**Дене тәрбиесі жетекшісінің балаларды тәрбиелеу және**

**Оқу қызметі жоспарының циклограммасы**

**«Қарлығаш» ересектер топ**

*Қазан айы, 2023жыл*

***Міндеттері:,***

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Апталық тақырыптар** |  | «Денсаулық»-3  Дене шынықтыру -3 |
| **ІVапта** | Дүйсенбі |  |
| Сейсенбі | Тақырыбы: «Командалық ойындар»  Мақсаты: сапқа бір-бірден шеңберге шағын топпен қайта тұру, гимнастикалық орындық немесе бөрене ұстінде еңбектеп жүруге және шеңбер бойымен жүгіруге үйрету, оң және сол қолмен құм толтырлған қалташаны алысқа дүрыс лақтыру дағдыларын дамыту.  (тапсырманы орындай отырып, сапта бірінің артынан бірі жүру және жүгіру. Тепе- теңдікті сақтай отырып бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтай бойымен жүру.  *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, гимнастикалық орындықтан еңбектеп жүру үйрету  2,құм толтырлған қалташаны лақтыру. жаттықтыру  *Қорытынды бөлім*  *Қимылды ойын: «Қасқырмен қояндар»*  Мақсаты:Балалардың қимыл белсенділігін дамыту.шапшаң қимылдауға үйрету |
| Сәрсенбі | **Тақырыбы**: « қыс келді» (таза ауада)  Мақсаты: таза ауада ойнатылатын қысқы ойындармен таныстыру, шанамен сырғанауға жаттықтыру, қарды жұмарлап лақтыруға жұмырлап лақтыруға жаттықтыру, жүгіруді жүруге алмастыруға үйрету, биіктігі 5-10см заттан жерге секіру.  (тізені жоғары көтеріп жүру және аяқтың ұшымен жүгіру. Тепетеңдікті сақтай отырып, бір-бірінен 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, шанамен сырғанауға қайталау  2, *қар ды жұмарлап лақтыру*  *3, биіктігі 10см заттан секіріп түсу*  үйрету  ***Қорытынды бөлім***  *Қимылды ойын: «Қасқыр қақпан»*  Мақсаты:Балалардың қимыл белсенділігін дамыту.шапшаң қимылдауға үйрету. |
|  | Бейсенбі |  |
| Жұма | **Тақырыбы**: «Алысқа лақтыру» (Таза ауада)  Мақсаты: : Шеңбердегі өз орнын тауып сапқа қайта тұру.және баяу қарқында *50-60 сек) жүгіру.,Алысқа лақтыру.Допты педагоготан 1-1,5 м арақашықтыққа лақтыру)*  ***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: «Қасқырмен қояндар»*  Мақсаты:Балалардың қимыл белсенділігін дамыту.шапшаң қимылдауға үйрету. |