

Дене шынықтыру оқу қызметінің циклограмасы
Мамыр айы (2.05 - .05.22ж) Өтпелі тақырып «Өрқашан күн сөнбесін»

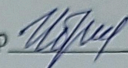
Тексерген әдіскер Шығай

Дүйсенбі 2.05. 2022ж.	Сейсенбі 3.05.2022	Сәрсенбі 4.05.2022ж.	Бейсенбі 5.05.2022ж.	Жұма 6. 05.2022ж.
<p>08:30 ҰОҚ не дайындық 09:10-09:40 1) МАД тобы «Қарлығаш» 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 бастамашылықты дамыту.</p> <p>09:45-10:10 МАД тобы «Таңшолпан» Тақырыбы: Жас футболшылар</p> <p>10:20-10:50 МАД «Бәйтерек» тобы Тақырыбы: Футбол алаңында жаттығу Мақсаты: Организмнің төзімділігі мен жаттыққандығын жетілдіру үшін түрлі</p>	<p>08:30 ҰОҚ не дайындық 09:10-09:40 Ересек тобы «Жұлдыз» Тақырыбы: Баскетболшылар Мақсаты: Еңіс тақтаймен өрмелеу және допты бір қолмен қайтара ұру дағдыларын қалыптастыру. Баскетбол добымен таныстыру. Баскетболшы бейнеленген суретті көрсету. Бір-бірден сап түзеп жүру, баяу қарқынмен 1,5 минут жүгіру, жүгіріп келгеннен кейін демін қалпына келтіру. Допты пайдаланып жалпы дамытатын жаттығуларды орындау. Негізгі қимылдарды орындау. Допты бір қолмен еденге ұру. Жаттығуды түсіндіру және орындау техникасын көрсету. Көлбеу баспалдақ (саты) үстімен өрмелеу, гимнастикалық қабырғаға өту, көшпелі саты гимнастикалық қабырғаның 3-ші кермесіне қойылған. Қимылды жасау тәртібін түсіндір. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Шапалақта».</p> <p>09:45-10:10 МАД тобы «Гүлдер» тақырыбы: Футбол алаңында жаттығу</p> <p>Ескеру: 2.05. күнгі тақырып демалыс болуына байланысты ауыстырылды)</p>	<p>08:30 ҰОҚ не дайындық 09:10-09:40 МАД «Бәйтерек» тобы Тақырыбы: Футбол алаңында жаттығу 09:45-10:15 МАД «Қарлығаш» тобы Тақырыбы: Футбол алаңында жаттығу</p> <p>10:20-10:50 МАД «Таңшолпан» тобы Тақырыбы: Футбол алаңында жаттығу 11:00 - 12:00 Дойбы үйірмесі</p>	<p>08:30 ҰОҚ не дайындық 09:15-09:40 Ересек тобы «Құлыншақ» Тақырыбы: Шынығып, шымыр боламыз. (Таза ауада өткізу) Мақсаты: Спорттық ойындар элементтерін үйрету. Ойын: «Доптарды шеңберге сал». Қолға (оң қолға) доп ұстап шашырап жүру, бір-бірден сап түзеу Ойын түріндегі жаттығу: «Доппен фигура жаса». Допты еденге лақтыру және қағып алу. Қатарға қойылған заттарды (кегельдерді) айналып, аяқтың ұшымен иректеп жүгіру. Заттардың арасындағы қашықтық – 1 метр, қатардың ұзындығы – 6 метр. «Нағыз мергендер» Тәрбиеленушілер 2 метр қашықтықтан допты лақтырады. «Біз көңілді балалар» ойынын ұйымдастыру Ойын түріндегі массаж: «Бояушы». 1 09:45 -10:10 Ересек тобы</p>	

<p>жүктемелерді біртіндеп үдетумен дене жаттығуларын орындау. Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алмастыру, қарапайым дене жаттығуларымен алмастыру (Ескеру: 2.05. күнгі тақырып демалыс болуына байланысты ауыстырылды) Тақырыбы: Жас футболшылар</p> <p>Жеке жұмыс: Оразов Бекнур</p>	<p>Тақырыбы: Жас футболшылар</p> <p>10:15-10:40 Ересек тобы тобы «Құлыншақ» тақырыбы: Баскетболшылар</p> <p>ескеру: Құлыншақ, Жұлдыз топтарының 02. 05 күнгі тақырыбы демалыс болуына байланысты ауыстырылды Тақырыбы: Сиқырлы сандық 10:45-11:15 МАД «Таңшолпан» тобы Тақырыбы: Футбол алаңында жаттығу</p> <p>11:30 - 12:00: құжаттармен жұмыс</p>		<p>«Жұлдыз» Тақырыбы: Шынығып, шымыр боламыз. (Таза ауада өткізу)</p> <p>10:10-10:40 МАД тобы «Гүлдер» тақырыбы: Футбол алаңында жаттығу</p> <p>10:45 – 11:10 МАД тобы «Қарлығаш» Тақырыбы: Футбол алаңында жаттығу 11:30 - 12:00 Дойбы үйірмесі</p>
--	--	--	--

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Жапарова Б.

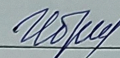
Дене шынықтыру оқу қызметінің циклограмасы
 Мамыр айы (11.05 - 13.05.22ж) Өтпелі тақырып «Өрқашан күн сөнбесін»

Тексерген әдіскер 

	Сәрсенбі 11.05.2022ж.	Бейсенбі 12.05.2022ж.	Жұма 13.05.2022ж.
	<p>08:30 ҰОҚ не дайындық</p> <p>09:10-09:40 Ересек тобы «Жұлдыз» Тақырыбы: Айсұлумен ойнаймыз Мақсаты: Көлденең нысанаға дәлдеп лақтыру дағдысын дамыту. Айсұлу келеді. Айсұлу ойнауға арналған заттар салынған дорба ала келіпті. Балаларды ойнауға шақырады. Ойын түріндегі жаттығу: «Өз жұбыңды тап»: жұптасып жүгіру. Шеңберге тұрып орамалдың көмегімен жалпы дамытатын жаттығуларды орындау. Көлденең жатқан бөрене үстімен жүру (қапталға қарай қосалқы адым жасау). Ойын түріндегі жаттығу: «Бұлақтан өт!» Алысқа асық лақтыру. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Қасқырға арналған қақпан». «Сиқырлы асық»</p> <p>09:45-10:10 1) МАД тобы «Гүлдер» 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: 09.05.күнгі тақырып демалыс болуына байланысты осы күнге ауысты. (Тақырыбы: Шабандоздар) 10:15-10:40 Ересек тобы тобы «Құлыншақ» тақырыбы: Айсұлумен ойнаймыз Ескеру: құлыншақ, жұлдыз топтарының 09.05.күнгі тақырып демалыс болуына байланысты осы күнге ауысты</p> <p>10:45-11:15 МАД «Таңшолпан» тобы Тақырыбы: : Ойын ойнап, денсаулықты нығайтамыз! Ескеру: 10.05.күнгі тақырып демалыс болуына байланысты осы күнге ауысты . (Тақырыбы: Шабандоздар) 11:30 - 12:00 құжаттармен жұмыс</p>	<p>08:30 ҰОҚ не дайындық</p> <p>09:45-10:15 МАД «Қарлығаш» тобы Тақырыбы: Ойын ойнап, денсаулықты нығайтамыз! Ескеру: 10.05.күнгі тақырып демалыс болуына байланысты осы күнге ауысты . (Тақырыбы: Шабандоздар) 11:00 - 12:00 Дойбы үйірмесі</p>	<p>08:30 ҰОҚ не дайындық</p> <p>09:15-09:40 Ересек тобы «Құлыншақ» Тақырыбы: Тезірек, биігірек, күштірек. (Таза ауада өткізу) Мақсаты: Спорттық жаттығу элементтері арқылы қозғалыс тәжірибесін байыту. Көңілсіз және көңілді смайл бейнеленген доптар. Көңіл көтеру үшін ойын ойнауға шақырады. II. Негізгі кезең. Ойын түріндегі жаттығу: «Жұбыңды тап!» «Нағыз мергендер» Дұрыс бастапқы қалыпты ұстана отырып, допты әр жерге қойылған кегельдерге лақтыру. Тәрбиеленушілер 2 метр қашықтықтан допты лақтырады. «Ара» – бетке арналған массаж. 09:45 -10:10 Ересек тобы «Жұлдыз» Тақырыбы: езірек, биігірек, күштірек. (Таза ауада өткізу) 11:30 - 12:00 Дойбы үйірмесі</p>

Дене шынықтыру оқу қызметінің циклограммасы
Мамыр айы (16.05 - 20.05.22ж) Өтпелі тақырып «Әрқашан күн сәнбесін»

Тексерген әдіскер



Дүйсенбі 16.05.2022ж.	Сейсенбі 17.05.2022	Сәрсенбі 18.05.2022ж.	Бейсенбі 19.05.2022ж.	Жұма 20.05.2022ж.
<p>08:30 ҰОҚ не дайындық 09:10-09:40 1) МАД тобы «Гүлдер» 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>09:45-10:10 Ересек тобы «Құлыншақ» Тақырыбы: Түрлі түсті секіртпелер Мақсаты: Секіргіш арқылы секіру кезінде және бөренемен жүрген кезде қимыл үйлесімділігін дамыту. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Өз түсінді тап!», екі-екіден жұптасып сапқа тұру. Оңға және солға қарай қосалқы адым жасап, сапты тарқату. Екі-екіден сапқа тұрып, орамалдармен жалпы дамытатын жаттығуларды орындау. 2 бөренені залдың бір жақ шетіне қояды. Көлденең бөрене бойымен жүру Қимыл-қозғалыс ойыны: «Тоннельге еңбектеп кір».</p>	<p>08:30 ҰОҚ не дайындық 09:10-09:40 1) МАД тобы «Қарлығаш» Тақырыбы: Ойын ойнап, денсаулықты нығайтамыз!</p> <p>09:45-10:10 МАД тобы «Таңшолпан» Тақырыбы: Ойын ойнап, денсаулықты нығайтамыз!</p> <p>10:20-10:50 МАД «Бәйтерек» 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 десең – жүгір!» «тез, шеңберге тұр!» ойын жаттығуы «Денің сауың – жаны сау!» (Ө) Алдыдан және арттан таяну. Орындықтың екі жағынан жүріп келіп «Ойын ойнап,</p>	<p>08:30 ҰОҚ не дайындық 09:10-09:40 Ересек тобы «Жұлдыз» Тақырыбы: Айсұлу мен Серік балаларға қонаққа келді Мақсаты: Секіргіш арқылы секіру және көлденең нысанаға лақтыру дағдыларын қалыптастыру. 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, шынтығын жазу. Көлденең нысанаға көздеп лақтыру Секіртпемен секіру. Қозғалды ойын: «Кетті, кетті орамал».</p> <p>09:45-10:10 МАД тобы «Гүлдер» тақырыбы: Денсаулықты қалай күтуге</p>	<p>08:30 ҰОҚ не дайындық 09:10-09:40 МАД «Бәйтерек» тобы Тақырыбы: Денсаулықты қалай күтуге болады?</p> <p>09:45-10:15 МАД «Қарлығаш» тобы Тақырыбы: Денсаулықты қалай күтуге болады?</p> <p>10:20-10:50 МАД «Таңшолпан» тобы Тақырыбы: Денсаулықты қалай күтуге болады?</p> <p>11:00 - 12:00 Дойбы үйірмесі</p>	<p>08:30 ҰОҚ не дайындық 09:15-09:40 Ересек тобы «Құлыншақ» 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!» II. «1, 2, 3 – ал!» ойын жаттығуы. Қолға арналған массаж Массаж жасайды. □ Басбармақпен және сұқ саусақпен уқалайды: Алақанның сыртқы жағын уқалайды Қосылған саусақтарын «құлыптайды» Жаттығу: «Бім-ишарамен көрсет» («Қысқыр», «Кірпі»).</p> <p>09:45 -10:10 Ересек тобы «Жұлдыз» Тақырыбы: Сиқырлы</p>

<p>Ойын түріндегі жаттығу: «Көпіршіктер».</p> <p>10:15 -10:40 Ересек тобы «Жұлдыз» Тақырыбы: Түрлі түсті секіртпелер</p> <p>10:45 – 11:15 МАД «Бәйтерек» тобы Тақырыбы: Ойын ойнап, денсаулықты нығайтамыз!</p> <p>Ескеру: 09.05.күнгі тақырып демалыс болуына байланысты осы күнге ауысты. (Тақырыбы: Шабандоздар)</p> <p>11:30-12:00 Жеке жұмыс: Базарбай Айгерім</p>	<p>денсаулықты нығайтамыз» (Ұ) тура бағытта құрсау домалату «Күлімдеу» тынығу жаттығуы.</p> <p>Ескеру: 10.05.күнгі тақырып демалыс болуына байланысты осы күнге ауысты. (Тақырыбы: Ойын ойнап, денсаулықты нығайтамыз!)</p> <p>11:00-12:00 құжаттармен жұмыс</p>	<p>болады? 10:15-10:40 Ересек тобы тобы «Құлыншақ» тақырыбы:</p> <p>10:45-11:15 МАД «Таңшолпан» тобы Тақырыбы: Денсаулықты қалай күтуге болады? 11:30 - 12:00</p>	<p>қалпақтар. (Таза ауада өткізу)</p> <p>10:10-10:40 МАД тобы «Гүлдер» тақырыбы: Денсаулықты қалай күтуге болады?</p> <p>10:45 – 11:10 МАД тобы «Қарлығаш» Тақырыбы: Денсаулықты қалай күтуге болады?</p> <p>11:30 - 12:00 Дойбы үйірмесі</p>
--	--	---	---

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Жапарова Б.

Дене шынықтыру оқу қызметінің циклограммасы

Тексерген әдіскер *У.Б.М.*

Мамыр айы (23.05 - 27.05.22ж) Өтпелі тақырып «Әрқашан күн сөнбесін»

Дүйсенбі 23.05.2022ж.	Сейсенбі 24.05.2022	Сәрсенбі 25.05.2022ж.	Бейсенбі 26.05.2022ж.	Жұма 27.05.2022ж.
<p>08:30 ҰОҚ не дайындық 09:10-09:40 1) МАД тобы «Гүлдер» 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 қадамының бірғағы мен қарқынын сақтауға; тыныс алуды қалпына келтіруге назар аударылады. Биіктігі 30 см заттар арқылы бір орыннан секіру. Гимнастикалық сатымен өрмелеу Жүзу мәнерін көрсету ұсынылады. «Өзен-көлдер «қоқыс жинаймыз» жаттығуы</p> <p>09:45-10:10 Ересек тобы «Құлыншақ» Тақырыбы: Сиқырлы өзгерістер Мақсаты: Көлденең нысанаға дәлдеп лақтыру дағдыларын бекіту. Балалардың назарын сиқырлы таяқшаға аударады. «Теңіз жағасында» – ойын түріндегі гимнастика «Аңшылар». Көлденең нысанаға дәлдеп лақтыру (шеңбер). Арқаға қапшық қойып еңбектеу (жолдың ұзындығы – 4 метр).</p>	<p>08:30 ҰОҚ не дайындық 09:10-09:40 1) МАД тобы «Қарлығаш» Тақырыбы: Шымыр болам десең – шынық!</p> <p>09:45-10:10 МАД тобы «Таңшолпан» Тақырыбы: Шымыр болам десең – шынық!</p> <p>10:20-10:50 МАД «Бәйтерек» тобы Тақырыбы: Шымыр болам десең – шынық!</p>	<p>08:30 ҰОҚ не дайындық 09:10-09:40 Ересек тобы «Жұлдыз» Тақырыбы: Достасайық бәріміз Мақсаты: Аяқтың ұшымен жүру және допты жоғары көтере тастау дағдыларын бекіту Ойын түріндегі жаттығу: «Өз кегелінді тап». Екі сап түзеп тұру. Кегельдерді пайдаланып, жалпы дамытатын жаттығуларды орындайды Ойын «Жұбыңды тап»: сапта қарсы қарап тұрған баламен жұп құрау. Ойын: «Сиқырлы жолмен жүр». Тепе-теңдік: еденде жатқан тақтай үстімен жүру. Ойын: «Түрлі түсті моншақтар». Допты жоғары лақтыру және оны екі қолмен қағып алу</p> <p>09:45-10:10 МАД тобы «Гүлдер» тақырыбы: Шымыр болам десең – шынық!</p> <p>10:15-10:40 Ересек тобы тобы «Құлыншақ» тақырыбы: Достасайық</p>	<p>08:30 ҰОҚ не дайындық 09:45-10:15 МАД «Қарлығаш» тобы Тақырыбы: Шымыр болам десең – шынық!</p> <p>10:30 - 11:00 Дойбы үйірмесі</p>	<p>08:30 ҰОҚ не дайындық 09:15-09:40 Ересек тобы «Құлыншақ» Тақырыбы: Қазақтың қимыл-қозғалыс ойындары. (Таза ауада өткізу) Мақсаты: Қазақтың қимылды ойындары арқылы балалардың қозғалыс тәжірибелерін байыту. Ойын түріндегі жаттығу: «Мен сияқты жаса!» Бір орында оңға, солға қарай бұрылып, өзін айналып секіру. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Арқан тартыс» «Ұршық» Ойын түріндегі жаттығу: «Дұрыс көрсет»,</p> <p>09:45 -10:10 Ересек тобы «Жұлдыз» Тақырыбы: Қазақтың қимыл-қозғалыс ойындары. (Таза ауада өткізу)</p>

<p>«Жауынгерлер»: «Көзге көрінбейтін адамдар» (музыканың ырғағымен).. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Түсіріп алмай өткіз».</p> <p>10:15 -10:40 Ересек тобы «Жұлдыз» Тақырыбы: Сикырлы өзгерістер</p> <p>10:45 – 11:15 МАД «Бәйтерек» тобы Тақырыбы: Шымыр болам десең – шынық!</p> <p>11:30-12:00 Жеке жұмыс: Қуанышбек Бекбол</p>		<p>бәріміз</p> <p>10:45-11:15 МАД «Таңшолпан» тобы Тақырыбы: Шымыр болам десең – шынық!</p> <p>11:30 - 12:00 Құжаттармен жұмыс</p>	<p>11:30 - 12:00 Дойбы үйірмесі</p>
---	--	--	--

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Жапарова Б.