

## Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы №41 «Назерке» бөбекжай-балабақшасы  
 Топ: №5 «Желкен» мектепалды тобы  
 Балалардың жасы 5-жас  
 Жоспардың құрылу кезеңі 29-02 ақпан 2024 жыл

| Сейсенбі30.01  | Бейсенбі01.02  | Жұма02.02  |
|--|--|--|
| <p><b>Орнында жүру.</b></p> <p><b>Мақсаты:</b> Бастапқы қалыпта тұрып, сол (оң) аяқтың тізесін (заттан ұстап) бүгу. Таяныштан ұстап отыру, аяқтың ұшымен тұрып, тартылу. Аяқтың өкшесін алға қою. Аяқтың бақайларын қимылдау (отырып).</p> <p><b>ЖДЖ:</b> Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар. Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу; қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу, қолды желкеге қою. Саусақтарды айқастырып, алға-жоғары көтеру (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұру). Қолды кезек жоғары-артқа көтеру.</p> <p><b>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</b></p> <p>1. Ұзындығы 2,5-2 м, ені 25 см (2 жаста), 20 см (3 жаста) тақтай бойымен жүру, жіптен немесе таяқтан аттап өту.</p> | <p><b>Спорттық жаттығулар.</b></p> <p><b>Мақсаты:</b> Шанамен сырғанау: шанаға отырып, төбешіктен сырғанауға, шананы жібінен сүйретуге, ойыншықтарды шанамен сырғанатуға үйрету.</p> <p>Мұзды жолдармен сырғанау: балаларды қолынан жетелеп сырғанату.</p> <p><b>ЖДЖ:</b> Кеудеге арналған жаттығулар. Доппы жоғарыдан (алға және артқа) бір-біріне беру. Қолды алға көтеріп оңға, солға бұрылу. Гимнастикалық қабырғаға қарап тұрып, белінің тұсындағы тақтайшаны ұстап, алға еңкею. Гимнастикалық қабырғаға арқасымен сүйеніп тұрып, белінің деңгейіндегі рейкадан ұстап, аяқты кезектестіре бүгу және тік көтеру.</p> <p><b>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</b></p> | <p><b>Домалату, лақтыру.</b></p> <p><b>Мақсаты:</b> Допты шағын төбешіктен домалату; допты тәрбиешіге, балаға домалату және лақтыру; допты алға, жоғары лақтыру, бала кеудесінің деңгейінде тартылған лентадан допты асыра лақтыру.</p> <p>Достық қарым-қатынасқа тәрбиелеу.</p> <p><b>ЖДЖ:</b> Аяққа арналған жаттығулар: аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет); қолды тізеге қойып отырып-тұру; аяқтың ұшымен ұсақ заттарды жылжыту.</p> <p>Арқаға арналған жаттығулар: отырып алға, артқа еңкею (5-6 рет), стретчинг элементтері бар жаттығуларды орындау, қолдың көмегімен етпетінен жатып еңбектеу (3 метр). Аяққа арналған жаттығулар: аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-</p> |

|  |   |  |
|--|---|--|
| <p><b>Ойын:</b> «Футбол» ойынын ойнау.</p> <p><b>Қорытынды:</b> Балаларды жалпы мадақтау.<br/>Тыныс алу жаттығуын жасау.</p> | <p>1.Допты қақпа арқылы домалату.</p> <p>2.Қос аяқтап алға секіруді бекіту.</p> <p><b>Ойын:</b> «Аққала» ойыны.</p> <p><b>Қорытынды:</b> «Допты үрлеу» тыныс алу жаттығуын жасау.</p> | <p>тұру (2-3 рет); колды тізеге қойып отырып-тұру; аяқтың ұшымен ұсақ заттарды жылжыту.</p> <p><b>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Бірнеше доға астынан еңбектеу.</li> <li>2. Допты қақпа арқылы домалатуды қайталау.</li> </ol> <p><b>Ойын:</b> «Аю мен қояндар» ойынын ойнау.</p> <p><b>Қорытынды:</b> «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.</p> |
|--|---|--|

**Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы**

Білім беру ұйымы №41 «Назерке» бөбекжай-балабақшасы

Топ: №5 «Желкей» мектепалды тобы

Балалардың жасы 5-жас

Жоспардың құрылу кезеңі 05-09 ақпан 2024 жыл

| Сейсенбі 06.02  | Бейсенбі 08.02   | Жұма 09.02   |
|---|--|--|
| <p><b>Лақтыру, домалату, қағып алу.</b></p> <p><b>Мақсаты:</b> Заттардың арасымен доптарды, құрсауларды бір-біріне домалату. Заттарды қашықтыққа лақтыру (3,5–6,5 м кем емес), оң және сол қолымен көлденең қойылған нысанаға (2–2,5 м қашықтықтан), 1,5 м қашықтықта тігінен қойылған (нысана ортасының бийіктігі 1,5 м) нысанаға лақтыру; допты бір-біріне төменнен және бастан асыра лақтыру (1,5 м қашықтықта), қағып алу; допты кедергілер арқылы бастан асыра екі қолымен және бір қолымен лақтыру (2 м қашықтықтан); допты жоғары лақтыру және екі қолымен қағып алу (қатарынан 3–4 рет);</p> <p><b>ЖДЖ:</b> Кеудеге арналған жаттығулар. Допты жоғарыдан (алға және артқа) бір-біріне беру. Қолды алға көтеріп оңға, солға бұрылу. Гимнастикалық қабырғаға қарап тұрып, белінің тұсындағы тақтайшаны ұстап, алға еңкею. Гимнастикалық қабырғаға арқасымен сүйеніп</p> | <p><b>Орнында жүру.</b></p> <p><b>Мақсаты:</b> Бастапқы қалыпта тұрып, сол (оң) аяқтың тізесін (заттан ұстап) бүту. Тайаныштан ұстап отыру, аяқтың ұшымен тұрып, тартылу. Аяқтың өкшесін алға қою. Аяқтың бақайларын қимылдау (отырып).</p> <p><b>ЖДЖ:</b> Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар. Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу; қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу, қолды желкеге қою. Саусақтарды айқастырып, алға-жоғары көтеру (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұру). Қолды кезек жоғары-артқа көтеру.</p> <p><b>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</b></p> <p>1. Бірқалыпты жүгіру, шашырап, берілген бағытта, әртүрлі қарқынмен, заттардың арасымен шеңбер бойынша, аяқтың ұшымен жүгіру.</p> | <p><b>Жүру және теңестік сақтау жаттығулары.</b></p> <p><b>Мақсаты:</b> 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 қоніл аударуға дағдыландыру. Табан, тізе бұлшықеттерін нығайту.</p> <p><b>ЖДЖ:</b> Аяққа арналған жаттығулар: аяқтың ұшына кетерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет); қолды тізеге қойып отырып-тұру; аяқтың ұшымен ұсақ заттарды жылжыту.</p> <p><b>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</b></p> <p>1. Алақан мен тізеге тіреле, тура бағытта</p> |

|  |  |   |
|--|--|---|
| <p>тұрып, белінің денгейіндегі рейкадан ұстап, аяқты кезектестіре бұгу және тік көтеру.</p> <p><b>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бірнеше доға астынан еңбектеу.</li> <li>2. Допты қақпа арқылы домалатуды қайталау.</li> </ol> <p><b>Ойын:</b> «Тордан допты өткізу» ойыны.</p> <p><b>Ойынның мақсаты:</b> Балаларды шапшаң дербес қимыл әрекетке үйрету, ұйымшылдыққа тәрбиелеу. Ойынға қатысушылардың барлығы екі топқа бөлінеді. Әр топтың ойыншылары бірінің артына екуден сапқа тұрады. Ал капитан өз командасының алдына болады. Команда бірінен бірі 3-4 метр жерде тұрады. Капитандар бір-бір волейбол добын алады да оны екі қолымен төбелеріне көтереді.</p> <p><b>Қорытынды:</b> «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.</p> | <p><b>Ойын:</b> «Кеглиді соқ» ойыны.</p> <p><b>Мақсаты:</b> Балалардың спорттық ойынға деген қызығушылығын арттыру. Ойынды жарыса ойнау арқылы жылдамдыққа баулу. Спорттық ойындарды белсене ойнауға тәрбиелеу. Шарты: Балалар ойынды кезектесіп ойнайды. Балалардан 20-30 метрдей қашықтықтан кегилер тізіліп қойылады. ал балаларға кішкене доптар таратылады. Доппен кегліні соғып, құлатулары керек. Кеглиді көбірек құлатқан баланы жеңімпаз дейді.</p> <p><b>Қорытынды:</b> Тыныс алу жаттығуын орындау.</p> | <p>еңбектеу.</p> <p><b>Ойын:</b> «Сақина лақтыру» ойыны.</p> <p><b>Мақсаты:</b> Балалардың қол бұлшықеттері мен көздің жақсы көруін жетілдіріп, жақсарту. Есте сақтау, ойлау қабілеттерін дамыту. Теге-теңдікті, дәлдікті сақтай білуге тәрбиелеу.</p> <p>Балалар ойынды кезектесіп ойнайды. Балалардан 20-30 метрдей қашықтықта сақинаны тізетін зат қойылады. ал балаларға ойыншық сақиналар таратылады. Балалар көздеп тұрып, сақиналарды таяқшшаға кигізулері керек.</p> <p><b>Қорытынды:</b> «Бокс» тыныс алу жаттығуы</p> |
|--|--|---|

**Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы**

**Білім беру ұйымы** №41 «Назерке» бөбекжай-балабақшасы

**Топ:** №5 «Желкен» мектепалды тобы

**Балалардың жасы** 5-жас

**Жоспардың құрылу кезеңі** 12-16 ақпан 2024 жыл

**Сейсенбі 13.02**

**Бейсенбі 15.02**

**Жұма 16.02**

**Кеудеге арналған жаттығулар.**

**Мақсаты:** Кеудеге арналған жаттығулар. Екі қолды белге қойып, оңға-солға бұрылу (жылдам және бір қалыпты). Оңға, солға еңкею, шалқаю. Тұрған қалыпта екі аяқ бірге (алшақ), алға еңкейіп, қолдың саусақтарын аяқтың ұшына жеткізіп, заттарды қою және жоғары көтеру. Тізерлеп отырып, допты өзінен айналдыра домалату.

**ЖДЖ:** Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар. Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу; қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу, қолды желкеге қою. Саусақтарды айқастырып, алға-жоғары көтеру (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұру). Қолды кезек жоғары-артқа көтеру.

**Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:**

1. Бірнеше доға астынан еңбектеу.
2. Допты қақпа арқылы домалатуды

**Аяққа арналған жаттығулар.**

**Мақсаты:** Аяқтың ұшына көтерілу және тұру. Екі аяқты кезектен алға қою, алдымен өкшені, содан кейін аяқтың ұшын қою, тарсылдату. Қатарынан 4-5 рет жартылай отыру. Екі қолды белге қойып, екі жаққа созып, отыру. Тізені бұғу. алға созу, қайталан бұғу және түсіру. Аяқтың ұшын созу, өкшені айналдыру.

**ЖДЖ:** Кеудеге арналған жаттығулар. Допты жоғарыдан (алға және артқа) бір-біріне беру; Қолды алға көтеріп оңға, солға бұрылу. Гимнастикалық қабырғаға қарап тұрып, белінің тұсындағы тақтайшаны ұстап, алға еңкею. Гимнастикалық қабырғаға арқасымен сүйеніп тұрып, белінің деңгейіндегі рейкадан ұстап, аяқты кезектестіре бұғу және тік көтеру.

**Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:**

1. Бірқалыпты жүгіру, шашырап, берілген бағытта, әртүрлі қарқынмен, заттардың

**Дербес қимыл белсенділігі.**

**Мақсаты:** Балалардың доптармен, қозғалатын ойыншықтармен, құрсаулармен ойындарын қолдау, дене шынықтыру құралдарын, спорттық және қимылды ойындарға арналған атрибуттарды пайдалануға ынталандыру. Балаларды педагогпен бірге жаттығуларды орындауға, қимылды ойындарға қатысуға тарту.

**ЖДЖ:** Аяққа арналған жаттығулар: аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет); қолды тізеге қойып отырып-тұру; аяқтың ұшымен ұсақ заттарды жылжыту.

**Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:**

1. Алақан мен тізеге тіреле, тура бағытта еңбектеу.

**Ойын:** «Ойын: «Кім жылдам?» ойынын

қайталау.

**Ойын:** «Баскетбол» ойыны.

**Мақсаты:** Балалар екі командаға бөлініп, допты қарсыласының сақинасына түсіріп, к ұпай жинау. Баскетболы таза 20 минуттан екі тайм ойнайды.

**Қорытынды:** «Денені еркін ұста» бау әуен ырғағымен демалу.

арасымен шеңбер бойымен жүгіру.

**Ойын:** «Құрсау мен эстафета» ойыны.

**Мақсаты:** Ойыншылар тең екі топқа бөлінеді де, бірінші артынан бірі, екі қолынаға тұрады. Колонналардың ара қашықтығы 1,5-2 м. Колонналардың алдынан сызық сызылады. Осы сызықтан 5-6 м қашықтықта әрбір колоннаның қарсыласына бір-бірден құрсау қойылады. Тәрбиешінің 1.2.3 жүгір деген сипиналы бойынша бірінші колоннадағылар құрсауларға қарай жүгіріп келіп, олары жоғары көтереді. Құрсаудан өтеді де оны орына қояды, сөйтіп өзінің колоннасына қарай жүгіріп бірінші тұрған балаға қолын тигізеді де, колоннаның соңына барып тұрады.

**Қорытынды:** Тыныс алу жаттығуын орындау.

ойнау.

**Мақсаты:**

Күштілікке, шапандыққа, ептілікке баулу. Ойыншылар тең екі топқа бөлінеді де, бірінші топ ортаға келіп құрсауды ұстап шеңбер жасап отырады, екінші топ әуен бойынша жүгіріп, әуен тоқтағанда балалар жүгіріп келіп құрсаудың ішімен өтіп кім бірінші допты алады.

**Қорытынды:** «Бокс» тыныс алу жаттығуы

**Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы**

Білім беру ұйымы №41 «Назерке» бөбекжай-балабақшасы

Топ: №5 «Желкен» мектепалды тобы

Балалардың жасы 5-жас

Жоспардың құрылу кезеңі 19-23ақпан 2024 жыл

| Сейсенбі 20.02  | Бейсенбі 22.02   | Жұма 23.02  |
|---|--|---|
| <p><b>Салауатты өмір салты туралы бастапқы түсініктерді қалыптастыру.</b></p> <p><b>Мақсаты:</b> Адам ағзасы және оның қызметінің ерекшеліктері туралы түсініктерді кеңейту. Балалардың назарын ағзасы мен денсаулығының ерекшеліктеріне аудару.</p> <p><b>Салауатты өмір салтының маңызды компоненттері:</b> дұрыс тамақтану, қимылдар, ұйқы және күн, ауа мен су және денсаулыққа зиян келтіретін факторлар туралы түсініктерді кеңейту.</p> <p>Адамның денсаулығы дұрыс тамақтануға байланысты екені туралы түсініктерді жетілдіру. Адамның денсаулығына гигиена мен күн тәртібінің ықпалы туралы түсініктерді кеңейту. Науқасқа күтім жасау дағдыларын қалыптастыру: оған қамқорлық жасау, шуламау, оның өгініштері мен талсырмаларын орындау.</p> <p><b>ЖДЖ:</b> Қол және иық белдеуіне арналған</p> | <p><b>Сауықтыру-шынықтыру шаралары.</b></p> <p><b>Мақсаты:</b> Балаларды топта жеңіл киінуге үйрету. Күн тәртібіне сәйкес олардың таза ауада болу ұзақтығын қамтамасыз ету.</p> <p><b>ЖДЖ:</b> Кеудеге арналған жаттығулар. Допты жоғарыдан (алға және артқа) бір-біріне беру. Қолды алға көтеріп оңға, солға бұрылу. Гимнастикалық қабырғаға қарап тұрып, белінің тұсындағы тақтайшаны ұстап, алға еңкею. Гимнастикалық қабырғаға арқасымен сүйеніп тұрып, белінің деңгейіндегі рейкадан ұстап, аяқты кезектестіре бұту және тік көтеру.</p> <p><b>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бірнеше доға астынан еңбектеу.</li> <li>2. Допты қақпа арқылы домалатуды қайталау.</li> </ol> <p><b>Ойын:</b> «Асық ату» ойынын ойнау.</p> <p><b>Мақсаты:</b> Асық ату ұлттық ойын. Ойын</p> | <p><b>Сауықтыру-шынықтыру шаралары.</b></p> <p><b>Мақсаты:</b> Балаларды топта жеңіл киінуге үйрету. Күн тәртібіне сәйкес олардың таза ауада болу ұзақтығын қамтамасыз ету.</p> <p><b>ЖДЖ:</b> Аяққа арналған жаттығулар: аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет); қолды тізеге қойып отырып-тұру; аяқтың ұшымен ұсақ заттарды жылжыту.</p> <p><b>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бірнеше доға астынан еңбектеу.</li> <li>2. Допты қақпа арқылы домалатуды қайталау.</li> </ol> <p><b>Ойын:</b> «Лақтырып қағып ал, қағып алып лақтыр» ойынын ойнау.</p> <p><b>Мақсаты:</b> Балалардың денсаулыққа ойынға деген қуштарлықтарын дамыту, балалардың дене қимылдарын, бұлшық еттерін</p> |

жаттығулар. Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу; қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу, қолды желкеге қою. Саусақтарды айқастырып, алға-жоғары көтеру (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұру). Қолды кезек жоғары-артқа көтеру.

**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:** «Мини гольф» ойынын ойнау.

**Мақсаты:** Балалардың деңсаулыққа, ойынға деген құштарлықтарын дамыту, балалардың дене қимыларың, бұлшық еттерін жетілдіру, ойын арқылы көңіл күйлерің көтеру.

**Қорытынды:** Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау.

арқылы балалардың қимыл іс-әрекетің дамыту. Асық ойыны күндіз де, түнде де ойналады. Күндізгісі-мергендікке, түнгісі-ептілікке баулиды.

**Қорытынды:** «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.

жетілдіру, ойын арқылы көңіл күйлерің көтеру. Балаларды шеңберге тұрғызып, допты лақтырып, қағып алуы керектігін айтамыз. Опты түсіріп алған немесе дұрыс лақтырмаған бала шеңбер ортасына отырады, басқа балаға лақтырылған допты ұстап алса, қайта шеңбер бойына тұрады.

**Қорытынды:** «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.

**Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы**

Білім беру ұйымы №41 «Назерке» бөбекжай-балабақшасы  
 Топ: №5 «Желкен» мектепалды тобы  
 Балалардың жасы 5-жас  
 Жоспардың құрылу кезеңі 2бақпан-01наурыз 2024 жыл

| Сейсенбі 27.02  | Бейсенбі 29.02   | Жұма 01.03   |
|---|--|--|
| <p><b>Кеудеге арналған жаттығулар.</b></p> <p><b>Мақсаты:</b> Кеудеге арналған жаттығулар</p> <p>Екі қолды белге қойып, оңға-солға бұрылу (жылдам және бір қалыпты). Оңға, солға еңкею, шалқаю. Тұрған қалыпта екі аяқ бірге (алшак), алға еңкейіп, қолдың саусақтарын аяқтың ұшына жеткізіп, заттарды қою және жоғары көтеру. Тізерлеп отырып, допты өзінен айналдыра домалату.</p> <p><b>ЖДЖ:</b> Қол және иык белдеуіне арналған жаттығулар. Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу; қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу; қолды жеңкеге қою. Саусақтарды айқастырып, алға-жоғары көтеру (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұру). Қолды кезек жоғары-артқа көтеру.</p> <p><b>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</b></p> | <p><b>Аяққа арналған жаттығулар.</b></p> <p><b>Мақсаты:</b> Аяқтың ұшына көтерілу және тұру. Екі аяқты кезекпен алға қою, алдымен өкшені, содан кейін аяқтың ұшын қою, тартылды. Қатарынан 4-5 рет жартылай отыру. Екі қолды белге қойып, екі жаққа созып, отыру. Тізені бұту, алға созу, қайтадан бұту және түсіру. Аяқтың ұшын созу, өкшені айналдыру.</p> <p><b>ЖДЖ:</b> Кеудеге арналған жаттығулар. Допты жоғарыдан (алға және артқа) бір-біріне беру. Қолды алға көтеріп оңға, солға бұрылу. Гимнастикалық қабырғаға қарап тұрып, белінің тұсындағы тақтайшаны ұстап, алға еңкею. Гимнастикалық қабырғаға арқасымен сүйеніп тұрып, белінің денгейіндегі рейкадан ұстап, аяқты кезектестіре бұту және тік көтеру</p> <p><b>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</b></p> <p>1. Бірқалыпты жүтіру, шашырап, берілген</p> | <p><b>Дербес қимыл белсенділігі.</b></p> <p><b>Мақсаты:</b> Балалардың доптармен қозғалатын ойыншықтармен, құрсаулармен ойындарын қолдау, дене шынықтыру құралдарын, спорттық және қимылды ойындарға арналған агрибутттарды пайдалануға ынталандыру. Балаларды педагогпен бірге жаттығуларды орындауға, қимылды ойындарға қатысуға тарту.</p> <p><b>ЖДЖ:</b> Аяққа арналған жаттығулар: аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет); қолды тізеге қойып отырып-тұру; аяқтың ұшымен ұсақ заттарды жылжыту.</p> <p><b>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</b></p> <p>1. Алақан мен тізеге тіреле, тура бағытта еңбектеу.</p> |

1. Бірнеше доға астынан еңбектеу.

2. Допты қақпа арқылы домалатуды қайталау.

**Ойын:** «Кім жылдам?» ойынын ойнау.

**Мақсаты:**

Күштілікке, шапшаңдыққа, ептілікке баулу. Ойыншылар тең екі топқа бөлінеді де, бірінші топ ортаға келіп құрсауды ұстап шеңбер жасап отырады, екінші топ әуен бойынша жүгіріп, әуен тоқтағанда балалар жүгіріп келіп құрсаудың ішімен өтіп кім бірінші допты алады.

**Қорытынды:** «Денені еркін ұста» бауу әуен ыргағымен демеу.

бағытта, әртүрлі қарқынмен, заттардың арасымен шеңбер бойынша, аяқтың ұшымен жүгіру.

**Ойын:** «Құрсау мен эстафета» ойынын ойнау.

**Мақсаты:** Ойыншылар тең екі топқа бөлінеді де, бірінші артынан бірі, екі қолына тұрады. Колонналардың ара қашықтығы 1,5-2 м. Колонналардың алдынан сызық сызылады. Осы сызықтан 5-6 м қашықтықта әрбір колоннаның қарсыласына бір-бірден құрсау қойылады. Тәрбиешінің 1, 2, 3 жүгіргенін сиппналы бойынша бірінші коллонадағылар құрсауларға қарай жүгіріп келіп, олары жоғары көтереді. Құрсаудан өтеді де оны орына қояды, сөйтіп өзінің коллонасына қарай жүгіріп бірінші тұрған балаға қолын тигізеді де, колоннаның соңына барып тұрады.

**Қорытынды:** Тыныс алу жаттығуын орындау.

**Ойын:** «Аю мен қояндар» ойынын ойнау.

**Мақсаты:** Балаларды қоян болып секіруге, аюдан қорғануға үйрету. Алаңның бір жағына аю, келесі жақта қояндарға орын белгіленеді. Әрбір үйде 4-5 қоян болады. Белгі бойынша қояндар үйінен шығып, жайлымыда қос аяқпен жүреді. Тәрбиші аю дегенде қояндар үйлеріне жүгіреді. Аю балаларды ұстап алады. Ойын бірнеше рет қайталанатын.

**Қорытынды:** «Бокс» тыныс алу жаттығуы