

Дене шынықтыру оқу қызметінің циклограммасы

Қаңтар айы І апта (04-08.01.21ж)

Өтпелі тақырып: «Табиғат әлемі»

Тексерген әдіскер

Шеф

Дүйсенбі 04.01.21ж	Сейсенбі 05.01.21ж	Сәрсенбі 06.01.2021ж.	Бейсенбі 07.01.2021ж.	Жұма 08.01.21ж
		<p>09:45-10:05</p> <p>Ортаңғы «Күншуақ» топ</p> <p>Тақырыбы: Қоянның сыйлығы</p> <p>Мақсаты: спорттық жаттығуларды қолдана отырып, дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын қалыптастыру. Балалармен сәлемдеседі. Балалардың назарын залдың ортасында тұрған үлкен ойыншық қоянға аударады. Оның жанында арқан және бірнеше доп жатады. Педагог: «Қоян сендермен ойын ойнағысы келіп, спорт құралдарын дайындап қойды».</p> <p>II. Негізгі кезең. Нұсқаушының берген белгісіне тоқтап бір қатармен жүргізу және жүгірту. Балалардың назарын белгі берілгенде қозғалысты тоқтату керектігіне аудартады. ЖДЖ орындалады Негізгі қимыл түрлері: Қарды қолмен тік тұрғызылған шанаға лақтыру. Балалардың назарын қажетті бастапқы қалыпты қабылдауға аудару. Оң және сол қолдарға арналған жаттығуларды кезек-кезек орындайды. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Пойыз». Тақтамен жүреді, қолдары белдерінде. Денелерін тік ұстайды</p> <p>10:10 - 10:55</p> <p>МАД «Қарлығаш» тобы</p> <p>Тақырыбы: Керуен</p> <p>Мақсаты: Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды кезектестіріп орындау, қарапайым дене жаттығуларымен алмастыру. Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайларда секірулер</p> <p>Керуеннің маңызы туралы, керуен тұрақтарындағы ойындар туралы әңгімелесу. Балаларды асықпен таныстыру. Азия мен Ресей халықтарының ұқсас ойындарымен таныстыру. Асықты шеңберлеп тізеді. Шеңберді айнала оңға, солға жүреді, шеңбер бойымен жүгіреді Бастапқы қалып – сәл еңкейіп сол аяқты иық тұсынан асыра алдыға қою, оң аяқ артта, оң қолды шынтақтан бүгіп алға артқа сермей отырып асық лақтыру. Ойын ережесі «Тастар», «Әжелер» орыс халқының ойындарына ұқсас екеніне назар аударылады. Жерге отырып тастарды лақтыру және қағып алу. Нұсқау – тастарды лақтырып қолды сыртымен тосып, қағып алу. «қарғымақ» (татар ойыны) ішіне балалардың бірінің орнына барып тұруға тырысады. «терек» (қырғыз ойыны). Ойын жүргізуші таңдап алынады. Ол «терек» болады. «Дала әуендері» – тынығу. Бастапқы қалып – малдас құрып дөңгелене отырады. Музыка тыңдайды. Өздерін кең далада жүргендей елестетеді</p>		

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Жапарова Б.

Шығ

Дүйсенбі 11.01.2021ж.	Сейсенбі 12.01.2021ж.	Сәрсенбі 13.01.2021ж.	Бейсенбі 14.01.2021ж.	Жұма 15.01.21ж.
<p>08:30 ҰОҚ не дайындық 09:45-10:05 Ортаңғы «Күншуақ» топ Тақырыбы: Мұзы қатқан айдыңды, Жана жауған қар басты. Мақсаты тереңдікке секіру дағдысын қалыптастыру, здравствуйте, сау болыңыз – до свидания, мұз – лед. ҰОҚ барысы: I. Оппа қарды құрастырады. Тыныс алу гимнастикасы: «Оппа қар». Ойын жаттығуы: «Шеңбер». Музыка ыргағымен алмастыра отырып жүргізу және жүгірту. Аяққа арналған гимнастика: «Жұқалған мұзда жүргендей» II. Негізгі кезең. Заттарсыз жалпы дамытатын Негізгі қимылдарды орындау: Залдың периметрімен қойылған биіктігі 15 см сәкіден тереңдікке секіру. – сәкіден итерілгенде табанының бүгілмеуіне, жартылай бүгілген аяқтарымен секіріп түсуіне назар аударады. Биіктігі 40 см үш доғаның астынан ретімен, торттағанда еңбектеп өту. Залдың периметрімен 6 доға (3 данадан 2 қатар) қойылады – барлық доғалардан еңбектеп өту, бірі-біріне кедергі келтірмеу. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Кетті, кетті орамал». Ұстап алушының</p>	<p>08:30 ҰОҚ не дайындық 09:20-09:40 Ортаңғы «Күншуақ» топ Тақырыбы: Үлкен болып өсеміз. Мақсаты: қолбеу тактаймен еңбектеу дағдысын қалыптастыру. I. Кішкентай солдаттар болуды ұсынады. Бір-екі-үш, бұрыл, Солдатқа сен айнал. Қолды бірге көтереміз, Орынымызда адымдаймыз. Отырамыз, тұрамыз, Ешқашанда шаршамаймыз. Командирдің рөлін орындайды. II. Негізгі кезең. Доппен жалпы дамытатын жаттығу Музыкалы-ыргақты қимылдар, музыканың әр бөлімінің басталуы мен аяқталуын көрсетіп отыру. Ойын жаттығуы: «Шеңбер» – шеңбер әлемі әрі біркелкі болуы тиіс. Ойын жаттығуы: «Көпір» және «Нысанаға дөп тигізі». Қимылдарды орындау реті: 1 – «Көпірден», қолбеу тактайдан еңбектеп өту, 2 – пластмасса шариктерді тігінен тұрған модульге лақтырып тигізу – шеңбер (нысана ортасының</p>	<p>08:30 ҰОҚ не дайындық 09:45-10:05 Ортаңғы «Күншуақ» топ Тақырыбы: Бір, екі, үш, бізбен бірге қайтала! (таза ауада) Мақсаты: спорттық жаттығуларды қолдана отырып, дене жаттығуларына қызығушылықтарын қалыптастыру. Доптарға назар аудартады. Жұмбақ жасырады: Доптардың арасымен шеңбер бойымен жүргізу, жүгірту. Балалар жүріп және жүгіріп болған соң, алдын ала әкеліп қойылған доптардың қасына барып тұрады. II. Негізгі кезең. Шеңбер бойымен тұрып, затсыз ЖДЖ орындау (№1 қосымша, №2 кешен). Қимылдың негізгі түрлері: Шанамен сырғанау (төбешікке шананы сүйреп шығу, шанаға отырып сырғанап түсу). (2-4 рет, жаппай сырғанау). Қарды алысқа бірде оң қолмен, бірде сол қолмен кезек-кезек лақтыру. Балалардың назарын қажетті бастапқы қалыпты қабылдауға аударды. Оң және сол қолға арналған жаттығуларды кезек-кезек орындайды (әр қолмен 3 реттен лақтыру). Ойын: «Шеңберге шапшаң тұр». Міндеті: кеңістікте бағдарын айқындау, шеңбер бойымен жүгіруге жаттығу. 3. Рефлексия. Шеңберге тұрып, қол ұстасу және бір-біріне қарап жымыю. Балаларды мадақтау. III. Қорытынды кезең (рефлексия)</p>		

<p>рөлін ойнайды. III. Қорытынды кезең (рефлексия) Ойын жаттығуы: «Бір ізбен жүріп көр». Педагог қорытындылайды, балаларды мадақтайды 10:10 - 10:55 МАД «Қарлығаш» тобы Тақырыбы: Қазақстанның оңтүстігінен солтүстігіне саяхат мақсаты: Бір орында тұрып және қозғалыс барысында сапка тұру түрлерін, мәнерлі сап түзу, жүру түрлерін орындау. Балалармен өзара түсіністік, іс-қимылды үйлестіру деген не екенін талқылаңыз. Қазақстанның қалаларына саяхат жасауды ұсыныңыз Астана Ұлттық ұланды жаттықтыру. Алматы (Ү, Ө) Гимнастикалық қабырғамен өрмелеу қостанай Петропавл «Аңшылар» Павлодар (Ү) «Жерге тамыр жай» жаттығуы (Ескеру: 7.01. демалыс күніне байланысты осы күнге ауыстырылды.) Тақырыбы: Ұлы Жібек жолы</p>	<p>биіктігі 1,2 метр, лақтыру сызығынан қашықтық – 1,5 метр). Еске салады: шарикті лақтырмай тұрып, нысанаға қарап, көздеп, сосын барып лақтыру керек. III. Қорытынды кезең (рефлексия) Қолымызды соғамыз: шап-шап-шапалақ (3 рет) Аяқпен тарсылдатамыз: топ (3 рет) Басты айналдырамыз (3 рет) Кеудемізді соғамыз. Өкшемізді қадаймыз: топ (3 рет) Тізелерден ұрамыз: сарт (3 рет) Ішімізді бір сипап Күлімдейміз бәріміз. 10: 00 құжаттармен жұмыс 11:00 дойбы үйірме МАД тобымен</p>	<p>Шеңберге тұрып, қол ұстасу және бір-біріне қарап жымыю. Балаларды мадақтау. 10:10 - 10:55 МАД «Қарлығаш» тобы Тақырыбы: Қазақстанның батысынан шығысына саяхат мақсаты. Бір орында тұрып және қозғалыс барысында сапка тұру түрлерін, мәнерлі сап түзу, жүру түрлерін орындау.. Қазақстанның шығысынан батысына саяхат жасауды ұсыныңыз «Ұшақпен ұшу» ойын жаттығуы Өскемен Ырғақты жаттығу орындау қарағанды «Арқаннан секіру» қимыл ойыны шымкент қызылорда «Салт аттылар» қимыл ойыны Ақтау. Бұлшық етті ширатып және босаңсытуға арналған. «Кемелер» 11: 00 жеке баламен жұмыс Тұрдығали Нұртас</p>		
--	---	--	--	--

Дүйсенбі 18.01.2021ж.	Сейсенбі 19.01.2021ж.	Сәрсенбі 20.01.2021ж.	Бейсенбі 21.01.2021ж.
<p>08:30 ҰОҚ не дайындық 09:45 - 10:05 Ортаңғы «Күншуақ» топ Тақырыбы: Ойыншықтар Мақсаты: құрсау арқылы еңбектеу дағдысын қалыптастыру. ҰОҚ барысы: Аяқты тыпырлатамыз, Топ-топ-топ! Алақанды соғамыз, Шап-шап-шапалақ -шап-шап-шапалақ -шап-шап-шапалақ! Басымызды шайқаймыз, Және айналдырамыз. Қолды да көтереміз, Төмен қарай түсіреміз. «Түрлі түсті доптар» – допты алады, допка түстес (жасыл доп – жасыл шеңбер, т.б.) II.Негізгі кезең. Шеңбер бойымен тұрып доппен ЖДЖ орындау: Дене бітімінің тік болуына назар аударады. Негізгі қимылдарды орындау: Допты жоғары лақтырып, қағып алу. Допты дұрыс қағып алуға – кеудесіне басай, саусақтары айқара ашылған алақанымен қағып алуына назар аудару. Еденге тігінен орналасқан құрсаудан еңбектеп өту – Құрсауы бар бағандар залдың ортасында тұрады, мәре және сөре сызықтары белгіленеді. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Ойыншықтар». III. Қорытынды кезең (рефлексия) Ойыншықтармен ойнауға ұсыныс жасайды.</p> <p>10:20 - 10:50 МАД «Қарлығаш» тобы Тақырыбы: Шетелге саяхат(Африка, Аустралия, Антарктида құрлықтарына саяхат) мақсаты. Заттармен және заттарсыз жалпы дамытушы жаттығуларды орындау.. Бір орында тұрып және</p>	<p>08:30 ҰОҚ не дайындық 09:40-09:40 Ортаңғы «Күншуақ» топ Тақырыбы: Қысқы орманға біз келдік Мақсаты: Қонжықтар апанында ұйықтап жатыр» көзге арналған гимнастикасын және тыныс алу гимнастикасын қолдана отырып, дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын қалыптастыру. Қыстың күні қояндар мен қонжықтар не істейтінін көруді ұсынады. Көзге арналған гимнастика Қысқы орманға келдік біз, Ғажайып күйге бөлендік. Оң жақта қайың тон киген, Сол жақтан шырша қарайды. Аспаннан жауған ұлпа қар, Жерге айналып түсуде. Жарқырап-жайнап ұлпа қар Алақанға қонды айналып. Бір қатармен сапта жүргізу, жүгірту. Тізені жоғары</p>	<p>08:30 ҰОҚ не дайындық 09:45-10:05 Ортаңғы «Күншуақ» топ Тақырыбы: Серуендеуге барайық, тышқанға іздеу салайық Мақсаты: жолмен сырғанау дағдысын қалыптастыру ҰОҚ барысы: I. Балалармен сәлемдеседі. Ойыншыққа назар аудартады. Микки сөйлейді: «Микки бізге қонаққа келді, сендердің не істей алатындарыңды көреді. Ал сендер не істей аласыңдар? Кәнеки, не білетіндерімізді көрсетейік». Бір қатармен жүргізу және жүгірту. Бим-бом, бим-бом, Бақпаға біз барамыз, Жолмен жүріп біз Аяқты шынықтырамыз. Жүргізу. Жылдам, жылдам жүгіріп Асығамыз бақпаға. Жылдам барып топқа Балаларды көрейік. Жүгірту. Екі тізбек болып қайта сапка тұрады. II. Негізгі кезең. Жалпы дамыту жаттығуларын орындайды Қимылдың негізгі түрлері: Сырғанаушыға отырып, аласа төбешіктен сырғанау.</p>	<p>08:30 ҰОҚ не дайындық 10:20 - 10:50 МАД «Қарлығаш» тобы Тақырыбы: Байқоңыр Мақсаты: Гимнастикалық орындық пен еңіс тақтайдың бойымен жүру кезінде тепе-теңдікті сақтау. Бір орында тұрып және қозғалыс барысында сапка тұру түрлерін, сапта тұзу жүру түрлерін орындау. «Ғарыш туралы не білеміз?» әңгімесі Сапты бірінші-екінші болып санау жүргізу. Зал ортасымен бірден, екіден сап құрып жүру. Кең, бос кеңістік. Негізгі бөлім шыдамдылықты жаттықтыру Үлкен және қысқа адыммен</p>

<p>қозғалыс барысында сапка тұру түрлерін, мәнерлі сап тұзу жүру түрлерін орындау.. Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алма-кезек орындау, қарапайым дене жаттығуларымен ұштастыру. «Саяхатқа жолдорбаңды дайында» жаттығуы. Түрлі құрлықтарға саяхатқа қажетті заттарды таңдауды, таңдаудың дәлелдеуді ұсыныңыз. Арктика Ақ қар басқан Арктикада, Ақ аюлар жүреді. Қорбаңдап бірге қонжығымен, Мұзда өмір сүреді. Оң және сол қолмен қар лақтыру. Антарктида Антарктида мекені, Мәңгі мұз құрсап жатса да, Пингвин тіршілік етеді, Қатты аяз бетін қарса да. «Пингвиндер» ойын жаттығуы (ПК, Ұ) Балаларға құрлықты ұшақпен аралау туралы ұсыныс білдіріңіз. «Ұшақ» ойын жаттығуы Балалар ұшақтың қозғалысын келтіріп, қолдарын қанат секілді жаяды, ұшу кезінде солға-оңға, төмен-жоғары иіледі. Африка «қайыққа» ойын жаттығуы Үнді теңізінен жүзіп өтеміз, Сол кезде Аустралияға жетеміз. Аустралия «Кенгуру» ойын жаттығуы Екі тізе арасына допты қысып қос аяқтап секіру.</p> <p>11:00 Жеке жұмыс Куанышбек Бекбол</p>	<p>көтеріп жүргізу. Допты жоғарыға көтеріп, алға қарай ұстап жүргізу. II. Негізгі кезең. Екі қатар болып сапка тұрып, доппен ЖДЖ орындау I. Гимнастикалық сәкі үстінде жүргізу. 2. Еденге тігінен қойылған құрсаудан еңбектеп өту. 2 сәкі және шеңбері бар 2 баған бір-біріне қарама-қарсы бағытта қатарластырып қойылады. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Аяқтар» III. Қорытынды кезең (рефлексия) Тыныс алу гимнастикасы: «Қонжықтар ұйықтайды апанда».</p> <p>11:00 дойбы үйірме МАД тобымен</p>	<p>Төбешіктен қауіпсіз түсуге назар аударады. Жүгіріп барып көлденең жолмен сырғанау.. Аз қимыл-қозғалыс ойыны: «Тышқан қайда жасырынды?» III. Қорытынды кезең (рефлексия) Өз білетіндерін Микки тышқанға көрсетуге ұсынады. Микки тышқанның атынан балаларға спорттық жаттығуларды үйреткені үшін алғыс білдіреді. Балаларға әрдайым осындай епті және тату болуды тілейді.</p> <p>10:20 - 10:50 МАД «Қарлығаш» тобы Тақырыбы: Шетелге саяхат(Африка, Аустралия, Антарктида құрлықтарына саяхат) Мақсаты. Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайларда секірулер. Қашықтыққа, көлденең және тік нысанаға лақтыру. Дене қуаты қасиеттерін көрсету: әртүрлі дене әрекеті түрлеріндегі ептілік, жылдамдық пен реакция.</p>	<p>жүгіру Тыныс алуды қалпына келтіру. Бір қатар саппен жүру. Гантельмен орындалатын ЖДЖ 5 м жерге қолмен жүру зейінді дамыту «Қатып қал!» ойын жаттығуы. «Шашыраңқы» жүру, жүгіру. тепе-теңдікті жаттықтыру Батылдықты жаттықтыру «Бұлтқа жету» Жылдамдықты жаңықтыру «Кім шапшаң?» қимыл ойыны «Ғарыштық түс» тынығу сәті</p> <p>11:00 дойбы үйірме МАД тобымен</p>
---	---	---	--

Дүйсенбі 25.01.2021ж.	Сейсенбі 26.01.2021ж.	Сәрсенбі 27.01.2021ж.	Бейсенбі 28.01.2021ж.
<p>08:30 ҰОҚ не дайындық 09:45 - 10:05 Ортаңғы «Күншуақ» топ Тақырыбы: Біз кішкентай шабандоздармыз Мақсаты: көлбеу тақтаймен еңбектеу дағдысын қалыптастыру. Жігіт болып бәйгеге қатысуға шақырады. Тізбекте бір-бірден жүру, тізбекте жүгіру, тізені жоғары көтеріп жүру. «Үлкен және кішкентай аяқтар» ойын жаттығуы «Үлкен және кішкентай аяқтар» ойын жаттығуы. Топқа бөлініп, негізгі қимылдарды орындау: 1-қатар: Гимнастикалық сәкімен жүру 2-қатар: Көлбеу тақтайға мініп-түсу. Қимыл-козғалыс ойыны: «Бәйге» Мәреден сөреге дейін қашықтықты 6 метр деп белгілейді. «Достық» білекке арналған массаж. III.Қорытынды кезең (рефлексия) Балаларды мақтайды; Шабандоздар өте епті, ақылды әрі батыл екенін еске салады. Шеңбер бойлап тұрды балалар, Мен саған – дос, сен мага(я) – дос. Қолдан мықтап ұстаймыз да, Шаттанып бәріміз күлеміз.</p> <p>10:20 - 10:50 МАД «Қарлығаш» тобы</p>	<p>08:30 ҰОҚ не дайындық 09:40-09:40 09:40 Ортаңғы «Күншуақ» топ Тақырыбы: Қонаққа құртақан келді. Мақсаты: «Шарик» саусак гимнастикасын қолдана отырып, дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын қалыптастыру ҰОҚ барысы: I.. «Құртақан» ойыншыққа назар аудартады. II. Негізгі кезең. Ойын жаттығуы: «Алыптар мен Құртақандар» – қимылдар берілген команда мен алыптың бейнесімен сәйкес орындалады, алыптар қолдарын көтеріп, адымдарды кең ашып жүреді, Құртақандар жартылай отырып жүреді. 2 қатарға тұрып ЖДЖ орындау. Топқа бөлініп негізгі қимылдарды орындау: Белгіленген сызық бойымен залдың екі жағына бір қатарға сапқа тұрады. 1-қатар: 20 см биіктіктен терендікке секіру – б.қ. – аяқты табан қашықтығымен қояды, тізені аздап бүгеді, денесін тік ұстайды, қолын артқа ұстайды. 2-қатар:</p>	<p>08:30 ҰОҚ не дайындық 09:45-10:05 Ортаңғы «Күншуақ» топ Тақырыбы: Аяқ күшін нығайтамыз (таза ауада) Мақсаты: спорттық жаттығуларды қолдана отырып, дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын қалыптастыру Педагог: «Денсаулығымыз мықты болу үшін аяғымызды сипалайық. Аяқтың күшін нығайтып, жолға шығамыз». Тізбекте бір-бірден жүру және жүгіру. Бір жаттығудан екіншісіне ауысуға дабылды соғу жиілігі белгі береді. Жүру мен жүгіруді алмастырады. Сылдырмақтармен ЖДЖ орындау. Қимылдың негізгі түрлері. Қар үйіндісінің үстімен жүру (тепе-теңдік сақтау). Қолды екі жаққа ұстау (жоғары, басының артына). Балалар қар үйіндісіне тұрады, жүреді, секіреді, екі аяғына жеңіл түседі. (4 -5 рет). 2.Төбешіктен шанамен бір-бірден сырғанау. «Қарға менен ит» ойыны. Балалар шеңбер бойына тұрып, төмендегі тақпақты айтады: Жасыл шырша жанында Қарғалар жүр қарқылдап: «қарқ-қарқ!» Осы сөзден кейін балалар қарғаны бейнелеп жүреді, дауысын салады. Педагог қолына ойыншық итты алып, балаларға былай дейді: Осы кезде біздің ит Қарғаларды қуды шәуілдеп: «Әуп-әуп!» Балалар жан-жаққа бытырап қаша жөнеледі.</p>	

<p>Тақырыбы: Ғарышқа саяхат мақсаты: Бір орында тұрып және козғалыс барысында сапқа тұру түрлерін, мәнерлі сап тұзу жүру түрлерін орындау. Секірудің алуан түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайларда секірулер. Өрмелеу, өрмелеп шығу, астымен еңбектеу, еңбектеп өту түрлерін орындау. Байқоңыр» ғарыш айлағында барлығы ғарышкерлер даярлығынан өткенін еске салады. «Зымырандармен» бір ғаламшардан екінші ғаламшарға жету«Кім зейінді?» ойын жаттығуы«Секіргіштер» ғаламшары – Бұл ғаламшардағылар секіріп жүреді. «Өрмелегіштер ғаламшары» – бұл ғаламшариктің тұрғындары тек төрттағандап еңбектеп жүреді. шынтақ пен тізеге сүйене отырып төрттағандап еңбектеп. «Сикырлы ғаламшар».</p> <p>11:00 баламен жеке жұмыс Султанмурат Адина</p>	<p>Көлбеу баспадан жүру. – Қимыл-козғалыс ойыны: «Шеңбермен бірдей жүру». III. Қорытынды кезең (рефлексия) Саусактарға арналған жаттығу: «Шар» Шарды жылдам үрлесек Үлкен боп ол өседі. Жарылып шар қалғанда Қалады ол жұқарып. Педагог ҰОҚ-ны қорытындылайды</p> <p>11:00 дойбы үйірме МАД тобымен</p>	<p>Ойын 2-3 рет қайталанады. Жаттығу: «Ұлпа қар мен ұшқыр жел». Екі топқа бөлінеді. 1-топ – ұлпа қарлар, 2-топ – ұшқыр жел. Ұлпа қарлар «қалықтап», аяқтарының ұшымен жүреді. Осы кезде 2-топ балалары «ұйықтап жатады». Педагогтің «жел ұйқысынан оянды» дегенде, «Ұлпа қарлар» қашады, «Жел» «Ш-ш-ш», – деп оларды қуады. Педагог қорытындылайды, балаларды мадақтайды.</p> <p>10:20 - 10:50 МАД «Қарлығаш» тобы Тақырыбы: Ғарышқа саяхат (2) Мақсаты: Кеңістікті, уақытты бағдарлай алу, орындық/бөрене арқылы жоғары және төмен жүру барысында және берілген қалыпта тепе-теңдікті сақтау ептілігін дамыту. Алуан түрлі ойын түрлерінде әртүрлі дене жаттығуларын орындау барысында басқа қатысушыларға тактикалық көмек көрсету.</p> <p>11:00 құжаттармен жұмыс</p>	
--	--	---	--



Өтпелі тақырып «Бізді қоршаған әлем»

Дүйсенбі 1.02.2021ж.	Сейсенбі 2.02.2021ж.	Сәрсенбі 3.02.2021ж.	Бейсенбі 4.02.2021ж.
<p>08:30 ҰОҚ не дайындық 09:45 - 10:05 Ортаңғы «Күншуақ» топ Тақырыбы: Балақайға тосынсыз Максаты: Максаты: «Тырнауық мысық», «Әтеш», «Кірпі», «Түлкі иіс сезгіш» тыныс алу дауыс жаттығуларын қолдана отырып, дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын қалыптастыру. ҰОҚ барысы: I. Балалардың назарын ойыншығы бар текшеге аударады II. Негізгі кезең. Бір қатармен бағытты өзгертіп жүргізу, жүгірту, аяқтың ұшымен жүргізу – бағытты өзгерткенде қатарды бұзбау. Тыныс алу-дыбыстау жаттығулары: «Тырнауыш мысық», «Әтеш», «Кірпі», «Түлкі иіс алуда». Негізгі қимылдарды орындау. Ұлдар және қыздар болып топқа бөлінеді (залдың екі жағына сызық бойымен сапқа тұрады). Қыздар: 20 см биіктіктен тереңдікке секіру Б.Қ. – аяқтарынан табан қашықтығымен қояды, тізелері сәл бүгіледі, денесін тік ұстайды, қолын артқа қайырады. Секіріп түскеніне, сәкіден секіріп түскеннен кейін тепе-теңдікті сақтай білуіне, басын, денесін тік ұстауына, алға қарап тұруына назар аудартады. Ұлдар: Көлбеу баспалдаққа мініп-түсу. Нұсқау – екі аяғын да көлбеу тақтайға қояды, екі қолымен де содан ұстайды. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Ойыншықты алып кел» Әр балаға ені 30 см жолмен жүріп өтуді ұсынады, ойыншықты таңдап алып, өз қатарына жүгіріп келеді. III.Қорытынды кезең (рефлексия) Ұлдар да, қыздар да ептілігін көрсеткеніне назар аударады. Ойыншықтар балаларға</p>	<p>08:30 ҰОҚ не дайындық 09: 0-09:40 09,20. Ортаңғы «Күншуақ» топ Тақырыбы: Түрлі түсті текшелер Максаты: тепе-теңдікті сақтау, қимыл үйлесімділігі дағдыларын қалыптастыру. Балалардың назарын залдың ортасында шеңбер бойымен тұрған текшелерге аудартады. «Текшелерді көтер» ойын жаттығуы. Нұсқау– жүру мен жүгіру бағытты өзгерту кезінде сапты бұзбау. II.Негізгі кезең. Текшелермен ЖДЖ орындау. Негізгі қимылдарды орындау: 5 см биіктікте орналасқан текшеден екі аяқпен секіріп өту – еденненбір мезетте екі аяқпен итеріліп, аяғының ұшымен жартылай бүгілген аяғымен секіріп түсу. Залдың периметрімен орналасқан биіктігі 30 см, ені 20 см гимнастикалық сәкімен жүру. Нұсқау –</p>	<p>08:30 ҰОҚ не дайындық 09:45-10:05 Ортаңғы «Күншуақ» топ Тақырыбы: Біздің қонағымыз – Қарлығаш есімді қуыршақ Максаты:Қысқы ойындарға қызығушылықтарын қалыптастыру. I. қуыршаққа көңіл аудартады: «Бүгін бізде қонақта Қарлығаш есімді қуыршақ. Онымен сәлемдесіңдер. Қарлығаш сендер не істей білетіңдеріңді көргісі келеді. Кәнеки, біз оған көрсетейік». Тізбекте педагогтің тапсырмаларын омырдай отырып, бір-бірден жүру : қолды жоғары; қолды белге. Тізбекте бір-бірден жүгіру. Жүру мен жүгіруді алмастырады. Педагог бір жаттығудан екіншісіне ауысу туралы нұсқау береді. II.Негізгі кезең. Төбешіктен шапамен сырғанау Мұзды жолдармен сырғанау. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Өз үйіңді тап!». Ойынның басталуына және аяқталуына берілетін белгі – музыкаға назар аударады. III. Қорытынды кезең (рефлексия) Педагог қорытындылайды,</p>	<p>08:30 ҰОҚ не дайындық 10:20 - 10:50 МАД «Қарлығаш» тобы Тақырыбы: Ат жарысы. Максаты: Организмнің төзімділігі мен жаттыққандығын жетілдіру үшін түрлі жүктемелерді біртіндеп үдетумен дене жаттығуларын орындау. Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алма-кезек орындау, қарапайым дене жаттығуларымен ұштастыру (Ұ, Ө) Балалармен қазақтың дәстүрлі ат жарысы туралы әңгімелесу. Аламан бәйге – алыс қашықтыққа шабу, даладағы түрлі табиғи кедергілерден өту. Қысқа және орташа қашықтыққа шабу.</p>

<p>тосынсыз болып, балалар оны үйлеріне алып кетеді. 10:20 - 10:50 МАД «Қарлығаш» тобы Тақырыбы Туған өлке максаты: Өрмелеу, өрмелеп шығу, астымен еңбектеу, еңбектеп өту түрлерін орындау. Дене қуаты қасиеттерін көрсету: әртүрлі дене әрекеті түрлеріндегі ептілік, жылдамдық пен реакция. Туған өлке максаты: Организмнің төзімділігі мен жаттыққандығын жетілдіру үшін түрлі жүктемелерді біртіндеп үдетумен дене жаттығуларын орындау. Бір орында тұрып және қозғалыс барысында сапқа тұру түрлерін, мәнерлі сап тұзу, жүру түрлерін орындау. Еркін бағытпен қол ұстасып «ҰОҚ-далған ине-жіп» болып тізбектеліп жүру, қозғалыс арқылы ою-өрнекті бейнелеуге тырысу. «Өзіңді Қазақстан тұрғыны екеніңді және ұлттық киім кигеніңді мақтан тұтасың. Әлемі бас кимді мақтан тұтып асқақтай басып жүресіңдер». Балаларға Қазақстанның кең байтақ жеріне саяхат жасауды ұсыныңыз. Ұлттық би элементтері бар ырғақты гимнастика. «Балалар тізерлеп отырады да, далада жел тербеткендей екі қолдарын оңға, солға бұлғайды. Одан кейін қаттырақ тербеледі. Жанымен аунау – алдыға және артқа аунау. «Альпинистер» ойын жаттығуы «Көгорай шалғында» тынығу жаттығуы</p> <p>11:00- 11:25 Тұрғын Нұртас</p>	<p>сәкімен жүріп өту, текшені себетке жинау, ойлауға допты алу. Денесін тік ұстауға, тепе-теңдікті сақтауға назар аударады. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Ең епті». Допты қағып алу әдісін еске салады: допты жоғары лақтырғанда саусақтары айқара ашылған алақанмен төменнен қағып алу ыңғайлы болады. III.Қорытынды кезең (рефлексия) Ойын жаттығуы Алақанды соғамыз – шап-шап-шапалақ-шап-шап-шапалақ, Аяқты тыпырлатамыз – топ-топ. Басты біз айналдырып, Кеудемізді қағамыз. Өкшемізді қадаймыз – топ-топ, Тізелерден соғамыз – шлеп-шлеп, Ішімізді бір сипап, Күлімдейді аузымыз.</p> <p>11:00 Дойбы үйірмесі</p>	<p>балаларды мадақтайды. – Қуыршақ Қарлығашқа сендердің спорттық жаттығуларды орындағандарың қатты ұнады. 10:20 - 10:50 МАД «Қарлығаш» тобы Тақырыбы: Туған өлке максаты: Организмнің төзімділігі мен жаттыққандығын жетілдіру үшін түрлі жүктемелерді біртіндеп үдетумен дене жаттығуларын орындау. Бір орында тұрып және қозғалыс барысында сапқа тұру түрлерін, мәнерлі сап тұзу, жүру түрлерін орындау. Жартылай шөл даланы мекендейтіндерді еске түсіріңдер. Дененің түрлі бөліктерін және бастапқы қалыпты пайдалана отырып шөл даламен жүріп өту. Тура және жанымен домалау (ен далада шенгел домалағандай). Нұсқау – жүрелей отырып тізені барынша бүгіп артқа домалау, қайтадан алдыға домалау.</p> <p>10:55 – 11:25 Дойбы үйірмесі</p> <p>11:30 құжаттармен жұмыс</p>	<p>Қашықтықтар санаты: 7,12 және 16 км. Жамбы ату (садақ атысының орнына). Баху жүру, жүгіру – 2 минут, тыныс алуды қалпына келтіру (ПК, Ұ, Ө) Қамшымен орындалатын жалпы дамыту жаттығулары. «Бәйге» Топ мүшелерінің әрқайсысы заттар арасымен атпен шапқандай шоқырақтап жүгіріп, топқа кері қайтады. Қамшыны қатардағы келесі баланың қолына берген соң, саптың соңына барып тұрады. «Жамбы ату» Мәре сызығынан 7 метр қашықтыққа тік нысана орнатылады. Балалар атпен келіп 4 метр қашықтықтан нысанаға дәлдеп тигізуі тиіс.</p> <p>10:55 – 11:25 Дойбы үйірмесі</p>
--	---	---	---

10/21

Дүйсенбі 8.02.2021ж.	Сейсенбі 9.02.2021ж.	Сәрсенбі 10.02.2021ж.	Бейсенбі 11.02.2021ж.
<p>08:30 ҰОҚ не дайындық 09:45 - 10:05 Ортаңғы «Күншуақ» топ Тақырыбы: Сиқырлы дорба Мақсаты: допты төмен қарай лақтыру және екі колмен ұстап алу дағдыларын қалыптастыру. Ойын жаттығуы: «Сиқырлы дорба». Қолға допты ұстап, жүру, жүгіру, допты түрлі қалыпта ұстап аяқтың ұшымен жүру – жоғары, алға. Педагог балалардың назарын қимыл кезінде допты түсірмеуге, жеңіл, ырақты қозғау біліктеріне аударады. ІІ. Негізгі кезең. Допты қолға ұстап жүргізу, жүгірту, допты жоғары көтеріп, алға ұстап аяқтың ұшымен жүру. Доппен ЖДЖ орындау – шынтақты бүкпей қолды созу. Допты еденге лақтырып, екі колмен қағып алу – төмен қарай лақтырған допты екі жағынан ұстап алу жеңілдеу. Заттын (текшенің) үстінен екі аяқпен секіріп өту Қимыл-қозғалыс ойыны: «Асықты беріп жіберші» – асықты келесі ойыншының қолына дәлме-дәл беру ІІІ. Қорытынды кезең (рефлексия) Ұйымдастырылған оқу әрекетінің нәтижесін талдайды. Педагог қорытындылайды, балаларды мадақтайды.</p> <p>10:20 - 10:50 МАД «Қарлығаш» тобы Тақырыбы: Ат жарысы мақсаты: Дене қуаты қасиеттерін көрсету; әртүрлі дене қимылы түріндегі ептілік,</p>	<p>08:30 ҰОҚ не дайындық 09:20-09:40 09:20 Ортаңғы «Күншуақ» топ Тақырыбы: Әжемнің сыйлықтары. Мақсаты: гимнастикалық орындықтан аттап өту дағдысын қалыптастыру ҰОҚ барысы: І. Әжеміз беріп жіберген дорбаға назар аударамыз. Сәлем, алтын күн! Сәлем, ашық аспан! Сәлем менің достарым Сендерді көріп қуандым. «Түрлі түстер доптар» ойын жаттығуы. Нұсқау – допты алу, онымен тиісті құрсаудың жанына барып тұру (жасыл доп жасыл құрсауда т.б.). Педагог балалардың жеңіл, ырақты қозғалу біліктеріне назар аударады. ІІ Негізгі кезең. Ойын жаттығуы: «Түрлі түсті доптар» – допты алып, оған түстес шеңбердің жанына барып тұрады (жасыл доп-жасыл шеңбер, т.б.). Балалардың жеңіл, бір қарқынмен қозғалуына көңіл аудару. Доппен ЖДЖ орындау – шынтақты бүкпей қолды созу.</p>	<p>08:30 ҰОҚ не дайындық 09:45-10:05 Ортаңғы «Күншуақ» топ Тақырыбы: Секіргіш қоянға қонаққа барамыз Мақсаты: «Қояндар» саусақ гимнастикасын, спорттық жаттығуларды қолдана отырып, дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын қалыптастыру. ҰОҚ барысы: І. Ойыншық Қоянды көрсетеді. «Бүгін бізде қонақта – секіргіш Қоян. Онымен сәлемдесіңдер. Қоян сендерді биікке әрі жеңіл секіруге үйретеді. Шашырап жүру және жүгіру. Жүру мен жүгіру алмастырылады. Қолдарын түрлі қалыпта ұстап жүру. Жаттығуларды келісілген түрде, жалпы барлығы бір қарқынды орындауларын қадағалау. Топпен екі тізбекке қайта тұру. ІІ. Негізгі кезең. Шашыла жүргізу және жүгірту. Жүргізу мен жүгірту алмастырылып отырады. Екі қатарға топқа бөлінеді. І. Қар үйіндісімен жүру.. «Әткеншек» қимыл-қозғалыс ойыны(3 рет). Қоянмен бірге әткеншекте айналуды ұсынады.. ІІІ. Қорытынды кезең (рефлексия) Саусақ гимнастикасы: «Қоян» Қоян келді секіріп. Биік терек түбіне, Екінші терек түбінде Басқа қоян жүр секіріп.</p> <p>10:20 - 10:50 МАД «Қарлығаш» тобы Тақырыбы: Батырлар</p>	

<p>жылдамдық пен реакция.. Әділетті ойын мен әділетті төрелік белгілерін анықтау (Ұ, Ө) Балалармен қазақтың дәстүрлі ат жарысы туралы әңгімелесу. Аламан бәйге – алыс қашықтыққа шабу, даладағы түрлі табиғи кедергілерден өту. Қысқа және орташа қашықтыққа шабу. Қашықтықтар санаты: 7,12 және 16 км. Жамбы ату (садақ атысының орнына). Баяу жүру, жүгіру – 2 минут, тыныс алуды қалпына келтіру. «теңге алу» Топтар тізбегінде бірінші тұрған екі салт атты өздерінің он қол жағындағы құрсауға шауып келіп тиын алады да, өз топтарына кері қайтады. Олар мәре сызығына жетісімен ат қылып мінген таяқты келесі балаға беріп, тиынды көздеңкеге салған соң саптың соңына барып тұрады. Бірінші болып көп тиын жинаған топ жеңіске жетеді. «Ең жүйрік» Топ мүшелерінің бірі заттар арасымен шоқырақшап шауып (атқа мінгендей) топқа кері оралады. Оған саптағы екінші бала мінгеседі де, екеуі жұптасып қимыл-қозғалыс орындайды. Осыдан кейін келесі баланы мінгестіріп алады. Топ мүшелерін бәрінен бұрын мінгестіріп үлгерген топ жеңеді. Балалармен бірге әр сайыс үшін ұпай есептеу арқылы жеңімпазды анықтаңыз. Басқа топтармен жарыста жеңіліске ұшырау себептерін талдауды ұсынңыз.</p> <p>11:30 Жеке жұмыс Ақмамбет Нұрислам</p>	<p>Қимылдың негізгі түрлерін орындау: Допты еденге лақтыру және оны секіріп түскен соң қағып алу. Нұсқау – төмен қарай лақтырылған допты екі жағынан ұстап алу жеңіл болады. Гимнастикалық сәкіден өту – кедергіден алдымен екі қолың, сосын екі аяғың ауыстырып өтеді. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Асықты беріп жібер». Нұсқау – асықты келесі ойыншыға шапшаң әрі дәл қолына ұтату. ІІІ. Қорытынды кезең (рефлексия) Жаттығу: «Жануарларды атау». Әртүрлі жануарлар мен құстардың рөлдерін бөліп береді. Дауысты және дауыссыз дыбыстардың анық естілуіне назар аударылады.</p> <p>11:00 Дойбы үйірмесі</p>	<p>Мақсаты. Организмнің төзімділігі мен жаттыққандығын жетілдіру үшін түрлі жүктемелерді біртіндеп үдетумен дене жаттығуларын орындау. Бір орында тұрып және қозғалыс барысында сапка тұру түрлерін, сапта тұзу жүру түрлерін орындау.. Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайларда секіру. Бір қатарға сапка тұру, оңға және солға бұрылу, бір орында толық айналу. Қолға арналған жаттығуларды орындай отырып заттар арасымен, заттардан аттай отырып, шеңбер бойымен сап түзеу жүру. Кен, бос кеңістік. баяу қарқынмен жүгіру. Нұсқау – нықты бос ұстап, ырақпен қалыпты қадам аттап жүгіру. Жүгіріп келіп көлденең тақтайдан (биіктігі 40 см) биікке секіру – жүгіруді белгіленген жерде қарғумен ұштастыру. Күшті дамытуға арналған жаттығулар. (Ө) Белтемірде тартылу. Сақтық шараларын қабылдау. (Т) «Өткел» ойыны</p> <p>10:55 – 11:25 Дойбы үйірмесі</p> <p>11:30 құжаттармен жұмыс</p>	
---	--	--	--

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Жапарова Б.

Дүйсенбі 15.02.2021ж.	Сейсенбі 16.02.2021ж.	Сәрсенбі 17.02.2021ж.	Бейсенбі 18.02.2021ж.
<p>08:30 ҰОҚ не дайындық 09:45 - 10:05 Ортаңғы «Күншуақ» топ Тақырыбы: Теңіз жағасында Мақсаты: тепе-теңдікті сақтау дағдысын қалыптастыру, дене мен аяқ-қол бұлшық еттерін нығайту. ҰОҚ барысы: I. Ұлу қабыршағын көрсетеді. Түркияға барып теңіз жағасына демалып қайтуды ұсынады. II. Негізгі кезең. Ойын жаттығуы: «Автокөлік» – жеңіл, бір қарқынмен жүре білуіне, тыныс алуын тоқтатпауына назар аударады. Мотор гүлейді, кезек келді, Шапшаң алға жылжуға. Көрсетіп калай жүруді, Мәреге бұрып жетемін. Ойын жаттығуы: «Ұшақ» – залдың аумағында балалардың шашыла жүре білуіне, бірбірімен соқтығысып қалмауына назар аударады. Ойын түрінде негізгі қимылдарды орындау: Бір-бірінен 15 см қашықтықта орналасқан кірпіштің үстімен жүру (6 данадан 3 қатар). Ойын жаттығуы: «Аяғыңды су қылып алма» – теңіз тастарымен қолын екі жаққа созып жүру. Нұсқау – тепе-теңдікті сақтау, алға қарай қарау, денесін тік ұстау, алға қарай еңкеймеу. Гимнастикалық сәкіден өту. Ойын жаттығуы: «Ең епті» – келергіден алдымен екі қолын, сосын екі аяғын ауыстырып өту. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Бақа» – тыныс алуды тоқтатпай, бақаның қимылын тақпақтың мәтініне сай орындау. III. Қорытынды кезең (рефлексия) Релакс: «Теңіз</p>	<p>08:30 ҰОҚ не дайындық 09:20-09:40 <i>09:30</i> Ортаңғы «Күншуақ» топ Тақырыбы: Орманға саяхат Мақсаты: Көз гимнастикасы және «Індегі қоян» саусақ гимнастикасын қолдану арқылы дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын қалыптастыру. ҰОҚ барысы: I. Көзге арналған гимнастика. Қысқы орманға келдік біз, Ғажайып күйге бөлендік. Оң жақта қайың тон киген, Сол жақтан шырша қарайды. Аспаннан жауған ұлпа қар, Жерге айналып түсуде. II. Негізгі кезең. Ойын жаттығуы: «Пойыз» – қозғалыстың қарқынын, бағытын өзгерту. №1 аялдама Музыкалы-ырғақты қимылдар. Жануарлар туралы жұмбақ жасырады. Шешуін музыка ырғағымен қимылдап</p>	<p>08:30 ҰОҚ не дайындық 09:45-10:05 Ортаңғы «Күншуақ» топ Тақырыбы: Қар қиыршықтары (таза ауала) Мақсаты: тереңдікке секіру дағдысын қалыптастыру. ҰОҚ барысы: I. Педагог балалармен сәлемдеседі. Баланың сырт пішіміне, дене бітіміне назар аударады. «Біз бүгін жеп-жеңіл, үлгілдік ақшақарға айналамыз, ал біздің доптарды – домалақ қарға. Ойынды зал ішінде ойнаймыз». Педагогтің тапсырмасын орындап шеңбер бойымен бір қатармен жүргізу және жүгірту: Қолды бастың артынан ұстап, аяқтың ұшымен жүру; Қолды белге қойып, өкшемен жүру. Балаларға ескертеді: шеңбер бойымен жүргенде, жүтіргенде сақиналарға (алдың ала шеңбер бойымен қойылған) тиіп кетпеу керек Бүршіктермен ЖДЖ орындау. Қимылдың негізгі түрлері: «Көңілді ақшақарлар»: тереңдікке секіру – сәкіден жолға секіріп түсу. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Пойыз». III. Қорытынды кезең (рефлексия) «Қолғап» білекке арналған массаж Қолғаптарды біздерге, Тоқып берер түлкі әже Алақандарын үйкелейді. Айбек деген түлкіге, Нұрбек деген түлкіге, Айна деген</p>	<p>08:30 ҰОҚ не дайындық 10:20 - 10:50 МАД «Қарлығаш» тобы Тақырыбы: Мерген. Мақсаты: Қашықтыққа, көлденең және тік нысанаға лақтыру. Дене қуаты қасиеттерін көрсету: әртүрлі дене әрекеті түріндегі ептілік, жылдамдық пен реакция.. Гимнастикалық орындқ пен еңіс тақтайдың бойымен жүру кезінде тепе-теңдікті сақтау 10:00 – 11:25 Дойбы үйірмесі</p>

<p>шуын тыңдаймыз» – жағажайда құм үстінде жатып, теңіз шуын, шағала дыбысын тыңдау.</p> <p>10:20 - 10:50 МАД «Қарлығаш» тобы Тақырыбы: Даңқы асқақ тұлғалар мақсаты: Организмнің төзімділігі мен жаттыққандығын жетілдіру үшін түрлі жүктемелерді біртіндеп үдетумен дене жаттығуларын орындау. Бір қатарға сапқа тұру, оңға, солға бұрылу, бір орында толық айналу; бірден, екіден сап құрып жүру. Кең, бос кеністік. Негізгі бөлім 4–12 (Ұ) Динамикалық сергіту сәті Спорттық сипаттағы жаттығуларды орындай отырып жүру мен жүгіруді алма-кезек орындау; әртүрлі бастапқы қалыптарға көшу – малдас құру, еденге отыру, жүрелей отыру, еденге жату, оң (сол) тіземен тұру, ішпен жату, шалқадан жату (Ұ, т) 5 метр қашықтықтан тік нысанаға доп лақтыру. Нұсқау – қолды алға-жоғары сермей отырып иық буыннан айналдыру. (Ұ, т) топ ойыншыларының аяқтарының астынан еңбектеп өту. Бір орыннан биіктікке секіру (30 см) тыныс алу жаттығулары</p> <p>11:00 жеке жұмыс Марқабай Нуриман</p>	<p>көрсету ұсынылады. №2 аялдама Бір-бірінен 15 см қашықтықта орналасқан кірпіштердің үстімен жүру. Сүйеу қадам жасауына, тепе-теңдік сақтап жүруіне назар аудару. №3 аялдама Ені 50 см қақпадан 2 метр қашықтықтан допты домалату. Қоянмен бірге түрлі түсті қарларды домалатуды ұсынады. Орындау реті: допты алып, сызыққа жақындау, қолының күшімен допты итеріп, қақпаға дейін домалату, доптың соңынан жүгіру, қатардың соңына барып тұру. №4 аялдама Қимыл-қозғалыс ойыны: «Өз үйіңді тап!». Орманда шулауға, шыңғыруға болмайтынын ескертеді. III Қорытынды кезең (рефлексия) «Індегі қоян» Шырша түбін паналап, Қоян інге тығылды. Қолына алып барабан Соғып қалды трам-трам-трам.</p> <p>10:55 – 11:25 Дойбы үйірмесі</p> <p>11:30 құжаттармен жұмыс</p>	<p>түлкі қыз Жайна деген түлкі қыз, Ал кішкентай қолғаптар – Назыраға шақ болар. Саусақтарын кезекпен ысқылау. Енді суық болмайды, Қолдарымыз тонбайды! Саусақтарын жұму және ашу. Педагог қорытындылайды, балаларды мадақтайды.</p> <p>10:20 - 10:50 МАД «Қарлығаш» тобы Тақырыбы: Мерген мақсаты Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды қарапайым дене жаттығуларымен алмастыру. Өрмелеу, өрмелеп шығу, астымен еңбектеу, еңбектеп өту түрлерін орындау. Қашықтыққа, көлденең және тік нысанаға лақтыру. Бір қатар сап құрып жүру; көз жұмуды (4 метр), кең және тар соқпақ жолмен жүру. Ені 5 см, 20 см, ұзындығы 3 метр сызықтар. Таяқпен орындалатын жалпы дамыту жаттығулары – қатарынан тізіліп сап құрғанда тиісті арақашықтық сақтау. Таяқпен іс-қимылдар орындау кезінде қауіпсіздік техникасы туралы ескерту. «Ең мергендер» 4 метр қашықтықтан тік нысанаға таяқ лақтыру. «тепе-теңдікті жаттықтыру» Қолды екі жаққа жайып, бір шеті 40 см биікке көтерілген көлбеу тақтаймен жүру. «Жануарларға байқатпай жакындау» – 4 метрге ішпен жерге жатып еңбектеп бару. «Жерге тамыр жай</p> <p>10:55 – 11:25 Дойбы үйірмесі</p>
---	---	---

Дүйсенбі 22.02.2021ж.	Сейсенбі 23.02.2021ж.	Сәрсенбі 24.02.2021ж.	Бейсенбі 26.02.2021ж.
<p>08:30 ҰОҚ не дайындық 09:45 - 10:05 Ортаңғы «Күншуақ» топ Тақырыбы: Ормандағы достармен кездесу Мақсаты: «Шырша» саусак гимнастикасын қолдана отырып, дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын қалыптастыру ҰОҚ барысы: I. Орманға саяхатқа шығып, көктем қалай келетінін көріп келуге ұсыныс жасайды. II. Негізгі кезең. Ойын жаттығуы: «Автокөлікпен жол жүру» – қозғалыстың қарқынды, бағытын өзгерту. №1 аялдама: Музыкалы-ырғақты қимылдар. №2 аялдама: «Ағаштың түбірінен секіру». Биіктігі 10 см заттан екі аяқпен секіру – заттың ортасына бір-бірінен 2 метр қашықтықта 2 қатар етіп кірпіш қойылады – еденнен итерілгенде екі аяқпен серпіледі. №3 аялдама: «Қоянды допты домалатуға үйретеміз». Бірі-бірінен 2 м қашықтықта отырып, аяқтарын айқара ашып бір-біріне допты домалату. Допты домалатқанда бағытын сақтауға көңіл аударады. №4 аялдама Қимыл-қозғалыс ойыны: «Кетті, кетті ормал». III. Қорытынды кезең (рефлексия)</p>	<p>08:30 ҰОҚ не дайындық 09:20-09:40 Ортаңғы «Күншуақ» топ Тақырыбы: Микки-маус Мақсаты: көзге арналған гимнастиканы қолдана отырып, дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын қалыптастыру. I. «Микки Маус» мультфильмінің суреттерін қарап шығуды ұсынады. Мультфильм кейіпкері өте епті және шапшаң, себебі денешынықтырумен айналысқанды жақсы көреді. II. Негізгі кезең. Ойын жаттығуы: «Тышқандар». 1-2-3-4 – . Кірпіштермен ЖДЖ жасау. Жаттығудың орындалу сапасын қадағалау. Негізгі қимылдарды ойын түрінде орындау. Биіктігі 10 см заттың үстінен екі аяқпен секіру – еденнен итерілген екі аяқпен серпіле итерілу керек. Ойын жаттығуы: «Үй саламыз» Диаметрі 15 см допты екі қолмен ұстап, жіптен бастан асыра лақтыру. Жіп байланған баған бастапқы сызықтан 2 метр қашықтықта орналасады. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Батпақтан өтіп кету» – батпақтың шеғарасын таспамен қоршайды. Нұсқау – тек ізді басып қана жүру. III. Қорытынды кезең (рефлексия)</p>	<p>08:30 ҰОҚ не дайындық 09:45-10:05 Ортаңғы «Күншуақ» топ Тақырыбы: Секіре де, жүгіре де білеміз (таза ауада) Мақсаты: денсаулық сақтау технологиясын қолдану арқылы балалардың дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылығын қалыптастыру және қызығушылығын дамыту. II. Негізгі кезең. Доптың арасымен жүру және шашыла жүгіру, екі рет қайталады. Дене бітімін тік ұстауды, дұрыс тыныс алуын қадағалайды. Доппен ЖДЖ орындау. Мынау – үлкен доптар отбасы, Шапшаң бөліп алыңдар. Негізгі қимыл түрлері: Допты кедергілер арасынан (доға, текше, кегель т.б.) бір-біріне домалату. Балалар арасындағы қашықтық – 1,5 метр. Педагог доғаларды (текшені, кегельді) орналастырады... Қимыл-қозғалыс ойыны: «Торғайлар мен мысық». Құстың бейнесін мәнерлі орындауға көңіл аударады. III. Қорытынды кезең (рефлексия) Залды айналып жүру. Сабак жақсы өткенге Бөріне алғыс жариялаймын. Сыйлыққа бүтін бөріңе Допты мен сыйлаймын.</p> <p>10:20 - 10:50 МАД «Қарлығаш» тобы Аншылар Мақсаты. Дене қуаты қасиеттерін көрсету: әртүрлі дене</p>	

<p>10:20 - 10:50 МАД «Қарлығаш» тобы Тақырыбы: Аңшылар мақсаты: Заттармен және заттарсыз жалпы дамытушы жаттығуларды орындау. Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайлардағы секіру.) «Аңшылар ізге түсті» жаттығуы – аяқ ұшымен, өкшемен, жаңуарлардың ізімен жүру Екі қатарға қайта сап құру Таяқпен орындалатын жалпы дамыту жаттығулары, қатарға тізіліп тұрғанда тиісті аралықты сақтау. «Аншылардың қайсысы ең епті?» 50 см биіктікке бір қатар етіп орналастырылған таяқтарарасымен жүгіру«Мергендікті шыңдау» 11:00 Жеке жұмыс</p>	<p>Көзге арналған гимнастика Көзді бірге жұмайық, Демалу қажет оларға. Тышқан, сен де Жұм көзді, Бізбен бірге демал. Енді көзді ашыңдар, Ертегіні аяқтаңдар. Ең епті тышқанмен қоштасуды ұсынады.</p> <p>10:55 – 11:25 Дойбы үйірмесі</p>	<p>әртүрлі дене әрекеті түрлеріндегі ептілік, тепе-теңдік, үйлесімділік, күш, жылдамдық пен реакция. Командалық ойындар рөлдері мен тәсілдерін қолдану.</p> <p>10:55 – 11:25 Дойбы үйірмесі</p> <p>11:30 құжаттармен жұмыс</p>	
---	--	--	--

Дүйсенбі 1.03.2021ж.	Сейсенбі 2.03.2021ж.	Сәрсенбі 3.03.2021ж.	Бейсенбі 4.03.2021ж.
<p>08:30 ҰОҚ не дайындық 09:45 - 10:05 Ортанғы «Күншуақ» топ Тақырыбы: Ерекше конактар Максаты: Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу дағдысын қалыптастыру. ҰОҚ барысы: I. Қолмен жаттығу жасап бір қатармен жүргізу, әртүрлі бағытта жүгірту, допты ұстап жүргізу. Доппен ЖДЖ орындау. Маймылдарға доппен ойнауды ұсынады. Диаметрі 15 см допты екі қолмен ұстап тор арқылы бастан асыра лақтыру. Гимнастикалық қабырғаға шығу және одан түсу (жеке-жеке орындайды). Маймылдар сияқты баспаздаққа шығуды ұсынады. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Аттар» – залдың ішінде бір-біріне соқтығыспай қозғалу. III. Қорытынды кезең (рефлексия) Мимикалық гимнастика: «Бет-әлпет» – маймылдарды күлдіруді ұсынады.</p> <p>10:20 - 10:50 МАД «Қарлығаш» тобы Тақырыбы: Жайлаудағы ойындар максаты: Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайларда секірулер. Дене қуаты қасиеттерін көрсету: әртүрлі дене әрекеті түрлеріндегі ептілік, тепе-теңдік, үйлесімділік, күш, жылдамдық пен</p>	<p>08:30 ҰОҚ не дайындық 09:45-09:40 Ортанғы «Күншуақ» топ Тақырыбы: Кеңілді жарыстар Максаты: заттардан аттап өту дағдысын қалыптастыру. I. Баспаздақтың рейкасындағы қоңырау соғылады. Қыз балаларға ұл балалармен жарысуды ұсынады. Суретті жаттығуларды көрсетеді. II. Негізгі кезең. Ойын жаттығу: «Өз командаңды тап!» Текшелермен жалпы дамытатын жаттығулар (№1 қосымша, №23 кешен). Ойын гимнастикасы Алақанды ашайық, Аздап шапалақ - шап-шап-шапалақ - шап-шап-шапалақ - шап-шап-шапалақ - шап-шап-шапалақ - шап-шап-шапалақ - шап-шап-шапалақ. Шаған енді қараңдар. (кезкелген қимыл жасайды) Бәрін бірге қайталаңдар. Бір-екі-үш, бір-екі-үш. Ал енді аяққа қарайық, Бірге тыпырлатайық. Топ-топ-топ,</p>	<p>08:30 ҰОҚ не дайындық 09:45-10:05 Ортанғы «Күншуақ» топ Тақырыбы: Орманда қонжық тоңыпты, Мұз қатқан қыс та келіпті. (Таза ауада) Максаты: спорттық жаттығуларды қолдана отырып, дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын қалыптастыру. ҰОҚ барысы: I. Аю келеді (жұмсақ ойыншық) Балақайларды көріп қуанам, Ойнағым келеді мен сендермен. Ұйықтаудан әбден шаршадым. II. Негізгі кезең. ЖДЖ жасауға сапқа тұру. Екі аяқтап алға қарай құрсаудан-құрсауға секіру. Өз-өзіне массаж жасау: Ой, аяз, аяз, аяз! Бетімді шымшыды, Мұрнымды шымшыды, Құлағымды да шымшып Ернімді де шымшыды. Жылыңғың келсе сен егер, Тон ішіне кір. Барлығын жақсылап уқала: Бетті де, Мұрынды да, Құлақты, Ерінді Тоннан енді бу шықты. Қимылдың негізгі түрлері: Қимыл-қозғалыс ойыны: «Қонжықты оят». «Қонжықтар» «Қонжықтар ұйықтап жатыр...» Қонжықтар оянды, керілді, бұрылды». III. Қорытынды кезең (рефлексия) Қонжықтың атынан балалармен қоштасады.</p>	<p>08:30 ҰОҚ не дайындық 10:20 - 10:50 МАД «Қарлығаш» тобы Тақырыбы: Қыстаудағы ойындар Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайларда секірулер. Дене қуаты қасиеттерін көрсету: әртүрлі дене әрекеті түрлеріндегі ептілік, тепе-теңдік, үйлесімділік, күш, жылдамдық пен реакция.</p> <p>«Орын алмастыру» тірек-қимыл жаттығулары Б.к. – аяқты алшақтата нық денгейінде қою, оң қолды аздап бүгіп, алға созу. Арқан бойымен жаныммен қосымша адымдай жүру. Өкпе арқан үстінде, аяқтың ұшы еденде; аяқтың ұшы</p>

<p>реакция «Аңшылар ізге түсті» жаттығуы – аяқ ұшымен, өкпемен, жануарлардың ізімен жүру. Түрлі пішінді іздер (әртүрлі жануарлардың). Екі қатарға қайта сап құру (У, т) Таяқпен орындالاتын жалпы дамыту жаттығулары, қатарға тізіліп тұрғанда тиісті аралықты сақтау. «Аңшылардың қайсысы ең епті?» Қатар орналастырылған таяқтар арқылы тізені биік көтере отырып жүру (қол белде). Жамбасты 90 градус бұрышта көтеруге және аяқты жерге қоюға назар аудару – алдымен аяқтың алдыңғы бөлігін қойып барып, табанмен толық тұру. 50 см биіктікке бір қатар етіп орналастырылған таяқтар арасымен жүгіру. «Мергендікті шыңдау» 5 метр қашықтықтан тік нысанаға таяқ лақтыру.</p> <p>11:00 жеке жұмыс Қызылбай Құралай</p>	<p>Топ-топ-топ. Аяқ пен қолға қарайық, Аздап ойнап алайық. (Қолмен, аяқпен еркін қимылдар жасайды) Бір-екі-үш, бір-екі-үш. Негізгі қимылдарды орындау: 1. Келергілерді (биіктігі 20 см текшелердің үстіне қойылған тақтайшалар) аттап өту. – тізені жоғары көтеру, аяқты аяқтың ұшымен қою, денені тік ұстау. 2. Гимнастикалық қабырғаға шығу және одап түсу. – «Қоңырау соқ» – арқалықты дұрыс ұстау: «Қарлығаш, қарлығаш, қарлығаш – біздің үйге ұшып кел!» III. Қорытынды кезең (рефлексия) «Шар» жаттығуы</p> <p>10:55 – 11:25 Дойбы үйірмесі</p> <p>11:30 құжаттармен жұмыс</p>	<p>10:20 - 10:50 МАД «Қарлығаш» тобы Тақырыбы: Жайлаудағы ойындар максаты: Командалық ойындар рөлдері мен тәсілдерін қолдану. Түрлі спорттық ҰОҚ-ға қажетті ресурстарды анықтау және оларды техника қауіпсіздігін ескере отырып қолдану Балалармен бірге әр сайыс үшін ұпай есептеу арқылы жеңімпазды анықтаныз. Басқа топтармен жарыста жеңіліске ұшырау себептерін талдауды ұсыныңыз. Жайлаудағы малшылардың шаруасы туралы әңгімелендер. Кең, бос кеңістік. Фитболдармен жалпы дамыту жаттығуларын орындау. қауіпсіздік техникасы: Жарыс түрінде тапсырма орындау (т) Еркін бағытта хоп-фитболда секіру. Тепе-теңдік – 4 метр қашықтыққа алға жылжи отырып бір аяқпен секіріп бару, екінші аяқпен іші толтырылған допты алға домалату. «тұзақ» қимыл ойыны «Алау маңында»</p> <p>10:55 – 11:25 Дойбы үйірмесі</p>	<p>арқан – өкпе еденде, өкшеден аяқтың ұшына ауысу. Айналып тұрған арқан астынан жүтіріп өту «Арқаннан секіру» қимыл ойыны Тыныс алуды қалпына келтіруге арналған жаттығу –</p> <p>10:55 – 11:25 Дойбы үйірмесі</p> <p>11:30 құжаттармен жұмыс</p>
---	---	---	---

Дене шынықтыру оқу қызметінің циклограммасы
 Наурыз айы ІІ - апта (9 - 12.03.21)
 «Салттар мен фольклор» өтпелі тақырып

Тексерген әдіскер Шығар

Сейсенбі 9.03.2021ж.	Сәрсенбі 10.03.2021ж.
<p>08:30 ҰОҚ не дайындық 09:20-09:40 Ортаңғы «Күншуақ» топ Тақырыбы: Көбірек күле біл Мақсаты: аяқтан аяққа секіру дағдысын қалыптастыру І. Балаларға сылдырмақ салынған қорапшаны алып келген «Күлдіргіш» ойыншығына назар аудартады. Тізбекте талсырманы орындай отырып жүру – сылдырмақты бірде оң қолға, бірде сол қолға ауыстыру. ІІ. Негізгі кезең. Ойын жаттығуы: «1-2-3 –сылдырмақты соқ!». Шеңбер бойымен тұрып сылдырмақтармен ЖДЖ орындау. Негізгі қимылдарды орындау: Тыныс алу гимнастикасы: «Түрлі түсті шарды үрлейміз» Гимнастикалық қабырғаның екінші сатысына бекіткен көлбеу тақтайдан сырғанап түсу – қол мен аяқ қимылдарының үйлесімділігі. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Айна, бірақ құлап қалма». ІІІ. Қорытынды кезең (рефлексия) Көңіл күй пиктограммасын көрсетеді. (Ескеру: 8.03. күні тақырып демалыс болуына байланысты бүгінге ауыстырылды) Тақырыбы: Балапандар 11:30 дойбы үйірмесі</p>	<p>08:30 ҰОҚ не дайындық 09:45-10:05 Ортаңғы «Күншуақ» топ Тақырыбы: Кел, шынығайық, жаттығу жасайық! (таза ауада) Мақсаты: «Көжек» биоогиялық белсенді зоналарына массаж жасау арқылы балалардың дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылығын қалыптастыру және қызығушылығын дамыту. І. Балалармен сәлемдеседі. Балалардың назарын ойыншыққа аударады. Мұнда ойыншықтар келіпті, Жүппен жүру және тізбекте бір-бірден жүгіру. Жүппен жүргеннен кейін бір-бірден тізбекке жүгірген жөн. Екі тізбекке қайта тұру. ІІ. Негізгі кезең. Жұптасып жүргізу және бір қатармен жүгірту. Жұптасып жүргеннен соң бір қатармен жүгіреді. Екі қатар болып сапқа тұру. ЖДЖ орындау. Жалпы дамыту жаттығуларын орындаған кезде тыныс алуды тоқтатпауын, мұрынмен тыныс алу керектігін ескертеді. Тили-тили-тили-бом! Қоян басын соқты терекке, Ойын жаттығуы: « Ойыншық алып кел». Ұлдар мен қыздарға ойыншықтарды алып кеуді өтінеді. 10:20 - 10:50 МАД «Қарлығаш» тобы Біз – жас баскетболшылармыз мақсаты: Организмнің төзімділігі мен жаттыққандығын жетілдіру үшін түрлі жүктемелерді біртіндеп ұдетумен дене жаттығуларын орындау. Бір орында тұрып және қозғалыс барысында сапқа тұру түрлерін, мәнерлі сап түзу, жүру түрлерін орындау.. Кедергі заттар арасымен жүру және жүгіру. Кедергі заттардан аттап өте отырып жүру. Доппен орындалатын ЖДЖ Баскетбол: 5 метр қашықтыққа алға жылжи отырып, оң және сол қолмен кезек-кезек допты жерге соғу. Допты себетке лақтыру. «Үшінші артық» қимыл ойыны (Ескеру: 8.03. күні тақырып демалыс болуына байланысты бүгінге ауыстырылды) Тақырыбы: Қыстаудағы ойындар 11:30 құжаттармен жұмыс</p>

Дүйсенбі 15.03.2021ж.	Сейсенбі 16.03.2021ж.	Сәрсенбі 17.03.2021ж.	Бейсенбі 18.03.2021ж.
<p>08:30 ҰОҚ не дайындық 09:45 - 10:05 Ортаңғы «Күншуақ» топ Тақырыбы: Наурызға сыйлықтар Мақсаты: көлденең нысанаға лақтыру дағдысын қалыптастыру</p> <p>I. Наурызға арналған сыйлықтар – түрлі түсті шариктері бар дорбаға назар аудартады. Өрқайсысы өзіне шарик таңдап алуын ұсынады. «Қатып қал» ойын жаттығуы. II. Негізгі кезең. Ойын жаттығуы: «Қатып қал». Шеңбер бойымен тұрып шариктермен ЖДЖ орындау. Негізгі қимылдарды орындау: Сызықтан 1,5 метр қашықтықта тұрып көлденең нысанаға екі қолмен төменнен лақтыру. – допты лақтырғаннан кейін қолды созу. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Бәйге». Бәйге – атпен жарыс екенін еске салады. Жарысқа қатысушыларды таңдайды. Бәйгенің қашықтығын белгілейді, белгілер (модульдер) апарып қояды. III. Қорытынды кезең (рефлексия). Шарик салған дорбаны сыйлайды</p> <p>10:20 - 10:50 МАД «Қарлығаш» тобы Тақырыбы: Баскетбол ойнаймыз мақсаты: Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды қарапайым дене жаттығуларымен алмастыру. Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайларда секірулер Қозғалыс ырғағы мен аяқ-қол қимылының үйлесімдігіне назар аудару.</p>	<p>08:30 ҰОҚ не дайындық 09:20-09:40 Ортаңғы «Күншуақ» топ Тақырыбы: Наурыз Мақсаты: төрттағандап еңбектеу дағдысын қалыптастыру</p> <p>Ойын жаттығуы – «Досыңды тап!» Бір, екі, үш, төрт, бес! Ойынды біз бастаймыз. Бір, екі, үш, төрт, бес Достарымыз көп біздің. Доссыз өмір бос екен, Досыңды тап, тез, сен. Жүппен жүру. II. Негізгі кезең. Заттарсыз жалпы дамытатын жаттығулар Жүп құрып жүргізу. Ойын гимнастикасы Алақанды ашыңдар,. Маған енді қараңдар, Бәрін солай қайталаңдар. Бір-екі-үш, бір-екі-үш, Бәрін солай қайталаңдар. Ал, енді аяқтарға қарайық, Аздап тыпырлатайық. Топ-топ-топ, топ-топ-топ. Аяқ пен қолды көрсетші, Аздап қана ойнашы – Бір-екі-үш, бір-екі-үш. Негізгі қимылдарды</p>	<p>08:30 ҰОҚ не дайындық 09:45-10:05 Ортаңғы «Күншуақ» топ Тақырыбы: Қадамды нық басамыз, Аяққа күш қосамыз (таза ауада). Мақсаты: допты жоғары лақтыру дағдысын қалыптастыру.</p> <p>I. Көктемгі күнге назар аудартады. Таң атып күн шықты, Күлімдеді ол маған. Күн соңынан ереміз, Бірге ойнай бастаймыз. Бір-бірден тізбекке тұру. Бір-бірден тізбекте жүру, шашырап жүру және жүгіру. Жүруге және жүгіруге жаттықтыру. Педагог нұсқау береді, жүгіру техникасын қадағалайды. II. Негізгі кезең. Бір қатар болып қайта тұрады сапқа. Бір қатармен жүргізеді, Шашыла жүргізу, жүгірту. Жаттығулар жүру және жүгіру кезінде қайталаңды. Орамалмен ЖДЖ орындау Қимылдың негізгі түрлері. «Көңілді торғайлар» III. Қорытынды кезең (рефлексия) Биологиялық белсенді орындарға массаж жасау. Мұржа Ба-ба-ба-Төбеде бармұржа. Ны-ны-ны-Тазалау керек мұржаны. Дан-дан-дан- Түтін шықты мұржадан. Балаларға өз денсаулықтарын қалай нығайтып жатқаны туралы әңгімелеп</p>	<p>08:30 ҰОҚ не дайындық 10:20 - 10:50 МАД «Қарлығаш» тобы Тақырыбы: Баскетболшыларды жұппен жаттықтыру мақсаты: Бір орында тұрып және қозғалыс барысында сапқа тұру түрлерін, мәнерлі сап тұзу, жүру түрлерін орындау. Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайларда секірулер. Балалармен белгі бойынша қозғалу тәсілдерін келісіп алыңыз: 1 – жүру, 2 – секіру, 3 – еркін қимылдау. Жүппен жалпы дамыту жаттығулары тура бағытта доп домалату. Екі қатарға тізіліп тұру. Екі тізе арасына</p>

<p>Баскетбол, футбол, волейбол доптары. Жалпы дамыту жаттығулары (3 мин.) Баяу жүгіру. Кең және қысқа адымдап жүгіру – қолды құлаштай сермеп, қысқа және жиі адымдай отырып жеңіл жүгіру (1 минут). (Ұ) «Жеделсаты» – тыныс алуды қалпына келтіру жаттығуы Алақанды кіндік үстіне қойыңдар.Допты түрліше қақпақылдап, қимылдар жасау «Мойын айналасында». Допты бір қолдан екінші қолға өткізе отырып, мойын айналасымен екі бағытқа кезек доп айналдыру. «Дене айналасында». «Аяқ айналасында». Бір аяқты алға қою. Допты бір қолдан екінші қолға өткізе отырып, алға қойылған аяқтың айналасымен екі бағытқа кезек доп айналдыру. (т, Ө) Баскетбол – 5 метр қашықтыққа алға жылжи отырып, оң және сол қолмен кезек-кезек допты жерге соғу. Допты себетке лақтыру. Нұсқау: екі қолдап жоғарыдан лақтыру Орында тұрып биіктікке секіру – 30 см. «Доп кімде?» қимыл ойыны 11:30 дойбы үйірмесі</p>	<p>орындау: I. Еденде жатқан тақтайда төрттағандап еңбектеу. Нұсқау – бір-біріне кедергі келтірмеу, қатарға кері қайтқанда жүгіріп келу. Көлденең нысанаға екі қолмен төменнен тигізу(арақашықтық – 2 метр) – асықты лақтырған соң шынтағын жазып, қолын созу. Ойын жаттығуы: «Қасқыр мен лақтар». III. Рефлексия. Ойын ережесін еске салады. 11:00 Жеке жұмыс Тұрағали Нұртас</p>	<p>беруді сұрайды. Педагог қорытындылайды, балаларды мадақтайды. 10:20 - 10:50 МАД «Қарлығаш» тобы Тақырыбы: Баскетбол ойнаймыз мақсаты: Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды қарапайым дене жаттығуларымен алмастыру. Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайларда секірулер 11:00 дойбы үйірмесі 11:30 Құжаттармен жұмыс</p>	<p>қысылған доппен қос аяқтап секіру. «шеңбер» Құрсаулар шеңберлей қойылады. Қолды әртүрлі қалыпта ұстап, жартылай отырып, бағытты өзгертіп, өкшеден аяқтың басына ауыса отырып бір қатар саппен жүру. «Баста-тоқта!» деп белгі беруге арналған ысқырғыш. Негізгі бөлім 4-12 Жалпы дамыту жаттығулары. 3 минут бойы баяу жүгіру, тыныс алуды қалпына келтіру. 11:30 дойбы үйірмесі</p>
---	--	---	--



Дүйсенбі 29.03.2021ж.	Сейсенбі 30.03.2021ж.	Сәрсенбі 31.03.2021ж.	Бейсенбі 1.04.2021ж.
<p>08:30 ҰОҚ не дайындық 09:45 - 10:05 Ортаңғы «Күншуақ» топ Тақырыбы: Біз күштірек, үлкенірек боламыз Мақсаты: тепе-теңдікті, қимыл үйлесімділігін сақтау дағдыларын қалыптастыру ҰОҚ барысы: Сүйсен егер әлемді – осылай жаса! Қасында егер болса досын – осылай жаса! Егер күшті болғын келсе – осылай жаса! Сергек жүру үшін де – осылай жаса! Тізбекте жүру, жүгіру, сап түзеп жүру – залдың бір жағынан екінші жағына. II. Негізгі кезең. Залдың бір жағынан екінші жағына жүргізу, бір қатармен жүгірту, сапқа тұрып жүргізу. Шеңбер бойымен тұрып тыныс алу гимнастикасын орындау. Негізгі қимылдарды орындау: 1. Бір жағы 20 см көтерілген көлбеу тактайдың үстімен жүру. 2. Еденде жатқан тактайдың үстімен төрттағандап еңбектеу. Жаттығудың орындалу ретін (бала көрсетіп тұрады) түсіндіреді – бір-біріне кедергі келтірмеу, кері қарай жүгіріп қатарға келіп тұрады. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Қарлығаш» – құстардың қимылы жеңіл әрі әдемі,</p>	<p>08:30 ҰОҚ не дайындық 09:20-09:40 Ортаңғы «Күншуақ» топ Тақырыбы: Суреттермен жұмыс істеуге тапсырма Мақсаты: доптарды «ирелеңдете» домалату дағдысын қалыптастыру. ҰОҚ барысы: I. Тарс, тарс, тарс – Тарсылдақтар тарсылдайды, Топ, топ, топ – Құлақтарым тыңдайды. Топ, топ, топ – Топылдақтар тыпырлайды. Топ, топ, топ – Құлақтарым тыңдайды. Ерекше суреттерді карап, суреттермен жаттығу орындауды ұсынады. II. Негізгі кезең. «Жалаушамен жүру» Жалаушамен ЖДЖ орындау. Негізгі қимылдарды орындау: Көлбеу тактай. 1. Көлбеу тактаймен жоғары-төмен жүру (тактайдың бір шеті 30см-ге көтерілген) – тепе-теңдікті сақтау. «Доп» 2. Бір-бірінен 1 метр арақашықтықпен бір қатарға қойылған кедергілердің арасынан допты «жыландай» ирелеңдетіп домалату (қатардың жалпы ұзындығы 6 метр). Нұсқау – допты саусақтарымен жайлап итеріп отыру, модульдерді айналып өту. Жаттығудың орындалу ретіне назар аударады: допты домалатады,</p>	<p>08:30 ҰОҚ не дайындық 09:45-10:05 Ортаңғы «Күншуақ» топ Тақырыбы: Біз көңілді ойнаймыз (таза ауада) Мақсаты: «Қоңыздар» тыныс алу гимнастикасын қолдана отырып, дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын қалыптастыру. ҰОҚ барысы: I.. Балалармен сәлемдеседі. Балаларға тосынсыз жасап, доп салынған қорапты көрсетеді. – Балалар, біздің доптарымыздың көңіл күйі жоқ екен, себебі олар қорапта жатыр ғой. Келіңдер, біз олармен ойнайық, көңілдендірейік, сонда біздің де көңіл күйіміз көтеріледі. II. Негізгі кезең. Оң және сол қолдармен бұрлерді алысқа лақтыру. Балалар тапсырманы 2-3 рет оң қолмен, сосын сол қолмен жапай лақтырады. Екі аяқпен 30 см арақашықтықта қойылған «шалшықтар» арқылы бір орыннан алысқа секіру. «Өткеншек» ойыны. Балалар қимылдарды дауыстап айтылған мәтінге сәйкес орындайды: Ақырындап, ақырындап, Өткеншектер айналар. Содан кейін, жүгіреді, Өткеншекті тоқтатшы! 1-2 деп, 1-2 деп, Аяқтайық ойынды! Ойын қайта басталады, 3-4 рет қайталанады. 3. Рефлексия.</p>	

<p>сермегенде қолдарын түзу созады. «Қарлығаш, қарлығаш – біздің үйге ұшып кел!» III. Қорытынды кезең (рефлексия) Ойын жаттығуы: «Біз үлкенбіз». Біреуді көтеріп алуға тырысады. Дене шынықтыру жаттығуларының пайдасын айтып береді.</p> <p>10:20 - 10:50 МАД «Қарлығаш» тобы</p> <p>(Ескеру: 22.03. күнгі тақырып демалыс болуына байланысты осы күнге аустырылды) Тақырыбы: Баскетболшыларды жұппен жаттықтыру</p> <p>11:30 дойбы үйірмесі</p>	<p>себетке салады, кері қарай жүгіріп, қатарына барып тұрады. №4 сурет «Балалар бір қатармен жүгіріп келеді» 3. Баяу қарқынмен жүгіру (40 секунд). Қатарда арақашықтықты және жүгіру бағытын сақтау. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Тыныштық». Тоған маңы тып-тыныш, Су сылдыры да естілмейді Қамыстар да шуламайды Балақайлар ұйықтаңдар. III. Қорытынды кезең (рефлексия) Ойын жаттығуы «Біз үлкенбіз!».</p> <p>11:00 дойбы үйірмесі</p> <p>11:30 Құжаттармен жұмыс</p>	<p>10:20 - 10:50 МАД «Қарлығаш» тобы</p> <p>(Ескеру: 24.03. күнгі тақырып демалыс болуына байланысты осы күнге аустырылды) Тақырыбы: Баскетболшыларды жаттықтыру – айналма жаттығу ҰОҚ-ның оқыту мақсаты Организмнің төзімділігі мен жаттыққандығын жетілдіру үшін түрлі жүктемелерді біртіндеп үдетумен дене жаттығуларын орындау. Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайларда секірулер</p> <p>11:00 дойбы үйірмесі</p>
--	--	--

Дене шынықтыру маманы: Жапарова Б.

Дүйсенбі 05.04.2021ж.	Сейсенбі 06.04.2021ж.	Сәрсенбі 07.04.2021ж.	Бейсенбі 08.04.2021ж.
<p>08:30 ҰОҚ не дайындық 09:45 - 10:05 Орт аңғы «Күншуақ» топ Тақырыбы: Бәріне де цирк ұнайды Мақсаты: шоқырақтап тура жүру дағдысын қалыптастыру. ҰОҚ барысы: Цирк болып ойнаймыз, Көрсетілім бастаймыз. Батыл цирк әртісі боламыз, Бәрін орындап, шаршамаймыз. II. Негізгі кезең. «Үйретілген иттер». «Үйретілген пони» Тікелей шабу. Қалай шабу керегін түсіндіреді. Оң аяқты сол аяғына, сол аяғын оң аяғына тигізе шабуға назар аудартады. «Үйретілген ала құландар» Баяу қарқынмен жүгіру (50 секунд). Ала құландар манежбен қалай жүгіретінін көрсетуді ұсынады – баяу қарқынмен жүгіреді. Балалардың назарын арақашықтықты сақтауға, шеңбердің көлемін тарылтуға аудартады. Шеңбер бойымен тұрып тыныс алу гимнастикасын орындау. «Үйретілген жолбарыстар». Еденге тігінен қойылған үш шеңберден еңбектеп өту. – қол мен аяқ қимылын үйлестіру. Жолбарыстың балаларына ат қою. «Үйретілген маймылдар». Қимыл-қозғалыс ойыны: «Секір де, шапалақ ұр». Жаттығуды топқа бөлініп орындау: Қыздар алақандарын соғып шапалақ ұрады, ұлдар екі аяғымен бір орында секіреді. Ұлдар алақандарын соғып шапалақ ұрады, қыздар</p>	<p>08:30 ҰОҚ не дайындық 09:20-09:40 Ортаңғы «Күншуақ» топ Тақырыбы: Бір, екі, үш, төрт, бес, Біз ойнаймыз бірігіп. Мақсаты: көлденең нысанаға лақтыру дағдысын қалыптастыру. ҰОҚ барысы: Бір, екі, үш, төрт, бес, Кел, ойнайық бірігіп! Жаттығулар жасайық, Аламыз біз шынығып! II. Негізгі кезең. Ойын жаттығуы: «Топ-топ-топ» Аяқпен жерді соғамыз, Топ-топ-топ! Шапалақты ұрамыз, Шап-шап-шапалақ! Басымызды шайқап, Оңға-солға айналдырамыз. Кольмызды біз көтеріміз, Кайта төмен түсіреміз. Кольмыздан ұстап Айнала біз жүгіреміз. ЖДЖ орындау Жаттығуларды орындауды көрсету Жаттығудың сапалы орындалуын қадағалау.</p>	<p>08:30 ҰОҚ не дайындық 09:45-10:05 Ортаңғы «Күншуақ» топ Тақырыбы: Қозғалыс көңіл күйді көтереді (таза ауада) Мақсаты: аласа заттардан секіріп түсу дағдысын қалыптастыру. ҰОҚ барысы: I. «Көңіл күй құралына» (адамның әртүрлі күйде көңілі, ренжулі түрі салынған суреттері) шеңберлер-доптарға көңіл аудартады. II. Негізгі кезең. Бір қатармен қолмен әртүрлі жаттығу жасап жүргізу. Әртүрлі бағытта жүгірту. Допты қолға ұстап жүргізу. Доппен ЖДЖ орындау. Допты екі жағынан мықтап ұстау керектігін еске салады. Ойын түрінде негізгі қимылдарды орындау: Диаметрі 15 см допты тордан екі қолмен бастан асыра лақтыру. Доптың ұшу траекториясына, қолды созуға назар аудартады. Жаттығуды орындау реті: Допты алу, сызыққа таяну, допты лақтыру, доптың сонынан жүгіру, қатардың соңына барып тұру. Гимнастикалық қабырғаға мініп-түсу (жеке-жеке орындайды). Баспалақта тұрған қонырауды соғуды ұсынады. Көлбеу тақтайды қолымен дұрыс саусақтарымен жоғары жағынан, бас бармақпен төменнен ұстауға назар аудартады. Балаларды мақтап тұрады, баспалақтың әрбір сатысына басу керектігін, асықпау керектігін еске салады. Аласа заттардан секіріп түсету, шашырап жүгіруге, тек белгі бойынша әрекет етуге үйрету мақсатында «Құстар ұшады» қимылды ойыны. Балалар кішігірім биіктікке – алаңның бір жағындағы тақтайға тұрады. Педагог: «Далада күн шығып тұр, барлық құстар ұяларынан ұшып шықты, дән іздеп жүр» дейді.</p>	<p>08:30 ҰОҚ не дайындық 10:20 - 10:50 МАД «Қарлығаш» тобы Тақырыбы: Ерекше сайыстар ҰОҚ-ның оқыту мақсаты: Организмнің төзімділігі мен жаттыққандығын жетілдіру үшін түрлі жүктемелерді біртіндеп үдетумен дене жаттығуларын орындау. Сапта тұрып допты түрлі амалмен беру – бастан асыра, аяқ астымен, өзінің сол жағынан, оң жағынан. «құрт» «құлатып алмай</p>

<p>екі аяғымен бір орында секіреді. III.Қорытынды кезең (рефлексия) Саусак гимнастикасы: «Піл». Хайуанаттар бағына піл тұрады Құлағы үлкен, мұрны ұзын, өзі сұр. Қонаққа бізді шақырғандай, Изейді басын үнемі. Еске салады, цирк жануарлары сияқты бәріміз жігерлі болуымыз керек.</p> <p>10:20 - 10:50 МАД «Қарлығаш» тобы Тақырыбы: Көңілді жаттығулар ҰОҚ-ның оқыту мақсаты: Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып, өзгермелі жағдайларда секірулер. Дене қуаты қасиеттерін көрсету Бір-бірден тізбекте бағытты өзгертіп, қолды жоғары көтеріп, екі жаққа созып және отырып жүру. Қайталап жүгіру (3x10). Тыныс алуды қалпына келтіру. Сапта тұрып допты түрлі амалмен беріңіз – бастан асыра, аяқ астымен, өзінің сол жағынан, оң жағынан. Баскетбол доптары. «Көгөніс егу» «қалпақты алып жүр» Тура бағытта қалпақпен жүру. Қалпақ алып жүрген ойыншылардың түрлі қозғалыс тәсілдерді пайдаланғанын және қозғалыс тәсілдеріне көмектесу кезіндегі әлеуметтік дағдыларын бағалау. Бір қатарға аралығы 1 метр қашықтықта орналастырылған кедергі заттар арасымен футбол домалату. Тыныс алу жаттығуы. «О-у-м» дыбыстары. 11:00 дейбі үйірмесі</p>	<p>Ойын жаттығу түрінде негізгі қимылдарды орындау. 1,5 метр қашықтықтағы көлденең тұрған нысанаға екі қолмен кеудеден лақтыру. Ойын жаттығуы: «Ең мерген». Қолды созып допты екі жағынан ұстауға назар аудару. Секіріп жүгіру (шабу) – Ойын жаттығуы: «Аттар» –оң аяқты сол аяққа, сол аяқты оң аяққа тигізу. Қолдарынан ұстап шеңбер бойымен жүру. Ойын жаттығуы: «Шеңберге жылдам тұр» – шеңбер бойында арақашықтықты, шеңбер көлемін сақтау. Ойын жаттығуы: «Марғаулар мен балақайлар». Балаларды – «Марғаулар», «Балақайлар» деп екі топқа бөледі. III.Қорытынды кезең (рефлексия) «Көңіл күй пиктограммасы». 11:30 Құжжаттармен жұмыс</p>	<p>Балалар жоғарылау жерден секіреді, ұшады (қолдарын сермеп жүгіреді), жүрелеп отырады, дәндерді шоқиды (саусақтарымен тізелерін соғады). Педагогтың: «Жанбыр жауды! Барлық құстар ұяларына тығылды!» сөздерінен кейін оған қарай жүгіреді. Ойын қайталанатын. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Өз түсіңді тап!» Балаларға үш түсті орамал таратады. Залдың үш бұрышына түрлі түсті тұғырға орнатып, жалауша аларып қояды. III.Қорытынды кезең (рефлексия) Ойын жаттығуы Алақанды соғамыз, ша-па-лақ, Аяқпен жер ұрамыз, қа-далақ. Басты біз айналдырып, Кеудемізді қағамыз. Өкшемізді қағамыз, тақ-тақ, Тізелерден соғамыз шап-шап, Ішімізді сипаймыз, Күлкімізді сыйлаймыз.</p> <p>10:20 - 10:50 МАД «Қарлығаш» тобы Тақырыбы: Көңілді жаттығулар ҰОҚ-ның оқыту мақсаты: Әділетті ойын мен әділетті төрелік белгілерін анықтау.Түрлі спорттық ҰОҚ-ға қажетті ресурстарды анықтау және оларды техника қауіпсіздігін ескере отырып қолдану Кеңістік пен ресурсты бөлуге, тиісті қарқындағы қозғалысты орындау кезінде тәуекелдікті азайтуға назар аударыңыз. Кең, бос кеңістік. Қызыл, сары, жасыл түсті жалаушалар. Сапта тұрып допты түрлі амалмен беру – бастан асыра, аяқ астымен, өзінің сол жағынан, оң жағынан. «құрт» «құлатып алмай апар» турасынан жерге тасталған жіп бойымен қолды екі жаққа жайып, басына стакан қойып жүру. тепе-теңдік – 5 метр қашықтыққа бір аяқпен секіріп, екінші аяқпен ауыр допты итеріп бару. «Ашулы кірпі» («пф-фр» деген дыбыстар) Жаттығу бұлшық етті босансытуға ықпал етеді, жүйке жүйесінің қалпын реттейді. 11:00 дейбі үйірмесі</p> <p>11:30 Құжжаттармен жұмыс</p>	<p>апар» турасынан жерге тасталған жіп бойымен қолды екі жаққа жайып, басына стакан қойып жүру. тепе-теңдік – 5 метр қашықтыққа бір аяқпен секіріп, екінші аяқпен ауыр допты итеріп бару. «Ашулы кірпі» («пф-фр» деген дыбыстар) 11:00 дейбі үйірмесі</p>
--	--	--	--

Дүйсенбі 12.04.2021ж.	Сейсенбі 13.04.2021ж.	Сәрсенбі 14.04.2021ж.	Бейсенбі 15.04.2021ж.
<p>08:30 ҰОҚ не дайындық 09:45 - 10:05 Орт аңғы «Күншуақ» топ Тақырыбы: Ормандағы алаңқайда ойнаймыз Мақсаты: бірнеше заттан аттап өту дағдысын қалыптастыру. Орманға серуенге шығып, алаңқайда ойнауды ұсынады. Еркін ұста дененді, Тарсыздатпай еденді Орнымыздан тұрып ап Жүгірейік бір уак. Бір, екі, үш, бір, екі, үш. Аяқты алға созайық, Тік көтеріп, қозғайық. Тым сылбыр да болмайық Алға қарай озбайық. Бір, екі, үш, бір, екі, үш. Қолдарына доп ұстап жүру, жүгіру, допты түрлі қалыпта ұстап аяқтың ұшымен жүру – жоғары, алға. Нұсқау–қимыл кезінде допты түсірмеу, жеңіл, ырғақты қозғалу. ІІ. Негізгі кезең. Допты қолға ұстап жүргізу, жүгірту, доппен әртүрлі жаттығу жасап – допты жоғары көтеру, алға қарай ұстап аяқтың ұшымен жүргізу. Нұсқау – допты түсіріп алмай, жеңіл әрі бір ырғақпен қозғалу. Екі қатар болып сапта тұрып доппен ЖДЖ орындау. Жаттығудың орындау жолын көрсетеді. Ойын жаттығуы түрінде негізгі қимылдарды орындау. 2 метр қашықтықтағы көлденең тұрған нысанға допты екі қолымен ұстап кеуде тұсынан лақтыру. Ойын жаттығуы: «Ең мерген» Қолды жігерлене созып, доптың ұшуына дұрыс траектория бере білуге назар аудару. Алақан мен тізені</p>	<p>08:30 ҰОҚ не дайындық 09:20-09:40 Ортаңғы «Күншуақ» топ Тақырыбы: Көктемгі көңіл күйі Мақсаты: бөренемен жүру дағдысын қалыптастыру. І. Ойыншық қонжықты көрсетеді. Қонжықтың көңіл күйі нашар екеніне көңіл аудартады. Қонжықпен ойнап, оның көңіл күйін көтеруді ұсынады. ІІ. Негізгі кезең. Ойын жаттығуы: «Дыбысты-дыбыссыз». Ойын гимнастикасы Жолдарына үніліп, Екі бақа жүгіріп, Секіреді, бак-бак, Ағаштарды аттап. Олар ерте тұрады, Беті-қолын жуалды. Оңға-солға шайқалып, Бақылдайды ән салып. Судан шіркей табады, Өсіп үлкен болады. Бак-бак, нак-нак, Біздер айттық тақпақ. /Б.Бөрібаев/ Ойын жаттығуы түрінде негізгі қимылдарды орындау. Ойын жаттығуы: «Батыл қонжық». Тегістелген бөрене үстімен жүру. Тепе-теңдікті сақтауға көңіл аудару. Балалар бөрене үстімен жүргенде сақтық шараларын жасау. Ойын жаттығуы:</p>	<p>08:30 ҰОҚ не дайындық 09:45-10:05 Ортаңғы «Күншуақ» топ Тақырыбы: Біздің қолдар жай емес, біздің қолдар алтын ғой (таза ауада) Мақсаты: допты жерге лақтыру дағдысын қалыптастыру ҰОҚ барысы: І. Өздерінің көмекшісі – қолдарына қарауды ұсынады. Балаларға қол не үшін керек екенін айтып беру. Шашырап жүру және жүгіру. Жүруге және жүгіруге жаттықтыру қайталанады. Нұсқау береді. Балалардың бір-біріне соқтығыспай жүгіруін қадағалайды. ІІ. Негізгі кезең. Шашыла жүргізу, жүгірту. Жүргенде, жүргенде жаттығуларды қайталау. Командаларды береді. Балалардың бір-бірімен соқтығыспай жүгіруін бақылайды. Доппен ЖДЖ орындау. Нұсқау – шынтақты бүкпеу, еңкейгенде тізесін бүкпеу. Негізгі қимыл түрлерін орындау. Допты еденге лақтырып, секіріп түскенде қағып алу. Төмен қарай лақтырған допты екі жағынан екі қолымен ұстап алу оңай екеніне назар аударту. Гимнастикалық баспалдаққа шығу, төменгі тақтайшалар арқылы келесісіне өту. Бір баланы шақырып жаттығуды жасатқызып, орындалуын көрсетеді. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Қоймадағы тышқандар». Ал қазір енді, балалар, Біз ойын ойнаймыз. Тышқан қашты мысықтан Қатты-қатты жүгірді. Орын тапты қуыстан Зәресін мысық ұшырды. ІІІ. Қорытынды кезең (рефлексия) Өзінің қолына массаж жасауды ұсынады. «Біздің қолдар жай</p>	

тіреп, модульді аттап өтіп, төрттағандап еңбектеу. «Қоңырау соқ»
Топтарға бірнеше кедергілерден (2 қатар болып тұрған 3 модуль) өтіп, қоңырауды соғуды ұсынады. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Қасқыр мен лақтар». Бөрте, бөрте, бөрте лақ, Бөрте лақ тым ерке-ақ. Кетесің кейде секендеп, Байламаса көкем кеп.
ІІІ. Қорытынды кезең (рефлексия) Өз-өзіне массаж жасау: «Мыршай». Кішкентай мыршай ұйқыдан тұрды. Оңға қарай керілді, Солға қарай керілді, Күнге қарап жымыды. Жұдырыған түйіп ап Уқалады денесін. Қолы менен аяғын, Бүйірін де қалдырмай, Қарашы, міне, әдемі-ай! Алақанын ашып сосын Жайлап соқты ақырын, Сипалады қолы менен аяғын, Бүйірін де қалдырмай Қарашы, міне, әдемі-ай!

10:20 - 10:50

МАД «Қарлығаш» тобы

Тақырыбы: Ерекше сайыстар

ҰОҚ-ның оқыту мақсаты: Дене қуаты қасиеттерін көрсету: әртүрлі дене әрекеті түріндегі ептілік, жылдамдық пен реакция. Кеністікті, уақытты бағдарлау, орындық/бөрене арқылы жоғары және төмен жүру барысында және берілген қалыпта тепе-теңдікті сақтау ептілігін дамыту.

11:00 дойбы үйірмесі

11:30 Құжжаттармен жұмыс

«Қоңырау соқ». Модульдерден өрмелеп өтіп, алақан мен табанды тіреп, төрттағандап еңбектеу. Жаттығудың орындалу ретін еске салады, бір бала көрсетіп тұрады. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Күн мен жаңбыр». ІІІ. Қорытынды кезең (рефлексия) «Қабырға, қабырға, Екі баспалдақ. Шатыр, Екі терезе Дың-дың қоңырау!» Қонжық балаларға көңіл күйін көтерген үшін алғыс айтады. Балалар үшін билеп береді.

11 :000 Жеке жұмыс

Қуанышбек Бекбол

11:30 Құжжаттармен жұмыс

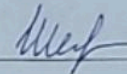
емес» Біздің қолдар жай емес, Біздің қолдар алтын Ақылды, Оқымысты Тамаша. Өз денсаулығына мүжіят болуды еске салады. Педагог қорытындылайды, балаларды мадақтайды.

10:20 - 10:50

МАД «Қарлығаш» тобы

Тақырыбы: Тым жоғары белсенділік
ҰОҚ-ның оқыту мақсаты Организмнің төзімділігі мен жаттыққандығын жетілдіру үшін түрлі жүктемелерді біртіндеп үдетумен дене жаттығуларын орындау. Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайларда секірулер. Өрмелеу, өрмелеп шығу, астымен еңбектеу, еңбектеп өту түрлерін орындау. Дене қуаты қасиеттерін көрсету: әртүрлі дене әрекеті түріндегі ептілік, жылдамдық пен реакция. Түрлі спорттық ҰОҚ-ға қажетті ресурстарды анықтау және оларды техника қауіпсіздігін ескере отырып қолдану. Ойындағы шығармашылық қабілеттерді дамыту (ойынның түрлі нұсқаларын ойлап табу, қимылдарды құрастыру).

11:00 дойбы үйірмесі



Дүйсенбі 19.04.2021ж.	Сейсенбі 20.04.2021ж.	Сәрсенбі 21.04.2021ж.	Бейсенбі 22.04.2021ж.
<p>08:30 ҰОҚ не дайындық 09:45 - 10:05 Орт аңғы «Күншуақ» топ Тақырыбы: Сиқырлы қоңырау Мақсаты: нық қадаммен жүру дағдысын қалыптастыру Дорбаға назар аудартады. Ойынға шақырған затты (сиқырлы қоңырау) дыбысы арқылы табуды ұсынады. 2.Негізгі кезең: Қимыл-қозғалыс ойыны: «Қатып қал!» – қоңырау дыбысымен шашыла жүргізу және жүгірту. Музыкалық жұмбақтарды шешу, музыкалы-ырғақты қимылдар (түлкі, қасқыр, аю, тигр, қоян) Қимылдардың дәлме-дәл орындалуын қадағалайды. Аңдардың қимылдарының ерекшеліктерін еске салады. Ойын жаттығуы түрінде негізгі қимылдарды орындау. Ойын жаттығуы: «Батыл қоян». Тегістелген бөрене үстімен жүру Нұсқау – тепе-теңдікті сақтау. Балалар бөрене үстімен жүргенде сақтық шарасын жасау. Аяқты алға қарай қойып жүру. Ойын жаттығуы: «Жолмен жүріп өт»– батпақты із салынған жолмен жүріп өтіп, шариктерді алып келу. Аяқты алға қарай қойып жүруді түсіндіреді және көрсетеді. Екі команданың шариктерінің санын салыстырады. Қимыл-қозғалыс ойыны:«Қасқыр</p>	<p>08:30 ҰОҚ не дайындық 09:20-09:40 Ортаңғы «Күншуақ» топ Тақырыбы: Бауырсақ, бауырсақ Мақсаты: ирелендеп жүру дағдысын қалыптастыру. I. «Бауырсақ» ертегісінен үзінді айтып береді.Ата мен әженің үйіне баруды ұсынады. Бір-бірінің артынан жай жүру (2 с). Міне, орманға келдік, Келіңдер, шыршалардың арасымен жүрейік. Заттардың арасымен «ирелендеп» жүру (5 с). Биік шөптермен. Тізелерін жоғары көтере отырып жүру (5 с). Томардан аттап өтеміз. Заттардан аттап өту (5 с). Аяқтың ұшымен жүру (5 с). Жай жүру (5 с). – Қараңдаршы, мұнда құс ұя салыпты. Құстың балапандарын қорқытын алмас үшін ақырын жүрейік. Ұяның қасынан ақырын өттік. II. Негізгі кезең. Міне, біз орманға келдік. Шыршалардың арасымен жүрейік. Биік шөптер арасымен. Балшықты аттап өтейік. Қараңдар, мына жерге құстар ұя салыпты. Балапандарды қорқытпау үшін тыныштық сақтап өтейік. Ұяның жанынан өтіп, әрі қарай жай жүреміз. Міне, біз ата мен әженің үйіне келдік. Таңертең ата ұйқыдан тұрды, жан-жағына қарады. Б.к.– о.с. 1-2 – басты оңға бұрады, 3-4 – солға бұрады. Үйден шықты және керілді. Б.к.– о.с. 1-2 – екі қолын екі жаққа созып жоғары көтерді; 3-4 – түсіреді. (5-6 рет) Әжеге былай деді: – Бауырсақ пісіріп</p>	<p>08:30 ҰОҚ не дайындық 09:45-10:05 Ортаңғы «Күншуақ» топ Тақырыбы: Тентек доптар саусақтарды шыңдайды (таза ауада) Мақсаты: допты екі қолмен лақтыру және ұсап алу дағдысын қалыптастыру I. Себеттегі доптар назар аудартады. Допты қолына алып, айналдырады: Добым-добым домалақ, Бүйірі оның топ-топмақ. Балаларға сен қарашы, Жүгіріп, секіріп ойнашы. II. Негізгі кезең. Бір қатармен сапта жүргізу. Кезегімен жүргізуді және жүгіртуді алмастырады. Түрлі түсті доптар. Жылдам оны алыңдар. Допты алып ойнайық, Саусақтарды шыңдайық. Қимылдың негізгі түрлері. Допты еденге лақтыру және оны қағып алу. Төменге лақтырған допты екі жағынан ұстап алу оңай екеніне көңіл аудартады, жаттығуды орындағанда секірмей, тыныш тұру керектігін еске салады. «Домалат та, жетіп ал». Екі қолымен допты тіке бағытта домалату. Көңілді доптарды, Домалаттық алысқа. Қуып жету оларды, Қиын емес</p>	<p>08:30 ҰОҚ не дайындық 10:20 - 10:50 МАД «Қарлығаш» тобы Тақырыбы: Денсаулыққа не пайдалы? ҰОҚ-ның оқыту мақсаты: Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алмастыру, қарапайым дене жаттығуларымен ұштастыру. Бір-бірінің артына бір баладан сапқа тұрып, жай адымдап жүру. Тізені биік көтеріп жүгіру. 2 қатар сапқа тізілу 5 метр қашықтықтан тік нысанға көздеп лақтыру) тепе-теңдік – гимнастикалық орындықпен жүру. «Менің жүрегім» оқыту ойыны. 11:00 дойбы үйірмесі</p>

<p>аулау». Балаларды екі топқа – «Аңшылар», «Қасқырлар» деп бөледі. Техникалық қауіпсіздікті еске салады, қасқырлар бір-бірімен соқтығыспауы керек. III.Қорытынды кезең (рефлексия). Шенбер құрып отырып, тағы да бір рет сиқырлы қоңыраудың дыбысын тыңдап, бір-біріне күлкі, жақсы көңіл күй сыйлауды ұсынады. 10:20 - 10:50 МАД «Қарлығаш» тобы Тақырыбы: Пайдалы және зиянды әдет ҰОҚ-ның оқыту мақсаты: Кеңістікті, уақытты бағдарлау, орындық/бөрене арқылы жоғары және төмен жүру барысында және берілген қалыпта тепе-теңдікті сақтау ептілігін дамыту. «1-2-3» дегенде адымдайды. Ойын жүргізуші «4 – секір» деген кезде балалар секіреді, 1-2-3 «4 – тіземен тұру» – бастапқы қалыпқа көшеді, 1-2-3 «4 – өкшемен отыру». тыныс алу жаттығуы Кедергі заттар арасымен хоп-фитболдармен секіру тепе-теңдік – 5 метр қашықтыққа бір аяқпен секіріп, екінші аяқпен ауыр допты итеріп бару. «қоңырауды сыңғырлат» 11:00 дойбы үйірмесі 11:30 Құжжаттармен жұмыс</p>	<p>жіберші. Ал әже оған былай жауап қайтарады: – Неден пісірем, ұи жоқ қой. – Қойманы сыпыр, қаптын түбін қыр, сөйтіп жинап аласың. Б.Қ.– аяқты алшақ нық қашықтығындай қояды. Еңкейеді (6 рет). Әже ұнды жинап алып, бауырсақ пісіреді. Б.к.– о.с. отырып-тұрады, қолын айналдырады (5-6 рет). Әже бауырсақты пісірді де, терезенің алдына қойды. Бауырсақ жолға секіріп түсті де, домалап кетті. Соңынан жүгірейік. Қимылды әңгіме түрінде негізгі қимылдар – бауырсақ орманда домалап келеді, шыршаның төменгі бұталарының астынан өтті. – құлап жатқан ағаштардан аттап өтті. – жылғадан секіріп өтті. – өзенге келді.Өзеннен көпір арқылы өтті. Қоянды кездестірді (ойыншық қоянды көрсетеді). Қоян айтады: – Бауырсақ, бауырсақ, мен сені жеймін! – Мені жеме, одан да маған өзін сияқты секіруді үйрет. Бауырсақ әрі қарай домалап, өзенге жетті. Жағада құм жатыр. Ол құмның үстімен жүргісі келді.Осы кезде өзенге аю келді. Аю айтады: – Бауырсақ, бауырсақ, мен сені жеймін! – Мені жеме, одан да аюлар қалай жүреді, көрсетші. Бауырсақ аюдан үйренді де әрі қарай домалады. Алдынан түлкі шықты. – Бауырсақ, бауырсақ, мен сені жеймін! – Мені жеме, түлкі! Одан да екеуіміз ойнайық. Қимыл-қозғалыс ойыны:«Жұбыңды тап!». III.Қорытынды кезең (рефлексия) Ойын массажы:«Тентек мұрын» «Мұрын жағымсыз ніс сезді». 11:30 Құжжаттармен жұмыс</p>	<p>бізге. Тереңдікке секіру – 20 см биіктіктегі сәкіден секіру. Б.к.– аяқты табан қашықтығында қояды, тізені аздап бүгеді, денесін тік ұстайды, қолын артқа қарай қайырады. Саусақтарға массаж жасау. Алақанды қатты уқалап, Әр саусақты бұраймын. Амандасып онымен. Созамын да оны мен. Саусақты саусаққа қосып, Құлыпқа жауып қоямын, Жылуды қоям сақтап. Саусақтарды босатам, Жүгіріп кетсін қоян боп. III. Қорытынды кезең (рефлексия) Педагог қорытындылайды. Күлкінің суреті бар допты көрсетеді: «Біздің доптар сендермен ойнағандарына, саусақтарды шыңдауға көмектескендеріне риза болып қуануда». МАД «Қарлығаш» тобы Тақырыбы: Пайдалы және зиянды әдет ҰОҚ-ның оқыту мақсаты: Кеңістікті, уақытты бағдарлау, орындық/бөрене арқылы жоғары және төмен жүру барысында және берілген қалыпта тепе-теңдікті сақтау ептілігін дамыту.. Ойындағы шығармашылық қабілеттерді дамыту (ойынның түрлі нұсқаларын ойлап табу, қимылдарды құрастыру). 11:00 дойбы үйірмесі</p>
---	--	---

Дүйсенбі 26.04.2021ж.	Сейсенбі 27.04.2021ж.	Сәрсенбі 28.04.2021ж.
<p>08:30 ҰОҚ не дайындық 09:45 - 10:05 Ортаңғы «Күншуақ» топ Тақырыбы: 1-2-3 – кітапқа жан біт! Мақсаты: екі аяқпен секіру дағдысын қалыптастыру. ҰОҚ барысы: I. «Сықырлы кітапты» көрсетеді. Суретте бейнеленген қимылдарды орындауды ұсынады. Аяқтың ұшымен жүру, аяқтың ұшымен жүгіру – музыка бойынша. II. Негізгі кезең. Музыка ырғағымен аяқтың ұшымен жүру, жүгіру. Текшелермен ЖДЖ орындау. – шынтақты бүкпей, қолды созып ұстау. Негізгі қимылдарды орындау. I. Алға қарай екі аяқпен секіріп жүру. – сылдырмақ салынған себет балалар тұрған сызықтан 3 метр қашықтықта орналасқан. 2. Кедергілер арасынан «жыланша» ирелеңдеп өту. – 5 кегель бір-бірінен 1,5 метр арақашықтықта қойылған. Нұсқау – залдың қарсы жағына кегельдерді айналып өтіп төрттағандап еңбектеп жету. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Жылдам шеңберге тұр!» Диаметрі 4 метр шеңбер құрылады, Ортасына диаметрі 2 метр шеңбер құрылады. Ойын ережесін түсіндіреді. Үстел алушының рөлін орындайды. III. Қорытынды кезең (рефлексия) Бетке массаж жасау: «Кірпі» Пі-пі-пі-пі орманнан таптық кірпі, Ге-ге-ге – таяндық біз кірпіге. Шік-шік-шік – алда үлкен көлшік, Тік-тік-тік- кірпі, аяғыңа ки етік! Педагог қорытындылайды, балаларды мадақтайды.</p> <p>10:20 - 10:50 МАД «Қарлығаш» тобы</p>	<p>08:30 ҰОҚ не дайындық 09:20-09:40 Ортаңғы «Күншуақ» топ Тақырыбы: Балақайлар хайуанаттар бағында Мақсаты: тепе-теңдікті сақтау, қимыл үйлесімділігі дағдысын қалыптастыру. I. Хайуанаттар бағы жануарлары туралы жұмбақ жасырады. «Автомобилмен серуендеу» ойын II. Негізгі кезең. Ойын жаттығуы: «Автомобилмен жол жүру». Автокөлік колоннасы бастаушысының рөлін орындайды. Ойын гимнастикасы: «Маймылдар».. (2 қатарға арақашықтығы 20 см-ден модульдер қойылған). Нық тепе-теңдікті сақтауға назар аудартады. «Тентек қонжықтар» Гимнастикалық баспадаққа шығу, төменгі тақтайшалар арқылы келесісіне өту. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Тыныш өтіп кет». Хайуанаттар бағына ешкім естіп қоймайтындай тыныштық сақтап өту керек. III. Қорытынды кезең (рефлексия) Саусақ гимнастикасы: «Хайуанаттар</p>	<p>08:30 ҰОҚ не дайындық 09:45-10:05 Ортаңғы «Күншуақ» топ Тақырыбы: Аңдарға арналған жаттығу (Таза ауада) Мақсаты: секіру және допты қақпаға домалату дағдыларын қалыптастыру. Балалармен сәлемдеседі. Ішінде денешынықтырумен айналысып жатқан жануарлардың суреті бар карточка салынған әдемі қорапшаны көрсетеді. Жүру және жүгіру жаттығуларын кезектестіру. II. Негізгі кезең. Заттарсыз жалпы дамытатын жаттығулар. Бір қатармен жүріп жаттығулар орындайды. Қимылдың негізгі түрлері. «Тентек қонжықтар» Бір орыннан ұзындыққа секіру. Допты қақпаға домалату. Тыныс алу гимнастикасы: «Жануарларды атайық». Массаж: «Үй саламыз». III. Қорытынды кезең (рефлексия) Ойын жаттығуы: «Борсық» (релаксация). – Мынау борсық кержалқау, Салқын інде жатады Тәтті ұйқыға батады. Түс көріпті бір күні Тындырыпты бар істі. Таң атқаннан кеш батқанша Керуеттен түспей-ақ. Бір қатарға сапқа тұру. МАД «Қарлығаш» тобы Тақырыбы: Шыныққан, әрі шымыр боламыз ҰОҚ-ның оқыту мақсаты. Заттармен және заттарсыз жалпы дамытушы жаттығуларды орындау. Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алмастыру, қарапайым дене жаттығуларымен алмастыру. Гимнастикалық орындық пен еніс тақтайдың бойымен жүру кезінде</p>

<p>Тақырыбы: Шыныққан, әрі шымыр боламыз ҰОҚ-ның оқыту мақсаты. Заттармен және заттарсыз жалпы дамытушы жаттығуларды орындау. Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алмастыру, қарапайым дене жаттығуларымен алмастыру (Ү, ПК) Балалар спорт түрлерін элементтеріне қарап табады, өздерің спортшы ретінде елестету ұсынылады. «Жеңіл атлетика» тыныс алу жаттығулары Гимнастикалық орындақпен жүру. «Баскетбол» Баланың жоғары көтерілген қолынан 30 см бейітке ілінген затқа (таспа) жүтіріп келіп секіріп қол тигізу. «Волейбол» Бір-біріне екі қолмен кеуде тұсынан керілген жіп (топ) арқылы доп лақтыру</p> <p>11:00 дойбы үйірмесі</p> <p>11:30 Құржықтармен жұмыс</p>	<p>бағына серуендеу» 1-2-3-4 – Ал, біз енді шаршадық. Демалайық көзді іліп.</p> <p>11:30 Құржықтармен жұмыс</p>	<p>тепе-теңдікті сақтау.. Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайларда секірулер</p> <p>11:00 дойбы үйірмесі</p>
--	---	---

Дүйсенбі 3.05.2021	Сейсенбі 4.05.2021ж.	Сәрсенбі 5.05.2021ж.	Бейсенбі 6.05.2021ж.	Жұма 7.05.2021ж
	<p>08:30 ҰОҚ не дайындық 09:15-09:40 ересек «Құлыншақ» тобы Тақырыбы: Сиқырлы сандық Мақсаты: Допты бір қолмен қайтара ұру және бір аяқпен секіру дағдыларын қалыптастыру. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Тез ал – тез көтер»: қозғалыс түрлерін өзгерту. Шеңберді айналып жүріп текшенің көмегімен жалпы дамытатын жаттығуларды орындау. Бүгілген шынтақты жазу, денені солға-оңға қарай көбірек бұру, еңкейгенде тізені бүкпеу. Негізгі қимылдарды орындау. Бір орында тұрып оң және сол аяқпен секіру, табанды толық баспай, аяқтың ұшын тіреп итерілу. Гимнастикалық орындық үстімен жүру, тапсырмаларды орындау: екі бала екі жағынан бастап жүреді және ортасына келгенде екі жаққы айырылып кетеді. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Соқыртеке». Ойын тәртібінің сақталуын қадағалайды. Санамақтың көмегімен «Соқыртекені» таңдап алады. «Шымшық, шымшық, Сен қал, сен шық!» 09:45-10:05 Ортаңғы «Балауса» тобы Тақырыбы: Орман, тоғайға серуенге барамыз Мақсаты: тепе-теңдікті сақтау, қимыл үйлесімділігі дағдыларын қалыптастыру ҰОҚ барысы: I. Шеңбер бойымен қойылған текшелерге көңіл аудартады. Ирелендеп текшелердің арасымен – «соқпақпен» жүргендей жүреді. «Затты (текшелерді) көтер» ойын жаттығуы. Нұсқау – жүру және жүгіру бағытын өзгерткен кезде сапты бұзбау.</p>	<p>08:30 ҰОҚ не дайындық 09:45-10:05 ересек «Құлыншақ» тобы Тақырыбы: Баскетболшылар Мақсаты: Еңіс тақтаймен өрмелеу және допты бір қолмен қайтара ұру дағдыларын қалыптастыру. Бір-бірден сап түзеп жүру, баяу қарқынмен 1,5 минут жүтіру, жүгіріп келгеннен кейін демін қалпына келтіру. Допты пайдаланып жалпы дамытатын жаттығуларды орындау. Жаттығулардың дұрыс орындалуын қадағалайды. Негізгі қимылдарды орындау. Допты бір қолмен еденге ұру. Жаттығуды түсіндіру және орындау техникасын көрсету. Көлбеу баспадақ (саты) үстімен өрмелеу, гимнастикалық қабырғаға өту, көшпелі саты гимнастикалық қабырғаның 3-ші кермесіне қойылған Қимыл-қозғалыс ойыны: «Шапалақта».</p>	<p>08:30 ҰОҚ не дайындық 09:10-09:40 МАД «Бәйтерек» тобы Тақырыбы: Футбол алаңында жаттығу 09:40-09:05 Ортаңғы «Балауса» тобы Тақырыбы: Күлкіден шуақ шашылған Мақсаты: тыныс алу гимнастикасын қолдана отырып, дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын қалыптастыру; майтабан профилактикасы. Балаларды жұппен тұрғызады. Жұппен жүру. Балаларды тізбекке тұрғызады. «Қатты-ақырын» ойын жаттығуы. Педагогтың нұсқауы бойынша: «Ақырын!» – аяқтың ұшымен жүреді, «Қатты!» – аяқтарын қатты тарсылдатады. Тізбектен шықпауға, жеңіл, ырғақты қозғалуға тырысады. Денені тік ұстау, тыныс алу-тыныс шығару актілерін реттеу. II. Негізгі кезең. Текшелермен жалпы дамытатын жаттығулар. Ойын түрінде негізгі қимылдарды орындау. Допты еденге лақтырып, қайта қағып алу. Екі аяқпен текшелен секіріп өту. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Будак-будак жіп». Нұсқау – жіптің бумасын келесі баланың қолына дәлме-дал ұстату. Марғау жіпті алып қоюға тырысады. III. Қорытынды кезең (рефлексия) Ойын жаттығуы: «Марғаулар – кішкентай балақайлар».</p>	

<p>II. Негізгі кезең. Текшелермен жалпы дамытатын жаттығулар Ойын жаттығуы: «Текшені көтер». Негізгі қимылдарды орындау. Текшенің үстінен екі аяқпен секіріп өту. – еденнен екі аяғымен бір мезетте итеріліп, жартылай бүгілген аяғымен, аяғының ұшымен түсу. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Ең епті» Допты жоғары лақтырғанда, III. Қорытынды кезең (рефлексия) Қимыл-қозғалыс ойыны: «Кетті, кетті орамал».</p> <p>10:20 - 10:50 МАД «Бәйтерек» тобы Тақырыбы: Жас футболшылар мақсаты: Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды кезек алмастыру, қарапайым дене жаттығуларымен алмастыру. Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайларда секірулер. Қашықтыққа, көлденең және тік нысанаға лақтыру. Құрдастарының шағын тобымен таныс ойындарды ұйымдастыруда дербестік пен бастамашылдықты дамыту. 11:00 дойбы үйірмесі</p> <p>11:30 Құжжаттармен жұмыс</p>	<p>10:20 - 10:50 МАД «Қарлығаш» тобы Тақырыбы: Футбол алаңында жаттығу Мақсаты: Организмнің төзімділігі мен жаттыққандығын жетілдіру үшін түрлі жүктемелерді біртіндеп үдетумен дене жаттығуларын орындау. Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алмастыру, қарапайым дене жаттығуларымен алмастыру (Ескеру: 3.05. күнгі тақырып демалыс болуына байланысты ауыстырылды) Тақырыбы: Жас футболшылар 11:30 Құжжаттармен жұмыс</p>	<p>10:05 - 10:25 ересек «Құлыншақ» тобы Тақырыбы: Шынығып, шымыр боламыз. (Таза ауада өткізу) Мақсаты: Спорттық ойындар элементтерін үйрету. Ойын: «Доптарды шеңберге сал» Ойын түріндегі жаттығу: «Доппен фигура жаса» Спорттық ойын элементтері – кегельдер. «Нағыз мергендер» «Біз көңілді балалар» ойынын ұйымдастыру Ойын түріндегі массаж: «Боюшы». «Күлкі сыйла»</p> <p>10:20 - 10:50 МАД «Қарлығаш» тобы Тақырыбы: Футбол алаңында жаттығу Мақсаты: Организмнің төзімділігі мен жаттыққандығын жетілдіру үшін түрлі жүктемелерді біртіндеп үдетумен дене жаттығуларын орындау. Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алмастыру, қарапайым дене жаттығуларымен алмастыру 11:00 дойбы үйірмесі</p>	
--	---	--	--

Өтпелі тақырып: «Әрқашан күн сөнбесін»

10.05.21	Сейсенбі 11.05.2021ж.	Сәрсенбі 12.05.2021ж.	Бейсенбі 13.05.2021ж.	Жұма 14.05.2021ж.
	<p>08:30 ҰОҚ не дайындық 09:15-09:40 Ересек «Құлыншақ» тобы Тақырыбы: Сыр толы сандық Мақсаты: Тепе-теңдікті сақтау және баскетбол ойын дағдыларын дамыту. Допты пайдаланып түзету жаттығуларын орындау: аяқтың ұшымен жүргенде – допты жоғары көтереді, өкшемен жүргенде – допты алға шығарып ұстайды. Қолға доп ұстап, солға қарай қосалқы адым жасап жүру. Допты пайдаланып, жалпы дамытатын жаттығулар орындау. Допты бір қолмен еденге ұру. Көлденең бөрене үстімен жүру. Ойын: «Біз көңілді балалар». Ойын тәртібін түсіндіру. Жүргізушіні санамақтың көмегімен таңдап алады.</p> <p>09:40-10:00 Ортаңғы «Балауса» тобы Тақырыбы: Епті тышқандар Мақсаты: допты арқан арқылы лақтыру дағдысын қалыптастыру. ҰОҚ барысы: I. Мультфильм кейіпкері өте епті әрі шапшаң Алдын ала 3 қатарға 7 кірпіштен қояды. Ойын жаттығуы: «Тышқандар». 1-2-3-4 – Бөлмеде жүр тышқандар. Оқыс шыққан дауыстан Безіп кетті тышқандар! Тышқан сияқты ақырын, шашыла жүтіргенде бір-біріне соқтығыспауына, кірпішке соғылмауына назар аудартады. II. Негізгі кезең. Доппен жалпы дамытатын жаттығулар Ойын түрінде негізгі қимылдарды орындау: Заттың үстінен екі аяқпен секіріп өту – (биіктігі 10 см</p>	<p>08:30 ҰОҚ не дайындық 09:45-10:05 Ересек «Құлыншақ» тобы Айсұлумен ойнаймыз Мақсаты: Көлденең нысанаға дәлдеп лақтыру дағдысын дамыту. Ойын түріндегі жаттығу: «Өз жұбыңды тап»: жұптасып жүгіру. Жұптағы балалардың бір-бірімен үйлесімді қимылдауына назар аударады. Шенберге тұрып орамалдың көмегімен жалпы дамытатын жаттығуларды орындау. Негізгі іс-қимылдарды орындайды. Көлденең жатқан бөрене үстімен жүру (қапталға қарай қосалқы адым жасау). Ойын түріндегі жаттығу: «Бұлақтан өт!» Бұлақтың үлгісін жасау – залдың ортасына көк түсті мата төселеді (ені бұлақтың ұзындығымен бірдей). Бұл – бұлақ, оның үстіне көлденеңінен бөрене қойылады. Балалар аяқтарын суламай,</p>	<p>08:30 ҰОҚ не дайындық 09:10-09:40 МАД «Бәйтерек» тобы Тақырыбы: Ойын ойнап, денсаулықты нығайтамыз! Мақсаты: Дене қуаты қасиеттерін көрсету әртүрлі дене әрекеті түрлеріндегі ептілік, жылдамдық пен реакция. Алуан түрлі ойын түрлерінде әртүрлі дене жаттығуларын орындау барысында басқа қатысушыларға тактикалық көмек көрсету.</p> <p>09:45-10:05 Ортаңғы «Балауса» тобы Тақырыбы: Африкадан келген қонақтар Мақсаты: гимнастикалық қабырғада өрмелеу дағдысын қалыптастыру. ҰОҚ барысы: I. Спортзалдың ішінде жасырынған ерекше қонақты тауып алуды ұсынады II. Негізгі кезең. Доппен ЖДЖ орындау Допты екі жағынан екі қолмен ұстау (маймылдар өте епті әрі тұтқыр). Жаттығудың орындалу сапасын қадағалайды. Диаметрі 15 см допты екі қолмен тор арқылы бастан асыра лақтыру Гимнастикалық қабырғаға шығу және одан түсу (әрқайсысы жеке-</p>	<p>08:30 ҰОҚ не дайындық 09:45-10:05 Ортаңғы «Балауса» тобы Тақырыбы: Көктем келді күлімдеп (таза ауада) Мақсаты: велосипед тебу дағдысын қалыптастыру. ҰОҚ барысы: I. Дене бітімі қисаюының алдын алу. Міне, Күн қалай тұрады, Биікте, биікте, биікте. Түнде күн түседі Төменге, төменге, төменге. Жайдары, жайдары күн күледі, Күн астында балалар Көңілді өмір сүреді. «Жұбыңды тап» ойын жаттығуы (2-3 рет). Белгі бойынша шашырап жүреді (жүгіреді). Жұппен қайта тұру, жұптаса жүру. Доппен жалпы дамытатын жаттығулар (№1 қосымша, №24</p>

<p>кірпіш) – еденнен екі аяғымен итерілу. Кірпіштерден залдың қарсы жағына барып үй құрастыруды ұсынады Диаметрі 15 см допты жіп арқылы екі қолмен бастан асырып лақтыру.. Орындау реті – допты алып сызыққа таяну, допты лақтыру, доптың соңынан жүгіру, қатардың соңына барып тұру. Қозғалыс: «Батпақтан өту». Қолға массаж жасау: «Тышқан» III. Қорытынды кезең (рефлексия): Кішкентай тышқан інінде Нанды ақырын кемірді. Тықыр-тықыр! Бұл не шу? Бұл тышқан ғой інінде Нан қикымын кеміруде.</p> <p>Ескеру: 7.05. күнгі тақырып демалыс болуына байланысты осы күнге ауысты Тақырып: 1,2,3,4,5-Көгалда біз ойнаймыз 10:20 - 10:50 МАД «Бәйтерек» тобы Тақырыбы: Шабандоздар ҰОҚ-ның оқыту мақсаты. Организмнің төзімділігі мен жаттыққандығын жетілдіру үшін түрлі жүктемелерді біртіндеп үдетумен дене жаттығуларын орындау. Аламан бәйге – алыс қашықтыққа шабу, даладағы түрлі табиғи кедергілерден өту. Қысқа және орташа қашықтыққа шабу. Арақашықтық: 7,12 және 16 км. Жамбы ату – аттың үстінде нысанаға найза лақтырып жарысу Баяу жүгіру – 3,5 минут. «Бәйге» «Жамбы ату» Мәре сызығынан 7 метр қашықтыққа тік нысана орнатылады. «Тымақ ұру» Мәре сызығынан 6 метр қашықтыққа шаршылар орналастырылған. «тенге алу» Ескеру: 7.05. күнгі тақырып демалыс болуына байланысты осы күнге ауысты Тақырып: Жас футболшылар</p> <p>11:00 Дойбы үйірмесі</p>	<p>бөрене арқылы екінші жаққа өтуі тиіс. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Қасқырға арналған қақпан». Алысқа асық лақтыру.</p> <p>10:20 - 10:50 МАД «Қарлығаш» тобы Тақырыбы: Ойын ойнап, денсаулықты нығайтамыз! Мақсаты: Дене қуаты қасиеттерін көрсету әртүрлі дене әрекеті түрлеріндегі ептілік, жылдамдық пен реакция. Алуан түрлі ойын түрлерінде әртүрлі дене жаттығуларын орындау барысында басқа қатысушыларға тактикалық көмек көрсету. Ескеру: 10.05. күнгі тақырып демалыс болуына байланысты осы күнге ауысты</p> <p>11:30 Құжжатармен жұмыс</p>	<p>жеке орындайды. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Орнында тап!» – залды толық айналып жүреді, бір-біріне соқтығыспайды. III. Қорытынды кезең (рефлексия): Қолға гимнастика: «Саусақтар». Қолымыз тізеде, Жұдырық түюлі, Саусақтар қаттырақ бүгілген. Жұдырық ашылды, Саусақтар босады.</p> <p>10:05 - 10:25 ересек «Құлыншақ» тобы Тақырыбы: Тезірек, биігірек, күштірек. (Таза ауада өткізу) Мақсаты: Спорттық жаттығу элементтері арқылы қозғалыс тәжірибесін байыту. Ойындық сәт. Көңілсіз және көңілді смайл бейнеленген доптар. Көңіл көтеру үшін ойын ойнауға шақырады. II. Негізгі кезең. Ойын түріндегі жаттығу: «Жұбыңды тап!» Дыбыстардың көмегімен орыдалатын тыныс алу жаттығулары. 1. «Кірпі». Тыныс алу гимнастикасы. Спорттық ойындардың элементтері – кегельдер. «Нағыз мергендер» Тәрбиеленушілер 2 метр қашықтықтан допты лақтырады.</p> <p>11:00 Дойбы үйірмесі</p>	<p>кешен). «Допты төбешіктен (горкадан) домалату» Допты екі қолымен итеріп, көлбеу жазықтықтан домалату «Шалшыстан кірпіштің үстімен өт». Кірпіштің үстімен жүру, бір-бірінен 15 см қашықтықта орналасқан. Кірпіштерді бір-бірден 15 см қашықтықта 2 қатарға орналастырады. Қажет кезінде сақтық шарасын көрсетеді. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Күн мен жаңбыр». III. Қорытынды кезең (рефлексия): Саусақ гимнастикасы: «Жаңбыр». Жаңбыр, жаңбыр, жау жаңбыр, Бізді бірақ сулама. Тереземді текке ұрма. «Жаңбыр, жаңбыр, жау жаңбыр! Жаңа егін көгерсін!» 11:30 Құжжатармен жұмыс</p>
--	---	--	---

Дүйсенбі 17.05.2021ж.	Сейсенбі 18.05.2021ж.	Сәрсенбі 19.05.2021ж.	Бейсенбі 20.05.2021ж.	Жұма 21.05.2021ж.
08:30 ҰОҚ не дайындық 10:20 - 10:50 МАД «Қарлығаш» тобы Тақырыбы: Ойын ойнап, денсаулықты нығайтамыз! Мақсаты: Дене қуаты қасиеттерін көрсету: әртүрлі дене әрекеті түрлеріндегі ептілік, жылдамдық пен реакция. Алуан түрлі ойын түрлерінде әртүрлі дене жаттығуларын орындау барысында басқа қатысушыларға тактикалық көмек көрсету. құлаққа массаж жасау I. Құлақты жоғарыдан төмен, артынан және	08:30 ҰОҚ не дайындық 09:15-09:40 Ересек «Құлыншақ» тобы Тақырыбы: Түрлі түсті секіртпелер Мақсаты: Секіргіш арқылы секіру кезінде және бөренемен жүрген кезде қимыл үйлесімділігін дамыту. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Өз түсіңді тап!», екі-екіден жұптасып сапқа тұру. Жұптасып сапта жүру және жүгіру. Екі-екіден сапқа тұрып, орамалдармен жалпы дамытатын жаттығуларды орындау. Балалардың денені тік ұстауына назар аударады. Негізгі қимылдарды орындау: 2 бөренені залдың бір жақ шетіне қояды. Көлденең бөрене бойымен жүру (қосалқы адым жасап көпталмен жүру). Қимыл-қозғалыс ойыны: «Тоннельге еңбектеп кір». Ойын түріндегі жаттығу: «Көпіршіктер» 09:40-10:00 Ортаңғы «Балауса» тобы Тақырыбы: Көгалға шығамыз, көңілді ойнаймыз Мақсаты: жоғары қарай секіріп, затқа қолды тигізу затқа қолын дағдысын бекіту. ҰОҚ барысы: I. Ойын жаттығуы: «Көгалда серуендейміз». Нұсқау – алға қарап жүру, басын төмен түсірмеу. Тізбекте жүру және жүгіру, аяқтың ұшымен жүру, қолға	08:30 ҰОҚ не дайындық 09:45-10:05 МАД «Қарлығаш» тобы Тақырыбы: Денсаулықты қалай күтуге болады? Мақсаты: Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алмастыру, қарапайым дене жаттығуларымен алмастыру. «Денсаулықты нығайтамыз» ойын жаттығуы «Қолды күнге қарай созыңдар. «Денің сау болсын десен – жүгір!» «тез, шеңберге түр!» ойын жаттығуы «Денің сау!» (Ө) Алдыдан және арттан таяну. Орындақтың екі жағынан жүріп келіп «Ойын ойнап, денсаулықты нығайтамыз» (Ұ) тура бағытта құрсау домалату «Күлімдеу» тыңғу жаттығуы. 10:20 - 10:50 Ересек «Құлыншақ» тобы	08:30 ҰОҚ не дайындық 09:10-09:40 МАД «Бәйтерек» тобы Тақырыбы: Денсаулықты қалай күтуге болады? 09:40-10:00 Ортаңғы «Балауса» тобы Тақырыбы: Ойыншыққа толы сандық Мақсаты: допты бір-біріне домалату дағдыларын қалыптастыру. I. Ойын жаттығуы: «Сандықты тауып ал!». Зал ішінде жүргізу – алға қарап жүру, басын төмен түсірмеу. Бір-бірінің қолынан ұстап шеңбер бойымен жүру. Ойын түрінде негізгі қимылдарды орындау: Түрегеп тұрып допты бір-біріне домалату. (2 метр қашықтықтан). Допты алға қарай бағыттауын, бар күшімен және сенімді итеру керектігіне көңіл аудартады. «Футболшылар» Жоғарыда ілініп тұрған затқа (шарға) басын тигізіп, биіктікке секіру. Футболшы болып ойнауға, басымен допты қақпаға салуды ұсынады. Шарға басын тигізу үшін жазықтықтан жігерлене	08:30 ҰОҚ не дайындық 09:45-10:05 Ортаңғы «Балауса» тобы Тақырыбы: Біз саяхаттауды дағдысын қалыптастыру. Паровоз ойыншығына назар аудартады. Балаларға бүгін паровозбен саяхаттайтындығын хабарлайды. II. Негізгі кезең. Бір қатармен жүргізу, жүгірту. Жүгіргенде қолдың қимылына назар аударады. Екі топқа бөлініп тұрған көмектеседі. ЖДЖ орындау. Қимылдың негізгі түрлері. Жылдам қарқымен 20

алдынан сипап қыздырудан бастаймыз. «қасқырға қақпан құр») «тапқыр») «қуаласпақ» Ойынға қатысушылар шеңбер құрып тұрады. Санамақ арқылы қуатын адам таңдалады. «1-2-3 – ұстап ал!» – деп белгі берілгенде, балалар жүгіріп, орындықтарға қарғып шығады (биіктігі 30 см орындыққа бірнеше кадам аттап барып, бір аяқты серпу арқылы қарғу). Малдас құрып отырып асық лақтыру және қағып алу – алақанды аударып, төңкеру.	арналған тапсырмамен – қолдарды екі жаққа, жоғары. Тік тұру, аяқты тізеден аз бүтуге баса назар аударады. II. Негізгі кезең. Бір қатармен жүру, жүгіру, аяқтың ұшымен жүру, қолымен жаттығу жасау – қолын екі жаққа созу, жоғары көтеру. Шеңбер бойымен тұрып ЖДЖ орындау. Екі қатар болып сапқа тұру. Негізгі қимылдарды орындау: Таяқтардан жол құрастырады (ені – 20 см, ұзындығы – 2,5 м).. 2. Жоғарыда ілініп тұрған затқа (қоңырауға) қолын тигізіп биіктікке секіру. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Өз гүліңді тап!» (2 рет қайталау). Балаларға түрлі түсті көбелектер (қызыл, ақ, көк, сары түсті) таратып береді. Суық тиюдің алдын алуға арналған бетке жасалатын массаж: «Ара». Ра – ра – ра – гүлде отыр ара, Ел – ел – ел – соқты самал жел. Ра – ра – ра – қанатын жайды ара. Ра – ра – ра – бал тасиды ара. III. Қорытынды кезең (рефлексия): Ойын жаттығуы: «Гүлді искейік».. 1, 2, 3, 4, 5, көгалда біз ойнаймыз (таза Ауада)	Тақырыбы: Айсұлу мен Серік балаларға қонаққа келді Мақсаты: Секіргіш арқылы секіру және көлденең нысанаға лақтыру дағдыларын қалыптастыру. Ойындық сәт. Қуыршақтар – Айсұлу мен Серік балаларға қонаққа келді Бір-бірден тізбекке тұру. Қолына қамшы ұстап жүру: аяқтың ұшымен жүру, өкшемен жүру – қолды әртүрлі қалыпта ұстайды – жоғары көтереді, алға созады. Ойын түріндегі жаттығу: «Шабандоздар» – қолдың қалпын өзгерту, шынтағын жазу. Негізгі қимылдарды шағын топтарға бөлініп, қыздар бөлек, ұлдар бөлек орындайды. Көлденең нысанаға көздеп лақтыру (шеңберлер лақтыру сызығынан 2,5 метр қашықтықта орналасқан). Затты лақтыратын оң (сол) қол мен оң (сол) аяқты алға қойып, лақтыру Қозғалды ойын: «Кетті, кетті орамал». Жаттығу. «Достық».	және дәл уақытында итерілуіне көңіл аудартады. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Кетті, кетті орамал». Ойын бастаушының ролін ойнайды және балалардан орамалды алып қоюға тырысады. III. Қорытынды кезең (рефлексия): Ұйымдастырылған оқу қызметінің нәтижесін талдайды. Балаларды мадақтап – шариктерді қолдарына ұстайды. 10:05 - 10:25 ересек «Құлыншақ» тобы Тақырыбы: Сиқырлы қалпақтар. (Таза ауада өткізу) Мақсаты: Ептілікті және өз әрекетін басқа балалардың әрекеттерімен үйлестіру білігін дамыту. Ойын түріндегі жаттығу: «Шеңбердегі би». Қақпақшаларға тиіп кетпей шеңбермен жүру. «Тез ал – тез көтер!» «1, 2, 3 – ал!» ойын жаттығуы Қолға арналған массаж Массаж жасайды. Жаттығу: «Ым-ишарамен көрсет» 10:20 - 10:50 МАД «Қарлығаш» тобы Тақырыбы: Денсаулықты қалай күтуге болады? Мақсаты: Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алмастыру, қарапайым дене жаттығуларымен алмастыру.	метр қашықтық жүгіру. Сәкіден өту және сәкінің астымен өту. 2) Көлбеу тактай орамалды жүру. Ойын жаттығуы «Өз түсіңді тап» Велосипед тебу. Су-джок массажы: «Көлік». 10:20 - 10:50 МАД «Бәйтерек» тобы Денсаулықты қалай күтуге болады? Мақсаты: Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау оларды алмастыру, қарапайым дене жаттығуларымен алмастыру. Гимнастикалық орындық пен еңі тактайдың бойымен жүру кезінде тепе-теңдікті сақтау. 11:00 дойбы үйірмесі
11: 00 жеке баламен жұмыс Тұрдығали Нұртас	10:20 - 10:50 МАД «Бәйтерек» тобы Тақырыбы: Ойын ойнап, денсаулықты нығайтамыз! Мақсаты: әртүрлі дене әрекеті түрлеріндегі ептілік, жылдамдық пен реакция. Алуан түрлі ойын түрлерінде әртүрлі дене жаттығуларын орындау барысында басқа қатысушыларға тактикалық көмек көрсету. 11:30 Құжаттармен жұмыс	11:00 дойбы үйірмесі	11:30 Құжаттармен жұмыс	

Дүйсенбі 24.05.2021ж.	Сейсенбі 25.05.2021ж.	Сәрсенбі 26.05.2021ж.	Бейсенбі 27.05.2021ж.	Жұма 28.05.2021ж.
08:30 ҰОҚ не дайындық 10:20 - 10:50 МАД «Қарлығаш» тобы Тақырыбы: Шымыр болам десең – шынық! ҰОҚ-ның оқыту мақсаты. Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алмастыру, қарапайым дене жаттығуларымен алмастыру. Орман үніне құлақ тұру. Заттар (томарлар) арасымен жүру және жүгіру. Жүгіру қаламының ырғағы мен қарқынның сақтауға; тыныс алуды қалпына келтіруге назар аударылады.	08:30 ҰОҚ не дайындық 09:15-09:40 Ересек «Құлыншақ» тобы Тақырыбы: Сикырлы өзгерістер Мақсаты: Көлденең нысанаға дәлдеп лақтыру дағдыларын бекіту. «Теңіз жағасында» – ойын түріндегі гимнастика: тиісті қалыпқа тұру. Негізгі қимылдарды орындау. «Аңшылар». Көлденең нысанаға дәлдеп лақтыру (шеңбер). Сикырлы таяқшаның көмегімен балалар аңшыға айналады. Затты лақтыратын оң (сол) қол мен оң (сол) аяқты алға қойып, лақтыру күшін артараптандыру қабілетіне назар аударады. Аркаға қапшық қойып еңбектеу (жолдың ұзындығы – 4 метр). 191 «Жауынгерлер»: «Көзге көрінбейтін адамдар» (музыканың ырғағымен). Қимыл-қозғалыс ойыны: «Түсіріп алмай өткіз». 09:40-10:00 Ортаңғы «Балауса» тобы Тақырыбы: Ормандағы соқпақ жолмен жүру Мақсаты: қол ұстасып, айнала жүгіру дағдыларын қалыптастыру. «Қонаққа шақырамыз» деген ашықхаты бар шарға назар аудартады. Ойын	08:30 ҰОҚ не дайындық 09:45-10:05 Ересек «Құлыншақ» тобы Тақырыбы: <i>Достасайық бәріміз</i> Мақсаты: Аяқтың ұшымен жүру және допты жоғары көтере тастау дағдыларын бекіту. <i>Қимылдарды орындайтын алаңды дайындау – кегельдерді екі қатарға қойып шығады. Ойын түріндегі жаттығу: «Өз кегеліңді тап». Екі сап түзеп тұру. Кегельдерді пайдаланып, жалпы дамытатын жаттығуларды орындайды. Ойын «Жұбыңды тап»: сапта қарсы қарап тұрған баламен жүп құрау. Ойын: «Сикырлы жолмен жүр». Тепе-теңдік: еденде жатқан тақтай үстімен жүру. Ойын: «Түрлі</i>	08:30 ҰОҚ не дайындық 09:10-09:40 МАД «Бәйтерек» тобы Тақырыбы: Шымыр болам десең – шынық! ҰОҚ-ның оқыту мақсаты Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алмастыру, қарапайым дене жаттығуларымен алмастыру.. Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайлардағы секірулер. Өрмелеу, өрмелеп шығу, астымен еңбектеу, еңбектеп өту түрлерін орындау. 09:40-10:00 Ортаңғы «Балауса» тобы Тақырыбы: Сәуле әженің сыйлықтары Мақсаты: заттан секіру дағдысын қалыптастыру. Міндеттері: еденнен екі аяқпен ептілікпен итеріліп, кедергіден секіріп өтуді үйрету. «Текшені көтер» ойын жаттығуы. Доппен жалпы дамытатын жаттығулар (№1 қосымша, №24 кешен). Ойын жаттығуы: «Затты	08:30 ҰОҚ не дайындық 09:45-10:05 Ортаңғы «Балауса» тобы Тақырыбы: Денсаулық еліне пойызбен саяхаттаймыз (таза ауада) Мақсаты: алысқа лақтыру және құрсауға секіру дағдыларын бекіту. Бірақармен жүргізу, жүгірту. Педагог «паровоз» болып алда келеді және тақпақты айтып, әртүрлі бағытта, соңынан вагондарды ертіп жылжиды. II. Негізгі кезең. Доппен ЖДЖ орындау (музыка ырғағымен). Хабарлама: Бірінші стансы – «Аңдар жаттығуы». Оң және сол қолдарымен қапшықтыққа лақтыру. Хабарлайды: Екінші стансы – «Кім алысқа лақтырады». Жаттығуды көрсетеді. Белгі сызыққа келіп, допты неғұрлым алысқа лақтыру ұсынылады. Балшықтан-балшыққа секіру.

Биіктігі 30 см заттар арқылы бір орынан секіру. Гимнастикалық сатымен өрмелеу Жүзу мәнерін көрсету ұсынылады. «Өзен-көлдер «қоқыс жинаймыз» жаттығуы	жаттығуы: «Паровоз». Тыныс алу жолдарына арналған жаттығулар кешені. «Біз паровозбен орманға келдік». Доппен жалпы дамытатын жаттығулар Ойын түрінде негізгі қимылдарды орындау. Ирек жолмен (иректеліп қойылған жіп) алаңқайдың (залдың) қарсы жағына өтуді ұсынады. Кеуде тұсынан допты екі қолымен лақтыру. Қозғалыс ойыны: «Көпірден еңбектеп өт». III. Қорытынды кезең (рефлексия): Демалуға жаттығу. Көзді бірге жұмайық, Демалу керек оларға. Кірпі, сен де жұм көзді Демалшы бізбен бірге. 10:20 - 10:50 МАД «Бәйтерек» тобы Тақырыбы: Шымыр болам десең – шынық! ҰОҚ-ның оқыту мақсаты Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алмастыру, қарапайым дене жаттығуларымен алмастыру. Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайлардағы секірулер. Өрмелеу, өрмелеп шығу, астымен еңбектеу, еңбектеп өту түрлерін орындау 11:30 Құжаттармен жұмыс	түсті моншақтар». Ойын: «Тыныштық». Балалардың қимылдарын қадағалау. 10:20 - 10:50 МАД «Қарлығаш» тобы Тақырыбы: Шымыр болам десең – шынық! ҰОҚ-ның оқыту мақсаты. Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алмастыру, қарапайым дене жаттығуларымен алмастыру.. Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайлардағы секірулер. Өрмелеу, өрмелеп шығу, астымен еңбектеу, еңбектеп өту түрлерін орындау.. 11:00 дойбы үйірмесі	көтер» (текшені). Бағытты өзгерте жүргенде және жүргіргенде қатарды бұзбау. Негізгі қимылдарды орындау: Кедергінің (текшенің) үстінен екі аяқпен секіріп өту Гимнастикалық сәкі үстімен жүру Қимыл-қозғалыс ойыны: «Ең епті». Қимыл-қозғалыс ойыны: «Кетті, кетті орамал». 10:05 - 10:25 ересек «Құлыншақ» тобы Тақырыбы: Қазақтың қимыл-қозғалыс ойындары. (Таза ауада өткізу) Мақсаты: Қазақтың қимылды ойындары арқылы балалардың қозғалыс тәжірибелерін байыту. Ойын түріндегі жаттығу: «Мен сияқты жаса!» – қолды әртүрлі қалыпта ұстап түзету жаттығуларын орындау. Бір орында оңға, солға қарай бұрылып, өзін айналып секіру. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Арқан тартыс» «Ұршық» 11:30 Құжаттармен жұмыс	Хабарлайды: Үшінші стансы – «Секіргіш». Залдың ішінде еркін күйде шеңберлерді қояды. Кез келген шеңберге секіру арқылы жағаға шығуды, батпақтан өтіп кетуді ұсынады. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Әткеншек». Төртінші стансы – «Кәне, ойнайық!» Ойын ойнауды ұсынады. III. Қорытынды кезең (рефлексия): Шырша жаңақтарымен қолға массаж жасау. 11:00 дойбы үйірмесі
--	--	---	--	---