

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы №41 «Назерке» бөбекжай-балабақшасы
Төрақсатбаева» ересек тобы

Балалардың жасы 4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі 01 сәуір–05 сәуір 2024 жыл

Дүйсенбі 01.04	Сейсенбі 02.04	Бейсенбі 04.04
<p>Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру.</p> <p>Мақсаты: Балаларды ұқыптылыққа, тазалыққа, өзінің сыртқы келбетін қадағалауды әдетке айналдыруға баулу. Тамақтанар алдында, дәретханаға барғаннан кейін, ластанған кезде қолды өз бетінше сабынмен жууға, тісін тазалауға үйрету. Тарақты, қол орамалды пайдалана білуді бекіту.</p> <p>Тамақтану әлебін сақтау. Тамақты асықпай шайнау, асхана құралдарын (қасық, шанышқы), майлықты дұрыс қолдану, тамақтанып болғаннан кейін ауызды шаю.</p> <p>Достық қарым-қатынасқа тәрбиелеу.</p> <p>ЖДЖ: Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар.</p> <p>Қолды алға созып, саусақтарды жұму және ашу, қолдың білектерін айналдыру. Қолды кеуденің алдына қою, желкеге қою, иықтарды түзеп, екі жаққа бұрылу. Жаттығуларды заттармен және заттарсыз орындау.</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бірнеше доға астынан еңбектеу. 2. Допты қақпа арқылы домалатуды қайталау. 	<p>Жұру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен.</p> <p>Теле-теңдікті сақтау: қолды екі жаққа созып, Жүгіру: түрлі тапсырмаларды орындай отырып: шапшаң және баяу қарқынмен, Еңбектеу, өрмелеу: 10 метрге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша.</p> <p>Мақсаты: Бірқалыпты, шашырап, берілген бағытта, әртүрлі қарқынмен, заттардың арасымен, аяқтың ұшымен, белгі бойынша тоқтап, бірінің соңынан бірі (20м дейін) шағын топқа бөлініп және бүкіл топпен жүгіру; бағытты өзгертіп, шашырап, 30-40 секунд бойына тоқтамай жүгіру, жүруден жүгіруге және керісінше ауысу.</p> <p>ЖДЖ: Кеудеге арналған жаттығулар. Тізерлеп отырып, допты өзінен айналдыра домалату. Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға беру.</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бірқалыпты жүгіру, шашырап, берілген бағытта, әртүрлі қарқынмен, заттардың арасымен шеңбер бойынша, аяқтың ұшымен жүгіру. <p>Ойын: «Эстафеталық» ойынын ойнау.</p>	<p>Сауықтыру-шынықтыру шаралары.</p> <p>Мақсаты: Шынықтырудың барлық түрлерін, жалпы және жергілікті су шараларын жүргізу; дымқыл шүберекпен сүрту, аяқтарды, денені шаю, әрбір тамақтанғаннан кейін ауызды шаю. Жалпақ табандылықтың алдын-алу үшін түрлі жолдармен, жылы күндері шөптің, құмның үстімен жалаң аяқ жүру. Қимылдауға ыңғайлы, жеңіл киіммен желдетілген бөлмеде дене жаттығуларын орындау. Тыныс алу жолдарын шынықтыру.</p> <p>ЖДЖ: Аяққа арналған жаттығулар. Екі қолды белге қойып, екі жаққа созып, отыру. Тізені бұғу, алға созу, қайтадан бұғу және түсіру. Аяқтың ұшын созу, өкшені айналдыру. Аяқтың бақайларымен жіпті жинау, құм салынған қапшықтарды өкшелермен қысып алып, бір орыннан екінші орынға қою;</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Алақан мен тізеге тіреле, тура бағытта еңбектеу. <p>Ойын: «Тордан допты өткізу» ойыны.</p> <p>Ойынның мақсаты: Балаларды шапшаң дербес қимыл әрекетке үйрету.</p>

Ойын: «Сақпама лақтыру» ойыны.

Мақсаты: Балалардың қол бұлшықеттері мен көздің жақсы көруін жетілдіріп, жақсарту. Есте сақтау, ойлау қабілеттерін дамыту. Тепе-теңдікті, дәлдікті сақтай білуге тәрбиелеу.

Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.

Мақсаты: Балаларды дене тәрбиесі және спортпен шұғылдануға тарту, белсенділікке қайсарлыққа, батылдыққа, ұйымшылдыққа тәрбиелеу. ойын кезінде әділдікке, жолдастық сезімге, ойынды жетілдіруге тәрбиелеу балалардың бос уақытын тиімді пайдалану, денсаулықтарын нығайту.

Қорытынды: Тыныс алу жағтығуын орындау.

ұйымшылдыққа тәрбиелеу.

Қорытынды: «Бокс» тыныс алу жағтығуы

Білім беру ұйымы №41 «Назерке» бөбекжай-балабақшасы
 Топ «Ақбоза» ересек тобы
 Балалардың жасы 4 жас
 Жоспардың құрылу кезеңі 08сәуір-12сәуір 2024 жыл

Дүйсенбі 08.04	Сейсенбі 09.04	Бейсенбі 11.04
<p>Еңбектеу, өрмелеу, секіру, Лақтыру, домалату, қағып алу арналған жаттығулар.</p> <p>Мақсаты: 10 метрге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша, көлбеу тастай бойымен төрттағандап еңбектеу; бір орында тұрып, оңға, солға бұрылып секіру; 1,5 метр қашықтықта тігінен қойылған (нысана ортасының биіктігі 1,5 метр) нысанға лақтыру; Ырғақтық жаттығулар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау.</p> <p>ЖДЖ: Кеудеге арналған жаттығулар. Тізерлеп отырып, допты өзінен айналдыра домалату. Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға беру. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</p> <p>1. Бірнеше доға астынан еңбектеу.</p> <p>2. Допты қақпа арқылы домалатуды қайталау.</p> <p>Ойын: «Аю мен қояндар» ойынын ойнау.</p> <p>Мақсаты: Балаларды қоян болып секіруге, аюдан қорғануға үйрету. Алаңның бір жағына аю, келесі жақта қояндарға орын белгіленеді. Әрбір үйде 4-5 қоян болады. Белгі</p>	<p>Жүру, Тепе-теңдікті сақтау, Жүгіруге арналған жаттығулар.</p> <p>Мақсаты: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып, заттардан аттап өту, түрлі тапсырмаларды орындай отырып: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшіні ауыстырып жүгіру.</p> <p>ЖДЖ: Аяққа арналған жаттығулар. Екі қолды белге қойып, екі жаққа созып, отыру. Тізені бүгу, алға созу, қайтадан бүгу және түсіру. Аяқтың ұшын созу, өкшені айналдыру. Аяқтың бақайларымен жіпті жинау, құм салынған қапшықтарды өкшелермен қысып алып, бір орыннан екінші орынға қою;</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</p> <p>1. Бірқалыпты жүгіру, шашырап, берілген бағытта, әртүрлі қарқынмен, заттардың арасымен шенбер бойынша, аяқтың ұшымен жүгіру.</p> <p>Ойын: «Кім жылдам?» ойынын ойнау.</p> <p>Мақсаты: Күштілікке, шапшаңдыққа, еггілікке баулу. Ойыншылар тең екі топқа бөлінеді де, бірінші топ ортаға келіп құрсауды ұстап</p>	<p>Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары.</p> <p>Мақсаты: Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдыларын: өзбетінше киіну мен шешінуді жетілдіру. Киімдерді жинау, ілу, ересектің көмегімен оларды тазалау, құрғату. Бейнелеу әрекетінен соң құтыларды, қылқаламдарды жуу, үстелді сүрту.</p> <p>ЖДЖ: Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар. Қолды алға созып, саусақтарды жұму және ашу, қолдың білектерін айналдыру. Қолды кеуденің алдына қою, желкеге қою, иықтарды түзеп, екі жаққа бұрылу. Жаттығуларды заттармен және заттарсыз орындау.</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</p> <p>1. Алақан мен тізеге тіреле, тура бағытта еңбектеу.</p> <p>Ойын: «Құрсау мен эстафета» ойыны.</p> <p>Мақсаты: Ойыншылар тең екі топқа бөлінеді де, бірінің артынан бірі, екі колонаға тұрады. Колонналардың ара қашықтығы 1,5-2 м. Колонналардың алдынан сызық сызылады. Осы сызықтан 5-6 м қашықтықта әрбір колоннаның қарсыласына бір-бірден құрсау қойылады. Тәрбиешінің 1,2,3 жүгір-</p>

боһынша қоян үйінен шығып, жайлымда қос аяқпен жүреді. Тәрбиші аю дегенде қояндар үйлеріне жүгіреді. Аю балаларды ұстап алады. Ойын бірнеше рет қайталанатын.

Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырағатымен демалу.

шеңбер жасап отырады, екінші топ әуен бойынша жүгіріп, әуен тоқтағанда балалар жүгіріп келіп құрсаудың ішімен өтіп кім бірінші допты алады.

Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын орындау.

деген сипатталы боһынша бірінші қоллонадағылар құрсауларға қарай жүгіріп келіп, олары жоғары көтереді. Құрсаудан өтеді де оны орына қояды, сөйтіп өзінің қоллонасына қарай жүгіріп бірінші тұрған балаға қолын тигізеді де, қоллоннаның соңына барып тұрады.

Қорытынды: «Бокс» тыныс алу жаттығуы

Тәрбиелеу – білім беру процесінің инклюзивтілігі

Білім беру ұйымы №41 «Назерке» бөбесжай-балабақшасы

Топ «Ақбота» ересек тобы

Балалардың жасы 4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі 15сәуір-19сәуір 2024 жыл

Дүйсенбі 15.04	Сейсенбі 16.04	Бейсенбі 18.04
<p>Сауықтыру-шынықтыру шаралары.</p> <p>Мақсаты: Шынықтырудың барлық түрлерін, жалпы және жергілікті су шараларын жүргізу; дымқыл шүберекпен сүрту, аяқтарды, денені шаю, әрбір тамақтанғаннан кейін ауызды шаю. Жалпақ табандылықтың алдын-алу үшін түрлі жолдармен, жылы күндері шөптің, құмның үстімен жалаң аяқ жүру. Қимылдауға ыңғайлы, жеңіл киіммен желдетілген бөлмеде дене жаттығуларын орындау. Тыныс алу жолдарын шынықтыру.</p> <p>ЖДЖ: Аяққа арналған жаттығулар. Екі қолды белге қойып, екі жаққа созып, отыру. Тізені бүгу, алға созу, қайтадан бүгу және түсіру. Аяқтың ұшын созу, өкшені айналдыру. Аяқтың бақайларымен жіпті жинау, құм салынған қашықтарды өкшелермен қысып алып, бір орыннан екінші орынға қою;</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бірнеше доға астынан еңбектеу. 2. Допты қақпа арқылы домалатуды қайталау. 	<p>Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен.</p> <p>Тепе-теңдікті сақтау: қолды екі жаққа созып, Жүгу: түрлі тапсырмаларды орындай отырып: шапшаң және баяу қарқынмен, Еңбектеу, өрмелеу: 10 метрге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша.</p> <p>Мақсаты: Бірқалыпты, шашырап, берілген бағытта, әртүрлі қарқынмен, заттардың арасымен, аяқтың ұшымен, белгі бойынша тоқтап, бірінің соңынан бірі (20м дейін) шағын топқа бөлініп және бүкіл топпен жүгу; бағытты өзгертіп, шашырап, 30-40 секунд бойына тоқтамай жүгу, жүруден жүгіруге және керісінше ауысу.</p> <p>ЖДЖ: Кеудеге арналған жаттығулар. Тізерлеп отырып, допты өзінен айналдыра домалату. Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бірқалыпты жүгу, шашырап, берілген бағытта, әртүрлі қарқынмен жүгу. <p>Ойын: «Төбедегі доп қуу» ойынын ойнау.</p>	<p>Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары.</p> <p>Мақсаты: Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдыларын: өзбетінше киіну мен шешінуді жетілдіру. Киімдерді жинау, ілу, ересектің көмегімен оларды тазалау, құрғату. Бейнелеу әрекетінен соң құтыларды, қылқаламдарды жуу, үстелді сүрту.</p> <p>ЖДЖ: Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар.</p> <p>Қолды алға созып, саусақтарды жұму және ашу, қолдың білектерін айналдыру. Қолды кеуденің алдына қою, желкеге қою, иықтарды түзеп, екі жаққа бұрылу. Жаттығуларды заттармен және заттарсыз орындау.</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Алақан мен тізеге тіреле, тура бағытта еңбектеу. <p>Ойын: «Эстафеталық» ойынын ойнау.</p> <p>Мақсаты: Балаларды дене тәрбиесі және спортпен шұғылдануға тарту, белсенділікке қайсарлыққа, батылдыққа, ұйымшылдыққа тәрбиелеу, ойын кезінде әділдікке, жолдастық сезімге, ойынды жетілдіруе тәрбиелеу балалардың бос уақытын тиімді</p>

набдалану, денсаулықтарын нығайту.

Қорытынды: «Бокс» тыныс алу жаттығуы

Мақсаты: Ойынға қатысушылардың барлығы екі топқа бөлінеді. Әр топтың ойыншылары бірінің артына екуден сапқа тұрады. Ал капитан өз командасының алдында болады. Команда бірінен бірі 3-4 метр жерде тұрады. Капитандар бір-бір волейбол добын алады ад, оны екі қолымен төбелеріне көтеріп бастандар деген командасы боойынша олар допты басынан асыра артындағы ойыншыға, осы әдіспен келесі ойыншыға береді.

Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын орындау. Ыы

Ойын: «Түрлі-түсті жұмыртқа» ойынын ойнау.

Мақсаты: Балалар екі командаға бөлініп, тепегендікті сақтай отырып ағаш қасықта тұрған әр-түрлі жұмыртқаны түсірмей келдергіні айналып мәреге жетеді.

Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы №41 «Назерке» бөбекжай-балабақшасы
Топ «Ақбота» ересек тобы
Балалардың жасы 4 жас
Жоспардың құрылу кезеңі 22сәуір-26сәуір 2024 жыл

Дүйсенбі 22.04	Сейсенбі 23.04	Бейсенбі 25.04
<p>Спорттық жағтығулар.</p> <p>Мақсаты: Велосипед тебу. Екі және үш дөңгелекті велосипед тебу. Оңға, солға бұрылу.</p> <p>Жүзу. Суға түсу, суда ойнау; суда отырып, аяқтарын жоғары және төмен көтеріп қимылдар орындау; иекке дейін суда отыру, судан шығу; бетін суға малу; еркін әдіспен жүзуге талпыну.</p> <p>ЖДЖ: Аяққа арналған жағтығулар. Екі қолды белге қойып, екі жаққа созып, отыру. Тізені бүгу, аяққа созу, қайтадан бүгу және түсіру. Аяқтың ұшың созу, екпінді айналдыру. Аяқтың бақайларымен жіпті жинау; құм салынған қапшықтарды екшелермен қысып алып, бір орыннан екінші орынға көшу.</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жағтығулары:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ұзындығы 2,5-2 м, ені 5 см (2 жаста), 20 см (3 жаста) тақтай бойымен жүру, жіптен немесе таяқтан аттап өту. 	<p>Сауықтыру-шынықтыру шаралары.</p> <p>Мақсаты: Шынықтырудың барлық түрлерін, жалпы және жергілікті су шараларын жүргізу; дымқыл шүберекпен сүртінуге, аяқтарды, денені шаю, әрбір тамақтанғаннан кейін ауызды шаю. Жалпақ табандылықтың алдын-алу үшін түрлі жолдармен, жылы күндері шөгін, құмның үстімен жалаң аяқ жүру. Қимылдауға ыңғайлы, жеңіл киіммен жетілген белмеде дене жағтығуларын орындау.</p> <p>ЖДЖ: Көудеге арналған жағтығулар. Тізерлеп отырып, допты өзген айналыста домалату. Бір аяқты жоғары көтерген, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға.</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жағтығулары:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Алақан мен тізесі тіреле, тура бағытта еңбектеу. <p>Ойын: «Кеглиді соқ» ойыны.</p>	<p>Сауықтыру-шынықтыру шаралары.</p> <p>Мақсаты: Жауын-шашынды күндері балалармен жабық қысқы бақта қимылды ойындар ұйымдастыру; жылдың жылы мезгілінде есеруенде балалардың күн сәулесінің астында (3-5 минут) болуын қамтамасыз ету. Есеруенде жылы құмның үстімен жалаң аяқ 2-3 минут жүргізу (алдын ала оның тазалығы мен қауіпсіздігіне көз жеткізу).</p> <p>ЖДЖ: Қол және иық бөлдеуіне арналған жағтығулар.</p> <p>Қолды алға созып, саусақтарды жұму және ашу, қолдың білеттерін айналыту. Қолды кеуденің алына қою, желкеге қою, иықтарды түзеп, екі жаққа бұрылу. Жағтығуларды заттармен және заттарсыз орындау.</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жағтығулары:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бірнеше доға астынан еңбектеу. 2. Допты қақпа арқылы домалатуды қайталау.

<p>Ойын: «Футбол» ойынын ойнау.</p> <p>Мақсаты: Ойынның негізгі мақсаты қарсылас команданың қақпасына аяқпен немесе басқада дене мүшелермен (қолдан басқа) қарсылас команда салған саннан көбірек доп салу болып табылады.</p> <p>Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау.</p>	<p>Мақсаты: Балалардың спорттық ойынға деген қызығушылығын арттыру. Ойынды жарыса ойнау арқылы жылдамдыққа баулу. Спорттық ойындарды белсене ойнауға тәрбиелеу. Шарты: Балалар ойынды кезектесіп ойнайды. Балалардан 20-30 метрдей қашықтықтан кеглилер тізіліп қойылады, ал балаларға кішікене донғар таратылады. Доппен кегліні соғып, құлағулары керек. Кегліді көбірек құлатқан баланы жеңімпаз дейді.</p> <p>Қорытынды: «Бокс» тыныс алу жаттығуы</p>	<p>Ойын: «Төбеде доп қуу» ойынын ойнау.</p> <p>Мақсаты: Ойынға қатысушылардың барлығы екі топқа бөлінеді. Әр топтың ойыншылары бірінің артына екуден сапқа тұрады. Ал капитан өз командасының алдында болады. Команда бірінен бірі 3-4 метр жерде тұрады. Капитандар бір-бір волейбол добын алады аяқпен, оны екі қолымен төбелеріне көтеріп бастандар деген командасы боойынша олар допты басынан асыра артындағы ойыншыға, осы әдіспен келесі ойыншыға береді.</p> <p>Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.</p>
--	--	---

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы №41 «Назерке» бөбекжай-балабақшасы

Топ «Ақбота» ересек тобы

Балалардың жасы 4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі 29сәуір-03мамыр 2024 жыл

Дүйсенбі 29.04	Сейсенбі 30.04	Бейсенбі 02.04
<p>Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру.</p> <p>Мақсаты: Жуыну кезінде қолдарын (алақандарын бір-біріне үйкелеу) және бетін алақанымен жуу, ересектердің көмегімен беті-қолдарын сүрту.</p> <p>Достық қарым-қатынасқа тәрбиелеу...</p> <p>ЖДЖ: Кеудеге арналған жаттығулар. Тізерлеп отырып, допты өзінен айналдыра домалату. Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға .</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бірнеше доға астынан еңбектеу. 2. Допты қақпа арқылы домалатуды қайталау. <p>Ойын: «Күн мен Түн» ойынын ойнау.</p> <p>Мақсаты: Балаларды ептілікке, жылдамдыққа, ажыратуға баулу.</p>	<p>Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру.</p> <p>Мақсаты: Балаларды ұқыптылыққа, тазалыққа, өзінің сыртқы келбетін қадағалауды әдетке айналдыруға баулу. Тамақтанар алдында, дәретханаға барғаннан кейін, ластанған кезде қолды өз бетінше сабынмен жууға, тісін тазалауға үйрету. Тарақты, қол орамалды пайдалана білуді бекіту.</p> <p>Түбекке сұрану, өз түбегінің орнын білу, тек өз түбегіне отыру.</p> <p>ЖДЖ: Аяққа арналған жаттығулар. Екі қолды белге қойып, екі жаққа созып, отыру. Тізені бүгу, алға созу, қайтадан бүгу және түсіру. Аяқтың ұшын созу, өкшені айналдыру. Аяқтың бақайларымен жіпті жинау, құм салынған қапшықтарды өкшелермен қысып алып, бір орыннан екінші орынға қою;</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бірқалыпты жүгіру, шашырап, берілген бағытта, әртүрлі қарқынмен, заттардың арасымен 	<p>Спорттық жаттығулар.</p> <p>Мақсаты: Велосипед тебу: екі немесе үш дөңгелекті велосипед тебу; оңға, солға бұрылу.</p> <p>Жүзу: суға түсу, суда ойнау; суда отырып, аяқтарын жоғары және төмен көтеріп қимылдар орындау; иекке дейін суда отыру, судан шығу; бетін суға малу; еркін әдіспен жүзуге талпыну.</p> <p>ЖДЖ: Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар.</p> <p>Қолды алға созып, саусақтарды жұму және ашу, қолдың білектерін айналдыру. Қолды кеуденің алдына қою, желкеге қою, иықтарды түзеп, екі жаққа бұрылу. Жаттығуларды заттармен және заттарсыз орындау.</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Алақан мен тізеге тіреле, тура бағытта еңбектеу. <p>Ойын: «Эстафеталық» ойынын ойнау.</p> <p>Мақсаты: Балаларды дене тәрбиесі және</p>