**ЦИКЛОГРАММА**

**І апта Қаңтар 2022ж**

1. **1.Денешынықтыру**

**Мақсаты: (ҮК)**

 Еңіс тақтайдың үстімен еңбектеу.

Жиектері шектелген тура жолақпен жүру.

**I.Кіріспе бөлім.**

Бір қатар сапқа тұру.

Сәлемдесу.Шеңбер бойымен тұру. Қолды жоғары көтеріп, аяқ ұшымен жүреді,қолды  жанға созып, өкшемен жүреді.

Баяу жүгіру, жылдам жүгіру

**Негізгі бөлім:**

 **Жалпы дамыту жаттығулар:**

**(жалаушамен)**

**«Тербелу»**Б.қ: аяқ арасы алшақ, қол төменде.

**а)**  қолдарды жоғары көтеру.
**ә)**  екі жанға тербелу, оңға тербелу.
**б)**  солға тербелу.

**«Бағыттаушы»**Б.қ: аяқ арасы алшақ, қол төменде.

  **а)**  қолдағы жалаушаларды жоғары көтеру,  алға созу.
**б)**  екі қолдағы жалаушаны кеуде тұсына әкелу.
  **в)**екі қолды жанға созу.
 **г)** б.қ.келу.

**«Ұшамыз, қонамыз»**

Б.қ: тік тұру, қол төменде.

**а)** екі қолдағы жалаушаны кеуде тұсына әкеліп, тізені сәл бүгіп отыру.
 **ә)**  бір орында секіріп, қолды жанға созу. **б)** б.қ. келу.

**Тыныс алу:** «Әдемі гүлдің иісі,
 Гүл ашады қауызын»

 Бастапқы қалыпқа келу**.**

**Негізгі қимыл-жаттығулары:**

1. Еңіс тақтайдың үстімен еңбектеу.

2.Жиектері шектелген тура жолақпен жүру.

**Қимылды ойын:**

 **«Қасқырмен қояндар» ойыны:**

Ойын шартымен таныстыру

.Балаларды мадақтау.

***2,Денешынықтыру***

**Мақсаты: (БК)**

 Еңіс тақтайдың үстімен еңбектеу.

Жиектері шектелген тура жолақпен жүру.

**I.Кіріспе бөлім.**

Бір қатар сапқа тұру.

Сәлемдесу.Шеңбер бойымен тұру. Қолды жоғары көтеріп, аяқ ұшымен жүреді,қолды  жанға созып, өкшемен жүреді.

Баяу жүгіру, жылдам жүгіру

**Негізгі бөлім:**

 **Жалпы дамыту жаттығулар:**

**(жалаушамен)**

**«Тербелу»**Б.қ: аяқ арасы алшақ, қол төменде.

**а)**  қолдарды жоғары көтеру.
**ә)**  екі жанға тербелу, оңға тербелу.
**б)**  солға тербелу.

**«Бағыттаушы»**Б.қ: аяқ арасы алшақ, қол төменде.

  **а)**  қолдағы жалаушаларды жоғары көтеру,  алға созу.
**б)**  екі қолдағы жалаушаныкеуде тұсына әкелу.
  **в)**екі қолды жанға созу.
 **г)** б.қ.келу.

**«Ұшамыз, қонамыз»**

Б.қ: тік тұру, қол төменде.

**а)** екі қолдағы жалаушаны кеуде тұсына әкеліп, тізені сәл бүгіп отыру.
 **ә)**  бір орында секіріп, қолды жанға созу. **б)** б.қ. келу.

**Тыныс алу:** «Әдемі гүлдің иісі,
 Гүл ашады қауызын»

 Бастапқы қалыпқа келу**.**

**Негізгі қимыл-жаттығулары:**

1. Еңіс тақтайдың үстімен еңбектеу.

2.Жиектері шектелген тура жолақпен жүру.

**Қимылды ойын:**

**«Қасқырмен қояндар» ойыны:**

Ойын шартымен таныстыру.Балаларды мадақтау.

***3,Денешынықтыру***

**Мақсаты: (ҮК)**

Алға қарай ұмтыла затқа дейін екі аяқтап секіру.

Доға астынан нысанаға дейін еңбектеу.

**I.Кіріспе бөлім.**

Бір қатар сапқа тұру.

Сәлемдесу.

(нұсқауларды орындау)

Шеңбер бойымен тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау.

**Негізгі бөлім:**

**Жалпы дамыту жаттығулар:**

Бқ. Қол белде басты оңға (солға) айналдыру

БҚ. Қол иықта, иықты алға (артқа) айналдыру

БҚ. Қол алда алақан жұмырдыққа түйілген жұмырдықты ішке (сыртқа) айналдыру. Шынтақты айналдыру, қолды  алға (артқа) айналдыру.

БҚ. Қол белде белді оң (солға) айналдыру

БҚ. Қол тізеде тізені ішке (сыртқа) айналдыру

БҚ. Тізе бірге оңға (солға) айналдыру

БҚ. Оң аяқпен, сол аяқпен, екі аяқпен орнында секіру.

**Тыныс алу жаттығулары:** «ұйқыдағы мысық» «п-ы-р, п-ы-р»деп айту. Мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару.

**Негізгі қимыл-жаттығулары:**

1. Алға қарай ұмтыла затқа дейін екі аяқтап секіру.

2.Доға астынан нысанаға дейін еңбектеу.

**Қимылды ойын:**

«Түсті автокөліктер»

Ойын шартын түсіндіру.

Балаларды мадақтау.

**ІІ апта Қаңтар**

1. ***1. Денешынықтыру***

**Мақсаты: (БК)**

Алға қарай ұмтыла затқа дейін екі аяқтап секіру.

Доға астынан нысанаға дейін еңбектеу.

**I.Кіріспе бөлім.**

Бір қатар сапқа тұру.

Сәлемдесу.

(нұсқауларды орындау)

Шеңбер бойымен тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау.

**Негізгі бөлім:**

**Жалпы дамыту жаттығулар:**

Бқ. Қол белде басты оңға (солға) айналдыру

БҚ. Қол иықта, иықты алға (артқа) айналдыру

БҚ. Қол алда алақан жұмырдыққа түйілген жұмырдықты ішке (сыртқа) айналдыру. Шынтақты айналдыру, қолды  алға (артқа) айналдыру.

БҚ. Қол белде белді оң (солға) айналдыру

БҚ. Қол тізеде тізені ішке (сыртқа) айналдыру

БҚ. Тізе бірге оңға (солға) айналдыру

БҚ. Оң аяқпен, сол аяқпен, екі аяқпен орнында секіру.

**Тыныс алу жаттығулары:** «ұйқыдағы мысық» «п-ы-р, п-ы-р»деп айту. Мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару.

**Негізгі қимыл-жаттығулары:**

1. Алға қарай ұмтыла затқа дейін екі аяқтап секіру.

2.Доға астынан нысанаға дейін еңбектеу.

**Қимылды ойын:**

«Түсті автокөліктер»

Ойын шартын түсіндіру.

Балаларды мадақтау.

***2,Денешынықтыру (ҮК)***

***Мақсаты: (ҮК)***

*Шеңбер бойымен қолдарымен әртүрлі қалыптар жасай жүру.*

*Доптарды бір-біріне домалату.*

***Балалармен амандасу.***

*Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау.*

*4 қатарға сапқа отыру.*

***Жалпы дамыту жаттығулар:***

***Доппен жаттығу***

*1.Аяқты алшақ қою, доп төменде, допты алға созу, жоғары көтеру, түсіру. бастап-қы қалып.5-6 рет.*

*2.Допты екі қолмен алға ұстау. Допты оң аяқ пен сол аяққа домалату.Бастапқы қалып.*

 *3.Допты екі қолмен ұстау.Еденге тигенше еңкею..*

*4.Тіземен отыру.*

*Допты оңға, солға өзін айналдыру.*

*5. Допты еденге қою.*

*Допты айнала секіру, адымдап орнында жүру, қайта секіру.*

*Тыныс алу*

***Негізгі қимыл – қозғалыс жаттығулары.***

 *1. Үлкен допты доға астынан домалату*

*2. Кішкене доптарды шелекке дәл лақтыру арқылы салу*

***Қимылды ойын:***

*«Тауық пен балапандар»*

*Балаларды мадақтау.*

***3,Денешынықтыру(БК)***

***Мақсаты: (БК)***

*Шеңбер бойымен қолдарымен әртүрлі қалыптар жасай жүру.*

*Доптарды бір-біріне домалату*

***Балалармен амандасу.***

*Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау.*

*4 қатарға сапқа отыру.*

***Жалпы дамыту жаттығулар:***

***Доппен жаттығу***

*1.Аяқты алшақ қою, доп төменде, допты алға созу, жоғары көтеру, түсіру. бастап-қы қалып.5-6 рет.*

*2.Допты екі қолмен алға ұстау. Допты оң аяқ пен сол аяққа домалату.Бастапқы қалып.*

 *3.Допты екі қолмен ұстау.Еденге тигенше еңкею..*

*4.Тіземен отыру.*

*Допты оңға, солға өзін айналдыру.*

*5. Допты еденге қою.*

*Допты айнала секіру, адымдап орнында жүру, қайта секіру.*

*Тыныс алу*

***Негізгі қимыл – қозғалыс жаттығулары.***

 *1. Үлкен допты доға астынан домалату*

*2. Кішкене доптарды шелекке дәл лақтыру арқылы салу*

***Қимылды ойын:***

*«Тауық пен балапандар»*

*Балаларды мадақтау.*

**ІІІ апта Қаңтар**

**1,Денешынықтыру**

 **Мақсаты: (ҮК)**

 Шағын топқа бөлініп, бағытты өзгертіп жүру.

20 см арақашықтықта орналасқан таспалардан аттап өту.

**ҰОҚ өтілу барысы.**

1. Бір қатар сапқа тұр.

2. Сәлемдесу.

(Нұсқауларды орындау)

Баяу жүгіру, жылдам жүгіру.

**Жалпы даму жаттығулары:**

**Б.қ.: тік тұру,таяқшаны қос қолмен ұстау.**

1. Қолдағы таяқшаны алға созу.

2. Кеудеге әкелу, оңға созу, кеудеге әкелу, солға созу

 Б. қ. келу.4-5 рет

**Б.қ.: аяқтар арасы сәл ашық, қол төменде.**

1. Таяқшаны жоғары көтеру.

2. Алға иіліп созылу.

3.Қос қолды кеуде тұсына әкелу. 4. Б. қ. келу.

Б. қ.: отыру, аяқты алға созу.

1.Таяқшаны қос қолмен жоғары көтеру.

2.Тізеге тигізу.3.Б. қ. келу.

**3. Аяқ бұлшық еттеріне арналған жаттығулар:**

1. Таяқшаны кеуде тұсында ұстау.секіру..

4. Б. қ. келу

Тыныс алу:

- аяқ арасы алшақ, таяқшаны қос қолмен жоғары көтеру (ауа жұту);

- шарды тізеге тигізу (дем шығару).

**Негізгі қимыл қозғалыс жаттығуы**

**1. 20 см арақашықтықта орналасқан таспалардан аттап өту**

**2. Доғалар астынан еңбектеп өту.**

***Қимылды ойын:***

***№12. Автобус***

***Мақсаты:*** *Балалар қатарға бір-бірден тұрады. Тәрбиеші автобус жүргізушісі. Қалғандары жолаушылар.*

***Қорытынды:***

*Балаларды мадақтау.*

**2,Денешынықтыру**

**Мақсаты: (БК)**

 Шағын топқа бөлініп, бағытты өзгертіп жүру.

20 см арақашықтықта орналасқан таспалардан аттап өту.

**ҰОҚ өтілу барысы.**

1. Бір қатар сапқа тұр.

2. Сәлемдесу.

(Нұсқауларды орындау)

Баяу жүгіру, жылдам жүгіру.

**Жалпы даму жаттығулары:**

**Б.қ.: тік тұру,таяқшаны қос қолмен ұстау.**

1. Қолдағы таяқшаны алға созу.

2. Кеудеге әкелу, оңға созу, кеудеге әкелу, солға созу

 Б. қ. келу.4-5 рет

**Б.қ.: аяқтар арасы сәл ашық, қол төменде.**

1. Таяқшаны жоғары көтеру.

2. Алға иіліп созылу.

3.Қос қолды кеуде тұсына әкелу. 4. Б. қ. келу.

Б. қ.: отыру, аяқты алға созу.

1.Таяқшаны қос қолмен жоғары көтеру.

2.Тізеге тигізу. 3.Б. қ. келу.

**3. Аяқ бұлшық еттеріне арналған жаттығулар:**

1. Таяқшаны кеуде тұсында ұстау. секіру..

4. Б. қ. келу

Тыныс алу:

- аяқ арасы алшақ, таяқшаны қос қолмен жоғары көтеру (ауа жұту);

- шарды тізеге тигізу (дем шығару).

**Негізгі қимыл қозғалыс жаттығуы**

**1. 20 см арақашықтықта орналасқан таспалардан аттап өту**

**2. Доғалар астынан еңбектеп өту.**

**Қимылды ойын:**

**№12. Автобус**

**Мақсаты:** Балалар қатарға бір-бірден тұрады. Тәрбиеші автобус жүргізушісі. Қалғандары жолаушылар.

**Қорытынды:**

Балаларды мадақтау.

**3,Денешынықтыру**

**Мақсаты: (ҮК)**

Еңіс тақтайдың үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру (ені 25 см, бір басы 15 см көтерілгенде ).

Допты екі қолмен төменнен лақтыру.

**Кіріспе бөлімі:**

Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Шеңбер бойымен денені тік ұстап жүгіру. шеңберге тұрарда себеттен екі жалауша алу. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау.

**Негізгі бөлім**:

**Жалпы даму жаттығулары**

**/жалаушамен, әуенмен**

**Б.қ.: «Желбірейді жалау»**

**1.** Аяқтары иық мөлшерінде. Жалаушаны жоғары созып ұстайды. Жалаушаны және басты оң – сол жаққа қисайту. /4 рет қайталау/

**Б.қ.: «Әткеншек»**

**2.** Аяқтары алшақ қойылған, жалаушалар төменде. Жалаушаларды артқа- алдыға қарай сермеу. /5 рет/

**Б.қ.: «Кім жылдам»**

**3.** Аяқтарын алшық қою, отыру жалаушаны алға созу,тұру жоғары көтеру.

**Б. қ.: «Жұлдызша»**

**4.** Аяқты бірге, денені тік ұстау. Жалауша белде. Орнында секіріп аяқты және жалаушаны жанға созу

**Б.қ.: «Көңілді жалауша»**

**5.** Аяқтарын алшақ қою, жалаушалар жоғары көтеріп,секіру.

**Тыныс алу жаттығулары:** «Үйшік» - тік тұрып, аяқты бір - бірінен алшақ ұстайды, қолды бастан асыра көтеріп, «үйшік» сияқты біріктіреді, демді ішке тартады, қолды төмен түсіріп, денені босатып демді шығарады.

**Қимыл-қозғалыс жаттығулары.**

- Еңіс тақтайдың үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру (ені 25 см, бір басы 15 см көтерілгенде ).

-Допты екі қолмен төменнен лақтыру.

**Қимылды ойын**: « Құстар жем жейді»

**Қорытынды:**

Бір саппен шеңбер бойы жүру. /жалаушаларды себетке салу/ Маршпен жүру. «Айналу» - бір - бірінің қолынан ұстай отырып, айнала жүгіру.

**Бастапқы қалыпқа келу.**

**Балаларды мадақтау.**

**ІV апта Қаңтар**

**1.Денешынықтыру**

 **Мақсаты: (Б.К)**

Еңіс тақтайдың үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру (ені 25 см,

 бір басы 15 см көтерілгенде ).

Допты екі қолмен төменнен лақтыру.

**Кіріспе бөлімі:**

Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Шеңбер бойымен денені тік ұстап жүгіру. шеңберге тұрарда себеттен екі жалауша алу. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау.

**Негізгі бөлім**:

**Жалпы даму жаттығулары**

**/жалаушамен, әуенмен**

**Б.қ.: «Желбірейді жалау»**

**1.** Аяқтары иық мөлшерінде. Жалаушаны жоғары созып ұстайды. Жалаушаны және басты оң – сол жаққа қисайту. /4 рет қайталау/

**Б.қ.: «Әткеншек»**

**2.** Аяқтары алшақ қойылған, жалаушалар төменде. Жалаушаларды артқа- алдыға қарай сермеу. /5 рет/

**Б.қ.: «Кім жылдам»**

**3.** Аяқтарын алшық қою, отыру жалаушаны алға созу,тұру жоғары көтеру.

**Б. қ.: «Жұлдызша»**

**4.** Аяқты бірге, денені тік ұстау. Жалауша белде. Орнында секіріп аяқты және жалаушаны жанға созу

**Б.қ.: «Көңілді жалауша»**

**5.** Аяқтарын алшақ қою, жалаушалар жоғары көтеріп,секіру.

**Тыныс алу жаттығулары:** «Үйшік» - тік тұрып, аяқты бір - бірінен алшақ ұстайды, қолды бастан асыра көтеріп, «үйшік» сияқты біріктіреді, демді ішке тартады, қолды төмен түсіріп, денені босатып демді шығарады.

**Қимыл-қозғалыс жаттығулары.**

- Еңіс тақтайдың үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру (ені 25 см, бір басы 15 см көтерілгенде ).

-Допты екі қолмен төменнен лақтыру.

**Қимылды ойын**: « Құстар жем жейді»

**Қорытынды:**

Бір саппен шеңбер бойы жүру. /жалаушаларды себетке салу/ Маршпен жүру. «Айналу» - бір - бірінің қолынан ұстай отырып, айнала жүгіру.

**Бастапқы қалыпқа келу.**

**Балаларды мадақтау.**

***2,Денешынықтыру.***

***Мақсаты: (Ү.К)***

*Белгі бойынша шашырап жүгіру.*

*Арқанның астымен еңбектеу.*

***ҰОҚ өтілу барысы:***

***1.Амандасу.***

***2.Кіріспе***

*Педагогтың артынан жүру,жүгіру.*

*Шеңберге тұру.*

***3.Жалпы даму жаттығулары. Құралсыз.***

*Б.қ. өкше түйстірілген, қол төмен түсірілген. Қолды алға созып, шапалақ соғу, бастапқы қалыпқа қайту (5 рет).*

*2.Б.қ. аяқты алшақтатып, қолды алға ұстап, отыру. Еңкею, қолды аяқтың ұшына тигізу, түзелу, қолды арқаға ұстау, бастапқы қалыпқа қайту (4 рет)*

*3.Б.қ. аяқ сәл алшақтатылған, қол белде. Жүрумен кезектестіріп, екі аяқпен бір орында секіру (2 рет)*

*4.* ***Тыныс алу жаттығулары:*** *«Әтеш» дыбысын салу, «ку-ка-ре-ку» деп айту. Мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару.*

***4.Негізгі қимыл қозғалыс жаттығулары.***

***-****Арқанның астымен еңбектеу.*

***-*** *Кубиктердің арасымен жай жүгіру*

***Қимылды ойын:*** *«Қояндар мен қасқыр*

***Қортынды.***

 *Балаларды мадақтау*

**3,Денешынықтыру**

**Мақсаты: (Б.К)**

Белгі бойынша шашырап жүгіру.

Арқанның астымен еңбектеу.

**ҰОҚ өтілу барысы:**

**1.Амандасу.**

**2.Кіріспе**

Педагогтың артынан жүру,жүгіру.

Шеңберге тұру.

**3.Жалпы даму жаттығулары. Құралсыз.**

Б.қ. өкше түйстірілген, қол төмен түсірілген. Қолды алға созып, шапалақ соғу, бастапқы қалыпқа қайту (5 рет).

2.Б.қ. аяқты алшақтатып, қолды алға ұстап, отыру. Еңкею, қолды аяқтың ұшына тигізу, түзелу, қолды арқаға ұстау, бастапқы қалыпқа қайту (4 рет)

3.Б.қ. аяқ сәл алшақтатылған, қол белде. Жүрумен кезектестіріп, екі аяқпен бір орында секіру (2 рет)

4. **Тыныс алу жаттығулары:** «Әтеш» дыбысын салу, «ку-ка-ре-ку» деп айту. Мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару.

**4.Негізгі қимыл қозғалыс жаттығулары.**

**-** Арқанның астымен еңбектеу.

**-** Кубиктердің арасымен жай жүгіру

**Қимылды ойын:** «Қояндар мен қасқыр

**Қортынды.**

 Балаларды мадақтау

**І апта Ақпан**

**1,Денешынықтыру**

**Мақсаты: (Ү.К)**

Шашырап жүгіру. Еденде 10-20 см қашықтықта ( екі арқаннан тұратын жолақ арқылы) жатқан арқаннан секіру.

**Ұйымдастыру кезеңі.**

Балалармен амандасу

**1-бөлім** сақиналармен қоршалған шеңберде жүру және жүгіру.шеңбердің төрттен үш бөлігімен жүру және жүгіру - толық шеңбер: тоқтау, басқа бағытқа бұрылу

**ІІ. Жалпы дамыту жаттығулары. Сақинамен**

1.Б.Қ – аяқтар аяқтың ені бір-бірінен алшақ, оң қолда сақина

2.Сақинаны сол қолға беру, екі қолды жоғары көтеру. Қолдарды бүйір арқылы төмен түсіру. Қолыңызды жоғары көтеру, сақинаны оң қолға беру. Қолды төмен қарай түсіру (4-5 рет).

2. Б.Қ - аяқтар аяқтың ені бойынша, иілген қолдардағы сақина кеудеде. Отыру, сақина алға, қолды түзу ұстау. Тұру, б.қ. (4-5 рет).

3. Б:Қ – тізені бүгу, оң қолда сақина. Оңға бұрылу, сақинаны оң аяққа қою, Оңға бұрылу, сақинаны алу, түзелу, солға бұлылу, сол аяққа қою. Б.Қ (3 рет).

4. И. б. - аяқтар сәл алшақ, қолдар белде, еденде сақина. Екі аяғымен сақинаның айналасында екі аяқпен секіру; секіру сериясы арасында кішкене кідіріс (2 р)

**Қимыл қозғалыс жаттығулары.**

1. Гимнастикалық орындық үстінен жүріп өту.

2. Секіру. Еденде 10-20 см қашықтықта ( екі арқаннан тұратын жолақ арқылы) жатқан арқаннан секіру.

**Қимылды ойын:** «Өз түсіңді тап» ашық аспан астындағы ойын.

3 бөлім. Балалардың таңдауы бойынша төмен қозғалмалы ойын.

**2,Денешынықтыру**

 **Мақсаты: (Б.К)**

Шашырап жүгіру. Еденде 10-20 см қашықтықта ( екі арқаннан тұратын жолақ арқылы) жатқан арқаннан секіру.

**Ұйымдастыру кезеңі.**

Балалармен амандасу

**1-бөлім** сақиналармен қоршалған шеңберде жүру және жүгіру.шеңбердің төрттен үш бөлігімен жүру және жүгіру - толық шеңбер: тоқтау, басқа бағытқа бұрылу

**ІІ. Жалпы дамыту жаттығулары. Сақинамен**

1.Б.Қ – аяқтар аяқтың ені бір-бірінен алшақ, оң қолда сақина

2.Сақинаны сол қолға беру, екі қолды жоғары көтеру. Қолдарды бүйір арқылы төмен түсіру. Қолыңызды жоғары көтеру, сақинаны оң қолға беру. Қолды төмен қарай түсіру (4-5 рет).

2. Б.Қ - аяқтар аяқтың ені бойынша, иілген қолдардағы сақина кеудеде. Отыру, сақина алға, қолды түзу ұстау. Тұру, б.қ. (4-5 рет).

3. Б:Қ – тізені бүгу, оң қолда сақина. Оңға бұрылу, сақинаны оң аяққа қою, Оңға бұрылу, сақинаны алу, түзелу, солға бұлылу, сол аяққа қою. Б.Қ (3 рет).

4. И. б. - аяқтар сәл алшақ, қолдар белде, еденде сақина. Екі аяғымен сақинаның айналасында екі аяқпен секіру; секіру сериясы арасында кішкене кідіріс (2 р)

**Қимыл қозғалыс жаттығулары.**

1. Гимнастикалық орындық үстінен жүріп өту.

2. Секіру. «Күңгірттен діңге». Залдың екі жағында жалпақ құрсау бір-біріне тығыз орналастырылған. Құрсаудан құрсауға секіру 2-3 рет

**Қимылды ойын:** «Өз түсіңді тап» ашық аспан астындағы ойын.

3 бөлім. Балалардың таңдауы бойынша төмен қозғалмалы ойын.

**3,Денешынықтыру**

**Мақсаты: (ҮК)**

Гимнастикалық орындық үстінен жүріп өту.

Секіртпеден секіру.

**Ұйымдастыру кезеңі.**

Балалармен амандасу

**1 бөлім.**Баған бойынша бірінен соң бірі жүру. Педагог нұсқауымен: «Тышқандар!» ұсақтауға арналған қадаммен ауысу, енді тұрақты серуендеу. «Жылқылар!» - жүгіру, тізені жоғары көтеру, қалыпты жүгіріске ауысу. Жүру және жүгіру жаттығулары кезектесіп өтеді.

**2 бөлім. Жалпы дамыту жаттығулары.**

**Кішкене құрсаумен**

1. Б:Қ - аяқтың ені бір-бірінен алшақ, екі қолда құрсау, екі жағынан, төменнен ұстау. Жоғары көтеру, қарау, төмен түсіру, б.қ.(5 рет).

2. Б.Қ. - аяқтар аяқтың ені бойынша, құрсау екі қолда кеудеде. Отыру, алға шеңбер жасау. Жоғары көтеру, бастапқы қалып (5 рет).

3. Б.Қ - отыру, аяқтар алшақ, екі қолда құрсау төменде құрсауды жоғары көтеру; алға еңкею, құрсаудың жиегін еденге тигізу. Түзулену б.қ

4. Б:Қ арқамен жату, құрсау бастан жоғары. Аяқты тік көтеру, тізені құрсауының жиегіне тигізу. Аяқты төмен түсіру, б.қ. (4 рет).

5. Б.Қ - құрсаудың алдында тұру, аяқ сәл алшақ, қолдар белде. құрсаудың айналасында аяқпен секіру Секіру арасында кішкене кідіріспен (2-3 рет).

**Қимыл-қозғалыс жаттығулары**

1. «Көңілді торғайлар» секіру.

2. «Ептілікпен және тез!» Допты домалату. Залда, еденде екі параллель сызықта бір-бірінен 50 см қашықтық арасында допты домалату, оны екі қолмен итеру

**Қимылды ойындар: «Ұядағы кішкентай торғайлар»** Педагогтың көмегімен балалар - «торғайлар» 3-4 топқа бөлініп, «ұялардың» ішіне отырады. (шнурлардан немесе арқаннан жасалған үлкен диаметрлі шеңберлер). Тәрбиешінің белгісі бойынша: «Торғайлар» ұядан «ұшып, құрсауды басып өтіп, жан-жаққа шашырап кетті. Тезірек-» дәндерді жеп ал Сигнал бойынша: «Құстар, ұяларға!» Ойын 3 рет қайталанады.

***ІІ апта Ақпан***

1. ***1. Денешынықтыру***

***Мақсаты: (БК)***

*Гимнастикалық орындық үстінен жүріп өту.*

*Секіртпеден секіру.*

***ҰОҚ өтілу барысы***

***Ұйымдастыру кезеңі.***

*Балалармен амандасу*

***1 бөлім.****Баған бойынша бірінен соң бірі жүру. Педагог нұсқауымен: «Тышқандар!» ұсақтауға арналған қадаммен ауысу, енді тұрақты серуендеу. «Жылқылар!» - жүгіру, тізені жоғары көтеру, қалыпты жүгіріске ауысу. Жүру және жүгіру жаттығулары кезектесіп өтеді.*

***2 бөлім. Жалпы дамыту жаттығулары.***

***Кішкене құрсаумен***

*1. Б:Қ - аяқтың ені бір-бірінен алшақ, екі қолда құрсау, екі жағынан, төменнен ұстау. Жоғары көтеру, қарау, төмен түсіру, б.қ.(5 рет).*

*2. Б.Қ. - аяқтар аяқтың ені бойынша, құрсау екі қолда кеудеде. Отыру, алға шеңбер жасау. Жоғары көтеру, бастапқы қалып (5 рет).*

*3. Б.Қ - отыру, аяқтар алшақ, екі қолда құрсау төменде құрсауды жоғары көтеру; алға еңкею, құрсаудың жиегін еденге тигізу. Түзулену б.қ*

*4. Б:Қ арқамен жату, құрсау бастан жоғары. Аяқты тік көтеру, тізені құрсауының жиегіне тигізу. Аяқты төмен түсіру, б.қ. (4 рет).*

*5. Б.Қ - құрсаудың алдында тұру, аяқ сәл алшақ, қолдар белде. құрсаудың айналасында аяқпен секіру Секіру арасында кішкене кідіріспен (2-3 рет).*

***Қимыл-қозғалыс жаттығулары***

*1. «Көңілді торғайлар» секіру.*

*2. «Ептілікпен және тез!» Допты домалату. Залда, еденде екі параллель сызықта бір-бірінен 50 см қашықтық арасында допты домалату, оны екі қолмен итеру*

***Қимылды ойындар: «Ұядағы кішкентай торғайлар»*** *Педагогтың көмегімен балалар - «торғайлар» 3-4 топқа бөлініп, «ұялардың» ішіне отырады. (шнурлардан немесе арқаннан жасалған үлкен диаметрлі шеңберлер). Тәрбиешінің белгісі бойынша: «Торғайлар» ұядан «ұшып, құрсауды басып өтіп, жан-жаққа шашырап кетті. Тезірек-» дәндерді жеп ал Сигнал бойынша: «Құстар, ұяларға!» Ойын 3 рет қайталанады.*

**2.Денешынықтыру**

**Мақсаты: (ҮК)**

Түзу және ирек жолдармен жүгіру. Жиектері шектелген тура жолақтың үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру.

**ҰОҚ өтілу барысы**

**Ұйымдастыру кезеңі.**

Балалармен амандасу

**1.Түсіндіру, көрсету.**

 Бағанда бір-бірден жүру, шнурлардың үстінен оң аяғымен кезек-кезек басу. Шнурлар бір-бірінен 30-35 см қашықтықта салынады

**ІІ.Жалпы дамыту жаттығулары. Доппен**

1.Б:Қ: - аяқтар аяқтың ені бойынша доп екі қолда төменде. Допты жоғары көтеру , төмен қарай түсіру. Б.қ. (4-5 рет).

2. Б.Қ - аяқтар сәл алшақ, доп екі қолда кеудеде. Отыру, допты алақанға домалату, тұру, б.қ (4-5)

3. Б.Қ. - отыру, аяқтар алшақ, иілген доп кеудеге ұстау. Допты жоғары көтеру, допты аяқтың арасындағы еденге созылып тигізу Түзелу. Бас қалып (4 рет).

4. Б.Қ - аяқтар бірге, доп кеудеде екі қолда. Айнала бұрылып екі аяқпен секіру (3-4 рет).

**Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулар.**

-Түзу және ирек жолдармен жүгіру.

-Жиектері шектелген тура жолақтың үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру.

**Қимылды ойын:**

 **«Торғайлар мен мысық» ойыны.**

**ІІІ бөлім. Допты қолына ұстап бір-бірден жүру.**

**3,Денешынықтыру**

**Мақсаты: (БК)**

Түзу және ирек жолдармен жүгіру. Жиектері шектелген тура жолақтың үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру.

**ҰОҚ өтілу барысы**

**Ұйымдастыру кезеңі.**

Балалармен амандасу

**1.Түсіндіру, көрсету.**

 Бағанда бір-бірден жүру, шнурлардың үстінен оң аяғымен кезек-кезек басу. Шнурлар бір-бірінен 30-35 см қашықтықта салынады

**ІІ.Жалпы дамыту жаттығулары. Доппен**

1.Б:Қ: - аяқтар аяқтың ені бойынша доп екі қолда төменде. Допты жоғары көтеру , төмен қарай түсіру. Б.қ. (4-5 рет).

2. Б.Қ - аяқтар сәл алшақ, доп екі қолда кеудеде. Отыру, допты алақанға домалату, тұру, б.қ (4-5)

3. Б.Қ. - отыру, аяқтар алшақ, иілген доп кеудеге ұстау. Допты жоғары көтеру, допты аяқтың арасындағы еденге созылып тигізу Түзелу. Бас қалып (4 рет).

4. Б.Қ - аяқтар бірге, доп кеудеде екі қолда. Айнала бұрылып екі аяқпен секіру (3-4 рет).

**Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулар.**

-Түзу және ирек жолдармен жүгіру.

-Жиектері шектелген тура жолақтың үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру.

**Қимылды ойын:**

 **«Торғайлар мен мысық» ойыны.**

**ІІІ бөлім. Допты қолына ұста*п б*ір-бірден жүру**

**ІІІ апта Ақпан**

1. **Денешынықтыру**

**Мақсаты: (ҮК)**

Түзу және ирек жолдармен жүгіру. Жиектері шектелген тура жолақтың үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру.

**Ұйымдастыру кезеңі.**

Балалармен амандасу

Шеңберге тұру.Шеңбермен жүру

Жүруді жеңіл жүгірумен алмастыру.
**Жалпы дамытушы жаттығулар:**

(жалаушалармен орындау):

Б.қ.:аяқтарын сәл алшақ қойып,жалаушаларды төмен түсіріп тұру. Жалаушаларды жоғары көтеру,оларды айқастырып,

бір – біріне тықылдату,төмен түсіру.

Б.қ.:тізерлеп отыру,жалаушаларды төмен түсіріп тұру. Жалаушаларды жоғары көтеру,оларды оңға және солға бұлғау,б.қ. оралу.

Б.қ.:аяқтарын сәл алшақ қойып,жалаушаларды төмен түсіріп тұру. Б.қ.бір орында қос аяқпен секіру

Тыныс алу жаттығуы

**Негізгі қимыл қозғалыс жаттығулар.**

-Түзу және ирек жолдармен жүгіру.

-Жиектері шектелген тура жолақтың үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру.

**Қимылды ойын:** «Қояндар мен қасқыр»

Ойын шартын түсіндіру.

Балалармен бірлесе ойнау.

Бір біріне кедергі жасамай жүгіруге дағдыландыру

Балаларды мадақтау.

***2,Денешынықтыру***

***Мақсаты: (БК)***

*Түзу және ирек жолдармен жүгіру. Жиектері шектелген тура жолақтың үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру.*

***Ұйымдастыру кезеңі.***

*Балалармен амандасу*

*Шеңберге тұру.Шеңбермен жүру*

*Жүруді жеңіл жүгірумен алмастыру.****Жалпы дамытушы жаттығулар:***

*(жалаушалармен орындау):*

*Б.қ.:аяқтарын сәл алшақ қойып,жалаушаларды төмен түсіріп тұру.*

*Жалаушаларды жоғары көтеру,оларды айқастырып,*

*бір – біріне тықылдату,төмен түсіру.*

*Б.қ.:тізерлеп отыру,жалаушаларды төмен түсіріп тұру. Жалаушаларды жоғары көтеру,оларды оңға және солға бұлғау,б.қ. оралу.*

*Б.қ.:аяқтарын сәл алшақ қойып,жалаушаларды төмен түсіріп тұру.*

*Б.қ.бір орында қос аяқпен секіру*

*Тыныс алу жаттығуы*

***Негізгі қимыл қозғалыс жаттығулар.***

*-Түзу және ирек жолдармен жүгіру.*

*-Жиектері шектелген тура жолақтың үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру.*

***Қимылды ойын:*** *«Қояндар мен қасқыр»*

*Ойын шартын түсіндіру.*

*Балалармен бірлесе ойнау.*

*Бір біріне кедергі жасамай жүгіруге дағдыландыру*

*Балаларды мадақтау.*

**3,Денешынықтыру**

**Мақсаты: (ҮК)**

Әр түрлі бағытта жүруден жүгіруге ауысу.Шеңберден шеңберге аттау.

**Ұйымдастыру кезеңі.**

Балалармен амандасу..

Шеңбер жасап жүру.

Қолды жоғары созайық,

Шапалақты ұрайық.

Шеңбер жасап тұру

**Жалпы дамытушы жаттығулар:**(таяқшалар)

«Біз күштіміз!»

1.Екі қолды алға созып

2.таяқшаны кеуде тұсына әкелу.«Біз барлаушымыз!»

Б.қ.: аяқ арасы иық көлеміндей алшақ, қол төменде.

1.Қос қолды жоғары көтеру.

2.Денені бұрып – оңға иілу

3.Денені бұрып – солға иілу.

4.Б.қ. «Біз штангашымыз!»

Б.қ.: аяқ арасы алшақ, қол төменде.

1. Таяқшаны кеуде тұсына ұстау. 2. Таяқшаны жоғары көтеру.

3.Шынтақты бүгіп, иыққа тигізу.

4.Б.қ. «Біз ептіміз!»

Б.қ.: екі аяқ бірге, қол төменде, таяқша баланың алдында жатады.

1.Қос қол белде.

2.Тізені сәл бүгіп, таяқшадан секіру

3.Б.қ. Тыныс алу:

1.Аяқ арасы алшақ, таяқшаны қос қолмен екі шетінен жоғары көтеру, ауа жұту.

2.Таяқшаны кеуде тұсына әкеліп, мұрнымен дем шығару.

**Негізгі қимыл қозғалыс жаттығулар.**

1.Допты жоғары лақтыру

2.Шеңберден шеңберге аттау.

**Қимылды ойын:** «Торғайлар мен машина»

Ойын шартын түсіндіру.

Балалармен бірлесе ойнау.

Бір біріне кедергі жасамай жүгіруге дағдыландыру

Балаларды мадақтау

**ІV апта Ақпан**

**1.Денешынықтыру**

**Мақсаты: (БК)**

Әр түрлі бағытта жүруден жүгіруге ауысу.Шеңберден шеңберге аттау.

**Ұйымдастыру кезеңі.**

Балалармен амандасу..

Шеңбер жасап жүру.

Қолды жоғары созайық,

Шапалақты ұрайық.

Шеңбер жасап тұру

**Жалпы дамытушы жаттығулар:** (таяқшалар)

«Біз күштіміз!»

1.Екі қолды алға созып

2.таяқшаны кеуде тұсына әкелу. «Біз барлаушымыз!»

Б.қ.: аяқ арасы иық көлеміндей алшақ, қол төменде.

1.Қос қолды жоғары көтеру.

2.Денені бұрып – оңға иілу

3.Денені бұрып – солға иілу.

4.Б.қ. «Біз штангашымыз!»

Б.қ.: аяқ арасы алшақ, қол төменде.

1. Таяқшаны кеуде тұсына ұстау. 2. Таяқшаны жоғары көтеру.

3.Шынтақты бүгіп, иыққа тигізу.

4.Б.қ. «Біз ептіміз!»

Б.қ.: екі аяқ бірге, қол төменде, таяқша баланың алдында жатады.

1.Қос қол белде.

2.Тізені сәл бүгіп, таяқшадан секіру

3.Б.қ. Тыныс алу:

1.Аяқ арасы алшақ, таяқшаны қос қолмен екі шетінен жоғары көтеру, ауа жұту.

2.Таяқшаны кеуде тұсына әкеліп, мұрнымен дем шығару.

**Негізгі қимыл қозғалыс жаттығулар.**

1.Допты жоғары лақтыру

2.Шеңберден шеңберге аттау.

**Қимылды ойын:** «Торғайлар мен машина»

Ойын шартын түсіндіру.

Балалармен бірлесе ойнау.

Бір біріне кедергі жасамай жүгіруге дағдыландыру

Балаларды мадақтау

**2,Денешынықтыру.**

**Мақсаты: (ҮК)**

Допты алға домалату, қуып жету. Бір сызықтан қос аяқпен секіру.

**Ұйымдастыру кезеңі.**

1.Балалармен амандасу

2.Тәрбиешінің артынан шеңбермен жүру.

 «Орман аңдары»

1. «Аю»

Қолды белге қойып, (қорбандап) табанды нық басып жүру.

2. «Түлкі»

Қолды жанға ұстап, (қуланып) бір сызықпен жүру.

3. «Көжек»

Қолды кеуденің алдында иіп, қос аяқпен секіру.

4. «Қасқыр»

Баяу жүгіру, жылдам жүгіру.

**3.Жалпы даму жаттығулары:**

 (Доптармен).

1.Б.қ.: тік тұру, аяқ бірге, доп кеудеде.

Допты алға созу.

Жоғары көтеру.

 Алға созу.

 Б. қ. келу.

2.Б. қ.: аяқ иық көлеміндей алшақ, қол төменде.

Допты алға созу.

Отыру, тұру.

 Б. қ. келу

3. Б. қ.: Аяқ арасы иық көлеміндей алшақ, доп кеуде тұсында.

 Допты алға созу.

Еңкею, допты тізеге тигізу.

 Б. қ. келу.

4. Қос аяқпен секіру.

. Б. қ. келу.

Тыныс алу жаттығулары:

«Алақандағы допты үрлеу».

**4.Негізгі қимыл қозғалыс жаттығуы**

-Допты алға домалату, қуып жету.

-Бір сызықтан қос аяқпен секіру.

**5. Қимылды ойын:**

« Қояндар мен қасқыр»

Ойын шартын түсіндіру.

Балалармен бірлесе ойнау.

Бір біріне кедергі жасамай жүгіруге дағдыландыру

Балаларды мадақтау.

**3,Денешынықтыру**

**Мақсаты: (БК)**

Допты алға домалату, қуып жету. Бір сызықтан қос аяқпен секіру.

**3.Денешынықтыру.**

**Мақсаты: (ҮК)**

Допты алға домалату, қуып жету. Бір сызықтан қос аяқпен секіру.

**Ұйымдастыру кезеңі.**

1.Балалармен амандасу

2.Тәрбиешінің артынан шеңбермен жүру.

 «Орман аңдары»

1. «Аю»Қолды белге қойып, (қорбандап) табанды нық басып жүру.

2. «Түлкі»Қолды жанға ұстап, (қуланып) бір сызықпен жүру.

3. «Көжек»Қолды кеуденің алдында иіп, қос аяқпен секіру.

4. «Қасқыр»Баяу жүгіру, жылдам жүгіру.

**3.Жалпы даму жаттығулары:**(Доптармен).

1.Б.қ.: тік тұру, аяқ бірге, доп кеудеде.Допты алға созу

.Жоғары көтеру.

 Алға созу.Б. қ. келу.

2.Б. қ.: аяқ иық көлеміндей алшақ, қол төменде.

Допты алға созу.Отыру, тұру.Б. қ. келу

3. Б. қ.: Аяқ арасы иық көлеміндей алшақ, доп кеуде тұсында.

 Допты алға созу.

Еңкею, допты тізеге тигізу.

 Б. қ. келу.

4. Қос аяқпен секіру.

Б. қ. келу.

Тыныс алу жаттығулары:

«Алақандағы допты үрлеу».

**4.Негізгі қимыл қозғалыс жаттығуы**

-Допты алға домалату, қуып жету.

-Бір сызықтан қос аяқпен секіру.

**5. Қимылды ойын:**

« Қояндар мен қасқыр»

Ойын шартын түсіндіру.

Балалармен бірлесе ойнау.

Бір біріне кедергі жасамай жүгіруге дағдыландыру

Балаларды мадақтау.

**І апта Наурыз**

1. **1,Денешынықтыру**

**Мақсаты: (ҮК)**

Шеңбер бойымен аяқтың ұшымен жүру.

Арқанның астымен нысанаға дейін еңбектеу.

**Кіріспе бөлімі:**

Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Шеңбер бойымен денені тік ұстап жеңіл жүгіру. еңкейтілген тақтайшамен жоғары, төмен жүру .

екі жалауша алып, шеңберге тұру.

**Негізгі бөлім**:

Жалпы даму жаттығулары Жалаушамен

**Б.қ.: «Желбірейді жалау»**

**1.** Аяқтары иық мөлшерінде. Жалаушаны жоғары созып ұстайды. Жалаушаны және басты оң – сол жаққа қисайту. /6 рет қайталау/

**Б. қ.: «Суда жүзу»**

**2.** Аяқтары алшақ қойылған , жалаушалар жанға созу. Иықты қозғап, суда жүзу қимылын жасау. / 6 рет қайталау/

**Б.қ.: «Айқастыр»**

**3.** Аяқты алшақ қоямыз. Жалаушалар төменде. Оң қолдағы жалаушаны сол иыққа апару, сол қолдағы жалаушаны оң иыққа апару. «айқасты» деп айту.

 /6 рет қайталау/

**Б.қ.: «Құламағайлар»**

**4.** Аяқты алшақ қоямыз. Жалаушалар белде. Алдыға қарай еңкею, артқа шалқаю. /6 рет қайталау

**Б.қ.: «Серіппе»**

**5.** Аяқтарын алшақ қою, жалауша төменде. Орнында тұрып «серіппе» секілді секіру. /15-20 секунд/

**Қорытынды:**

Бір саппен шеңбер бойы жүру. /жалаушаларды себетке салу/

**Тыныс алу жаттығулары:** «Отын» - балалар ағаш шауып жатқан тәрізді болады.мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару. Бастапқы қалыпқа келу.

**Негізгі қимыл-жаттығулары:**

1.Шеңбер бойымен аяқтың ұшымен жүру.

2.Арқанның астымен нысанаға дейін еңбектеу.

**Қимылды ойын:**

**«Мысық тышқан»**

*Ойын шартымен таныстыру.*

*Балаларды мадақтау.*

*Қортындылау*

*Сұрақ-жауап*

**2,Денешынықтыру**

**Мақсаты: (БК)**

Шеңбер бойымен аяқтың ұшымен жүру.

Арқанның астымен нысанаға дейін еңбектеу.

**Кіріспе бөлімі:**

Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Шеңбер бойымен денені тік ұстап жеңіл жүгіру. еңкейтілген тақтайшамен жоғары, төмен жүру .

екі жалауша алып, шеңберге тұру.

**Негізгі бөлім**:

Жалпы даму жаттығулары Жалаушамен

**Б.қ.: «Желбірейді жалау»**

**1.** Аяқтары иық мөлшерінде. Жалаушаны жоғары созып ұстайды. Жалаушаны және басты оң – сол жаққа қисайту. /6 рет қайталау/

**Б. қ.: «Суда жүзу»**

**2.** Аяқтары алшақ қойылған , жалаушалар жанға созу. Иықты қозғап, суда жүзу қимылын жасау. / 6 рет қайталау/

**Б.қ.: «Айқастыр»**

**3.** Аяқты алшақ қоямыз. Жалаушалар төменде. Оң қолдағы жалаушаны сол иыққа апару, сол қолдағы жалаушаны оң иыққа апару. «айқасты» деп айту.

 /6 рет қайталау/

**Б.қ.: «Құламағайлар»**

**4.** Аяқты алшақ қоямыз. Жалаушалар белде. Алдыға қарай еңкею, артқа шалқаю. /6 рет қайталау

**Б.қ.: «Серіппе»**

**5.** Аяқтарын алшақ қою, жалауша төменде. Орнында тұрып «серіппе» секілді секіру. /15-20 секунд/

**Қорытынды:**

Бір саппен шеңбер бойы жүру. /жалаушаларды себетке салу/

**Тыныс алу жаттығулары:** «Отын» - балалар ағаш шауып жатқан тәрізді болады.мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару. Бастапқы қалыпқа келу.

**Негізгі қимыл-жаттығулары:**

1.Шеңбер бойымен аяқтың ұшымен жүру.

2.Арқанның астымен нысанаға дейін еңбектеу.

**Қимылды ойын:**

**«Мысық тышқан»**

Ойын шартымен таныстыру.

Балаларды мадақтау.

Қортындылау

Сұрақ-жауап

 **3,Денешынықтыру**

**Мақсаты: (ҮК)**

Қос аяқтап секіру біліктерін жетілдіру, қимыл үйлесімділігін дамыту

Допты 1 м қашықтықтағы қақпаға домалату.

/**орамалмен, әуенмен**/

**Кіріспе бөлімі:**

Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Шеңбер бойымен денені тік ұстап, адымдап жүру.

«Үйректің балапаны» - кеудені алға қарай еңкейте отырып жүру.

«Түйеқұс» - тізені жоғары көтере жүру.Шеңбер бойымен жай жүру .

Шеңбер бойымен тұру. /шеңберге тұрарда себеттен бір орамалдан алу/ **Негізгі бөлім:**

**Б.қ.: «Көбелек ұшты»**

**1.** Аяқтар алшақ қойылған, орамал бүйірде. басты оңнан – солға, солдан - оңға қарай айналдыру. /6 рет /

**Б. қ.: «Көңілді орамал»**

**2.** Аяқ иық көлемінде, орамал иықта, иықты артқа –алдыға, төмен –жоғары қозғау. /6 рет қайталау/

**Б.қ.: «Ғажайып кемпірқосақ»**

**3.**Аяқтар алшақ қойылған, орамал белде. орамалды оң - сол жаққа қисайту

 / 5 рет қайталау./

**Б.қ.: «Шапалақ»**

**4.** Аяқтарын алшақ қою, орамалды жанға созып, жоғары көтеріп алақан-ды соғу. «Шапалақ»- деп айту.

**Б. қ.: «Орамалды ілу»**

**5.** Аяқтарын алшақ қойып, тізе бүгу. Орамал төменде. Орнынан тұрып, орамалды жоғары көтеріп, орамалды ілу қимылын жасау «ілдім» деп айту. /6 рет қайталау./

**Тыныс алу жаттығулары:** Шеңбер бойымен тұрып араның дыбысын

салу (з-з-з), мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару.

**Бастапқы қалыпқа келу.**

**Қимыл –қозғалыс жаттығулары**

1. Қос аяқтап обручтан юбручқа секіру

2. Допты 1 м қашықтықтағы қақпаға домалату.

**Қимылды ойын:«Поезд».** Ойын шартымен таныстыру

Балаларды мадақтау.

**Қорытынды:**

Маршпен шеңбер бойы жүру. /орамалды себетке салу/

 Адымдап жүру. «Достар» - жұптасып жүгіру.

**ІI апта Наурыз**

***1*. Денешынықтыру**

**Мақсаты: (БК)**

Қос аяқтап секіру біліктерін жетілдіру, қимыл үйлесімділігін дамыту

Допты 1 м қашықтықтағы қақпаға домалату.

/**орамалмен, әуенмен**/

**Кіріспе бөлімі:**

Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Шеңбер бойымен денені тік ұстап, адымдап жүру.

«Үйректің балапаны» - кеудені алға қарай еңкейте отырып жүру.

«Түйеқұс» - тізені жоғары көтере жүру.Шеңбер бойымен жай жүру .

Шеңбер бойымен тұру. /шеңберге тұрарда себеттен бір орамалдан алу/ **Негізгі бөлім:**

**Б.қ.: «Көбелек ұшты»**

**1.** Аяқтар алшақ қойылған, орамал бүйірде. басты оңнан – солға, солдан - оңға қарай айналдыру. /6 рет /

**Б. қ.: «Көңілді орамал»**

**2.** Аяқ иық көлемінде, орамал иықта, иықты артқа –алдыға, төмен –жоғары қозғау. /6 рет қайталау/

**Б.қ.: «Ғажайып кемпірқосақ»**

**3.**Аяқтар алшақ қойылған, орамал белде. орамалды оң - сол жаққа қисайту

 / 5 рет қайталау./

**Б.қ.: «Шапалақ»**

**4.** Аяқтарын алшақ қою, орамалды жанға созып, жоғары көтеріп алақан-ды соғу. «Шапалақ»- деп айту.

**Б. қ.: «Орамалды ілу»**

**5.** Аяқтарын алшақ қойып, тізе бүгу. Орамал төменде. Орнынан тұрып, орамалды жоғары көтеріп, орамалды ілу қимылын жасау «ілдім» деп айту. /6 рет қайталау./

**Тыныс алу жаттығулары:** Шеңбер бойымен тұрып араның дыбысын

салу (з-з-з), мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару.

**Бастапқы қалыпқа келу.**

**Қимыл –қозғалыс жаттығулары**

1. Қос аяқтап обручтан юбручқа секіру

2. Допты 1 м қашықтықтағы қақпаға домалату.

**Қимылды ойын:«Поезд».**Ойын шартымен таныстыру

Балаларды мадақтау.

**Қорытынды:**

Маршпен шеңбер бойы жүру. /орамалды себетке салу/

 Адымдап жүру. «Достар» - жұптасып жүгіру.

**2,Денешынықтыру (ҮК)**

**Мақсаты:**

Аңғарымпаздығы мен зейінін дамыту. Ойын ережесін сақтап ойнауға үйретуді жалғастыруЕңіс тақтайдың үстімен тепе-теңдік сақтап жүру.

**Кіріспе бөлімі:**

Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Шеңбер бойымен денені тік ұстап, адымдап жүру. Қол бүйірде, аяқтың шеңбер бойымен жай жүру .

Шеңбер бойымен тұру. (таяқшаны үстел үстінен бір- бірден алу)

**Негізгі бөлім**:

**Б.қ.: «Мысық оянды »**

**1.** Аяқтары алшақ қойылған, таяқшаны екі шетінен ұстап, жоғарыға, оңға, солға қарай созылып керілу. әр керілген сайын «м-я-у» деп айту. /6 рет қайталау./

**Б. қ.: «Кілем қағу»**

**2.** Аяқтары алшақ қойылған, таяқша төменде қолдарымен ұстау. Таяқшаны жоғарыға көтеріп созу, «кілем қағу» соғу қимылын жасау «тук-тук-тук»- деп айту. /6 рет қайталау/

 **3.** Аяқты алшақ қоямыз, таяқша төменде қолдарымен ұстау, оңға, солға бұрылу . /6 рет қайталау/

**Б.қ.: «Дәл тигіз»**

**4.** Аяқтары алшақ қойылған, таяқшаны кеуденің тұсында. Бүгілген оң аяқты көтеру, тізені таяқшаға тигізу. Арқаны түзу ұстау. Сол жақпен дәл солай қайталау. /6 рет /

**Б.қ.: «Көңілді таяқша»**

**5.** Таяқшаны айналып секіру және жүру. /15-20 секунд/

**Тыныс алу жаттығулары:** шәйнектік дыбысын салу(ш-ш-ш). Терең тыныс алып, демді шығару.

**Нгізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары**

1 Еңіс тақтайдың үстімен тепе-теңдік сақтап жүру.

2.Таяқшалардан секіру.

**Бастапқы қалыпқа келу.**

**Қорытынды:**

Маршпен шеңбер бойы жүру. Еркін жүру.(таяқшаны үстел үстіне қою) Қолды жанға созып, аяқтың ұшымен жүру.

**3,Денешынықтыру(БК)**

**Мақсаты:**

Аңғарымпаздығы мен зейінін дамыту. Ойын ережесін сақтап ойнауға үйретуді жалғастыруЕңіс тақтайдың үстімен тепе-теңдік сақтап жүру.

**Кіріспе бөлімі:**

Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Шеңбер бойымен денені тік ұстап, адымдап жүру. Қол бүйірде, аяқтың шеңбер бойымен жай жүру .

Шеңбер бойымен тұру. (таяқшаны үстел үстінен бір- бірден алу)

**Негізгі бөлім**:

**Б.қ.: «Мысық оянды »**

**1.** Аяқтары алшақ қойылған, таяқшаны екі шетінен ұстап, жоғарыға, оңға, солға қарай созылып керілу. әр керілген сайын «м-я-у» деп айту. /6 рет қайталау./

**Б. қ.: «Кілем қағу»**

**2.** Аяқтары алшақ қойылған, таяқша төменде қолдарымен ұстау. Таяқшаны жоғарыға көтеріп созу, «кілем қағу» соғу қимылын жасау «тук-тук-тук»- деп айту. /6 рет қайталау/

 **3.** Аяқты алшақ қоямыз, таяқша төменде қолдарымен ұстау, оңға, солға бұрылу . /6 рет қайталау/

**Б.қ.: «Дәл тигіз»**

**4.** Аяқтары алшақ қойылған, таяқшаны кеуденің тұсында. Бүгілген оң аяқты көтеру, тізені таяқшаға тигізу. Арқаны түзу ұстау. Сол жақпен дәл солай қайталау. /6 рет /

**Б.қ.: «Көңілді таяқша»**

**5.** Таяқшаны айналып секіру және жүру. /15-20 секунд/

**Тыныс алу жаттығулары:** шәйнектік дыбысын салу(ш-ш-ш). Терең тыныс алып, демді шығару.

**Нгізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары**

1 Еңіс тақтайдың үстімен тепе-теңдік сақтап жүру.

2.Таяқшалардан секіру.

 **Бастапқы қалыпқа келу.**

**Қорытынды:**

Маршпен шеңбер бойы жүру. Еркін жүру.(таяқшаны үстел үстіне қою) Қолды жанға созып, аяқтың ұшымен жүру.

**ІІІ апта Наурыз**

***1,*Денешынықтыру**

**Мақсаты: (ҮК)**

Еденде жатқан заттан секіру Алаңның бір жағынан екінші жағына жүгіріп бару Қимыл-қозғалысы белсенділігін арттыру, Жолмен жалаушаға дейін еңбектеу.

**Кіріспе бөлімі:**

Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау.

Шеңбер бойымен денені тік ұстап, адымдап жүру. Жай жүгіру.

Шеңбер бойымен тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау.

**Негізгі бөлім: Жалпы даму жаттығулары құралсыз**

**Б.қ.: «Араның ұшуын бақылау»**

**1.** Аяқтар алшақ қойылған, қолдар бүйірде. Мойынды оңнан солға қарай, солдан оңға қарай айналдыру. «з-з-з» деп айту/6 рет қайталау/

**Б.қ.: «Қарлығаш ұшты»**

**2.** Аяқтары алшақ қойылған, қолдарын жан-жаққа созып, құстың ұшу қимылын жасау. «Ұшты-ұщты» сөзін айту. /6 рет қайталау./

**Б.қ.: «Жел соқты»**

**3.** Аяқтар алшақ қойылған, қолдар жоғарыда, оңнан - солға, солдан- оңға иілу. /6 рет қайталау./

**Б.қ.: «Шапалақ»**

**4**. Аяқтарын алшақ, қолды жанға созу. Секіріп аяқты біріктіру. Қолды жоғары созып, шапалақтау. «Шапалақ» деп айту. 6 рет

**Тыныс алу жаттығулары:** «Әтеш» дыбысын салу, «ку-ка-ре-ку» деп айту. Мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару.

**Бастапқы қалыпқа келу.**

**Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары.**

 1. Жіптен секіру

2. Жолмен жалаушаға дейін еңбектеу.

**Қимылды ойын**

«**Күн мен жаңбыр»**

**Ойын шарты:** Балалардың алаңның бір шетінен немесе бөлмеге қойылған орындықтардың артында тізерлеп отырады да «терезеге» орындықтың арқасынан қарайды.

**Қорытынды:**

 Адымдап шеңбер бойы жүру.

Шеңбер бойымен денені тік ұстап жеңіл жүгіру.

Қимыл – қозғалыс жаттығуы

***2,Денешынықтыру***

**Мақсаты: (БК)**

Еденде жатқан заттан секіру . Алаңның бір жағынан екінші жағына жүгіріп бару Қимыл-қозғалысы белсенділігін арттыру, Жолмен жалаушаға дейін еңбектеу.

**Кіріспе бөлімі:**

Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау.

Шеңбер бойымен денені тік ұстап, адымдап жүру. Жай жүгіру.

Шеңбер бойымен тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау.

**Негізгі бөлім:**

**Жалпы даму жаттығулары құралсыз**

**Б.қ.: «Араның ұшуын бақылау»**

**1.** Аяқтар алшақ қойылған, қолдар бүйірде. Мойынды оңнан солға қарай, солдан оңға қарай айналдыру. «з-з-з» деп айту/6 рет қайталау/

**Б.қ.: «Қарлығаш ұшты»**

**2.** Аяқтары алшақ қойылған, қолдарын жан-жаққа созып, құстың ұшу қимылын жасау. «Ұшты-ұщты» сөзін айту. /6 рет қайталау./

**Б.қ.: «Жел соқты»**

**3.** Аяқтар алшақ қойылған, қолдар жоғарыда, оңнан - солға, солдан- оңға иілу. /6 рет қайталау./

**Б.қ.: «Шапалақ»**

**4**. Аяқтарын алшақ, қолды жанға созу. Секіріп аяқты біріктіру. Қолды жоғары созып, шапалақтау. «Шапалақ» деп айту. 6 рет

**Тыныс алу жаттығулары:** «Әтеш» дыбысын салу, «ку-ка-ре-ку» деп айту. Мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару.

**Бастапқы қалыпқа келу.**

**Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары.**

 1. Жіптен секіру

2. Жолмен жалаушаға дейін еңбектеу.

**Қимылды ойын**

«**Күн мен жаңбыр»**

**Ойын шарты:** Балалардың алаңның бір шетінен немесе бөлмеге қойылған орындықтардың артында тізерлеп отырады да «терезеге» орындықтың арқасынан қарайды

**Қорытынды:**

 Адымдап шеңбер бойы жүру.

Шеңбер бойымен денені тік ұстап жеңіл жүгіру.

Қимыл – қозғалыс жаттығуы

**3,Денешынықтыру**

**Мақсаты::(ҮК)**

Қимыл-қозғалысы белсенділігін арттыру, төзімділігін, зейінін дамыту Кішкене қапшықты төбесіне қойып, тақтай үстімен жүру.

**Кіріспе бөлімі:**

Бірінің артынан бірі сапқа тұру.

Шеңбер бойымен «аюға» ұқсап жүру.

Қол жоғарыда, аяқтың ұшымен жүру.қол жанда, өкшемен жүру жұптасып жүру .

Шеңбер бойымен тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау

 **Негізгі бөлім:**

**Жалпы даму жаттығулары.**

**Сылдырмақпен**

**Б.қ.: «Көбелек қонды»**

**1.** Аяқтары иық мөлшерінде. Қолдары артта. Иыққа қонған көбелекті көру. басты оңға, солға бұру, «қонды» деп айту. /6 рет қайталау/

**Б. қ.: «Жыланның қозғалысы»**

**2.** Аяқ иық көлемінде, қолды жанға созу. Жыланның қимылын жасау. иықты ирелеңдете айналдыру. /6 рет қайталау/

**Б.қ.: «Қайшы»**

**3.**Аяқтар алшақ қойылған, қолдар жан-жақта, қолдарды қайшылау./6 рет /

**Б. қ.: «Жұлдызша»**

**4.** Қолдары белде. Аяқты бірге ұстау. Орнында секіріп аяқты және қолды жанға созу «ха-а-а» деп айту, орнында секіріп аяқты біріктіру және қолды белге қою, «хоп» деп айту. /6 рет /

**Тыныс алу жаттығулары:** шәйнектік дыбысын салу(ш-ш-ш). Терең тыныс алып, демді шығару.

**Бастапқы қалыпқа келу.**

Қимыл- қозғалыс жаттығуы

Кішкене қапшықты төбесіне қойып, тақтай үстімен жүру.

**Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары.**

1.Кішкене қапшықты төбесіне қойып, тақтай үстімен жүру.

2.Доға астынан еңбектеп өту.

**Қимылды ойын:**

 **«Қояндар мен қасқыр»**

**Мақсаты:** Балаларды алғырлыққа, қырағылыққа, татулыққа тәрбиелеу. Ептілік қасиеттерін арттыру. Денсаулықтарын шынықтыру**Қорытынды:**

Шеңбер бойы жүру. Еркін жүру. Қолды жанға созып, аяқтың ұшымен жүгіру

**ІV апта Ақпан**

***1.Денешынықтыру***

**Мақсаты::(БК)**

Қимыл-қозғалысы белсенділігін арттыру, төзімділігін, зейінін дамыту Кішкене қапшықты төбесіне қойып, тақтай үстімен жүру.

**Кіріспе бөлімі:**

Бірінің артынан бірі сапқа тұру.

Шеңбер бойымен «аюға» ұқсап жүру.

Қол жоғарыда, аяқтың ұшымен жүру.қол жанда, өкшемен жүру жұптасып жүру . Шеңбер бойымен тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау

 **Негізгі бөлім:**

**Жалпы даму жаттығулары.**

**Сылдырмақпен**

**Б.қ.: «Көбелек қонды»**

**1.** Аяқтары иық мөлшерінде. Қолдары артта. Иыққа қонған көбелекті көру. басты оңға, солға бұру, «қонды» деп айту. /6 рет қайталау/

**Б. қ.: «Жыланның қозғалысы»**

**2.** Аяқ иық көлемінде, қолды жанға созу. Жыланның қимылын жасау. иықты ирелеңдете айналдыру. /6 рет қайталау/

**Б.қ.: «Қайшы»**

**3.**Аяқтар алшақ қойылған, қолдар жан-жақта, қолдарды қайшылау./6 рет /

**Б. қ.: «Жұлдызша»**

**4.** Қолдары белде. Аяқты бірге ұстау. Орнында секіріп аяқты және қолды жанға созу «ха-а-а» деп айту, орнында секіріп аяқты біріктіру және қолды белге қою, «хоп» деп айту. /6 рет /

**Тыныс алу жаттығулары:** шәйнектік дыбысын салу(ш-ш-ш). Терең тыныс алып, демді шығару.

**Бастапқы қалыпқа келу.**

Қимыл- қозғалыс жаттығуы

Кішкене қапшықты төбесіне қойып, тақтай үстімен жүру.

**Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары.**

 1.Кішкене қапшықты төбесіне қойып, тақтай үстімен жүру.

2.Доға астынан еңбектеп өту.

**Қимылды ойын:**

 **«Қояндар мен қасқыр»**

**Мақсаты:** Балаларды алғырлыққа, қырағылыққа, татулыққа тәрбиелеу. Ептілік қасиеттерін арттыру. Денсаулықтарын шынықтыру.

**Қорытынды:**

Шеңбер бойы жүру. Еркін жүру. Қолды жанға созып, аяқтың ұшымен жүгіру.

***2,Денешынықтыру.***

**Мақсаты: (Ү.К)**

Заттардың арасымен қолды белге қойып, аяқтың ұшымен жүру.

Ауданы 50\*50см, биіктігі 10см мінбеге өрмелеу.

/**құралсыз, сылдырмақпен**/

**Кіріспе бөлімі:**

Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Қол бүйірде, аяқтың ұшымен жүру. Табанмен қалыпты, жұмсақ жүру. Шеңбер бойы тұру,арақашықтықты сақтау

**Негізгі бөлім:**

**Б.қ.: «Құстар ұшты»**

**1.** Аяқты алшақ қоямыз, қолымыз жанға созып құстың қанатын жасау, басты оңнан солға қарай, төмен- жоғары бұру; «Чип- чирик» деп айту.

**Б.қ.: «Мотор»**

**2.** Аяқты алшақ, қолымызды кеуде тұсына қоямыз, қолымызды дөңгелек қозғалысқа келтіреміз. «р-р-р» деп айту. /6 рет қайталау/

**Б.қ.: «Гүлдің ашылуы»**

**3**. Аяқтары бірге қойылған. Отыру. Алақанды біріктіріп ұстау, орнынан тұрарда қолды жоғару созып алақанды ашу. (6- рет )

**Б. қ.: «көңілді пингвин»**

**4.** Өкшелерін беттестіру арқылы пингвиннің жүрісін көрсету. Қолдары жанда пингвиннің қанатын жасау. Орнында тұрып жүру, айналып жүру. /10-15/

**Тыныс алу жаттығулары:** «Ботқа пісты» мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару.

Бастапқы қалыпқа келу.

**Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары.**

1.Заттардың арасымен қолды белге қойып, аяқтың ұшымен жүру.

2. Ауданы 50\*50см, биіктігі 10см мінбеге өрмелеу**Қимылды ойын:**

**«Өрмекші мен шыбын»**

**Мақсаты:** балалардың қимыл-қозғалыс,

бақылағыштығын дамыту.

**Қорытынды:**

Шеңбер бойы маршпен жүру. «Құлыншақ» - тізені жоғары көтере жүгіру.

**3,Денешынықтыру**

**Мақсаты: (Ү.К)**

Заттардың арасымен қолды белге қойып, аяқтың ұшымен жүру.

Ауданы 50\*50см, биіктігі 10см мінбеге өрмелеу.

/**құралсыз, сылдырмақпен**/

**Кіріспе бөлімі:**

Бірінің артынан бірі сапқа тұру.

Қол бүйірде, аяқтың ұшымен жүру.

Табанмен қалыпты, жұмсақ жүру.

Шеңбер бойы тұру,арақашықтықты сақтау

**Негізгі бөлім:**

**Б.қ.: «Құстар ұшты»**

**1.** Аяқты алшақ қоямыз, қолымыз жанға созып құстың қанатын жасау, басты оңнан солға қарай, төмен- жоғары бұру; «Чип- чирик» деп айту.

**Б.қ.: «Мотор»**

**2.** Аяқты алшақ, қолымызды кеуде тұсына қоямыз, қолымызды дөңгелек қозғалысқа келтіреміз. «р-р-р» деп айту. /6 рет қайталау/

**Б.қ.: «Гүлдің ашылуы»**

**3**. Аяқтары бірге қойылған. Отыру. Алақанды біріктіріп ұстау, орнынан тұрарда қолды жоғару созып алақанды ашу. (6- рет )

**Б. қ.: «көңілді пингвин»**

**4.** Өкшелерін беттестіру арқылы пингвиннің жүрісін көрсету. Қолдары жанда пингвиннің қанатын жасау. Орнында тұрып жүру, айналып жүру. /10-15/

**Тыныс алу жаттығулары:** «Ботқа пісты» мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару.

Бастапқы қалыпқа келу.

**Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары.**

1.Заттардың арасымен қолды белге қойып, аяқтың ұшымен жүру.

2. Ауданы 50\*50см, биіктігі 10см мінбеге өрмелеу**Қимылды ойын:**

**«Өрмекші мен шыбын»**

**Мақсаты:** балалардың қимыл-қозғалыс,

бақылағыштығын дамыту.

 **Қорытынды:**

Шеңбер бойы маршпен жүру. «Құлыншақ» - тізені жоғары көтере жүгіру.

**І апта Сәуір**

***1,Денешынықтыру***

**1.Мақсаты:(ҮК)**

Бір тізбекпен жүру.

Баяу, қарқынды өзгерте отырып жүгіру. Арқанның астымен орындыққа дейін еңбектеу.

**ҰОҚ өтілу барысы:**

**1.Сәлемдесу.**

**2. Кіріспе**

**Шеңбермен жүру.**

Педагогтың артынан жүру,жүгіру.

Шеңберге тұру.

Балаларға таяқшалар беру, бірінің соңынан бірін жүгіріп, шеңберге тұрғызу.

**3.Жалпы даму жаттығулары. Таяқшамен**

 **1.**Аяқтары алшақ қойылған, таяқшаны екі шетінен ұстап, жоғарыға, оңға, солға қарай созылып керілу. әр керілген сайын «м-я-у» деп айту.(3-4 қайталау.) Б.қ .келу.

**2.** Аяқтары алшақ қойылған, таяқша төменде қолдарымен ұстау. Таяқшаны жоғарыға көтеріп созу, «кілем қағу» соғу қимылын жасау «тук-тук-тук»- деп айту. (3-4р ) Б.қ .келу.

**3.** Аяқтары алшақ қойылған, таяқшаны кеуденің тұсында. Бүгілген оң аяқты көтеру, тізені таяқшаға тигізу. Арқаны түзу ұстау. Сол жақпен дәл солай қайталау. (3-4 рет ) Б.қ .келу

**4.** Таяқшаны айналып секіру және жүру. (10 сек) Б.қ. келу.

**Тыныс алу жаттығуы**

Араның дыбысын салу. -з-з-з

**4.Негізгі қимыл қозғалыс жаттығулары.**

1.Арқанның астымен орындыққа дейін еңбектеу.

2.Допты (кішкене доптар) алып бір қолымен себетке лақтыру.

**5.Қимылды ойын:** «Күн мен түн»

**Қортынды.** Балаларды мадақтау.

**2,Денешынықтыру**

**Мақсаты:(БК)**

Бір тізбекпен жүру.

Баяу, қарқынды өзгерте отырып жүгіру. Арқанның астымен орындыққа дейін еңбектеу.

**ҰОҚ өтілу барысы:**

**1.Сәлемдесу.**

**2. Кіріспе**

**Шеңбермен жүру.**

Педагогтың артынан жүру,жүгіру.

Шеңберге тұру.

Балаларға таяқшалар беру, бірінің соңынан бірін жүгіріп, шеңберге тұрғызу.

**3.Жалпы даму жаттығулары. Таяқшамен**

 **1.**Аяқтары алшақ қойылған, таяқшаны екі шетінен ұстап, жоғарыға, оңға, солға қарай созылып керілу. әр керілген сайын «м-я-у» деп айту.(3-4 қайталау.) Б.қ .келу.

**2.** Аяқтары алшақ қойылған, таяқша төменде қолдарымен ұстау. Таяқшаны жоғарыға көтеріп созу, «кілем қағу» соғу қимылын жасау «тук-тук-тук»- деп айту. (3-4р ) Б.қ .келу.

**3.** Аяқтары алшақ қойылған, таяқшаны кеуденің тұсында. Бүгілген оң аяқты көтеру, тізені таяқшаға тигізу. Арқаны түзу ұстау. Сол жақпен дәл солай қайталау. (3-4 рет ) Б.қ .келу

**4.** Таяқшаны айналып секіру және жүру. (10 сек) Б.қ. келу.

**Тыныс алу жаттығуы**

Араның дыбысын салу. -з-з-з

**4.Негізгі қимыл қозғалыс жаттығулары.**

1.Арқанның астымен орындыққа дейін еңбектеу.

2.Допты (кішкене доптар) алып бір қолымен себетке лақтыру.

**5.Қимылды ойын:** «Күн мен түн»

**Қортынды.** Балаларды мадақтау.

***3,*Денешынықтыру**

**Мақсаты :(ҮК)**

Допты алдарындағы доғадан домалатып өткізу.

Кеглилер арасымен қос аяқпен секіру.

**ҰОҚ өтілу барысы:**

**1Амандасу.**

**2. Негізгі бөлім**:

**Шеңбер бойымен жүру,жүгіру.**

 **3.Жалпы даму жаттығулары**

**Жалаушамаен**

**1.** Аяқтары иық мөлшерінде. Жалаушаны жоғары созып ұстайды. Жалаушаны және басты оң – сол жаққа қисайту.

**2.** Аяқтары алшақ қойылған, жалаушалар төменде. Жалаушаларды артқа- алдыға қарай сермеу. /6 рет қайталау/

**3.** Аяқтарын алшық қою, жалаушалар екі жақта жерде. Қолдары төменде. «Ал», «қой» - дегенде тез алып, қою керек. /6/

**4.** Аяқты бірге, денені тік ұстау. Жалауша белде. Орнында секіріп аяқты және жалаушаны жанға созу орнында секіріп аяқты біріктіру және жалауша-ны белге қою 6-рет

**5.** Аяқтарын алшақ қою, жалаушалар белде; 8- рет маршпен жүру, 10- рет секіру.

**Тыныс алу жаттығулары:** «Үйшік» - тік тұрып, аяқты бір - бірінен алшақ ұстайды, қолды бастан асыра көтеріп, «үйшік» сияқты біріктіреді, демді ішке тартады, қолды төмен түсіріп, денені босатып демді шығарады.

**4.Негізгі қимыл қозғалыс жаттығулары.**

1. Допты алдарындағы доғадан домалатып өткізу.

2. Кеглилер арасымен қос аяқпен секіру. **Қимылды ойын: «Торғайлар мен мысық**»

**Қорытынды:**

Бір саппен шеңбер бойы жүру. /жалаушаларды себетке салу/

**Бастапқы қалыпқа келу.**

Балаларды мадақтау.

**ІІ апта Сәуір**

1. ***1,Денешынықтыру***

**Мақсаты :(БК)**

Допты алдарындағы доғадан домалатып өткізу.

Кеглилер арасымен қос аяқпен секіру.

**ҰОҚ өтілу барысы:**

**1Амандасу.**

**2. Негізгі бөлім**:

**Шеңбер бойымен жүру,жүгіру.**

 **3.Жалпы даму жаттығулары**

**Жалаушамаен**

**1.** Аяқтары иық мөлшерінде. Жалаушаны жоғары созып ұстайды. Жалаушаны және басты оң – сол жаққа қисайту.

**2.** Аяқтары алшақ қойылған, жалаушалар төменде. Жалаушаларды артқа- алдыға қарай сермеу. /6 рет қайталау/

**3.** Аяқтарын алшық қою, жалаушалар екі жақта жерде. Қолдары төменде. «Ал», «қой» - дегенде тез алып, қою керек.

**4.** Аяқты бірге, денені тік ұстау. Жалауша белде. Орнында секіріп аяқты және жалаушаны жанға созу орнында секіріп аяқты біріктіру және жалауша-ны белге қою 6-рет

**5.** Аяқтарын алшақ қою, жалаушалар белде; 8- рет маршпен жүру, 10- рет секіру. **Тыныс алу жаттығулары:** «Үйшік» - тік тұрып, аяқты бір - бірінен алшақ ұстайды, қолды бастан асыра көтеріп, «үйшік» сияқты біріктіреді, демді ішке тартады, қолды төмен түсіріп, денені босатып демді шығарады.

**4.Негізгі қимыл қозғалыс жаттығулары.**

1. Допты алдарындағы доғадан домалатып өткізу.

2. Кеглилер арасымен қос аяқпен секіру.

**5.Қимылды ойын: «Торғайлар мен мысық**»

**Қорытынды:**

Бір саппен шеңбер бойы жүру. /жалаушаларды себетке салу/

**Бастапқы қалыпқа келу.**

Балаларды мадақтау.

 **2,Денешынықтыру (ҮК)**

**Мақсаты: (ҮК)**

Берілген бағытта әртүрлі қарқынмен жүгіру.

Гимнастикалық орындық үстімен жүріп келіп,бір орнында баяу айналу.

 **ҰОҚ өтілу барысы:**

**1.Балалармен амандасу**

**2.Шеңбер жасап тәрбиешінің артынана жүру,жүгіру.**

**3.Жалпы даму жаттығулары.**

**Қапшықпенжаттығу жасау**.

 1.Б.қ: дене тік, қапшықты басқа қою және оны қолымен ұстап тұру. Отыру, алдына қарау. Бастапқы қалыпқа оралу. (3-4 р).

2.Б.қ: ішпен жату, қапшық қолда, қолды алға созу, қапшықты көтеру және қолын кеуде тұсына тарту, жинап алып, бастапқы қалыпқа оралу. (4-5 р).

3.Б.қ: ішпен жату, аяқ бірге, қапшық қолда, кеуде тұсында, аяғын жоғары көтеру және төменге түсіру. (4-5 рет).

4.Б.қ: тұру, қапшық қолда, қол төменде, қапшықты еденге қою, бір орында секіру. еркін жүру.

**4.Негізгі қимыл қозғалыс жаттығулары.**

Гимнастикалық орындық үстімен жүріп келіп,бір орнында баяу айналу.

**5.Қимылды ойын:**

**Кім шапшаң**

**6.Қортыныды.**

Балаларды мадақтау

***3,*Денешынықтыру(БК)**

**Мақсаты: (БК)**

Берілген бағытта әртүрлі қарқынмен жүгіру.

Гимнастикалық орындық үстімен жүріп келіп,бір орнында баяу айналу.

 **ҰОҚ өтілу барысы:**

**1.Балалармен амандасу**

**2.Шеңбер жасап тәрбиешінің артынана жүру,жүгіру.**

**3.Жалпы даму жаттығулары.**

**Қапшықпенжаттығу жасау**. 1.Б.қ: дене тік, қапшықты басқа қою және оны қолымен ұстап тұру. Отыру, алдына қарау. Бастапқы қалыпқа оралу. (3-4 р).

2.Б.қ: ішпен жату, қапшық қолда, қолды алға созу, қапшықты көтеру және қолын кеуде тұсына тарту, жинап алып, бастапқы қалыпқа оралу. (4-5 р).

3.Б.қ: ішпен жату, аяқ бірге, қапшық қолда, кеуде тұсында, аяғын жоғары көтеру және төменге түсіру. (4-5 рет).

4.Б.қ: тұру, қапшық қолда, қол төменде, қапшықты еденге қою, бір орында секіру. еркін жүру.

**4.Негізгі қимыл қозғалыс жаттығулары.**

Гимнастикалық орындық үстімен жүріп келіп,бір орнында баяу айналу.

**5.Қимылды ойын:**

**Кім шапшаң**

**6.Қортыныды.**

Балаларды мадақтау

**IІІ апта Сәуір**

***1.Денешынықтыру***

**Мақсаты: (ҮК)**

Заттардың арасымен қолды белге қойып, аяқтың ұшымен жүру. Кішкентай допты оң қолдарымен себетке лақтыру.

**ҰОҚ өтілу барысы:**

**1.Сәлемдесу.**

**2. Кіріспе**

**Шеңбермен жүру.**

Педагогтың артынан жүру,жүгіру.

Шеңберге тұру.

Балаларға таяқшалар беру, бірінің соңынан бірін жүгіріп, шеңберге тұрғызу.

**3.Жалпы даму жаттығулары. Таяқшамен**

 **-**Аяқтары алшақ қойылған, таяқшаны екі шетінен ұстап, жоғарыға, оңға, солға қарай созылып керілу. әр керілген сайын «м-я-у» деп айту.(3-4 қайталау.) Б.қ .келу.

**-** Аяқтары алшақ қойылған, таяқша төменде қолдарымен ұстау. Таяқшаны жоғарыға көтеріп созу, «кілем қағу» соғу қимылын жасау «тук-тук-тук»- деп айту. (3-4р ) Б.қ .келу.

**-** Аяқтары алшақ қойылған, таяқшаны кеуденің тұсында. Бүгілген оң аяқты көтеру, тізені таяқшаға тигізу. Арқаны түзу ұстау. Сол жақпен дәл солай қайталау. (3-4 рет ) Б.қ .келу

- Таяқшаны айналып секіру және жүру. (10 сек) Б.қ. келу. **Тыныс алу жаттығуы**

Араның дыбысын салу. -з-з-з

**4.Негізгі қимыл қозғалыс жаттығулары.**

-Заттардың арасымен қолды белге қойып, аяқтың ұшымен жүру.

-Кішкентай допты оң қолдарымен себетке лақтыру.

**5.Қимылды ойын:** «Күн мен түн»

**Қортынды.** Балаларды мадақтау.

***2,Денешынықтыру***

**Мақсаты: (БК)**

Заттардың арасымен қолды белге қойып, аяқтың ұшымен жүру. Кішкентай допты оң қолдарымен себетке лақтыру.

**ҰОҚ өтілу барысы:**

**1.Сәлемдесу.**

**2. Кіріспе**

**Шеңбермен жүру.**

Педагогтың артынан жүру,жүгіру.

Шеңберге тұру.

Балаларға таяқшалар беру, бірінің соңынан бірін жүгіріп, шеңберге тұрғызу.

**3.Жалпы даму жаттығулары. Таяқшамен**

 **-**Аяқтары алшақ қойылған, таяқшаны екі шетінен ұстап, жоғарыға, оңға, солға қарай созылып керілу. әр керілген сайын «м-я-у» деп айту.(3-4 қайталау.) Б.қ .келу.

**-** Аяқтары алшақ қойылған, таяқша төменде қолдарымен ұстау. Таяқшаны жоғарыға көтеріп созу, «кілем қағу» соғу қимылын жасау «тук-тук-тук»- деп айту. (3-4рет ) Б.қ .келу.

**-** Аяқтары алшақ қойылған, таяқшаны кеуденің тұсында. Бүгілген оң аяқты көтеру, тізені таяқшаға тигізу. Арқаны түзу ұстау. Сол жақпен дәл солай қайталау. (3-4 рет ) Б.қ .келу

- Таяқшаны айналып секіру және жүру. (10 сек) Б.қ. келу.

 **Тыныс алу жаттығуы**

Араның дыбысын салу. -з-з-з

**4.Негізгі қимыл қозғалыс жаттығулары.**

Заттардың арасымен қолды белге қойып, аяқтың ұшымен жүру.

Кішкентай допты оң қолдарымен себетке лақтыру.

**Қимылды ойын:**

«Күн мен түн»

**Қортынды.** Балаларды мадақтау.

**3,Денешынықтыру**

**Мақсаты: (ҮК)**

Кішкентай доппен кегельдер арасында ирелеңдеп жүгіру.

Гимнастикалық орындық үстімен,қолды белге қойып жүріп өту

**ҰОҚ өтілу барысы:**

**1.Амандасу.**

**2.Кіріспе**

Тәрбиешінің артынан жүру,жүгіру.

Шеңберге тұру.

**3.Жалпы даму жаттығулары.**

**Құралсыз**

**1.** Аяқтары алшақ қойылған , қолдары төменде. Басты оң жақ, сол жақ иыққа қою. /6 рет /

**2.** Аяқтары алшақ қойылған , қолдары бүйірде.1 - алға қарай еңкейіп, қолды аяқ басына дейін жеткізу керек. б.қ. /6 рет қайт/

**3.** Аяқты алшақ қоямыз, қолды алдыға созамыз. Отырып ,тұру. 6 рет қайталау

**4.** Аяқтары алшақ қойылған , қолдары бүйірде. 1- қолды бастан асыра көтеріп шапалақтап және аяқты алшақ ұстап секіру .

**Тыныс алу жаттығулары:** мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару. Бастапқы қалыпқа келу.

**4.Негізгі қимыл қозғалыс жаттығулары.**

**-** Кішкентай доппен кегельдер арасында ирелеңдеп жүгіру.

- Гимнастикалық орындық үстімен,қолды белге қойып жүріп өту

**5.Қимылды ойын:** «Қоянға сәбіз жинаймыз»

**6.Қортынды**: Еркін жүру.

Қол белде екі жаққа шұғыл бұрылып жүру. **.** Балаларды мадақтау.

**VI апта Сәуір**

***1.Денешынықтыру***

**Мақсаты: (БК)**

Кішкентай доппен кегельдер арасында ирелеңдеп жүгіру.

Гимнастикалық орындық үстімен,қолды белге қойып жүріп өту

**ҰОҚ өтілу барысы:**

**1.Амандасу.**

**2.Кіріспе**

Тәрбиешінің артынан жүру,жүгіру.

Шеңберге тұру.

**3.Жалпы даму жаттығулары.**

**Құралсыз**

**1.** Аяқтары алшақ қойылған , қолдары төменде. Басты оң жақ, сол жақ иыққа қою. /6 рет /

**2.** Аяқтары алшақ қойылған , қолдары бүйірде.1 - алға қарай еңкейіп, қолды аяқ басына дейін жеткізу керек. б.қ. /6 рет қайт/

**3.** Аяқты алшақ қоямыз, қолды алдыға созамыз. Отырып ,тұру. 6 рет қайталау

**4.** Аяқтары алшақ қойылған , қолдары бүйірде. 1- қолды бастан асыра көтеріп шапалақтап және аяқты алшақ ұстап секіру .

**Тыныс алу жаттығулары:** мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару. Бастапқы қалыпқа келу.

**4.Негізгі қимыл қозғалыс жаттығулары.**

-Кішкентай доппен кегельдер арасында ирелеңдеп жүгіру.

-Гимнастикалық орындық үстімен,қолды белге қойып жүріп өту

**5.Қимылды ойын:**

«Қоянға сәбіз жинаймыз»

**6.Қорытынды**:

Еркін жүру.

Қол белде екі жаққа шұғыл бұрылып жүру. **.**

Балаларды мадақтау.

***2,Денешынықтыру.***

**Мақсаты: (Ү.К)**

Заттардың арасымен қолды белге қойып, аяқтың ұшымен жүру. Кішкентай допты оң қолдарымен себетке лақтыру.

**ҰОҚ өтілу барысы:**

1. **Балалармен амандасу**
2. **2.Тәрбиешінің артынан шеңбермен жүру.**
3. Орман аңдары» жүрісін салу

**3.Жалпы даму жаттығулары:**(жалаушалармен орындау):

- Б.қ.:аяқтарын сәл алшақ қойып,жалаушаларды төмен түсіріп тұру.Жалаушаларды жоғары көтеру,оларды айқастырып,бір – біріне тықылдату,төмен түсіру.

- Б.қ.: аяқтарын сәл алшақ қойып, жалаушаларды иыққа қойып ұстап тұру Отыру,жалаушаларды алға созу,тұру,б.қ. оралу.

-Б.қ.:тізерлеп отыру,жалаушаларды төмен түсіріп тұру. Жалаушаларды жоғары көтеру,оларды оңға және солға бұлғау,б.қ. оралу.

- Б.қ.:аяқтарын сәл алшақ қойып,жалаушаларды төмен түсіріп тұру.Жүрумен алмастыра отырып,бір орында қос аяқпен секіру (2рет).

**4.Негізгі қимыл қозғалыс жаттығуы**

**-**Заттардың арасымен қолды белге қойып, аяқтың ұшымен жүру.

-Кішкентай допты оң қолдарымен себетке лақтыру

**5.Қимылды ойын:**

 «Ақ қоян»

Мақсаты: балаларды ептілікке, жылдадыққа, ұйымшылдыққа тәрбиелеу.

**6.Қортынды**: Еркін жүру.

Қол белде екі жаққа шұғыл бұрылып жүру. **.**

Балаларды мадақтау.

***3,Денешынықтыру***

**Мақсаты: (Б.К)**

Заттардың арасымен қолды белге қойып, аяқтың ұшымен жүру. Кішкентай допты оң қолдарымен себетке лақтыру.

**ҰОҚ өтілу барысы:**

 **1. Балалармен амандасу**

**2.Тәрбиешінің артынан шеңбермен жүру.**Орман аңдары» жүрісін салу

**3.Жалпы даму жаттығулары:**(жалаушалармен орындау):

- Б.қ.:аяқтарын сәл алшақ қойып,жалаушаларды төмен түсіріп тұру.Жалаушаларды жоғары көтеру,оларды айқастырып,бір – біріне тықылдату,төмен түсіру.

- Б.қ.: аяқтарын сәл алшақ қойып, жалаушаларды иыққа қойып ұстап тұру Отыру,жалаушаларды алға созу,тұру,б.қ. оралу.

-Б.қ.:тізерлеп отыру,жалаушаларды төмен түсіріп тұру. Жалаушаларды жоғары көтеру,оларды оңға және солға бұлғау,б.қ. оралу.

- Б.қ.:аяқтарын сәл алшақ қойып,жалаушаларды төмен түсіріп тұру.Жүрумен алмастыра отырып,бір орында қос аяқпен секіру (2рет).

**4.Негізгі қимыл қозғалыс жаттығуы**

**-**Заттардың арасымен қолды белге қойып, аяқтың ұшымен жүру.

-Кішкентай допты оң қолдарымен себетке лақтыру.

**5.Қимылды ойын:**

 «Ақ қоян»

Мақсаты: балаларды ептілікке, жылдадыққа, ұйымшылдыққа тәрбиелеу.

**6.Қорытынды**: Еркін жүру.

Қол белде екі жаққа шұғыл бұрылып жүру. **.**

 Балаларды мадақтау.

**.**

**І апта. Мамыр**

***1,Денешынықтыру***

**Мақсаты: (ҮК)**

 Педагогтың артынан жүру,жүгіру.Шеңберге тұру.

Балаларға таяқшалар беру, бірінің соңынан бірін жүгіріп, шеңберге тұрғызу.

1.Арқанның астымен нысанаға дейін төрттағандап еңбектеу.

2.Еңіс тақтай үстімен жүру.

**ҰОҚ өтілу барысы:**

 1. **Балалармен амандасу**

2.Тәрбиешінің артынан шеңбермен жүру.

 «Орман аңдары»

1. «Аю» Қолды белге қойып, (қорбандап) табанды нық басып жүру.

2. «Түлкі» Қолды жанға ұстап, (қуланып) бір сызықпен жүру.

3. «Көжек» Қолды кеуденің алдында иіп, қос аяқпен секіру.

4. «Қасқыр» Баяу жүгіру, жылдам жүгіру.

**3.Жалпы даму жаттығулары:**

 (Доптармен).

**1.Қол мен иық бұлшықеттеріне арналған жаттығулар.**

Б.қ.: тік тұру, аяқ бірге, доп кеудеде. Допты алға созу. Жоғары көтеру. Алға созу. Б. қ.

**2.Дене бұлшықеттеріне арналған жаттығулар:**

Б. қ.: аяқ иық көлеміндей алшақ, қол төменде. Допты алға созу. Отыру, тұру. Б. қ. келу

**3. Аяқ бұлшықеттеріне арналған жаттығулар:**

Б. қ.: Аяқ арасы иық көлеміндей алшақ, доп кеуде тұсында. Допты алға созу. Еңкею, допты тізеге тигізу. Б. қ. келу.

**4. Қос аяқпен секіру.**  Б. қ. келу

**Тыныс алу жаттығулары:**

«Алақандағы допты үрлеу».

**4.Негізгі қимыл қозғалыс жаттығуы**

1.Арқанның астымен нысанаға дейін төрттағандап еңбектеу.

2.Еңіс тақтай үстімен жүру.

**5.Қимылды ойын:**

**«Қояндар мен қасқыр»**

**Мақсаты:** Балаларды алғырлыққа, қырағылыққа, татулыққа тәрбиелеу. Ептілік қасиеттерін арттыру. Денсаулықтарын шынықтыру. Ойын мақсаты: балаларды шапшаңдыққа, ептілікке үйрету.

**6.Қорытынды.**

Балаларды мадақтау

***2,Денешынықтыру***

**Мақсаты: (БК)**

 Педагогтың артынан жүру,жүгіру. Шеңберге тұру.

Балаларға таяқшалар беру, бірінің соңынан бірін жүгіріп, шеңберге тұрғызу.

1.Арқанның астымен нысанаға дейін төрттағандап еңбектеу.

2.Еңіс тақтай үстімен жүру.

**ҰОҚ өтілу барысы:**

 1. **Балалармен амандасу**

2.Тәрбиешінің артынан шеңбермен жүру.

 «Орман аңдары»

1. «Аю» Қолды белге қойып, (қорбандап) табанды нық басып жүру.

2. «Түлкі» Қолды жанға ұстап, (қуланып) бір сызықпен жүру.

3. «Көжек» Қолды кеуденің алдында иіп, қос аяқпен секіру.

4. «Қасқыр» Баяу жүгіру, жылдам жүгіру.

**3.Жалпы даму жаттығулары:**

 (Доптармен).

**1.Қол мен иық бұлшықеттеріне арналған жаттығулар.**

Б.қ.: тік тұру, аяқ бірге, доп кеудеде. Допты алға созу. Жоғары көтеру. Алға созу. Б. қ.

**2.Дене бұлшықеттеріне арналған жаттығулар:**

Б. қ.: аяқ иық көлеміндей алшақ, қол төменде. Допты алға созу. Отыру, тұру. Б. қ. келу

**3. Аяқ бұлшықеттеріне арналған жаттығулар:**

Б. қ.: Аяқ арасы иық көлеміндей алшақ, доп кеуде тұсында. Допты алға созу. Еңкею, допты тізеге тигізу. Б. қ. келу.

**4. Қос аяқпен секіру.**  Б. қ. келу

**Тыныс алу жаттығулары:**

«Алақандағы допты үрлеу».

**4.Негізгі қимыл қозғалыс жаттығуы**

1.Арқанның астымен нысанаға дейін төрттағандап еңбектеу.

2.Еңіс тақтай үстімен жүру.

**5.Қимылды ойын:**

**«Қояндар мен қасқыр»**

**Мақсаты:** Балаларды алғырлыққа, қырағылыққа, татулыққа тәрбиелеу. Ептілік қасиеттерін арттыру. Денсаулықтарын шынықтыру. Ойын мақсаты: балаларды шапшаңдыққа, ептілікке үйрету.

**6.Қорытынды.**

Балаларды мадақтау

**3,Денешынықтыру**

**Мақсты: (ҮК)**

Шеңбер бойында қолдарын әртүрлі қалыптармен қимылдар жасай жүру.

Орындық астымен еңбектеп өту. 0,5-1,5метр арақашықтықта отырған қалыпта доптарды бір-біріне домалату.

**ҰОҚ өтілу барысы:**

**1Амандасу.**

**2. Негізгі бөлім**:

**Шеңбер бойымен жүру, жүгіру.**

 **3.Жалпы даму жаттығулары**

**Жалаушамаен**

**1.** Аяқтары иық мөлшерінде. Жалаушаны жоғары созып ұстайды. Жалаушаны және басты оң – сол жаққа қисайту.

**2.** Аяқтары алшақ қойылған, жалаушалар төменде. Жалаушаларды артқа- алдыға қарай сермеу. /6 рет қайталау/

**3.** Аяқтарын алшық қою, жалаушалар екі жақта жерде. Қолдары төменде. «Ал», «қой» - дегенде тез алып, қою керек. /6/

**4.** Аяқты бірге, денені тік ұстау. Жалауша белде. Орнында секіріп аяқты және жалаушаны жанға созу орнында секіріп аяқты біріктіру және жалауша-ны белге қою 6-рет

**5.** Аяқтарын алшақ қою, жалаушалар белде; 8- рет маршпен жүру, 10- рет секіру.

 **Тыныс алу жаттығулары:**

 «Үйшік» - тік тұрып, аяқты бір - бірінен алшақ ұстайды, қолды бастан асыра көтеріп, «үйшік» сияқты біріктіреді, демді ішке тартады, қолды төмен түсіріп, денені босатып демді шығарады.

**Бастапқы қалыпқа келу.**

Балаларды мадақтау.

**4.Негізгі қимыл қозғалыс жаттығулары.**

1.Құрсаудан еңбектеп өту.

2. 0,5-1,5метр арақашықтықта отырған қалыпта доптарды бір-біріне домалату.

 **5.Қимылды ойын:**

 **«Торғайлар мен мысық**»

**Қорытынды:**

Бір саппен шеңбер бойы жүру. /жалаушаларды себетке салу/

**ІІ апт. Мамыр**

***1, Денешынықтыру***

***1.Мақсты: (БК)***

Шеңбер бойында қолдарын әртүрлі қалыптармен қимылдар жасай жүру.

**-Орындық астымен еңбектеп өту.**

-.**0,5-1,5метр арақашықтықта отырған қалыпта доптарды бір-біріне домалату**.

**ҰОҚ өтілу барысы:**

**1Амандасу.**

**2. Негізгі бөлім**:

**Шеңбер бойымен жүру, жүгіру.**

 **3.Жалпы даму жаттығулары**

**Жалаушамаен**

**1.** Аяқтары иық мөлшерінде. Жалаушаны жоғары созып ұстайды. Жалаушаны және басты оң – сол жаққа қисайту.

**2.** Аяқтары алшақ қойылған, жалаушалар төменде. Жалаушаларды артқа- алдыға қарай сермеу. /6 рет қайталау/

**3.** Аяқтарын алшық қою, жалаушалар екі жақта жерде. Қолдары төменде. «Ал», «қой» - дегенде тез алып, қою керек. /6/

**4.** Аяқты бірге, денені тік ұстау. Жалауша белде. Орнында секіріп аяқты және жалаушаны жанға созу орнында секіріп аяқты біріктіру және жалауша-ны белге қою 6-рет

**5.** Аяқтарын алшақ қою, жалаушалар белде; 8- рет маршпен жүру, 10- рет секіру.

 **Тыныс алу жаттығулары:** «Үйшік» - тік тұрып, аяқты бір - бірінен алшақ ұстайды, қолды бастан асыра көтеріп, «үйшік» сияқты біріктіреді, демді ішке тартады, қолды төмен түсіріп, денені босатып демді шығарады.

**Бастапқы қалыпқа келу.**

Балаларды мадақтау.

**4.Негізгі қимыл қозғалыс жаттығулары.**

1.Құрсаудан еңбектеп өту.

2. 0,5-1,5метр арақашықтықта отырған қалыпта доптарды бір-біріне домалату.

 **5.Қимылды ойын:**

**«Торғайлар мен мысық**»

**Қорытынды:**

Бір саппен шеңбер бойы жүру. /жалаушаларды себетке салу/

**Балаларды мадақтау.**

 **2,Денешынықтыру (ҮК)**

**Мақсаты: (ҮК)**

Гимнастикалық орындық үстінде қолдарын жанына жая жүріп өту.

**1.** Еден үстінде созылып жатқан арқан үстінде бір қырымен жүру.

**2.**Кішкене қапшықты төбесіне қойып,тақтай үстімен жүру

**ҰОҚ ӨТІЛУ БАРЫСЫ:**

**Кіріспе бөлімі:**

Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Шеңбер бойымен денені тік ұстап жүгіру. Қол жоғарыда, аяқтың ұшымен жүру. Қол жанда, өкшемен жүру. Ұшақ болып ұшу.

Шеңбер бойымен еркін жүру.

1 сапқа тұру. / сапқа тұрарда себеттен екіден жалауша алу/

1 саптан 4 звеноға тұру.

**1. Жалпы даму жаттығу-лары. Жалаушамен, 6- бөлім.**

**1. Аяқтары иық мөлшерін-де. Жалаушаны кеуде тұсына ұстау.** Алға созу, жоғары көтеру, екі жанға созу , төмен түсіру.- рет 4-5 рет қайталау

**2. Аяқтары бірге, жалаушаланы омырауға ұстау.** Екі қолды оң жаққа созу, қайта омырауға ұстау.

Екі қолды сол жаққа созу, жалаушаны омырауға ұстау.

/5 рет қайталау/

**3. Аяқтарын алшық қою, жалаушалар төменде ұстау.** Еңкею жалаушаны артқа көтеру, түзулену.

5-рет қайталау.

**Б.қ.: «Отыр-тұр»**

**5.** Аяқтарын біріктіреді. Жалауша белде. 1- жалаушаны алдыға созады, 2- отырады. 3- б.қ. (6 рет қайталау.)

**6. Секіру.**

Аяқты бірге, денені тік ұстау. Жалауша төменде Орнында секіріп аяқты жанға созу, жалаушаны жоғары көтеру. Б.қ. 6 рет қайталау/

**Тыныс алу жаттығулары:** Шар үрлеу мұрынмен дем алып,ауыздан демді шығару.

Бастапқы қалыпқа келу.

**2.НЕГІЗГІ ҚИМЫЛ-ҚОЗҒАЛЫС ЖАТТЫҒУЛАРЫ**

**2. Негізгі қимыл – қозғалыс жаттығу-лары. 2- бөлім** **Түрлері**:

**1.** Еден үстінде созылып жатқан арқан үстінде бір қырымен жүру.

**2.**Кішкене қапшықты төбесіне қойып,тақтай үстімен жүру

**Қимылды ойын:** «Қояндар мен қасқыр»

Бір – бірінің артынан жүру, әр түрлі қимыл-мен айналып өту, ұзындық бойынша тұру.

ҰОҚ қортынды. Сұрақ – жауап. Балаларды мадақтау.

**3,Денешынықтыру**

**Мақсаты: (ҮК)**

Гимнастикалық орындық үстінде қолдарын жанына жая жүріп өту.

**1.** Еден үстінде созылып жатқан арқан үстінде бір қырымен жүру.

**2.**Кішкене қапшықты төбесіне қойып,тақтай үстімен жүру

**ҰОҚ ӨТІЛУ БАРЫСЫ:**

**Кіріспе бөлімі:**

Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Шеңбер бойымен денені тік ұстап жүгіру. Қол жоғарыда, аяқтың ұшымен жүру. Қол жанда, өкшемен жүру. Ұшақ болып ұшу.

Шеңбер бойымен еркін жүру.

1 сапқа тұру. / сапқа тұрарда себеттен екіден жалауша алу/

1 саптан 4 звеноға тұру.

**1. Жалпы даму жаттығу-лары. Жалаушамен, 6- бөлім.**

**1. Аяқтары иық мөлшерін-де. Жалаушаны кеуде тұсына ұстау.** Алға созу, жоғары көтеру, екі жанға созу , төмен түсіру.- рет 4-5 рет қайталау

**2. Аяқтары бірге, жалаушаланы омырауға ұстау.** Екі қолды оң жаққа созу, қайта омырауға ұстау.

Екі қолды сол жаққа созу, жалаушаны омырауға ұстау.

/5 рет қайталау/

**3. Аяқтарын алшық қою, жалаушалар төменде ұстау.** Еңкею жалаушаны артқа көтеру, түзулену.

5-рет қайталау.

**Б.қ.: «Отыр-тұр»**

**5.** Аяқтарын біріктіреді. Жалауша белде. 1- жалаушаны алдыға созады, 2- отырады. 3- б.қ. (6 рет қайталау.)

**6. Секіру.**

Аяқты бірге, денені тік ұстау. Жалауша төменде Орнында секіріп аяқты жанға созу, жалаушаны жоғары көтеру. Б.қ. 6 рет қайталау/

**Тыныс алу жаттығулары:** Шар үрлеу мұрынмен дем алып,ауыздан демді шығару.

Бастапқы қалыпқа келу.

**2.НЕГІЗГІ ҚИМЫЛ-ҚОЗҒАЛЫС ЖАТТЫҒУЛАРЫ**

**2. Негізгі қимыл – қозғалыс жаттығу-лары. 2- бөлім** **Түрлері**:

**1.** Еден үстінде созылып жатқан арқан үстінде бір қырымен жүру.

**2.**Кішкене қапшықты төбесіне қойып,тақтай үстімен жүру

**Қимылды ойын:** «Қояндар мен қасқыр»

Бір – бірінің артынан жүру, әр түрлі қимыл-мен айналып өту, ұзындық бойынша тұру.

ҰОҚ қортынды.

Сұрақ – жауап. Балаларды мадақтау.

**ІІІ апта. Мамыр**

***1,Денешынықтыру***

***1.* Мақсаты: (ҮК)**

Шағын топпен бір-біріне кедергі жасамай жүгіру; жүгіру.

**-Құм салынған қапшықты жәшікке лақтыру.**

**-Аласа орындық үстінде еңбектеу.**

**ҰОҚ жіргізілу барысы**

**I.Кіріспе бөлім**.

Бір қатар сапқа тұру.

Сәлемдесу.

(нұсқауларды орындау)

.Шеңбер бойымен тұру. Қолды жоғары көтеріп, аяқ ұшымен жүреді,қолды  жанға созып, өкшемен жүреді.

Баяу жүгіру, жылдам жүгіру

**Негізгі бөлім:**

 **Жалпы дамыту жаттығулар:**

Доппен жаттығу»
1. Бір қатармен жүру,аяқ ұшымен, өкшемен,аяқты көтеріп жүру, жүгіру. (2 мин.)
2. Бір қатардан екі қатарға тұру.
3. Доппен жаттығу.
1. Б.қ қолда доп :1 – алдыға созу , 2 – жоғары көтеру, 3 – алдыға созу , 4 – б.қ –қа келу.
2.Б.қ 1 - доп оң қолда екі рет алдыға айналдыру, 2 – доп сол қолда алдыға айналдыру.3 – артқа айналдыру алдымен оң қолмен,артынан сол қолмен.
3. Б.қ аяқ арасы ашық иықпен, оң қолда доп сол аяққа жеткізу допты,сол қолдағы допты оң аяққа жеткізу.
4.Б.қ аяқ бірге,отырып тұру.
5.Б. доп кеуде тұсында 1-адым алдыға, 2-тізе бүгу, 3 – артқа, 4-тізе бүгу.
6.Б.қ доп кеуде тұсында.Бір орында түрып секіру аяқты алдыға –артқа жібере отырып.

**Тыныс алу жаттығуы:** мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару. Бастапқы қалыпқа келу**.**

**Негізгі қимыл-жаттығулары:**

**1.Құм салынған қапшықты жәшікке лақтыру.**

**2.Аласа орындық үстінде еңбектеу.**

**Қимылды ойын:**

«Досым, ұста!».

Ойын шартымен таныстыру

Балаларды мадақтау.

***2,*Денешынықтыру**.

**Мақсаты: (БК)**

Шағын топпен бір-біріне кедергі жасамай жүгіру, жүру.

**-Құм салынған қапшықты жәшікке лақтыру.**

**-Аласа орындық үстінде еңбектеу.**

**ҰОҚ жіргізілу барысы**

**I.Кіріспе бөлім**.

 Бір қатар сапқа тұру.

Сәлемдесу.

(нұсқауларды орындау)

Шеңбер бойымен тұру.

Қолды жоғары көтеріп, аяқ ұшымен жүреді,қолды  жанға созып, өкшемен жүреді.

Баяу жүгіру, жылдам жүгіру

**Негізгі бөлім:**

 **Жалпы дамыту жаттығулар:**

Доппен жаттығу»
1. Бір қатармен жүру,аяқ ұшымен, өкшемен,аяқты көтеріп жүру, жүгіру. (2 мин.)
2. Бір қатардан екі қатарға тұру.
3. Доппен жаттығу.
1. Б.қ қолда доп :1 – алдыға созу , 2 – жоғары көтеру, 3 – алдыға созу , 4 – б.қ –қа келу.
2.Б.қ 1 - доп оң қолда екі рет алдыға айналдыру, 2 – доп сол қолда алдыға айналдыру.3 – артқа айналдыру алдымен оң қолмен,артынан сол қолмен.
3. Б.қ аяқ арасы ашық иықпен, оң қолда доп сол аяққа жеткізу допты,сол қолдағы допты оң аяққа жеткізу.
4.Б.қ аяқ бірге,отырып тұру.
5.Б. доп кеуде тұсында 1-адым алдыға, 2-тізе бүгу, 3 – артқа, 4-тізе бүгу.
6.Б.қ доп кеуде тұсында.Бір орында түрып секіру аяқты алдыға –артқа жібере отырып.

**Тыныс алу жаттығуы:** мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару. Бастапқы қалыпқа келу**.**

**Негізгі қимыл-жаттығулары:**

**1.Құм салынған қапшықты жәшікке лақтыру.**

**2.Аласа орындық үстінде еңбектеу.**

**Қимылды ойын:**

 «Досым, ұста!».

Ойын шартымен таныстыру

Балаларды мадақтау.

***3,Денешынықтыру***

**Мақсаты: (ҮК)**

Балалардың жүру, жүгіру дағдыларын дамыту.

**-Құрсаудан еңбектеп өтуге дағдыландыру.**

**-Бір және екі қолмен допты еденге ұру.**

**I.Кіріспе бөлім.**

Бір қатар сапқа тұру.

Сәлемдесу. Шеңбер бойымен тұру. Қолды жоғары көтеріп, аяқ ұшымен жүреді,қолды  жанға созып, өкшемен жүреді.

Баяу жүгіру, жылдам жүгіру

**Негізгі бөлім:**

 **Жалпы дамыту жаттығулар:**

 **(жалаушамен)**

**«Тербелу»**Б.қ: аяқ арасы алшақ, қол төменде.

**а)**  қолдарды жоғары көтеру.
**ә)**  екі жанға тербелу, оңға тербелу.
**б)**  солға тербелу.

**«Бағыттаушы»**Б.қ: аяқ арасы алшақ, қол төменде.

  **а)**  қолдағы жалаушаларды жоғары көтеру,  алға созу.
**б)**  екі қолдағы жалаушаны кеуде тұсына әкелу.
  **в)**екі қолды жанға созу.
 **г)** б.қ.келу.

**«Ұшамыз, қонамыз»**

Б.қ: тік тұру, қол төменде.

**а)** екі қолдағы жалаушаны кеуде тұсына әкеліп, тізені сәл бүгіп отыру.
 **ә)**  бір орында секіріп, қолды жанға созу. **б)** б.қ. келу.

**Тыныс алу:** «Әдемі гүлдің иісі,
 Гүл ашады қауызын»

 Бастапқы қалыпқа келу**.**

**Негізгі қимыл-жаттығулары:**

**1.Құрсаудан еңбектеп өтуге дағдыландыру.**

**2.Бір және екі қолмен допты еденге ұру.**

**Қимылды ойын:**

«Түрлі - түсті автокөліктер»

Ойын шартын түсіндіру.

**Қортынды**

Сұрақ-жауап

Балаларды мадақтау.

**ІV апта. Мамыр**

***1.Денешынықтыру***

***Мақсаты: (БК)***

Балалардың жүру, жүгіру дағдыларын дамыту.

**-Құрсаудан еңбектеп өтуге дағдыландыру.**

**-Бір және екі қолмен допты еденге ұру.**

**I.Кіріспе бөлім.** Бір қатар сапқа тұру.

Сәлемдесу. Шеңбер бойымен тұру. Қолды жоғары көтеріп, аяқ ұшымен жүреді,қолды  жанға созып, өкшемен жүреді.

Баяу жүгіру, жылдам жүгіру

**Негізгі бөлім:**

 **Жалпы дамыту жаттығулар:**

 **(жалаушамен)**

**«Тербелу»**Б.қ: аяқ арасы алшақ, қол төменде.

**а)**  қолдарды жоғары көтеру.
**ә)**  екі жанға тербелу, оңға тербелу.
**б)**  солға тербелу.

**«Бағыттаушы»**Б.қ: аяқ арасы алшақ, қол төменде.

  **а)**  қолдағы жалаушаларды жоғары көтеру,  алға созу.
**б)**  екі қолдағы жалаушаны кеуде тұсына әкелу.
  **в)**екі қолды жанға созу.
 **г)** б.қ.келу.

**«Ұшамыз, қонамыз»**

Б.қ: тік тұру, қол төменде.

**а)** екі қолдағы жалаушаны кеуде тұсына әкеліп, тізені сәл бүгіп отыру.
 **ә)**  бір орында секіріп, қолды жанға созу. **б)** б.қ. келу.

**Тыныс алу:** «Әдемі гүлдің иісі,
 Гүл ашады қауызын»

 Бастапқы қалыпқа келу**.**

**Негізгі қимыл-жаттығулары:**

**1.Құрсаудан еңбектеп өтуге дағдыландыру.**

**2.Бір және екі қолмен допты еденге ұру.**

**Қимылды ойын:**

«Түрлі - түсті автокөліктер»

Ойын шартын түсіндіру.

**Қортынды**

Сұрақ-жауап

Балаларды мадақтау.

***2,Денешынықтыру.***

**Мақсаты: (ҮК)**

Бірінің артынан бірі сапқа тұру.

Шеңбер бойымен денені тік ұстап, адымдап жүру.

Шеңбер бойымен тұру

1.Жол бойымен еңбектеу.

2. Гимнастикалық орындық үстінде тұру, қолын жоғары көтеру және түсу.

**Ұйымдастыру кезеңі.**

Балалармен амандасу

**1 бөлім.**Баған бойынша бірінен соң бірі жүру. Педагог нұсқауымен: «Тышқандар!» ұсақтауға арналған қадаммен ауысу, енді тұрақты серуендеу. «Жылқылар!» - жүгіру, тізені жоғары көтеру, қалыпты жүгіріске ауысу. Жүру және жүгіру жаттығулары кезектесіп өтеді.

**2 бөлім. Жалпы дамыту жаттығулары.**

**Кішкене құрсаумен**

1. Б:Қ - аяқтың ені бір-бірінен алшақ, екі қолда құрсау, екі жағынан, төменнен ұстау. Жоғары көтеру, қарау, төмен түсіру, б.қ.(5 рет).

2. Б.Қ. - аяқтар аяқтың ені бойынша, құрсау екі қолда кеудеде. Отыру, алға шеңбер жасау. Жоғары көтеру, бастапқы қалып (5 рет).

3. Б.Қ - отыру, аяқтар алшақ, екі қолда құрсау төменде құрсауды жоғары көтеру; алға еңкею, құрсаудың жиегін еденге тигізу. Түзулену б.қ

4. Б:Қ арқамен жату, құрсау бастан жоғары. Аяқты тік көтеру, тізені құрсауының жиегіне тигізу. Аяқты төмен түсіру, б.қ. (4 рет).

5. Б.Қ - құрсаудың алдында тұру, аяқ сәл алшақ, қолдар белде. құрсаудың айналасында аяқпен секіру Секіру арасында кішкене кідіріспен (2-3 рет).

**Қимыл-қозғалыс жаттығулары**

1.Жол бойымен еңбектеу.

2. Гимнастикалық орындық үстінде тұру, қолын жоғары көтеру және түсу.

**Қимылды ойындар: «Ұядағы кішкентай торғайлар»** Педагогтың көмегімен балалар - «торғайлар» 3-4 топқа бөлініп, «ұялардың» ішіне отырады. (шнурлардан немесе арқаннан жасалған үлкен диаметрлі шеңберлер). Тәрбиешінің белгісі бойынша: «Торғайлар» ұядан «ұшып, құрсауды басып өтіп, жан-жаққа шашырап кетті. Тезірек-» дәндерді жеп ал Сигнал бойынша: «Құстар, ұяларға!»

Ойын 3 рет қайталанады.

**Қортынды**

**Балаларды мадақтау.**

**3,Денешынықтыру**

**Мақсаты: (БК)**

Бірінің артынан бірі сапқа тұру.

Шеңбер бойымен денені тік ұстап, адымдап жүру.

Шеңбер бойымен тұру

1.Жол бойымен еңбектеу.

2. Гимнастикалық орындық үстінде тұру, қолын жоғары көтеру және түсу.

**Ұйымдастыру кезеңі.**

Балалармен амандасу

**1 бөлім.**Баған бойынша бірінен соң бірі жүру. Педагог нұсқауымен: «Тышқандар!» ұсақтауға арналған қадаммен ауысу, енді тұрақты серуендеу. «Жылқылар!» - жүгіру, тізені жоғары көтеру, қалыпты жүгіріске ауысу. Жүру және жүгіру жаттығулары кезектесіп өтеді.

**2 бөлім. Жалпы дамыту жаттығулары.**

**Кішкене құрсаумен**

1. Б:Қ - аяқтың ені бір-бірінен алшақ, екі қолда құрсау, екі жағынан, төменнен ұстау. Жоғары көтеру, қарау, төмен түсіру, б.қ.(5 рет).

2. Б.Қ. - аяқтар аяқтың ені бойынша, құрсау екі қолда кеудеде. Отыру, алға шеңбер жасау. Жоғары көтеру, бастапқы қалып (5 рет).

3. Б.Қ - отыру, аяқтар алшақ, екі қолда құрсау төменде құрсауды жоғары көтеру; алға еңкею, құрсаудың жиегін еденге тигізу. Түзулену б.қ

4. Б:Қ арқамен жату, құрсау бастан жоғары. Аяқты тік көтеру, тізені құрсауының жиегіне тигізу. Аяқты төмен түсіру, б.қ. (4 рет).

5. Б.Қ - құрсаудың алдында тұру, аяқ сәл алшақ, қолдар белде. құрсаудың айналасында аяқпен секіру Секіру арасында кішкене кідіріспен (2-3 рет).

**Қимыл-қозғалыс жаттығулары**

1.Жол бойымен еңбектеу.

2. Гимнастикалық орындық үстінде тұру, қолын жоғары көтеру және түсу.

**Қимылды ойындар:**

**«Ұядағы кішкентай торғайлар»**

Педагогтың көмегімен балалар - «торғайлар» 3-4 топқа бөлініп, «ұялардың» ішіне отырады. (шнурлардан немесе арқаннан жасалған үлкен диаметрлі шеңберлер). Тәрбиешінің белгісі бойынша: «Торғайлар» ұядан «ұшып, құрсауды басып өтіп, жан-жаққа шашырап кетті. Тезірек-» дәндерді жеп ал Сигнал бойынша: «Құстар, ұяларға!»

Ойын 3 рет қайталанады.

**Қорытынды**

**Балаларды мадақтау.**

.