**Дене тәрбиесі жетекшісінің балаларды тәрбиелеу және**

**Оқу қызметі жоспарының циклограммасы**

**«Қарлығаш» ересек топ**

*Қараша айы, 2023жыл*

***Міндеттері:,***

* Денсаулық сақтау технологиясын қолдана отырып, ептілік төзімділік, икемділік шапшаңдық үйлесімділігн дамыту.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Апталық тақырыптар** |  | «Денсаулық»-3  Дене шынықтыру -3 |
| **I апта** | Дүйсенбі |  |
| Сейсенбі | Тақырыбы: «Лақтыру»  Мақсаты: Лақтыру  (қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіріп жүру және жүгіру. Еңіс тақтай бойымен сырғанау. Екі қолмен жоғары бастан асыра лақтыру.  *Кіріспе бөлім*  *Барысы балалар спорт залға келеді жылы жүзбен сәлемдесіп кіргізу,журу жугіру.*  *Тыныс алу Терең демалып демді шығару.*  *Жалпы дамытпалы жаттығу жасату. Екі қатарға тұрып жасату*  *Негізгі бөлім*  Негізгі қимылдар  1, Тепе—теңдікті сақтау үйрету  2,допты домалату. жаттықтыру  *Қорытынды бөлім*  *Қимылды ойын:* «итеріспек»  Мақсаты:баларады күштілікке үйрету. |
| Сәрсенбі | **Тақырыбы**: «Тепе- теңдікті сақтау  Мақсаты: Тепе- теңдікті сақтау.  (тізені жоғары көтеріп жүру және аяқтың ұшымен жүгіру. Тепе-теңдікті сақтай отырып, бірбірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтай бойымен жүру.2-3 м қашықтыққа алға жылжи отырып секіру)  ***Кіріспе бөлім***  ***Барысы;*** *балалар спорт залға келеді жылы жұзбен сәлемдесіп кіргізу,белгі бойынша журу жугіру.*  *Тыныс алу Терең демалып демді шығару.*  *Жалпы дамыипалы жаттығу жасату. Екі қатарға тұрып жасату*  ***Негізгі бөлім***  Негізгі қимылдар  1, алысқа лақтыру қайталау  2, *гимнастикалық қабырғаға өрмелеу*  үйрету  ***Қорытынды бөлім***  *Қимылды ойын:* «итеріспек»  Мақсаты:баларады күштілікке үйрету. |
|  | Бейсенбі |  |
| Жұма | **Тақырыбы**: «Алысқа лақтыру» (Таза ауада)  Мақсаты: Қос аяқпен секіру (таза ауада)  (тізені жоғары көтеріп жүру және аяқтың ұшымен жүгіру. 2-3 м қашықтыққа алға жылжи отырып секіру. «Жыланша» арасы алшақ тұрған заттар арасымен қос аяқпен секіру)  ***Кіріспе бөлім***  ***Барысы;*** *балалар спорт залға келеді жылы жұзбен сәлемдесіп кіргізу,белгі бойынша журу жугіру.*  *Тыныс алу Терең демалып демді шығару.*  *Жалпы дамыипалы жаттығу жасату. Екі қатарға тұрып жасату*  ***Негізгі бөлім***  Негізгі қимылдар  1 *Алысқа лақтыру.* үйрету  2, *Допты педагоготан 1-1,5 м арақашықтыққа лақтыру)*  ***Қорытынды бөлім***  *Қимылды ойын:* «итеріспек»  Мақсаты:баларады күштілікке үйрету. |