

«КЕЛІСІДІ»

баллабаша әдіскері

 А.М.Сейтханова



«Бекітемір»

«Алақай» баллабашасының
меңгерушісі

 Н.К. Байсултанова

**2024-2025 оқу жылына арналған дене шынықтыру нұсқаушысының
Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы
Желтоқсан айы**

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Абдиманап А.

Қарабұлақ ауылы
2024 жыл

Тәрбиелеу – білім беру процесінің циклограммасы
Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене шынықтыру нұсқаушысы

Білім беру ұйымы: МКҚК «Алақай» балабақшасы
Жоспардың құрылу кезеңі: 02 - 06 желтоқсан 2024 жыл

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі 02.12.2024 жыл	Сейсенбі 03.12. 2024 жыл	Сәрсенбі 04.12. 2024 жыл	Бейсенбі 05.12. 2024 жыл	Жұма 06.12.2024 жыл
Таңғы жаттығуға дайындық	8:00 8:10-8:45	Таңғы жаттығуға атрибуттарды дайындау				
Ортаңғы топтар «Гүлдер» «Айгөлек»		ТАҢҒЫ ЖАТТЫҒУ № 15 КЕШЕН (бубенмен) <i>Кіріспе бөлімі:</i> <i>Бірінің артынан бірі сапқа тұру.</i> <i>Шеңбер бойымен денені тік ұстап, адымдап жүру.</i> <i>Шеңбер бойымен тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау.</i> <i>Негізгі бөлім:</i> <i>Б.қ.: «Тик-так»</i> <i>1. Аяқтары алыс, қолдары белде. «Тик» сөзін айтып басты оңға қисайту, «так» сөзін айтып басты тік ұстау, басты солға қисайтып қайталау. (6 рет қайталау)</i> <i>Б. Қ.: «Иықтың жүруі»</i> <i>2. Аяқ иық көлемінде, қолдар иық үстінде. Иықты артқа, алдыға қарай айналдыру. /6 рет қайталау/</i> <i>Б. Қ.: «Ағаштар тербеледі»</i> <i>3. Аяқтар алыс қойылған, қолдар жоғарыда. Оң жаққа, сол жаққа тербелу. /6 рет қайталау/</i> <i>Б.қ.: «Күнге жетемін»</i> <i>4. Аяқтарын алыс, қолды жанға созу. Секіріп аяқты біріктіру. Қолды жоғары созып, шапалақтау. (10-15 секунд)</i> <i>Б.қ.: «Араның ұшуын бақылау»</i> <i>5. Аяқтар алыс қойылған, қолдар бүйірде. Мойынды оңнан солға қарай, солдан оңға қарай айналдыру. «3-3-3» деп айту/6 рет қайталау/</i> <i>Тыныс алу жаттығулары: араның дыбысын салу (3-3-3), мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару.</i> <i>Бастапқы қалыпқа келу.</i> <i>Қорытынды:</i> <i>Адымдап шеңбер бойы жүру.</i> <i>Шеңбер бойымен денені тік ұстап жеңіл жүгіру.</i>				
Ересек топтар «Балауса» «Еркемай»						
Мектепалды даярлық топ «Құлыншақ»						
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық.						

Ұйымдастырылған іс-әрекет						
		9:05 – 9:25 «Гүлдер» ортаңғы тобы «Допты домалату» Доппен орындалатын жалпы дамытушы жаттығулары Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулар Мақсаты: Шашырап жүру және жүгіруге үйрету. Ептілік және жылдамдық тәрізді қасиеттерді дамыту. Бір бағытты ұстап, бір-біріне допты домалату; доғаның астына еңбектеп ену. Еркін ойын: «Торғайлар мен мысық». Күтілетін нәтиже: ойынның шарттарын біледі. 9:30 – 9:50 «Айгөлек» ортаңғы тобы «Допты домалату» Доппен орындалатын жалпы дамытушы жаттығулары Негізгі қимыл-	9:05– 9:25 «Гүлдер» ортаңғы тобы «Қапшықты нысанаға лақтыру» Доппен орындалатын жалпы дамытушы жаттығулары Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулар Мақсаты: Қапшықты нысанаға дәлдеп лақтыруға үйрету және көзбен мөлшерлей білу дағдыларын дамыту. Ұжым болып ойнауға тәрбиелеу. Гимнастикалық қабырға арқылы өрмелеуге жаттықтыру. Еркін ойын: «Мен спортсменмін!» Күтілетін нәтиже: гимнастикалық қабырға арқылы өрмелеуді біледі. 9:30– 9:50 «Айгөлек» ортаңғы тобы «Қапшықты нысанаға лақтыру» Доппен орындалатын	9:10 – 9:30 «Құлыншақ» мектеп алды даярлық тобы «Команда» Доппен орындалатын жалпы дамытушы жаттығулары Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулар Мақсаты: Бір тізбек болып келе жатып, команда бойынша екі тізбек жасап және тізбекте жұп болып жүруді үйрету. Тізерлеп отырып, оңға және солға отыруды; гимнастикалық орындық үстінде тартылу, ептілік пен қимыл үйлесімділігін дамыту. Еркін ойын: «Дөңгелекті көзде». Күтілетін нәтиже: Тізерлеп тұрып, еденге оң (сол) жамбасымен отыруды біледі.	9:30 – 9:50 «Айгөлек» ортаңғы тобы «Қыздар мен ұлдарға арналған ойындар». Доппен орындалатын жалпы дамытушы жаттығулары Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулар Мақсаты: Балаларды топта физиологиялық ерекшеліктеріне қарай ойнауға үйрету. Баланы көздеген мақсатына жету үшін қалай әрекет етуге үйрету. Қоршаған орта туралы ұғымдарын кеңейту және тереңдету. Еркін ойын: «Арқан тартысу» Күтілетін нәтиже: қапшықты нысанаға дәлдеп лақтыруды алады.	9:05– 9:25 «Гүлдер» ортаңғы тобы «Қыздар мен ұлдарға арналған ойындар». Доппен орындалатын жалпы дамытушы жаттығулары Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулар Мақсаты: Балаларды топта физиологиялық ерекшеліктеріне қарай ойнауға үйрету. Баланы көздеген мақсатына жету үшін қалай әрекет етуге үйрету. Қоршаған орта туралы ұғымдарын кеңейту және тереңдету. Еркін ойын: «Арқан тартысу» Күтілетін нәтиже: қапшықты нысанаға дәлдеп лақтыруды алады. 9:30 – 9:50 «Еркемай» ересек тобы «Доға» Доппен орындалатын жалпы дамытушы жаттығулары. Мақсаты: Гимнастикалық қабырғадан ұстап,

		қозғалыс жаттығулар Мақсаты: Шашырап жүру және жүгіруге үйрету. Ептілік және жылдамдық тәрізді қасиеттерді дамыту. Бір бағытты ұстап, бір-біріне допты домалату; доғаның астына еңбектеп сну. Еркін ойын: «Торғайлар мен мысық». Күтілетін нәтиже: ойынның шарттарын біледі.	жалпы дамытушы жаттығулары Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулар Мақсаты: Қапшықты нысанаға дәлдеп лақтыруға үйрету және көзбен мөлшерлей білу дағдыларын дамыту. Ұжым болып ойнауға тәрбилеу. Гимнастикалық қабырға арқылы өрмелеуге жаттықтыру. Еркін ойын: «Мен спортсменмін!» Күтілетін нәтиже: гимнастикалық қабырға арқылы өрмелеуді біледі.	09:30–9:50 «Еркемай» ересек тобы «Доп» Доппен орындалатын жалпы дамытушы жаттығулары Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулар Мақсаты: Денені түзу ұстау, бұлшық еттерді нығайту, сәл отыра, арқан үстімен жүру, сапқа қатарға тұру дағдыларын қалыптастыру. Шенберге тұрып, бір қолмен бір-біріне доп лақтыруды үйрету Еркін ойын: «Допты тордан өткіз». Күтілетін нәтиже: Шенберде тұрып, бір қолмен бір-біріне допты лақтыра алады.	10:20 – 10:40 «Құлыншақ» мектеп алды даярлық тобы. «Секіру» Доппен орындалатын жалпы дамытушы жаттығулары Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулар. Мақсаты: Бір тізбек болып келе жатып, команда бойынша екі тізбек жасап және тізбекте жұп болып жүруді үйрету. Допты лақтырып және қағып алуды; бір орында тұрып екі аяқпен секіруге үйрету, ептілік пен қимыл үйлесімділігін дамыту. Еркін ойын: «Қуаласпақ». Күтілетін нәтиже: Допты еркін лақтыру, қағып алуды біледі.	ілініп тұруды, кедергілерден еңбектеп өтіп және қолды еденге тигізбей доғаның астынан еңбектеп өтуді үйрету. Еркін ойын: «Тығылмақ». Күтілетін нәтиже: Гимнастикалық қабырғадан ұстап, ілініп тұруды біледі. 10:20 – 10:40 «Құлыншақ» мектеп алды даярлық тобы «Тепе-теңдік сақтап жүру» Доппен орындалатын жалпы дамытушы жаттығулары Негізгі қимыл-қозғалыс Мақсаты: Денені дұрыс ұстай білу дағдысын қалыптастыру. Түрлі тапсырмаларды орындау арқылы жүру және жүгіруге жаттығуларын қайталау. Гимнастикалық орындық үстімен тепе-теңдік сақтап жүруге үйрету Еркін ойын: «Теріс жүру». Күтілетін нәтиже: Гимнастикалық орындық үстімен қолды желкеде ұстап, аяқтың ұшымен жүре алады.
--	--	--	--	--	--	---

		9:55–10:15 «Балауса» ересек тобы «Гимнастикалық орындық» Доппен орындалатын жалпы дамытушы жаттығулары Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулар Мақсаты: Бір қатар сапқа тұру; тізені сәл бүге жүру; қолды жан-жақ созып арқан үстімен жүру; заттардың арасынан «жыланша» ирелендеп жүруге жаттықтыру. Гимнастикалық орындықтың үстімен заттарды аттай жүру, заттардан секіру. Еркін ойын: «Ұстап ал». Күтілетін нәтиже: Гимнастикалық орындықтың үстімен заттарды аттай жүруді біледі 10:45–11:05 «Еркемай» ересек тобы «Гимнастикалық орындық»	09:55–10:15 «Балауса» ересек тобы «Доп» Доппен орындалатын жалпы дамытушы жаттығулары Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулар Мақсаты: Денені түзу ұстау, бұлшық еттерді нығайту, сәл отыра, арқан үстімен жүру, сапқа қатарға тұру дағдыларын қалыптастыру. Шеңберге тұрып, бір қолмен бір-біріне доп лақтыруды үйрету Еркін ойын: «Допты тордан өткіз». Күтілетін нәтиже: Шеңберде тұрып, бір қолмен бір-біріне допты лақтыра алады.			10:45 – 11:05 «Балауса» ересек тобы «Доға» Доппен орындалатын жалпы дамытушы жаттығулары. Мақсаты: Гимнастикалық қабырғадан ұстап, ілініп тұруды, кедергілерден еңбектеп өтіп және қолды еденге тигізбей доғаның астынан еңбектеп өтуді үйрету. Еркін ойын: «Тығылмақ». Күтілетін нәтиже: Гимнастикалық қабырғадан ұстап, ілініп тұруды біледі.
--	--	---	---	--	--	--

	Доппен орындалатын жалпы дамытушы жаттығулары Негізгі қимыл- қозғалыс жаттығулар Мақсаты: Бір қатар сапқа тұру; тізені сәл бүге жүру; қолды жан- жақа созып арқан үстімен жүру; заттардың арасынан «жыланша» ирелендеп жүруге жаттықтыру. Гимнастикалық орындықтың үстімен заттарды аттай жүру, заттардан секіру. Еркін ойын: «Ұстап ал». Күтілетін нәтиже: Гимнастикалық орындықтың үстімен заттарды аттай жүруді біледі				
--	---	--	--	--	--

Тәрбиелеу – білім беру процесінің циклограммасы
Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене шынықтыру нұсқаушысы

Білім беру ұйымы: МКҚК «Алақай» балабақшасы

Жоспардың құрылу кезеңі: 09 - 13 желтоқсан 2024 жыл

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі 09.12. 2024 жыл	Сейсенбі 10.12. 2024 жыл	Сәрсенбі 11.12. 2024 жыл	Бейсенбі 12.12. 2024 жыл	Жұма 13.12.2024 жыл
Таңғы жаттығуға дайындық	8:00 8:10-8:45	Таңғы жаттығуға атрибуттарды дайындау				
Ортаңғы топтар «Гүлдер» «Айгөлек»		ТАҢҒЫ ЖАТТЫҒУ № 16 КЕШЕН (құралсыз, әуенмен) <i>Кіріспе бөлімі:</i> <i>Бірінің артынан бірі сапқа тұру</i> <i>екі жаққа бұрылып жүру.</i> <i>Шеңбер бойымен жай жүру.</i> <i>Шеңбер бойымен тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау.</i> <i>Негізгі бөлім:</i> <i>Б.қ.: «Келісу»</i> <i>1. Аяқтары иық мөлшерінде. Қолдары артта. Басты жоғары көтеріп, төмен түсіру, «иә-иә» сөзін айту. /6 рет /</i> <i>Б.қ.: «Буратино» ойыны</i> <i>2. Аяқты алысқа қоямыз, Буратиноға әдемі мұрын жасаймыз.</i> <i>Буратино мұрнымен «күн» салады. /5 рет қайталау/</i> <i>Б.қ.: «Су тасу»</i> <i>3. Аяқты алысқа қоямыз, жүдырықты түйіп, қолды жанға қою.</i> <i>Оң және сол иықты кезек жоғары көтеру. / 5 рет қайталау/</i> <i>Б.қ.: «Үлкен- кіші»</i> <i>4. Аяқты алысқа қоямыз, қолды жанымызда, отырамыз «кіші» деп айту, тұру «үлкен» деп айту. / 6 рет қайталау/</i> <i>Б.қ.: «Доп тебу»</i> <i>5. Орнында тұрып, қол белде, аяқты алдыға кезек серпіп секіру.</i> <i>/15-20 секунд/</i> <i>Тыныс алу жаттығулары: «Ботқа пысты» мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару. «пы-х, пы-х ,пы-х» деп айту.</i> <i>Бастапқы қалыпқа келу.</i> <i>Қорытынды:</i>				
Ересек топтар «Балауса» «Еркемай»						
Мектепалды даярлық топ «Құлыншақ»						
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық.						

		<i>Шеңбер бойы еркін жүру.</i> <i>«Балапан» - дабыл бойынша затты айнала аяқ ұшымен жүгіру. Маршпен жүру.</i>				
Ұйымдастырылған іс-әрекет		Ұйымдастырылған іс-әрекетке құрал- жабдықтарды, атрибуттарды дайындау				
		<u>9:05 – 9:25</u> «Гүлдер» ортаңғы тобы «Бөрене үстінде жүру» Заттарсыз орындалатын жалпы дамытушы жаттығулары Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулар Мақсаты: Допты жоғары лақтыру, екі қолмен допты қағып алуға жаттықтыру. Жылдамдық және ептіліктерін дамыту. Бөрененің үстінде аяқтың ұшымен жүру. Еркін ойын: «Тауық пен оның балаландары» Күтілетін нәтиже: бөрене үстінде жүруді.	<u>9:05– 9:25</u> «Гүлдер» ортаңғы тобы «Баскетбол ойынының элементтері» Заттарсыз орындалатын жалпы дамытушы жаттығулары Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулар Мақсаты: Балаларды допты екі қолмен қағып алуға үйрету. Ұйымшылдыққа тәрбиелеу. Допты еденге ұру дағдыларын дамыту. Еркін ойын:«Тордан допты өткізу» Күтілетін нәтиже: баскетбол ойынының элементтерін біледі.	<u>9:10 – 9:30</u> «Құлыншақ» мектеп алды даярлық тобы. «Жүгіру» Заттарсыз орындалатын жалпы дамытушы жаттығулары Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулар. Мақсаты: Бір тізбек болып келе жатып, команда бойынша екі тізбек жасап жүруге жаттықтыру. Көлбеу тақтай үстінде аяқтың ұшымен жүгіріп шығу, жүгіріп түсу. Еркін ойын: «Түйілген орамал» Күтілетін нәтиже: Бұйрық бойынша екі тізбек жасап жүре біледі.	<u>9:30– 9:50</u> «Айгөлек» ортаңғы тобы «Допты домалату». Заттарсыз орындалатын жалпы дамытушы жаттығулары Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулар Мақсаты: Жан-жаққа пашырап жүру және жүгіру түрлерін үйрету. Ептілік және жылдамдық тәрізді қасиеттерді дамыту. Допты бір-біріне домалату дағдыларын бекіту. Еркін ойын: «Торғайлар мен мысық» Күтілетін нәтиже: Бұрындармен	<u>9:05 – 9:25</u> «Гүлдер» ортаңғы тобы «Допты домалату». Заттарсыз орындалатын жалпы дамытушы жаттығулары Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулар Мақсаты: Жан-жаққа пашырап жүру және жүгіру түрлерін үйрету. Ептілік және жылдамдық тәрізді қасиеттерді дамыту. Допты бір-біріне домалату дағдыларын бекіту. Еркін ойын: «Торғайлар мен мысық» Күтілетін нәтиже: Бұрындармен орындалатын жалпы

9:30 – 9:50 «Айгөлек» ортаңғы тобы «Бөрене үстінде жүру» Заттарсыз орындалатын жалпы дамытушы жаттығулары Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулар Мақсаты: Допты жоғары лақтыру, екі қолмен допты қағып алуға жаттықтыру. Жылдамдық және ептіліктерін дамыту. Бөрененің үстінде аяқтың ұшымен жүру. Еркін ойын: «Тауық пен оның балапандары» Күтілетін нәтиже: бөрене үстінде жүруді. 9:55–10:15 «Балауса» ересек тобы «Гимнастикалық қабырға» Заттарсыз орындалатын жалпы дамытушы жаттығулары Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулар	9:30– 9:50 «Айгөлек» ортаңғы тобы «Баскетбол ойынының элементтері» Заттарсыз орындалатын жалпы дамытушы жаттығулары Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулар Мақсаты: Балаларды допты екі қолмен қағып алуға үйрету. Ұйымшылдыққа тәрбиелеу. Допты еденге ұру дағдыларын дамыту. Еркін ойын: «Тордан допты өткізу» Күтілетін нәтиже: баскетбол ойынының элементтерін біледі. 9:55 – 10:15 «Балауса» ересек тобы «Гимнастикалық қабырға» Заттарсыз орындалатын жалпы дамытушы жаттығулары Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулар	09:30 – 09:50 «Еркемай» ересек тобы «Сапқа тұру» Заттарсыз орындалатын жалпы дамытушы жаттығулары Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулар Мақсаты: Сапқа тұру, шашырап жүгіру, сапта өз орнын таба жүгіру, белгілі қашықтыққа жүгіре жаттықтыру. Заттардан аттап жүруде тепе-теңдік сақату. Секіртпемен еркін секіруге үйрету. Еркін ойын: «Жұбынды тап!» Күтілетін нәтиже: Секіртпемен еркін секіру біледі.	орындалатын жалпы дамыту жаттығуларын меңгерді. 10:20 – 10:40 «Құлыншақ» мектеп алды даярлық тобы. «Жүгіру» Заттарсыз орындалатын жалпы дамытушы жаттығулары Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулар. Мақсаты: Бір тізбек болып келе жатып, команда бойынша екі тізбек жасап жүруге жаттықтыру. Көлбеу тақтай үстінде аяқтың ұшымен жүгіріп шығу, жүгіріп түсу. Еркін ойын: «Түйілген орамал» Күтілетін нәтиже: Бұйрық бойынша екі тізбек жасап жүре біледі.	дамыту жаттығуларын меңгерді. 9:30 – 9:50 «Еркемай» ересек тобы «Жүгіру» Заттарсыз орындалатын жалпы дамытушы жаттығулары. Мақсаты: Журумен жүгіруге, сапқа тұру, шашырап жүгіру, сапқа өз орнын таба білуге жаттықтыру. Секіртпемен еркін секіру қимылын бекіту. Гимнастикалық орындық үстімен төрт тағандап еңбектеуге үйрету. Қимыл үйлесімділігін және ептілікті дамыту. Еркін ойын: «Бәйге» Күтілетін нәтиже: Орында тұрып оңға, солға бұрылуды біледі.
---	---	--	---	---

Мақсаты:

Гимнастикалық
қабырғадан ұстап,
ілініп тұруды,
кедергілерден
еңбектеп өтіп және
қолды еденге тигізбей
доғаның астынан
еңбектеп өтуді
үйрету.

Еркін ойын:

«Тығылмақ».

Күтілетін нәтиже:

Гимнастикалық
қабырғадан ұстап,
ілініп тұруды біледі.

10:45–11:05

«Еркемай» ересек
тобы

«Гимнастикалық
қабырға»

Заттарсыз
орындалатын жалпы

дамытушы

жаттығулары

Негізгі қимыл-

қозғалыс

жаттығулар

Мақсаты:

Гимнастикалық
қабырғадан ұстап,
ілініп тұруды,
кедергілерден
еңбектеп өтіп және
қолды еденге тигізбей
доғаның астынан

Мақсаты:

Гимнастикалық
қабырғадан ұстап,
ілініп тұруды,
кедергілерден
еңбектеп өтіп және
қолды еденге тигізбей
доғаның астынан
еңбектеп өтуді
үйрету.

Еркін ойын:

«Тығылмақ».

Күтілетін нәтиже:

Гимнастикалық
қабырғадан ұстап,
ілініп тұруды біледі.

10:20 – 10:40

«Құлыншақ» мектеп
алды даярлық тобы

«Гимнастикалық
орындық»

Заттарсыз

орындалатын жалпы
дамытушы

жаттығулары

Негізгі қимыл-
қозғалыс

Мақсаты:

Гимнастикалық
орындық үстінде қол
ұстасып, бір қырымен
жүру; секіртпемен
еркін секіру.

Еркін ойын:

«Жалаушаға кім
бұрын жетеді?»

Күтілетін нәтиже:

Гимнастикалық
орындық үстінде
тепе-теңдік сақтап
жүру алады

10:45 – 11:05

«Балауса» ересек
тобы

«Жүгіру»

Заттарсыз

орындалатын
жалпы дамытушы
жаттығулары.

Мақсаты: Журумен
жүгіруге, сапка тұру,
шашырап жүгіру,

еңбектеп өтуді
үйрету.
Еркін ойын:
«Тығылмақ».
Күтілетін нәтиже:
Гимнастикалық
қабырғадан ұстап,
ілініп тұруды біледі.

салқа өз орнын таба
білуге жаттықтыру.
Секіртпемен еркін
секіру қимылын
бекіту.
Гимнастикалық
орындық үстімен төрт
тағандап еңбектеуге
үйрету. Қимыл
үйлесімділігін және
ептілікті дамыту.
Еркін ойын: «Бәйге»
Күтілетін нәтиже:
Орнында тұрып оңға,
солға бұрылуды
біледі.

Ұйымдастырылған іс-әрекет		Ұйымдастырылған іс-әрекетке құрал- жабдықтарды, атрибуттарды дайындау				
		<u>Мерекелік демалыс күндері</u>	9:05– 9:25 «Гүлдер» ортаңғы тобы «Бөрене үстінде жүру» Доппен орындалатын жалпы дамытушы жаттығулары Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулар Мақсаты: Бөрене үстінде жүруді үйрету. Ұйымшылдыққа тәрбиелеу. Доп лақтыру және допты екі қолмен қағып алу дағдыларын дамыту. Еркін ойын:«Тауық пен оның балапандары» Күтілетін нәтиже:бөрене үстінде жүруді біледі.	9:10 – 9:30 «Құлыншақ» мектеп алды даярлық тобы. «Доп» Доппен орындалатын жалпы дамытушы жаттығулары Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулар. Мақсаты: Бір тізбекті сапта аяқ пен қол қимылын үйлестіре кең адымдап, алға және артқа қарай жүруге жаттықтыру. Допты жоғары лақтырып, екі қолмен қағып алуды жаттықтыру. Еркін ойын: «Күн мен түн» Күтілетін нәтиже: Допты жоғары лақтыру, екі қолмен қағып алуды біледі.	9:30 – 9:50 «Айгөлек» ортаңғы тобы «Бөрене үстінде жүру». Доппен орындалатын жалпы дамытушы жаттығулары Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулар Мақсаты: Бөрене үстінде жүруді үйрету. Ұйымшылдыққа тәрбиелеу. Доп лақтыру және допты екі қолмен қағып алу дағдыларын дамыту. Еркін ойын:«Тауық пен оның балапандары» Күтілетін нәтиже: Доп лақтыру және допты екі қолмен қағып алу дағдыларын біледі.	9:05 – 9:25 «Гүлдер» ортаңғы тобы «Бөрене үстінде жүру». Доппен орындалатын жалпы дамытушы жаттығулары Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулар Мақсаты: Бөрене үстінде жүруді үйрету. Ұйымшылдыққа тәрбиелеу. Доп лақтыру және допты екі қолмен қағып алу дағдыларын дамыту. Еркін ойын:«Тауық пен оның балапандары» Күтілетін нәтиже: Доп лақтыру және допты екі қолмен қағып алу дағдыларын біледі.

9:30 – 9:50

«Айгөлек» ортаңғы тобы

«Бөрене үстінде жүру»

Доппен орындалатын жалпы дамытушы жаттығулары
Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулар

Мақсаты: Бөрене үстінде жүруді үйрету.

Ұйымшылдыққа тәрбиелеу. Доп лақтыру және допты екі қолмен қағып алу дағдыларын дамыту.

Еркін ойын: «Тауық пен оның балапандары»

Күтілетін нәтиже: бөрене үстінде жүруді біледі.

9:55–10:15

«Балауса» ересек тобы

«Доп»

Доппен орындалатын жалпы дамытушы жаттығулары
Негізгі қимыл-қозғалыс

09:30 – 09:50

«Еркемай» ересек тобы

«Секіру»

Доппен орындалатын жалпы дамытушы жаттығулары
Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулар

Мақсаты: Балаларды сапқа, тізбекке тұру, бастаушыға қарап түзелу, орында жұптасып тұру; өкшеден аяқтың ұшына ауыса, қысқа адым және кең адыммен шашырап жүгіру. Бір-біріне доп лақтыру. Тізенің арасына доп қыстырып секіруге үйрету.

Еркін ойын: «Лақтырам, қағып ал».

Күтілетін нәтиже: Белгіленген жерге дейін екі тізенің арасына допты қыстырып секіру біледі.

10:20 – 10:40

«Құлыншақ» мектеп алды даярлық тобы.

«Доп»

Доппен орындалатын жалпы дамытушы жаттығулары
Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулар.

Мақсаты: Бір тізбекті сапта аяқ пен қол қимылын үйлестіре кең адымдап, алға және артқа қарай жүруге жаттықтыру. Допты жоғары лақтырып, екі қолмен қағып алуды жаттықтыру.

Еркін ойын: «Күн мен түн»

Күтілетін нәтиже: Допты жоғары лақтыру, екі қолмен қағып алуды біледі.

9:30 – 9:50

«Еркемай» ересек тобы

«Доп лақтыру»

Доппен орындалатын жалпы дамытушы жаттығулары.

Мақсаты: Бір-біріне доп лақтыру. Тізенің арасына доп қыстырып секіруге үйрету.

Еңкейтілген тақтайға өрмелеп шығуға үйрету.

Еркін ойын:

«Қасқырмен қояндар».

Күтілетін нәтиже:

Допты белгіленген жерге дейін жеткізеді.

10:20 – 10:40

«Құлыншақ» мектеп алды даярлық тобы

«Жүгіру»

Доппен орындалатын жалпы дамытушы жаттығулары

Негізгі қимыл-қозғалыс

Мақсаты: Бір тізбек болып келе жатып, команда бойынша екі тізбек жасап жүруге жаттықтыру. Көлбеу тақтай үстінде аяқтың ұшымен жүгіріп шығу, жүгіріп түсу.

Еркін ойын: «Түйілген орамал»

Күтілетін нәтиже:

			жаттығулар Мақсаты: Шығыршықтан-шығыршыққа екі аяқпен секіруді бекіту. Допты қос қолмен лақтыру, кеудеге қыспай қағып алуды үйрету. Еркін ойын: «Кім жақсы секіреді?» Күтілетін нәтиже: Допты кеудеге қыспай қағып алады.			Бұйрық бойынша екі тізбек жасап жүру біледі. 10:45 – 11:05 «Балауса» ересек тобы «Доп лақтыру» Доппен орындалатын жалпы дамытушы жаттығулары. Мақсаты: Бір –біріне доп лақтыру. Тізенің арасына доп қыстырып секіруге үйрету. Еңкейтілген тақтайға өрмелеп шығуға үйрету. Еркін ойын: «Қасқырмен қояндар». Күтілетін нәтиже: Допты белгіленген жерге дейін жеткізеді.

Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене шынықтыру нұсқаушысы

Білім беру ұйымы:

Жоспардың құрылу кезеңі: 23 - 27 желтоқсан 2024 жыл

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі 23.12. 2024 жыл	Сейсенбі 24.12. 2024 жыл	Сәрсенбі 25.12. 2024 жыл	Бейсенбі 26.12. 2024 жыл	Жұма 27.12.2024 жыл
Таңғы жаттығуға дайындық	8:00 8:10-8:45	Таңғы жаттығуға атрибуттарды дайындау				
Ортаңғы топтар «Гүлдер» «Айгөлек»		ТАҢҒЫ ЖАТТЫҒУ № 18 КЕШЕН (доппен, әуенмен) <i>Кіріспе бөлімі:</i> <i>Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау.</i> <i>Қол бүйірде, аяқтың ұшымен шеңбер бойымен жүру.</i> <i>Қол бүйірде, өкшемен жүру.</i> <i>Шеңбер бойымен жеңіл жүгіру.</i> <i>Тізені жоғары көтере, қолды жан-жаққа сермей жүру.</i> <i>Шеңбер бойымен еркін жүру.</i> <i>1 сапқа тұру. / сапқа тұрарда себеттен бір доп алу/</i> <i>1 саптан 4 лекке (колонна) тұру.</i> <i>Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау.</i> <i>Негізгі бөлім:</i> <i>Б.қ.: «Жоғары – төмен»</i> <i>1. Аяқтары ашақ қойылған, доп қолда. Допты жоғары көтеріп, төбеге қарау «жоғарыда» деп айту. Допты төмен түсіріп, жерге қарау «төменде» деп айту. /6 рет қайталау./</i> <i>Б.қ.: «Айдаһардың құйрығы»</i> <i>2. Аяқтар ашақ қойылған, доп қолда. Оңнан – солға, солдан-оңға қарай бұрылу, әр бұрылған сайын «көрдім» деп айту. /6 рет қайталау./</i> <i>Б.қ.: «Мергендер»</i> <i>3. Аяқтары бірге. Доп қолда, денені тік ұстау. Оң жақ тізені көтеріп допқа тигізу «тиді» деп айту. Сол жақ тіземен кезек қайталау. /6 рет /</i> <i>Бастапқы қалыпқа келу.</i> <i>Қорытынды:</i> <i>4 лектен (колонна) 1 саппен шеңбер бойы жүру.</i> <i>Еркін жүру.(допты себетке қою)</i>				
Ересек топтар «Балауса» «Еркемай»						
Мектепалды даярлық топ «Құлыншақ»						
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық.						

Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекетке құрал- жабдықтарды, атрибуттарды дайындау					
		9:05 – 9:25 «Гүлдер» ортаңғы тобы «Кішкентай доппен орындалатын жаттығулар». Текшемен орындалатын жалпы дамытушы жаттығулары Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулар Мақсаты: Кішірейтілген тірек алаңы бойынша тепе-теңдікті сақтауға үйрету. Алға жылжу арқылы екі аяқпен секіруге үйрету. Кішкентай допты еденге ұрып және жоғары лақтыруға, оны қағып алуға үйрету. Еркін ойын: «Аюлар және аралар». Күтілетін нәтиже: жаттығуларды дұрыс орындау орындайды.	9:05– 9:25 «Гүлдер» ортаңғы тобы «Орнында тұрып ұзындыққа секіру» Текшемен орындалатын жалпы дамытушы жаттығулары Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулар Мақсаты: Орнында тұрып ұзындыққа секіруге үйрету. Балаларға көшеде ойнауға болатын бірнеше қимыл-қозғалыс ойындарын үйрету. Допты жоғары лақтыруға және қағып алуға жаттықтыру. Еркін ойын: «Төбеге қапшық қойып жүру» Күтілетін нәтиже: ойынның шарттарын сақтайды.	9:10 – 9:30 «Құлыншақ» мектеп алды даярлық тобы «Жүгіру» Текшемен орындалатын жалпы дамытушы жаттығулары. Мақсаты: Балаларға жалпы дамыту жаттығулары мен негізгі қимыл-қозғалыс жаттығуларын орындау барысында тұлғаның дұрыс дамуын қалыптастыру. Балаларға гимнастикалық орындық үстінде тұлғаны дұрыс ұстап жүруге үйрету. Еркін ойын: «Орнықты тап». Күтілетін нәтиже: Гимнастикалық орындық үстінде денені дұрыс ұстау.	9:30 – 9:50 «Айгөлек» ортаңғы тобы «Жүруді жүгітумен, жүгіруді жүрумен алмастыру». Текшемен орындалатын жалпы дамытушы жаттығулары Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулар Мақсаты: . Жүруді жүгітумен, жүгіруді жүрумен алмастыруды үйрету. Ептілік, күш, шапшаңдық сияқты қасиеттерді дамыту. Қапшықты алысқа лақтыруға жаттықтыру Еркін ойын: «Ұйқыдағы түлкі!» Күтілетін нәтиже:жүруді жүгірумен, жүгіруді жүрумен алмастыруды.	9:05 – 9:25 «Гүлдер» ортаңғы тобы «Жүруді жүгітумен, жүгіруді жүрумен алмастыру». Текшемен орындалатын жалпы дамытушы жаттығулары Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулар Мақсаты: . Жүруді жүгітумен, жүгіруді жүрумен алмастыруды үйрету. Ептілік, күш, шапшаңдық сияқты қасиеттерді дамыту. Қапшықты алысқа лақтыруға жаттықтыру Еркін ойын: «Ұйқыдағы түлкі!» Күтілетін нәтиже:жүруді жүгірумен, жүгіруді жүрумен алмастыруды.

9:30 – 9:50

«Айгөлек» ортаңғы тобы

«Кішкентай доппен орындалатын жаттығулар».

Текшемен орындалатын жалпы дамытушы жаттығулары Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулар

Мақсаты:

Кішірейтілген тірек алаңы бойынша тепе-теңдікті сақтауға үйрету. Алға жылжу арқылы екі аяқпен секіруге үйрету. Кішкентай допты еденге ұрып және жоғары лақтыруға, оны қағып алуға үйрету.

Еркін ойын: «Аюлар және аралар».

Күтілетін нәтиже: жаттығуларды дұрыс орындау орындайды.

9:55–10:15

«Балауса» ересек тобы

«Гимнастикалық орындар»
Текшемен

9:30 – 9:50

«Айгөлек» ортаңғы тобы

«Орнында тұрып ұзындыққа секіру»

Текшемен орындалатын жалпы дамытушы жаттығулары Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулар

Мақсаты: Орнында тұрып ұзындыққа секіруге үйрету. Балаларға көшеде ойнауға болатын бірнеше қимыл-қозғалыс ойындарын үйрету. Допты жоғары лақтыруға және қағып алуға жаттықтыру.

Еркін ойын: «Төбеге қапшық қойып жүру»
Күтілетін нәтиже: ойынның шарттарын сақтайды.

09:55–10:15

«Балауса» ересек тобы
«Сапқа тұру»

Текшемен орындалатын жалпы дамытушы жаттығулары Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулар
Мақсаты: Сапқа

9:30 – 09:50

«Еркемай» ересек тобы

«Сапқа тұру»

Текшемен орындалатын жалпы дамытушы жаттығулары Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулар

Мақсаты: Сапқа тұру, аяқтың ұшы, өкшемен жүру, баяу қарқынмен жүруді жүгірумен алмастыру. Затты желке тұсынан оң, сол қолмен лақтыруға; заттар арасынан еңбектеп жүруге үйрету.

Еркін ойын:

«Аттар».

Күтілетін нәтиже:

Затты желке тұсынан лақтырады.

10:20 – 10:40

«Құлыншақ» мектеп алды даярлық тобы.

«Секіру»

Текшемен орындалатын жалпы дамытушы жаттығулары Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулар.

Мақсаты: Бір тізбекті сапта аяқ пен қол қимылын үйлестіре кең адымдап, алға және артқа қарай жүруге жаттықтыру. Тепе-теңдікті сақтап жүруге үйрету.

Еркін ойын:

«Доппен соғу».

Күтілетін нәтиже:

Тепе-теңдік сақтап жүреді.

9:30 – 9:50

«Еркемай» ересек тобы
«Жүру»

Текшемен орындалатын жалпы дамытушы жаттығулары.

Мақсаты: Шектеулі зат үстімен жүрген кезде тепе-теңдік сақтауға, адымдап, аяқ ұшымен жүруге; шығыршықтан-шығыршыққа екі аяқпен секіруге үйрету.

Еркін ойын: «Кім жақсы секіреді?»

Күтілетін нәтиже:

Шығыршықтан-шығыршыққа екі аяқпен секіруді біледі.

10:20 – 10:40

«Құлыншақ» мектеп алды даярлық тобы

«Тепе-теңдік сақтап жүру»

Текшемен орындалатын жалпы дамытушы жаттығулары

Негізгі қимыл-қозғалыс

Мақсаты: Бір тізбекті сапта аяқ пен қол қимылын үйлестіре кең

орындалатын жалпы дамытушы жаттығулары
Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулар
Мақсаты: Гимнастикалық орындық үстімен жүрген кезде тепе-теңдік сақтауға; затты желке тұсынан оң, сол қолмен лақтыруға үйрету.
Еркін ойын: «Аттар».
Күтілетін нәтиже: Гимнастикалық орындық үстінде тепе-теңдік сақтап жүруді біледі.

тұру, аяқтың ұшы, өкшемен жүру, баяу қарқынмен жүруді жүгірумен алмастыру. Затты желке тұсынан оң, сол қолмен лақтыруға; заттар арасынан еңбектеп жүруге үйрету.

адымдап, алға және артқа қарай жүруге жаттықтыру. Гимнастикалық орындық үстінде тепе-теңдік сақтап жүруге үйрету.
Еркін ойын: «Доппен соғу». Күтілетін нәтиже: Гимнастикалық орындық үстінде тепе-теңдік сақтап жүруді біледі.

10:45–11:05
«Еркемай» ересек тобы
«Гимнастикалық орындық»
Текшемен орындалатын жалпы дамытушы жаттығулары
Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулар
Мақсаты:

10:45 – 11:05
«Балауса» ересек тобы
«Жүру»
Текшемен орындалатын жалпы дамытушы жаттығулары.
Мақсаты: Шектеулі зат үстімен жүрген кезде тепе-теңдік сақтауға, адымдап, аяқ ұшымен жүруге; шығыршықтан-

Гимнастикалық орындық үстімен жүрген кезде тепе-теңдік сақтауға; затты желке тұсынан оң, сол қолмен лақтыруға үйрету.

Еркін ойын:
«Аттар».

Күтілетін нәтиже:
Гимнастикалық орындық үстінде тепе-теңдік сақтап жүруді біледі.

шығыршыққа екі аяқпен секіруге үйрету.

Еркін ойын: «Кім жақсы секіреді?»

Күтілетін нәтиже:

Шығыршықтан-шығыршыққа екі аяқпен секіруді біледі.

Тәрбиелеу – білім беру процесінің циклограммасы
Физикалық қасиеттерді дамыту: Дене шынықтыру нұсқаушысы

Білім беру ұйымы: МКҚК «Алақай» балабақшасы
 Жоспардың құрылу кезеңі: 30 желтоқсан - 3 қаңтар

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі 30.12.2024 жыл	Сейсенбі 31.12.2024 жыл	Сәрсенбі 01.01.2025	Бейсенбі 02.01.2025	Жұма 03.01.2025
Таңғы жаттығуға дайындық	8:00 8:10-8:45	Таңғы жаттығуға атрибуттарды дайындау				
Ортаңғы топтар «Гүлдер» «Айгөлек»		ТАҢҒЫ ЖАТТЫҒУ № 19 КЕШЕН (бубенмен) <i>Кіріспе бөлімі:</i> <i>Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау.</i> <i>Шеңбер бойымен денені тік ұстап, адымдап жүру.</i> <i>Қол бүйірде, аяқтың сыртымен жүру.</i> <i>Табанның ішкі жақтарымен қысқа және алшақ қадаммен жүру.</i> <i>Шеңбер бойымен маршпен жүру.</i> <i>1 сапқа тұру. (таяқшаны үстел үстінен бір- бірден алу)</i> <i>1 саптан 4 лекке (колонна) тұру.</i> <i>Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау.</i> <i>Негізгі бөлім:</i> <i>Б.қ.: «Сағаттар»</i> <i>1. Аяқтары алшақ, таяқша белде. «Тик-так» сөзін айтып басты оңға, солға қозғалту. / 6 рет қайталау/</i> <i>Б. қ.: «Су тасушы»</i> <i>2. Аяқтары алшақ қойылған, таяқша иықта, иықты кезек көтеру. /6 р/</i> <i>Б.қ.: «Терезе»</i> <i>3. Аяқтары алшақ қойылған қолға таяқшаны алып, аяқты айқастыра тұрып, денені оңға-солға бұрады./6 рет қайталау/</i> <i>Б.қ.: «Атлет»</i> <i>4. Аяқтар алшақ қойылған, таяқша кеуде тұсында.1- отырады, арқаны түзу ұстап, екі қолмен таяқшаны алға қарай көтереді, тұрып қолды төмен түсіреді. /6 рет қайталау/</i> <i>10 рет маршпен жүру,</i> <i>Тыныс алу жаттығулары: «Ботқа пісты» мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару. Бастапқы қалыпқа келу.</i> <i>Қорытынды:</i> <i>4 лектен (колонна) бір саппен шеңбер бойы жүру</i> <i>/таяқшаларды үстел үстіне қою/ Маршпен жүр</i>				
Ересек топтар «Балауса» «еркемай»						
Мектепалды даярлық топ «Құлыншақ»						
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық.						

Ұйымдастырылған іс-әрекетке құрал- жабдықтарды, атрибуттарды дайындау

9:05 – 9:25

«Гүлдер» ортаңғы тобы
«Тышқан»
Заттарсыз
орындалатын жалпы
дамытушы
жаттығулары.
Негізгі қимыл-
қозғалыс жаттығулар.
Мақсаты: музыка
ырғағына сәйкес өзіндік
қимыл бере білуге
талпындыру. Қимыл
кезінде қол мен аяқты
үйлесімді қимылдату;
нық, мойын және аяқ
бұлшықеттерін дамыту.
Еркін ойын: «Тышқан
мен мысық»
Күтілетін нәтиже:
Жалпы дамыту
жаттығуларын меңгерді.

9:30 – 9:50

«Айгөлек» ортаңғы
тобы
«Тышқан»
Заттарсыз
орындалатын жалпы

9:05 – 9:25

«Гүлдер» ортаңғы тобы
«Тыныс алу
жаттығулары»
Заттарсыз
орындалатын жалпы
дамытушы
жаттығулары
Негізгі қимыл-
қозғалыс жаттығулар
Мақсаты:
Имитациялық
жаттығуларды
орындауға
жаттықтыру. Дұрыс
тыныс алуға үйрету.
Бір орында секіруге
үйрету. Жыл бойы
үйреткен дағдыларды
бекіту.
Еркін ойын:
«Жұбынды тап».
Күтілетін нәтиже: .
Бір орында секіруге
біледі.

9:30 – 9:50

«Еркемай» ересек
тобы
«Доп»
Заттарсыз
орындалатын жалпы

дамытушы
жаттығулары.
**Негізгі қимыл-
қозғалыс жаттығулар.**
Мақсаты: музыка
ырғағына сәйкес өзіндік
қимыл бере білуге
талпындыру. Қимыл
кезінде қол мен аяқты
үйлесімді қимылдату;
иық, мойын және аяқ
бұлшықеттерін дамыту.
Еркін ойын: «Тышқан
мен мысық»

Күтілетін нәтиже: Жалпы
дамыту жаттығуларын
менгерді.

09:55–10:15

«Балауса» ересек тобы
«Жүгіру»

Заттарсыз орындалатын
жалпы дамыту
жаттығулары.

**Негізгі қимыл-
қозғалыс жаттығулар.**

Мақсаты: Түрлі
жылдамдықта
ирелендеп жүгіруді,
тура, оңға, солға
бұрылуды жаттықтыру.
Жалпы дамыту
жаттығуларын
пысықтау

Еркін ойын: «Өз орынды
тап».

Күтілетін нәтиже:
Жалпы дамыту
жаттығуларын менгерді.

дамыту жаттығулары.
**Негізгі қимыл-
қозғалыс
жаттығулар.**
Мақсаты: Түрлі
жылдамдықта
ирелендеп жүгіруді,
тепе-теңдік сақтай
еңкейтілген тақтай
үстімен аяқты-аяққа
тақап қойып жүруді;
допты бір-біріне қос
қолымен бастан асыра
лақтыруды үйрету.

Еркін ойын: «Допты
сақинаға сал».

Күтілетін нәтиже:
Допты бір-біріне қос
қолымен бастан асыра
лақтыруды игерді.
тап».

10:20 – 10:40

«Құлыншақ» мектеп
алды даярлық тобы
«Еңбектеу»

Заттарсыз
орындалатын жалпы
дамытушы
жаттығулары.

**Негізгі қимыл-
қозғалыс
жаттығулар.**

Мақсаты: 3-4 заттың
арасымен «жылан»
жүрісімен еңбектеу,
жүгіруді, екі тізенің
ортасына доп
қыстырып, бір орында
және алға секіруді
үйрету. өткенді
қорытындылау.

Еркін ойын: «Үшты-
ұшты»
Күтілетін нәтиже:
ойынның шарттарын
сактайды.

10:45-11:05

«Еркемай» ересек тобы
«Жүгіру»

Заттарсыз орындалатын
жалпы дамыту
жаттығулары.

Негізгі қимыл-
қозғалыс жаттығулар.

Мақсаты: Түрлі
жылдамдықта
ирелендеп жүгіруді,
тура, оңға, солға
бұрылуды жаттықтыру.

Жалпы дамыту
жаттығуларын
пысықтау

Еркін ойын: «Өз орынды
тап».

Күтілетін нәтиже:

Жалпы дамыту
жаттығуларын меңгерді.

10:45 – 11:05

«Балауса» ересек тобы
«Доп»

Заттарсыз
орындалатын жалпы
дамыту жаттығулары.

Негізгі қимыл-
қозғалыс
жаттығулар.

Мақсаты: Түрлі
жылдамдықта
ирелендеп жүгіруді,
тепе-теңдік сақтай
енкейтілген тактай
үстімен аяқты-аяққа
такап қойып жүруді;
допты бір-біріне қос
қолымен бастан асыра
лақтыруды үйрету.

Еркін ойын: «Допты
сақинаға сал».

Күтілетін нәтиже:
Допты бір-біріне қос
қолымен бастан асыра
лақтыруды игерді.
тап».

Нөмірленген, тігілген, мөрмен бекітілген

24 бет

«Алақай» балабақша меңгерушісі

И.К.Байсултанова



Нөмірленген, тігілген, мөрмен бекітілген

24 бет

«Алақай» балабақша меңгерушісі

Н.К.Байсултанова

