

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы №41 «Назерке» бөбекжай-балабақшасы
Топ: №5 «Желкен» мектепалды тобы
Балалардың жасы 5-жас
Жоспардың құрылу кезеңі 01сәуір-05сәуір 2024 жыл

Сейсенбі 02.04	Бейсенбі 04.04	Жұма 05.04
<p>Спорттық ойындар.</p> <p>Мақсаты: Велосипед, самокат тебу. Шеңбер бойымен және тура жолмен өз бетінше екі дөңгелекті велосипед тебу. Оңға және солға бұрылу.</p> <p>Бадминтон. Воланды ракеткамен белгілі бір жаққа бағыттай отырып лақтыру.</p> <p>Футбол элементтері. Берілген бағытқа допты оң және сол аяқпен тебу. Допты заттарды айналдыра жүргізу. Допты қақпаға тебу. Допты бірнеше рет аяқпен қабырғаға тебу.</p> <p>Хоккей элементтері. Берілген бағытта қақпаға хоккей таяқпен шайбаны сырғанату, оны қақпаға кіргізу.</p> <p>ЖДЖ: Арқаға арналған жаттығулар: отырып алға, артқа еңкею (5–6 рет), стретчинг элементтері бар жаттығуларды орындау, қолдың көмегімен етпетінен жатып еңбектеу (3 метр).</p> <p>Аяққа арналған жаттығулар: аяқтың ұшына</p>	<p>Жүгіру, Еңбектеу, өрмелеу, Секіру, Лақтыру, домалату, қағып.</p> <p>Мақсаты: Бір сызыққа қойылған заттардың арасымен, кедергілердің арасымен өту арқылы "жыланша" жүгіру, бірнеше заттардан еңбектеп өту, әртүрлі тәсілдермен құрсаудың ішіне еңбектеп өту, оң және сол аяқты алмастыра отырып, арқаннан, сызықтан секіру, тұрған орнында айналып секіру, допты лақтыру және алға қарай жылжып, екі қолымен қағып алу (арақашықтығы 4–5 метр).</p> <p>ЖДЖ: Кеудеге арналған жаттығулар. Допты жоғарыдан (алға және артқа) бір-біріне беру. Қолды алға кетеріп 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</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</p> <p>1. Бірқалыпты жүгіру, шашырап, берілген</p>	<p>Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары.</p> <p>Мақсаты: Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдыларын: өзбетінше киіну мен шешінуді жетілдіру. Киімдерді жинау, ілу, ересектің көмегімен оларды тазалау, құрғату. Бейнелеу әрекетінен соң құтыларды, қылқаламдарды жуу, үстелді сүрту.</p> <p>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)</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</p> <p>1. Алақан мен тізеге тіреле, тура бағытта еңбектеу.</p> <p>Ойын: «Кім жылдам?» ойынын ойнау.</p> <p>Мақсаты:</p>

<p>көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет); қолды тізеге қойып отырып-тұру; аяқтың ұшымен ұсақ заттарды жылжыту.</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бірнеше доға астынан еңбектеу. 2. Допты қақпа арқылы домалатуды қайталау. <p>Ойын: «Футбол» ойынын ойнау.</p> <p>Мақсаты: Ойынның негізгі мақсаты қарсылас команданың қақпасына аяқпен немесе басқада дене мүшелермен (қолдан басқа) қарсылас команда салған саннан көбірек доп салу болып табылады.</p> <p>Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.</p>	<p>бағытта, әртүрлі қарқынмен, заттардың арасымен шеңбер бойынша, аяқтың ұшымен жүгіру.</p> <p>Ойын: «Тордан допты өткізу» ойыны.</p> <p>Ойынның мақсаты: 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>Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын орындау.</p>	<p>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.</p> <p>Қорытынды: «Бокс» тыныс алу жаттығуы</p>
--	---	---

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы №41 «Назерке» бөбекжай-балабақшасы

Топ: №5 «Жұлден» мектепалды тобы

Балалардың жасы 5-жас

Жоспардың құрылу кезеңі 08сәуір-12сәуір 2024 жыл

Сейсенбі 09.04	Бейсенбі 11.04	Жұма 12.04
<p>Сапқа тұру, сап түзеу, санға қайта тұру.</p> <p>Мақсаты: санға бір, екі, үш қатармен тұру, бір-бірінің жанына және бір-бірінің артынан санға тұру, орнында айналу, оңға, солға бұрылу, сап түзеп, бір және екі, үш қатармен қайта тұру.</p> <p>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 бұту және тік көтеру.</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Біркеше доға астынан еңбектеу. 2. Допты қақпа арқылы домалатуды қайталау. 	<p>Музыкалық-ырғақтық қимылдар.</p> <p>Мақсаты: Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау. Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. Түзу бағытта алымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру.</p> <p>ЖДЖ: Арқаға арналған жаттығулар: отырып алға, артқа еңкею (5-6 рет), стретчинг элементтері бар жаттығуларды орындау; қолдың көмегімен етпетінен жатып еңбектеу (3 метр).</p> <p>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>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бірқалыпты жүгіру, шашырап, берілген бағытта, әртүрлі қарқынмен жүгіру. 	<p>Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары.</p> <p>Мақсаты: Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдыларын: өзбетінше киіну мен шешінуді жетілдіру. Киімдерді жинау, ілу, ересектің көмегімен оларды тазалау, күргату. Бейнелеу әрекетінен соң құтыларды, қышқаламдарды жуу, үстелді сүрту.</p> <p>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)</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Алақан мен тізеге тіреле, тура бағытта еңбектеу.

Ойын: «Эстафеталық» ойынын ойнау.

Мақсаты: Балаларды дене тәрбиесі және спортпен шұғылдануға қайсарлыққа, батылдыққа, ұйымшылдыққа тәрбиелеу, ойын кезінде әділдікке, жолдастық сезімге, ойынды жетілдіруге тәрбиелеу, балалардың бос уақытын тиімді пайдалану, денсаулықтарын нығайту.

Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу сұен ыртағымен демалу.

Ойын: «Тордан допты өткізу» ойыны.

Ойынның мақсаты: Балаларды шапшаң дербес қимыл әрекетке үйімшылдыққа тәрбиелеу. Ойынға қатысушылардың барлығы екі топқа бөлінеді. Өр 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.

Қорытынды: Тыныс алу жағтыауын орындау.

Ойын: «Лактырып қағып ал, қағып алып лақтыр» ойынын ойнау.

Мақсаты: Балалардың денсаулыққа ойынға деген құштарлықтарын дамыту, балалардың дене қимылдарын, бұлшық еттерін жетілдіру, ойын арқылы көңіл күйлерін көтеру. Балаларды шеберге 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: «Боке» тыныс алу жағтыауы

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы №41 «Назерке» бөбекжай-балабақшасы

Топ: №5 «Желкен» мектепалды тобы

Балалардың жасы 5-жас

Жоспардың құрылу кезеңі 15сәуір-19сәуір 2024 жылы

Сейсенбі 16.04	Бейсенбі 18.04	Жұма 19.04
<p>Жүгіру, Еңбектеу, өрмелеу, Секіру, Лактыру, домалату, қағып.</p> <p>Мақсаты: Бір сызыққа қойылған заттардың арасымен, кедергілердің арасымен өту арқылы "жыланша" жүгіру, бірнеше заттардан еңбектеп өту, әртүрлі тәсілдермен құрсаудың ішіне еңбектеп өту, оң және сол аяқты алмастыра отырып, арқаннан, сызықтан секіру, тұрған орнында айналып секіру, допты лактыру және алға қарай жылжып, екі қолымен қағып алу (арақашықтығы 4-5 метр).</p> <p>ЖДЖ: Кеудеге арналған жаттығулар. Допты жоғарыдан (алға және артқа) бір-біріне беру. Қолды алға көтеріп оңға, солға бұрылу. Гимнастикалық қабырғаға қарап тұрып, белінің тұсындағы тактайшаны ұстап, алға еңкею. Гимнастикалық қабырғаға арқасымен сүйеніп тұрып, белінің денгейіндегі рейкадан ұстап, аяқты кезектестіре бұғу және тік көтеру</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</p> <p>1. Ұзындығы 2,5-2 м, ені 25 см (2 жаста), 20</p>	<p>Спорттық ойындар.</p> <p>Мақсаты: Велосипед, самокат тебу. Шенбер бойымен және тура жолмен өз бетінше екі дөңгелекті велосипед тебу. Оңға және солға бұрылу.</p> <p>Бадминтон. Воланды ракеткамен белгілі бір жаққа бағыттай отырып лактыру.</p> <p>Футбол элементтері. Берілген бағытқа допты оң және сол аяқпен тебу. Допты заттарды айналыра жүргізу. Допты қақпаға тебу. Допты бірнеше рет аяқпен қабырғаға тебу.</p> <p>Хоккей элементтері. Берілген бағытта қақпаға хоккей таяқпен шайбаны сырғанау, оны қақпаға кіргізу.</p> <p>ЖДЖ: Арқаға арналған жаттығулар: отырып алға, артқа еңкею (5-6 рет), стретчинг элементтері бар жаттығуларды орындау, қолдың көмегімен етпетінен жатып еңбектеу (3 метр).</p> <p>Аяққа арналған жаттығулар: аяқтың ұшына</p>	<p>Сауықтыру-шынықтыру шаралары.</p> <p>Мақсаты: Су температурасын біртіндеп төмендете отырып, қарапайым шараларды өз бетінше жүргізуге дағдыландыру, балалардың денсаулығын, шынықтыру құралдарының әсерлеріне бейімделу деңгейін ескеріп, қарама-қарсы температурадағы сумен шайыну, таңертеңгі жаттығуды орындауға қызығушылық тудыру, дене бітімін қалыптастыру және өкшелерді нығайту.</p> <p>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)</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</p> <p>1. Бірнеше доға астынан еңбектеу.</p>

<p>см (3 жаста) тақтай бойымен жүру, жіптен немесе таяқтан аттап өту.</p> <p>Ойын: «Эстафеталық» ойынын ойнау.</p> <p>Мақсаты: Балаларды дене тәрбиесі және спортпен шұғылдануға тарту, белсенділікке қайсарлыққа, батылдыққа, ұйымшылдыққа тәрбиелеу, ойын кезінде әділдікке, жолдастық сезімге, ойынды жетілдіруе тәрбиелеу балалардың бос уақытын тиімді пайдалану, денсаулықтарын нығайту.</p> <p>Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау.</p>	<p>көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-түру (2-3 рет); қолды тізеге қойып отырып-түру; аяқтың ұшымен ұсақ заттарды жылжыту.</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</p> <p>1. Алақан мен тізеге тіреле, тура бағытта еңбектеу.</p> <p>Ойын: «Баскетбол» ойыны.</p> <p>Мақсаты: Балалар екі командаға бөлініп, допты қарсыласының сақинасына түсіріп, ұпай жинау. Баскетболы таза 20 минуттан екі тайм ойнайды.</p> <p>Қорытынды: «Бокс» тыныс алу жаттығуы</p>	<p>2. Допты қақпа арқылы домалатуды қайталау.</p> <p>Ойын: Ойын: «Төбедегі доп қуу» ойынын ойнау.</p> <p>Мақсаты: Ойынға қатысушылардың барлығы екі топқа бөлінеді. Әр топтың ойыншылары бірінің артына екуден сапқа тұрады. Ал капитан өз командасының алдында болады. Команда бірінен бірі 3-4 метр жерде тұрады. Капитандар бір-бір волейбол добын алады ад, оны екі қолымен төбелеріне көтеріп бастандар деген командасы боойынша олар допты басынан асыра артындағы ойыншыға, осы әдіспен келесі ойыншыға береді.</p> <p>Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.</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 22 сәуір-26 сәуір 2024 жыл

Сейсенбі 23.04	Бейсенбі 25.04	Жұма 26.04
<p>Спорттық жағтығулар.</p> <p>Мақсаты: Велосипед тебу. Екі және үш дөңселекті велосипед тебу. Оңға, солға бұрылу.</p> <p>Жүзу. Суға түсу, суда ойнау; суда отырып, аяқтарын жоғары және төмен көтеріп қимылдар орындау; иекке дейін суда отыру; судан шығу; бетін суға малу; еркін әдіспен жүзуге талпыну.</p> <p>ЖДЖ: Кеудеге арналған жағтығулар. 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>Негізгі қимыл-қозғалыс жағтығулары:</p>	<p>Сауықтыру-шынықтыру шаралары.</p> <p>Мақсаты: Шынықтырудың барлық түрлерін, жалпы және жергілікті су шараларын жүргізу; дымқыл шүберекпен сүргіну, аяқтарды, денені ылаю, әрбір тамақтанғаннан кейін ауызды ылаю. Жалпақ табандылықтың алдын-алу үшін түрлі жолдармен, жылы күндері шөптің, құмның үстімен жалаң аяқ жүру. Қимылдауға ыңғайлы, жеңіл киіммен желдетілген бөлмеде дене жағтығуларын орындау.</p> <p>ЖДЖ: Арқаға арналған жағтығулар: отырып алға, артқа еңкею (5-6 рет), стретчинг элементтері бар жағтығуларды орындау, қолдың көмегімен етпетінен жатып еңбектеу (3 метр).</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жағтығулары:</p> <p>1. Алақан мен тізеге тіреле, тура бағытта еңбектеу.</p>	<p>Сауықтыру-шынықтыру шаралары.</p> <p>Мақсаты: Жауын-шашынды күндері балалармен жабық қысқы бақта қимылды ойындар ұйымдастыру, жылдың жылы мезгілінде серуенде балалардың күн сәулесінің астында (3-5 минут) болуын қамтамасыз ету. Серуенде жылы құмның үстімен жалаң аяқ 2-3 минут жүргізу (алдын ала оның тазалығы мен қауіпсіздігіне кез жеткізу).</p> <p>ЖДЖ: Қол және иық белдеуіне арналған жағтығулар. 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)</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жағтығулары:</p>

<p>1. Ұзындығы 2,5-2 м, ені 25 см (2 жаста), 20 см (3 жаста) тақтай бойымен жүру, жіптен немесе таяқтан аттан өту.</p> <p>Ойын: «Футбол» ойынын ойнау.</p> <p>Мақсаты: Ойынның негізгі мақсаты қарсылас команданың қақпасына аяқпен немесе басқада дене мүшелермен (қолдан басқа) қарсылас команда салған саннан көбірек доп салу болып табылады.</p> <p>Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау.</p>	<p>Ойын: «Сақина лақтыру» ойыны.</p> <p>Мақсаты: Балалардың қол бұлшықеттері мен көздің жақсы көруін жетілдіріп, жақсарту. Есте сақтау, ойлау қабілеттерін дамыту. Тел-теңдікті, дәлдікті сақтай білуге тәрбиелеу.</p> <p>Балалар ойынды кезектесіп ойнайды.</p> <p>Балалардан 20-30 метрдей қашықтықта сақинаны тізетін зат қойылады, ал балаларға ойыншық сақиналар таратылады. Балалар көздеп тұрып, сақиналарды таяқшшаға кигізулері керек.</p> <p>Қорытынды: «Бокс» тыныс алу жаттығуы</p>	<p>1. Бірнеше доға астынан еңбектеу.</p> <p>2. Допты қақпа арқылы домалатулы қайталау.</p> <p>Ойын: «Тордан допты өткізу» ойыны.</p> <p>Ойынның мақсаты: Балаларды шапшаң дербес қимыл әрекетке үйрету, ұйымшылдыққа тәрбиелеу. Ойынға қатысушылардың барлығы екі топқа бөлінеді. Өр топтың ойыншылары бірінші артына екуден санқа 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>Қорытынды: «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 29 сәуір-03 мамыр 2024 жыл

Сейсенбі 30.04	Бейсенбі 02.05	Жұма 03.05
<p>Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру.</p> <p>Мақсаты: Жуыну кезінде қолдарын (алақандарын бір-біріне үйкелеу) және бетін алақанымен жуу, ересектердің көмегімен беті-қолдарын сүрту.</p> <p>Достық қарым-қатынасқа тәрбиелеу.</p> <p>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)</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бірнеше доға астынан еңбектеу. 2. Допты қақпа арқылы домалатуды 	<p>Сауықтыру-шынықтыру шаралары.</p> <p>Мақсаты: Шынықтырудың барлық түрлерін, жалпы және жергілікті су шараларын жүргізу: дымқыл шүберекпен сүрту, аяқтарды, денені шаю, әрбір тамақтанғаннан кейін ауызды шаю. Жалпақ табандылықтың алдын-алу үшін түрлі жолдармен, жылы күндері шөптің, құмның үстімен жалаң аяқ жүру. Қимылдауға ыңғайлы, жеңіл киіммен желдетілген бөлмеде дене жаттығуларын орындау.</p> <p>ЖДЖ: Арқаға арналған жаттығулар: отырып алға, артқа еңкею (5-6 рет), стретчинг элементтері бар жаттығуларды орындау, қолдың көмегімен етпетінен жатып еңбектеу (3 метр).</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Алақан мен тізеге тіреле, тура бағытта еңбектеу. 	<p>Спорттық ойындар.</p> <p>Мақсаты: Баскетбол элементтері. Кеуде тұсынан екі қолымен допты бір-біріне лақтыру. Допты оң және сол қолмен алып жүруге жаттықтыру. Бадминтон. Воланды ракеткамен белгілі бір жаққа бағыттай отырып лақтыру. Футбол элементтері. Берілген бағытқа допты оң және сол аяқпен тебу. Допты заттарды айналдыра жүргізу. Допты қақпаға тебу. Допты бірнеше рет аяқпен қабырғаға тебу. Велосипед, самокат тебу. Шеңбер бойымен және тура жолмен өз бетінше екі дөңгелекті велосипед тебу. Оңға және солға бұрылу.</p> <p>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,</p>

қайталау.

Ойын: «Құлатып алмай апар» ойының ойнау.

Мақсаты: Балалардың дене қимыл қозғалыстарын дамытып, тепе-теңдікті, дәлдікті сақтай білуге үйрету. Арқаларын түзу ұстап, дұрыс жүруге дағдыландырып, тәрбиелеу.

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

Ойын: «Күн мен түн» ойының ойнау.

Мақсаты: Балаларды ептілікке, жылдамдыққа, ажыратуға баулу.

Ойын шарты: Балалар бірі «Күн», екіншісі «Түн» тобы болып екіге бөлінеді. Олардың бір-бірінен бөлек, өз үйлері болады. Нұсқаушының көрсетуі бойынша екі команда да жаттығулар жасап тұрады. Нұсқаушы «Күн» деп белгі берген кезде, сол топтың балалары қушылар қатарына қосылады.

Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау.

аяқты кезектестіре бүгу және тік көтеру.

Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:

1. Алақан мен тізеге тіреле, тура бағытта еңбектеу.

Ойын: «Құрсау мен эстафета» ойының ойнау.

Мақсаты: Ойыншылар тең екі топқа бөлінеді де, бірінің артынан бірі, екі колонаға 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 сигналы 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: «Бокс» тыныс алу жаттығуын жасау.