

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы №41 «Назерке» бөбекжай-балабақшасы

Топ: №7 «Күншуақ» мектепалды тобы

Балалардың жасы 5 жас

Жоспардың құрылу кезеңі 01 сәуір-05 сәуір 2024 ж

Дүйсенбі 01.04	Сәрсенбі 03.04	Бейсенбі 04.04
<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 көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-</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 жылыжып, 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. Қолды алға көтеріп оңға, солға бұрып, белінің гимнастикалық қабырғаға қарап тұрып, белінің тұсындағы тақтайшаны 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. Бірқалыпты жүгіру, шашырап, берілген бағытта, әртүрлі қарқынмен, заттардың</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. Алақан мен тізеге тіреле, тура бағытта еңбектеу.</p>

<p>түру (2-3 рет); колды тізеге қойып отырып-түру; 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: «Баскетбол» ойыны.</p> <p>Мақсаты: Балалар екі командаға бөлініп, допты қарсыласының сақинасына түсіріп, ұлай жинау. Баскетболы таза 20 минуттан екі тайм ойнайды.</p> <p>Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.</p>	<p>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 кетереді.</p> <p>Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын орындау.</p>	<p>Ойын: «Кім жылдам?» ойынын ойнау.</p> <p>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 өгіп 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: №7«Күншуақ» мектепалды тобы
 Балалардың жасы 5 жас
 Жоспардың құрылу кезеңі 08сәуір-12сәуір2024ж

Дүйсенбі 08.04	Сәрсенбі 10.04	Бейсенбі 11.04
<p>Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру.</p> <p>Мақсаты: сапқа бір, екі, үш қатармен тұру, бір-бірінің жанына және бір-бірінің артынан сапқа 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 бүгу және тік көтеру.</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: «Эстафеталық» ойынын ойнау.</p> <p>Мақсаты: Балаларды дене тәрбиесі және спортпен</p>	<p>Музыкалық-ырғақтық қимылдар.</p> <p>Мақсаты: Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау. Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. Түзу бағытта алдыдап 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, заттардың арасымен шеңбер бойынша, аяқтың ұшымен жүгіру. 	<p>Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары.</p> <p>Мақсаты: Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдыларын: өзбетінше киіну мен шешінуді жегілдіру. Киімдерді жинау, ілу, ересектің көмегімен оларды тазалау, күргату. Бейнелеу әрекетінен сон 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> <ol style="list-style-type: none"> 1. Алақан мен тізеге тіреле, тура бағытта еңбектеу. <p>Ойын: «Лақтырып қағып ал, қағып алып лақтыр» ойынын ойнау.</p>

<p>шұғылдануға тарту, белсенділікке қайсарлыққа, батылдыққа, ұйымшылыққа тәрбиелеу, ойын кезінде әділдікке, жолдастық сезімге, ойынды жетілдіруе тәрбиелеу балалардын бос уақытын тиімді пайдалану, денсаулықтарын нығайту.</p> <p>Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.</p>	<p>Ойын: «Тордан допты өткізу» ойыны.</p> <p>Ойынның мақсаты: Балаларды шапшаң дербес қимыл әрскетке үйрету, ұйымшылыққа тәрбиелеу. Ойынға қатысушылардың барлығы екі топқа бөлінеді. Әр топтың ойыншылары бірінің артына екуден сапқа тұрады. Ал капитан өз командасының алдына болады. Команда бірінен бірі 3-4метр жерде тұрады. Капитандар бір-бір волейбол добын алады да оны екі қолымен төбелеріне көтереді.</p> <p>Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын орындау.</p>	<p>Мақсаты: Балалардың денсаулыққа ойынға деген құштарлықтарын дамыту, балалардын 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, баска балаға лақтырылған допты ұстап алса, қайта шеңбер бойына тұрады.</p> <p>Қорытынды: «Бокс» тыныс алу жаттығуы</p>
--	---	---

Тәрбиелесу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы №41 «Назерке» бөбекжай-балабақшасы
 Топ: №7 «Күншуақ» мектепалды тобы
 Балалардың жасы 5 жас
 Жоспардың құрылу кезеңі 15 сәуір-19 сәуір 2024 ж

Дүйсенбі 15.04	Сәрсенбі 17.04	Бейсенбі 18.04
<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 бұрғылу. Гимнастикалық қабырғаға қарап тұрып, белінің тұсындағы тактайшаны 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. Бірнеше доға астынан еңбектеу.</p>	<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 көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-</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 нық белдеуіне арналған жаттығулар. Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу; қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу, қолды желкеге қою. Саусақтарды айкастырып, 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: Ойын: «Төбедегі доп қуу» ойынын</p>

<p>2. Допты қақпа арқылы домалатуды қайталау.</p> <p>Ойын: «Эстафеталық» ойынын ойнау.</p> <p>Мақсаты: Балаларды дене тәрбиесі және спортпен шұғылдануға тарту, белсенділікке қайсарлыққа, батылдыққа, ұйымшылыққа тәрбиелеу, ойын кезінде әділдікке, жолдастық сезімге, ойынды жетілдіруе тәрбиелеу балалардың бос уақытын тиімді пайдалану, денсаулықтарын нығайту.</p> <p>Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.</p>	<p>тұру (2-3 рет); қолды тізеге қойып отырып-тұру; аяқтың ұшымен ұсақ заттарды жылжыту.</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</p> <p>1. Бірқалыпты жүгіру, шашырап, берілген бағытта, әртүрлі қарқынмен жүгіру.</p> <p>Ойын: «Баскетбол» ойыны.</p> <p>Мақсаты: Балалар екі командаға бөлініп, допты қарсыласының сақинасына түсіріп, ұлай жинау. Баскетболы таза 20 минуттан екі тайм ойнайды.</p> <p>Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын орындау.</p>	<p>ойнау.</p> <p>Мақсаты: Ойынға қатысушылардың барлығы екі топқа бөлінеді. Әр топтың ойыншылары бірінші артына екуден сапка тұрады. Ал капитан өз командасының алдында болады. Команда бірінен бірі 3-4 метр жерде тұрады. Капитандар бір-бір волейбол добын алады ал, оны екі қолымен төбелеріне көтеріп бастандар деген командасы боойынша олар допты басынан асыра артындағы ойыншыға, осы әдіспен келесі ойыншыға береді.</p> <p>Қорытынды: «Бокс» тыныс алу жаттығуы</p>
---	---	---

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы №41 «Назерке» бөбекжай-балабақшасы

Топ: М/Жүзіншүк мектепалды тобы

Балалардың жасы 5 жас

Жоспардың құрылу кезеңі 22сәуір-26сәуір2024ж

Дүйсенбі 22.04	Сәрсенбі 24.04	Бейсенбі 25.04
<p>Спорттық жаттығулар.</p> <p>Мақсаты: Велосипед тебу. Екі және үш доңгелекті велосипед тебу. Оңға, солға бұрылу.</p> <p>Жүзу. Суда түсу, суда ойнау; суда отырып, аяқтарын жоғары және төмен көтеріп қимылдар орындау; иекке дейін суда отыру; судан шығу; бетін суға малу; еркін едіспен жүзуге талпыну.</p> <p>ЖДЖ: Кеудеге арналған жаттығулар. Дөңгі жоғарыдан (алға және артқа) бір-біріне беру. Қолды алға көтеріп оңға, солға бұрылу. Гимнастикалық кабырғаға қарап тұрып, белінің тұсындағы тақтайшаны ұстап, алға еңкею. Гимнастикалық кабырғаға арқасымен сүйеніп тұрып, белінің деңгейіндегі рейкадан ұстап, аяқты кезектестіре бұту және тік көтеру.</p>	<p>Сауықтыру-шынықтыру шаралары.</p> <p>Мақсаты: Шынықтырудың барлық түрлерін, жалпы және жергілікті су шараларын жүргізу; дымқыл шүберекпен сүртіну, 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 белмеде дене жаттығуларын орындау.</p> <p>ЖДЖ: Арқаға арналған жаттығулар: отырып алға, артқа еңкею (5-6 рет), стретчинг элементтері бар жаттығуларды орындау, қолдың көмегімен етістінен жатып еңбектеу (3 метр).</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</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 көз жеткізу).</p> <p>ЖДЖ: Қол және нық 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>

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: «Футбол» ойынын ойнау.

Мақсаты: Ойынның негізгі мақсаты қарсылас команданың қақпасына аяқпен немесе басқада дене мүшелермен (қолдан басқа) қарсылас командада салған саннан көбірек доп салу болып табылады.

Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау.

1. Алақан мен тізеге тіреле, тура бағытта еңбектеу.

Ойын: «Сақина лақтыру» ойыны.

Мақсаты: Балалардың қол бұлшықеттері мен көздің жақсы көруін жетілдіріп, жақсарту. Есте сақтау, ойлау қабілеттерін дамыту. Теге-тендікті, дәлдікті сақтай білуге тәрбиелеу.

Балалар ойынды кезектесіп ойнайды.

Балалардан 20-30 метрдей қашықтықта сақинаны тізетін зат қойылады, ал балаларға ойынның сақиналар таратылады. Балалар көздеп тұрып, сақиналарды таяқшишаға кигізулері керек.

Қорытынды: «Бокс» тыныс алу жаттығуы

Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:

1. Бірнеше доға астынан еңбектеу.

2. Допты қақпа арқылы домалатуды қайталау.

Ойын: «Гордан допты өткізу» ойыны.

Ойынның мақсаты: Балаларды шаппан дербес қимыл әрекетке үйрету. Ұйымшылдыққа тәрбиелеу. Ойынға қатысушылардың барлығы екі топқа бөлінеді. Әр топтың ойыншылары біріннің 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: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы: №41 «Назерке» бөбекжай-балабақшасы
Топ: №7 «Күншұжар» мектепалды тобы
Балалардың жасы: 5 жас
Жоспардың құрылу кезеңі: 29 сәуір-03 мамыр 2024ж

<p align="center">Дүйсенбі 29.04</p>		<p align="center">Бейсенбі 02.05</p>
<p>Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру.</p> <p>Мақсаты: Жуыну кезінде қолдарын (алақандарын бір-біріне үйкелеу) және бетін алақанымен жуу, ересектердің көмсігімен 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 айкастырып, 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>Спорттық ойындар.</p> <p>Мақсаты: Баскетбол элементтері. Кеуде тұсынан екі қолымен допты бір-біріне лақтыру. Допты оң және сол қолмен алып жүруге жағтықтыру.</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>Велосипед, самокат тебу. Шеңбер бойымен және тура жолмен өз бетінше екі деңгелекті 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.

аяқты кезектестіре бұғу 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 1,5-2м 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 өгеді де оны орына қояды,сөйтіп өзінің кколлонасына қарай жүгіріп бірінші тұрған балаға қолын тигізеді де,колоннаның соңына барып тұрады.

Қорытынды:«Бокс» тыныс алу жаттығуы