағдар бойынша). Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы еркін жүру және жүгіру дағдыларын қалыптастыру. Музыканың басталуын сезініп, музыкаға сәйкес жүруге, жүгіруге баулу. Берілген белгіге көңіл аударуға дағдыландыру. Балаларға белгіленген жерден құм толтырылған қалташаны қос қолмен алысқа лақтыруды және допты қағып алу машықтарын қалыптастыруды үйрету. Бір-біріне кедергі жасамауды және арақашықтықты сақтауды қадағалау. ЖДЖ: Жаттығуларды заттармен және заттарсыз орындау. Қолға және иық белдеуіне, денеге,
--	--	--	--	---

			Қатарға екеуден, үшеуден тұрып, сапты қайта құру, бағдар бойынша түзелу. Жүгіру: Бірқалыпты, аяқтың ұшымен тізені жоғары көтеріп жүгіру, кіші және үлкен қадаммен жүгіру, сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүгіру. Бір қалыпты (баяу) жартылай отыруды және жеңіл секіруге жаттықтыру. Белгіге жауап беру білігін дамыту. Гимнастикалық қабырғаға өрмелеуді үйрету; белгі бағыт бойынша жүгіру дағдысын жетілдіру. ЖДЖ: Екі қолды белге қойып екі жаққа иілу. Отырған және тізерлеп тұрған күйі доп ы өз айналасында домалату. Аяқтың ұшымен көтерілу; екі аяқты кезекпен алға өкшемен содан кейін ұшымен қою, топылдату. Қатарынан 4-5 рет жүрелеп, екі қол белде, екі қолды алдыңғы жақпен екі тұсқа көтеріп, отыру. Аяқтың ұшын созу, табанды бұгу. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бір қалыпты (баяу) жартылай отырып алға жылжу және кері қарай жеңіл секіру. 2. Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу. Ойын: «Шығыршықтан өтте, таяқшаны жоғары көтер!» ойынын ойнау. Қорытынды: Бір-бірден бір сапқа	аяққа арналған жаттығулар қолдарын жоғарыға және жанына көтеру. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары 1. Белгіленген жерден құм толтырылған қалташаны қос қолмен алысқа лақтыру. 2. Допты қағып алу машықтарын қалыптастыру. Ойын: «Себетке дәл түсір» ойынын ойнау. Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Ересек «Көгершін» тобы. Мақсаты: Сапқа тұру, сапқа құрылымын өзгертіп қайта тұру. Қатарға бір-бірден сапқа тұру. Қатарға екеуден, үшеуден тұрып, сапты қайта құру, бағдар бойынша түзелу. Сапта бір-бірлеп жүру. Жүруді жүгірумен, секірумен, басқа қимылдармен кезектестіру, қол мен аяқ қимылын үйлестіру, бой түзулігін дұрыс сақтау. Жүгіру: Бірқалыпты, аяқтың ұшымен тізені жоғары көтеріп жүгіру, кіші және үлкен қадаммен жүгіру, сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүгіру. Балаларға қапшықты нысанаға дәлдеп лақтыруға үйрету және көзбен мөршерлей білу дағдыларын дамыту. Ұжым болып ойнауға тәрбиелеу. Гимнастикалық қабырға арқылы
--	--	--	---	--

		тізіліп жүру және тыныс алу жаттығуларын жасау . Мектепалды даярлық «Шапағат», «Балдәурен» топтары. Мақсаты: Музыка ырғағына сәйкес түрлі қарқында қимылдар жасау. Өздеріне таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем де, ырғақты етіп орындау. Аяқты өкшеге кезектестіріп қойып, топылдату. Бір қырымен тізе бүге отырып жүру. Жүгіру: Шашырап; жұптасып, бір қатармен, заттарды аттап, бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" ирелендеп, кедергілерден өту арқылы, табиғи жағдайларда кедергілерден өту арқылы, түрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 мин тоқтаусыз жүгіру. Бір тізбекте және шеңбер бойымен заттардың арасымен тура және теріс қарап (баяу қарқынмен) жүруге, жүгіруге; екі тізенің ортасына доп немесе құм толтырылған дорбашаны қыстырып, алға секіріп жүруге жаттықтыру; доғаның ішімен оған еш жерін тигізбей еңбектеп өтуге үйрету. Икемділік, ептілік қасиеттерін дамыта отырып, ұйымшылдыққа тәрбиелеу. ЖДЖ: Алға еңкейіп, алақанын еденге тигізу, айқасқан қолдарын артына көтеру, екі жанына	өрмелеуге жаттықтыру. Бір-біріне кедергі жасамай және арақашықтықты сақтауды қадағалау. Бірлескен жұмыста ұйымшылдыққа тәрбиелеу. ЖДЖ: Екі қолды белге қойып екі жаққа иілу. Отырған және тізерлеп тұрған күйі доп ы өз айналасында домалату. Аяқтың ұшымен көтерілу; екі аяқты кезекпен алға өкшемен содан кейін ұшымен қою, топылдату. Қатарынан 4-5 рет жүрелеп, екі қол белде, екі қолды алдыңғы жақпен екі тұсқа көтеріп, отыру. Аяқтың ұшын созу, табанды бүгу. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Қапшықты нысанаға дәлдеп лақтыру. 2. Гимнастикалық қабырға арқылы өрмелеу. Ойын: «Арқан тарту» ұлттық ойынын ойнау. Қорытынды: «Сақина салу» ойын. Бір-бірден бір сапқа тізіліп жүру. Мектепалды даярлық «Шапағат», «Балдәурен» топтары. Мақсаты: Музыка ырғағына сәйкес түрлі қарқында қимылдар жасау. Өздеріне таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем де, ырғақты етіп орындау.
--	--	--	--

			созылған қолдарын жоғары көтеру, тізерлеп тұрып, алға еңкею, отыру. Негізгі қимылдар: 1. Орындық үстімен текшелерден аттап, қосалқы қадаммен арқан бойымен (өкшені арқанға, аяқ ұшын еденге) жүру. 2. Биіктігі 25 см доға астынан еңбектеп өту. 3. Екі тізенің ортасына доп, құм толтырылған дорбаша қыстырып, бір орнында және алға секіру. Ойын: «Төмпешіктен төмпешікке» ойынын ойнау. Қорытынды: Бір тізбекпен жүріп, тыныс алу жаттығуын жасау. Балаларды жалпы мадақтау	Аяқты өкшеге кезектестіріп қойып, топылдату. Бір қырымен тізе бүге отырып жүру. Жүгіру: Шашырап; жұптасып, бір қатармен, заттарды аттап, бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" ирелендеп, кедергілерден өту арқылы, түрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 мин тоқтаусыз жүгіру. Еденге қатарынан төселген бірнеше таяқшалар үстінен жеңіл секіруді үйрету. ЖДЖ: Алға еңкейіп, алақанын еденге тигізу, айқасқан қолдарын артына көтеру, екі жанына созылған қолдарын жоғары көтеру, тізерлеп тұрып, алға еңкею, отыру. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бадминтон элементі: Воланды ракеткамен белгілі бір жаққа бағыттай отырып қағып лақтыру. 2. Еденде бірнеше қатар қойылған гимнастикалық таяқшалар үстінен секіру. Ойын: «Арқан тарту» ұлттық ойынын ойнау. Қорытынды: «Кім жоқ?» ойын.
--	--	--	---	--

ЦИКЛОГРАММА
Бір аптаға (31.10.-04.11. қараша 2022 ж.)
«Айсұлу» бөбекжай – балабақшасы

31 Дүйсенбі	01 Сейсенбі	02 Сәрсенбі	03 Бейсенбі	04 Жұма
	Кіші «Құлпынай», «Балбөбек» топтары. Міндеті: Педагогтің артынан жүру, жұптасып жүру, бағытты өзгерте отырып жүру, жүруден жүгіруге ауысу. Бірқалыпты жүгіру, шашырап, берілген бағытта, әртүрлі қарқынмен жүгіруге жаттықтыру. Ұйымшылдыққа тәрбиелеу. ЖДЖ: Табандарды бүгу (жазу), қатарында тұрған – отырған адамға қолындағы затты бере отырып, тұлғасын оңға-солға бұру. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Ұзындығы 2,5-2 м, ені 25 см (2 жаста), 20 см (3 жаста) тақтай бойымен жүру, 2. Жіптен немесе таяқтан аттап өту. Ойын: «Жемістерді жинау» ойынын ойнау. Қорытынды: «Бокс» тыныс алу жаттығуы. Ортаңғы «Шұғыла» тобы. Міндеті: Сапқа тұру. Сапқа бір-бірден, шеңберге шағын топтармен және барлық топпен		Кіші «Құлпынай», «Балбөбек» топтары. Міндеті: Жай жүру, аяқтың ұшымен жүру, жүгіру, бытырап бір-біріне соқтығыспай, заттарды айнала жүру, басты дұрыс ұстап, табанға толық басып жүру және жүруді жүгірумен жалғастыру. Допты екі қолмен кеуде тұсынан қолдарын екпінді қимылмен жаза лақтыруға үйрету. Қимылды ырғақпен жеңіл, еркін, қол мен аяқтың қимылдарын үйлестіре орындау қабілеттерін қалыптастыру. Ұйымшылдыққа тәрбиелеу. ЖДЖ: Табандарды бүгу (жазу), қатарында тұрған – отырған адамға қолындағы затты бере отырып, тұлғасын оңға-солға бұру. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Жеңіл бытырап жүгіру. Сигнал бойынша орнын табу. 2. Допты екі қолмен кеуде тұсынан қолдарын екпінді қимылмен жаза лақтыру. Ойын: «Поезд» ойынын ойнау. Қорытынды: «Бокс» тыныс алу жаттығуы. Ортаңғы «Шұғыла» тобы. Міндеті: Сапқа тұру. Сапқа бір-	Кіші «Құлпынай», «Балбөбек» топтары. Міндеті: Сапты түзеп, тік тұру. Бір-бірінің артынан кедергі жасамай жүру, жүгіру. Тапсырманы мұқият тыңдап, оны дұрыс жасау дағдыларын қалыптастыру. Жеңіл бытырап жүгіруге жаттықтыру. Сигналға көңіл аудару. Бағытты өзгерте отырып жүру, жүруден жүгіруге ауысу. Аяқтың ұшымен, белгі бойынша тоқтап, бірінің соңынан бірі (20м дейін) жүгіру. Ұйымшылдыққа тәрбиелеп, тепе-теңдікті сақтауға үйрету.. ЖДЖ: Табандарды бүгу (жазу), қатарында тұрған – отырған адамға қолындағы затты бере отырып, тұлғасын оңға-солға бұру. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Жиектері шектелген тура жолақпен (ені 20-25 см, ұзындығы 2-2,5 м) гимнастикалық орындықтың үстімен жүру. Ойын: «Бақалар» ойынын ойнау. Қорытынды: «Жүрек жасау»

	қайта тұру дағдыларын қалыптастыру (тәрбиешінің көмегімен, бағдар бойынша). Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы еркін жүру және жүгіру дағдыларын қалыптастыру. Бір-бірінің артынан кедергі жасамай жүру, жүгіру. Допты екі қолмен кеуде тұсынан қолдарын екпінді қимылмен жаза лақтыруды үйрету. Қимылды жеңіл, еркін, қол мен аяқтың қимылдарын үйлестіре орындау қабілеттерін қалыптастыру. ЖДЖ: Бір қолындағы затты алдына әкеліп, екінші қолына ауыстыру; қолдарын шапалақтау. Допты бір-біріне беру, аяқты өзіне қарай тарту, қалаш тәрізді дөңгелету. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Допты екі қолмен кеуде тұсынан қолдарын екпінді қимылмен жаза лақтыру. 2. Тұрған жерінен ұзындыққа секіру. Ойын: «Күзгі жемістерді жинау» ойынын ойнау. Қорытынды: «Бокс» тыныс алу жаттығуы Ересек «Көгершін» тобы. Міндеті: Сапқа тұру, сапқа құрылымын өзгертіп қайта тұру. Қатарға бір-бірден сапқа тұру.	бірден, шеңберге шағын топтармен және барлық топпен қайта тұру дағдыларын қалыптастыру (тәрбиешінің көмегімен, бағдар бойынша). Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы еркін жүру және жүгіру дағдыларын қалыптастыру. Бір-бірінің артынан кедергі жасамай жүру, жүгіру. Тапсырманы мұқият тыңдап, оны дұрыс жасау дағдыларын қалыптастыру. Шығыршықтан шығыршыққа жеңіл секіруді және тура бағытта еңбектеуді үйрету. ЖДЖ: Бір қолындағы затты алдына әкеліп, екінші қолына ауыстыру; қолдарын шапалақтау. Допты бір-біріне беру, аяқты өзіне қарай тарту, қалаш тәрізді дөңгелету. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Шығыршықтан шығыршыққа жеңіл секіру. 2. Тура бағытта 4–6 метр арақашықтықта, "жыланша", арасы алшақтанған заттар арасымен еңбектеу. Ойын: «Өз үйінді тап» ойынын ойнау. Қорытынды: «Жүрек жасау» тыныс алу жаттығуы. Ересек «Көгершін» тобы. Міндеті: Сапқа тұру, сапқа құрылымын өзгертіп қайта тұру. Қатарға бір-бірден сапқа тұру. Қатарға екеуден, үшеуден тұрып,	тыныс алу жаттығуы. Ортаңғы «Шұғыла» тобы. Міндеті: Сапқа тұру. Сапқа бір-бірден, шеңберге шағын топтармен және барлық топпен қайта тұру дағдыларын қалыптастыру (тәрбиешінің көмегімен, бағдар бойынша). Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы еркін жүру және жүгіру дағдыларын қалыптастыру. Бір-бірінің артынан кедергі жасамай жүру, жүгіру. Жай жүру, аяқтың ұшымен жүру, жүгіру, бытырап бір-біріне соқтығыспай, заттарды айнала жүру, басты дұрыс ұстап, табанға толық басып жүруді, жүгіруді жалғастыру. Бір-бірінен аяқты алшақ ұстаған қалпында допты домалатуды үйрету.. Ұйымшылдыққа тәрбиелеу. ЖДЖ: Бір қолындағы затты алдына әкеліп, екінші қолына ауыстыру; қолдарын шапалақтау. Допты бір-біріне беру, аяқты өзіне қарай тарту, қалаш тәрізді дөңгелету. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары 1. Бір-бірінен 1,5–2 метр арақашықтықта отырып, аяқты алшақ ұстаған қалпында допты домалату. 2. Кедір-бұдыр жерлермен жүру. (тақтайша үстімен жүру). Ойын: «Поезд» ойынын ойнау
--	--	---	---

	Қатарға екеуден, үшеуден тұрып, сапты қайта құру, бағдар бойынша түзелу. 1-1.5 минут ішінде баяу қарқынмен үздіксіз жүгіру; орта жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40-50 метрге жүгіру. Қимылды ырғақпен жеңіл, еркін, қол мен аяқтың қимылдарын үйлестіре орындау қабілеттерін қалыптастыру. Дене түзілісін бақылау. ЖДЖ: Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру, тұрған қалыпта қолдарын арқасына апару; саусақтарын бүгіп, қолды айналдыра қимылдауды орындау. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. 20-25 см биіктікке секіру. 2. Тігінен қойылған бірнеше құрсаудан еңбектеп өту. Ойын: «Арқан тарту» ойынын ойнау. Қорытынды: Бір-бірден бір сапқа тізіліп жүру. Мектепалды даярлық «Шапағат», «Балдәурен» топтары. Міндеті: Қарапайым музыка ырғағына сай қолды шапалақтау. Түзу бағытта шоқырақтап жүру. Жұптасып, шеңбер бойымен қозғалу. Сапта бір қатармен, аяқтың ұшымен, өкшемен жүру. Шашырап; жұптасып, бір қатармен, заттарды аттап, бір		сапты қайта құру, бағдар бойынша түзелу. 1-1.5 минут ішінде баяу қарқынмен үздіксіз жүгіру; орта жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40-50 метрге жүгіру. Балалардың қимыл-қозғалыстарын жетілдіру. Алақан, тізе, аяқ, қол бұлшықеттерін дамыту. Бір-біріне кедергі жасамауды және арақашықтықты сақтауды қадағалау. Нұсқаушының белгісі бойынша тоқтап, жүруге және жүгіруге үйрету. Лақтыру күшін және көзбен мөлшерлей білуді дамыту. Көлденең тұрған нысанаға қапшықтарды лақтыруға; заттар арасында еңбектеп жүруге жаттықтыру. Ұйымшылдықпен ойнап, бір-біріне көмектесуге, сыйлауға тәрбиелеу. ЖДЖ: Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру, тұрған қалыпта қолдарын арқасына апару; саусақтарын бүгіп, қолды айналдыра қимылдауды орындау. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Көлденең тұрған нысанаға қапшықтарды лақтыру. 2. Заттар арасында еңбектеп жүру. Ойын: «Аттар» ойынын ойнау. Қорытынды: Бір-бірден бір сапқа тізіліп жүру. Мектепалды даярлық «Шапағат», «Балдәурен» топтары.	Ересек «Көгершін» тобы. Міндеті: Сапқа тұру, сапқа құрылымын өзгертіп қайта тұру. Қатарға бір-бірден сапқа тұру. Қатарға екеуден, үшеуден тұрып, сапты қайта құру, бағдар бойынша түзелу. 1-1.5 минут ішінде баяу қарқынмен үздіксіз жүгіру; орта жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40-50 метрге жүгіру. Бір-біріне кеуде тұсынан допты лақтыруды үйрету. Шапшандық және ептілік тәрізді қасиеттерді дамыту. Басына қапшықты қойып, жерде созылып жатқан жіптің үстімен қолды әр түрлі қалыпта ұстап жүруге жаттықтыру. ЖДЖ: Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру, тұрған қалыпта қолдарын арқасына апару; саусақтарын бүгіп, қолды айналдыра қимылдауды орындау. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бір-біріне кеуде тұсынан допты лақтыру. 2. Басына қапшықты қойып, жерде созылып жатқан жіптің үстімен қолды әр түрлі қалыпта ұстап жүру. Ойын: «Жаңбыр мен балапандар» ойынын ойнау. Мектепалды даярлық «Шапағат», «Балдәурен»
--	--	--	--	---

	сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" ирелендеп, кедергілерден өту арқылы, табиғи жағдайларда кедергілерден өту арқылы, түрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 мин тоқтаусыз жүгіру. Оң, солаяқпен секіруге жаттықтыру; Шығыршықты айналдыруды үйрету. ЖДЖ: 5 метрге дейін қолмен жүру (екінші бала бірінші баланың аяғынан ұстап жүреді). Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Оң және сол аяқтарымен кезектесіп заттар арасымен (арақашықтығы 3 м) секіру. 2. Шығыршықты айналдыру. Ойын: «Секіргіш добым» ойынын ойнау. Қорытынды: «Ұшты, ұшты» аз қимылды ойынын ойнау.	Міндеті: Қарапайым музыка ырғағына сай қолды шапалақтау. Түзу бағытта шоқырақтап жүру. Жұптасып, шеңбер бойымен қозғалу. Сапта бір қатармен, аяқтың ұшымен, өкшемен жүру. Жүгіру: Шашырап; жұптасып, бір қатармен, заттарды аттап, бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" ирелендеп, кедергілерден өту арқылы, табиғи жағдайларда кедергілерден өту арқылы, түрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 мин тоқтаусыз жүгіру. Шеңбер бойымен оң және солға қарай аяқтың ұшымен, өкшемен, жартылай жүрелей отырып, баяу бір қалыпты, шапшаң жүру, жүгіруге; еденде ирелендеп жатқан жіп, арқан үстімен басына құм толтырылған дорбашаны қойып жүруге жаттықтыру. Гимнастикалық орындық үстімен тепе – теңдік сақтап бір бүйірмен жүруді; бір бүйірмен аяқты – аяққа тигізіп жүруді үйрету. Қимыл-қозғалыс белсенділігін қалыптастыру. ЖДЖ: 5 метрге дейін қолмен жүру (екінші бала бірінші баланың аяғынан ұстап жүреді). Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Еденде созылып жатқан арқан үстімен басына 100г құм толтырылған дорба қойып жүру.	топтары. Міндеті: Қарапайым музыка ырғағына сай қолды шапалақтау. Түзу бағытта шоқырақтап жүру. Жұптасып, шеңбер бойымен қозғалу. Сапта бір қатармен, аяқтың ұшымен, өкшемен жүру. Шашырап; жұптасып, бір қатармен, заттарды аттап, бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" ирелендеп, кедергілерден өту арқылы, түрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 мин тоқтаусыз жүгіру. Еденде ирелендеп жатқан жіп, арқан үстімен басына құм толтырылған дорбашаны қойып жүруді қайталап, бекіту. Тізе ортасына кіші допты қысып, белгіленген жерге дейін секіруді және. допты желкеге қойып құрсаудан құрсауға еркін секіруді үйрету. Қимыл-қозғалыс белсенділігін қалыптастыру. ЖДЖ: 5 метрге дейін қолмен жүру (екінші бала бірінші баланың аяғынан ұстап жүреді). Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Тізе ортасына кіші допты қысып, белгіленген жерге дейін секіру. 2. Допты желкеге қойып құрсаудан құрсауға еркін секіру. Ойын: «Қай команда тез?»
--	---	---	---

			2.Гимнастикалық орындық үстінен тепе-теңдік сақтап бір бүйірімен, аяқты-аяқтың қасына қойып өту. Ойын: «Доп бастаушыға» ойынын ойнау. Қорытынды:«Өз орныңды тап» ойынын ойнау.	эстафеталықойынын ойнау. Қорытынды:«Қала аттарын ата» аз қимылды ойынын ойнау.
--	--	--	---	---

ЦИКЛОГРАММА
Бір аптаға (07.11.-11.11. қараша 2022 ж.)
«Айсұлу» бөбекжай – балабақшасы

07 Дүйсенбі	08 Сейсенбі	09 Сәрсенбі	10 Бейсенбі	11 Жұма
	Кіші «Құлпынай», «Балбөбек» топтары. Міндеті:Педагогтің артынан жүру, бағытты өзгерте отырып жүру, жүруден жүгіруге ауысу, бағдар бойынша жүру (кілемнің бойымен, жіпке дейін), кедергілерден аттап жүруді үйрету. Бірқалыпты жүгіру, шашырап, берілген бағытта, әртүрлі қарқынмен. Музыкаға сәйкес өздігінен бейнелі қимылдар орындау қабілеттерін қалыптастыру. Бұлшықеттер мен қол-аяқтың үйлесімді қимылын дамыту. ЖДЖ: Табандарды бүгу (жазу), қатарында тұрған – отырған адамға қолындағы затты бере отырып, тұлғасын оңға-солға бұру. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Кедергілі жазықтың бетімен еңбектеу. 2.Кедергілерден аттап жүру. Ойын: «Көпірден еңбектеп өт» ойынын ойнау. Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу. Ортаңғы «Шұғыла» тобы.		Кіші «Құлпынай», «Балбөбек» топтары. Міндеті: Балаларды түзу бағытта жүруге, жүгіруге, кеңістікті бағдарлай білуге жаттықтыру. Қарқынды өзгерте отырып жүру, бағытты өзгерте отырып жүру, жүруден жүгіруге ауысу.Берілген бағытта, әртүрлі қарқынмен, заттардың арасымен шеңбер бойынша, жүгіру.Бір орында тұрып екі аяқтап секіруді үйрету. Аяқ пен қол қимылын үйлестіре, серпіле екпінмен секіруді бекіту. ЖДЖ: Табандарды бүгу (жазу), қатарында тұрған – отырған адамға қолындағы затты бере отырып, тұлғасын оңға-солға бұру. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1.Бір орында тұрып екі аяқпен секіру. 2.Шығыршықтан шығыршыққа жеңіл секіру. Ойын: «Кім жылдам?». (түрлі түсті доптарды себетке жинау). Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу. Ортаңғы «Шұғыла» тобы. Міндеті:Сапқа тұру. Сапқа бір-бірден, шеңберге шағын топтар-	Кіші «Құлпынай», «Балбөбек» топтары. Міндеті: Педагогтің артынан жүру, жұптасып жүру, шеңбер бойымен қол ұстасып жүру, жүруден жүгіруге ауысу. Бірқалыпты жүгіру, заттардың арасымен шеңбер бойынша, аяқтың ұшымен, белгі бойынша тоқтап жүгіру.Балаларды жаттығу ережесін толық, дұрыс орындауға дағдыландыру. Допты екі қолмен кеуде тұсынан лақтыруға үйрету; доптың ұшына дұрыс траектория беру, қолдарын екпінді қимылмен жаза білуді бекіту. Ұлттық ойындарға қызығушы-лықтырын арттыру, ойлау қабілеттерін дамыту. Аяқ, табан бұлшықеттерін дамыту. ЖДЖ: Табандарды бүгу (жазу), қатарында тұрған – отырған адамға қолындағы затты бере отырып, тұлғасын оңға-солға бұру. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1.Допты екі қолмен 1-1,25 м арақашықтықтағы көлденең нысанаға кеуде тұсынанлақтыру. 2.Заттардың арасымен шеңбер

	Міндеті:Балалардың қимыл әрекеттерін ұйымдастырудың түрлі нысандарында қимылдарды дұрыс орындау біліктері мен дағдыларын қалыптастыру; дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықты арттырып, салауатты өмір салтын ұстануға тәрбиелеу. Бір орында тұрып ұзындыққа секіруді және тепе-теңдік сақтап жүруге үйрету. Ептілікке баулу. ЖДЖ: Бір қолындағы затты алдына әкеліп, екінші қолына ауыстыру; қолдарын шапалақтау. Допты бір-біріне беру, аяқты өзіне қарай тарту, қалаш тәрізді дөңгелету. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1.Бір орында тұрып ұзындыққа секіру. 2.Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтай бойымен жүру. Ойын: «Көпірден еңбектеп өт» ойынын ойнау. Қорытынды: «Жұлдызша жасау» баяу әуен ырғағымен демалу. Ересек «Көгершін» тобы. Міндеті:Сапқа тұру, сапқа құрылымын өзгертіп қайта тұру. Қатарға бір-бірден сапқа тұру. Қатарға екеуден, үшеуден тұрып, сапты қайта құру, бағдар бойынша	мен және барлық топпен қайта тұру дағдыларын қалыптастыру (тәрбиешінің көмегімен, бағдар бойынша). Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы еркін жүру және жүгіру дағдыларын қалыптастыру. Бір-бірінің артынан кедергі жасамай жүру, жүгіру. Доптарды қолдан түсірмей ұстауға дағдыландыру. Гимнастикалық орындық үстімен еңбектеу жаттығуын көрсетіп, түсіндіру. ЖДЖ: Бір қолындағы затты алдына әкеліп, екінші қолына ауыстыру; қолдарын шапалақтау. Допты бір-біріне беру, аяқты өзіне қарай тарту, қалаш тәрізді дөңгелету. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1.Гимнастикалық орындық үстімен еңбектеу. 2. Допты қақпадан асыра лақтыру. Ойын: «Кім жылдам?». (түрлі түсті доптарды себетке жинау). Ересек «Көгершін» тобы. Міндеті: Сапқа тұру, сапқа құрылымын өзгертіп қайта тұру. Қатарға бір-бірден сапқа тұру. Қатарға екеуден, үшеуден тұрып, сапты қайта құру, бағдар бойынша түзелу. 1-1.5 минут ішінде баяу қарқынмен үздіксіз жүгіру; орта жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40-50 метрге жүгіру. Басына қалташа қойып,	бойынша жүгіру. Ойын: «Арқан тарту» ұлттық ойынын ойнау. Қорытынды: «Құстай қанат қағамыз!» Ортаңғы «Шұғыла» тобы. Міндеті: Сапқа тұру. Сапқа бір-бірден, шеңберге шағын топтармен және барлық топпен қайта тұру дағдыларын қалыптастыру (тәрбиешінің көмегімен, бағдар бойынша). Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы еркін жүру және жүгіру дағдыларын қалыптастыру. Бір-бірінің артынан кедергі жасамай жүру, жүгіру. Ұзыннан созылған екі арқан үстінен жұмсақ аяқ ұшымен секіру жаттығуын үйрету. Ұлттық ойындарға қызығушылықты арттыру, ойлау қаблеттерін дамыту. Аяқ, табан бұлшықеттерін дамыту. ЖДЖ: Бір қолындағы затты алдына әкеліп, екінші қолына ауыстыру; қолдарын шапалақтау. Допты бір-біріне беру, аяқты өзіне қарай тарту, қалаш тәрізді дөңгелету. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Арқан үстінен секіру. 2. Тартылған жіптен аттап өту. (биіктігі 10-15 см). Ойын: «Арқан тарту» ұлттық
--	--	--	---

	түзелу. 1-1.5 минут ішінде баяу қарқынмен үздіксіз жүгіру; орта жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40-50 метрге жүгіру. Жылдамдық және ептілік қасиеттерін дамыту. Көлбеу қойылған баспалдаққа міну арқылы білте таяқшаны дұрыс ұстауға үйрету; кесек ағаштан аттап жүруге үйрету (ауыспалы қадам). ЖДЖ: Екі қол белде, кезекпен екі жаққа бұрылу, екі қолды екі жаққа жіберу. Оңға, солға иілу, еңкею, шалқаю; алға еңкею; қолдың ұшын аяқ ұшына жеткізу. Екі қолды белге қойып екі жаққа иілу. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Көлбеу қойылған баспалдаққа міну арқылы білте таяқшаны дұрыс ұстау. 3. Кесек ағаштан аттап жүру. Ойын: «Ханталапай» ұлттық ойынын ойнау. Қорытынды: Бір-бірден бір сапқа тізіліп жүру. Тыныс алу жаттығуын жасау. Мектепалды даярлық «Шапағат», «Балдәурен» топтары. Міндеті: Қарапайым музыка ырғағына сай қолды шапалақтау. Түзу бағытта шоқырақтап жүру. Жұптасып, шеңбер бойымен қозғалу. Сапта бір қатармен,		тепе-теңдікті сақтауды және бір аяқпен секіруді үйрету. ЖДЖ: Екі қол белде, кезекпен екі жаққа бұрылу, екі қолды екі жаққа жіберу. Оңға, солға иілу, еңкею, шалқаю; алға еңкею; қолдың ұшын аяқ ұшына жеткізу. Екі қолды белге қойып екі жаққа иілу. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Ирелендеген соқпақ жолмен аяқ ұшымен, тізені көтеріп, басына қалташа қойып, жүгіріп өту жаттығуларын жасау. 2. Бір аяқпен секіру (шамамен 4-5 рет оң және сол аяқпен). Ойын: «Домалашы добым» эстафеталық ойынын ойнау. Қорытынды: «Ұшты, ұшты» ойынын ойнау. Мектепалды даярлық «Шапағат», «Балдәурен» топтары. Міндеті: Қарапайым музыка ырғағына сай қолды шапалақтау. Түзу бағытта шоқырақтап жүру. Жұптасып, шеңбер бойымен қозғалу. Сапта бір қатармен, аяқтың ұшымен, өкшемен жүру. Шашырап; жұптасып, бір қатармен, заттарды аттап, бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" ирелендеп, кедергілерден өту арқылы, түрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 мин	ойынын ойнау. Қорытынды: «Құстай қанат қағамыз!» тыныс алу жаттығуын жасау. Ересек «Көгершін» тобы. Міндеті: Сапқа тұру, сапқа құрылымын өзгертіп қайта тұру. Қатарға бір-бірден сапқа тұру. Қатарға екеуден, үшеуден тұрып, сапты қайта құру, бағдар бойынша түзелу. 1-1.5 минут ішінде баяу қарқынмен үздіксіз жүгіру; орта жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40-50 метрге жүгіру. Балаларды жаттығу ережесін толық, дұрыс орындауға дағдыландыру. Ұлттық ойындарға қызығушы-лықтырын арттыру, ойлау қаблеттерін дамыту. Бір қалыпты (баяу) жартылай отыруды және жеңіл секіруді үйрету. Белгіге жауап беру білігін дамыту. Гимнастикалық қабырғаға өрмелеуді үйрету; белгі бағыт бойынша жүгіру дағдысын жетілдіру. Ептілік қасиеттерін дамыту. Батылдыққа баулу. ЖДЖ: Екі қол белде, кезекпен екі жаққа бұрылу, екі қолды екі жаққа жіберу. Оңға, солға иілу, еңкею, шалқаю; алға еңкею; қолдың ұшын аяқ ұшына жеткізу. Екі қолды белге қойып екі жаққа иілу. Негізгі қимыл-қозғалыс
--	--	--	--	--

	аяқтың ұшымен, өкшемен жүру. Шашырап; жұптасып, бір қатармен, заттарды аттап, бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" ирелендеп, кедергілерден өту арқылы, түрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 мин тоқтаусыз жүгіру. Дұрыс еңбектеуді, гимнастикалық қабырғаға жабыса шабағынан ұстап тұрып, тізеден бүгілген аяқты және түзу ұстаған аяқты кезек–кезек көтеруге үйрету. ЖДЖ: 5 метрге дейін қолмен жүру (екінші бала бірінші баланың аяғынан ұстап жүреді). Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1.Еңбектеу, кедергілер арқылы одан ары қарай еңбектеу. 2.Гимнастикалық қабырғаның шабағынан ұстап, жабысып тұрып, аяқты бүгіп, түзу ұстап кезек-кезек көтеру. Ойын:«Допты тордан өткізу»ойынын ойнау. Ойналу ережелерін түсіндіру. Қорытынды: «Сымсыз телефон» аз қимылды ойын.		тоқтаусыз жүгіру. Әдемі шеру жасап жүруге жаттықтыру; қимыл үйлесімділігін дамыту; шығыршық арқылы жұптасып өтуді және қабырғаға өрмелеуді үйрету. Батыл болуға шақыру. ЖДЖ: 5 метрге дейін қолмен жүру (екінші бала бірінші баланың аяғынан ұстап жүреді). Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1.Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу, екінші қабырғаға ауысу, төмен түсу. 2. 2–2,5 м арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты дәлдеп лақтыру. Ойын: «Аңшылар мен қояндар» қимыл-қозғалыс ойынын ойнау. Қорытынды: «Қаланың атын ата» аз қимылды ойын. (допты бір-біріне домалату арқылы қала атын атау).	жаттығулары: 1. Бір қалыпты (баяу) жартылай отыруды және жеңіл секіру. 2. Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу. Ойын: «Тақия тастамақ» ойынын ойнату. Қорытынды:«Фигура жаса да қатып қал» ойыны. Мектепалды даярлық «Шапағат», «Балдәурен» топтары. Міндеті:Қарапайым музыка ырғағына сай қолды шапалақтау. Түзу бағытта шоқырақтап жүру. Жұптасып, шеңбер бойымен қозғалу.Сапта бір қатармен, аяқтың ұшымен, өкшемен жүру. Шашырап; жұптасып, бір қатармен, заттарды аттап, бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" ирелендеп, кедергілерден өту арқылы, табиғи жағдайларда кедергілерден өту арқылы, түрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 мин тоқтаусыз жүгіру. Қатарға тұруға жаттықтыру, 2-3 тізбекті сапта шашырап жүгіріп, сонан соң тізбектегі орнын табу. Биік көтеріліп қойылған тақтайша үстінен секіруді, допты жоғары лақтырып, оны екі қолмен қағып алуды үйрету. Ептілікке баулу. ЖДЖ: 5 метрге дейін қолмен
--	---	--	---	---

				жүру (екінші бала бірінші баланың аяғынан ұстап жүреді). Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Жерден 30 см көтерілген баспалдақ таяқшаларынан секіріп өту. 2. Допты жоғары лақтыру, екі қолмен қағып алу. (10 рет). Ойын: «Фигура жаса» ойынын ойнау. «Қазым-қазым» ойынын ойнау. Қорытынды: «Дауыс арқылы таны» ойын.
--	--	--	--	--

ЦИКЛОГРАММА
Бір аптаға (14.11.-18.11. қараша 2022 ж.)
«Айсұлу» бөбекжай – балабақшасы

14 Дүйсенбі	15 Сейсенбі	16 Сәрсенбі	17 Бейсенбі	18 Жұма
	Кіші«Құлпынай», «Балбөбек» топтары. Міндеті: Педагогтің артынан жүру, шеңбер бойымен қол ұстасып жүру, қарқынды өзгерте отырып жүру, жүруден жүгіруге ауысу. Бірқалыпты жүгіру, шашырап, берілген бағытта жүгіру. Балаларды түрлі-түсті доптармен таныстыру. Доптарды оң қолмен алысқа лақтыру жаттығуын үйрету. Еденге салынған кілемше үстімен төрттағандап алақан мен табанға сүйеніп еңбектеуді үйрету. Қимылды ырғақпен жеңіл, еркін, қол мен аяқтың қимылдарын үйлестіре орындау қабілеттерін қалыптастыру. Дене түзілісін бақылау ЖДЖ: Табандарды бүгу (жазу), қатарында тұрған – отырған адамға қолындағы затты бере отырып, тұлғасын оңға-солға бұру. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Доптарды оң қолмен алысқа лақтыру. 2. Еденге салынған кілемше үстімен төрттағандап алақан мен		Кіші «Құлпынай», «Балбөбек» топтары. Міндеті: Балаларды түрлі-түсті доптармен таныстыруды жалғастыру. Еденге салынған секіртпеденсекіруді үйрету. Жеңіл, еркін, қол мен аяқтың қимылдарын үйлестіре отырып жұмсақ түсу қабілеттерін қалыптастыру. Дене түзілісін бақылау. ЖДЖ: Табандарды бүгу (жазу), қатарында тұрған – отырған адамға қолындағы затты бере отырып, тұлғасын оңға-солға бұру. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Алға қарай ұмтыла екі аяқтап еденге салынған секіртпеденсекіру. 2. Кедергілер арасымен еңбектеуді қайталау. Ойын: «Кім жоқ?» ойынын ойнау. Қорытынды: Бір-бірден бір сапқа тізіліп жүру. Ортаңғы «Шұғыла» тобы. Міндеті: Сапқа тұру. Сапқа бір-бірден, шеңберге шағын топтармен және барлық топпен қайта тұру дағдыларын қалыптастыру (тәрбиешінің көмегімен, бағдар бойынша). Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы	Кіші «Құлпынай», «Балбөбек» топтары. Міндеті: Балаларға жаттығу ережесін толық, дұрыс орындауға тырысу керектігін түсіндіру. Жалпы дамытушы жаттығуларды, қимылды ойындарды, шынықтыру шараларын қолдану арқылы балалардың денсаулығын нығайту; негізгі қимыл түрлерін дамыту; Доптарды оң қолмен алысқа лақтыру жаттығуын қайталап, бекіту. Қол, дене бұлшықеттерін дамыту. Түстерді ажырата білуге жаттықтыру. Қатарынан тізіліп тұрған шығыршықтан еңбектеп өту жаттығуын үйрету. ЖДЖ: Табандарды бүгу (жазу), қатарында тұрған – отырған адамға қолындағы затты бере отырып, тұлғасын оңға-солға бұру. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары 1. Қатарынан тізіліп тұрған шығыршықтан еңбектеп өту. 2. Доптарды оң қолмен алысқа лақтыруды қайталап, бекіту. Ойын: «Өз түсінді тап» ойынын ойнау.

	табанға сүйеніп еңбектеу. Ойын: «Допты жалғастыр» ойынын ойнау. Қорытынды: «Құстай қанат қағамыз» тыныс алу жаттығуын орындау. Ортаңғы «Шұғыла» тобы. Міндеті: Сапқа тұру. Сапқа бір-бірден, шеңберге шағын топтармен және барлық топпен қайта тұру дағдыларын қалыптастыру (тәрбиешінің көмегімен, бағдар бойынша). Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы еркін жүру және жүгіру дағдыларын қалыптастыру. Бір-бірінің артынан кедергі жасамай жүру, жүгіру. Біртіндеп доғаға тимей үш доғаның астынан еңбектеп өтуге үйрету. Ырғақты қабылдау қабілеттерінің дамуына ықпал ету. Қимыл-қозғалыс сапасын арттыру. Ептілік, шапшандық, икемділік қабілеттерін дамыту. ЖДЖ: Бір қолындағы затты алдына әкеліп, екінші қолына ауыстыру; қолдарын шапалақтау. Допты бір-біріне беру, аяқты өзіне қарай тарту, қалаш тәрізді дөңгелету. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары 1. Біртіндеп доғаға тимей үш доғаның астынан еңбектеп өту. 2. Арқанды бойлай бір қырымен		еркін жүру және жүгіру дағдыларын қалыптастыру. Бір-бірінің артынан кедергі жасамай жүру, жүгіру. Балалардың қимыл-қозғалыс сапасын, ептілік, шапшандық, икемділік қабілеттерін дамыту. Көлбеу қойылған кедір-бұдыр тактай үстімен жүру жаттығуын үйрету. Табан бұлшықеттерін дамыту. Ептілікке, икемділікке, батылдыққа тәрбиелеу. ЖДЖ: Бір қолындағы затты алдына әкеліп, екінші қолына ауыстыру; қолдарын шапалақтау. Допты бір-біріне беру, аяқты өзіне қарай тарту, қалаш тәрізді дөңгелету. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. 5-10 см биіктіктегі зат арқылы жерде жатқан жалпақ құрсауға секіру. 2. Көлбеу қойылған кедір-бұдыр тактай үстімен жүру жаттығуы. Ойын: «Жасырынбақ» ойынын ойнау. Қорытынды: Бір-бірден бір сапқа тізіліп жүру. Ересек «Көгершін» тобы. Міндеті: Сапқа тұру, сапқа құрылымын өзгертіп қайта тұру. Қатарға бір-бірден сапқа тұру. Қатарға екеуден, үшеуден тұрып, сапты қайта құру, бағдар бойынша түзелу. 1-1.5 минут ішінде баяу	Қорытынды: Балаларды мадақтау. Ортаңғы «Айгөлек» тобы. Міндеті: Сапқа тұру. Сапқа бір-бірден, шеңберге шағын топтармен және барлық топпен қайта тұру дағдыларын қалыптастыру (тәрбиешінің көмегімен, бағдар бойынша). Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы еркін жүру және жүгіру дағдыларын қалыптастыру. Бір-бірінің артынан кедергі жасамай жүру, жүгіру. Балаларға жаттығу ережесін толық, дұрыс орындауға тырысу керектігін түсіндіру. Түрлі-түсті орамалдармен ойын ойнауға, жаттығулар жасауға үйрету. Қол, дене бұлшықеттерін дамыту. Түстерді ажырата білуге жаттықтыру. Қатарынан тізіліп тұрған шығыршықтан еңбектеп өту жаттығуын үйрету. ЖДЖ: Бір қолындағы затты алдына әкеліп, екінші қолына ауыстыру; қолдарын шапалақтау. Допты бір-біріне беру, аяқты өзіне қарай тарту, қалаш тәрізді дөңгелету. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Тартылған жіптен аттап өту. (биіктігі 10-15 см). 2. Қатарынан тізіліп тұрған шығыршықтан еңбектеп өту.
--	---	--	---	---

	жүру. Ойын: «Аюлар мен аралар» ойынын ойнау. Қорытынды: «Құстай қанат қағамыз» тыныс алу жаттығуын орындау. Ересек «Көгершін» тобы. Міндеті:Сапқа тұру, сапқа құрылымын өзгертіп қайта тұру. Қатарға бір-бірден сапқа тұру. Қатарға екеуден, үшеуден тұрып, сапты қайта құру, бағдар бойынша түзелу. 1-1.5 минут ішінде баяу қарқынмен үздіксіз жүгіру; орта жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40-50 метрге жүгіру. Жаттығулар-ды орындау сәтінде дұрыс тыныс алу дағдыларын жетілдіру. Допты немесе құм толтырылған қалташаны алысқа дәлдеп лақтыруды және тігінен қойылған бірнеше құрсаудан еңбектеп өтуді үйрету. Шапшандық, ептілік, төзімділік сияқты қасиеттерді дамыту. ЖДЖ: Отырған және тізерлеп тұрған күйі доп ы өз айналасында домалату. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Допты немесе құм толтырылған қалташаны алысқа дәлдеп лақтыру (3.5-6.5 м кем емес). 2. Тігінен қойылған бірнеше		қарқынмен үздіксіз жүгіру; орта жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40-50 метрге жүгіру. Балаларды допты дұрыс домалатуға және көлбеу тақтаймен жоғары және төмен жүру және жүгіруге үйрету. Қимыл-қозғалыс сапасын, ептілік, шапшандық, икемділік қабілеттерін дамыту. ЖДЖ: Отырған және тізерлеп тұрған күйі доп ы өз айналасында домалату. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары 1. Көлбеу тақтаймен (ені 2 см, биіктігі 30-35 см) жоғары және төмен жүру және жүгіру. 2. Гимнастикалық орындық үстінен оң қолмен доп домалату. Ойын: «Допты жалғастыр» ойынын ойнау. Қорытынды: «Ағаш жару» тыныс алу жаттығуын жасау. Мектепалды даярлық «Шапағат», «Балдәурен» топтары. Міндеті: Қарапайым музыка ырғағына сай қолды шапалақтау. Түзу бағытта шоқырақтап жүру. Жұптасып, шеңбер бойымен қозғалу. Сапта бір қатармен, аяқтың ұшымен, өкшемен жүру. Шашырап; жұптасып, бір қатармен, заттарды аттап, бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" ирелеңдеп,	Ойын: «Өз түсінді тап» ойынын ойнау. Қорытынды: Балаларды мадақтау. Ересек «Көгершін» тобы. Міндеті: Сапқа тұру, сапқа құрылымын өзгертіп қайта тұру. Қатарға бір-бірден сапқа тұру. Қатарға екеуден, үшеуден тұрып, сапты қайта құру, бағдар бойынша түзелу. 1-1.5 минут ішінде баяу қарқынмен үздіксіз жүгіру; орта жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40-50 метрге жүгіру. Балалардың қимыл әрекеттерін ұйымдастырудың түрлі нысандарында қимылдарды дұрыс орындау біліктері мен дағдыларын қалыптастыру; дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын арттыру. Гимнастикалық орындық немесе бөрене үстінде еңбектеп жүруге және шеңбер бойымен жүруге үйрету. Оң және сол қолмен құм толтырылған қалташаны алысқа дұрыс лақтыру дағдыларын дамыту. ЖДЖ: Отырған және тізерлеп тұрған күйі доп ы өз айналасында домалату. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Гимнастикалық орындық немесе бөрене үстінде еңбектеп
--	---	--	---	---

	кұрсаудан еңбектеп өту. Ойын: «Аюлар және аралар» ойынын ойнау. Мектепалды даярлық «Шапағат», «Балдәурен» топтары. Міндеті: Қарапайым музыка ырғағына сай қолды шапалақтау. Түзу бағытта шоқырақтап жүру. Жұптасып, шеңбер бойымен қозғалу. Сапта бір қатармен, аяқтың ұшымен, өкшемен жүру. Шашырап; жұптасып, бір қатармен, заттарды аттап, бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" ирелендеп, кедергілерден өту арқылы, түрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 мин тоқтаусыз жүгіру. Қатарға тұруға жаттықтыру. 2-3 тізбекті сапта шашырап жүгіріп, сонан соң тізбектегі орнын табу. Кеглилерді доппен ұрып соғуды және жерде қатарынан жатқан жіптерден секіруді үйрету. Икемділік, ептілік қасиеттерін дамыта отырып, ұйымшылдыққа тәрбиелеу. ЖДЖ: 5 метрге дейін қолмен жүру (екінші бала бірінші баланың аяғынан ұстап жүреді). Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Кеглиді доппен соғып құлату. 2. Жерде қатарынан жатқан 3-4 жіптерден кезек-кезек секіріп өту.		кедергілерден өту арқылы, түрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 мин тоқтаусыз жүгіру. Шығыршық ішінен бір қырымен өтуді және жерде қатарынан жатқан кедергілерден аттап жүруді үйрету. Икемділік, ептілік қасиеттерін дамыта отырып, ұйымшылдыққа тәрбиелеу. ЖДЖ: 5 метрге дейін қолмен жүру (екінші бала бірінші баланың аяғынан ұстап жүреді). Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Шығыршық ішінен бір қырымен өту. 2. Жерде қатарынан жатқан 3-4 кубиктен аттап жүру. 3. Әр қадам сайын допты алдынан немесе артынан қолдан-қолға ауыстыра отырып орын-дық үстімен жүру. Ойын: «Асықтар» ойынын ойнау. Қорытынды: «Сақина салу» аз қимылды ойын.	жүру. 2. Оң және сол қолмен құм толтырылған қалташаны алысқа дұрыс лақтыру. Ойын: «Түсіне қарай допты жина» ойынын ойнау. Қорытынды: «Ағаш жару» тыныс алу жаттығуын орындау. Мектепалды даярлық «Шапағат», «Балдәурен» топтары. Міндеті: Қарапайым музыка ырғағына сай қолды шапалақтау. Түзу бағытта шоқырақтап жүру. Жұптасып, шеңбер бойымен қозғалу. Сапта бір қатармен, аяқтың ұшымен, өкшемен жүру. Шашырап; жұптасып, бір қатармен, заттарды аттап, бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" ирелендеп, кедергілерден өту арқылы, түрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 мин тоқтаусыз жүгіру. Икемділік, ептілік қасиеттерін дамыта отырып, ұйымшылдыққа тәрбиелеу. ЖДЖ: 5 метрге дейін қолмен жүру (екінші бала бірінші баланың аяғынан ұстап жүреді). Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Доғаның астымен қолына допты ұстап еңбектеу (биіктігі 50
--	--	--	--	--

	3. Доға астымен еңбектеу (биіктігі 50 см) еңбектеу. Ойын: «Мысық пен торғайлар» ойынын ойнау. Қорытынды: «Бокс» тыныс алу жаттығуы			см). 2.Допты екі қолымен бір- біріне (арақашықтығы 1,5–2 м) басынан асыра лақтыру. Ойын: «Асықтар» ойынын ойнау. Қорытынды: «Сақина салу» аз қимылды ойын.
--	---	--	--	--

ЦИКЛОГРАММА
Бір аптаға (21.11.-25.11. қараша 2022 ж.)
«Айсұлу» бөбекжай – балабақшасы

21 Дүйсенбі	22 Сейсенбі	23 Сәрсенбі	24 Бейсенбі	25 Жұма
	Кіші «Құлпынай», «Балбөбек» топтары. Міндеті: Педагогтің артынан жүру, жұптасып жүру, бағытты өзгерте отырып жүру, жүруден жүгіруге ауысу. Бірқалыпты жүгіру, шашырап, берілген бағытта, әртүрлі қарқынмен, Ұсақ сезім (моторика) мүшелерін дамыту. Ырғақты қабылдау қабілеттерінің дамуына ықпал ету. Қимыл-қозғалыс сапасын, ептілік, шапшандық, икемділік қабілеттерін дамыту. Бір-біріне соқтығыспай, бытырап жүгіруге және әртүрлі заттардың астымен 0,5-1,5 м арақашықтыққа доптарды домалату үйрету. ЖДЖ: Шалқасынан жатқан қалыпта қолдары мен аяқтарын бірдей қимылдатып, аяқтарын көтеру және түсіру. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Әртүрлі заттардың астымен 0,5-1,5 м арақашықтыққа доптарды домалату. 2. Цирктегі жануарлар жүрісін салу. Ойын: «Поезд» ойынын ойнау. Қорытынды: Бір-бірден бір сапқа		Кіші «Құлпынай», «Балбөбек» топтары. Міндеті: Педагогтің артынан жүру, жұптасып жүру, шеңбер бойымен қол ұстасып жүру, қарқынды өзгерте отырып жүру, бағытты өзгерте отырып жүру, жүруден жүгіруге ауысу, бағдар бойынша жүру (кілемнің бойымен, жіпке дейін), кедергілерден аттап жүру. Бірқалыпты жүгіру, шашырап, берілген бағытта, әртүрлі қарқынмен жүгіру. Біртіндеп доғаға тимей 3 доғаның астынан еңбектеп өтуге үйрету. ЖДЖ: Шалқасынан жатқан қалыпта қолдары мен аяқтарын бірдей қимылдатып, аяқтарын көтеру және түсіру. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Біртіндеп доғаға тимей 3 доғаның астынан еңбектеп өту. Ойын: «Ұядағы құстар», «Допты қуып жет» ойындарын ойнау. Қорытынды: Бір-бірден бір сапқа тізіліп жүру. Тыныс алу жаттығуын жасау. Ортаңғы «Шұғыла» тобы. Міндеті: Сапқа тұру, сапта бір-	Кіші «Құлпынай», «Балбөбек» топтары. Міндеті: Қарқынды және бағытты өзгерте отырып жүру, жүруден жүгіруге ауысу, бағдар бойынша жүру (кілемнің бойымен, жіпке дейін), кедергілерден аттап жүру. Бірқалыпты жүгіру, заттардың арасымен, аяқтың ұшымен, белгі бойынша тоқтап, бірінің соңынан бірі жүгіру. Жүру, жүгіру жаттығуларын сапалы орындауға дағдыландыру. Шектелген алаңмен тепе-теңдік сақтай жүгіруді бекіту. Қимыл-қозғалыс сапасын арттыру. Ептілік, шапшандық, икемділік қабілеттерін дамыта отырып, батылдыққа баулу. ЖДЖ: Шалқасынан жатқан қалыпта қолдары мен аяқтарын бірдей қимылдатып, аяқтарын көтеру және түсіру. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Шектелген алаңмен тепе-теңдік сақтай жүгіру. 2. Заттарға шығу: (биіктігі 10-15 см), гимнастикалық орындыққа ересек көмегімен шығып, төмен

	тізіліп жүру. Ортаңғы «Шұғыла» тобы. Міндеті: Сапта тұру, сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, тізені жоғары көтеріп жүру, аралықты сақтай отырып, бағытты өзгертіп қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіру, шеңбер бойлап, қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтай қалып, жүрелеп, бұрылып, "жыланша", заттарды айналып өтіп, жүру, жүгіру; Допты екі қолымен көкірек тұсынан бастан асыра лақтыруға және 40 см биіктіктегі доғамен еңбектеуді үйрету. ЖДЖ: Бір қолындағы затты алдына әкеліп, екінші қолына ауыстыру; қолдарын шапалақтау. Допты бір-біріне беру, аяқты өзіне қарай тарту, қалаш тәрізді дөңгелету. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Допты екі қолымен көкірек тұсынан бастан асыра лақтыру. 2. 40 см биіктіктегі доғамен еңбектеу. Ойын: «Мысық пен торғайлар» ойынын ойнау. Қорытынды: Бір-бірден бір сапқа тізіліп жүру. Ересек «Көгершін» тобы. Міндеті: Сапта бір-бірлеп жүру.	бірлеп, бірінің артынан бірі, тізені жоғары көтеріп жүру, аралықты сақтай отырып, бағытты өзгертіп қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіру, шеңбер бойлап, қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтай қалып, жүрелеп, бұрылып, "жыланша", заттарды айналып өтіп, саппен жүру; Допты алысқа лақтыру әдістерін игеру жағдайларын қамтамасыз ету. Допты қолдан түсірмей ұстауға жаттықтыру. ЖДЖ: Бір қолындағы затты алдына әкеліп, екінші қолына ауыстыру; қолдарын шапалақтау. Допты бір-біріне беру, аяқты өзіне қарай тарту, қалаш тәрізді дөңгелету. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Еденге қойылған тақта бетімен тепе-теңдікті сақтап жүру. 2. Допты көлденең нысанаға, алысқа, тура нысанға лақтыру Ойын. «Допты қуып жет» ойындарын ойнау. Қорытынды: Бір-бірден бір сапқа тізіліп жүру. Ересек «Көгершін» тобы. Міндеті: Сапта бір-бірлеп жүру. Жүруді жүгірумен, секірумен, басқа қимылдармен кезектестіру, қол мен аяқ қимылын үйлестіру, бой түзулігін дұрыс сақтау. Жүгіру: 1-1.5 минут ішінде баяу	түсу. Ойын: «Жануарлар жүрісі», «Арқан тарту» ойынын ойнау. Қорытынды: Бірінің соңынан бірі жүру. Ортаңғы «Айгөлек» тобы. Міндеті: Сап тізбекке бойына қарай тұру. сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, тізені жоғары көтеріп жүру, аралықты сақтай отырып, бағытты өзгертіп қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіру, шеңбер бойлап, қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтай қалып, жүрелеп, бұрылып, "жыланша", заттарды айналып өтіп, саппен жүру; Жүру, жүгіру жаттығуларын сапалы орындауға дағдыландыру. Икемділік қасиеттерін одан әрмен дамыту. Допты жерге соғып, қағып алу жаттығуын үйрету. Икемділік, ептілік қасиеттерін дамыту. ЖДЖ: Бір қолындағы затты алдына әкеліп, екінші қолына ауыстыру; қолдарын шапалақтау. Допты бір-біріне беру, аяқты өзіне қарай тарту, қалаш тәрізді дөңгелету. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Допты жерге соғып, қағып алу. 2. Еңіс тақта бойымен (20-30 см) жүру. Ойын: «Ұядағы құстар» ойынын
--	---	--	---

	Жүруді жүгірумен, секірумен, басқа қимылдармен кезектестіру, қол мен аяқ қимылын үйлестіру, бой түзулігін дұрыс сақтау. Жүгіру: 1-1.5 минут ішінде баяу қарқынмен үздіксіз жүгіру; орта жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40-50 метрге жүгіру. Ойындарды ойнау және жаттығуларды орындау барысында ұжымдық қимыл-әрекеттердің үйлесімділігін дамыту. Бір орыннан ұзындыққа секіруге жаттықтыру. Тепе-теңдікті сақтау және бағдарлай білу біліктерін дамыту. Гимнастикалық орындық үстінде жүруді бекіту. ЖДЖ: Аяқтың ұшымен көтерілу; екі аяқты кезекпен алға өкшемен содан кейін ұшымен қою, топылдату. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бір орыннан ұзындыққа секіру. 2. Гимнастикалық орындық үстінде аяқ ұшымен жүру. Ойын: «Мысық пен торғайлар» ойынын ойнау. Қорытынды: Жалауша ұстап, бір-бірден бір сапқа тізіліп жүру. Мектепалды даярлық «Шапағат», «Балдәурен» топтары. Міндеті: Қарапайым музыка		қарқынмен үздіксіз жүгіру; орта жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40-50 метрге жүгіру. Балаларға допты алысқа лақтыру әдістерін игерту жағдайларын қамтамасыз ету. Жылдамдыққа, ептілікке баулу. Көлбеу қойылған тақтай үстімен жүруді үйрету. Негізгі қасиеттерді: шапшаңдық, ептілікті дамыту. Оң және сол қолымен допты алысқа лақтыруға үйрету, балалардың біріне бірі көңіл аударуына, ынтымақтаса ойнауына көңіл бөлу. ЖДЖ: Аяқтың ұшымен көтерілу; екі аяқты кезекпен алға өкшемен содан кейін ұшымен қою, топылдату. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Көлбеу қойылған тақтай үстімен тепе-теңдікті сақтап жүруді, қолды екі жаққа созу. 2. Оң және сол қолмен көлденең нысынаға (2-2.5 м қашықтықтан) лақтыру. Ойын: «Аю мен балалар», «Ұядағы құстар» ойынын ойнау. Қорытынды: «Аюдын жүрісін салу» ойыны. Мектепалды даярлық «Шапағат», «Балдәурен» топтары. Міндеті: Қарапайым музыка ырғағына сай қолды шапалақтау.	ойнау. Қорытынды: Бірінің соңынан бірі жүру. Тыныс алу жаттығуын жасау. Ересек «Көгершін» тобы. Міндеті: Сапта бір-бірлеп жүру. Жүруді жүгірумен, секірумен, басқа қимылдармен кезектестіру, қол мен аяқ қимылын үйлестіру, бой түзулігін дұрыс сақтау. 1-1.5 минут ішінде баяу қарқынмен үздіксіз жүгіру; орта жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40-50 метрге жүгіру. Негізгі қимыл түрлерін дамыту; Жатып орындалатын жаттығулармен таныстыру. Негізгі қасиеттерді-шапшаңдық, ептілікті дамыту. Кедергілер арасымен қайталамалы жүгіруге жаттықтыру; іші толтырылған допты аттап жүруге жаттықтыру. ЖДЖ: Аяқтың ұшымен көтерілу; екі аяқты кезекпен алға өкшемен содан кейін ұшымен қою, топылдату. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Кедергілер арасымен қайталамалы жүгіру түрлері. 2. Іші толтырылған допты аттап жүру. Ойын: «Асық тасу» ойынын ойнау. Қорытынды: «Дауыс арқылы
--	--	--	--	--

	ырғағына сай қолды шапалақтау. Түзу бағытта шоқырақтап жүру. Жұптасып, шеңбер бойымен қозғалу. Сапта бір қатармен, аяқтың ұшымен, өкшемен жүру. Шашырап; жұптасып, бір қатармен, заттарды аттап, бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" ирелендеп, кедергілерден өту арқылы, түрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 мин тоқтаусыз жүгіру. Доғаның астымен төрт тағандап, допты басымен итеріп еңбектеуді және кедергілер үстінен бір, екі аяқпен секіруді үйрету. Қимыл-қозғалыс белсенділігін қалыптастыру. ЖДЖ: Іштің бұлшық еттеріне (пресс) арналған жаттығулар: екі бала жұптасып жасайды: бірінші бала қолын желкесіне қойып, шалқасынан жатып, денесін көтереді, екіншісі оның аяғына отырады (5–6 рет). Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Доғаның астымен төрт тағандап, допты басымен итеріп еңбектеу. 2. Кедергілер үстінен аяқты алмастыра бір және екі аяқпен секіру. Ойын: «Аңшылар мен қояндар» ойынын ойнау. Ойналу ережелерін түсіндіру. Қорытынды: «Үй жануарларын		Түзу бағытта шоқырақтап жүру. Жұптасып, шеңбер бойымен қозғалу. Сапта бір қатармен, аяқтың ұшымен, өкшемен жүру. Шашырап; жұптасып, бір қатармен, заттарды аттап, бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" ирелендеп, кедергілерден өту арқылы, табиғи жағдайларда кедергілерден өту арқылы, түрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 мин тоқтаусыз жүгіру. Балаларға футбол элементін үйрету. Заттар арасынан допты аяқпен алып жүруді; қақпаға дәл соғуды, көлбеу қойылған тақтаймен жүріп келіп гимнастикалық қабырғаға ауысуды үйрету. Балаларды батылдыққа баулып, ұйымшылдыққа тәрбиелеу. ЖДЖ: Іштің бұлшық еттеріне (пресс) арналған жаттығулар: екі бала жұптасып жасайды: бірінші бала қолын желкесіне қойып, шалқасынан жатып, денесін көтереді, екіншісі оның аяғына отырады (5–6 рет). Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Футбол элементі: Берілген бағытқа допты оң және сол аяқпен домалату. Допты шұңқырға, қақпаға домалату. 2. Көлбеу қойылған баспалдақтан гимнастикалық қабырғаға ауысу.	таны» ойын. Мектепалды даярлық «Шапағат», «Балдәурен» топтары. Міндеті: Қарапайым музыка ырғағына сай қолды шапалақтау. Түзу бағытта шоқырақтап жүру. Жұптасып, шеңбер бойымен қозғалу. Сапта бір қатармен, аяқтың ұшымен, өкшемен жүру. Шашырап; жұптасып, бір қатармен, заттарды аттап, бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" ирелендеп, кедергілерден өту арқылы, табиғи жағдайларда кедергілерден өту арқылы, түрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 мин тоқтаусыз жүгіру. Қысқа тақтай үстімен аяқты аяқтың алдына қойып өтуді және құрсаудың ішіне кіруді үйрету. Балаларды батылдыққа баулып, ұйымшылдыққа тәрбиелеу. ЖДЖ: Іштің бұлшық еттеріне (пресс) арналған жаттығулар: екі бала жұптасып жасайды: бірінші бала қолын желкесіне қойып, шалқасынан жатып, денесін көтереді, екіншісі оның аяғына отырады (5–6 рет). Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Қысқа тақтай үстімен аяқты
--	---	--	--	--

	ата» аз қимылды ойыны.(допты домалату арқылы тез үй жануарын атау).		Ойын: «Лақтырам, қағып ал», «Еденде қалма» ойынын ойнау. Қорытынды: «Сымсыз телефон» ойынын ойнау.	аяқтың алдына қойып өту және аяқты оңға, солға, алға созып жүру. 2.Құрсаудың ішіне кіру(биіктігі 50 см), Көлбеу басқышқа шығу Ойын: «Лақтырам, қағып ал», «Еденде қалма» ойынын ойнау. Қорытынды: «Дауысынан таны» ойынын ойнау
--	---	--	--	--

ЦИКЛОГРАММА
Бір аптаға (28.11.-02.12. қараша 2022 ж.)
«Айсұлу» бөбекжай – балабақшасы

28 Дүйсенбі	29 Сейсенбі	30 Сәрсенбі	01 Бейсенбі	02 Жұма
	Кіші «Құлпынай», «Балбөбек» топтары. Міндеті:Педагогтің артынан жүру, бағытты өзгерте отырып жүру, жүруден жүгіруге ауысу, бағдар бойынша жүру (кілемнің бойымен, жіпке дейін), кедергілерден аттап жүру. Бірқалыпты жүгіру, шашырап, берілген бағытта, әртүрлі қарқынмен, жүгіру.Шектелген алаңмен тепе-теңдік сақтай жүгіруді бекіту. Дене түзілісінің дұрыс қалыптасуын қадағалау. Аяқ бұлшықеттерін дамыту, музыка ырғағына сәйкес табиғи, еркін қимыл жасауға талпындыру. ЖДЖ: Шалқасынан жатқан қалыпта қолдары мен аяқтарын бірдей қимылдатып, аяқтарын көтеру және түсіру. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары 1.Алға қарай ұмтыла екі аяқтап еденде 10-20 см қашықта жатқан арқаннан секіру 2. Шектелген алаңмен тепе-теңдік сақтай жүгіру. Ойын: «Допты жалғастыр» ойынын ойнау. Қорытынды:«Бокс» тыныс алу		Кіші «Құлпынай», «Балбөбек» топтары. Міндеті: Балалардың қимыл-қозғалыс сапасын арттыру. Жүру, жүгіру жаттығуларын қайталата отырып ептілік, шапшаңдық, икемділік қабілеттерін дамыту. Еңіс тақтайдың үстімен нысанаға дейін төрттағандап (алақанымен, тіземен тіреп) еңбектеугеүйрету. Батылдыққа тәрбиелеу. ЖДЖ: Шалқасынан жатқан қалыпта қолдары мен аяқтарын бірдей қимылдатып, аяқтарын көтеру және түсіру. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Еңіс тақтайдың үстімен нысанаға дейін төрттағандап (алақанымен, тіземен тіреп) еңбектеу. 2. Ауданы 50 x 50 см, биіктігі 10 см мінбеге өрмелеу. Ойын: Өз еркімен кіші доптармен ойнау.«Поезд»ойынын ойнау. Ортаңғы «Шұғыла» тобы. Міндеті:Сапқа тұру,сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, тізені жоғары көтеріп жүру, аралықты сақтай отырып, бағытты өзгертіп қол мен аяқ қозғалыстарын	Кіші «Құлпынай», «Балбөбек» топтары. Міндеті: Балалардың бір-бірінің артынан журуге, жүгіруге үйретуді жалғастыру. Жіңішке жолмен яғни, жолақ арасымен тепе-теңдікті сақтап аяқ ұшымен журуге және жүгіруге үйрету. Шағын топпен тұру, педагогтың соңынан жүру, жүгіру дағдыларын бекіту. Құрсаудан құрсауға аяқ ұшымен секіріп, жұмсақ түсу жаттығуларын үйрету. ЖДЖ: Шалқасынан жатқан қалыпта қолдары мен аяқтарын бірдей қимылдатып, аяқтарын көтеру және түсіру. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары 1. Жіңішке жолмен яғни, жолақ арасымен тепе-теңдікті сақтап аяқ ұшымен журу және жүгіру. 2.Шеңберден шеңберге аттау немесе құрсаудан құрсауға аяқ ұшымен секіріп, жұмсақ түсу жаттығулары . Ойын: «Өз үйінді тап» ойынын ойнау. Қорытынды: «Балықтар суда жүзеді» тыныс алу жаттығуын жасау.

	жаттығуы. Ортаңғы «Шұғыла» тобы. Міндеті:Сапқа тұру, сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, тізені жоғары көтеріп жүру, аралықты сақтай отырып, бағытты өзгертіп қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіру, шеңбер бойлап, қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтай қалып, жүрелеп, бұрылып, "жыланша", заттарды айналып өтіп, саппен жүру,жүгіру;Нұсқаушының добын қағып алу және кері лақтыруды,гимнастикалық орындық үстінен төмен қарай секіруді үйрету. Доп ұстау икемділігін дамыту. ЖДЖ: Бір қолындағы затты алдына әкеліп, екінші қолына ауыстыру; қолдарын шапалақтау. Допты бір-біріне беру, аяқты өзіне қарай тарту, қалаш тәрізді дөңгелету. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары 1.Нұсқаушының добын қағып алу және кері лақтыру. 2.Гимнастикалық орындық үстінен төмен қарай секіру. Ойын: «Допты жалғастыр» ойынын ойнау. Қорытынды:«Бокс» тыныс алу жаттығуы.		үйлестіру, шеңбер бойлап, қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтай қалып, жүрелеп, бұрылып, "жыланша", заттарды айналып өтіп, төбешікке шығып және төбешіктен түсіп саппен жүру; Балалардың қимыл-қозғалыс сапасын, ептілік, шапшаңдық, икемділік қабілеттерін дамыту. Тақтай үстімен тепе-теңдікті сақтап жүруді, қолды екі жаққа созуды үйрету. Батылдыққа тәрбиелеу. ЖДЖ: Бір қолындағы затты алдына әкеліп, екінші қолына ауыстыру; қолдарын шапалақтау. Допты бір-біріне беру, аяқты өзіне қарай тарту, қалаш тәрізді дөңгелету. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Тақтай үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру. 2.Гимнастикалық орындық үстінде ішпен жатып тартылу. Ойын: Өз еркімен кіші доптармен ойнау.«Поезд»ойынын ойнау. Ересек «Көгершін» тобы. Міндеті:Сапта бір-бірлеп жүру. Жүруді жүгірумен, секірумен, басқа қимылдармен кезектестіру, қол мен аяқ қимылын үйлестіру, бой түзулігін дұрыс сақтау. Жүгіру: 1-1.5 минут ішінде баяу қарқынмен үздіксіз жүгіру; орта жылдамдықпен жүруді кезектес-	Ортаңғы «Шұғыла» тобы. Міндеті:Педагогтің артынан жүру, бағытты өзгерте отырып жүру, жүруден жүгіруге ауысу. Балалардың бір-бірінің артынан жүруге, жүгіруге үйретуді жалғастыру. Жіңішке жолмен яғни, жолақ арасымен тепе-теңдікті сақтап аяқ ұшымен жүруге және жүгіруге үйрету. Доптарды бір-біріне тура бағытта домалатуға дағдыландыру. Ептілік қасиеттерін дамыту. ЖДЖ: Бір қолындағы затты алдына әкеліп, екінші қолына ауыстыру; қолдарын шапалақтау. Допты бір-біріне беру, аяқты өзіне қарай тарту, қалаш тәрізді дөңгелету. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары 1. Жіңішке жолмен яғни, жолақ арасымен тепе-теңдікті сақтап аяқ ұшымен журу. 2. Доптарды бір-біріне домалату. Ойын: «Өз үйңді тап» ойынын ойнау. Қорытынды: «Балықтар суда жүзеді» тыныс алу жаттығуын жасау. Ересек «Көгершін» тобы. Міндеті: Сапта бір-бірлеп жүру. Жүруді жүгірумен, секірумен, басқа қимылдармен кезектестіру,
--	--	--	---	--

	Ересек «Көгершін» тобы. Міндеті: Сапта бір-бірлеп жүру. Жүруді жүгірумен, секірумен, басқа қимылдармен кезектестіру, қол мен аяқ қимылын үйлестіру, бой түзулігін дұрыс сақтау. Жүгіру: 1-1.5 минут ішінде баяу қарқынмен үздіксіз жүгіру; орта жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40-50 метрге жүгіру. Гимнастикалық таякшамен орындалатын жаттығулардың жаңа түрлерін меңгеру. Негізгі қасиеттерді-шапшаңдық, ептілікті дамыту. Балаларды еңбектеуге және өрмелеуге үйрету. ЖДЖ: Қатарынан 4-5 рет жүрелеп, екі қол белде, екі қолды алдыңғы жақпен екі тұсқа көтеріп, отыру. Аяқтың ұшын созу, табанды бұгу. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Гимнастикалық таякшамен орындалатын жаттығулардың жаңа түрлерін меңгеру. 2. Кедергілер арасымен еңбектеу және өрмелеу. Ойын: «Қаппен жүгіру» ойынын ойнау. Қорытынды: Бір-бірден бір сапқа тізіліп жүру. Мектепалды даярлық «Шапағат», «Балдәурен» топтары.		тіре отырып, 40-50 метрге жүгіру. Орындықпен орындалатын жаттығу түрлерін үйрету. Негізгі қасиеттерді-шапшаңдық, ептілікті дамыту. Демді 5сек. ұстап тұруға үйрету; бір қатар тізбектеп жүріп отырып, білте таяқшалар арқылы аттап өтуге үйрету; допты қабырғаға лақтырып, кері ыршыған допты ұстап алуға үйрету. ЖДЖ: Қатарынан 4-5 рет жүрелеп, екі қол белде, екі қолды алдыңғы жақпен екі тұсқа көтеріп, отыру. Аяқтың ұшын созу, табанды бұгу. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Орындықпен орындалатын жаттығу түрлері. 2. Білте таяқшалар арқылы аттап өту. 3. Допты қабырғаға лақтырып, кері ыршыған допты ұстап алу. Ойын: «Поезд» ойынын ойнау. Мектепалды даярлық «Шапағат», «Балдәурен» топтары. Міндеті: Қарапайым музыка ырғағына сай қолды шапалақтау. Түзу бағытта шоқырақтап жүру. Жұптасып, шеңбер бойымен қозғалу. Сапта бір қатармен, аяқтың ұшымен, өкшемен жүру. Шашырап; жұптасып, бір қатармен, заттарды аттап, бір сызыққа қойылған заттар арасымен	қол мен аяқ қимылын үйлестіру, бой түзулігін дұрыс сақтау. 1-1.5 минут ішінде баяу қарқынмен үздіксіз жүгіру; орта жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40-50 метрге жүгіру. Тақтай үстімен тепе-теңдікті сақтап жүруді, қолды екі жаққа созуды үйрету. Кішкентай шығыршықпен орындалатын жаттығуларды үйрету; гимнастикалық қабырғамен өрмелеуге үйрету. ЖДЖ: Қатарынан 4-5 рет жүрелеп, екі қол белде, екі қолды алдыңғы жақпен екі тұсқа көтеріп, отыру. Аяқтың ұшын созу, табанды бұгу. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары 1. Тақтай үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру. 2. Кішкентай шығыршықпен орындалатын жаттығулар. 3. Гимнастикалық қабырғамен өрмелеу. Ойын: «Кім жылдам?», «Апандағы аю» ойынын ойнау. Қорытынды: Бір-бірден бір сапқа тізіліп жүру. Мектепалды даярлық «Шапағат», «Балдәурен» топтары. Міндеті: Қарапайым музыка ырғағына сай қолды шапалақтау.
--	---	--	---	--

	Міндеті: Қарапайым музыка ырғағына сай қолды шапалақтау. Түзу бағытта шоқырақтап жүру. Жұптасып, шеңбер бойымен қозғалу. Сапта бір қатармен, аяқтың ұшымен, өкшемен жүру. Шашырап; жұптасып, бір қатармен, заттарды аттап, бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" ирелеңдеп, кедергілерден өту арқылы, табиғи жағдайларда кедергілерден өту арқылы, түрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 мин тоқтаусыз жүгіру. Қатарда тұрып допты еденге соққаннан соң лақтыру; доға астынан өтуді үйрету. Икемділіктерін дамыту. ЖДЖ: Іштің бұлшық еттеріне (пресс) арналған жаттығулар: екі бала жұптасып жасайды: бірінші бала қолын желкесіне қойып, шалқасынан жатып, денесін көтереді, екіншісі оның аяғына отырады (5–6 рет). Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Қатарда тұрып допты еденге соғып, бір-біріне лақтыру. 2. Доға астынан қолын еденге тигізбей тура және бір бүйірімен өту. Ойын: «Зымырайды добым» эстафеталық ойынын ойнау. Қорытынды: «Ағаш жару»		"жыланша" ирелеңдеп, кедергілерден өту арқылы, табиғи жағдайларда кедергілерден өту арқылы, түрлі жылдам-дықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 мин тоқтаусыз жүгіру. Белгіленген орынға биіктіктен секіруді үйретіп, жұмсақ түсуге баулу. Көлбеу басқышқа батыл шығуға жаттықтыру. ЖДЖ: Іштің бұлшық еттеріне (пресс) арналған жаттығулар: екі бала жұптасып жасайды: бірінші бала қолын желкесіне қойып, шалқасынан жатып, денесін көтереді, екіншісі оның аяғына отырады (5–6 рет). Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Көлбеу басқышқа шығу. 2. 20-30 см зат үстінен белгіленген жерге секіру. Ойын: «Допты сақинаға сал» ойынын ойнау. Қорытынды: «Кім жоқ?» аз қимылды ойыны.	Түзу бағытта шоқырақтап жүру. Жұптасып, шеңбер бойымен қозғалу. Сапта бір қатармен, аяқтың ұшымен, өкшемен жүру. Шашырап; жұптасып, бір қатармен, заттарды аттап, бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" ирелеңдеп, кедергілерден өту арқылы, табиғи жағдайларда кедергілерден өту арқылы, түрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 мин тоқтаусыз жүгіру. Бір тізбекті сапта бірінің артынан бірі белгі бойынша тоқтап және бағытты өзгерте жүру, тапсырмаларды орындай, бұрыштарды кеспей, жұптасып жүру, жүгіру дағдыларын қалыптастыруды жалғастыру; бірнеше сапқа тұру. Белгіленген орынға биіктіктен секіруді үйретіп, жұмсақ түсуге баулу. ЖДЖ: Іштің бұлшық еттеріне (пресс) арналған жаттығулар: екі бала жұптасып жасайды: бірінші бала қолын желкесіне қойып, шалқасынан жатып, денесін көтереді, екіншісі оның аяғына отырады (5–6 рет). Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. 1-2-3-ке санап, есеп бойынша қатар жасау, қайта бір қатарға тұрып бөлменің бұрыштарын
--	--	--	---	--

	тыныс алу жаттығуы.			кеспей қарқынды жүру, жүгіру. 2. Екі гимнастикалық орындық ортасына қойылған құрсаулардан аттап жүру. Ойын: «Әуенді жалғастыр» ойынын ойнау. Қорытынды: «Кім жоқ?» аз қимылды ойыны.
--	---------------------	--	--	--

ЦИКЛОГРАММА

Бір аптаға (05.12.-09.12. желтоқсан 2022 ж.)

«Айсұлу» бөбекжай – балабақшасы

05 Дүйсенбі	06 Сейсенбі	07 Сәрсенбі	08 Бейсенбі	09 Жұма
	Кіші «Құлпынай», «Балбөбек» топтары. Міндеті: Педагогтің артынан жүру, бағытты өзгерте отырып жүру, жүруден жүгіруге ауысу, бағдар бойынша жүру (кілемнің бойымен, жіпке дейін). Шағын топқа бөлініп және бүкіл топпен, бағытты өзгертіп, 30-40 сек бойына үзіліссіз жүгіру. Балалардың ептілік пен төзімділік қабілеттерін дамыту. ЖДЖ: Еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою; табандарды бүгу (жазу). Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Төрттағандап тақтаның үстімен еңбектеу. Ойын: «Қаршық» ойынын ойнау. Қорытынды: «Көпірше» ойынын ойнау. Ортаңғы «Шұғыла» тобы. Міндеті: Сапқа тұру. Сапқа бір-бірден, шеңберге шағын топтармен және барлық топпен қайта тұру дағдыларын қалыптастыру (тәрбиешінің		Кіші «Құлпынай», «Балбөбек» топтары. Міндеті: Шеңбер бойымен қол ұстасып жүру, қарқынды өзгерте отырып жүру, бағытты өзгерте отырып жүру, жүруден жүгіруге ауысу. Шағын топқа бөлініп және бүкіл топпен, бағытты өзгертіп, 30-40 сек бойына үзіліссіз жүгіру, жүруден жүгіруге және керісінше ауысу. Меңгерген іскерлік, ептілік дағдыларын бекіту. Қол ұстасып шағын шеңберге тұруға дағдыландыру. Педагогтің лақтырған добын қағып алу және кері лақтыруды үйрету. Педагогтен допты саусақтарды еркін ұстап, алақанмен қағып алуын бекіту. Қол басының икемділігін дамыту. Қимылды ойынның мазмұнын түсіндіру және ойнату. ЖДЖ: Еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою; табандарды бүгу (жазу). Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Педагогтің лақтырған добын қағып алу және кері лақтыру. Ойын: «Күн мен жаңбыр» ойынын	Кіші «Құлпынай», «Балбөбек» топтары. Міндеті: Педагогтің артынан жүру, жұптасып жүру, жүруден жүгіруге ауысу, бағдар бойынша жүру (кілемнің бойымен, жіпке дейін), кедергілерден аттап жүру. Шағын топқа бөлініп және бүкіл топпен, бағытты өзгертіп, 30-40 сек бойына үзіліссіз жүгіру, жүруден жүгіруге және керісінше ауысу. Көзбен мөлшерлей білуге жаттықтыру. Иық бұлшық еттерін дамыту. Қалташаны құрсау ішіне дәлдеп лақтыруға үйрету. Балалардың ептілік пен төзімділік қабілеттерін дамыту. ЖДЖ: Еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою; табандарды бүгу (жазу). Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Алға қарай ұмтыла екі аяқтап секіртпе арқылы секіру. 2. Қалташаны құрсау ішіне дәлдеп лақтыру. Ойын: «Қар кесектері» ойынын ойнау.

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

	өтуге және қысқа секіртпемен секіруге үйрету. Мәнерлігін дамыту. Икемділікке баулу. ЖДЖ: Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру, тұрған қалыпта қолдарын арқасына апару; саусақтарын бүгіп, қолды айналдыра қимылдауды орындау. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Қысқа секіртпемен секіру (демалу үзілістері бар 2-3 реттен 10 секіру). 2. Көлденең керілген жіптің немесе көлденең қойылған таяқтың астынан өту. Ойын: «Тордан допты өткізу» ойынын ойнау. «Көпірше» ойыны. Қорытынды: Бір-бірден бір сапқа тізіліп жүру. Мектепалды «Шапағат», «Балдәурен» топтары. Міндеті: Бір тізбекті сапта бірінің артынан бірі белгі бойынша тоқтап және бағытты өзгерте жүру, тапсырмаларды орындай, бұрыштарды кеспей, жұптасып жүру, жүгіру дағдыларын қалыптастыруды жалғастыру; Тізеден бүгілген аяқты жоғары көтеру, заттарды аттап өту, түрлі қарқында, тәрбиешінің белгісімен тоқтау. Шашырап; жұптасып, бір қатармен, заттарды аттап жүгіру. Гимнастикалық орындық үстінде		Міндеті: Сапқа тұру. Қатарға екеуден, үшеуден тұрып, сапты қайта құру, бағдар бойынша түзелу. Сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүгіру. 1-1.5 минут ішінде баяу қарқынмен үздіксіз жүгіру. Балалардың қимыл-қозғалыс белсенділігін арттыру. Иық бұлшықеттерін, қол икемділігін дамыту. Далада орындалатын жаттығу түрлерін үйрету. Негізгі қасиеттерді шапшаңдық, ептілікке баулу. Бейнелі қимыл бере білу, ептілік пен төзімділік қабілеттерін дамыту. Қар кесектерін (қалташаны) оң қолмен алысқа лақтыруға тепе-теңдікті сақтап тақтай үстімен жүруді үйрету. ЖДЖ: Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру, тұрған қалыпта қолдарын арқасына апару; саусақтарын бүгіп, қолды айналдыра қимылдауды орындау. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Қар кесектерін (қалташа) оң қолмен алысқа лақтыру. 2. Еденнен 20-25 см көтерілген баспалдақ тақтайдан тепе-теңдікті сақтап жүру. Ойын: «Қар кесектерін жинау» эстафеталық ойынын ойнау. Қорытынды: «Не естіледі?» ойынын ойнау Мектепалды «Шапағат»,	Міндеті: Сапқа тұру. Сапта бір-бірлеп жүру. Жүруді жүгірумен, секірумен, басқа қимылдармен кезектестіру, қол мен аяқ қимылын үйлестіру, бой түзулігін дұрыс сақтау. Орта жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40-50 метрге жүгіру. Балалардың қимыл-қозғалыс белсенділігін арттыру. Ептілік пен төзімділік қабілеттерін дамыту. Гимнастикалық қабырға дұрыс өрмелеуді және аяқшымен жеңіл секіруді үйрету. ЖДЖ: Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру, тұрған қалыпта қолдарын арқасына апару; саусақтарын бүгіп, қолды айналдыра қимылдауды орындау. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Гимнастикалық қабырға бойынша жоғары – төмен кезектескен қадаммен өрмелеу. 2. Жерде қатарынан жатқан гимнастикалық таяқшалардан секіру. Ойын: «Тақия тастамақ» ұлттық ойынын ойнау. Қорытынды: «Фигура жаса да қатып қал» ойыны. Мектепалды «Шапағат», «Балдәурен» топтары. Міндеті: Сапқа тұру. Қадамды алмастыра жүру, жүру мен
--	--	--	--	---

	қырымен аяқты аяқтың жанына қоя жүруді, жүгіріп келіп биіктікке секіруді үйрету. ЖДЖ: Гимнастикалық қабырғада қолдарымен тартылып тұрып, аяқтарын қосып сермейді (5–6 рет). Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Арқаннан, сызықтан аттап секіру. 2. Гимнастикалық орындық үстімен қырымен жүріп, ортасында отырып, тұрып ары қарай жүріп өту. 2. «Затқа қол жеткіз» жаттығуы: жүгіріп келіп биіктіктегі затқа қол жеткізе секіру. Ойын: «Аттар» ойынын ойнау. Қорытынды: «Ыстық нан» тыныс алу жаттығуын жасау.		«Балдәурен» топтары. Міндеті: Сапқа тұру. Сапта қозғалыс бағытын өзгерту, шашырап, заттар арасымен, адымдап алға қарай жүру. Бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" ирелеңдеп, кедергілерден өту арқылы жүгіру. Тапсырмаларды орындай, бұрыштарды кеспей жүру, жүгіру дағдыларын қалыптастыру. Әртүрлі қалыпта: кеуде тұсында ұстап, бастан асыра допты алысқа лақтыруды; еденге қол тигізбей қатарынан тұрған 4-5 шығыршық ішінен өтуді үйрету. Ептілік қасиеттерін дамыту. ЖДЖ: Гимнастикалық қабырғада қолдарымен тартылып тұрып, аяқтарын қосып сермейді (5–6 рет). Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Допты кеуде, желке тұсынан тордан асыра лақтыру. 2. Арақашықтығы 1 м тұрған 4-5 шығыршық ішінен топ болып, қолдарын, денелерін еш жерге тигізбей өту. Ойын: «Жылдам доп» эстафеталық ойыны. Қорытынды: «Ненің дауысы» аз қимылды ойын.	жүгіруді қайталап кезектестіру. Табиғи жағдайларда кедергілерден өту арқылы, түрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 мин тоқтаусыз жүгіру. Сақинаны нысанаға дәл тигізіп лақтыруды; биіктігі 30-40 см етіп қойылған орындық, таяқша астынан еңбектеп өтуді үйрету. Ширақ икемді болуға тәрбиелеу. ЖДЖ: Гимнастикалық қабырғада қолдарымен тартылып тұрып, аяқтарын қосып сермейді (5–6 рет). Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Диаметрі 10-15 см болатын сақинаны нысанаға лақтыру. 2. Биіктігі 30-40 см етіп қойылған орындық, доға немесе таяқшаның астынан еңбектеп өту. Ойын: «Жылдам доп» ойынын ойнау. Қорытынды: «Дауыс арқылы таңы» ойын.
--	---	--	--	--

ЦИКЛОГРАММА
Бір аптаға (12.12.-16.12. желтоқсан 2022 ж.)
«Айсұлу» бөбекжай – балабақшасы

12 Дүйсенбі	13 Сейсенбі	14 Сәрсенбі	15 Бейсенбі	16 Жұма
	Кіші «Құлпынай», «Балбөбек» топтары. Міндеті: Педагогтің артынан жүру, бағытты өзгерте отырып жүру, жүруден жүгіруге ауысу, бағдар бойынша жүру (кілемнің бойымен, жіпке дейін). Шағын топқа бөлініп және бүкіл топпен, бағытты өзгертіп, 30-40 сек бойына үзіліссіз жүгіру. Кегельге дейін еңбектеп, кегельді алу, тұру, түзелуді үйрету. Иық, қолбұлшықеттерін дамыту. ЖДЖ: қатарында тұрған – отырған адамға қолындағы затты бере отырып, тұлғасын оңға-солға бұру. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Арқанның астымен кегельға дейін төрттағандап (алақанымен, тіземен тіреп) еңбектеу. Ойын: «Жалаушаға дейін жүгір» ойынын ойнау Қорытынды: «Құстай қанат қағамыз» тыныс алу жаттығуы. Ортаңғы «Шұғыла» тобы. Міндеті: Сапқа тұру. Сапқа бір-бірден, шеңберге шағын топтармен және барлық топпен		Кіші «Құлпынай», «Балбөбек» топтары. Міндеті: Шеңбер бойымен қол ұстасып жүру, қарқынды өзгерте отырып жүру, бағытты өзгерте отырып жүру, жүруден жүгіруге ауысу. Шағын топқа бөлініп және бүкіл топпен, бағытты өзгертіп, 30-40 сек бойына үзіліссіз жүгіру, жүруден жүгіруге және керісінше ауысу. Балалардың қимыл-қозғалыс сапасын, ептілік, шапшаңдық, икемділік қабілеттерін дамыту. Гимнастикалық орындық үстінде педагог көмегімен тепе-теңдік сақтап жүру, ептілік пен төзімділік қабілеттерін дамыту. Жаттығуларды дұрыс, мұқият орындауын қадағалау. ЖДЖ: қатарында тұрған – отырған адамға қолындағы затты бере отырып, тұлғасын оңға-солға бұру. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Гимнастикалық орындық үстінде педагог көмегімен тепе-теңдік сақтап жүру. Ойын: «Қалташаны тасу» ойынын ойнау. Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын орындау.	Кіші «Құлпынай», «Балбөбек» топтары. Міндеті: Педагогтің артынан жүру, жұптасып жүру, жүруден жүгіруге ауысу, бағдар бойынша жүру (кілемнің бойымен, жіпке дейін), кедергілерден аттап жүру. Шағын топқа бөлініп және бүкіл топпен, бағытты өзгертіп, 30-40 сек бойына үзіліссіз жүгіру, жүруден жүгіруге және керісінше ауысу. Балалардың қимыл-қозғалыс сапасын, ептілік, шапшаңдық, икемділік қабілеттерін дамыту. Бірнеше кедергіден (ленталардан, текшелерден және тағы басқа) аттап жүру. Ептілік пен төзімділік қабілеттерін дамыту. Жаттығуларды дұрыс, мұқият орындауын қадағалау. ЖДЖ: қатарында тұрған – отырған адамға қолындағы затты бере отырып, тұлғасын оңға-солға бұру. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. 20 см арақашықтықта орналасқан бірнеше кедергіден (ленталардан, текшелерден және тағы басқа) аттап жүру.

	кайта тұру дағдыларын қалыптастыру (тәрбиешінің көмегімен, бағдар бойынша). Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы еркін жүру және жүгіру дағдыларын қалыптастыру: сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, аяқтың ұшымен, қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіру. Сапта жүру, жүгіру жаттығуларын дұрыс орындай білу сапасын арттыру. 20 см биіктіктен белгіленген жерге секіру жаттығуын үйрету. Қимылды өзгерте отырып, аяқ саусақ бұлшықеттерін дамыту. Секіргенде аяқ ұшымен жұмсақ түсуге дағдыландыру. Тақтай үстімен тепе-теңдікті сақтап, қолды екі жаққа созып жүруді үйрету. Балаларды батылдыққа тәрбиелеу. ЖДЖ: түрегеліп тұрған қалыптан солға, оңға, алға қарай еңкею. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Тақтай үстімен тепе-теңдікті сақтап, қолды екі жаққа созып жүру. 2. 20 см биіктіктен белгіленген жерге секіру. Ойын: «Жалаушаға дейін жүгір» ойынын ойнау Қорытынды: «Құстай қанат қағамыз» тыныс алу жаттығуы.		Ортаңғы «Шұғыла» тобы. Міндеті: Сапқа тұру. Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, тізені жоғары көтеріп жүру, аралықты сақтай отырып, бағытты өзгертіп қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіру. аралықты сақтай отырып, бағытты өзгертіп, шеңбер бойлап, жүгіру; Балалардың қимыл-қозғалыс сапасын, ептілік, шапшаңдық, икемділік қабілеттерін дамыту. Гимнастикалық орындық үстінде етпетінен жатып, алға қарай тартылу жаттығуын көрсетіп, түсіндіру. Иық, дене, қол бұлшықеттерін дамыту. Жаттығуларды дұрыс, мұқият орындауын қадағалау. ЖДЖ: түрегеліп тұрған қалыптан солға, оңға, алға қарай еңкею. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Гимнастикалық орындық үстінде етпетінен жатып, алға қарай тартылу. 2. Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтай бойымен жүру. Ойын: «Түсіне қарай ажырат» ойынын ойнау. Қорытынды: Йога элементтерімен тыныс алу жаттығуын орындау. Ересек «Көгершін» тобы.	2. Сап тізбекте өз жұбын есте сақтау. Ойын: «Доптарды жинау» ойынын ойнау. Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын орындау. Ортаңғы «Айгөлек» тобы. Міндеті: Сапқа тұру. Сапқа бір-бірден, шеңбер бойлап, қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтай қалып, жүрелеп, бұрылып, "жыланша", заттарды айналып өтіп, төбешікке шығып және төбешіктен түсіп саппен жүру. Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, аяқтың ұшымен, тоқтай қалып, "жыланша", заттарды айналып өтіп, алаңның бір жағынан екінші жағына және т.с.с. жүгіру; Балалардың қимыл-қозғалыс сапасын, ептілік, шапшаңдық, икемділік қабілеттерін дамыту. Қақпадан асыра лақтыруды үйрету. Иық, дене, қол бұлшықеттерін дамыту. Жаттығуларды дұрыс, мұқият орындауын қадағалау. ЖДЖ: түрегеліп тұрған қалыптан солға, оңға, алға қарай еңкею. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Қалташаны қақпадан асыра лақтыру. 2. Тақтай үстімен тепе-теңдікті
--	--	--	---	--

	Ересек «Көгершін» тобы. Міндеті: Сапқа тұру, сапқа құрылымын өзгертіп қайта тұру. Қатарға бір-бірден сапқа тұру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен тізені жоғары көтеріп жүгіру, кіші және үлкен кадаммен жүгіру. Көлбеу қойылған тақтай үстімен жүруді үйрету. Оң және сол қолымен құм толтырылған қалташаны алысқа лақтыруға үйрету. Балалардың біріне бірі көңіл аударуына, ынтымақтаса ойнауына көңіл бөлу. ЖДЖ: Екі қол белде, кезекпен екі жаққа бұрылу, екі қолды екі жаққа жіберу. Оңға, солға иілу, еңкею, шалқаю; алға еңкею; қолдың ұшын аяқ ұшына жеткізу. Екі қолды белге қойып екі жаққа иілу. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Көлбеу қойылған тақтай үстімен жүру. 2. Оң және сол қолмен құм толтырылған қалташаны алысқа дұрыс лақтыру. Ойын: «Қаппен жүгіру» эстафеталық ойынын ойнау. Қорытынды: «Ағаш жару» тыныс алу жаттығуын жасау. Мектепалды «Шапағат», «Балдәурен» топтары.	Міндеті: Сапқа тұру. Қатарға екеуден, үшеуден тұрып, сапты қайта құру, бағдар бойынша түзелу. Сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүгіру. 1-1.5 минут ішінде баяу қарқынмен үздіксіз жүгіру. Сап тізбекте өз жұбын есте сақтау қабілеттерін дамыту. Кеңістікті бағдарлау. Гимнастикалық орындық немесе бөрене үстінде еңбектеп жүруге және шеңбер бойымен жүруге үйрету. Негізгі қасиеттерді-шапшандық, ептілікті дамыту. ЖДЖ: Екі қол белде, кезекпен екі жаққа бұрылу, екі қолды екі жаққа жіберу. Оңға, солға иілу, еңкею, шалқаю; алға еңкею; қолдың ұшын аяқ ұшына жеткізу. Екі қолды белге қойып екі жаққа иілу. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Допты немесе қалташаны 1.5 м қашықтықтан тігінен (нысана ортасының биіктігі 1.5 м) нысанаға дәлдеп лақтыру. 2. Гимнастикалық орындық немесе бөрене үстінде еңбектеп жүру. Ойын: «Түрлі тапсырмаларды әкелеміз» ойынын ойнау. Қорытынды: «Сақина салу» аз қимылды ойын. Мектепалды «Шапағат», «Балдәурен» топтары. Міндеті: Сапқа тұру. Сапта қозғалыс бағытын өзгерту,	сақтап, қолды екі жаққа созып жүруді қайталап, бекіту. Ойын: «Түсіне қарай ажырат» ойынын ойнау. Қорытынды: «Бокс» тыныс алу жаттығуын орындау. Ересек «Көгершін» тобы. Міндеті: Сапқа тұру. Сапта бір-бірлеп жүру. Жүруді жүгірумен, секірумен, басқа қимылдармен кезектестіру, қол мен аяқ қимылын үйлестіру, бой түзулігін дұрыс сақтау. Орта жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40-50 метрге жүгіру. Сап тізбекте өз жұбын есте сақтау қабілеттерін дамыту. Кеңістікті бағдарлау. Гимнастикалық орындық немесе бөрене үстінде еңбектеп жүруге және шеңбер бойымен жүруге үйрету. Негізгі қасиеттерді-шапшандық, ептілікті дамыту. Оң және сол қолмен құм толтырылған қалташаны алысқа дұрыс лақтыру дағдыларын дамыту. ЖДЖ: Екі қол белде, кезекпен екі жаққа бұрылу, екі қолды екі жаққа жіберу. Оңға, солға иілу, еңкею, шалқаю; алға еңкею; қолдың ұшын аяқ ұшына жеткізу. Екі қолды белге қойып екі жаққа иілу. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:
--	---	--	--

	Міндеті: Бір тізбекті сапта бірінің артынан бірі белгі бойынша тоқтап және бағытты өзгерте жүру, тапсырмаларды орындай, бұрыштарды кеспей, жұптасып жүру, жүгіру дағдыларын қалыптастыруды жалғастыру; Тізеден бүгілген аяқты жоғары көтеру, заттарды аттап өту, түрлі қарқында, тәрбиешінің белгісімен тоқтау. Шашырап; жұптасып, бір қатармен, заттарды аттап жүгіру. Құм толтырылған дорбашаны көлбеу қойылған шығыршық ішіне лақтыруды; көзбен мөлшерлей білу дағдыларын дамыту, нысанаға тигізуге үйрету. ЖДЖ: Топтасып отырған күйі алға, артқа "әткеншек" жасап домалау (5–6 рет), 3 метрге дейін қолдың көмегімен етпетінен жатып еңбектеу. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Көлбеу қойылған нысанаға, шығыршыққа құм толтырылған дорбашаны лақтыру. (4-5 м). 2. Кедергілер арасынан және қолды еденге тигізбей доға астынан еңбектеу. Ойын: «Кеглиді құлат!» ойынын ойнау. Қорытынды: «Дауыс арқылы таны».		шашырап, заттар арасымен, адымдап алға қарай жүру. Бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" ирелендеп, кедергілерден өту арқылы жүгіру. Тапсырмаларды орындай, бұрыштарды кеспей жүру, жүгіру дағдыларын қалыптастыру. Қатарға тұруға жаттықтыру, 2-3 тізбекті сапта шашырап жүгіріп, сонан соң тізбектегі орнын табу. Допты тігінен қойылған нысанаға лақтыруды үйрету; гимнастикалық орындық үстінде әр қадам сайын допты алдынан немесе артынан қолдан-қолға ауыстыра отырып жүруге дағдыландыру. Дәл тигізу қасиеттеріне баулу. ЖДЖ: Топтасып отырған күйі алға, артқа "әткеншек" жасап домалау (5–6 рет), 3 метрге дейін қолдың көмегімен етпетінен жатып еңбектеу. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Допты тігінен қойылған нысанаға лақтыру. 2. Әр қадам сайын допты алдынан немесе артынан қолдан-қолға ауыстыра отырып орындық үстімен жүру. Ойын: «Ұстаушы» қимыл-қозғалыс ойынын ойнау. Қорытынды: «Жүрісінен таны» (жануарлардың жүрісін ажырата білу).	1. Қолдың түрлі қалпымен үрленген доптан (бір-бірінен қашық қойылған 5-6 доп арқылы кезекпен) аттап өту. 2. Допты немесе қалташаны 1.5 м қашықтықтан тігінен (нысана ортасының биіктігі 1.5 м) нысанаға дәлдеп лақтыруды қайталап, бекіту. Ойын: «Ормандағы аю» қимыл қозғалыс ойынын ойнау. Қорытынды: «Сақина салу» аз қимылды ойын. Мектепалды «Шапағат», «Балдәурен» топтары. Міндеті: Сапқа тұру. Қадамды алмастыра жүру, жүру мен жүгіруді қайталап кезектестіру. Табиғи жағдайларда кедергілерден өту арқылы, түрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 мин тоқтаусыз жүгіру. Қатарға тұруға жаттықтыру, 2-3 тізбекті сапта шашырап жүгіріп, сонан соң тізбектегі орнын табу. Берілген бағытта, қақпаға шайбаны (допты) сырғанату, оны қақпаға енгізуді үйрету; допты лақтырып, қағып алу жаттығуын дұрыс орындауға дағдыландыру. Дәл тигізу қасиеттеріне баулу. ЖДЖ: Топтасып отырған күйі алға, артқа "әткеншек" жасап домалау (5–6 рет), 3 метрге дейін
--	--	--	--	--

				қолдың көмегімен етпетінен жатып еңбектеу. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1.Хоккей элементі: Берілген бағытта, қақпаға шайбаны (доп) сырғанату, оны қақпаға енгізу. 2.Допты қатарынан бірнеше рет қабырғаға соғу. Ойын: «Домалашы добым»эстафеталық ойынын ойнау. Қорытынды: «Дауыс арқылы таны».
--	--	--	--	---

ЦИКЛОГРАММА
Бір аптаға (19.12.-23.12. желтоқсан 2022 ж.)
«Айсұлу» бөбекжай – балабақшасы

19 Дүйсенбі	20 Сейсенбі	21 Сәрсенбі	22 Бейсенбі	23 Жұма
	Кіші «Құлпынай», «Балбөбек» топтары. Міндеті: Педагогтің артынан жүру, бағытты өзгерте отырып жүру, жүруден жүгіруге ауысу, бағдар бойынша жүру (кілемнің бойымен, жіпке дейін). Шағын топқа бөлініп және бүкіл топпен, бағытты өзгертіп, 30-40 сек бойына үзіліссіз жүгіру. Балаларға қыс мезгіліндегі қар лақтыру, қардан аққала жасау, шанамен сырғанау, коньки тебу, шаңғы тебу сияқты қызықты сәттер туралы айту. Қызығушылықтарын арттыру. Бөрене арқылы еңбектеп өтуді үйрету. Қимыл үйлесімділігін, сап-тізбекке өз орнын таба білу қабілеттерін дамыту. ЖДЖ: шалқасынан жатқан қалыпта қолдары мен аяқтарын бірдей қимылдатып, аяқтарын көтеру және түсіру. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бір орында тұрып екі аяқтап секіру. 2. Бөрене арқылы еңбектеп өту. Ойын: «Мұздай қату» ойынын ойнау.		Кіші «Құлпынай», «Балбөбек» топтары. Міндеті: Сап тізбекке бойына қарай тұру. Шеңбер бойымен қол ұстасып жүру, қарқынды өзгерте отырып жүру, бағытты өзгерте отырып жүру, жүруден жүгіруге ауысу. Шағын топқа бөлініп және бүкіл топпен, бағытты өзгертіп, 30-40 сек бойына үзіліссіз жүгіру, жүруден жүгіруге және керісінше ауысу. Жүру, жүгіру жаттығуларын сапалы орындауға дағдыландыру. Икемділік қасиеттерін одан әрмен дамыту. Қарды (допты) басынан асыра алысқа лақтыруды үйрету. Қол, иық, денесінің бұлшықеттерін дамыту. Жалпы қимыл-қозғалыс белсенділігін арттыру. ЖДЖ: шалқасынан жатқан қалыпта қолдары мен аяқтарын бірдей қимылдатып, аяқтарын көтеру және түсіру. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Кедергілі жазықтың бетімен жүру. 2. Қарды (допты) басынан асыра алысқа лақтыру. Ойын: «Қарларды жинаймыз».	Кіші «Құлпынай», «Балбөбек» топтары. Міндеті: Педагогтің артынан жүру, жұптасып жүру, жүруден жүгіруге ауысу, бағдар бойынша жүру (кілемнің бойымен, жіпке дейін), кедергілерден аттап жүру. Шағын топқа бөлініп және бүкіл топпен, бағытты өзгертіп, 30-40 сек бойына үзіліссіз жүгіру, жүруден жүгіруге және керісінше ауысу. Қимыл белсенділігін арттыру. Сап тізбекте өз орнын таба білу қабілеттерін дамыту. Балаларды кедергілерден тізені жоғары көтеріп аттап жүруге үйрету. Икемділікке, мұқияттылыққа тәрбиелеу. ЖДЖ: шалқасынан жатқан қалыпта қолдары мен аяқтарын бірдей қимылдатып, аяқтарын көтеру және түсіру. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Кедергілерден тізені жоғары көтеріп аттап жүру. 2. Екі қолмен 1-1,25 м арақашықтықтағы (көлденең) нысанаға (кеуде тұсынан) қалташаны лақтыру. Ойын: «Кім жылдам?» ойынын

	Қорытынды: «Қоян қайда?» ойнын ойнау. Ортаңғы «Шұғыла» тобы. Міндеті:Сапқа тұру. Сапқа бір-бірден, шеңберге шағын топтармен және барлық топпен қайта тұру дағдыларын қалыптастыру (тәрбиешінің көмегімен, бағдар бойынша).Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы еркін жүру және жүгіру дағдыларын қалыптасты-ру: сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, аяқтың ұшымен, қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіру, Сапта жүру, жүгіру жаттығула-рын дұрыс орындай білу сапасын арттыру. Қимылды өзгерте отырып, аяқ саусақ бұлшықет-терін дамыту. Секіргенде аяқ ұшымен жұмсақ түсуге дағдыландыру. Қолды жерге тигізбей шығыршық ішінен өтуді үйрету. Ептілік қасиеттерін дамыту. ЖДЖ: Отырып, аяқтың ішкі қырымен құм салынған қапшықты алу. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Қолды жерге тигізбей шығыршықтан өту. 2. Заттарды айнала жүру, жүгіру. Ойын: «Мұздай қату» ойынын		Ортаңғы «Шұғыла» тобы. Міндеті:Сап тізбекке бойына қарай тұру.. Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, тізені жоғары көтеріп жүру, аралықты сақтай отырып, бағытты өзгертіп қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіру. Аралықты сақтай отырып, бағытты өзгертіп, шеңбер бойлап, жүгіру; Жүру, жүгіру жаттығуларын сапалы орындауға дағдыландыру. Икемділік қасиеттерін одан әрмен дамыту. Қарды (допты) басынан асыра алысқа лақтыруды үйрету. Қол, иық, денесінің бұлшықеттерін дамыту. Жалпы қимыл-қозғалыс белсенділігін арттыру. ЖДЖ: Отырып, аяқтың ішкі қырымен құм салынған қапшықты алу. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Орындық аяқтары арасымен еңбектеу дағдыларын қалыптастыру. 2.Қарды (допты) басынан асыра алысқа лақтыру. Ойын: «Қарларды жинаймыз»,«Біз шаңғышымыз» ойындарын ойнау. Ересек «Көгершін» тобы. Міндеті:Сапқа тұру. Қатарға екеуден, үшеуден тұрып, сапты қайта құру, бағдар бойынша түзелу. Сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүгіру. 1-1.5 минут ішінде баяу	ойнау. Қорытынды: «Өз орныңдытап!» Ортаңғы «Айгөлек» тобы. Міндеті: Сапқа тұру. Сапқа бір-бірден, шеңбер бойлап, қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтай қалып, жүрелеп, бұрылып, "жыланша", заттарды айналып өтіп, төбешікке шығып және төбешіктен түсіп саппен жүру. Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, аяқтың ұшымен, тоқтай қалып, "жыланша", заттарды айналып өтіп, алаңның бір жағынан екінші жағына және т.с.с. жүгіру;Қимыл –қозғалыс белсенділігінарттыру.Сап тізбекте өз орнын таба білу қабілеттерін дамыту. Балаларды кедергілерден тізені жоғары көтеріп аттап жүруге үйрету. Допты қағып алу машықтарын қалыптастыру.Икемділікке, мұқияттылыққа тәрбиелеу. ЖДЖ: Отырып, аяқтың ішкі қырымен құм салынған қапшықты алу. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Допты жоғары лақтырып, қағып алу. 2. 2-3 метр қашықтықта алға қарай жылжи отырып секіру. Ойын: «Кім жылдам?» ойынын ойнау.
--	--	--	--	--

	ойнау. Қорытынды: Тыныс алу жаттығуы. Ересек «Көгершін» тобы. Міндеті:Сапқа тұру, сапқа құрылымын өзгертіп қайта тұру. Қатарға бір-бірден сапқа тұру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен тізені жоғары көтеріп жүгіру, кіші және үлкен қадаммен жүгіру. Жатып орындалатын жаттығулармен таныстыру. Ептілік, икемділік қасиеттерін дамыту. Үш метрден 10 метрге дейін қайталамалы жүгіруге жаттықтыру; іші толтырылған допты аттап жүруге жаттықтыру. ЖДЖ: Отырған және тізерлеп тұрған күйі доп ы өз айналасында домалату. Аяқтың ұшымен көтерілу; екі аяқты кезекпен алға өкшемен содан кейін ұшымен қою, топылдату. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Жатып орындалатын жаттығулармен таныстыру. 2. Іші толтырылған орташа допты немесе кедергілерді аттап жүру. Ойын: «Поезд» ойынын жарыса ойнау. Қорытынды: Бір-бірден бір сапқа тізіліп жүру. Мектепалды «Шапағат»,	қарқынмен үздіксіз жүгіру. Қимыл белсенділігін арттыра отырып, сап тізбекте өз орнын таба білу қабілеттерін дамыту. Гимнастикалық қабырға бойынша жоғары – төмен кезектескен қадаммен өрмелеу, аралықтан аралыққа, оңға, солға ауысуға үйрету. ЖДЖ: Отырған және тізерлеп тұрған күйі доп ы өз айналасында домалату. Аяқтың ұшымен көтерілу; екі аяқты кезекпен алға өкшемен содан кейін ұшымен қою, топылдату. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Гимнастикалық қабырға бойынша жоғары – төмен кезектескен қадаммен өрмелеу, аралықтан аралыққа, оңға, солға ауысу. Ойын: «Ұстап ал» ойынын ойнау. Қорытынды: «Сақина салу» аз қимылды ойын. Мектепалды «Шапағат», «Балдәурен» топтары. Міндеті: Сапқа тұру. Сапта қозғалыс бағытын өзгерту, шашырап, заттар арасымен, адымдап алға қарай жүру. Бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" ирелеңдеп, кедергілерден өту арқылы жүгіру.	Қорытынды: «Ыстық нан»тыныс алу жаттығуы. Ересек «Көгершін» тобы. Міндеті: Сапқа тұру. Сапта бір-бірлеп жүру. Жүруді жүгірумен, секірумен, басқа қимылдармен кезектестіру, қол мен аяқ қимылын үйлестіру, бой түзулігін дұрыс сақтау. Орта жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40-50 метрге жүгіру. Балаларды табиғат тазалығын сақтауға, табиғаттан үндестік таба білуге үйрету. ізгілікті, жауапкершілікті, ұқыпты болуға тәрбиелеу. Оң және сол қолмен көлденең нысынаға (2-2.5 м қашықтықтан) қалташа лақтыруды және құрсаудан құрсауға жеңіл секіруді үйрету. ЖДЖ: Отырған және тізерлеп тұрған күйі доп ы өз айналасында домалату. Аяқтың ұшымен көтерілу; екі аяқты кезекпен алға өкшемен содан кейін ұшымен қою, топылдату. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Оң және сол қолмен көлденең нысынаға (2-2.5 м қашықтықтан) қалташа лақтыру. 2. Құрсаудан құрсауға жеңіл секіру. Ойын: «Қарды тасу» эстафеталық ойынын ойнату.
--	--	--	---

	«Балдәурен» топтары. Міндеті: Бір тізбекті сапта бірінің артынан бірі белгі бойынша тоқтап және бағытты өзгерте жүру, тапсырмаларды орындай, бұрыштарды кеспей, жұптасып жүру, жүгіру дағдыларын қалыптастыруды жалғастыру; Тіседен бүгілген аяқты жоғары көтеру, заттарды аттап өту, түрлі қарқында, тәрбиешінің белгісімен тоқтау. Шашырап; жұптасып, бір қатармен, заттарды аттап жүгіру. Алға қарай оң және сол аяғын кезектестіріп секіруді; табанмен қысқа таяқты алдыға, артқа домалатуды үйрету. Аяқ, табан бұлшықеттерін дамыту. ЖДЖ: Қолдарын алға созып, 6–7 рет қатарынан жартылай отырып, тұру. Негізгі қимылдар: 1. Жердегі бірнеше гимнастикалық таяқшалардан оң және сол аяғын кезектестіріп секіру. 2. Табанның ортасымен қысқа таяқшаны немесе допты алға-артқа домалату. Ойын: «Ұшақтар» ойынын ойнау. Қорытынды: «Дауысынан таны» ойын.		Тапсырмаларды орындай, бұрыштарды кеспей жүру, жүгіру дағдыларын қалыптастыру. Аяқтың ұшымен, өкшемен, жартылай жүрелей отырып, баяу бір қалыпты, шапшаң жүру, жүгіруге; ұлттық би элементтерін орындап жүру, гимнастикалық қабырғада өрмелеуді; биіктіктен тізені сәл бүгіп секіруді үйрету. Балаларды батылдыққа баулу. ЖДЖ: Қолдарын алға созып, 6–7 рет қатарынан жартылай отырып, тұру. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Гимнастикалық қабырғаға қарқынды өзгерте отырып өрмелеу. 2. Биіктіктен тізені сәл бүгіп секіріп түсу (20 см биіктігі). Ойын: «Арқан тартысу», «Жұбыңды тап» ойынын ойнау. Қорытынды: «о, м дыбысы» йога элементімен тыныс алу жаттығуы.	Қорытынды: «Фигура жаса да қатып қал» ойыны. Мектепалды «Шапағат», «Балдәурен» топтары. Міндеті: Сапқа тұру. Қадамды алмастыра жүру, жүру мен жүгіруді қайталап кезектестіру. Табиғи жағдайларда кедергілерден өту арқылы, түрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 мин тоқтаусыз жүгіру. Шеңбер бойында қол ұстасып, шашырап және тоқтамай жүгіруге жаттықтыру. Басына құм толтырылған дорбашаны қойып текшелерден аттауды, заттардың арасымен екі аяқпен секіріп өтуді үйрету. Жұмсақ, аяқ ұшымен түсуді бекіту. ЖДЖ: Қолдарын алға созып, 6–7 рет қатарынан жартылай отырып, тұру. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Заттардың арасымен 4-5 м қашықтықты секіріп өту. 2. Басына құм толтырылған дорбашаны қойып текшелерден аттау. Ойын: «Аю мен аралар», «Ұстап ал» ойынын ойнау. Қорытынды: «Дыбыс пен жүрісі арқылы таны».
--	---	--	--	--

ЦИКЛОГРАММА
Бір аптаға (26.12.-30.12. желтоқсан 2022 ж.)
«Айсұлу» бөбекжай – балабақшасы

26 Дүйсенбі	27 Сейсенбі	28 Сәрсенбі	29 Бейсенбі	30 Жұма
	Кіші «Құлпынай», «Балбөбек» топтары. Міндеті: Педагогтің артынан жүру, бағытты өзгерте отырып жүру, жүруден жүгіруге ауысу, бағдар бойынша жүру (кілемнің бойымен, жіпке дейін). Шағын топқа бөлініп және бүкіл топпен, бағытты өзгертіп, 30-40 сек бойына үзіліссіз жүгіру. Жағымды көңіл күй, өзіндік қимыл белсенділігін қалыптастыру. Допты тура бағытта домалатуды үйрету. Аяқ пен табан бұлшықеттерін нығайту. ЖДЖ: арқасынан бүйіріне, ішіне және кері қарай аударылу, алға, жан-жағына қарай еңкею. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. 0,5-1,5 м арақашықтыққа доптарды домалату. Ойын: «Мұздай қату» ойынын ойнау. Қорытынды: «Бокс» тыныс алу жаттығуы. Ортаңғы «Шұғыла» тобы. Міндеті: Сапқа тұру. Сапқа бір-бірден, шеңберге шағын		Кіші «Құлпынай», «Балбөбек» топтары. Міндеті: Шеңбер бойымен қол ұстасып жүру, қарқынды өзгерте отырып жүру, бағытты өзгерте отырып жүру, жүруден жүгіруге ауысу. Шағын топқа бөлініп және бүкіл топпен, бағытты өзгертіп, 30-40 сек бойына үзіліссіз жүгіру, жүруден жүгіруге және керісінше ауысу. Меңгерген іскерлік, ептілік дағдыларын бекіту. Қол ұстасып шағын шеңберге тұруға дағдыландыру. Бір орында тұрып қос аяқпен өзін айнала секіруге үйрету. Негізгі қасиеттерді - шапшандық, ептілікті дамыту. Допты лактыруды және қағып алуды бірнеше рет қайталап, бекіту. ЖДЖ: арқасынан бүйіріне, ішіне және кері қарай аударылу, алға, жан-жағына қарай еңкею. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бір орында тұрып қос аяқпен өзін айнала секіру. Ойын: «Допты көршіңе бер!» ойынын ойнау. Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын жасап, бір тізбекпен жүру.	Кіші «Құлпынай», «Балбөбек» топтары. Міндеті: Педагогтің артынан жүру, жұптасып жүру, жүруден жүгіруге ауысу, бағдар бойынша жүру (кілемнің бойымен, жіпке дейін), кедергілерден аттап жүру. Шағын топқа бөлініп және бүкіл топпен, бағытты өзгертіп, 30-40 сек бойына үзіліссіз жүгіру, жүруден жүгіруге және керісінше ауысу. Балаларды еркіндікке, жылдамдыққа үйрету. Денені түзу, бір қалыпты ұстауға дағдыландыру. Ашық алаңда еркін жүгіруге жаттықтыру. Денені түзеу ұстап, педагог көмегімен көпірден жүгіріп өту жаттығуларын үйрету. Яғни тепе-теңдік сақтау қабілеттерін жетілдіру. Бірінің соңынан бірі мінбеге өрмелеу жаттығуын үйрету. ЖДЖ: арқасынан бүйіріне, ішіне және кері қарай аударылу, алға, жан-жағына қарай еңкею. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Ауданы 50 x 50 см, биіктігі 10 см мінбеге өрмелеу. Ойын: «Өз түсіңді тап!» ойынын

	топтармен және барлық топпен қайта тұру дағдыларын қалыптастыру (тәрбиешінің көмегімен, бағдар бойынша). Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы еркін жүру және жүгіру дағдыларын қалыптас-тыру: сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, аяқтың ұшымен, қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіру, Сапта жүру, жүгіру жаттығула-рын дұрыс орындай білу сапасын арттыру. Секіргенде аяқ ұшымен жұмсақ түсуге дағдыландыру. Белгі бойынша тоқтай білуге жаттықтыру. 40 см биіктіктегі доға астымен еңбектеуді үйрету. Көтеріңкі кеңістікте тепе-теңдік сақтап жүруді бекіту. ЖДЖ: екі аяғымен секіру. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары 1. 40 см биіктіктегі доға астымен еңбектеу. 2. Көтеріңкі кеңістікте тепе-теңдік сақтап жүру. Ойын: «Мұздай қату» ойынын ойнау. Қорытынды: «Бокс» тыныс алу жаттығуы. Ересек «Көгершін» тобы. Міндеті: Сапқа тұру, сапқа құрылымын өзгертіп қайта тұру. Қатарға бір-бірден сапқа тұру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен		Ортаңғы «Шұғыла» тобы. Міндеті: Сапқа тұру. Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, тізені жоғары көтеріп жүру, аралықты сақтай отырып, бағытты өзгертіп қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіре жүру. Аралықты сақтай отырып, бағытты өзгертіп, шеңбер бойлап, жүгіру; Меңгерген іскерлік, ептілік дағдыларын бекіту. Мат үстінде алға қарай домалауды үйрету. Допты лақтыруды және қағып алуды бірнеше рет қайталап, бекіту. ЖДЖ: екі аяғымен секіру. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары 1. Мат үстінде алға қарай домалау. 2. Допты лақтыруды және қағып алуды бірнеше рет қайталау. Ойын: «Допты көршіңе бер!» ойынын ойнау. Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын жасап, бір тізбекпен жүру. Ересек «Көгершін» тобы. Міндеті: Сапқа тұру. Қатарға екеуден, үшеуден тұрып, сапты қайта құру, бағдар бойынша түзелу. Сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүгіру. 1-1.5 минут ішінде баяу қарқынмен үздіксіз жүгіру. Балаларға арақашықтық сақтауға үйрету. Адамгершілік қасиеттерге ,	ойнау. Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын жасап, бір тізбекпен жүру. Ортаңғы «Айгөлек» тобы. Міндеті: Сапқа тұру. Сапқа бір-бірден, шеңбер бойлап, қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтай қалып, жүрелеп, бұрылып, "жыланша", заттарды айналып өтіп, төбешікке шығып және төбешіктен түсіп саппен жүру. Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, аяқтың ұшымен, тоқтай қалып, "жыланша", заттарды айналып өтіп, алаңның бір жағынан екінші жағына және т.с.с. жүгіру; Балаларды еркіндікке, жылдамдыққа үйрету. Денені түзу, бір қалыпты ұстауға дағдыландыру. Ашық алаңда еркін жүгіруге жаттықтыру. Алға домалауды және жіңішке жолмен бірінің соңынан бірі жүгіріп өту жаттығуын үйрету. Негізгі қасиеттерді-шапшандық, ептілікті дамыту. ЖДЖ: екі аяғымен секіру. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Жіңішке жолмен бірінің соңынан бірі жүгіріп өту. 2. Денені түзу ұстап, еңіс тақта бойымен (20-30 см) жүріп, тепе-теңдік сақтау.
--	--	--	--	--

	тізені жоғары көтеріп жүгіру, кіші және үлкен кадаммен жүгіру. Дене бітімін дұрыс қалыптасуын қадағалау. Бірнеше доға астынан допты тура домалатып, содан соң еңбектеуді және мат үстінде жатып алға қарай домалауды үйрету. Балаларды ептілікке, мұқияттылыққа баулу. ЖДЖ: Қатарынан 4-5 рет жүрелеп, екі қол белде, екі қолды алдыңғы жақпен екі тұсқа көтеріп, отыру. Аяқтың ұшын созу, табанды бүгу. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бірнеше доға астынан допты тура домалатып, содан соң еңбектеу. 2. Мат үстінде жатып алға қарай домалау. Ойын: «Допты көршіңе бер» ойынын ойнау. Қорытынды: Бір-бірден бір сапқа тізіліп жүру. Мектепалды «Шапағат», «Балдәурен» топтары. Міндеті: Бір тізбекті сапта бірінің артынан бірі белгі бойынша тоқтап және бағытты өзгерте жүру, тапсырмаларды орындай, бұрыштарды кеспей, жұптасып жүру, жүгіру дағдыларын қалыптастыруды жалғастыру; Тізеден бүгілген аяқты жоғары		ұқыптылыққа тәрбиелеу. Дене бітімін дұрыс қалыптасуын қадағалау. Биіктікке сатылап көтерілу және төменге түсу жолымен таныстыру. ЖДЖ: Қатарынан 4-5 рет жүрелеп, екі қол белде, екі қолды алдыңғы жақпен екі тұсқа көтеріп, отыру. Аяқтың ұшын созу, табанды бүгу. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Биіктікке сатылап көтерілу және төменге түсу. 2. Допты қабырғаға соғып, жерден ыршыған допты қағып алу. Ойын: «Лақтырам, қағып ал» ойынын ойнау. Қорытынды: «Жүрісінен таны» ойынын ойнау. Аңдардың жүрісін жасыру. Мектепалды «Шапағат», «Балдәурен» топтары. Міндеті: Сапқа тұру. Сапта қозғалыс бағытын өзгерту, шашырап, заттар арасымен, адымдап алға қарай жүру. Бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" ирелеңдеп, кедергілерден өту арқылы жүгіру. Тапсырмаларды орындай, бұрыштарды кеспей жүру, жүгіру дағдыларын қалыптастыру. Басына құм толтырылған дорбашаны қойып текшелерден аттап жүруді, құрсаудың ішінен қырымен өтуді	Ойын: «Өз үйінді тап!» ойынын ойнау. Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын жасап, бір тізбекпен жүру. Ересек «Көгершін» тобы. Міндеті: Сапқа тұру. Сапта бір-бірлеп жүру. Жүруді жүгірумен, секірумен, басқа қимылдармен кезектестіру, қол мен аяқ қимылын үйлестіру, бой түзулігін дұрыс сақтау. Орта жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40-50 метрге жүгіру. Секіругенде аяқ ұшымен жеңіл түсуге жаттықты-ру. Жағымды көңіл-күй қалыптастырып, өзіндік белсенділігін арттыру. ЖДЖ: Қатарынан 4-5 рет жүрелеп, екі қол белде, екі қолды алдыңғы жақпен екі тұсқа көтеріп, отыру. Аяқтың ұшын созу, табанды бүгу. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары 1. Гимнастикалық орындық үстінен жердегі құрсау ішіне секіру. 2. Мат үстінде жатып алға қарай домалауды қайталап, бекіту. Ойын: «Ең үздік шаңғышы» ойынын ойнау. Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау.
--	---	--	--	---

	көтеру, заттарды аттап өту, түрлі қарқында, тәрбиешінің белгісімен тоқтау. Шашырап; жұптасып, бір қатармен, заттарды аттап жүгіру. Кедергілер арасымен қаздың жүрісімен жүруге, бір-бірінің артынан еңбектеп жүруге, шашырап және тоқтамай жүгіруге жаттықтыру. Допты екі қолымен заттар арасымен жүргізуді және допты басымен итеріп, алға жер бауырлап жүруді үйрету. ЖДЖ: Аяқты кезекпен алға және жан-жаққа қойып, отыру; ұсақ заттарды аяқтың саусақтарымен қысып алып, орнын ауыстыру. Негізгі қимылдар: 1. Допты екі қолымен заттар арасымен жүргізу (арақашықтығы 4 м). 2. 3-4 м қашықтыққа допты баспен итере еңбектеу. Ойын: «Жұбыңды тап» ойынын ойнау. Қорытынды: «Ыстық картоп» тыныс алу жаттығуы.		үйрету. Икемділікке баулу. ЖДЖ: Аяқты кезекпен алға және жан-жаққа қойып, отыру; ұсақ заттарды аяқтың саусақтарымен қысып алып, орнын ауыстыру. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Қолды еденге, құрсаудың шетіне тигізбей оң және сол жақ бүйірімен топталып құрсаудың ішінен өту. 2. Басына құм толтырылған дорбашаны қойып текшелерден аттау. Ойын: «Ұстап ал» ойынын ойнау. Қорытынды: «Дауыс арқылы таны» ойын.	Мектепалды «Шапағат», «Балдәурен» топтары. Міндеті: Сапқа тұру. Қадамды алмастыра жүру, жүру мен жүгіруді қайталап кезектестіру. Табиғи жағдайларда кедергілерден өту арқылы, түрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 мин тоқтаусыз жүгіру. Кедергілер арасымен қаздың жүрісімен жүруге, бір-бірінің артынан еңбектеп жүруге, шеңбер бойында қол ұстасып, шашырап және тоқтамай жүгіруге жаттықтыру. Оң және сол қолмен допты алысқа лақтыруды және тепе-теңдікті сақтап кедір-бұдыр тақтай үстімен жүруді үйрету. Балаларды батылдыққа баулу. ЖДЖ: Аяқты кезекпен алға және жан-жаққа қойып, отыру; ұсақ заттарды аяқтың саусақтарымен қысып алып, орнын ауыстыру. Негізгі қимылдар: 1. Допты оң, сол қолмен алысқа лақтыру. 2. Тепе-теңдікті сақтап кедір-бұдыр тақтай үстімен жүру. Ойын: «Жұбыңды тап» ойынын ойнау. (түрлі түсті орамалдарды қолдану) Қорытынды: «Бокс» тыныс алу жаттығуы.
--	--	--	--	---

ЦИКЛОГРАММА
Бір аптаға (02.01.-06.01. қаңтар 2023 ж.)
«Айсұлу» бөбекжай – балабақшасы

02 Дүйсенбі	03 Сейсенбі	04 Сәрсенбі	05 Бейсенбі	06 Жұма
			Кіші «Құлпынай», «Балбөбек» топтары. Міндеті: Бірқалыпты жүру, жан-жаққа және берілген бағытқа шеңбер бойынша қолдарының әртүрлі қалыптарымен, аяқтың ұшымен, шағын топқа бөлініп және бүкіл топпен, жұптасып, қарқынды өзгерте отырып жүру. Жүгіру: Бірқалыпты жүгіру, шашырап, берілген бағытта, әртүрлі қарқынмен, заттардың арасымен шеңбер бойынша жүгіру. ЖДЖ: Қолды кеудеде аяқастыру және екі жағына жазу, артына жіберу, шапалақтау. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Екі қолмен 1-1,25 м арақашықтықтағы (көлденең) нысанаға кеуде тұсынан допты лақтыру. Ойын: «Аю мен қояндар» ойынын ойнау. Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын жасап, бір тізбекпен жүру. Ортаңғы «Шұғыла» тобы. Міндеті: Сапқа тұру. Өз бетінше сапқа тұру, шеңбердегі өз орнын	Кіші «Құлпынай», «Балбөбек» топтары. Міндеті: Педагогтің артынан жүру, жұптасып жүру, жүруден жүгіруге ауысу, бағдар бойынша жүру (кілемнің бойымен, жіпке дейін), кедергілерден аттап жүру. Шағын топқа бөлініп және бүкіл топпен, бағытты өзгертіп, 30-40 сек бойына үзіліссіз жүгіру, жүруден жүгіруге және керісінше ауысу. Балаларды еркіндікке, жылдамдыққа үйрету. Денені түзу, бір қалыпты ұстауға дағдыландыру. Ашық алаңда еркін жүгіруге жаттықтыру. Денені түзеу ұстап, педагог көмегімен көпірден жүгіріп өту жаттығуларын үйрету. Яғни тепе-теңдік сақтау қабілеттерін жетілдіру. ЖДЖ: арқасынан бүйіріне, ішіне және кері қарай аударылу, алға, жан-жағына қарай еңкею. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Денені түзеу ұстап, педагог көмегімен көпірден жүгіріп өту. Ойын: «Өз түсінді тап!» ойынын ойнау. Қорытынды: Тыныс алу

			табу (бағдары бойынша) дағдыларын қалыптастыру. Нық қадаммен алға, нық қадаммен артқа жүру, тізені биікке көтере отырып жүру. Жүгіру: Әртүрлі бағыттарда, жылдам (10-20 метр) және баяу (50-60сек.) қарқында жүгіру дағдысын қалыптастыру. ЖДЖ: Қолға және иық белдеуіне, денеге, аяққа арналған жаттығулар: қолдарын жоғары, екі жаққа созып көтеру. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бір аяқтан бір аяққа секіру. 2. Мат үстінде алға қарай домалауды қайталап, бекіту. Ойын: «Екі аяз» ойынын ойнау. Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын жасап, бір тізбекпен жүру. Ересек «Көгершін» тобы. Міндеті: Сапқа тұру, сап құрылымын өзгертіп қайта тұру. Қатарға бір-бірден сапқа, шеңберге тұру. Қатарға екеуден, үшеуден тұрып, сапты қайтадан құру, бағдар бойынша теңелу; оңға, солға айналу, бұрылыстар, ажырату және жақындату. Қалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп; ұсақ және алшақ адыммен, сапта бір-бірден және жұппен, түрлі бағытта, бытырап жүгіру.	жаттығуын жасап, бір тізбекпен жүру. Ортаңғы «Айгөлек» тобы. Міндеті: Сапқа тұру. Өз бетінше сапқа тұру, шеңбердегі өз орнын табу (бағдары бойынша) дағдыларын қалыптастыру. Нық қадаммен алға, нық қадаммен артқа жүру, тізені биікке көтере отырып жүру. Жүгіру: Әртүрлі бағыттарда, жылдам (10-20 метр) және баяу (50-60сек.) қарқында жүгіру дағдысын қалыптастыру. ЖДЖ: Қолға және иық белдеуіне, денеге, аяққа арналған жаттығулар: қолдарын жоғары, екі жаққа созып көтеру. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Допты көлденең нысанаға лақтыру. 2. Денені түзу ұстап, еңіс тақта бойымен (20-30 см) жүріп, тепе-теңдік сақтауды қайталау. Ойын: «Өз түсінді тап!» ойынын ойнау. Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын жасап, бір тізбекпен жүру. Ересек «Көгершін» тобы. Міндеті: Сапқа тұру, сап құрылымын өзгертіп қайта тұру. Қатарға бір-бірден сапқа,
--	--	--	---	--

			ЖДЖ: Қолдарды басқа қою, оларды екі жаққа созу және түсіру. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бір орында тұрып екі аяқпен секіру. (аяқ бірге, алшақ және допты екі тізеге қысып). 2. Допты қабырғаға соғып, жерден ыршыған допты қағып алуды қайталау. Ойын: «Ұстаушы» ойынын ойнау. Қорытынды: «Жүрісінен таны» ойынын ойнау. Андардың жүрісін жасыру. Мектепалды «Шапағат», «Балдәурен» топтары. Міндеті: Сапқа тұру, сап құрылымын өзгертіп қайта тұру. Сап түзеу және сапқа қайта тұрудың бұрын игерілген әдістерін қайталау және жетілдіру. Жүру барысында жұптасып және қайтадан бір қатарға тұру. Жүгіру: Заттарды аттап өтіп бір-бірден бір қатарда, тізені жоғары көтере отырып, бағытсыз ирелеңдеп, 2 мин. дейін заттардың арасымен үздіксіз жүгіру. Икемділікке баулу. ЖДЖ: Бір қолдан екінші қолға затты алға, арқаға, басынан асыра қайта қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Ұзын және қысқа секіртпемен қос аяқтап секіру.	шеңберге тұру. Қатарға екеуден, үшеуден тұрып, сапты қайтадан құру, бағдар бойынша теңелу; оңға, солға айналу, бұрылыстар, ажырату және жақындату. Қалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп; ұсақ және алшақ адыммен, сапта бір-бірден және жұппен, түрлі бағытта, бытырап жүгіру. ЖДЖ: Қолдарды басқа қою, оларды екі жаққа созу және түсіру. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Доптарды, құрсауларды алға қарай кедергіге дейін домалату. 2. Гимнастикалық орындық үстінен жердегі құрсау ішіне секіруді қайталау. Ойын: «Қарды жинау» эстафеталық ойынын ойнау. Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Мектепалды «Шапағат», «Балдәурен» топтары. Міндеті: Сапқа тұру, сап құрылымын өзгертіп қайта тұру. Сап түзеу және сапқа қайта тұрудың бұрын игерілген әдістерін қайталау және жетілдіру. Жүру барысында жұптасып және қайтадан бір қатарға тұру. Жүгіру: Заттарды
--	--	--	--	--

			2.Басына құм толтырылған дорбашаны қойып текшелерден аттауды қайталап, бекіту. Ойын:«Кедергіден мүдірмей өт» эстафеталық ойынын ойнау. Қорытынды: «Дауыс арқылы таны» ойын.	аттап өтіп бір-бірден бір қатарда, тізені жоғары көтере отырып, бағытсыз ирелендеп, 2 мин. дейін заттардың арасымен үздіксіз жүгіру. Балаларды батылдыққа баулу. ЖДЖ: Бір қолдан екінші қолға затты алға, арқаға, басынан асыра қайта қою. Негізгі қимылдар: 1.Құрсауларды айналдырып, олардың ішінен өту. 2. Кедергіге дейін құрсауды домалату. Ойын: «Жұбыңды тап» ойынын ойнау.(түрлі түсті орамалдарды қолдану) Қорытынды: «Бокс» тыныс алу жаттығуы.
--	--	--	--	--

ЦИКЛОГРАММА
Бір аптаға (09.01.-13.01. қаңтар 2023 ж.)
«Айсұлу» бөбекжай – балабақшасы

09 Дүйсенбі	10 Сейсенбі	11 Сәрсенбі	12 Бейсенбі	13 Жұма
	Кіші «Құлпынай», «Балбөбек» топтары. Міндеті: Бірқалыпты жүру, жан-жаққа және берілген бағытқа шеңбер бойынша қолдарының әртүрлі қалыптарымен, аяқтың ұшымен, қарқынды өзгерте отырып жүру. Бірқалыпты жүгіру, шашырап, берілген бағытта, әртүрлі қарқынмен жүгіру. Балалардың белсенділігін, қызығушылығын дамыту. ЖДЖ: Таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою, табандарды бүгу (жазу). Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Жиектері шектелген тура жолақпен (ені 20-25 см, ұзындығы 2-2,5 м) тепе-теңдікті сақтап жүру. Ойын: «Шырша» ойынын ойнау. Қорытынды: «Құстай қанат қағамыз» тыныс алу жаттығуы. Ортаңғы «Шұғыла» тобы. Міндеті: Сапқа тұру. Өз бетінше сапқа тұру, шеңбердегі өз орнын табу (бағдары бойынша) дағдыларын қалыптастыру.		Кіші «Құлпынай», «Балбөбек» топтары. Міндеті: Бірқалыпты жүру, жан-жаққа және берілген бағытқа шеңбер бойынша қолдарының әртүрлі қалыптарымен, аяқтың ұшымен, қарқынды өзгерте отырып жүру. Бірқалыпты жүгіру, шашырап, берілген бағытта, әртүрлі қарқынмен жүгіру. Балалардың белсенділігін, қызығушылығын дамыту. Балаларға арақашықтық сақтауға үйрету. Қол, саусақ икемділігін дамыту. Екі қатарға қойылған (арасы 30-40 см алшак) кегельдер арасымен жүру жаттығуын түсіндіріп, көрсету. ЖДЖ: Таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою, табандарды бүгу (жазу). Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Екі қатарға қойылған (арасы 30-40 см алшак) кегельдер арасымен жүру. Ойын: «Нысанаға тигіз!» ойынын ойнау. Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын жасап, бір тізбекпен	Кіші «Құлпынай», «Балбөбек» топтары. Міндеті: Бірқалыпты жүру, жан-жаққа және берілген бағытқа шеңбер бойынша қолдарының әртүрлі қалыптарымен, аяқтың ұшымен, қарқынды өзгерте отырып жүру. Бірқалыпты жүгіру, шашырап, берілген бағытта, әртүрлі қарқынмен жүгіру. Балалардың белсенділігін, қызығушылығын дамыту. Орындықтан төмен қарай жұмсақ мат үстіне секірген кезде алға қарап, бас пен денені түзу ұстап, аяқты сәл бүгіп, табанды жазып, жерге жеңіл қону; Жағымды көңіл-күйсыйлай отырып, өзіндік белсенділігін қалыптастыру. Батылдыққа баулу. ЖДЖ: Таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою, табандарды бүгу (жазу). Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Орындықтан төмен қарай секіру. Ойын: «Күн мен түн!» ойынын ойнау.

	Нық қадаммен алға, нық қадаммен артқа жүру, тізені биікке көтере отырып жүру. Жүгіру: Әртүрлі бағыттарда, жылдам (10-20 метр) және баяу (50-60сек.) қарқында жүгіру дағдысын қалыптастыру. ЖДЖ: затты бір қолдан екінші қолға алдыңғы жақтан, арқа жақтан, бастан жоғары жақтан ауыстыру. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1.Тепе-теңдікті сақтап тақтай бойымен жүру. 2.Допты тәрбиешіден 1–1,5 метр арақашықтықта лақтыру. Ойын: «Допты тез ал» ойынын ойнау. Қорытынды: «Бокс» тыныс алу жаттығуы Ересек «Көгершін» тобы. Міндеті: Сапқа тұру, сап құрылымын өзгертіп қайта тұру. Қатарға бір-бірден сапқа, шеңберге тұру. Қатарға екеуден, үшеуден тұрып, сапты қайтадан құру, бағдар бойынша теңелу; оңға, солға айналу, бұрылыстар, ажырату және жақындату. Қалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп; ұсақ және алшак адыммен, сапта бір-бірден және жұппен, түрлі бағытта,бытырап жүгіру.	жүру. Ортаңғы «Шұғыла» тобы. Міндеті:Сапқа тұру. Өз бетінше сапқа тұру, шеңбердегі өз орнын табу (бағдары бойынша) дағдыларын қалыптастыру. Нық қадаммен алға, нық қадаммен артқа жүру, тізені биікке көтере отырып жүру. Жүгіру: Әртүрлі бағыттарда, жылдам (10-20 метр) және баяу (50-60сек.) қарқында жүгіру дағдысын қалыптастыру. Балаларға арақашықтық сақтауға үйрету. Адамгершілік қасиеттерге, ұқыптылыққа тәрбиелеу. ЖДЖ: затты бір қолдан екінші қолға алдыңғы жақтан, арқа жақтан, бастан жоғары жақтан ауыстыру. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Еденге тігінен тұрған құрсаудан еңбектеу. 2.Тепе-теңдікті сақтап тура жіңішке жолмен жүру. Ойын: «Нысанаға тигіз!» ойынын ойнау. Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын жасап, бір тізбекпен жүру. Ересек «Көгершін» тобы. Міндеті:Сапқа тұру, сапта жүру,жүгіру түрлерін дұрыс	Қорытынды: «Құстар қанат қағады» тыныс алу жаттығуын жасау. Ортаңғы «Айгөлек» тобы. Міндеті:Сапқа тұру. Өз бетінше сапқа тұру, шеңбердегі өз орнын табу (бағдары бойынша) дағдыларын қалыптастыру. Нық қадаммен алға, нық қадаммен артқа жүру, тізені биікке көтере отырып жүру. Жүгіру: Әртүрлі бағыттарда, жылдам (10-20 метр) және баяу (50-60сек.) қарқында жүгіру дағдысын қалыптастыру. Бір орында тұрып қос аяқпен өзін айнала секіруге үйрету. Денені түзу ұстап, тепе-теңдік сақтау қабілеттерін дамыту. Жағымды көңіл-күйсыйлай отырып, өзіндік белсенділігін қалыптастыру. ЖДЖ: Затты бір қолдан екінші қолға алдыңғы жақтан, арқа жақтан, бастан жоғары жақтан ауыстыру. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бір орында тұрып қос аяқпен өзін айнала секіру. 2.Тереңдікке (15–20 см биіктіктен) секіру. Ойын: «Құстар мен жауын!» ойынын ойнау. Қорытынды: «Құстар қанат қағады» тыныс алу жаттығуын
--	--	--	--

	ЖДЖ: Қолдарды басқа қою, оларды екі жаққа созу және түсіру. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бір орында тұрып оңға, солға бұрылып секіру. 2. Денені түзу ұстап, кедергілер арасымен тепе-теңдік сақтап жүру. Ойын: «Шырша» ойынын ойнау. Қорытынды: «Дауысынан таны» ойынын ойнау. Мектепалды «Шапағат», «Балдәурен» топтары. Міндеті: Сапқа тұру, сап құрылымын өзгертіп қайта тұру. Сап түзеу және сапқа қайта тұрудың бұрын игерілген әдістерін қайталау және жетілдіру. Жүру барысында жұптасып және қайтадан бір қатарға тұру. Жүгіру: Заттарды аттап өтіп бір-бірден бір қатарда, тізені жоғары көтере отырып, бағытсыз ирелеңдеп, 2 мин. дейін заттардың арасымен үздіксіз жүгіру. Шығыршықты тігінен ұстап тұрып, оның ішінен сәл ғана иіліп өтуді үйрету. Хоккей таяғымен шайбаны кедергілер арасынан алып жүруге жаттықтыру. Қол, дене бұлшықеттерін дамыту ЖДЖ: Қолды алда шапалақтау және арқа артына қою.		орындауларын қадағалау. Шеңбер құру бір-біріне кедергі жасамай, алға, артқа жылжу қабілеттерін бекіту. Оң және солға адыммен адымдап жүрумен таныстыру және допты бір-біріне төменнен лақтыру, басынан асыра лақтыру үйрету. Негізгі қасиеттерді-шапшаңдық, ептілікті дамыту. Ойын ережесімен таныстыру және оларды дұрыс орындауға жаттықтыру. ЖДЖ: Қолдарды басқа қою, оларды екі жаққа созу және түсіру. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Оң және солға адыммен адымдап жүру. 2. Допты бір-біріне төменнен лақтыру, басынан асыра лақтыру және оны қағып алу. Ойын: «Доп бастаушыға» ойынын ойнау. Қорытынды: «Кім жоқ?» аз қимылды ойыны. Мектепалды «Шапағат», «Балдәурен» топтары. Міндеті: Сапқа тұру, сап құрылымын өзгертіп қайта тұру. Сап түзеу және сапқа қайта тұрудың бұрын игерілген әдістерін қайталау және жетілдіру. Жүру барысында жұптасып және қайтадан бір қатарға тұру. Жүгіру: Заттарды аттап өтіп бір-бірден бір қатарда, тізені жоғары көтере отырып, бағытсыз ирелеңдеп, 2 жасау. Ересек «Көгершін» тобы. Міндеті: Сапқа тұру, сап құрылымын өзгертіп қайта тұру. Қатарға бір-бірден сапқа, шеңберге тұру. Қатарға екеуден, үшеуден тұрып, сапты қайтадан құру, бағдар бойынша тенелу; оңға, солға айналу, бұрылыстар, ажырату және жақындату. Қалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, ұсақ және алшақ адыммен, сапта бір-бірден және жұппен, түрлі бағытта, бытырап жүгіру. Бір орынды тұрып, аяқты ауыстырып басып бұрылуды және гимнастикалық орындық үстінде жатып алға тартылуды үйрету. ЖДЖ: Қолдарды басқа қою, оларды екі жаққа созу және түсіру. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бір орынды тұрып, аяқты ауыстырып басып бұрылу. 2. Гимнастикалық орындық үстінде жатып алға тартылу. Ойын: «Допты домалат» ойынын жарыса ойнау. Қорытынды: «Сымсыз телефон» аз қимылды ойыны. Мектепалды «Шапағат», «Балдәурен» топтары.
--	--	--	---

	Негізгі қимылдар: 1.Шығыршықты тігінен ұстап тұрып, оның ішінен сәл ғана иіліп өту. 2.Хоккей таяғымен шайбаны кедергілер арасынан алып жүру. Ойын: «Қалашықты құлату» ойынын ойнау. Қорытынды: «Дауыс арқылы таны» ойыны.		мин. дейін заттардың арасымен үздіксіз жүгіру. Икемді болуға баулу. ЖДЖ: Қолды алда шапалақтау және арқа артына қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1.Жерде жатқан арқанның үстімен табанның ортасымен тура және қырынан жүру. 2.Тепе-теңдік сақтап, гимнастикалық орындық үстімен допты оң жағынан жерге соғып өту. Ойын: «Түрлі тапсырмаларды әкелеміз» ойынын ойнау. Қорытынды: «Өз орныңды тап» ойынын ойнау.	Міндеті: Сапқа тұру, сап құрылымын өзгертіп қайта тұру. Сап түзеу және сапқа қайта тұрудың бұрын игерілген әдістерін қайталау және жетілдіру. Жүру барысында жұптасып және қайтадан бір қатарға тұру.Жүгіру: Заттарды аттап өтіп бір-бірден бір қатарда, тізені жоғары көтере отырып, бағытсыз ирелеңдеп, 2 мин. дейін заттардың арасымен үздіксіз жүгіру. Қапшықты тік нысанаға иықтан асырып, оң және сол қолмен лақтыруды және дұрыс секіруді үйрету. Қол, дене бұлшықеттерін дамыту ЖДЖ: Қолды алда шапалақтау және арқа артына қою. Негізгі қимылдар: 1. 4 м арақашықтықтан қапшықты тік нысанаға иықтан асырып, оң және сол қолмен лақтыру. 2.Бір аяқтан екінші аяққа алға айналдыра отырып және қос аяқтап ыршып секіру. Ойын: «Екі аяз» ойынын ойнау. Қорытынды: «Жүрісі арқылы таны» ойыны.
--	---	--	---	--

ЦИКЛОГРАММА
Бір аптаға (16.01.-20.01. қаңтар 2023 ж.)
«Айсұлу» бөбекжай – балабақшасы

16 Дүйсенбі	17 Сейсенбі	18 Сәрсенбі	19 Бейсенбі	20 Жұма
	Кіші «Құлпынай», «Балбөбек» топтары. Міндеті: Бірқалыпты жүру, қарқынды өзгерте отырып жүру. Жүгіру: Бірқалыпты жүгіру, белгі бойынша тоқтап, бірінің соңынан бірі (20м дейін), шағын топқа бөлініп және бүкіл топпен, бағытты өзгертіп, шашырап, 30-40 сек бойына үзіліссіз жүгіру, жүруден жүгіруге және керісінше ауысу. Белгі бойынша тоқтауға жаттықтыру. Еденге тік қойылған шығыршықтан еңбектеп өтуді үйрету. ЖДЖ: Таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Еденге тік қойылған шығыршықтан еңбектеп өту. Ойын: «Судағы балықтар», «Торғайлар мен мысықтар» ойынын ойнау. Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын орындау. Ортаңғы «Шұғыла» тобы. Міндеті: Сапқа тұру. Өз бетінше		Кіші «Құлпынай», «Балбөбек» топтары. Міндеті: Сап тізбекке бойына қарай тұру. Жүру, жүгіру жаттығуларын мұқият орындау. Судан аттау жаттығуын орындау. Еденге тік қойылған шығыршықтан еңбектеп өтуді үйрету. Балалардың қимыл-қозғалыс сапасын, ептілік, шапшаңдық, икемділік қабілеттерін дамыту. ЖДЖ: Таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Судан секіру. 2. Шығыршықтан еңбектеп өту. (қайталау) Ойын: «Торғайлар мен мысықтар» ойынын ойнау. Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Ортаңғы «Шұғыла» тобы. Міндеті: Сапқа тұру. Өз бетінше сапқа тұру, шеңбердегі өз орнын табу (бағдары бойынша) дағдыларын қалыптастыру. Нық қадаммен алға, нық қадаммен артқа жүру, тізені биікке көтере	Кіші «Құлпынай», «Балбөбек» топтары. Міндеті: Бірқалыпты жүру, аяқтың ұшымен, шағын топқа бөлініп және бүкіл топпен, қарқынды өзгерте отырып жүру. Жүгіру: Бірқалыпты жүгіру, бүкіл топпен, бағытты өзгертіп, шашырап, 30-40 сек бойына үзіліссіз жүгіру, жүруден жүгіруге және керісінше ауысу. Балалардың қимыл-қозғалыс сапасын, ептілік, шапшаңдық, икемділік қабілеттерін дамыту. Гимнастикалық орындық үстімен қолға зат ұстап жүруді үйрету. Дене бітімінің дұрыс қалыптасуын қадағалау. ЖДЖ: Таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Гимнастикалық орындық үстімен қолға зат ұстап жүру. Ойын: «Аңдардың жүрісі» ойынын ойнау. Қорытынды: «Не естіледі?» Ортаңғы «Шұғыла» тобы. Міндеті: Сап тізбекке бойына

	сапқа тұру, шеңбердегі өз орнын табу (бағдары бойынша) дағдыларын қалыптастыру. Нық қадаммен алға, нық қадаммен артқа жүру, тізені биікке көтере отырып жүру. Жүгіру: Әртүрлі бағыттарда, жылдам (10-20 метр) және баяу (50-60сек.) қарқында жүгіру дағдысын қалыптастыру. Тереңдікке секіруді үйрету. Орындықтан секірген кезде алға қарап, бас пен денені түзу ұстап, аяқты сәл бүгіп, табанды жазып, жерге жеңіл қону. ЖДЖ: Қолға және иық белдеуіне, денеге, аяққа арналған жаттығулар: қолдарын жоғары, екі жаққа созып көтеру; Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Тереңдікке (15–20 см биіктіктен) секіру. 2. Қалташаны алысқа лақтыру. Ойын: «Күн мен түн» ойынын ойнау. Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын орындау. Ересек «Көгершін» тобы. Міндеті: Сапқа тұру, сап құрылымын өзгертіп қайта тұру. Қатарға бір-бірден сапқа, шеңберге тұру. Қатарға екеуден, үшеуден тұрып, сапты қайтадан құру, бағдар бойынша теңелу;	отырып жүру. Әртүрлі бағыттарда, жылдам (10-20 метр) және баяу (50-60сек.) қарқында жүгіру дағдысын қалыптастыру. Балалардың қимыл-қозғалыс сапасын, ептілік, шапшаңдық, икемділік қабілеттерін дамыту. Кегельдер арасымен допты қос қолмен көтеріп жүруді қайталап, бекіту. Допты 50 - 60 см арақашықтыққа лақтыруға жаттықтыру. Дене бітімінің дұрыс қалыптасуын қадағалау. Хоккей ойынының элементтерімен таныстыру. ЖДЖ: Қолға және иық белдеуіне, денеге, аяққа арналған жаттығулар: қолдарын жоғары, екі жаққа созып көтеру; Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Допты 50 - 60 см арақашықтыққа лақтыру. (диаметрі 10-15 см). 2. Кегельдер арасымен допты қос қолмен көтеріп жүруді қайталап, бекіту. Ойын: «Хоккей» ойынын ойнау. Қорытынды: «Не естіледі?» ойынын ойнау. Ересек «Көгершін» тобы. Міндеті: Сапқа тұру, сап құрылымын өзгертіп қайта тұру. Қатарға бір-бірден сапқа, шеңберге тұру. Қатарға екеуден, үшеуден	қарай тұру. Сапқа тұру. Өз бетінше сапқа тұру, шеңбердегі өз орнын табу (бағдары бойынша) дағдыларын қалыптастыру. Нық қадаммен алға, нық қадаммен артқа жүру, тізені биікке көтере отырып жүру. Жүгіру: Әртүрлі бағыттарда, жылдам (10-20 метр) және баяу (50-60сек.) қарқында жүгіру дағдысын қалыптастыру. Жүру, жүгіру жаттығуларын мұқият орындау. Судан аттау жаттығуын орындау және арқан бойымен жүру кезінде тепе-теңдікті сақтау дағдыларын қалыптастыру. . Балалардың қимыл-қозғалыс сапасын, ептілік, шапшаңдық, икемділік қабілеттерін дамыту. ЖДЖ: Қолға және иық белдеуіне, денеге, аяққа арналған жаттығулар: қолдарын жоғары, екі жаққа созып көтеру; Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Судан аттау. 2. Арқан бойымен жүру кезінде тепе-теңдікті сақтау дағдыларын қалыптастыру. Ойын: «Балықтар аулау» ойынын ойнау. Қорытынды: «Өз орныңды тап!» ойыны. Ересек «Көгершін» тобы.
--	--	---	--

	Жүгіру: Қалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп; ұсақ және алшақ адыммен, сапта бір-бірден және жұппен, түрлі бағытта, бытырап жүгіру. Орындықпен орындалатын жаттығу түрлерін үйрету. Негізгі қасиеттерді-шапшаңдық, ептілік дамыту. Бір қатар тізбектеп жүріп отырып, білте таяқшалар арқылы аттап өтуге үйрету; допты қабырғаға лақтырып, кері ыршыған допты ұстап алуға үйрету. ЖДЖ: Қолдарды басқа қою, оларды екі жаққа созу және түсіру. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бір қатар тізбектеп жүріп отырып, білте таяқшалар арқылы аттап өту. 2. Допты қабырғаға лақтырып, кері ыршыған допты ұстап алу. Ойын: «Асық тасу» ойынын ойнау. Қорытынды: Бір-бірден бір сапқа тізіліп жүру. Мектепалды «Шапағат», «Балдәурен» топтары. Міндеті: Сапқа тұру, сап құрылымын өзгертіп қайта тұру. Балаларды тоқтамай жүгіруге, коньки, шаңғы тебушінің қимылын келтіріп, кең адымдап сырғанап жүруге жаттықтыру.	тұрып, сапты қайтадан құру, бағдар бойынша теңелу; Жүгіру: Қалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп; ұсақ және алшақ адыммен, сапта бір-бірден және жұппен, түрлі бағытта, бытырап жүгіру. Тепе-теңдікті сақтап жүруге жаттықтыру. Кішкентай шығыршықпен орындалатын жаттығуларды үйрету; гимнастикалық қабырғамен өрмелеуге үйрету. ЖДЖ: Қолдарды басқа қою, оларды екі жаққа созу және түсіру. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Гимнастикалық қабырғаның басына дейін сатыларды жібермей өрмелеу. Келесі қабырғаға ауысу және төмен түсу. 2. Кішкентай шығыршықпен орындалатын жаттығулар. Ойын: «Поезд» ойыны. Қорытынды: «Ненің жүрісі?» ойынын ойнау. Мектепалды «Шапағат», «Балдәурен» топтары. Міндеті: Сапқа тұру, сап құрылымын өзгертіп қайта тұру. Сап түзеу және сапқа қайта тұрудың бұрын игерілген әдістерін қайталау және жетілдіру. Жүгіру: Заттарды аттап өтіп бір-бірден бір	Міндеті: Сапқа тұру, сап құрылымын өзгертіп қайта тұру. Қатарға бір-бірден сапқа, шеңберге тұру. Қатарға екеуден, үшеуден тұрып, сапты қайтадан құру, бағдар бойынша теңелу; Жүгіру: Қалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп; ұсақ және алшақ адыммен, сапта бір-бірден және жұппен, түрлі бағытта, бытырап жүгіру. Қыста ойналатын ойындармен таныстыру. Хоккей элементтері; яғни кедергілер арасынан таяқшамен допты итеру. Балаларды бір заттың астынан өтуге үйрету. Зейінін және икемділіктерін дамыту. ЖДЖ: Қолдарды басқа қою, оларды екі жаққа созу және түсіру. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Хоккей элементтері; яғни кедергілер арасынан таяқшамен допты итеру. 2. Заттың астынан өту. Ойын: «Көпірше» ойынын ойнау. Қорытынды: Бір-бірден бір сапқа тізіліп жүру. Тыныс алу жаттығулары. Мектепалды «Шапағат», «Балдәурен» топтары. Міндеті: Сапқа тұру, сап құрылымын өзгертіп қайта тұру.
--	--	---	--

	Гимнастикалық орындық үстінде аяқтың ұшымен тұрып, қайтадан еденді табанымен толық басып тұруды; «Қар кесегін» бастан асыра оң, сол қолымен алысқа лақтыруды үйрету. Қыс туралы, қысқы уақыттағы ойындар туралы түсініктерін жетілдіру. ЖДЖ: Отыру, бұрылып затты артына қою, қайтадан артқа бұрылып затты алу. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Гимнастикалық орындық үстінде аяқтың ұшымен тұрып, қайтадан еденді табанымен толық басып тұру. 2. «Қар кесегін» бастан асыра оң, сол қолымен алысқа лақтыру. Ойын: «Көпірше» ойын ойнау. Қорытынды: «Сымсыз телефон» аз қимылды ойын.		қатарда, тізені жоғары көтере отырып, бағытсыз ирелендеп, 2 мин. дейін заттардың арасымен үздіксіз жүгіру. Шығыршық ішінен тура, бір бүйірімен өтуді; жерде жатқан арақашықтығы 50 см жіптерден оң, сол аяқпен секіруді үйрету. Секіргенде тепе-теңдікті сақтауға жаттықтыру. ЖДЖ: Отыру, бұрылып затты артына қою, қайтадан артқа бұрылып затты алу. Негізгі қимылдар: 1. Шығыршық ішінен тура, бір бүйірімен өту. 2. Жерде жатқан арақашықтығы 50 см жіптерден оң, сол аяқпен секіру. (5-6 жіп) Ойын: «Мысық пен торғайлар» ойынын ойнау. Қорытынды: «Ұшты, ұшты» ойыны.	Жүгіру: Заттарды аттап өтіп бір-бірден бір қатарда, тізені жоғары көтере отырып, бағытсыз ирелендеп, 2 мин. дейін заттардың арасымен үздіксіз жүгіру. Кедір-бұдыр тақтай үстімен аяқтың ұшымен жүруді; кедергілер арасынан допты аяқпен итере алып шығуды үйрету. Ширақтыққа баулу. ЖДЖ: Отыру, бұрылып затты артына қою, қайтадан артқа бұрылып затты алу. Негізгі қимылдар: 1. Кедір-бұдыр тақтай үстімен аяқтың ұшымен жүру. 2. Кедергілер арасынан допты аяқпен итере алып шығу. 3. Допты бір қолмен еденнен ыршытып, қос қолмен қағып алу Ойын: «Ұядағы құстар» ойынын ойнау. Қорытынды: «Ұшты, ұшты» ойыны.
--	--	--	--	--

ЦИКЛОГРАММА
Бір аптаға (23.01.-27.01. қаңтар 2023 ж.)
«Айсұлу» бөбекжай – балабақшасы

23 Дүйсенбі	24 Сейсенбі	25 Сәрсенбі	26 Бейсенбі	27 Жұма
	Кіші «Құлпынай», «Балбөбек» топтары. Міндеті: Бірқалыпты жүру, аяқтың ұшымен, бүкіл топпен, қарқынды өзгерте отырып жүру. Жүгіру: Бірқалыпты жүгіру, заттардың арасымен шеңбер бойынша, бағытты өзгертіп, шашырап, 30-40 сек бойына үзіліссіз жүгіру, жүруден жүгіруге және керісінше ауысу. Жүру, жүгіру кезінде аяқты тарсылдатпай, жеңіл жүгіруге жаттықтыру. ЖДЖ: Аяқты алға, өкшеге қою, табандарды бүгу (жазу). Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Ормандағы аюлар. (белгіленген жерге дейін аю сияқты жүру). Ойын: «Ормандағы аюдың апаны» ойынын ойнау. Қорытынды: «Қоян қайда?» ойынын ойнау. Ортаңғы «Шұғыла» тобы. Міндеті: Сапқа тұру. Өз бетінше сапқа тұру, шеңбердегі өз орнын табу (бағдары бойынша) дағдыларын қалыптастыру. Нық қадаммен алға, нық		Кіші «Құлпынай», «Балбөбек» топтары. Міндеті: Бірқалыпты жүру, жан-жаққа және берілген бағытқа жүру. Жүгіру: Бірқалыпты жүгіру, шашырап, берілген бағытта, әртүрлі қарқынмен; Балаларға жүргенде, жүгіргенде, жаттығулар жасағанда арақашықтық сақтауға және еденге салынған жіп үстімен тепе-теңдік сақтап, бір қырымен жүруге үйрету. Баяу, қарқынды өзгерте отырып жүгіруге жаттықтыру. Ойлау қаблеттерін дамыту. Жаттығуларға, ойындарға қызығушылықтарын арттыру. ЖДЖ: Аяқты алға, өкшеге қою, табандарды бүгу (жазу). Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Еденге салынған жіп үстімен тепе-теңдік сақтап, бір қырымен жүру. Ойын: «Жалаушаны алып кел» ойынын ойнау. Қорытынды: «Өз орныңды тап!» Ортаңғы «Шұғыла» тобы. Міндеті: Сапқа тұру. Өз бетінше сапқа тұру, шеңбердегі өз орнын табу (бағдары бойынша)	Кіші «Құлпынай», «Балбөбек» топтары. Міндеті: Балаларды еркіндікке, жылдамдыққа үйрету. Денені түзу, бір қалыпты ұстауға дағдыландыру. Еңіс тақтайдың үстімен жүруді үйрету. Бір бағытта жүру мен жүгіруге үйрету. Сабақ, ойын, жаттығу барысында бір-біріне көмектесуге, шапшаңдыққа, тәрбиелілікке, жанашырлыққа, епттілікке тәрбиелеу. ЖДЖ: Аяқты алға, өкшеге қою, табандарды бүгу (жазу). Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Еңіс тақтайдың үстімен (ені 25 см, бір басы 15-20 см көтерілген) жүру. Ойын: «Допты мәреге дейін домалат» ойынын ойнау. Қорытынды: «Өз орныңды тап!» Ортаңғы «Шұғыла» тобы. Міндеті: Сапқа тұру. Өз бетінше сапқа тұру, шеңбердегі өз орнын табу (бағдары бойынша) дағдыларын қалыптастыру. Әртүрлі бағыттарда, жылдам (10-20 метр) және баяу (50-60сек.)

	қадаммен артқа жүру, тізені биікке көтере отырып жүру. Жүгіру: Әртүрлі бағыттарда, жылдам (10-20 метр) және баяу (50-60сек.) қарқында жүгіру дағдысын қалыптастыру. Шеңбер құру бір-біріне кедергі жасамай, алға, артқа жылжу қабілеттерін бекіту. Орындықтан секірген кезде алға қарап, бас пен денені түзу ұстап, аяқты сәл бүгіп, табанды жазып, жерге жеңіл қону. ЖДЖ: затты бір қолдан екінші қолға алдыңғы жақтан, арқа жақтан, бастан жоғары жақтан ауыстыру. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Шеңбер құру бір-біріне кедергі жасамай, алға, артқа жылжу. 2. Орындықтан секіру. Ойын: «Поезд» ойынын ойнау. Қорытынды: «Ұшты, ұшты» аз қимылды ойынын ойнау. Ересек «Көгершін» тобы. Міндеті: Сапқа тұру, Сапта бір-бірден, екеуден, аяқтың ұшымен, өкшемен, табанмен, табанның ішкі жағымен, тізені жоғары көтеріп, ұсақ және алшақ адымдап жүру. Жүгіру: Қалыпты. Жетекшінің ауысуымен, қарқынды жылдамдатып және ақырын жүгіру. Керіліп тартылған жіптердің астынан өтуге		дағдыларын қалыптастыру. Нық қадаммен алға, нық қадаммен артқа жүру, тізені биікке көтере отырып жүру. Жүгіру: Балаларды еркін қимылдай отырып, жылдамдыққа үйрету. Денені түзу, бір қалыпты ұстауға дағдыландыру. Ашық алаңда еркін жүгіруге жаттықтыру. Қатар бойынша жүруге жаттықтыру. Бірінің артынан бірі жүруге үйрету. Бір бағытта жүру мен жүгіруге дағдыландыру. Алға жылжи отырып секіруге үйрету. Допты екі қолмен алға алысқа еркін лақтыруды үйрету. Ойын, жаттығу барысында бір-біріне көмектесуге, шапшаңдыққа, тәрбиелілікке, жанашырлыққа, ептілікке тәрбиелеу. ЖДЖ: затты бір қолдан екінші қолға алдыңғы жақтан, арқа жақтан, бастан жоғары жақтан ауыстыру. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Алға жылжи отырып секіру. 2. Допты екі қолмен алға алысқа еркін лақтыру. Ойын: «Допты мәреге дейін домалат» ойынын ойнау. Қорытынды: «Өз орныңды тап!» Ересек «Көгершін» тобы. Міндеті: Сапқа тұру, Сапта бір-бірден, екеуден, аяқтың ұшымен,	қарқында жүгіру дағдысын қалыптастыру. Балаларға жүргенде, жүгіргенде, жаттығулар жасағанда арақашықтық сақтауға үйрету. Баяу, қарқынды өзгерте отырып жүгіруге жаттықтыру. Ойлау қабілеттерін дамыту. Жаттығуларға, ойындарға қызығушылықтарын арттыру. ЖДЖ: затты бір қолдан екінші қолға алдыңғы жақтан, арқа жақтан, бастан жоғары жақтан ауыстыру. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бірнеше доғаның астымен өрмелеу. 2. Тура нысанға оң және сол қолмен тік нысанаға көздеп лақтыру. Ойын: ««Көпірше»» ойынын ойнау. Қорытынды: «Өз орныңды тап!» Ересек «Көгершін» тобы. Міндеті: Сапқа тұру, Сапта бір-бірден, екеуден, аяқтың ұшымен, өкшемен, табанмен, табанның ішкі жағымен, тізені жоғары көтеріп, ұсақ және алшақ адымдап жүру. Жүгіру: Қалыпты. Жетекшінің ауысуымен, қарқынды жылдамдатып және ақырын жүгіру. Жаттығуларды орындау барысында бір-бірден
--	--	--	---	--

	жаттықтыру, екі қолымен допты лақтырып, ұстап алуға үйрету. ЖДЖ: орындықтың арқасына, қабырғаға арқасымен сүйене отырып, қолды екі жақтан жоғары көтеру. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Керіліп тартылған жіптердің астынан өту. 2. Екі қолымен допты лақтырып, ұстап алу Ойын: «Қар кесектері» ойынын ойнау. Қорытынды: Жалауша ұстап, бір-бірден бір сапқа тізіліп жүру. Мектепалды «Шапағат», «Балдәурен» топтары. Міндеті: Сапқа тұру, сап құрылымын өзгертіп қайта тұру. Жүру барысында жұптасып және қайтадан бір қатарға тұру. Жүгіру: жылдамдыққа, кегльдер арасымен жүре отырып, жүрумен алмастыра отырып 100–120 м қашықтыққа; белгіленген жерге дейін жылдамдыққа (ұзындығы 20 м) жүгіру. Шығыршықты қуып жетуді; жерде жатқан арақашықтығы 50 см жіптерден екі аяқпен оң, сол бүйірімен секіріп жүруге (5-6 жіп) үйрету. ЖДЖ: Қолдың саусақтарын жазып, жұму. Негізгі қимыл-қозғалыс		өкшемен, табанмен, табанның ішкі жағымен, тізені жоғары көтеріп, ұсақ және алшақ адымдап жүру. Жүгіру: Қалыпты. Жетекшінің ауысуымен, қарқынды жылдамдатып және ақырын жүгіру. Алға домалатуды үйрету. Негізгі қасиеттерді-шапшаңдық, ептілікті дамыту. Допты лақтыруды және қағып алуды бірнеше рет қайталау; орында тұрып биіктікке секіруге жаттықтыру. ЖДЖ: орындықтың арқасына, қабырғаға арқасымен сүйене отырып, қолды екі жақтан жоғары көтеру. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Орнында тұрып биіктікке секіру. 2. Мат үстінде алға домалау. Ойын: «Жапалақ» ойынын ойнау. Қорытынды: «Сақина салу» аз қимылды ойын. Мектепалды «Шапағат», «Балдәурен» топтары. Міндеті: Сапқа тұру, сап құрылымын өзгертіп қайта тұру. Жүру барысында жұптасып және қайтадан бір қатарға тұру. Жүгіру: жылдамдыққа, кегльдер арасымен жүре отырып, жүрумен алмастыра отырып 100–120 м қашықтыққа; белгіленген жерге дейін жылдамдыққа (ұзындығы 20 м) жүгіру. Допты оң, сол қолмен	тізбекпен және жан-жаққа шашырап жүгіруге жаттықтыру. Шыдамдылыққа, ептілікке баулу. Алға домалауды қайталау. Негізгі қасиеттерді-шапшаңдық, ептілікті дамыту. Жүгіріп өту мен ұзын секіртпемен секіруді жаттықтыру. Қимыл-қозғалыс белсенділігін арттыру. ЖДЖ: орындықтың арқасына, қабырғаға арқасымен сүйене отырып, қолды екі жақтан жоғары көтеру. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Жүгіріп өту. 2. Ұзын секіртпемен секіру. Ойын: «Өз жалаушама қарай» ойынын ойнау. Қорытынды: «Ағаш жару» тыныс алу жаттығуы. Мектепалды «Шапағат», «Балдәурен» топтары. Міндеті: Сапқа тұру, сап құрылымын өзгертіп қайта тұру. Жүру барысында жұптасып және қайтадан бір қатарға тұру. Музыканың сүйемелдеуімен жүру; бір тізбекті сапта бағытты өзгертіп, кең адымдап, аяқтың ұшымен, табанның ішкі жағымен жүруге, «жылан» жүрісімен және шашырап жүгіруге жаттықтыру. Жүгіру: жылдамдыққа, кегльдер арасымен жүре отырып, жүрумен
--	--	--	---	---

	жаттығулары: 1. Шығыршықты қуып жету. 2. Допты бір қолымен жоғары лақтырып, бір қолымен қағып алу. Ойын: «Аюдың апаны» ойынын ойнау. Қорытынды: «Құстай қанат қағамыз» тыныс алу жаттығуын жасау.		жерге соғуды; теннис шаригін қалақшамен соғып ыршытуды үйрету. Ептілікке баулу. ЖДЖ: Қолдың саусақтарын жазып, жұму. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Допты оң, сол қолмен жерге соғу. 2. Теннис шаригін қалақшамен соғып ыршыту. Ойын: «Поезд» ойынын ойнау. Қорытынды: «Ненің дауысы?» ойыны.	алмастыра отырып 100–120 м қашықтыққа; белгіленген жерге дейін жылдамдыққа (ұзындығы 20 м) жүгіру. Допты оң, сол қолмен жерге соғуды; теннис шаригін қалақшамен соғып ыршытуды үйрету. Ептілікке баулу. ЖДЖ: Қолдың саусақтарын жазып, жұму. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Допты оң, сол қолмен жерге соғу. 2. Теннис шаригін қалақшамен соғып ыршыту. Ойын: «Поезд» ойынын ойнау. Қорытынды: «Ненің дауысы?» ойыны.
--	--	--	---	---

ЦИКЛОГРАММА
Бір аптаға (30.01.-03.02. қаңтар 2023 ж.)
«Айсұлу» бөбекжай – балабақшасы

30 Дүйсенбі	31 Сейсенбі	01 Сәрсенбі	02 Бейсенбі	03 Жұма
	Кіші «Құлпынай», «Балбөбек» топтары. Міндеті: Бірқалыпты жүру, жан-жаққа және берілген бағытқа шеңбер бойынша қолдарының әртүрлі қалыптарымен, аяқтың ұшымен жүру. Жүгіру: Бірқалыпты жүгіру, шашырап, берілген бағытта, әртүрлі қарқынмен, 30-40 сек бойына үзіліссіз жүгіру, жүруден жүгіруге және керісінше ауысу. Жүру, жүгіру кезінде аяқты тарсылдатпай, аяқ ұшымен жеңіл жүгіруге жаттықтыру. ЖДЖ: Таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Ауданы 50 х 50 см, биіктігі 10 см мінбеге өрмелеу. Ойын: Доптармен еркін ойнау. Қорытынды: «Құстар қанат қағады» тыныс алу жаттығуы. Ортаңғы «Шұғыла» тобы. Міндеті: Сапқа тұру. Өз бетінше сапқа тұру, шеңбердегі өз орнын табу (бағдары бойынша) дағдыларын қалыптастыру. Нық қадаммен алға, нық қадаммен артқа жүру, тізені		Кіші «Құлпынай», «Балбөбек» топтары. Міндеті: Бірқалыпты жүру; шағын топқа бөлініп және бүкіл топпен, жұптасып, қарқынды өзгерте отырып жүруге, жүгіруге жаттықтыру. Кедергілер арасынан допты домалатуды үйрету. ЖДЖ: Таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Кедергілер арасынан допты домалату. Ойын: «Допты қуып жет» ойынын ойнау. Қорытынды: «Өз орныңды тап!» ойыны. Ортаңғы «Шұғыла» тобы. Міндеті: Сапқа тұру. Өз бетінше сапқа тұру, шеңбердегі өз орнын табу (бағдары бойынша) дағдыларын қалыптастыру. Нық қадаммен алға, нық қадаммен артқа жүру, тізені биікке көтере отырып жүру. Жүгіру: Әртүрлі бағыттарда, жылдам (10-20 метр) және баяу (50-60сек.) қарқында жүгіру дағдысын қалыптастыру.	Кіші «Құлпынай», «Балбөбек» топтары. Міндеті: Бірқалыпты жүру, жан-жаққа және берілген бағытқа шеңбер бойынша қолдарының әртүрлі қалыптарымен, аяқтың ұшымен, шағын топқа бөлініп және бүкіл топпен, жұптасып, қарқынды өзгерте отырып жүру. Жүгіру: Бірқалыпты жүгіру, шашырап, берілген бағытта; Жүру, жүгіру кезінде аяқты тарсылдатпай, аяқ ұшымен жеңіл жүгіруге жаттықтыру. Допты еденге ұру және оны шынтақтан сәл бүгілген екі қолмен қағып алуды үйрету. ЖДЖ: Таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Допты еденге ұру. Ойын: «Доптарды қуу» ойынын ойнау. Қорытынды: «Доптарды үрлеу» тыныс алу жаттығуын орындау. Ортаңғы «Шұғыла» тобы. Міндеті: Сапқа тұру. Өз бетінше сапқа тұру, шеңбердегі өз орнын

	биікке көтере отырып жүру. Жүгіру: Өртүрлі бағыттарда, жылдам (10-20 метр) және баяу (50-60сек.) қарқында жүгіру дағдысын қалыптастыру. Балаларға жаттығулар жасағанда дұрыс тыныс алу туралы түсіндіру. Икемділік,шапшаңдық, ептілік қасиеттерін дамыту.Таңартеңгі гимнастика кешенін орындау білігін тексеру; Мат үстінде алға қарай домалауды үйрету. ЖДЖ: Қолға және иық белдеуіне, денеге, аяққа арналған жаттығулар: қолдарын жоғары, екі жаққа созып көтеру; Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1.Алға домалау.(мат үстінде) 2. Гимнастикалық қабырға бойымен жоғары өрмелеу және одан төмен түсу. Ойын: «Фигура жаса» ойынын ойнау. Қорытынды: «Құстар қанат қағады» тыныс алу жаттығуы. Ересек «Көгершін» тобы. Міндеті: Сапқа тұру. Сапта бір-бірден, екеуден, аяқтың ұшымен, өкшемен, табанмен, табанның ішкі жағымен, тізені жоғары көтеріп, ұсақ және алшақ адымдап жүру. Жүгіру: Қалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп;		Дене сымбатың дұрыс түзелуіне арналған жаттығуларын қайталау. Негізгі қасиеттерді-шапшаңдық, ептілікті дамыту. Керіліп тұрған қысқа секіртпе арқылы секіруді үйрету. Балаларды батылдыққа, достық сезіміне тәрбиелеу. ЖДЖ: Қолға және иық белдеуіне, денеге, аяққа арналған жаттығулар: қолдарын жоғары, екі жаққа созып көтеру; Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Керіліп тұрған қысқа секіртпе арқылы секіру. 2. Алға домалауды қайталап, бекіту.(мат үстінде) Ойын: «Доптарды қуу» ойынын ойнау. Қорытынды: «Доптарды үрлеу» тыныс алу жаттығуын орындау. Ересек «Көгершін» тобы. Міндеті: Сапқа тұру. Сапта бір-бірден, екеуден, аяқтың ұшымен, өкшемен, табанмен, табанның ішкі жағымен, тізені жоғары көтеріп, ұсақ және алшақ адымдап жүру. Жүгіру: Қалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп; ұсақ және алшақ адыммен, сапта бір-бірден және жұппен, түрлі бағытта,бытырап жүгіру. Жай қарқында үздіксіз жүгіру; 50–60 метрге жүгіру. 5 метрден 3 рет жүгіру.	табу (бағдары бойынша) дағдыларын қалыптастыру. Нық қадаммен алға, нық қадаммен артқа жүру, тізені биікке көтере отырып жүру. Жүгіру: Өртүрлі бағыттарда, жылдам (10-20 метр) және баяу (50-60сек.) қарқында жүгіру дағдысын қалыптастыру. Балалардың дене бітімдерін дұрыс дамыта отырып, әрбір жаттығуларға ден қоя білуге жаттықтыру. Балалардың жылдамдық қасиеттерін, ептілігін, икемділігін арттыру. Бір-біріне деген достық сезімдерін ояту. ЖДЖ: Қолға және иық белдеуіне, денеге, аяққа арналған жаттығулар: қолдарын жоғары, екі жаққа созып көтеру; Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1.Үлкен допты екі қолмен арқаннан, тордан өткізе лақтыру. 2.Қысқы секіртпе арқылы секіру. Ойын: «Аюдың апаны» ойынын ойнау. Қорытынды: «Өз орныңды тап!» ойыны. Ересек «Көгершін» тобы. Міндеті: Сапқа тұру. Сапта бір-бірден, екеуден, аяқтың ұшымен, өкшемен, табанмен, табанның ішкі жағымен, тізені жоғары
--	--	--	--	---

	ұсақ және алшақ адыммен, сапта бір-бірден және жұппен, түрлі бағытта, бытырап жүгіру. Жай қарқында үздіксіз жүгіру; 50–60 метрге жүгіру. 5 метрден 3 рет жүгіру. Түрлі бағытта жүгіру, қағып алып жүгіру. Балаларға дұрыс тыныс алу туралы әңгімелеу. Негізгі қасиеттерді-шапшаңдық, ептілікті дамыту. Таңертеңгі гимнастика кешенін орындау білігін тексеру; артқа және алға домалауды үйрету. ЖДЖ: таяқты (құрсау) жоғары көтеру, иықтан асырып түсіру, бастапқы қалыптан қолдарды буынынан жан-жағына айналдыру. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Құрсауларды алға домалату. 2. Көлденең және көлбеу орындықта төрттағандап еңбектеу. Ойын: «Фигура жаса» ойын ойнау. Қорытынды: «Сымсыз телефон» аз қимылды ойын. Мектепалды «Шапағат», «Балдәурен» топтары. Міндеті: Сапқа тұру, сап құрылымын өзгертіп қайта тұру. Сап түзеу және сапқа қайта тұрудың бұрын игерілген әдістерін қайталау және жетілдіру. Балаларды тоқтамай		Дене сымбатын дұрыс түзелуіне арналған жаттығуларын қайталау. Негізгі қасиеттерді-шапшаңдық, ептілікті дамыту. Керіліп тұрған қысқа секіртпе арқылы секіруді үйрету. Балаларды батылдыққа, достық сезіміне тәрбиелеу. ЖДЖ: таяқты (құрсау) жоғары көтеру, иықтан асырып түсіру, бастапқы қалыптан қолдарды буынынан жан-жағына айналдыру. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Керіліп тұрған қысқа секіртпе арқылы секіру. 2. Гимнастикалық орындықта қолдарымен тартылу арқылы ішімен еңбектеу. Ойын: «Доптарды куу» ойынын ойнау. Қорытынды: «Доптарды үрлеу» тыныс алу жаттығуын орындау. Мектепалды «Шапағат», «Балдәурен» топтары. Міндеті: Сапқа тұрып, жүру, жүгіру жаттығуларын дұрыс орындауға жаттықтыру. Сигналға көңіл бөлуді қалыптастыру. Жүру барысында жұптасып және қайтадан бір қатарға тұру. Жүгіру: Заттарды аттап өтіп бір-бірден бір қатарда, тізені жоғары көтере отырып, бағытсыз ирелеңдеп, 2 мин. дейін заттардың	көтеріп, ұсақ және алшақ адымдап жүру. Жүгіру: Қалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, ұсақ және алшақ адыммен, сапта бір-бірден және жұппен, түрлі бағытта, бытырап жүгіру. Жай қарқында үздіксіз жүгіру; 50–60 метрге жүгіру. 5 метрден 3 рет жүгіру. Жүру, жүгіру жаттығуларын дұрыс орындауларын қадағалау. Балалардың жылдамдық қасиеттерін дамыту. Олардың спортқа деген қызығушылығын ояту. Сенімді қатынастарды нығайтуға ұмтылту. Себетке допты немесе қалташаны дәл түсіруге үйрету. Көзбен мөлшерлей білуге дағдыландыру. ЖДЖ: таяқты (құрсау) жоғары көтеру, иықтан асырып түсіру, бастапқы қалыптан қолдарды буынынан жан-жағына айналдыру. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Себетке допты немесе қалташаны дәл түсіру. 2. Алға қарай ұмтыла секіру Ойын: «Күміс алу» ойынының шыртын түсіндіріп ойнату. Қорытынды: «Ненің жүрісі?» ойынын ойнау. Мектепалды «Шапағат», «Балдәурен» топтары. Міндеті: Сапқа тұрып, жүру,
--	---	--	---	--

	жүгіруге, коньки, шаңғы тебушінің қимылын келтіріп, кең адымдап сырғанап жүруге жаттықтыру. Жүргізушінің белгісімен екі аяқпен алға секіріп жүруді; гимнастикалық орындық үстінде қолды жоғары көтеріп, қолдағы «қар кесегін» бір қолдан екінші қолға ауыстырып жүруді үйрету. ЖДЖ: Қолдың білектерін айналдыру. Негізгі қимылдар: 1. Гимнастикалық орындық үстінде қолды жоғары көтеріп, қолдағы «қар кесегін» бір қолдан екінші қолға ауыстырып жүру. 2. «Қар кесегін» бастан асыра оң, сол қолымен алысқа лақтыру. Ойын: «Қар кесегін тасу» ойынын ойнау. Қорытынды: «Поезд» ойыны.		арасымен үздіксіз жүгіру, жылдамдыққа, кегльдер арасымен жүре отырып, жүрумен алмастыра отырып 100–120 м қашықтыққа жүгіру. Еденде созылып жатқан арқан үстімен жүруге, көлбеу қойылған тақтай үстімен жүріп келіп, келесі тақтайға ауысуға жаттықтыру. Қабырғаға допты соғып, одан ыршыған допты жерге түсірмей қағып алуды үйрету. Доппен дұрыс жұмыс жасай білуге дағдыландыру. ЖДЖ: Қолдың білектерін айналдыру. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Басқа 100г құм толтырылған дорбашаны қойып, арқан үстімен және кедергілер арасынан жүру. 2. Көлбеу қойылған тақтай үстімен жүріп, келесі тақтайға ауыса жүру. 3. Допты қабырғаға соғып, ыршыған допты еденге түсірмей қағып алу. Ойын: «Жасырынбақ» ойыны. Қорытынды: «Ненің дауысы» аз қимылды ойын.	жүгіру жаттығуларын дұрыс орындауға жаттықтыру. Сигналға көңіл бөлуді қалыптастыру. Жүру барысында жұптасып және қайтадан бір қатарға тұру. Жүгіру: Заттарды аттап өтіп бір-бірден бір қатарда, тізені жоғары көтере отырып, бағытсыз ирелендеп, 2 мин. дейін заттардың арасымен үздіксіз жүгіру, жылдамдыққа, кегльдер арасымен жүре отырып, жүрумен алмастыра отырып 100–120 м қашықтыққа жүгіру. Бір-бірінен 1,5 м алшақ қойылған заттар текше, кегли, ойыншықтар арасынан еңбектеп өтуді; Жер бауырлай еңбектеп, гимнастикалық орындық астынан өтуді үйрету. Балаларды батылдыққа шақыру. ЖДЖ: Қолдың білектерін айналдыру. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бір-бірінен 1,5 м алшақ қойылған заттар текше, кегли, ойыншықтар арасынан еңбектеп өту. 2. Жер бауырлай еңбектеп, гимнастикалық орындық астынан өту. Ойын: «Ұядағы құстар» ойыны. Қорытынды: «Ағаш жару» тыныс алу жаттығуы.
--	--	--	--	--