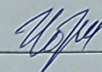


Дене шынықтыру оқу қызметінің циклограммасы
Қазан айы Өтпелітақырып: «Менің отбасым» (4.10-8.10.21ж)

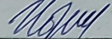
Тексерген әдіскер



Дүйсенбі 4.10.2021ж	Сейсенбі 5.10.2021ж.	Сәрсенбі 6.10.2021ж.	Бейсенбі 7.10.2021ж.	Жұма 8.10.2021ж.
<p>08:30 ҰОҚ не дайындық 1)09:10-09:40 МАД тобы «Гүлдер» тақырыбы: Менің сүйікті ойындарым мақсаты. Дене қуаты қасиеттерін көрсету: әртүрлі дене әрекеті түрлеріндегі ептілік, күш, жылдамдық пен реакция .. (Ұ, ПК) «Дұрыс көрсет» ойын жаттығуын өткізіндер. «Көңіл күй қалай?» Балалар бас бармағын көрсетіп: «Мынадай!» – дейді. «Көңіл күй қалай?» Балалар: «Тамаша!» – деп шапалақ соғады. «1-2» деген санақпен тізбекке тұру. Аяқты бүгіп, бір тізбек бойынша бір-бірден және екі-екіден жүгіру. Шеңбер бойына тұрып жалпы дамыту жаттығуларын орындау. «шашыраңқы» ойыны «Жалауға кім бірінші жетеді?» «қасқырға қақпан» «қармақ» «Күлкіні жалғастыр»</p> <p>2) 09:45-10:10 Ересек тобы «Құлыншак» Тақырыбы: Орман жұмбақтары Мақсаты: Секіру және доғаның астымен еңбектеу дағдыларын бекіту. Ұйымдастыру кезеңі. Балаларды орманға саяхатқа аттануға шақырады.</p>	<p>08:30 ҰОҚ не дайындық 1)09:10-09:40 МАД тобы «Қарлығаш» Тақырыбы: Менің сүйікті ойындарым</p> <p>2) 09:45-10:10 МАД тобы «Таңшолпан» Тақырыбы: Менің сүйікті ойындарым</p> <p>3)10:20-10:50 МАД «Бәйтерек» тобы Тақырыбы: Бірінші бол! Мақсаты: Организмнің төзімділігі мен жаттыққандығын жетілдіру үшін түрлі жүктемелерді біртіндеп арттырумен дене жаттығуларын орындау. Бір орында тұрып және қозғалыс барысында сапқа тұру түрлерін, мәнерлі сап тұзу, жүру түрлерін орындау. Допты домалату, лақтыру және қағып алу, допты жерге оң қолмен және сол қолмен ұру, екі қолмен басынан асыра лақтыру және бір қолмен</p>	<p>08:30 ҰОҚ не дайындық 1) 09:10-09:40 Ересек тобы «Жұлдыз» Тақырыбы: Маймылмен ойнаймыз Мақсаты: Допты домалату және арқанның астымен еңбектеу дағдыларын қалыптастыру. Балаларды үкен ойыншық маймылмен таныстырады. Оларды маймылмен ойнауға шақырады. II. Негізгі кезең. Жүру, жүгіру; қолына доп ұстап жүру (оң қолына), аяқтың ұшымен жүру – допты бастан асырып ұстайды, өкшемен жүреді – допты алдында ұстау. Доп ұстап музыканың ырғағымен жалпы дамытатын жаттығуларды орындайды. Шеңберге тұру, арақашықтықтарын сақтау. Жаттығуларды музыкамен бір уақытта бастап, бір уақытта аяқтау қажет. Негізгі іс-қимылдарды орындайды: Допты 2 метр қашықтықтан қақпаға домалату – допты екі қолмен екпінмен итеру және доптың</p>	<p>08:30 ҰОҚ не дайындық 1) 09:10-09:40 МАД «Бәйтерек» тобы Тақырыбы: Өз мінез-құлқымызды басқарып үйренеміз ҰОҚ-ның оқыту мақсаты : Допты домалату, лақтыру және қағып алу, допты жерге оң қолмен және сол қолмен ұру, екі қолмен басынан асыра лақтыру және бір қолмен кедергіден лақтыру. Дене қуаты қасиеттерін көрсету: әртүрлі дене</p>	<p>08:30 ҰОҚ не дайындық 1) 09:15-09:40 Ересек тобы «Құлыншак» Тақырыбы: Жіппен ойнаймыз. (Таза ауада өткізу) Мақсаты: Жерде жатқан жіптің үстімен жүру және биіктікке секіру дағдыларын қалыптастыру. Мына сұлу әлемде Адам өмір сүреді. Үлкен менен кішіге Күн сәулесін төгеді. Балалардың назарын жіпке аударады. Оны қалай пайдалануға болады? II. Негізгі кезең. Бір-бірден тізбекте жүру, жүгіру – арақашықтықтарын сақтау, мұрын арқылы демалу, өзгелермен үйлесімді қимылдау. «А» дыбысын шығару арқылы жасалатын тыныс алу гимнастикасы Балаларды шеңбер бойына орналастыру. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Тез шеңберге тұр». . Негізгі іс-қимылдарды орындайды: Тепе-теңдік жаттығулары – иректеп тасталған жіп бойымен жүру. Табанды</p>

<p>Слайдтарды көрсетеді. II. Негізгі кезең. Бір-бірден тізбекте жүру және жүгіру, арасында табанның сыртқы жағымен жүру. Ойын түріндегі жаттығу «Табиғат ғажайыптары» Жұмбақ жасырады. Үстінен тоны түспеген. Сонда да араз қыспенен. Жаз бойы жегені – жидек пен бал, Қыс бойғы мекені – апан. (Аю) Сылдырдан қорқады, Шошынып жортады. (Қоян) Негізгі іс-қимылдарды ойын түрінде орындау, Қоянға айналуға шақырады. Ойын түріндегі жаттығу: «Секендеген қояндар». Бір орында 20 рет секіреді. Ойын түріндегі жаттығу: «Жолмен жүріп өт» Ойын түріндегі жаттығу: «Көңілді қонжықтар». Қимыл-қозғалыс ойыны: «Кетті, кетті орамал». Жетекшінің рөлін орындайды. III. Қорытынды кезең (Рефлексия). Ойын түріндегі жаттығу: «Дұрыс көрсет», жүргізушінің рөлін атқарады: «Көңіл күйің қандай?».</p> <p>3) 10:15 -10:40 Ересек тобы «Жұлдыз» Тақырыбы: Орман жұмбақтары</p> <p>4) 10:45 – 11:15 МАД «Бәйтерек» тобы Тақырыбы: Менің сүйікті ойындарым 11:30-12:00 Жеке жұмыс Құралбай Аяулым</p>	<p>кедергіден лақтыру. Балаларға спортзалының жақтары – жоғарғы сол және төменгі сол бұрыштары, жоғарғы оң және төменгі оң бұрыштары, залдың ортасын атау тапсырылады. Нұсқау бойынша балалар спортзалдың белгіленген жеріне бір-бірінің артына немесе қатарынан тізіліп тізбекке тұрады. «Бірінші бол!» ойын жаттығуы Жетекшіні ауыстыра отырып баяу жүгіру – қолды алға-жоғары кеуде тұсына дейін ішке қарай, содан кейін шынтақпен артқа қимыл жасалады (2,5 мин). Баланың аты аталады да, ол сапты бастайды. (т, Ө) төзімділікті дамыту Тепе-теңдік – белгі бойынша гимнастикалық орындықтан бір көзді жұмып бір аяқпен тұру.) Бастан асырып екі қолмен бір-біріне доп лақтыру (2,5 метр). зеректікті дамыту</p> <p>11:00-11:30 дойбы үйірмесі</p>	<p>қозғалыс бағытын сақтау. Ойын түріндегі жаттығу: «Маймылдың қасына кім бірінші еңбектеп барады?» Арканның астымен, оған жанаспай төрт аяқтап еңбектеу. Қимылдардың орындалу ізбе-ізділігін түсіндіру. «Қуаласпак» ойынын ұйымдастырады. Ойын ережелерін және ойын кезіндегі мінез-құлық тәртібімен таныстырады: жүгіргенде бір-біріне кедергі келтірмеу, соқтығыспау, тепе-теңдік сақтау қажет. . III. Қорытынды кезең (Рефлексия). .</p> <p>2) 09:45-10:10 МАД тобы «Гүлдер» тақырыбы: Бірінші бол!</p> <p>2) 10:15-10:40 -Ересек тобы «Құлыншақ» тақырыбы: Маймылмен ойнаймыз..</p> <p>3)10:45-11:15 МАД «Таңшолпан» тобы Тақырыбы: Бірінші бол!</p> <p>11:30-12:00 құжаттармен жұмыс</p>	<p>әрекеті түрлеріндегі ептілік, жылдамдық пен реакция. Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайлардағы секірулер.</p> <p>2)09:45-10:15 МАД «Қарлығаш» тобы Тақырыбы: Бірінші бол! мақсаты</p> <p>3)10:20-10:50 МАД «Таңшолпан» тобы Тақырыбы: Өз мінез-құлқымызды басқарып үйренеміз</p> <p>11:00-11:30 дойбы үйірмесі</p>	<p>жіпке қою қабілетін, шеңбердің аумағынан шықпауын бақылау. 40 см биіктікке тартылған жіптің астымен еңбектеп өту. I Жүгіріп келіп 4-адымнан қос аяқтап жоғары секіру. Ойын: «Қонырауды сынғырлат». Түсіндіру – жіпке дейін 4 адым жасап, еденнен екпінмен итерілу, қолын қонырауға тигізу. Ұйымдастырылған оқу қызметі барысында педагог балалармен жеке-жеке жұмыс істейді. III. Қорытынды кезең (Рефлексия). Ойын: «Түсіріп алма!»</p> <p>3) 09:45-10:10 Ересек тобы «Жұлдыз» Тақырыбы: Жіппен ойнаймыз. (Таза ауада өткізу)</p> <p>3)10:10-10:40 МАД тобы «Гүлдер» тақырыбы: Өз мінез-құлқымызды басқарып үйренеміз</p> <p>4)10:45 – 11:10 МАД тобы «Қарлығаш» Тақырыбы: Өз мінез-құлқымызды басқарып үйренеміз</p> <p>11:00-11:30 дойбы үйірмесі</p>
---	---	---	---	---

Дене шынықтыру оқу қызметінің циклограммасы
Қазан айы (11.10-15.10.21) Өтпелітақырып: «Менің отбасым»

Тексерген әдіскер 

Дүйсенбі 11.10.2021ж	Сейсенбі 12.10.2021ж.	Сәрсенбі 13.10.2021ж.	Бейсенбі 14.10.2021ж.	Жұма 15.10.2021ж.
<p>08:30 ҰОҚ не дайындық 09:10-09:40 МАД тобы «Гүлдер» тақырыбы: Әдемі жүріп үйренеміз мақсаты. Организмнің шынығуы және төзімділігін нығайту үшін түрлі жүктемелерді біртіндеп арттырумен дене жаттығуларын орындау. Секірудің алуан түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайларда секіру. Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алмастыру, қарапайым дене жаттығуларымен алмастыру (Ұ) Балалар музыка әуенімен жүру түрлері: жай жүру, аяқты аяқастыра адымдап жүру, 3 метр алға қарай артпен жүруді орындайды. Гимнастикалық орынықта жалпы даму жаттығуларын орындау. 5 адамнан тізіліп тұру тепе-теңдік: белгі бойынша гимнастикалық орынықта бір көзді жұмып бір аяқпен тұру «Ғарышкерлер» қимыл-қозғалыс ойыны «Мүсін сомдаймыз» жұппен массаж ойыны «Мархабат!» қозғалыс дағдысын меңгеруге арналған ойын жаттығуы</p>	<p>08:30 ҰОҚ не дайындық 09:10-09:40 МАД тобы «Қарлығаш» Тақырыбы: Әдемі жүріп үйренеміз мақсаты. Организмнің шынығуы және төзімділігін нығайту үшін түрлі жүктемелерді біртіндеп арттырумен дене жаттығуларын орындау. Секірудің алуан түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайларда секіру. Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алмастыру, қарапайым дене жаттығуларымен алмастыру 09:45-10:10 МАД тобы «Таңшолпан» Тақырыбы: Әдемі жүріп үйренеміз 10:20-10:50 МАД «Бәйтерек» тобы Тақырыбы: Денсаулық</p>	<p>08:30 ҰОҚ не дайындық 09:10-09:40 Ересек тобы «Жұлдыз» Тақырыбы Ерекше шар Мақсаты: Доптарды бір-біріне домалату, арқанмен жүру кезінде тепе-теңдікті сақтау дағдыларын қалыптастыру. Отырып бір-біріне допты домалату (қашықтық – 2 метр Балалардың назарын шеңбер пішінінде тасталған жіпке аударады. Бұрынғы сабақтарда жіпті пайдаланып орындаған жаттығуларды, жіпті пайдалану жолдарын еске түсіруді сұрайды. II. Негізгі кезең. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Тез шеңберге кір». Музыканың ырғағымен өкшені жоғары көтеріп аяқтың ұшымен жүру, денесін тік ұстайды. Бір-бірден тізбекте жүру, жүгіру – арақашықтықтарын сақтау, мұрын арқылы демалу, қимылдарды үйлесімді орындауға тырысу. Шеңбер формасындағы жіппен жалпы дамытатын жаттығуларды орындау. Балаларды шеңбер бойына тарату. Негізгі іс-қимылдарды орындайды: Тепе-теңдік – шеңбер формасында тасталған таспа жіп бойымен жүру. Табанды жіптің үстіне қою, шеңберден</p>	<p>08:30 ҰОҚ не дайындық 09:45-10:15 МАД «Қарлығаш» тобы Тақырыбы: Денсаулық сабағы мақсаты: Заттармен және заттарсыз жалпы дамыту жаттығулары н орындау. Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайлардағы секірулер.</p>	<p>08:30 ҰОҚ не дайындық 09:15-09:40 Ересек тобы «Құлыншақ» Тақырыбы: Организмді шынықтырамыз. (Таза ауада өткізу) Мақсаты: Самокат тебу және секіру дағдыларын қалыптастыру. Дидактикалық ойын: «Атауын ата және көрсет»: беттегі ауыз, мұрын, құлақ, көз сынды мүшелерді атап беруге шақырады. Ойын соңында денсаулықты күту, аурудың алдын алу жөнінде жалпы түсінік береді. Әр баланың – ең әдемі, ең үздік екеніне, денсаулықты нығайту керектігіне ерекше назар аударады. II. Негізгі кезең. Ойын түрінде бір-бірден тізбекке тұру, «Өз орныңды тап!» ойыны. Тізбектегі қашықтыққа</p>

<p>09:45-10:10 Ересек тобы «Құлыншақ» Тақырыбы: Әдемі болайық Мақсаты: Стандартты емес жабдықты пайдалану арқылы бой түзулігінің бұзылуының профилактикасын өткізу. бола бастады. Ойын: «Не жасырылғанын тап!». Балалармен бірге таспа жіпті пайдалану жолдарын анықтайды. II. Негізгі кезең. Ойын түріндегі жаттығу: «Тез ал, тез көтер» – таспа жіптің төнірегінде жүру, жүгіру. Екі ұшы бір-біріне байланған таспа жіппен жалпы дамытатын жаттығуларды орындау, арақашықтықты сақтау. Негізгі іс-қимылдарды ойын түрінде орындау: Тепе-теңдік – шеңбер формасында тасталған таспа жіп бойымен жүру – гимнасттар сияқты әдемі жүру. Ойын түріндегі жаттығу «Қоңырауға жанаспа».</p> <p>10:15 -10:40 Ересек тобы «Жұлдыз» Тақырыбы: Әдемі болайық</p> <p>10:45 – 11:15 МАД «Бәйтерек» тобы Тақырыбы: Әдемі жүріп үйренеміз</p> <p>11:30-12:00 Жеке жұмыс Изжан Айсұлтан</p>	<p>сабағы мақсаты: Заттармен және заттарсыз жалпы дамыту жаттығуларын орындау. Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайлардағы секірулер. «Денсаулықты нығайтамыз» ойын жаттығуы Таспалармен жалпы даму жаттығулары. Дене қисаюының профилактикасы тепе-теңдік: басына қапшық қойып, қолды екі жаққа жайып адымдап жүру. Дене мен басты дұрыс ұстауға көңіл бөлу (егер басты еңкейтсе, қапшық құлап түседі). «қарлығаш» қимыл ойыны «Пайдалы-зиянды» тәртіптік ұстаным қалыптастыру. Балаларға пайдалы және зиянды әдеттер туралы сөйлемдерді аяқтау ұсынылады</p> <p>11:00-11:30 дойбы үйірмесі</p>	<p>шықпау қабілетін бақылау. «Өкшеге отырып» допты бір-біріне домалатады (қашықтық – 2 метр). «1-2-3 – жұбыңды тап!» командасы бойынша өз жұбын табу Жіпті пайдалану арқылы: «Соқыртеке» ойынын ұйымдастырады. Соқыртеке рөлін орындайтындарға арнап шеңбер жасайды. Ұйымдастырылған оқу қызметі барысында педагог балалармен жеке-жеке жұмыс істейді. III. Қорытынды кезең (Рефлексия). ҰОҚ-ны қорытындылайды, тапсырманы жақсы орындауға тырысқан, епті балаларды ынталандырады.</p> <p>09:45-10:10 МАД тобы «Гүлдер» тақырыбы: Денсаулық сабағы мақсаты: Заттармен және заттарсыз жалпы дамыту жаттығуларын орындау. Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайлардағы секірулер. 10:40 Ересек тобы «Құлыншақ» тақырыбы: Ерекше шар</p> <p>10:45-11:15 МАД «Таңшолпан» тобы Тақырыбы: Денсаулық сабағы 11:30-12:00 құжаттармен жұмыс</p>	<p>11:00-11:30 дойбы үйірмесі</p> <p>назар аудару. Бағытын ауыстыру арқылы бір-бірден тізбекте жүру, жүгіру. Екі тізбекте тұру. Жалпы дамытатын жаттығуларды орындау. Жаттығулардың орындалуын көрсету. Негізгі қимыл-қозғалыстарды ойын түрінде орындау: «Шыршалар, шырша бүрі, қояндар». Организмді шынықтырамыз. Спорттық жаттығулар – самокат тебу. «Мұрын үйге қайтады». «Көбелек» тыныс алу жаттығуы. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Бос орын»</p> <p>09:45-10:10 Ересек тобы «Жұлдыз» Тақырыбы: Организмді шынықтырамыз.</p> <p>11:00-11:30 дойбы үйірмесі</p>
---	---	---	---

Дүйсенбі 18.10.2021ж	Сейсенбі 19.10.2021ж.	Сәрсенбі 20.10.2021ж.	Бейсенбі 21.10.2021ж.	Жұма 22.10.2021ж.
<p>08:30 ҰОҚ не дайындық 09:10-09:40 МАД тобы «Гүлдер» тақырыбы: Денсаулық сабағы мақсаты: Заттармен және заттарсыз жалпы дамыту жаттығуларын орындау. Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайлардағы секірулер. «Денсаулықты нығайтамыз» ойын жаттығуы Таспалармен жалпы даму жаттығулары. Дене қисаюының профилактикасы тепе-теңдік: басына қапшық қойып, қолды екі жаққа жайып адымдап жүру. Дене мен басты дұрыс ұстауға көңіл бөлу (егер басты еңкейтсе, қапшық құлап түседі). Нұсқау – тепе-теңдік сақтау, аяқты қойғанда таяқша ортада болу керек. «қарлығаш» қимыл ойыны «Пайдалы-зиянды» тәртіптік ұстаным қалыптастыру</p> <p>09:45-10:10 Ересек тобы «Құлыншак» Тақырыбы: Қоянға сауығып кетуге көмектесейік Мақсаты: Жоғары қарай секіру және төрттағандап еңбектеу дағдыларын қалыптастыру. бола бастады Балаларды ойыншық қоянмен</p>	<p>08:30 ҰОҚ не дайындық 09:10-09:40 МАД тобы «Қарлығаш» Тақырыбы: Денсаулық сабағы</p> <p>09:45-10:10 МАД тобы «Таңшолпан» Тақырыбы: Денсаулық сабағы</p> <p>10:20-10:50 МАД «Бәйтерек» тобы Тақырыбы: Қыздар мен ұлдар жарысы ҰОҚ-ның оқыту мақсаты: Бір орында тұрып және қозғалыс барысында тізбекке тұру түрлерін, сапта тұзу жүру түрлерін орындау. Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алмастыру, қарапайым дене жаттығуларымен алмастыру. (Ұ) ҰОҚ-да тапсырманы кім жылдам және кім жақсы орындайтынын тексеру: ұлдар ма, қыздар ма? Ұлдар мен қыздар арасында</p>	<p>08:30 ҰОҚ не дайындық 09:10-09:40 Ересек тобы «Жұлдыз» Тақырыбы: Мұқият болайық Мақсаты: Допты дамалату және бір орында тұрып секіру дағдыларын қалыптастыру. Дені сау, салауатты болу, ауырмай, күшті әрі шапшаң болу үшін не істеу керек деген тақырыпта қысқаша әңгімелесу. II. Негізгі кезең. Тізбекте бір-бірден, екіден жүру және жүгіру жаттығуларын орындау. Жаттығулардың орындалу барысын қадағалау. Ойын түріндегі жаттығу: «Мен сияқты жаса!» – қолды әртүрлі қалыпта ұстап реттеу жаттығуларын</p>	<p>08:30 ҰОҚ не дайындық 09:10-09:40 МАД «Бәйтерек» тобы Тақырыбы: Организмді шынықтырамыз ҰОҚ-ның оқыту мақсаты. Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алмастыру, қарапайым дене жаттығуларымен алмастыру. Қашықтыққа, көлденең және тік нысанаға лақтыру.. Гимнастикалық орындық пен еңіс тақтайдың бойымен жүру кезінде тепе-теңдікті сақтау. Ойындағы шығармашылық қабілеттерді дамыту (ойынның түрлі нұсқаларын ойлап табу, қимылдарды құрастыру). (Ұ, ПК) «Дене шынықтыру басталады – бір! Қарыштатып адымдаймыз – екі! Саптан қалма, қара алға – үш! Көк аспанда жарқырайды күн көктем,</p>	<p>08:30 ҰОҚ не дайындық 09:15-09:40 Ересек тобы «Құлыншак» тақырыбы: Түрлі түсті кілемшелер. (Таза ауада өткізу) Мақсаты: Велосипед тебу дағдыларын қалыптастыру. Қимыл-қозғалыс жасайтын алаңның үлгісін жасау: массажға арналған төсеніштерді екі қатарға жаяды. Балалардың назарын төсеніштерге аударады. Сикырлы төсеніштердің балаларға епті болуға көмектесетінін айтады. II. Негізгі кезең. Тізбекте бір-бірден тез адымдап жүру және жүгіру, екеуін кезекпен орындау. Тізбекте бір-бірден өкшемен жүру (арқадағы бұлшық еттерді дамытады), аяқтың ұшымен жүру (жалпақтабанның алдын алады). Аяқтың ұшымен жүгіру. Кәдімгі жүріс.</p>

<p>таныстырады. Ол көңілсіз. Себебі сырқаттанып тұр. Балаларды мәселені шешуге жұмылдырады – бүгінгі сабақ барысында қоян көп нәрсені үйренеді және сауығып кетеді.</p> <p>II. Негізгі кезең. Бір-бірден тізбекке тұру. Бір-бірден тізбекке жүру, жүгіру – аяқ пен қол шынайы, жеңіл қозғалады. Екі тізбекке тұру. Қол шапалақтап жалпы дамытатын жаттығуларды орындайды. Тізбектегі арақашықтықты, белгіленген бастапқы қалыпты сақтау қабілетін бақылау.</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыстарды ойын түрінде орындау. Ойын түріндегі жаттығу: «Секір-бұрыл. Үш доғаның астымен еңбектеп өту. Тізбектердің арасына екі қатарға үш доғалдан қойылады. «Кім епті?» ойыны – 1-2-3 доғалдарының астымен ізбе-із өту. «Кегельді құлат». III. Қорытынды кезең (Рефлексия). «Қарынға массаж жасайын» ойыны.</p> <p>10:15 -10:40 Ересек тобы «Жұлдыз» Тақырыбы: : Қоянға сауығып кетуге көмектесейік 10:45 – 11:15</p> <p>МАД «Бәйтерек» тобы Тақырыбы: Денсаулық сабағы 11:30-12:00 Жеке жұмыс Тилкибай Бекарыс</p>	<p>жарыс ұйымдастыру. (Ү, Ө) № 1 тапсырма «Кім зейінді?»</p> <p>Қыздар жеке, ұлдар жеке тізбекке тұру. Сөзбен, қажет болғанда қимылмен қай жаққа тұру көрсетіледі: педагогтің сол жағында қыздар, он жағында ұлдар (керісінше), 2. Қатар тізбекке тұру тапсырма. «Ең жылдам» Бір қатарға арақашықтығы 70 см аралықта қойылған кедергі заттар арасынан жүгіру. 3 тапсырма. «Ең пысық» Бір-бірінен 70 см аралықта орналасқан кедергі заттар арасымен қос аяқтап секіру № 4 тапсырма. «Ең епті» Бір қатарға аралығы 1 метр қашықтықта орналастырылған кедергі заттар арасымен фитболды домалату. № 5 тапсырма Топтарға қатардағы кедергі заттардан мұнара құрастыру тапсырылады № 6 тапсырма. тік нысананы (мұнараны) көздеу (арақашықтығы – 4 м.).</p> <p>11:00-11:30 дойбы үйірмесі</p>	<p>орындау. Шапалақтау арқылы жалпы дамытатын жаттығуларды орындау – нұсқауларды орындау. Ойын түріндегі жаттығу: «Орын алмасындар». Негізгі қимыл-қозғалыстарды орындайды: Бір қатарға арасы 1 метр қашықтықпен қойылған 5 заттың арасымен доптарды домалату. «Көгершінді қуып жет» ойынын ұйымдастырады .</p> <p>09:45-10:10 МАД тобы «Гүлдер» тақырыбы: Қыздар мен ұлдар жарысы</p> <p>10:15-10:40 Ересек тобы «Құлыншақ» Тақырыбы: Мұқият болайық</p> <p>10:45-11:15 МАД «Таңшолпан» тобы Тақырыбы: Қыздар мен ұлдар жарысы</p>	<p>Шымыр болып өсерміз әлі, біз ертен!» Бір-бірінің артына бір баладан тізбекке тұрып, жай адымдап, тізені жоғары көтеріп жүгіру, бағыт пен қарқынды өзгертіп жүгіру, жартылай адымдап және теріс қарап жүрутепендік – қолды екі жаққа жайып, «Соқыртеке» қимыл-қозғалыс ойыныГрек жаңғағымен орындалатын жаттығу</p> <p>09:45-10:15 МАД «Қарлығаш» тобы Тақырыбы: Қыздар мен ұлдар жарысы</p> <p>10:20-10:50 МАД «Таңшолпан» тобы Тақырыбы: Организмді шынықтырамыз</p> <p>11:00-11:30 дойбы үйірмесі</p>	<p>Жалпы дамытатын жаттығуларды орындау (массаж жасайтын төсенішпен) Үш дөңгелекті велосипед тебу. «Орын ауыстыр» Тәрбиеленушілер Тыныс алу жаттығуы: «Ботка пісіреміз» Б.қ.: аяқтың арасын сәл ашамыз, қолды белге қоямыз. 1-мұрынмен дем аламыз; 2-«ш-ш-ш» деген дыбыстармен демді сыртқа шығарамыз. III. Қорытынды кезең (Рефлексия). ҰОҚ-ны қорытындылайды. Балаларды ынталандырады. Ойын түріндегі жаттығу: «Міне, біз қандаймыз!»</p> <p>09:45-10:10 Ересек тобы «Жұлдыз» Тақырыбы: Түрлі түсті кілемшелер.</p> <p>10:10-10:40 МАД тобы «Гүлдер» тақырыбы: Организмді шынықтырамыз 10:45 – 11:10 МАД тобы «Қарлығаш» Тақырыбы: Организмді шынықтырамыз</p>
--	---	--	---	--

Дүйсенбі 25.10.2021ж	Сейсенбі 26.10.2021ж.	Сәрсенбі 27.10.2021ж.	Бейсенбі 28.10.2021ж.	Жұма 29.10.2021ж.
<p>08:30 ҰОҚ не дайындық 09:10-09:40 МАД тобы «Гүлдер» тақырыбы: Организмді шынықтырамыз ҰОҚ-ның оқыту мақсаты. Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алмастыру, қарапайым дене жаттығуларымен алмастыру. Қашықтыққа, көлденең және тік нысанаға лақтыру.. Гимнастикалық орындық пен еңіс тақтайдың бойымен жүру кезінде тепе-теңдікті сақтау. Ойындағы шығармашылық қабілеттерді дамыту (ойынның түрлі нұсқаларын ойлап табу, қимылдарды құрастыру). (Ұ, ПҚ) «Дене шынықтыру басталады – бір! Қарыштатып адымдаймыз – екі! Саптан қалма, қара алға – үш! Көк аспанда жарқырайды күн көктем, Шымыр болып өсерміз әлі, біз ертең!» Бір-бірінің артына бір баладан тізбекке тұрып, жай адымдап, тізені жоғары көтеріп жүгіру, бағыт пен қарқынды өзгертіп жүгіру, жартылай адымдап және теріс қарап жүрутепе-теңдік – қолды екі жаққа жайып, «Соқыртеке» қимыл-қозғалыс ойыны Грек жаңғағымен орындалатын жаттығу</p> <p>09:45-10:10</p>	<p>08:30 ҰОҚ не дайындық 09:10-09:40 МАД тобы «Қарлығаш» Тақырыбы: Организмді шынықтырамыз 09:45-10:10 МАД тобы «Таңшолпан» Тақырыбы: Организмді шынықтырамыз 10:20-10:50 МАД «Бәйтерек» тобы Тақырыбы: Жүппен дене бітімін жетілдіру ҰОҚ-ның оқыту мақсаты . Организмнің шынығуы мен төзімділігін нығайту үшін түрлі жүктемелерді біртіндеп арттыра отырып дене жаттығуларын орындау. Жүру мен жүгірудің негізгі</p>	<p>08:30 ҰОҚ не дайындық 09:10-09:40 Ересек тобы «Жұлдыз» Тақырыбы: Түрлі түсті орамалдар. (Таза ауада өткізу) Мақсаты: Бой түзулігінің бұзылуының профилактикасы, үйлесімділік қабілеттерін дамыту. Педагог балалардың назарын залдың периметрін бойлай тасталған түрлі түсті орамалдарға аударды. Ойын түріндегі жаттығу: «Кім зейінді?» II. Негізгі кезең. Ойын түріндегі жаттығу: «Жасырынбақ». Жан-жақта «шашырап» жүру, қолдарына орамал ұстап аяқтың ұшымен жүру. Шеңберге тұрады. Орамалмен жалпы дамытатын жаттығуларды орындау (беторамалдарды саусақтардың ұшымен ұстайды, шынтақтарын түзу ұстау керек). Негізгі қимыл-қозғалыстарды орындайды: 8 метр қашықтыққа төрт аяқтап еңбектеу, 40 см биіктікке көтерілген сырықтың астымен еңбектеп өту жаттығуларымен кезектестіріп орындайды Тепе-теңдік сақтау –</p>	<p>08:30 ҰОҚ не дайындық 09:45-10:15 МАД «Қарлығаш» тобы Тақырыбы: Жүппен дене бітімін жетілдіру ҰОҚ-ның оқыту мақсаты . Организмнің шынығуы мен төзімділігін нығайту үшін түрлі жүктемелерді біртіндеп арттыра отырып дене жаттығуларын орындау. Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау 11:00-11:30 дойбы үйірмесі</p>	<p>08:30 ҰОҚ не дайындық 09:15-09:40 Ересек тобы «Құлыншақ» Тақырыбы: Достармен бірге ойнаймыз. (Таза ауада өткізу) Мақсаты: Ойындар және спорттық жаттығулар арқылы кеністікті бағдарлауын дамыту. Қимыл-қозғалыс жасайтын алаңның үлгісін жасау: массажа арналған төсеніштерді екі қатарға жаяды. Балалардың назарын төсеніштерге аударды. Сикырлы төсеніштердің балаларға епті болуға көмектесетінін айтады. II. Негізгі кезең. Тізбекте бір-бірден тез адымдап жүру және жүгіру, екеуін кезекпен орындау. Тізбекте</p>

<p>Ересек тобы «Құлыншақ» Тақырыбы: Орамал Мақсаты: Қазақ ойындарын пайдалану арқылы қозғалыс тәжірибесін байыту. I. Ұйымдастыру кезеңі. Ойынға дайындық: сиқырлы қоржынды іздеу сәтін ұйымдастырады. II. Негізгі кезең. Орамалдарды таратып шығады. Ойын түріндегі жаттығу: «Біздің қолымыздан бәрі келеді!» – қолға беторамал ұстап, бір-бірден тізбекте жүру, жүгіру, түзету жаттығуларын орындау – аяқтың ұшымен жүргенде орамалды жоғары көтереді, өкшемен жүргенде орамалды алдына ұстайды (музыканың ырғағымен). Екі тізбекке тұру. Жалпы дамытатын жаттығуларды орындау (беторамалдарды саусақтардың ұшымен ұстайды, қолдарын түзетеді) Негізгі қимыл-қозғалыстарды орындайды: 8 метр қашықтыққа төрт аяқтап еңбектеу, «Ұшты, ұшты» ойынын ұйымдастыру. Ойын: «Кетті, кетті орамал» (орамал орта тұсынан түйілген). Педагог беторамалдардың балаларға дені сау, көңілді болуға көмектескенін айтады.</p> <p>10:15 -10:40 Ересек тобы «Жұлдыз» Тақырыбы: Орамал</p> <p>10:45 – 11:15 МАД «Бәйтерек» тобы Тақырыбы: Организмді шынықтырамыз</p> <p>11:30-12:00 Жеке жұмыс Көбей Даниял</p>	<p>түрлерін орындау. Бір-бірден тізбекпен жүру. Айқастыра адымдап, отырып және жартылай отырып жүру. Аяқты қатты бүгіп, тізені жоғары көтеріп жүгіру. Қимыл-қозғалыстың әрбір түріне сәйкес келетін қол қимылдарын пайдалануға назар аудару. Жүппен жалпы даму жаттығуларын орындау. Өз күш-жігерін саралау және өз іс-әрекетін әріптесінің іс-әрекетімен үйлестіре білуге назар аудару. (Ж) Екі қатар тізіліп сап түзеу (3 метр қашықтық). Оң жән сол қолмен бір-біріне доп домалату. Екі тобық арасына доп қысып жүру. Білек, табанға сүйеніп допты баспен итере отырып төрттағандап еңбектеу</p> <p>11:00-11:30 дойбы үйірмесі</p>	<p>төбесіне құм толтырылған қапшық қойып, жіп бойымен жүру. «Түсіріп алмай, алып кел!» ойыны. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Секір-бұрыл».</p> <p>Ойын: «Шарлар мен бағандар» . Балаларды ынталандырады. Ойыннан кейін балалардың көңіл күйі көтеріліп, сергіп қалғандарын атап өтеді.</p> <p>09:45-10:10 МАД тобы «Гүлдер» Тақырыбы: Жүппен дене бітімін жетілдіру ҰОқ-ның оқыту мақсаты . Организмнің шынығуы мен төзімділігін нығайту үшін түрлі жүктемелерді біртіндеп арттыра отырып дене жаттығуларын орындау. Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау</p> <p>10:15-10:40 Ересек тобы «Құлыншақ» тақырыбы: Түрлі түсті орамалдар. (Таза ауада өткізу)</p> <p>10:45-11:15 МАД «Таңшолпан» тобы Тақырыбы: Жүппен дене бітімін жетілдіру 11:30-12:00 құжаттармен жұмыс</p>	<p>бірбірден өкшемен жүру (арқадағы бұлшық еттерді дамытады), аяқтың ұшымен жүру (жалпақтабанның алды алады). Аяқтың ұшымен жүгіру. Кәдімгі жүріс. Жалпы дамытатын жаттығуларды орындау (массаж жасайтын төсенішпен) Спорттық жаттығулар Үш дөңгелекті велосипед тебу. «Орынды тап!» Тыныс алу жаттығуы: «Ара».</p> <p>09:45-10:10 Ересек тобы «Жұлдыз» Тақырыбы: Достармен бірге ойнаймыз. (Таза ауада өткізу) Мақсаты: Ойындар және спорттық жаттығулар арқылы кеңістікті бағдарлауды дамыту.</p> <p>11:00-11:30 дойбы үйірмесі</p>
--	--	--	---