

## БӨЛІМ: БАЛАБАҚША

**Циклограмма Дене шынықтыру оқу қызметі Өтпелі тақырып «Салттар мен фольклор»**ЖАРИЯЛАНДЫ  
11.08.2020СІЛТЕМЕ  
<https://bilimgger.kz/79612/>

## Циклограмма

Дене шынықтыру оқу қызметі

Өтпелі тақырып «Салттар мен фольклор»

Наурыз 4 апта (23.03 – 27.03. 2020 жыл.)

Топтар Уақыты Дүйсенбі Сейсенбі Сәрсенбі Бейсенбі Жұма

«Айгөлек»

тобы 10:20-10:35

15-минут

10:00-10:15

15-минут

10:00-10:15

15-минут

Негізгі қимылдар

1. Еденде жатқан арқаннан аттап өту. Допты қос қолмен ұстап шеңберге лақтыру.

Күтілетін нәтиже: Қайталай алады: Жолмен жалаушаға дейін еңбектеуді түсінді.

Түсінеді: Шағын саты бойымен жоғары төмен түсіп өрмелеу (биіктігі 1 м), допты жоғары лақтыра алды.

Қолданады: саты бойымен жүруді білді.

Негізгі қимылдар

2. Допты қос қолмен ұстап шеңберге лақтыру. Нысанаға дейін еңбектеу.

Күтілетін нәтиже: Қайталай алады: Түсінеді: Доғаның астынан төрт тағандап еңбектей білді.

Қолданады: Допты жоғары лақтыр

Көрнекілік: тақтай Негізгі қимылдар

3. Нысанаға дейін еңбектеу. Бір орында тұрып секіру.

Қимылды ойын: «Кім алысқа лақтырады?»

Қимылды ойын: «Аттар»

Күтілетін нәтиже: Қайталай алады:

Доғаның астынан төрт тағандап еңбектей алды.

Түсінеді: Берілген бағыт бойынша заттардың арасымен жүгіруді меңгерді.

Қолданады: Еденде жатқан арқаннан аттап өте алды.

Көрнекілік: доға

1 кіші тобы

«Балауса» 10:00-10:15

15- минут

10:00-10:15

15-минут

09:45-10:00

15-минут Негізгі қимылдар

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

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

Қимылды ойын: ««Мені қуып жетіңдер»»

Күтілетін нәтиже: Қайталай алады: Жолмен жалаушаға дейін еңбектеуді түсінді.

Түсінеді: шапаң қимылдай алды.

Қолданады: 10 см биіктікке көтеріле өрмелеуді білді.

Негізгі қимылдар

2.Таяқшалардан қос аяқпен секіру.

Қабырғадағы гимнастикалық баспалдаққа өрмелеу.

Күтілетін нәтиже: Қайталай алады: Көлбеу тақтай үстімен жүру Түсінеді: Кішкене қапшықты төбесіне қойып, тақтай үстімен жүру Қолданады: тақтай үстімен жүруді білді.

Көрнекілік: тақтай Негізгі қимылдар

3.Бір тізбекпен жүру.

Баяу, қарқынды өзгерте отырып жүгіру. Спорттық іс-шара: «Көтеріспек»

Күтілетін нәтиже: Қайталай алады: Таяқшадан қос аяқтап секіруді меңгерді.

Түсінеді: Берілген бағыт бойынша заттардың арасымен жүгіруді меңгерді.

Қолданады: Доғаның астымен допты домалатып еңбектеу.

Көрнекілік: доға

Ортаңғы топ Балапан

09:40-09:55

15 минут

09:40-09:55

15-минут

09:20-09:35

15 -минут Негізігі қимылдар

1. Нық қадаммен алға және артқа жүру
2. Допты тәрбиешіден 1-1.5м арақашықтықта лақтыру

Қимылды ойын: «Аяғыңды сулап алма»

Күтілетін нәтиже:

Қайталай алады: Гимнастикалық қабырға бойымен өрмелеуді білді.

Түсінеді: ойын ережесін түсініп ойнай алды.

Қолданады: Арқан бойымен тепе-теңдік сақтап жүре алды.

Көрнекілігі: арқан Негізігі қимылдар

1. Допты тәрбиешіден 1-1.5м арақашықтықта лақтыру
2. Еденге қойылған жалпақ шығыршық үстімен жүру;

Қимылды ойын:

2. «Күн мен жаңбыр»

Күтілетін нәтиже:

Қайталай алады: Қысқа секіртпемен секіру

Түсінеді: Тепе – теңдікті сақтай алды.

Қолданады: Арқан бойымен тепе- теңдік сақтап жүре алды.

Көрнекілігі: арқан Негізгі қимылдар

3. Эстафеталық ойын: «Наурыз – жыл басы!»

Күтілетін нәтиже:

Қайталай алады: Шапшаңдық таныта балды.

Түсінеді: Үлкен допты екі қолмен лақтыра алды.

1. Қолданады: Қысқа секіртпемен секіруе алды.

Көрнекілігі: серкіртпе, доп

Ересек тобы Ақжелкен 09:20-09:35

20 минут

10:05-10:20

20-минут

09:40-09:55

20-минут Негізігі қимылдар

1) Тепе-теңдік сақтап, қолды желке тұсында ұстап жүру. Бір қатар саптан төрт қатарға тұру.

2) Аралыққа жүгіруге жаттықтыру. Музыка ырғағына сәйкес өзіндік би қимылдарын ойлап табу және оны орындауға ынталандыру.

3) Еңкейтілген тақтай үстімен денені түзу ұстап жүру. Қырыннан қойылған сатының тақтайшалары арасынан еңбектеп өту. Қатарынан қойылған таяқшалардан секіру.  
Қимылды ойын: «Гүлдерді жинау»

Күтілетін нәтиже: Қайталай алады: Шығыршықты домалатып және оның ішінен өту, қолды ауыстыра отырып, гимнастикалық орындық үстімен допты домалатуды білді.  
Түсінеді: Қолды шеңбердің жоғарғы шетіне тигізбей, оң және сол жақ бүйірмен, шығыршықтан өтуді түсінді.  
Қолданады: Еңкейтілген бөрене үстімен дене тұлғасын түзу ұстап, тепе-теңдік сақтап жүруді меңгерді.

Көрнекілігі: бөрене Негізігі қимылдар

- 1) Тепе-теңдік сақтап, қолды желке тұсында ұстап жүру. Бір қатар саптан төрт қатарға тұру.
- 2) Аралыққа жүгіруге жаттықтыру. Музыка ырғағына сәйкес өзіндік би қимылдарын ойлап табу және оны орындауға ынталандыру.
- 3) Еңкейтілген тақтай үстімен денені түзу ұстап жүру. Қырыннан қойылған сатының тақтайшалары арасынан еңбектеп өту. Қатарынан қойылған таяқшалардан секіру.  
Эстафеталық ойын: «Әкем, анам және мен»

Күтілетін нәтиже: Қайталай алады: Қолды шеңбердің жоғарғы шетіне тигізбей, оң және сол жақ бүйірмен, шығыршықтан өтуді білді.  
Түсінеді. Шығыршықты домалатып және оның ішінен өту, қолды ауыстыра отырып, гимнастикалық орындық үстімен допты домалатуды түсінді.  
Қолданады: Еңкейтілген бөрене үстімен дене тұлғасын түзу ұстап, тепе-теңдік сақтап жүруді білді.

Көрнекілігі: бөрене

Негізігі қимылдар

- 1) Тепе-теңдік сақтап, қолды желке тұсында ұстап жүру. Бір қатар саптан төрт қатарға тұру.
- 2) Аралыққа жүгіруге жаттықтыру. Музыка ырғағына сәйкес өзіндік би қимылдарын ойлап табу және оны орындауға ынталандыру.
- 3) Еңкейтілген тақтай үстімен денені түзу ұстап жүру. Қырыннан қойылған сатының тақтайшалары арасынан еңбектеп өту. Қатарынан қойылған таяқшалардан секіру.  
Эстафеталық ойын: «Әкем, анам және мен»

Күтілетін нәтиже: Қайталай алады: Тізбекте бір-бірден жүру. Өздігінен бір және екі шеңберге тұруды білді.

Түсінеді. Шектеулі зат (тақтай, еңкейтілген бөрене) үстімен адымдап, аяқтың ұшымен жүру кезінде денені дұрыс ұстап, тепе-теңдік сақтап жүруді бекіту. Арқаннан ұстап тұрып, адымдап жүруді түсінді.

Қолданады: Музыка ырғағына сәйкес өздігінен ұлттық билердің қарапайым қимылдарын орындауды меңгерді.

Көрнекілігі:

Ересек

топ

Балдәурен

10:40-11:00

20-минут

10:20-10:40

20-минут

09:20-09:40

20-минут Негізігі қимылдар 1

1.Допты басынан асыра лақтыру және оны қағып алу.Бір-бірінен қашық қойылған үрленген 5-бдоп арқылы кезекпен, қолдың түрлі қалпымен аттап өту.Түрлі жағдайда тепе-теңдікті сақтап жүру.

Қимылды ойын: «Гүлдерді жинаймыз»

Күтілетін нәтиже: Қайталай алады: Доптарды домалата алды.

Түсінеді: Көлденең және көлбеу орындықта төрттағандап еңбектеуді түсінді.

Қолданады: Гимнастикалық орындық үстімен тепе-теңдікті сақтап жүруді білді.

Негізігі қимылдар

2.Допты басынан асыра лақтыру және оны қағып алу. Түрлі жағдайда тепе-теңдікті сақтап жүру. Гимнастикалық қабырға бойынша жоғары-төмен кезектескен қадаммен өрмелеу.

Қимылды ойын: «Күн, жаңбыр, жел»

Күтілетін нәтиже: Қайталай алады: Доптарды домалатуды білді. Түсінеді: Доптарды домалату.

Затты көлденеңінен

2-2.5 ара қашықтықта оң және сол қолымен лақтыруды білді.

Қолданады: Гимнастикалық орындық үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру

Негізігі қимылдар

3.Допты басынан асыра лақтыру және оны қағып алу. Бір-бірінен қашық қойылған үрленген 5-бдоп арқылы кезекпен,

қолдың түрлі қалпымен аттап өту.20-25см биіктіктен секіру.

Қимылды ойын: «Жерде қалма»

Қазақтың ұлттық ойындар мерекесі: «Көкпар»

Күтілетін нәтиже: Қайталай алады: Гимнастикалық орындық үстімен тепе-теңдікті

сақтап жүрді.

Түсінеді: Көлденең және көлбеу орындықта  
төрттағандап еңбектеді

Қолданады: Затты жанау арқылы орнынан жоғары секіре алды.  
(биіктігі 5-10см).

**ҚМ АА** Күәлік нөмірі: **KZ45VPY00102718** — ҚР Мәдениет және Ақпарат министрлігі

© 2026 **Bilimger.kz** Ақпараттық-танымдық білім порталы. Барлық мазмұн авторлық құқықпен қорғалған.