

Дене шынықтыру оқу қызметінің циклограммасы

Тексерген әдіскер



Қаңтар апта (3.01-7.01.21ж) Өтпелі тақырып: «Табиғат әлемі»

Дүйсенбі 3.01.2022ж	Сейсенбі 4.01.2022ж.	Сәрсенбі 5.01.2022ж.	Бейсенбі 6.01.2022ж.	Жұма 7.01.2022ж.
		<p>08:30 ҰОҚ не дайындық 09:10-09:40 Ересек тобы «Жұлдыз» Тақырыбы: Құртақанмен ойнаймыз Мақсаты: Жұппен бір-біріне доп лақтыру, ойын жаттығулары арқылы ұзындыққа секіру дағдыларын бекіту Ойындық сәт: Құртақан қонаққа келді. Құртақан балалармен амандасады. II. Негізгі кезең. Ойын: «Алыптар мен құртақандар». Бұрымдармен жалпы дамытатын жаттығуларды орындау Допты бастан асыру әдісімен лақтыру. Ойын түріндегі жаттығу: «Өз жұбыңды тап». Қолды жазып, күшпен лақтыру қажеттігіне назар аударту. Бір орында тұрып ұзындыққа секіру. Ойын түріндегі жаттығу: «Бұлақтан секіріп өту». Қимыл-қозғалыс ойыны: «Қоймадағы тышқандар».</p> <p>Ескеру 3.01 күнгі сабақ демалыс болуына байланысты осы күнге ауыстырылды тақырыбы: Ерекше сайыс (Құлыншақ ж Жұлдыз топтары)</p> <p>09:45-10:10 МАД тобы «Гүлдер» тақырыбы: Керуен ҰОҚ-ның оқыту 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. Асықты шеңберлеп тізеді. Шеңберді айнала оңға, солға жүреді, шеңбер бойымен жүгіреді «қарғымақ» (татар ойыны) «терек» (қырғыз ойыны). «Дала әуендері» – тынығу.</p>	<p>08:30 ҰОҚ не дайындық 09:10-09:40 МАД «Бәйтерек» тобы Тақырыбы: Ұлы Жібек жолы ҰОҚ-ның оқыту мақсаты: Бір орында тұрып және қозғалыс барысында сапқа тұру түрлерін, мәнерлі сап түзу, жүру түрлерін орындау. Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алма-кезек орындау, қарапайым дене жаттығуларымен ұштастыру.</p> <p>Ескеру 3-4. 01 күнгі сабақ демалыс болуына байланысты осы күнге ауыстырылды тақырыбы: Айналамыздағы әлем (Бәйтерек және Қарлығаш топтары)</p> <p>09:45-10:15 МАД «Қарлығаш» тобы Тақырыбы: Керуен</p> <p>10:20-10:50 МАД «Таңшолпан» тобы Тақырыбы: Ұлы Жібек жолы</p> <p>11:00-11:30 дойбы үйірмесі</p>	

		<p>Ескеру 3.01 күнгі сабақ демалыс болуына байланысты осы күнге ауыстырылды тақырыбы: Айналамыздағы әлем</p> <p>10:15-10:40 Ересек тобы «Құлыншақ» тақырыбы: Құртақанмен ойнаймыз</p> <p>10:45-11:15 МАД «Таңшолпан» тобы Тақырыбы: Керуен</p> <p>Ескеру 4.01 күнгі сабақ демалыс болуына байланысты осы күнге ауыстырылды тақырыбы: Айналамыздағы әлем</p>		
--	--	---	--	--

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Жапарова Б

Дүйсенбі 10.01.2022ж	Сейсенбі 11.01.2022ж.	Сәрсенбі 12.01.2022ж.	Бейсенбі 13.01.2022ж.	Жұма 14.01.2022ж.
<p>08:30 ҰОҚ не дайындық 09:10-09:40 МАД тобы «Гүлдер» тақырыбы: Қазақстанның оңтүстігінен солтүстігіне саяхат ҰОҚ-ның оқыту мақсаты. Бір орында тұрып және қозғалыс барысында сапқа тұру түрлерін, мәнерлі сап түзу, жүру түрлерін орындау. Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау. (Ұ, Ө) Балалармен өзара түсіністік, іс-қимылды үйлестіру деген не екенін талқылаңыз. Қазақстанның қалаларына саяхат жасауды ұсыныңыз Астана Ұлттық ұланды жаттықтыру. Алматы (Ұ, Ө) Гимнастикалық кабырғамен өрмелеу костанай Петропавл «Аңшылар» Павлодар (Ұ) «Жерге тамыр жай» жаттығуы</p> <p>Ескеру 7.01 күнгі сабақ демалыс болуына байланысты осы күнге ауыстырылды тақырыбы: Ұлы Жібек жолы</p> <p>09:45-10:10 Ересек тобы «Құлыншақ» Тақырыбы: Наурызым қорығы Мақсаты: Баланың денсаулығын қорғау және нығайту, дене тәрбиесіне қызығушылығын дамыту, денсаулық</p>	<p>08:30 ҰОҚ не дайындық 09:10-09:40 МАД тобы «Қарлығаш» Тақырыбы: Қазақстанның оңтүстігінен солтүстігіне саяхат</p> <p>Ескеру 7.01 күнгі сабақ демалыс болуына байланысты осы күнге ауыстырылды тақырыбы: Ұлы Жібек жолы 09:45-10:10 МАД тобы «Таңшолпан» Тақырыбы: Қазақстанның оңтүстігінен солтүстігіне саяхат</p> <p>10:20-10:50 МАД «Бәйтерек» тобы</p>	<p>08:30 ҰОҚ не дайындық 09:10-09:40 Ересек тобы «Жұлдыз» Тақырыбы: Сикырлы асық Мақсаты: Ойындар мен жаттығулар арқылы ҚР халықтарының мәдениеті мен салт-дәстүрлері туралы түсініктерін кеңейту. Ойын түріндегі жаттығу: «Волшебный асық» – загадывание желаний. Педагог асықпен қандай ойындар ойнауға болатынын еске түсіруді сұрайды. II. Негізгі кезең. Ойын түріндегі жаттығу: «Тоқта»: сапта бір-бірден жүрген және жүгірген кезде тапсырмалар орындау. Шенбер құрап тұру. Құм толтырылған қапшықпен жалпы дамытатын жаттығуларды орындау. Негізгі қимыл-қозғалыстарды ойын түрінде орындау: Ойын түріндегі жаттығу: «Түсіріп алмай өткіз». Допты жоғарыға лақтыру. Ойын түріндегі жаттығу: «Лақтыр-қағып ал». Төрт аяқтап бөрене бойымен жүру (залдың екінші жағында екі бөрене орналастырады). Ойын түріндегі жаттығу: «Көңілді қонжықтар». Қимыл-қозғалыс ойыны: «Асық кімде?». Ойын түріндегі жаттығу. Топ-топ – топылдатып аяқты, Мен айтамын: «Топ-топ». Шап-шап – шапалақты Алақанмен ұрамыз</p>	<p>08:30 ҰОҚ не дайындық 09:45-10:15 МАД «Қарлығаш» тобы Тақырыбы: Қазақстанның батысынан шығысына саяхат ҰОҚ-ның оқыту мақсаты. Бір орында тұрып және қозғалыс барысында сапқа тұру түрлерін, мәнерлі сап түзу, жүру түрлерін орындау. Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды</p>	<p>08:30 ҰОҚ не дайындық 09:15-09:40 Ересек тобы «Құлыншақ» Тақырыбы: Шаңғымен жүру. (Таза ауада өткізу) Мақсаты: Спорттық жаттығулар арқылы ептілік пен төзімділікті қалыптастыру. Шаңғымен жүрген кезде қауіпсіздік техникасына, арақашықтықты сақтауға баса назар аударады. II. Негізгі кезең. I. Жүру. Аланның шетімен баяу жүгіру 1 минут. Тыныс алуды қалпына келтіру. Жүру, шенберге қайта тұру. II. Шаңғыда тұрып дайындық жаттығуларын жасау: «Қолымыз қайда?», «Серіппе», «Қолымызбен шапалақ соғамыз, аяғымызбен</p>

<p>сақтау технологияларын қолдана отырып, қозғалыс қабілеті мен ікемділігіне талпындыру.</p> <p>Ұйымдастыру кезеңі. «Наурызым қорығы» слайдтарын көрсету Негізгі кезең. Ойын: «Пойыз». Ойын түріндегі жаттығулар. «Орман тұрғындары»: бір-бірден сапта жүру және жүгіру кезінде тапсырмалар орындау. 2 тізбек болып тұру. Бөренеді төрт аяқтап жүру. Ойын түріндегі жаттығу. «Көңілді тұлкілер»: 2 метр қашықтықта тұрып, бір-біріне допты бастан асырып лақтырады. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Қасқыр мен лақтар»</p> <p>Ескеру 7.01 күнгі сабақ демалыс болуына байланысты осы күнге ауыстырылды тақырыбы: Ерекше сайыс (Құлыншақ ж Жұлдыз топтары)</p> <p>10:15 -10:40 Ересек тобы «Жұлдыз» Тақырыбы: Наурызым қорығы</p> <p>10:45 – 11:15 МАД «Бәйтерек» тобы Тақырыбы: Қазақстанның оңтүстігінен солтүстігіне саяхат</p> <p>11:30 -12:00 жеке жұмыс Жалғас Мейіржан</p>	<p>Тақырыбы: Қазақстанның батысынан шығысына саяхат ҰОқ-ның оқыту мақсаты. Бір орында тұрып және қозғалыс барысында сапқа тұру түрлерін, мәнерлі сап түзу, жүру түрлерін орындау. Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды кезектестіре орындау, қарапайым дене жаттығуларымен ұштастыру</p> <p>Ескеру 4.01 күнгі сабақ демалыс болуына байланысты осы күнге ауыстырылды тақырыбы: Керуен</p> <p>11:00 - 12:00 Дойбы үйірмесі</p>	<p>09:45-10:10 МАД тобы «Гүлдер» тақырыбы: Қазақстанның батысынан шығысына саяхат ҰОқ-ның оқыту мақсаты. Бір орында тұрып және қозғалыс барысында сапқа тұру түрлерін, мәнерлі сап түзу, жүру түрлерін орындау. Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды кезектестіре орындау, қарапайым дене жаттығуларымен ұштастыру. Қазақстанның шығысынан батысына саяхат жасауды ұсыныңыз «Ұшақпен ұшу» ойын жаттығуы Өскемен Ырғакты жаттығу орындау карағанды «Арқаннан секіру» қимыл ойыны шымкент қызылорда «Салт аттылар» қимыл ойыны Ақтау. Бұлшық етті ширатып және босаңсытуға арналған. «Кемелер»</p> <p>10:15-10:40 Ересек тобы «Құлыншақ» тақырыбы: : Сикырлы асық</p> <p>10:45-11:15 МАД «Таңшолпан» тобы Тақырыбы: Қазақстанның батысынан шығысына саяхат</p> <p>11:30 -12:00 жеке жұмыс Тұрғали Сұлтанбек</p>	<p>кезектестіре орындау, қарапайым дене жаттығулары мен ұштастыру</p> <p>11:00 - 12:00 Дойбы үйірмесі</p>	<p>тарсылдатамыз». Шағын топтар болып шаңғымен жүру. Көз бұлшық еттерін қатайтуға арналған жаттығулар Ұйымдастырылған оқу қызметі барысында педагог балалармен жеке-жеке жұмыс істейді. Ш. Қорытынды кезең (Рефлексия). ҰОҚ-ны қорытындылайды, балаларды ынталандырады</p> <p>09:45-10:10 Ересек тобы «Жұлдыз» Тақырыбы: Шаңғымен жүру. (Таза ауада өткізу) Мақсаты: Спорттық жаттығулар арқылы ептілік пен төзімділікті қалыптастыру.</p> <p>11:00 - 12:00 Дойбы үйірмесі</p>
--	---	--	--	---

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Жапарова Б

Дүйсенбі 17.01.2022ж	Сейсенбі 18.01. 2022ж.	Сәрсенбі 19.01.2022ж.	Бейсенбі 20.01.2022ж.	Жұма 21.01.2022ж.
<p>08:30 ҰОҚ не дайындық 09:10-09:40 МАД тобы «Гүлдер» тақырыбы: Африка, Аустралия, Антарктида құрлықтарына саяхат ҰОҚ-ның оқыту мақсаты. Заттармен және заттарсыз жалпы дамытушы жаттығуларды орындау. Бір орында тұрып және қозғалыс барысында сапқа тұру түрлерін, мәнерлі сап түзу жүру түрлерін орындау. «Саяхатқа жолдорбаңды дайында» жаттығуы. Түрлі құрлықтарға саяхатқа қажетті заттарды таңдауды, таңдауын дәлелдеуді ұсыныңыз. Арктика Ақ қар басқан Арктикада, Ақ аюлар жүреді. Қорбандап 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). «Ұшақ» ойын жаттығуы Балалар ұшақтың қозғалысын келтіріп, қолдарын қанат секілді жаяды, ұшу кезінде солға-оңға, төмен-жоғары иіледі. Африка «қайықта» ойын жаттығуы Үнді теңізінен жүзіп өтеміз, Сол кезде Аустралияға жетеміз. Аустралия «Кенгуру» ойын жаттығуы Екі тізе арасына допты қысып қос аяқтап секіру. 09:45-10:10</p>	<p>08:30 ҰОҚ не дайындық 09:10-09:40 МАД тобы «Қарлығаш» Тақырыбы: Африка, Аустралия, Антарктида құрлықтарына саяхат 09:45-10:10 МАД тобы «Таңшолпан» Тақырыбы: Африка, Аустралия, Антарктида құрлықтарына саяхат 10:20-10:50 МАД «Бәйтерек» тобы Тақырыбы: Құрлықтарға саяхат – (Еуропа, Азия, Америка) ҰОҚ-ның оқыту мақсаты. Заттармен және заттарсыз жалпы дамытушы жаттығуларды орындау. Жүру мен жүгірудің негізгі</p>	<p>08:30 ҰОҚ не дайындық 09:10-09:40 Ересек тобы «Жұлдыз» Тақырыбы: Сикырлы дорба Мақсаты: Секіру және допты бір-біріне лақтыру дағдыларын қалыптастыру. Күшті әрі епті болу үшін осы тапсырмаларды орындау қажет. II. Негізгі кезең. №1 карточка. Бірғақты-музыкалық қимылдар: – тізбекте музыканың ырғағымен бір-бірден жүру, тапсырмаларды орындау. Бірғақты гимнастиканы орындау Төрт сызықтан (бір-бірінен 0,5 метр қашықтыққа қойылған төрт</p>	<p>08:30 ҰОҚ не дайындық 09:10-09:40 МАД «Бәйтерек» тобы Тақырыбы: Байқоңыр мақсаты Гимнастикалық орындық пен еңіс тақтайдың бойымен жүру кезінде тепе-теңдікті сақтау. Бір орында тұрып және қозғалыс барысында сапқа тұру түрлерін, сапта түзу жүру түрлерін орындау. «Ғарыш туралы не білеміз?» әңгімесі Сапты бірінші-екінші болып санау жүргізу. Зал ортасымен бірден, екіден сап құрып жүру. Кең, бос кеністік. Негізгі бөлім шыдамдылықты жаттықтыру Үлкен және қысқа адыммен жүгіру</p>	<p>08:30 ҰОҚ не дайындық 09:15-09:40 Ересек тобы «Құлыншақ» Тақырыбы: Шаңғымен сырғанап жүреміз. (Таза ауада өткізу) Мақсаты: шаңғымен жүрген кезде қимыл үйлесімділігін және тепе-теңдікті қалыптастыру. Жүру. Алаңның шетімен баяу жүгіру 1 минут. Тыныс алуды қалпына келтіру. Жүру, шеңберге қайта тұру. II. Шаңғыда тұрып дайындық жаттығуларын жасау: 1. Бір орында шаңғыны қарға басып тұрып, шаңғының ұшын жоғары және төмен қозғалту. 2. Бір орында шаңғыны қарға басып тұрып шаңғыны оңға, солға қозғау. 3. Шаңғыны параллель қоя отырып, оңға, солға нық қадам жасау. Шағын топтар болып шаңғымен жүру. Шаңғы жолымен қозғалу –</p>

<p>Ересек тобы «Құлыншак» Тақырыбы: 1-2-3 – ойыншықтарға жан бітті! Мақсаты: музыкалық сүйемелдеуге сәйкес түрлі қарқында қимыл жасау біліктерін қалыптастыру. Ойындық сәт: ойыншықтармен танысу, оларды сиқырлы таяқшаның және «1-2-3 – ойыншыққа жан бітті!» деген сөздердің көмегімен оларға жан бітіру. . II. Негізгі кезең. Бірғакты-музыкалық қимылдар: сапта бір-бірден музыканың ырғағымен жүру, тапсырмаларды орындау – айналу, жеңіл әрі ырғақпен секіру. Бірғакты гимнастиканы орындау Негізгі қимыл-қозғалыстарды орындау: Ойын түріндегі жаттығу: «Түсіріп алмай өткіз». Орындықтан асықпай, аяқтың ұшымен түсу. Алға қарай жылжып, 3 метр қашықтыққа секіру, Бір уақытта қос аяқпен серпіліп секіру, қолын сермеп көмектесу. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Шарлар мен бағандар»</p> <p>10:15 -10:40 Ересек тобы «Жұлдыз» Тақырыбы: 1-2-3 – ойыншықтарға жан бітті!</p> <p>10:45 – 11:15 МАД «Бәйтерек» тобы Тақырыбы: Африка, Аустралия, Антарктида құрлықтарына саяхат 11:30 -12:00 жеке жұмыс Оразов Бекнур</p>	<p>түрлерін орындау, оларды алма-кезек орындау, қарапайым дене жаттығуларымен ұштастыру. «Еуропаға саяхат» Нұсқау – тек белгі бойынша ғана қозғалыстың бір түрінен екінші түріне ауысу. Іші толтырылған доптар арасымен шашырай жүру, Іші толтырылған доппен орындалатын ЖДЖ. Америка. Кегельдер арасымен іші толтырылған доптарды домалату. Кегельдер арасымен бір аяқтап секіру Азия (Ө) «тау шыңдарын бағындыру» Гимнастикалық қабырғамен өрмелеу, «Аңшылар аңға шығады» «Жұлдызша» тынығу жаттығуы «Күн</p> <p>11:00 - 12:00 Дойбы үйірмесі</p>	<p>таяқша арқылы) екі аяқтап секіру, 2 метр қашықтықта тұрып, бастан асыру тәсілі арқылы допты бір-біріне лақтыру. «Қасқырға арналған қақпан» ойынын ұйымдастырады.</p> <p>09:45-10:10 МАД тобы «Гүлдер» тақырыбы: Құрлықтарға саяхат – (Еуропа, Азия, Америка) 10:15-10:40 Ересек тобы «Құлыншак» тақырыбы: Сикырлы дорба</p> <p>10:45-11:15 МАД «Таңшолпан» тобы Тақырыбы: Құрлықтарға саяхат – (Еуропа, Азия, Америка)</p> <p>11:30 -12:00 жеке жұмыс Қуатбай Мухаммед</p>	<p>Тыныс алуы қалпына келтіру. Бір қатар саппен жүру. Гантельмен орындалатын ЖДЖ 5 м жерге қолмен жүру зейінді ламығу «Қатып қал!» ойын жаттығуы. «Шашыранқы» жүру, жүгіру. тепе-теңдікті жаттықтыру Батылдықты жаттықтыру «Бұлтқа жету» Жылдамдықты жаттықтыру «Кім шапшаң?» қимыл ойыны «Ғарыштық түс» тынығу сәті</p> <p>09:45-10:15 МАД «Қарлығаш» тобы Тақырыбы: Құрлықтарға саяхат – (Еуропа, Азия, Америка)</p> <p>10:20-10:50 МАД «Таңшолпан» тобы Тақырыбы: Байқоңыр 11:00 - 12:00 Дойбы үйірмесі</p>	<p>30 метр: аттай отырып, 10 метр жүреді, («ат сияқты»); кенінен сырғанап отырып 10 метр жүреді («аншы» байқап қалмас үшін түлкі сияқты), 1- адым екпіндеп барып жүгіреді және 10 метр сырғанап барып («түлкілер аншыдан қашып барады»). Педагог адымдарының ырғақтылығына назар аударады. Сырғанау дағдысын бекіту. «Кім алысқа барады?» – тәрбиеленушілер жан-жаққа қашады, кім сызықтан алысқа сырғанап барды. 09:45-10:10 Ересек тобы «Жұлдыз» Тақырыбы: Шаңғымен сырғанап жүреміз. (</p> <p>10:10-10:40 МАД тобы «Гүлдер» тақырыбы: Байқоңыр</p> <p>10:45 – 11:10 МАД тобы «Қарлығаш» Тақырыбы: Байқоңыр</p>
--	---	---	---	---

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Жапарова Б

Дүйсенбі 24.01.2022ж	Сейсенбі 2022ж.	25.01.	Сәрсенбі 26.01.2022ж.	Бейсенбі 27.01.2022ж.	Жұма 28.01.2022ж.
<p>08:30 ҰОҚ не дайындық 09:10-09:40 МАД тобы «Гүлдер» Тақырыбы: Ғарышқа саяхат ҰОҚ-ның оқыту мақсаты Бір орында тұрып және қозғалыс барысында сапқа тұру түрлерін, мәнерлі сап түзу жүру түрлерін орындау. Секірудің алуан түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайларда секірулер. «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. шынтак пен тізеге сүйене отырып төрттағандап еңбектеп. «Сықырлы ғаламшар».</p> <p>09:45-10:10 Ересек тобы «Құлыншақ» Тақырыбы: Сықырлы гүл</p>	<p>08:30 ҰОҚ не дайындық 09:10-09:40 МАД тобы «Қарлығаш» Тақырыбы: Ғарышқа саяхат ҰОҚ-ның оқыту мақсаты Бір орында тұрып және қозғалыс барысында сапқа тұру түрлерін, мәнерлі сап түзу жүру түрлерін орындау. Секірудің алуан түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайларда секірулер.</p> <p>09:45-10:10 МАД тобы «Таңшолпан» Тақырыбы: Ғарышқа саяхат ҰОҚ-ның оқыту мақсаты Бір орында тұрып және қозғалыс барысында сапқа тұру түрлерін, мәнерлі сап түзу жүру түрлерін орындау. Секірудің алуан түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайларда секірулер.</p> <p>10:20-10:50 МАД «Бәйтерек» тобы Тақырыбы: Ғарышқа саяхат Өрмелеу, өрмелеп шығу, астымен еңбектеу, еңбектеп өту түрлерін орындау. Кеңістікті, уақытты</p>	<p>25.01.</p>	<p>08:30 ҰОҚ не дайындық 09:10-09:40 Ересек тобы «Жұлдыз» Тақырыбы: Біз өстік Мақсаты: Допты меңгеру және гимнастикалық орындық бойымен жүру дағдыларын қалыптастыру. Ерекше жаттығуға қатысуға шақырады. Балалар, біз бүгін спортшы боламыз. Спортшылар қандай қасиеттерге ие? II. Негізгі кезең. Ойын түріндегі жаттығу: «Жинақылыққа үйренейік». Бір-бірден сапта жүру, баяу қарқынмен жүгіру – бір минут; мұрын арқылы тыныс алу, жүгіргенде адымдардың қарқыны мен ырғағын сақтау. Демді қалпына келтіру. Доппен жалпы дамытатын жаттығулар орындау. Ойын түріндегі жаттығу: «Епті боламыз». Ойын түріндегі жаттығу: «Әдемі</p>	<p>08:30 ҰОҚ не дайындық 09:45-10:15 МАД «Қарлығаш» тобы Тақырыбы: Ғарышқа саяхат мақсаты: Өрмелеу, өрмелеп шығу, астымен еңбектеу, еңбектеп өту түрлерін орындау. Кеңістікті, уақытты бағдарлай алу, орындық бөрене арқылы жоғары және төмен жүру барысында және берілген қалыпта тепе-теңдікті сақтау ептілігін дамыту.</p>	<p>08:30 ҰОҚ не дайындық 09:15-09:40 Ересек тобы «Құлыншақ» Тақырыбы: Біз ойнаймыз – дербес болуға жаттығамыз. Мақсаты: Спорттық жаттығуларды орындау арқылы сенсомоторлық анализаторларын дамыту. Шанаға назарларын аударады. Шананың неге арналғаны туралы айтып беруді ұсынады. II. Негізгі кезең. Жүру. Алаңмен баяу жүгіру, «ирелендеп» жүгіру, жүру. 1. Зағтарсыз жалпы дамытатын жаттығулар жасау (№3 кешен). 2. Спорттық жаттығулар – мұзды жолдармен сырғанау. Бір орыннан итеріле отырып, қолденең жолмен сырғанау. Жеке-дара тәртіппен орындау. «Бәсекелесіннен озып кет».</p>

<p>Мақсаты: Дене шынықтыру жаттығуларының денсаулықпен байланысы туралы түсініктерін қалыптастыру.</p> <p>Саусақтарға арналған гимнастика: «Гүл». Тізбекте бір-бірден жүру; баяу ырғақпен жүгіру – бір минут; мұрын арқылы дем алу, қарқын мен адымдардың ырғағын сақтау. «Гүлдер» – ойын түріндегі гимнастика.</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыстарды орындау: 5 сызық арқылы (бір-бірінен 0,5 метр қашықтықта орналасқан 5 жіп) қос аяқпен секіру. Ойын түріндегі жаттығу: «Ең жылдам». Қимыл-қозғалыс ойыны: «Қарлығаш». Ойынды тренинг: «Тыныштықты тыңдаймыз»</p> <p>10:15 -10:40 Ересек тобы «Жұлдыз» Тақырыбы: Сикырлы гүл</p> <p>10:45 – 11:15 МАД «Бәйтерек» тобы Тақырыбы: Ғарышқа саяхат</p> <p>11:30 -12:00 жеке жұмыс Абдірахман Мейіржан</p>	<p>бағдарлай алу, орындық/бөрене арқылы жоғары және төмен жүру барысында және берілген қалыпта тепе-теңдікті сақтау ептілігін дамыту.</p> <p>«Байқоңыр» ғарыш айлағында барлығы ғарышкерлер даярлығынан өткенін еске салады.</p> <p>«Зымырандармен» бір ғаламшардан екінші ғаламшарға жету«Кім зейінді?» ойын жаттығуы«Секіргіштер» ғаламшары – Бұл ғаламшардағылар секіріп жүреді.</p> <p>«Өрмелегіштер ғаламшары» – бұл ғаламшариктің тұрғындары тек төрттағандап еңбектеп жүреді.</p> <p>шынтақ пен тізеге сүйене отырып төрттағандап еңбектеп. «Сикырлы ғаламшар».</p> <p>11:00 - 12:00 Дойбы үйірмесі</p>	<p>болайық». Қимыл-қозғалыс ойыны: «Орманға аюға қонаққа бардым». «Мен ... » жаттығуы.</p> <p>09:45-10:10 МАД тобы «Гүлдер» тақырыбы: Ғарышқа саяхат</p> <p>мақсаты: Өрмелеу, өрмелеп шығу, астымен еңбектеу, еңбектеп өту түрлерін орындау.</p> <p>Кеністікті, уақытты бағдарлай алу, орындық/бөрене арқылы жоғары және төмен жүру барысында және берілген қалыпта тепе-теңдікті сақтау ептілігін дамыту.</p> <p>10:15-10:40 Ересек тобы «Құлыншақ» тақырыбы: Біз өстік 10:45-11:15 МАД «Таңшолпан» тобы Тақырыбы: Ғарышқа саяхат</p> <p>11:30 -12:00 жеке жұмыс Оразов Бекнур</p>	<p>11:00 - 12:00 Дойбы үйірмесі</p>	<p>09:45-10:10 Ересек тобы «Жұлдыз» Тақырыбы: Біз ойнаймыз – дербес болуға жаттығамыз.</p> <p>11:00 - 12:00 Дойбы үйірмесі</p>
---	---	--	--	---

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Жапарова Б