

Бекітемін

№9 «Байтерек» бөбекжайы
жедел басқару құқығындағы
МКҚК директоры

 Титанова М. У
2021 ж



**Дене шынықтыру нұсқаушысының ұйымдастырылған оқу қызметінің
перспективалық жоспары**

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Избасаров Н

2021 - 2022 оқу жылы

Балалардың жасы: 3 жастан бастап**Жоспардың құрылу кезеңі: Қыркүйек айы 2021-2022 оқу жылы**

Мақсаты	Негізгі қозғалыстар (НҚҚЖ)	Сағат саны
Балаларды бағанға кезекпен жүру және жүгіру жаттығуларын жасату гимнастикалық орындықта жүргенде дұрыс қалып қалыптастыра отырып, тұрақты тепе-теңдікті сақтауға үйрету; екі аяғымен еденнен (жерден) қатты итерілу арқылы, алға секіру, доп лақтыруға арналған жаттығулар.	1. Тепе-теңдік жаттығулары - жүру және екі сызық арасында жүгіру (ені 15 см, ұзындығы 3 м) Жаяу жүргенде, қолдар белде. Жүгіру кезінде қолдар бүгілген тепе-теңдікті сақтай алады. Жүгіру мен жүгірудің кезектесуі: ең бастысы - бауларды баспау. 2. Секіру - орнында екі аяғымен шеңберді оңға және солға кезекпен қысқа кідіріспен серпу (3-4 рет).	2
Балаларды бір-бірлеп жүру және жүгіру жаттығуларымен айналысу; төмендетілген тірек аймағында тұрақты тепе-теңдікті сақтауға үйрету; еденнен (жерден) екі аяғымен күшті итеру және секіру кезінде жұмсақ қону.	1. Екі сызық арасында жүру (ені 20 см). Ол бірінен соң бірі үздіксіз түрде екі бағанда жүзеге асырылады. Барлық балалар екі сызықтан өтіп болғаннан кейін жүгіру туралы сигнал беріледі, осылайша 3-4 рет кезекпен. 2. Екі аяғымен секіру, кубқа алға, 3-4 м қашықтыққа қарай жүру. 2 рет қайталау.	1
Балаларға секіре отырып, объектіге жету кезінде еденді қатты итеріп, иілген аяққа қонуға үйрету; допты домалату жаттығулары.	1. «Затқа жету» секіру - орнында екі аяқпен серпілу. Ол қатарынан 3-4 секіру сериясымен орындалады, содан кейін кідіріс және мұғалімнің белгісі бойынша қайтадан секіреді (3-4 рет). 2. Доптарды бір-біріне домалату (арақашықтық 2 м). Әдіс – тіземен отыру, өкшемен отыру (әр топқа 10-12 рет).	2
Балаларға секіре отырып, объектіге жету кезінде еденді қатты итеріп, иілген аяққа қонуға үйрету; допты домалату жаттығулары	1. Екі аяқпен жоғарыға секіру - «Затқа жету» (4-5 секіру). Жаттығу алдыңғы немесе кезекпен екі қатарда орындалады (3-4 рет). 2. Доптарды бір-біріне домалату (орындау тәсілін және аяқтың бастапқы қалпын өзгерту). Әр топпен 10-15 рет. 3. Тікелей сызықпен төрт аяғымен қозғалу (қашықтық 5 м) екі жолмен белгіленген жерге (тірек нүктесі - куб, доп) дейін орындалады.	1
Балаларды бағанмен серуендеп, кезекпен шашыраңқы жаттығулар жасау (кезектесіп 2-3 рет қайталау); допты домалату, шнурдың астына өрмелеу жаттығулары.	1. Допты екі қолмен бір-біріне домалату (бастапқы қалып - тізерлеп отыру). Сызықтардың арақашықтығы 2м. Әр топ допты 10-12 рет домалайды. 2. Сымның астына қолымен еденге тигізбей жылжу (биіктігі еден деңгейінен 50 см).	2

<p>Балаларды бағанмен серуендеп, кезекпен шашыраңқы жаттығулар жасау (кезектесіп 2-3 рет қайталау); допты домалату, шнурдың астына өрмелеу жаттығулары.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Допты жоғары лақтыру және оны екі қолмен ұстап алу (10-12 рет). Жаттығу мұғалімнің бұйрығымен орындалады: «Лақтыр!», Балалар допты кездейсоқ ұстайды. 2. Доғаға көтерілу екі бағанда саптық әдіспен орындалады (бір-бірінен 1 м қашықтықта 3-4 доға). Доғаның астына көтерілу кезінде «кесекке» топтасып, доғаның астынан жоғарғы шетін тигізбей өту керек. 3. Бір қатарға екіншісінен 0,5 м қашықтықта орналасқан текшелер (түйреуіштер) арасындағы екі аяқпен секіру. Арақашықтық 3-4 м. 	<p>1</p>
<p>Жүру кезінде мұғалімнің нұсқауы бойынша балаларға тоқтауға үйретуді жалғастыру; шнурдың астына көтерілгенде топтастыру қабілетін бекіту; қысқартылған тіреу аймағында жүру кезінде тұрақты тепе-теңдікті сақтау жаттығулары.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Топқа еденге тигізбей сызық астына көтерілу 2. Еденде жатқан тақтада аяқтың ұшымен жүру 	<p>2</p>
<p>Балаларды жүру кезінде тәрбиешінің сигналы бойынша тоқтауға үйретуді жалғастыру; баудың астына өрмелеу кезінде топтасу білігін бекіту; тіреудің кішірейтілген ауданы бойынша жүру кезінде тұрақты тепе-теңдікті сақтауға жаттығу.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Тепе-теңдік: еденде жатқан тақтаймен жүру, текшелермен (3-4 текше немесе 3 дәрі доп) басып, белдікте қолдар (немесе еркін теңгеру). 2. Саптың (доғаның) астына алақан мен тізеге сүйеніп көтерілу. Доғалар бір-бірінен 1 м қашықтықта орналасқан 3. Белгіленген жерге (куб, доп) алға жылжып, екі аяқпен секіру. 	<p>1</p>

Балалардың жасы: 3 жастан бастап
Жоспардың құрылу кезеңі: Қазан айы. 2021-2022 оқу жылы

Мақсаты	Негізгі қозғалыстар (НҚҚЖ)	Сағат саны
Балаларды күшейтілген тіреуішпен жүру кезінде тұрақты тепе-теңдікті сақтауға үйрету; еденнен (жерден) қатты итеріп жаттығу және алға секіру кезінде иілген аяқтарға жұмсақ қону.	1. Тепе-теңдік - гимнастикалық орындықта жүру. Белдіктегі қолдар, орындықтың ортасында, отырыңыз, қолдарды екі жаққа қою, тұру, орындықтың соңына дейін жүру және секірмей түсу. 2. Екі аяқпен секіру, алға қарай затқа қарай (куб, штыр), 3 м қашықтықта (қайталау).	2
Балаларды күшейтілген тіреуішпен жүру кезінде тұрақты тепе-теңдікті сақтауға үйрету; еденнен (жерден) қатты итеріп жаттығу және алға секіру кезінде иілген аяқтарға жұмсақ қону.	1. Тепе-теңдік-гимнастикалық орындықта басына, қолына белбеуіне (3-4 рет) сөмкемен жүру. 2. Пигтейльге екі аяқпен секіру, одан секіру, содан кейін бағанның соңына өту. 4 м қашықтық 2 рет қайталау.	1
Балаларды күшейтілген тіреуішпен жүру кезінде тұрақты тепе-теңдікті сақтауға үйрету; еденнен (жерден) қатты итеріп жаттығу және алға секіру кезінде иілген аяқтарға жұмсақ қону.	1. Тепе-теңдік-гимнастикалық орындықта басына, қолына белбеуіне (3-4 рет) сөмкемен жүру. 2. Пигтейльге екі аяқпен секіру, одан секіру, содан кейін бағанның соңына өту. 4 м қашықтық 2 рет қайталау.	2
Допты торға лақтыра отырып, ептілік пен көзді дамытатын жаттығу; төмендетілген тіреу аймағында жүру және жүгіру кезінде тұрақты тепе-теңдікті сақтау.	Ойын жаттығулары. Таза ауада	1
Балаларды серуендеп, жүгіргеннен кейін сапта өз орындарын табуға үйрету; обручтан обручка секіру кезінде иілген аяқтарға қону жаттығулары; қимыл бағытының дәлдігін дамыта отырып, допты бір-біріне домалату қабілетін бекіту	1. Секіру-салғыштан шеңберге екі аяқпен секіру (2-3 рет). 2. Домалау доптар бір-біріне (10-12 рет).	2
Балаларды серуендеп, жүгіргеннен кейін сапта өз орындарын табуға үйрету; обручтан обручка секіру кезінде иілген аяқтарға қону жаттығулары; қимыл бағытының дәлдігін дамыта отырып, допты бір-біріне домалату қабілетін бекіту.	1. Екі аяқпен құрсаудан шеңберге секіру (құрсау бір-бірінен 0,25 м қашықтықта) сапта орындалады (3-4 рет). 2. Допты бір қатарға бір-бірінен 1 м қашықтықта орналастырылған 4-5 заттың (текшелер немесе дәрілік шарлар) арасында домалату. Допты домалату, оны екі қолмен бүктелген «совок».	1
Балаларды серпілуге арналған әртүрлі тапсырмалармен жаттығу жасау, сигнал бойынша әрекет ету қабілетін бекіту	Ойын жаттығулары. Таза ауада	1

Бағанмен жүруді бір-бірден қайталаңыз, штангалардан өткенде көз бен ырғақты дамыту; допты алға қарай домалату, доға астына көтерілу жаттығулары.	<ol style="list-style-type: none">1. Допты алға айналдыру2. Еденге қолмен тигізбей, шнурдың астына көтерілу (3-4 рет).	2
--	---	----------

Балалардың жасы: 3 жастан бастап
Жоспардың құрылу кезеңі: Қараша айы. 2021-2022 оқу жылы

Мақсаты	Негізгі қозғалыстар (НҚҚЖ)	Сағат саны
Бағанмен жүруді бір-бірден қайталау, штангалардан өткенде көз бен ырғақты дамыту; допты алға қарай домалату, доға астына көтерілу жаттығулары.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Екі бағанмен сапта (3-4 рет) доғаның астына көтерілу (4-5 доға). 2. 4-5 сызық арқылы екі аяқпен секіру (3-4 рет). 3. Допты екі қолмен лақтыру (шарлар 2-3 үлкен диаметрлі құрсауда). 	2
Бағанмен жүруді бір-бірден қайталау, штангалардан өткенде көз бен ырғақты дамыту; допты алға қарай домалату, доға астына көтерілу жаттығулары.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Екі бағанмен сапта (3-4 рет) доғаның астына көтерілу (4-5 доға). 2. 4-5 сызық арқылы екі аяқпен секіру (3-4 рет). 3. Допты екі қолмен лақтыру (шарлар 2-3 үлкен диаметрлі құрсауда). 	1
Балаларды заттар арасында жүру және жүгіру жаттығуларын жасау; екі аяқпен секіру кезінде, жоғарылатылған тірекпен жүру кезінде тұрақты тепе-теңдікті сақтау қабілетін бекіту.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Тепе-теңдік - гимнастикалық орындықта жүру, баланың екі адымында орнатылған текшелерден өту (2-3 рет). 2. Екі аяқпен секіру, қатарға орналастырылған текшелер арасында 0,5 м қашықтықта алға жылжу (2-3 рет). 	2
Балаларды заттар арасында жүру және жүгіру жаттығуларын жасау; екі аяқпен секіру кезінде, жоғарылатылған тірекпен жүру кезінде тұрақты тепе-теңдікті сақтау қабілетін бекіту.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Тепе-теңдік - гимнастикалық орындықта жүру, баланың екі адымында орнатылған текшелерден өту (2-3 рет). 2. Екі аяқпен секіру, қатарға орналастырылған текшелер арасында 0,5 м қашықтықта алға жылжу (2-3 рет). 	1
Шеңберде жүру және жүгіру, шұлықпен жүру және жүгіру; секіруде жартылай бүгілген аяқтарға қону; Допты домалату.	<ol style="list-style-type: none"> 1. 5-6 сызық арқылы екі аяқпен секіру (баулар), 2-3 рет қайталаңыз. 2. Доптарды бір-біріне домалату (бастапқы қалып - тізерлеу), 10-12 рет. 	2
Шеңберде жүру және жүгіру, шұлықпен жүру және жүгіру; секіруде жартылай бүгілген аяқтарға қону; Допты домалату.	<ol style="list-style-type: none"> 1. 5-6 сызық арқылы екі аяқпен секіру (баулар), 2-3 рет қайталаңыз. 2. Доптарды бір-біріне домалату (бастапқы қалып - тізерлеу), 10-12 рет. 	1
Шеңберде жүру және жүгіру, шұлықпен жүру және жүгіру; секіруде жартылай бүгілген аяқтарға қону; Допты домалату.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Заттар арасында алға жылжып, екі аяқпен секіру(текшелер, толтырылған шарлар, кеглиттер). Қашықтық 3 м. Ол екі бағанда саптық тәртіпте 2-3 рет жүзеге асырылады. (Назар аударыңыз - еденнен итеріп, қолды сермеу). 2. Допты бір-біріне лақтыру (қатарда бір-бірінен 1,5 м қашықтықта тұрып) екі қолмен төменнен. 	2

Балаларды қозғалыс бағытын өзгерте отырып, жаяу және жүгіруге жаттығу; допты жерге лақтырып, екі қолмен ұстап алуда; төрт аяғынан қайталап жорғалаңыз	1. Допты жерге лақтырып, екі қолмен ұстап алу(10-12 рет). Балалар бүкіл бөлмеде кездейсоқ орналасады. 2. Гимнастикалық орындықта алақан мен тізеге сүйеніп жүру.	1

Балалардың жасы: 3 жастан бастап

Жоспардың құрылу кезеңі: Желтоқсан айы. 2021-2022оқу жылы

Мақсаты	Негізгі қозғалыстар (НҚҚЖ)	Сағат саны
Балаларды қозғалыс бағытын өзгерте отырып, жаяу және жүгіруге жаттығу; допты жерге лақтырып, екі қолмен ұстап алуда; төрт аяғынан қайталап жорғалаңыз	1. Допты бір қолмен еденге лақтырып, екі қолмен ұстап алу серпілістен кейін қолдар (10-12 рет). 2. Алақан мен аяққа сүйеніп, алға қарай бағытта қатармен қозғалу- «күшіктер сияқты». Қашықтық 3 м 3. Заттар арасында екі аяқпен секірубір қатарға орналастырылған.Қашықтық 3м.	2
Балаларды жүру және жүгіру кезінде мұғалімнің белгісі бойынша тоқтаумен жаттығу; күш пен ептілікті дамыта отырып, гимнастикалық орындықта асқазанмен жорғалағанда; тұрақты тепе-теңдікті сақтау үшін тапсырманы қайталаңыз.	1. Асқазандағы гимнастикалық орындықта жүру, екі қолмен жоғары көтеру, орындықтың бүйірінен қолды ұстау (2-3 рет). 2. Тепе-теңдік - гимнастикалық орындықта бүйірлік адыммен жүру, қолды белбеумен ұстау (басыңызды және арқаңызды тік ұстаңыз).	1
Балаларды жүру және жүгіру кезінде мұғалімнің белгісі бойынша тоқтаумен жаттығу; күш пен ептілікті дамыта отырып, гимнастикалық орындықта асқазанмен жорғалағанда; тұрақты тепе-теңдікті сақтау үшін тапсырманы қайталаңыз.	1. Тепе-теңдік - қосымша қадаммен гимнастикалық орындықта бүйірмен жүру: орындықтың ортасында отырыңыз, қолыңызды алға қойыңыз, содан кейін түзіліп, жүре беріңіз; орындықтың соңында алға және төмен қарай адымдаңыз. Қолдардың орналасуы әр түрлі болуы мүмкін - белдікте, бүйірге, бастың артында. 2 рет қайталаңыз. 2. Гимнастикалық орындықта алақан мен тізеге сүйеніп жүру (2-3 рет). 3. Екі аяқпен сүйекке секіру (немесе кеглиттер) 3 м қашықтықта (2 рет).	2
Жаяу және жүгіру кезінде тапсырмаларды орындау кезінде балалардың назарын дамыту; қысқартылған тіреу аймағында жүру кезінде тұрақты тепе-теңдікті сақтау жаттығулары; кедергіден секіру кезінде ептілік пен қимылдарды үйлестіруді дамыту. Жаяу және жүгіру кезінде тапсырмаларды орындау кезінде балалардың назарын дамыту; қысқартылған тіреу аймағында жүру кезінде тұрақты тепе-теңдікті сақтау жаттығулары; кедергіден секіру кезінде ептілік пен қимылдарды үйлестіруді дамыту.	1. Тепе-теңдік- түзу сызық бойымен жүру, бір аяқтың өкшесін екінші саусаққа қойып, қолды белдікке қою. Сымның ұзындығы 2 м.2 рет қайталаңыз. 2. 4-5 штанганың үстінен секіруқолдарыңыздың көмегімен өзіңізге көмектесу. Бардың биіктігі 6 см. 1. Тепе-теңдік - қосымша қадаммен гимнастикалық орындықта бүйірмен жүру: орындықтың ортасында отырыңыз, қолыңызды алға қойыңыз, содан кейін түзіліп, жүре беріңіз; орындықтың соңында алға және төмен қарай адымдаңыз. Қолдардың орналасуы әр түрлі болуы мүмкін - белдікте, бүйірге, бастың артында. 2 рет қайталаңыз.	2

	<p>2. Гимнастикалық орындықта алақан мен тізеге сүйеніп жүру (2-3 рет).</p> <p>3. Екі аяқпен сүйекке секіру (немесе кеглиттер) 3 м қашықтықта (2 рет).</p>	
<p>Жаяу және жүгіру кезінде тапсырмаларды орындау кезінде балалардың назарын дамыту; қысқартылған тіреу аймағында жүру кезінде тұрақты тепе-теңдікті сақтау жаттығулары; кедергіден секіру кезінде ептілік пен қимылдарды үйлестіруді дамыту.</p>	<p>1. Тепе-теңдік - шеңберге салынған баумен жүру (арқаңыз бен басыңызды тік ұстап, бір-біріңізден қашықтықта ұстаңыз)</p> <p>2. 5-6 сым арқылы екі аяқпен секіру бір-бірінен 40 см қашықтықта төселген</p> <p>3. Допты 4-5 заттың арасына домалату (текшелер, толтырылған шарлар), оны екі қолыңызбен төменнен итеріп, өздеріңізден алыс кетпеңіз. Нысандар арасындағы қашықтық 1 м.</p>	2
<p>Балаларды орнында жұптастырып жаттығу; иілген аяққа қонумен секіруде; допты заттар арасында домалату кезінде көзді және ептілікті дамыту.</p>	<p>1. Орындықтан секіру (биіктігі 20 см) резеңке жолда</p> <p>2. Допты заттар арасында домалату</p>	1
<p>Балаларды орнында жұптастырып жаттығу; иілген аяққа қонумен секіруде; допты заттар арасында домалату кезінде көзді және ептілікті дамыту.</p>	<p>1. Орыннан секіру (биіктігі 25 см).</p> <p>2. Доптарды заттар арасында домалату (текше, дәрілік доп).</p> <p>3. Жол бойымен жүгіру (ені 20 см).</p>	2

Балалардың жасы: 3 жастан бастап

Жоспардың құрылу кезеңі: Қаңтар айы. 2021-2022 оқу жылы

Мақсаты	Негізгі қозғалыстар (НҚҚЖ)	Сағат саны
Балаларды орнында жұпқа ауыстыруға жаттығу жасау; жартылай бүгілген аяқтарға қона отырып секіруде; заттар арасында Допты домалату кезінде көз өлшегішті және ептілікті дамыту.	Доптарды бір-біріне лақтыру 1,5 м қашықтықтан (төменнен екі қолмен әдіс) Гимнастикалық орындықта төрт аяғымен жүру алақанмен және тіземен тіреледі	2
Балаларды орнында жұпқа ауыстыруға жаттығу жасау; жартылай бүгілген аяқтарға қона отырып секіруде; заттар арасында Допты домалату кезінде көз өлшегішті және ептілікті дамыту.	1. Допты бір-біріне 2 м қашықтықтан лақтыру (әдіс - бастың арт жағынан екі қолмен, аяқтар иық еніндей қалыпта). 2. Алақандар мен аяқтардағы тіреуішпен төрт аяғымен алға қарай қозғалу - «аю». Арақашықтық 3-4 м.2 рет қайталаңыз. 3. Толтырылған доптардың үстімен басып (әрқайсысы 4-5 доптан тұратын екі сызықпен), тізелерді жоғары көтеріп, белдікке қолды, доптарға тигізбей жүру (доптар баланың 2-3 адымында орналасады). Ол екі бағанда үздіксіз түрде жүзеге асырылады	1
Жүру және жүгіру кезінде мұғалімнің нұсқауы бойынша іс-әрекеттерді орындау жаттығулары; асқазанмен жорғалағанда орындықтың шетінен дұрыс ұстауды үйрету; жаттығуды тепе-теңдікте қайталаңыз.	1. Асқазаныңыздағы гимнастикалық орындықта жүгіру, орындықтың бүйірінен қолды ұстау 2. Тепе-теңдік - гимнастикалық орындықта жүрубүйірлік бүйірлік адым, қолдың бастың артында. Орындықтың соңында төмен қарай адымдап түсіңіз	2
Жүру және жүгіру кезінде мұғалімнің нұсқауы бойынша іс-әрекеттерді орындау жаттығулары; асқазанмен жорғалағанда орындықтың шетінен дұрыс ұстауды үйрету; жаттығуды тепе-теңдікте қайталаңыз.	1. Гимнастикалық орындықта алақан мен тізеге сүйеніп жүру. 2. Тепе-теңдік - гимнастикалық орындықта жүру 3. Екі аяқпен секіру	1
Балаларға заттарды тигізбестен жүру және жүгіру жаттығуларын жасаңыз; төмендетілген тірек аймағында жүру кезінде тұрақты тепе-теңдікті қалыптастыру; секіру жаттығуларын қайталау.	1. Тепе-теңдік - арқанмен жүру: арқандағы өкшелер, еденде шұлықтар, белде қолдар. 3-4 рет қайталаңыз. Арқанның немесе қалың арқанның ұзындығы 2-2,5 м. 2. Екі аяқпен секіру, арқан бойымен алға жылжып, оның үстінен оңға және солға секіру (2-3 рет).	2
Балаларға заттарды тигізбестен жүру және жүгіру	1. Тепе-теңдік - арқанмен жүру: арқанға шұлық, еденде өкшелер,	1

<p>жаттығуларын жасаңыз; төмендетілген тірек аймағында жүру кезінде тұрақты тепе-теңдікті қалыптастыру; секіру жаттығуларын қайталау. Допты жоғары лақтыру және оны екі қолмен ұстап алу жаттығуы</p>	<p>бастың артында қолдар. 2. Екі аяқпен секіру, арқаннан оңға және солға секіру, алға жылжу, қолының қолымен қолын созып көмектесу (2-3 рет). 3. Допты жоғары лақтыру және екі қолмен ұстап алу, ерікті түрде (балалар залда еркін орналасады), әрқайсысы өз қарқынымен.</p>	
<p>Балаларды көшбасшының ауысуымен серуендеуге жаттықтыру; секіру және допты бір-біріне лақтыру.</p>	<p>1. Гимнастикалық орындықтан секіру (биіктігі 25 см) (4-6 рет). 2. Доптарды бір-біріне лақтыру 2 м қашықтықтан (әдіс - төменнен екі қолмен) (10-12 рет).</p>	2
<p>Балаларды көшбасшының ауысуымен серуендеуге жаттықтыру; секіру, кішкене допты бір қолмен еденге соғу, заттар арасындағы саусақтармен тепе-теңдікпен жүру</p>	<p>1. Кішкентай допты бір қолмен еденге 3-4 рет қатарынан соғып, екі қолмен ұстап алу. 3-4 рет қайталаңыз. 2. Екі аяқпен секіру, алға жылжу, - аяқты алшақ аттап, аяқпен бірге секіру және т.б. Қашықтық 3 м, бірнеше рет қайталаңыз. 3. Тепе-теңдік - бір қатарға бір-бірінен 0,4 м қашықтықта орналастырылған заттар арасында саусақтармен жүру. Қашықтық 3 м, 2 рет қайталаңыз.</p>	1

Балалардың жасы: 3 жастан бастап

Жоспардың құрылу кезеңі: Ақпан айы. 2021-2022 оқу жылы

Мақсаты	Негізгі қозғалыстар (НҚҚЖ)	Сағат саны
Балаларды заттар арасында жүру мен жүгіруде, тепе-теңдікте жаттықтыру; секіру тапсырмасын қайталау.	1. Тепе-теңдік - гимнастикалық орындықта жүру (ортасында тоқтаңыз, бұрылыңыз, әрі қарай жүріңіз, орындықтан түсіп (секірмей) және өз бағанаңызға оралыңыз (2-3 рет). 2. Штангалардың үстінен секіру (штанганың биіктігі 10 см), олардың арасындағы қашықтық 40 см (3 есе).	2
Балаларға заттарды басып, шнурдан секіріп, допты бір-біріне лақтыра отырып жүруге жаттығу	1. Жүру, толтырылған доптардың үстінен басу, тізелерін жоғары көтеру, қолды белбеуде ұстау (2-3 рет). 2. Зал бойымен салынған сызықтан секіру (сызық ұзындығы 3 м). Қолдың жігерлі толқынын қолдана отырып, шнурдың үстінен оңға және солға секіру, алға жылжу (2-3 рет). 3. Қатарда тұрып доптарды бір-біріне лақтыру (арақашықтық 2 м).	1
Балаларды жаяу жүруге, мұғалімнің бұйрығы бойынша тапсырмаларды орындауға, құрсаудан құрсауға секіруге жаттықтыру; допты заттар арасында домалату кезінде ептілікті дамыту.	1. Обручтан құрсауға секіру (5-6 құрсау) екі аяқта, 3-4 рет. 2. Заттар арасында доптарды домалату (текшелер, түйреуіштер), 3-4 рет.	2
Балаларды жаяу жүруге, мұғалімнің бұйрығы бойынша тапсырмаларды орындауға, құрсаудан құрсауға секіруге жаттықтыру; допты заттар арасында домалату кезінде ептілікті дамыту.	1. Екі аяқпен секіру бір-бірінен 0,5 м қашықтықта жатқан 5-6 қысқа сымдар арқылы. 2-3 рет қайталаңыз. 2. Доптарды бір-біріне домалату (арақашықтық 2,5 м) қатарда. Әдіс - тізе беру жағдайы (10-12 рет). 3. Саусақпен жүру, қолды белде, әдеттегі жүріспен кезектесіп жүру	1
Балаларды серуендеуге және заттар арасында жүгіруге жаттықтыру; допты екі қолмен ұстап алу; төрт аяғымен жүру дағдысын бекіту.	1) Доптарды бір-біріне лақтыру (10-12 рет). 2. Гимнастикалық орындықта төрт аяғымен жүру.	2
Балаларды тік нысанаға лақтыруға, гимнастикалық орындықта жорғалауға, екі аяқпен секіруге жаттығу	1. Сөмкелерді тік мақсатқа лақтыру - диаметрі 50 см, оң және сол қолмен қалқан (әдіс - иықтан) (5-6 рет). 2. Гимнастикалық орындықта жорғалап жүру алақан мен тіздегі тірекпен (2-3 рет). 3. Заттардың арасында екі аяқпен секіру, сатылы (текшелер,	1

	түйреуіштер) (2-3 рет).	
Қозғалыс бағыты өзгерген кезде балаларды серуендеуге жаттықтыру; алға қарай бағыттауды қайталаңыз, заттар арасында секіріңіз	<ol style="list-style-type: none"> 1. Гимнастикалық орындықта жорғалап жүру алақан мен тіздегі тірекпен (2-3 рет). 2. Тепе-теңдік - жаяу жүру, дәрілік шарлардың үстінен шығу, тізелерді жоғары көтеру, қолды белде (немесе бастың артында). 	2
Балаларды гимнастикалық орындықта серуендеуде, тепе-теңдікте, оң және сол аяқпен секіруге жаттықтыру.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Гимнастикалық орындықта алақан мен аяққа сүйеніп жүру «аяу». Ол екі бағанда үздіксіз түрде жүзеге асырылады. 2-3 рет қайталаңыз. 2. Тепе-теңдік - гимнастикалық орындықта бүйірден қосымша адыммен жүру: орындықтың ортасында отырыңыз, қолыңызды алға созыңыз; жоғары көтеріліп, әрі қарай жүріңіз, орындықтың соңында алға және төмен қарай адым жасаңыз (секірмеңіз). 2-3 рет қайталаңыз. 3. Оң және сол аяқпен секіру, қолдың толқынының көмегімен (текшеге дейінгі арақашықтық 2 м). 2-3 рет қайталаңыз. 	1

Балалардың жасы: 3 жастан бастап

Жоспардың құрылу кезеңі: Наурыз айы. 2021-2022 оқу жылы

Мақсаты	Негізгі қозғалыстар (НҚҚЖ)	Сағат саны
Балаларды қозғалыс және жүгіру бағыты өзгеріп, шеңбер бойымен жүру және жүгіру жаттығуларын жасаңыз; тепе-теңдік және секіру жаттығуларын қайталау.	1. 4-5 зат арасында саусақпен жүру(текшелер) бір-бірінен 0,5 м қашықтықта орналасқан. 2 рет қайталаңыз. 2. Сымнан оңға және солға секіруалға жылжу (арақашықтық 3 м). 2-3 рет қайталаңыз.	2
Балаларды қозғалыс және жүгіру бағыты өзгеріп, шеңбер бойымен жүру және жүгіру жаттығуларын жасаңыз; тепе-теңдік және секіру жаттығуларын қайталау.	1 баланс - көлбеу тақтада жүру және жүгіру (3-4 рет). 2. Қысқа арқаннан екі аяқпен секіру...	1
Мұғалімнің бұйрығы бойынша балаларды серуендеуге, тапсырмаларды орындауға жаттықтыру; орнынан ұзындыққа секіруде, тордың үстінен доп лақтыруда; жаяу және жүгіруді қайталаңыз.	1. тұрып ұзындыққа секіру (1 0-12 рет). 2. Доптарды шнурға лақтыру (8-10 рет).	2
Мұғалімнің бұйрығы бойынша балаларды серуендеуге, тапсырмаларды орындауға жаттықтыру; орнынан ұзындыққа секіруде, тордың үстінен доп лақтыруда; жаяу және жүгіруді қайталаңыз.	1. тұрып ұзындыққа секіру (10-12 рет). 2. Доптарды шнурға лақтыру екі қолмен бастың арт жағынан (шнурдан 2 м қашықтықта) және еденде серпілгеннен кейін допты ұстап алу (5-6 рет). 3. Допты бір-біріне домалату (бастапқы қалып - отыру, аяқтар алшақ). Қашықтық 2 м (8-10 рет).	1
Балаларды шеңбер бойымен жүру және жүгіру жаттығулары; тапсырмамен жүру және жүгіру; допты заттар арасында қайта айналдыру; асқазанда орындықта жорғалаумен жаттығу.	1 допты заттар арасында домалату (2-3 рет). 2. Асқазандағы гимнастикалық орындықта жорғалап жүру, екі қолмен жоғары көтеру, қолды екі жағынан ұстау (2 рет).	2
Балаларды шеңбер бойымен жүру және жүгіру жаттығулары; тапсырмамен жүру және жүгіру; допты заттар арасында қайта айналдыру; асқазанда орындықта жорғалаумен жаттығу. Балаларды тепе-теңдікке баулу	1. Доптарды заттар арасында домалату. 2. Гимнастикалық орындықта алақан мен тізедегі тірекпен артында сөмкемен жүру, «Тырмыс - құлап қалма». 3. Тепе-теңдік - басында сөмкемен орындықта жүру	1
Балаларды жаяу және жүгіруге шашыраңқы етіп, мұғалімнің белгісі бойынша тоқтаңыз; «аюлы» орындықта қайталап жорғалап шығу; тепе-теңдік және секіру жаттығулары.	1. Гимнастикалық орындықта алақанға тіреліп еңбектеу және аяқтар " Аюлы) (2 рет). 2. Тепе-теңдік-еденге қойылған тақтамен жүру. 3. бір сызыққа салынған 5-6 сымнан секіру.	2
	1. Гимнастикалық қабырғаға өрмелеужәне үшінші рельстегі қозғалыс.	1

<p>Балаларды жаяу және жүгіруге шашыраңқы етіп, мұғалімнің белгісі бойынша тоқтаңыз; «аюлы» орындықта қайталап жорғалап шығу; тепе-теңдік және секіру жаттығулары.</p>	<p>Содан кейін төмен түсу (2 рет). 2 еденде тақтаймен жүру, саусақтарда, белде қолдар (2 рет). 3. Сым арқылы екі аяқпен секіру (2 рет).</p>	
--	---	--

Балалардың жасы: 3 жастан бастап

Жоспардың құрылу кезеңі: Сәуір айы. 2021-2022 оқу жылы

Мақсаты	Негізгі қозғалыстар (НҚҚЖ)	Сағат саны
Балаларға жаттығулар жасау Бағанмен бір-бірден жүру және жүгіру, кездейсоқ бағыттарда жүру және жүгіру; тапсырмаларды қайталау теңдестірілген және секіру.	1. Тепе-теңдік - басында қашшықпен жерде жатқан тақтаймен жүру, қолды екі жаққа (2-3 рет). 2. Кедергілерден екі аяқпен секіру(өзектердің биіктігі 6 см), бір-бірінен 40 см қашықтықта, 5-6 бар. 2-3 рет қайталаңыз.	2
Балаларға жаттығулар жасау Бағанмен бір-бірден жүру және жүгіру, кездейсоқ бағыттарда жүру және жүгіру; тапсырмаларды қайталау теңдестірілген және секіру.	1 баланс- басына дорбасы бар гимнастикалық орындықта бүйірмен жүру (2-3 рет); қамқоршыны сақтандыру қажет. 2. Екі аяқпен секірубір-бірінен 0,5 м қашықтықта еденде жатқан 5-6 шнурлар арқылы; 2-3 рет қайталаңыз. 3. Дорбаларды көлденең нысанаға лақтыру оң және сол қол (мақсатқа дейінгі қашықтық 2,5 м).	1
Балаларды шеңбер бойымен жүру және жүгіру, қол ұстасып, жүру және жүгіру жаттығуларын жасаңыз; сөмкелерді көлденең нысанаға лақтыру; орнынан ұзындыққа секіру кезінде дұрыс бастапқы позицияны қабылдау қабілетін бекіту	1. Орыннан ұзындыққа секіру (5-6 рет). 2. Сөмкелерді көлденең нысанаға лақтыру (3-4 рет).	2
Балаларды шеңбер бойымен жүру және жүгіру, қол ұстасып, жүру және жүгіру жаттығуларын жасаңыз; сөмкелерді көлденең нысанаға лақтыру; орнынан ұзындыққа секіру кезінде дұрыс бастапқы позицияны қабылдау қабілетін бекіту	1. тұрып ұзындыққа секіру«Келесіде кім секіреді». 2. Доптарды тік мақсатқа лақтыру иықтан 1,5 м қашықтықтан. 3. Допты бір қолмен тебу қатарынан бірнеше рет және оны екі қолмен ұстап алу (бүкіл зал бойынша кездейсоқ тәртіпте салу).	1
Мұғалімнің белгісі бойынша тапсырмалармен жүру кезінде жаттығу; қашықтыққа лақтырған кезде ептілік пен көзді дамытыңыз, төрт аяғыңызбен қайталаңыз.	1. Сөмкелерді қашықтыққа лақтыру (6-8 рет). 2. Гимнастикалық орындықта жорғалап жүру алақан мен тіздегі тірекпен (2-3 рет).	2
Мұғалімнің белгісі бойынша тапсырмалармен жүру кезінде жаттығу; қашықтыққа лақтырған кезде ептілік пен көзді дамытыңыз, төрт аяғыңызбен қайталаңыз.	1. Қаптарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру. 2. Гимнастикалық орындықта алақан мен аяқтың тіреуімен «аю» жүру. 3. Екі аяқпен секіру, арақашықтық 3 м.	1

<p>Балаларды серуендеуге және жүгіруге жаттығу; тепе-теңдік және секіру жаттығуларын қайталау.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Тепе-теңдік - бір аяғының өкшесін екіншісінің саусағына қойып, еденде жатқан тақтаймен жүру, қолды белдікке қою (2-3 рет). 2. Екі аяғымен шеңберден секіру (5-6 жалпақ құрсау; тоқылған өрімдерден шеңберлер салуға болады: бір ұшына түйме, екінші жағына ілмек тігіледі) (2-3 рет). 	<p>2</p>
<p>Балаларды серуендеуге және жүгіруге жаттығу; тепе-теңдік және секіру жаттығуларын қайталау.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Тепе-теңдік- гимнастикалық орындықта қадамы қосылған, белдікке қолмен жүру; орындықтың ортасында отырыңыз, қолыңызды алға қойыңыз, көтеріліп, ары қарай жүріңіз (2-3 рет) 2. Заттар арасында екі аяқпен секірубір-бірінен 40 см қашықтықта қатарға орналастырылған. 	<p>1</p>

Балалардың жасы: 3 жастан бастап

Жоспардың құрылу кезеңі: Мамыр айы. 2021-2022 оқу жылы

Мақсаты	Негізгі қозғалыстар (НҚҚЖ)	Сағат саны
Балаларды жұппен жүруге, төмендетілген тірек аймағында жүру кезінде тепе-теңдікті сақтауға жаттығу; орнынан ұзындыққа секіруді қайталаңыз.	1. Еденде жатқан тақтайшада (ені 15 см), бір аяғының өкшесін екінші саусағына қойып, қолды белдікке тигізу (2 рет). 2. Ұзыннан 5-6 шнурлар арқылы секіру (сымдар арасындағы қашықтық 30-40 см).	2
Балаларды жұппен жүруге, төмендетілген тірек аймағында жүру кезінде тепе-теңдікті сақтауға жаттығу; орнынан ұзындыққа секіруді қайталаңыз.	1. Тепе-теңдік - гимнастикалық орындықпен адымдап бүйірден жүру, ортасында отыру, тұру және жүру (секірмей түсу). Қолдардың орналасуы әр түрлі болуы мүмкін - белдікте, бүйірге, бастың артында. 2. Шнурлар арқылы бір жерден ұзындыққа секіру, сымдардың арасы 50 см. 3. Допты (үлкен диаметрі) текшелер (дәрілік шарлар) арасында «жылан» айналдыру. Тікелей тұрып, допты бастың үстіне көтеріп, созыңыз.	1
Басшының ауысуымен жүруді қайталаңыз; орыннан ұзындыққа секіру жаттығулары; доп жаттығуларында ептілікті дамыту.	1. Ұзыннан секіру арқылы шнур арқылы (ені 40-50 см) (6-8 рет). 2. Доптарды бір-біріне лақтыру (8-10 рет).	2
Басшының ауысуымен жүруді қайталаңыз; орыннан ұзындыққа секіру жаттығулары; доп жаттығуларында ептілікті дамыту.	1. Орнында тұрған екі аяғындағы қысқа арқаннан секіру. 2. Доптарды бір-біріне жұппен лақтыру (екі қолмен бастың арт жағынан). Балалар арасындағы қашықтық 2 м. 3. Қапшықтарды қашықтыққа лақтыру (оң және сол қол).	1
Балаларды жоғары тіземен жүруге, жүгіруге, орындықта жорғалауға жаттығу; тік мақсатқа қайта лақтыру.	1. Тік нысанаға лақтыру (диаметрі 50 см дөңгелек нысаны бар қалқан, қалқанның төменгі шеті баланың көзі деңгейінде), оң және сол қолмен 1,5-2 м қашықтықтан (әдіс - иықтан) (3-4 рет). 2. Асқазандағы гимнастикалық орындықта серуендеу (2 рет). Жорғалаушы жаттығу екі бағанмен орындалады.	2
Тапсырмалармен жүруді және жүгіруді қайталаңыз; секіру кезінде артылған тіреуішпен жүру кезінде тұрақты тепе-теңдікті сақтауға арналған жаттығулар.	1. Тепе-теңдік - басында сөмкесі бар орындықта жүру, қолды екі жаққа (2-3 рет). 2. Екі аяғымен шнур арқылы оңға және солға секіру, алға жылжу (арақашықтық	1

	3 м) (2-3 рет).	
Тапсырмалармен жүруді және жүгіруді қайталаңыз; гимнастикалық қабырғаға көтерілу кезінде артылған тірекпен жүру кезінде тұрақты тепе-теңдікті сақтау жаттығулары.	1. Гимнастикалық қабырғаға көтеріліп, одан түсу (2 рет). 2. Тепе-теңдік - еденде, саусақтарда, қолдың бастың артында жатқан тақтаймен жүру (2 рет).	2
Балаларды жоғары тіземен жүруге, жүгіруге, орындықта жорғалауға жаттығу; тік мақсатқа қайта лақтыру.	1. 2 м қашықтықтан тік нысанаға лақтыру. 2. Гимнастикалық орындықта алақан мен аяққа сүйеніп жүру («аю»). 3. Қысқа арқаннан секіру.	1

Циклограмма

Дене
шынықтыру

*Ортаңғы топ
қыркүйек (1 апта, 2 сағат)*

ҮІӨ мақсаты	Балаларды бағанға кезекпен жүру және жүгіру жаттығуларын жасату гимнастикалық орындықта жүргенде дұрыс қалып қалыптастыра отырып, тұрақты тепе-теңдікті сақтауға үйрету; екі аяғымен еденнен (жерден) қатты итерілу арқылы, алға секіру, доп лақтыруға арналған жаттығулар.	
Күтілетін нәтиже:	- Балалар нұсқаушының түсіндіріп көрсетуі бойынша негізгі жаттығу түрлерін жасайды. Балалар секіру жаттығулырын ойын арқылы орындайды. Балалар белгіні естіп бір қатарға түзеледі.	
Тілдік мақсат:	Сұрақтарға толық жауап бере біледі	
Өткен ҮІӨ-нен алған білім	Өткен жаттығу түрлерін атай алады.	
ҮІӨ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату Ұйымдастыру. 2 - 3 минут	-сапқа тұрғызу -сәлемдесу 1. Кіріспе бөлім. Сапта қалыпты тұруды және түзуленуді тексеру: бағанда бірінен соң бірін қалпына келтіру, баған бойынша аяқ ұшымен бірінен соң бірі жүру, қолды белге қою (тізеңізді бүкпеңіз); бағанда бір-бірден жүгіру; педагог белгісі бойынша, шашырап жүру, шашырап жүгіру; бір-бірден колоннада қалыпқа келіп тұру.	Жарты топқа арналған 2 гимнастикалық орындық (биіктігі 30-35 см), 8-10 текше (биіктігі 6 см), доптар (диаметрі 10-12 см).
ҮІӨ-нің ортасы	2 . Негізгі бөлім.	Музыкалық

<p>III. Тақырып бойынша жұмыс 12- -14 минут</p>	<p>Жалпы дамыту жаттығулары. Жалаушамен</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бастапқы қалып (бұдан әрі - б.қ) - аяқтың еніне параллель тіреу, қолды төмен түсіру. Қолдарын жанға жоғары көтеру, қолдарын шапалақтау. Қолды жанға төмен түсіру, бастапқы күйге оралу 2. Б.қ - аяқ иық деңгейінде, қол белде. Оңға бұрылу, оң қолды жанға бұру, бастапқы күйге оралу. Дәл сол сияқты басқа жаққа бұру. 3. Б.қ - аяқтың иық деңгейінде, қол төмен. Отыру, қолды алға қою, алдыға қолды шапалақтау, тұру, бастапқы күйге оралу. 4. Б.қ - аяқты алшақ қою, қолдар арқада. Қолыңызды жанға көтеру: алға иіліп, екі арасында саусақтың ұшын еденге тигізу. Қолды жанға созып, керілу, бастапқы күйге оралу. 5. Б.қ - аяқтың алшақ қою, қол белде. Жүру кезегімен ауысып, орнында екі аяқпен секіру. <p>Тыныс алу жаттығуы. Мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару. Б.қ. келу</p> <p style="text-align: center;">Қозғалыстардың негізгі түрлері.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Тепе-теңдік жаттығулары - жүру және екі сызық арасында жүгіру (ені 15 см, ұзындығы 3 м) Жаяу жүргенде, қолдар белде. Жүгіру кезінде қолдар бүгілген тепе-теңдікті сақтай алады. Жүгіру мен жүгірудің кезектесуі: ең бастысы - бауларды баспау. 2. Секіру - орнында екі аяғымен шеңберді оңға және солға кезекпен қысқа кідіріспен серпу (3-4 рет). Балалар бір-біріне қарама-қарсы екі жолда тұрады (сызықтар арасындағы қашықтық кемінде 3 м). Мұғалім әр жолдың алдында шнурлардан жолдарды қойып, тапсырманы түсіндіреді - соқпақпен жүріп бара жатып асықпау, басты және арқанытүзу ұстау, серуендеудің соңында өз сызыққа бару. Балалар жаттығуды 2 рет аяқтағаннан кейін, олар тірек бойымен жүгіре бастайды. Тепе-теңдік жаттығуларының соңында мұғалім бауларды шешіп, балаларды әртүрлі бағытта шашырауға шақырады. Шашырау кезінде балалар екі аяқпен секірулерді орындайды, қояндарды бейнелейді, екі бағытта шеңберге бұрылады, секіру сериялары арасында кішкене кідіріспен кезектеседі. Секіру секіріс дабыл немесе музыкалық сүйемелдеу арқылы орындалады. <p>Қим ойын: ойын "өзіңізге жұп табу" ойын үшін сізге екі түсті орамалдар қажет (балалар саны бойынша) (бір түсті орамалдардың жартысы, қалғандары-басқа). Әр ойыншы бір орамал алады. Тәрбиешінің сигналы бойынша барлық балалар залдың (алаңның) бүкіл аумағын алуға тырысады. "Жұп тап!" немесе музыкалық шығарманың</p>	<p>сүйемелдеу</p>
--	--	-------------------

	дыбысының басталуы бірдей түсті шарфы бар балалар жұптасып тұрады. Ойын 2-3 рет қайталанады. 20-бетті қараңыз. Ойын 2-3 рет қайталанады.	
IV. ҰІӨ -нің қорытындысы. Рефлексия 2-3 минут	«Күлкіні жалғастыр» ойын жаттығуы Балалар малдас құрып дөңгелене отырады да, бір-біріне жымыып, күлкіні әрі қарай кезекпен жалғастырады. Балаларға бір баланың көңіл күйі қалғандарының көңіл күйіне әсер ететінін еске салады. Балаларға рахмет айтып қоштасу	- Спорттық құрал-жабдықтарды жинауды ұсынады.

Циклограмма

Дене шынықтыру

Ортаңғы топ кыркүйек (1 сағат)

ҰІӨ мақсаты	Балаларды бір-бірлеп жүру және жүгіру жаттығуларымен айналысу; төмендетілген тірек аймағында тұрақты тепе-теңдікті сақтауға үйрету; еденнен (жерден) екі аяғымен күшті итеру және секіру кезінде жұмсақ қону.	
Күтілетін нәтиже:	Қозғалыс арқылы өз көңіл күйін білдіру. Залда белгілі сызықтан шықпай қозғалу. Жаттығу орындау кезінде тәуекелдікті азайту. Бірлескен жұмыс кезінде әлеуметтік дағдылар пайдалану.	
Тілдік мақсат:	Ұйымдастырылған оқу қызметінің нәтижесі бойынша талқылауға қатысу - сұрақтарға жауап береді:	
Өткен ҰІӨ -нен алған білім	-Балалармен бірге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсіру. Сұрақ-жауап	
ҰІӨ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 2-3 минут	-сапқа тұрғызу -сәлемдесу 1 бөлім. Түзу, туралауды тексеру (әдетте кейбір сілтемелер қолданылады - шнурлар, квадраттар және т.б.) Сигнал беріледі тәрбиеші залды айналып өтіп, көшбасшыдан кейін бағанда жүру үшін (бубен немесе музыкалық сүйемелдеу бойынша) беріледі. Келесі сигналда жүгіреді. Жүру және жүгіру жаттығулары кезектесіп өтеді.	
ҰІӨ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс	2 бөлім. Жалпы дамыту жаттығулары. 1. Бастапқы қалып (бұдан әрі - Б.қ.) – аяқты алшақ қою, қолды төмен түсіру.	

15 минут	<p>Қолдарын жанынан жоғары көтеру, қолдарының шапалақтау. Қолды бүйірден төмен түсіру, бастапқы күйге оралу.</p> <p>2. Б.қ. - аяқ иық деңгейінде, қол белде. Оңға бұрылу, оң қолды жанға бұру, бастапқы күйге оралу. Дәл сол сияқты</p> <p>3. Б.қ – аяқ алшақ , қол төмен. Отыру, қолды алға қойып шапалақтау, тұру, бастапқы күйге оралу</p> <p>4. Б.қ. - аяқты алшақ ұстау, қолдар артта. Қолды екі жаққа көтеру: алға иіліп, еденге саусақтарды тигізу. Тікелей, қолды екі жаққа созу, бастапқы күйге оралу.</p> <p>5. Б.қ – аяқ алшақ, қол белде. Жүру кезегімен ауысып, орнында екі аяқпен секіру</p> <p style="text-align: center;">Тыныс алу жаттығуы Араның дыбысын салу. -3-3-3</p> <p style="text-align: center;">Қозғалыстардың негізгі түрлері.</p> <p>1. Екі сызық арасында жүру (ені 20 см). Ол бірінен соң бірі үздіксіз түрде екі бағанда жүзеге асырылады. Барлық балалар екі сызықтан өтіп болғаннан кейін жүгіру туралы сигнал беріледі, осылайша 3-4 рет кезекпен.</p> <p>2. Екі аяғымен секіру, кубқа алға, 3-4 м қашықтыққа қарай жүру.2 рет қайталау.</p> <p>3 бөлім.</p> <p>Ашық аспан астындағы «Өзіңе жұп ізде» ойыны Ойын үшін сізге екі түсті орамал қажет (балалар санына сәйкес) (бір түсті орамалдың жартысы, екіншісі қалған). Әр ойыншыға бір орамал беріледі. Педагогтің белгісі бойынша барлық балалар шашырап, залдың (алаңның) бүкіл аумағын алуға тырысады. «Жұпты тап!» Деген сөзге немесе музыкалық шығарманың дыбысының басталуы, бірдей түсті орамалдары бар балалар екі-екіден тұрады. Ойын 2-3 рет қайталанатын.</p> <p>Бағанаға орамалды бір-бірлеп серуендеп кезек-кезек жүру.</p>	
<p>IV. ҰІӨ -нің қорытындысы</p> <p>.Рефлексия</p> <p>2 минут</p>	<p>-Ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің нәтижесін талдайды:</p> <p>-Қандай жаттығулар жасадық?</p> <p>-Балалармен бірге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсіру.</p>	<p>Нұсқаушыға көмек көрсету ниетін таныту</p>

Ортаңғы топ кыркүйек (2 апта, 2 сағат)

Циклограмма
Дене
шынықтыру

ҰІӨ мақсаты	Балаларға секіре отырып, объектіге жету кезінде еденді қатты итеріп, иілген аяққа қонуға үйрету; допты домалату жаттығулары.
--------------------	--

Күтілетін нәтиже:	Зал кеңістігінде бағдарлай алу. Шашыраңқы жүгіру кезінде кеңістікті бағдарлай алады	
Тілдік мақсат:	Ұйымдастырылған оқу қызметінің нәтижесі бойынша талқылауға қатысу - сұрақтарға жауап береді:	
Өткен ҮІӨ-нен алған білім	-Балалармен бірге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсіру. Сұрақ-жауап	
ҮІӨ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңілкүй орнату Ұйымдастыру. 5 минут	-сапқа тұрғызу -сәлемдесу 1 бөлім. Мұғалімнің белгісі бойынша аялдамамен бірінен соң бірі колоннада жүру және жүгіру. Педагог тапсырманы түсіндіреді; жүріп бара жатқанда : «Қояндар!» дейді, балалар тоқтап, орнында екі аяғымен секіреді, содан кейін жүре береді. Жүргеннен кейін жүгіруге ауысу. Кезектесіп жүру және жүгіру. Үш бағанда қайта құру.	
ҮІӨ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс 15 минут	2 бөлім. Жалаушалармен жалпы дамыту жаттығулары. «Мама, папа, мен спортшымын» 1. Б.қ. – аяқтар алшақ, Жалау төмен. Жалаушаларды алға, жоғары көтеру, жалаушаларға қарау, оларды түсіру, бастапқы орнына оралу. (5-6 рет). 2. Б.қ. – аяқты алшақ ұстау, Жалау иықта. Отыру, еденге жалаудың ұшын тигізу, тұру, бастапқы күйге оралыңыз (5-6 рет). 3. Б.қ. - аяқ иық деңгейінде, жалау төмен. Оңға (солға), жалаушаларды жан-жаққа бұру, бастапқы күйге оралу. (5-6 рет). 4. Б.қ - отыру, аяқтар алшақ, жалаулар кеудеде. Алға қарай иілу, аяқты ашып саусақтарды еденге тигізу, бастапқы күйге оралу (5-6 рет). 5. Б.қ - аяқтар сәл алшақ, жалаулар бүктеліп, саусақтардың жанында жатады. Екі аяқпен секіру, жүрумен кезектесіп (1-8 санау), 3 рет қайталау. Қозғалыстардың негізгі түрлері. 1. «Затқа жету» секіру - орнында екі аяқпен серпілу. Ол қатарынан 3-4 секіру сериясымен орындалады, содан кейін кідіріс және мұғалімнің белгісі бойынша қайтадан секіреді (3-4 рет). 2. Доптарды бір-біріне домалату (арақашықтық 2 м). Әдіс – тіземен отыру, өкшемен отыру (әр топқа 10-12 рет). 3 бөлім. Ашық аспан астындағы «Ұшақ» ойыны. Балалар залдың әр жағында бірнеше бағанда тұрады. Әр бағанның орны затпен белгіленеді (текше, түйреуіш, дәрілік шар).	

	<p>Ойыншылар - ұшқыштар. Мұғалімнің белгісі бойынша: «Ұшуға!» - балалар қолды кеудеалдында бүгіп дөңгелек қимылдар жасайды - «қозғалтқыштарды іске қосу».</p> <p>Келесі сигнал: «Ұш!» - балалар қолдарын екі жаққа көтеріп жүгіреді - залда «ұшу» әр түрлі бағытта. Сигнал бойынша: «Қону!» - балалар - «ұшақтар» өз орындарын табады (текшелерінің жанында) және бағаналарға салынған.</p> <p>Бір-бірден бағанда жүру.</p>	
<p>IV. ҰІӨ-нің қорытындысы</p> <p>.Рефлексия</p> <p>2-3 минут</p>	<p>-Ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің нәтижесін талдайды:</p> <p>-Қандай жаттығулар жасадық?</p> <p>-Балалармен бірге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсіру.</p>	<p>Нұсқаушыға көмек көрсету ниетін таныту</p>

Циклограмма

Дене шынықтыру

Ортанғы топ кыркүйек (1 сағат)

ҰІӨ мақсаты	Балаларға секіре отырып, объектіге жету кезінде еденді қатты итеріп, иілген аяққа қонуға үйрету; допты домалату жаттығулары	
Күтілетін нәтиже:	Қозғалыс кезінде қимылды үйлестіру дағдыларын пайдаланады. Жағдайдың өзгеруіне қарай бағытты бұрып саппен жүре алады.	
Тілдік мақсат:	Ұйымдастырылған оқу қызметінің нәтижесі бойынша талқылауға қатысу - сұрақтарға жауап береді:	
Өткен ҰІӨ-нен алған білім	-Балалармен бірге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсіру. Сұрақ-жауап	
ҰІӨ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
<p>I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату</p> <p>0-2 минут</p> <p>Ұйымдастыру.</p> <p>3-5 минут</p>	<p>-сапқа тұрғызу</p> <p>-сәлемдесу</p> <p>1 бөлім.</p> <p>Педагогтың белгісі бойынша аялдамамен бірінен соң бірі колоннада жүру және жүгіру. Педагог тапсырманы түсіндіреді; жүріп бара жатқанда ол: «Қояндар!» дейді, балалар тоқтап, орнында екі аяғымен секіреді, содан кейін жүре береді. Жүргеннен кейін жүгіруге ауысыңыз. Кезектесіп жүру және жүгіру. Үш бағанда қайта құру.</p>	
ҰІӨ-нің ортасы	2 бөлім.	Әр балаға екі

<p>III. Тақырып бойынша жұмыс 15 минут</p>	<p>Жалаушалармен жалпы дамыту жаттығулары. «Мама, папа, мен спортшымын»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Б.қ. – аяқтар алшақ, жалау төмен. Жалаушаларды алға, жоғары көтеру, жалаушаларға қарау, оларды түсіру, бастапқы орнына оралу. (5-6 рет). 2. Б.қ. – аяқты алшақ ұстау, Жалау иықта. Отыру, еденге жалаудың ұшын тигізу, тұру, бастапқы күйге оралу (5-6 рет). 3. Б.қ. - аяқ иық деңгейінде, жалау төмен. Оңға (солға), жалаушаларды жан-жаққа бұру, бастапқы күйге оралу. (5-6 рет). 4. Б.қ - отыру, аяқтар алшақ, жалаулар кеудеде. Алға қарай иілу, аяқты ашып саусақтарды еденге тигізу, бастапқы күйге оралу (5-6 рет). 5. Б.қ - аяқтар сәл алшақ, жалаулар бүктеліп, саусақтардың жанында жатады. Екі аяқпен секіру, жүрумен кезектесіп (1-8 санау), 3 рет қайталау. <p style="text-align: center;">Тыныс алу жаттығулары: «Әтеш» дыбысын салу, «ку-ка-ре-ку» деп айту. Мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару.</p> <p>Қозғалыстардың негізгі түрлері.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Екі аяқпен жоғарыға секіру - «Затқа жету» (4-5 секіру). Жаттығу алдыңғы немесе кезекпен екі қатарда орындалады (3-4 рет). 2. Доптарды бір-біріне домалату (орындау тәсілін және аяқтың бастапқы қалпын өзгерту). Әр топпен 10-15 рет. 3. Тікелей сызықпен төрт аяғымен қозғалу (қашықтық 5 м) екі жолмен белгіленген жерге (тірек нүктесі - куб, доп) дейін орындалады. <p>3 бөлім.</p> <p>Ашық аспан астындағы «Ұшақ» ойыны. Балалар залдың әр жағында бірнеше бағанда тұрады. Әр бағанның орны затпен белгіленеді (текше, түйреуіш, дәрілік шар). Ойыншылар - ұшқыштар. Мұғалімнің белгісі бойынша: «Ұшуға!» - балалар қолды кеуде алдында бүгіп дөңгелек қимылдар жасайды - «қозғалтқыштарды іске қосу». Келесі сигнал: «Ұш!» - балалар қолдарын екі жаққа көтеріп жүгіреді - залда «ұшу» әр түрлі бағытта. Сигнал бойынша: «Қону!» - балалар - «ұшақтар» өз орындарын табады (текшелерінің жанында) және бағаналарға салынған.</p> <p>Бір-бірден бағанда жүру.</p>	<p>жалауша</p> <p>Доптар, кубиктер</p>
<p>IV. ҮІӨ-нің қорытындысы .Рефлексия 5-минут</p>	<p>-Ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің нәтижесін талдайды: -Қандай жаттығулар жасадық? -Балалармен бірге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсіру.</p>	<p>Нұсқаушыға көмек көрсету ниетін таныту</p>

Циклограмм

аДене

шынықтыру

Ортаңғы топ кыркүйек (3 апта, 2 сағат)

ҮІӨ мақсаты	Балаларды бағанмен серуендеп, кезекпен шашыраңқы жаттығулар жасау (кезектесіп 2-3 рет қайталау); допты домалату, шнурдың астына өрмелеу жаттығулары.	
Күтілетін нәтиже:	Екіден, бірден қайта сап құра отырып жүру; баяу екпінмен жүгіру, педагогтің бұйрығы бойынша жылдам шеңберге тұру дағдыларын біледі.	
Тілдік мақсат:	Ұйымдастырылған оқу қызметінің нәтижесі бойынша талқылауға қатысу - сұрақтарға жауап береді:	
Өткен ҮІӨ -нен алғанбілім	-Балалармен бірге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсіру. Сұрақ-жауап	
ҮІӨ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күйорнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	-сапқа тұрғызу -сәлемдесу 1 бөлім. Баған бойынша жүру, бір-бірден екі жолдың арасында жүру; спринтинг (кезектесіп 2-3 рет қайталау). Бағанада бірінен соң бірі және жол бойымен (ені 20 см) жүргеннен кейін мұғалім залда шашырап жүгіру туралы белгі береді. Жүру және жүгіру тапсырмалары қайталанады. Педагог әр баланы доп алуға шақырады (доптар алдын ала орындықтарда немесе орындықтарда қойылады). Шеңберде қалпына келтіру.	
ҮІӨ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс 13-15 минут	2 бөлім. Доппен жалпы дамыту жаттығулары. «Әже бағында» 1. Б.қ. - аяқ иық деңгейінде, доп екі қолда төменде. Допты алға, жоғары көтеру, оған қарау, алға және төмен түсіру, бастапқы орнына оралу. 2. Б.қ. – өкшемен отыру, доп екі қолда алдыда. Тізеге тұру, допқа тұру; бастапқы қалыпқа оралу 3. Б.қ. - өкшелерде отыру, екі қолда доп алдында. Допты қолмен итеріп, айналада оңға (солға) айналдыру 4. Б.қ. - шалқасынан жатып, доп екі қолмен бастың артында. Тіздегі бүктелген	Бала санына қарай доптар

	<p>аяқты көтеру, доппен тигізу, түзу, бастапқы күйге оралу</p> <p>5. Б.к. - отыру, аяқты алшақ қою, доп сенің алдында. Допты жоғары көтеру, еңкею, доппен еденге мүмкіндігінше тигізу, түзу, бастапқы орнына оралу</p> <p>6. Б.к.-аяқтарды сәл алшақ ұстау, доп еденде. Доппен жүру кезектесіп екі аяқпен секіру</p> <p style="text-align: center;">Тыныс алу жаттығулары:</p> <p>«Үйшік» - тік тұрып, аяқты бір - бірінен алшақ ұстайды, қолды бастан асыра көтеріп, «үйшік» сияқты біріктіреді, демді ішке тартады, қолды төмен түсіріп, денені босатып демді шығарады.</p> <p>Қозғалыстардың негізгі түрлері.</p> <p>1. Допты екі қолмен бір-біріне домалату (бастапқы қалып - тізерлеп отыру). Сызықтардың арақашықтығы 2м. Әр топ допты 10-12 рет домалайды.</p> <p>2. Сымның астына қолымен еденге тигізбей жылжу (биіктігі еден деңгейінен 50 см). Жалпы дамыту жаттығуларын аяқтағаннан кейін балалар доптарды мұғалім көрсеткен жерге қояды (үлкен себет, қорап). Екінші топтағы балалар үшін доптар олардың қолында қалады. Мұғалім жол түрінде екі шнурды созады - олар балаларды құруға бағыттаушы болып табылады.</p> <p style="text-align: center;">3 бөлім.</p> <p>Ашық ойын «Қияр, қияр ...». Залдың бір жағында мұғалім (қақпан), екінші жағында балалар. Олар қақпанға екі аяғымен секіру арқылы жақындайды. Мұғалім: Қияр, қияр, Бұл мақсатқа бармау Онда тышқан тіршілік етеді Ол сенің құйрығыңды тістеп алады. Балалар әдеттегі сызықтан тыс қашады, ал мұғалім оларды қуып жетеді. Мұғалім мәтінді осындай ырғақта айтады, балалар әр сөз үшін екі рет секіре алады. Бағанда бірінен соң бірін жүру; саусақпен жүру, қолдың әр түрлі позицияларымен, қалыпты жүрумен кезектесіп</p>	
<p>IV. ҮІӘ-нің қорытындысы .Рефлексия 3-5 минут</p>	<p>-Ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің нәтижесін талдайды: -Қандай жаттығулар жасадық? -Балалармен бірге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсіру.</p>	<p>Нұсқаушыға көмек көрсету ниетін таныту</p>

Циклограмма

Дене шынықтыру

Ортаңғы топ кыркүйек (1 сағат)

ҮІӨ мақсаты	Балаларды бағанмен серуендеп, кезекпен шашыраңқы жаттығулар жасау (кезектесіп 2-3 рет қайталау); допты домалату, шнурдың астына өрмелеу жаттығулары.	
Күтілетін нәтиже:	Тізені көтеріп жүгіру, аяқ ұшымен, өкшемен жүру, кедергілерден өтіп ирелеңдеп жүгіру. мимикалық жаттығуларды орындау дағдыларын біледі	
Тілдік мақсат:	Ұйымдастырылған оқу қызметінің нәтижесі бойынша талқылауға қатысу - сұрақтарға жауап береді:	
Өткен ҮІӨ-нен алғанбілім	-Балалармен бірге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсіру. Сұрақ-жауап	
ҮІӨ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	-сапқа тұрғызу -сәлемдесу 1 бөлім. Баған бойынша жүру, бір-бірден екі жолдың арасында жүру; спринтинг (кезектесіп 2-3 рет қайталау). Бағанада бірінен соң бірі және жол бойымен (ені 20 см) жүргеннен кейін мұғалім залда шашырап жүгіру туралы белгі береді. Жүру және жүгіру тапсырмалары қайталанатын. Педагог әр баланы доп алуға шақырады (доптар алдын ала орындықтарда немесе орындықтарда қойылады). Шеңберде қалпына келтіру.	
ҮІӨ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс 15-минут	2 бөлім. Доппен жалпы дамыту жаттығулары. «Әже бағында» 1. Б.қ. - аяқ иық деңгейінде, доп екі қолда төменде. Допты алға, жоғары көтеру, оған қарау, алға және төмен түсіру, бастапқы орнына оралу. 2. Б.қ. – өкшемен отыру, доп екі қолда алдыда. Тізеге тұру, допқа тұру; бастапқы қалыпқа оралу 3. Б.қ. - өкшелерде отыру, екі қолда доп алдында. Допты қолмен итеріп, айналада оңға (солға) айналдыру 4. Б.қ. - шалқасынан жатып, доп екі қолмен бастың артында. Тіздегі бүктелген аяқты көтеру, доппен тигізу, түзу, бастапқы күйге оралу 5. Б.қ. - отыру, аяқты алшақ қою, доп сенің алдында. Допты жоғары көтеру, еңкею, доппен еденге мүмкіндігінше тигізу, түзу, бастапқы орнына оралу 6. Б.қ.-аяқтарды сәл алшақ ұстау, доп еденде. Доппен жүру кезектесіп екі аяқпен	

	<p>секіру</p> <p style="text-align: center;">Тыныс алу жаттығуы.</p> <p style="text-align: center;">Ауа жұту шығыршықты кеуде тұсына әкеліп, мұрынмен дем шығару</p> <p>Қозғалыстардың негізгі түрлері.</p> <p>1. Допты жоғары лақтыру және оны екі қолмен ұстап алу (10-12 рет). Жаттығу мұғалімнің бұйрығымен орындалады: «Лақтыр!», Балалар допты кездейсоқ ұстайды.</p> <p>2. Доғаға көтерілу екі бағанда саптық әдіспен орындалады (бір-бірінен 1 м қашықтықта 3-4 доға). Доғаның астына көтерілу кезінде «кесекке» топтасып, доғаның астынан жоғарғы шетін тигізбей өту керек.</p> <p>3. Бір қатарға екіншісінен 0,5 м қашықтықта орналасқан текшелер (түйреуіштер) арасындағы екі аяқпен секіру. Арақашықтық 3-4 м.</p> <p style="text-align: center;">3 бөлім.</p> <p>Ашық ойын «Қияр, қияр ...». Залдың бір жағында мұғалім (қақпан), екінші жағында балалар. Олар қақпанға екі аяғымен секіру арқылы жақындайды. Мұғалім: Қияр, қияр, Бұл мақсатқа бармау Онда тышқан тіршілік етеді Ол сенің құйрығыңды тістеп алады. Балалар әдеттегі сызықтан тыс қашады, ал мұғалім оларды қуып жетеді. Мұғалім мәтінді осындай ырғақта айтады, балалар әр сөз үшін екі рет секіре алады. Бағанда бірінен соң бірін жүру; саусақпен жүру, қолдың әр түрлі позицияларымен, қалыпты жүрумен кезектесіп.</p>	
<p>IV. ҰІӨ-нің қорытындысы</p> <p>.Рефлексия</p> <p>3-5 минут</p>	<p>-Ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің нәтижесін талдайды:</p> <p>-Қандай жаттығулар жасадық?</p> <p>-Балалармен бірге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсіру.</p>	<p>Нұсқаушыға көмек көрсету ниетін таныту</p>

Циклограмма

Дене шынықтыру

Ортаңғы топ кыркүйек (4 апта, 2 сағат)

ҮІӨ мақсаты	Жүру кезінде мұғалімнің нұсқауы бойынша балаларға тоқтауға үйретуді жалғастыру; шнурдың астына көтерілгенде топтастыру қабілетін бекіту; қысқартылған тіреу аймағында жүру кезінде тұрақты тепе-теңдікті сақтау жаттығулары.	
Күтілетін нәтиже:		
Тілдік мақсат:	Ұйымдастырылған оқу қызметінің нәтижесі бойынша талқылауға қатысу - сұрақтарға жауап береді:	
Өткен ҮІӨ-нен алғанбілім	-Балалармен бірге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсіру. Сұрақ-жауап	
ҮІӨ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күйорнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	-сапқа тұрғызу -сәлемдесу 1 бөлім. Мұғалімнің: «Торғайлар!» деген белгісі бойынша бағанда бір-бірден жүру. - тоқтап: «Чик-чирик» деп айту, содан кейін жүре беру; шашырау. Жүру және жүгіру кезектесіп орындалады. Үш бағанда қалыптастыру.	
ҮІӨ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс 13-14минут	2 бөлім. Шағын құрсаумен жалпы дамыту жаттығулары. 1. Б.қ. - аяқ иық деңгейінде, тіреуіш төмен. Шеңберді алға, жоғары, төмен алға, төмен көтеру, бастапқы күйге оралу 2. Б.қ. - тізерлеп, құрсаумен екі қолмен кеудеге. Оңға (солға) бұрылыңыз, құрсауменбүйірге, қолды түзу ұстау; түзету, бастапқы қалыпқа оралу 3. Б.қ. - отыру, аяқты алшақ ұстау, құрсауда екі қолмен кеудеде тұру. Сақинаны жоғары көтеру, алға еңкей және саусақтардың арасындағы еденге тигізу, құрсауды жоғары көтеру; бастапқы қалыпқа оралу 4. Б.қ. - отыру, аяқтар тізеге бүгіліп, құрсаумен, қолдар артта тіреу. Аяқты екі жаққа жаю, бастапқы күйге оралыңыз 5. Б.қ. - арқамен жатып, құрсау бастың артында түзу қолмен. Тіздегі иілген аяқтарды көтеру, тізе құрсауының жиегіне тигізу; аяқты түзету, бастапқы күйге оралу 6. Б.қ - аяқ сәл алшақ тұрады, қолдар дененің бойымен еркін, құрсау еденде. Құрсау бойымен екі аяқпен секіру (қолдың толқынын пайдаланып, әр бағытта 3 рет жүрумен кезектесіп).	Құрсаулар

	<p align="center">Тыныс алу жаттығулары: шәйнектік дыбысын салу(ш-ш-ш). Терең тыныс алып, демді шығару.</p> <p>Қозғалыстардың негізгі түрлері. 1. Топқа еденге тигізбей сызық астына көтерілу 2. Еденде жатқан тақтада аяқтың ұшымен жүру</p> <p align="center">3 бөлім.</p> <p>«Аю орманда» ашық ойын. Залдың (учаскенің) бір жағына сызық салынған - бұл орманның шеті. Сызықтың артында, 2-3 адым қашықтықта аюға арналған орын көрсетілген. Залдың қарама-қарсы шетінде балалардың «үйі» деген жолмен белгіленген. Мұғалім аю ретінде ойнайтын ойыншылардың бірін тағайындайды (санау рифмімен таңдауға болады), қалған ойыншылар балалар, олар үйде. Мұғалім: «Қыдыру» дейді. Балалар орманның шетіне шығады, саңырауқұлақ тереді - олар тиісті қимылдарға еліктеп: «Ормандағы аю Мен саңырауқұлақтар, жидектер, Ал аю отыр Бізге қарсылайды ».</p> <p>Аю ырылдап көтеріледі, балалар қашады. Аю оларды ұстап алуға тырысады (түрту). Ол ұсталған баланы үйіне апарды. Ойын қайта жалғасады. Аю 2-3 баланы ұстап алғаннан кейін басқа аю тағайындалады немесе таңдалады. Ойын қайталанады. Төмен қозғалғыштық ойыны «Сіз қайда қағып алдыңыз?» 28-бетті қараңыз</p>	
<p>IV. ҰІӨ-нің қорытындысы .Рефлексия 3-5минут</p>	<p>-Ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің нәтижесін талдайды: -Қандай жаттығулар жасадық? -Балалармен бірге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсіру.</p>	<p>Нұсқаушыға көмек көрсету ниетін таныту</p>

Циклограмма

Дене

шынықтыру

Ортаңғы топ кыркүйек (1 сағат)

ҰІӨ мақсаты	Балаларды жүру кезінде тәрбиешінің сигналы бойынша тоқтауға үйретуді жалғастыру; баудың астына өрмелеу кезінде топтасу білігін бекіту; тіреудің кішірейтілген ауданы бойынша жүру кезінде тұрақты тепе-теңдікті сақтауға жаттығу.
Күтілетін нәтиже:	Бір-бірден тізбекке тұрып бағытты өзгерте отырып жүру және жүгіруді біледі. Қозғалыс кеңістігінде топпен зал кеңістігінде бағдарлай алуды, ырғақты жаттығуларды орындауға үйрету..
Тілдік мақсат:	Ұйымдастырылған оқу қызметінің нәтижесі бойынша талқылауға

	қатысу - сұрақтарға жауап береді:	
Өткен ҰІӨ-нен алған білім	-Балалармен бірге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсіру. Сұрақ-жауап	
ҰІӨ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	-сапқа тұрғызу -сәлемдесу 1 бөлім. Мұғалімнің: «Торғайлар!» Деген белгісі бойынша бағанда бір-бірден жүру. - тоқтап: «Чик-чирик» деп айтыңыз, содан кейін жүре беріңіз; шашырау. Жүру және жүгіру кезектесіп орындалады. Үш бағанда қалыптастыру.	
ҰІӨ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс 13-15 минут	2 бөлім. Шағын құрсаумен жалпы дамыту жаттығулары. 1. Б.қ. - аяқ иық енінде, тіреуіш төмен. Шеңберді алға, жоғары, төмен алға, төмен көтеру, бастапқы күйге оралу. 2. Б.қ - тізерлеп, құрсаумен екі қолмен кеудеге. Оңға (солға) бұрылу, құрсаумен бүйірге, қолды түз ұстау; түзету, бастапқы қалыпқа оралу 3. Б.қ - отыру, аяқты алшақ ұстау, құрсауда екі қолмен кеудеде тұру. Сақинаны жоғары көтеру, алға еңкею және саусақтардың арасындағы еденге тигізу, құрсауды жоғары көтеру; бастапқы қалыпқа оралу 4. Б.қ. - отыру, аяқтар тізеге бүгіліп, құрсаумен, қолдар артта тіреу. Аяқты екі жаққа жаю, бастапқы күйге оралу 5. Б.қ - арқамен жатып, құрсау бастың артында түзу қолмен. Тіздегі иілген аяқтарды көтеру, тізе құрсауының жиігіне тигізу; аяқты түзету, бастапқы күйге оралу. 6. Б.қ - аяқ сәл алшақ тұрады, қолдар дененің бойымен еркін, құрсау еденде. Құрсау бойымен екі аяқпен секіру (қолдың толқынын пайдаланып, әр бағытта 3 рет жүрумен кезектесіп). Тыныс алу жаттығулары: араның дыбысын салу (з-з-з), мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару. Бастапқы қалыпқа келу. Қозғалыстардың негізгі түрлері. 1. Тепе-теңдік: еденде жатқан тақтаймен жүру, текшелермен (3-4 текше немесе 3 дәрі доп) басып, белдікте қолдар (немесе еркін теңгеру). 2. Саптың (доғаның) астына алақан мен тізеге сүйеніп көтерілу. Доғалар бір-бірінен 1 м қашықтықта орналасқан 3. Белгіленген жерге (куб, доп) алға жылжып, екі аяқпен секіру. 3 бөлім.	

	<p>«Аю орманда» ашық ойын. Залдың (учаскенің) бір жағына сызық салынған - бұл орманның шеті. Сызықтың артында, 2-3 адым қашықтықта аюға арналған орын көрсетілген. Залдың қарама-қарсы шетінде балалардың «үйі» деген жолмен белгіленген. Мұғалім аю ретінде ойнайтын ойыншылардың бірін тағайындайды (санау рифмімен таңдауға болады), қалған ойыншылар балалар, олар үйде.</p> <p>Мұғалім: «Қыдыру» дейді. Балалар орманның шетіне шығады, саңырауқұлақ тереді - олар тиісті қимылдарға еліктеп:</p> <p>«Ормандағы аю Мен саңырауқұлақтар, жидектер, Ал аю отыр Бізге қарсылайды ».</p> <p>Аю ырылдап көтеріледі, балалар қашады. Аю оларды ұстап алуға тырысады (түрту). Ол ұсталған баланы үйіне апарады. Ойын қайта жалғасады. Аю 2-3 баланы ұстап алғаннан кейін басқа аю тағайындалады немесе таңдалады. Ойын қайталанады.</p> <p>Төмен қозғалғыштық ойыны «Сіз қайда қағып алдыңыз?» 28-бетті қараңыз</p>	
<p>IV. ҰІӨ-нің қорытындысы .Рефлексия 2-3 минут</p>	<p>-Ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің нәтижесін талдайды: -Қандай жаттығулар жасадық? -Балалармен бірге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсіру.</p>	<p>Нұсқаушыға көмек көрсету ниетін таныту</p>

Циклограмма

Дене

шынықтыру

Ортаңғы топ қазан (1 апта, 2 сағат)

ҰІӨ мақсаты	Балаларды күшейтілген тіреуішпен жүру кезінде тұрақты тепе-теңдікті сақтауға үйрету; еденнен (жерден) қатты итеріп жаттығу және алға секіру кезінде иілген аяқтарға жұмсақ қону.	
Күтілетін нәтиже:	Педагогтің нұсқауы бойынша бір-бірінің артына және қатарынан тізбекке тізілу, шеңбер құру. заттар арасымен секіру дағдыларын меңгереді	
Тілдік мақсат:	Ұйымдастырылған оқу қызметінің нәтижесі бойынша талқылауға қатысу - сұрақтарға жауап береді:	
Өткен ҰІӨ-нен алған білім	-Балалармен бірге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсіру. Сұрақ-жауап	
ҰІӨ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату	-сапқа тұрғызу -сәлемдесу	

<p>0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут</p>	<p>1 бөлім. Мұғалімнің пәрмені бойынша бағанда бірінен соң бірі жүру, бауларды басып өтіп жүруге ауысу (баулар арасындағы қашықтық 40 см). Содан кейін адымдау (секіру) жаттығулары жүгіруде орындалады (баулар арасындағы қашықтық 60 см). Залдың бір жағында мұғалім жаяу және жүгірудегі адымның ұзындығына сәйкес адымдау үшін, ал екінші жағынан секіру үшін шнурларды созады.</p>	
<p>ҰІӨ-нің ортасы ІІІ. Тақырып бойынша жұмыс 15 минут</p>	<p>2 бөлім. Өрілген жіппен жалпы дамыту жаттығулары(немесе қысқа сыммен). «Қарағайлы орманда»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Б.қ - аяқты бір-бірінен алшақ қою, жіп төмен . Өрілген жіпті алға, жоғары, алға, төмен көтеру, бастапқы күйге оралу 2. Б.қ – аяқ алшақ , жіп төмен. Өрілген жіпті алға қарай көтеру, отыру, қолды түзу ұстау, тұру, бастапқы күйге оралу. 3. Б.қ - тізе бүгіп, жіп төмен. Оңға (солға) бұрылу, жіпті бүйірге, қолды түзу алу; бастапқы қалыпқа оралу. 4. Б.қ - отыру, аяқтар алшақ, тізде . Өрілген жіпті жоғары көтеру, алға еңкею және еденге жіпті тигізу. Жіпті жоғары, бастапқы күйге оралу. 5. Б.қ - аяғы сәл алшақ, қолдар ерікті, еденде жіп.. Екі аяғымен секіру. <p style="text-align: center;">Тыныс алу жаттығулары:</p> <p>1 – 2, 3 - 4 есебінде танаудың әр тесігінен кезек - кезек демді ішке тартады; 1 – 10 есебінде дем алуды бөгең, сыртқа шығарады.</p> <p>Қозғалыстардың негізгі түрлері...</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Тепе-теңдік - гимнастикалық орындықта жүру. Белдіктегі қолдар, орындықтың ортасында, отырыңыз, қолдарды екі жаққа қою, тұру, орындықтың соңына дейін жүру және секірмей түсу. 2. Екі аяқпен секіру, алға қарай затқа қарай (қуб, штыр), 3 м қашықтықта (қайталау). <p>Мұғалім екі гимнастикалық орындықты бір-біріне параллель қояды, орындықтар алдында балаларды екі қатарға орналастырады және балаларды (әр қатардан бір бала) жаттығуды көрсетуге шақырады.</p> <p>Спортзалға арналған орындықтар алынып тасталды. Залдың бір жағында бастапқы сызық шнурмен белгіленіп, одан екі текше 3-4 м қашықтықта орналастырылған. Балалар екі бағанға тұрып, мұғалімнің бұйрығымен екі аяғымен текшеге секіруді орындайды, содан кейін оны айналып өтіп, өз бағанына қайта оралады. Секіру тапсырмасын қайталамас бұрын, бұл қысқа демалыс.</p> <p>3 бөлім. Ашық аспан астындағы «Мысық пен тышқан» ойыны.Залдың бір жағында тақтайшалар еденнен 50 см биіктікте созылған шнурмен орындықтарға немесе стендтерге орналастырылған - бұл тышқандар үйі. Тышқандар үйінен біраз</p>	

	<p>қашықтықта мысықты орындыққа жатқызады (мысық шляпасындағы бала).</p> <p>Мұғалім: Мысық тышқандарды күзетеді Ұйықтап жатқандай кейіп танытты Балалар итарқа (немесе шнурлар) астына кіріп, орындарынан тұрып жүгіреді. Мұғалім: Тыныштықтар, шу шығармандар Мысықты оятуға болмайды. Балалар - «тышқандар» оңай, шу шығармауға тырысып, залды айнала жүгіреді. 20-25 секундтан кейін мұғалім: «Мысық ояу!» Жүргізуші - «мысық», айқайлайды: «Мяу!» Бағандарда бір-бірден саусақтардың үстімен жүріп, тышқандар сияқты «мысықтың» артынан жүру.</p>	
<p>IV. ҮІӨ-нің қорытындысы .Рефлексия 3-5 минут</p>	<p>-Ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің нәтижесін талдайды: -Қандай жаттығулар жасадық? -Балалармен бірге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсіру.</p>	<p>Нұсқаушыға көмек көрсету ниетін таныту</p>

Циклограмма

Дене
шынықтыру

Ортаңғы топ топ қазан (1 сағат)

ҮІӨ мақсаты	Балаларды күшейтілген тіреуішпен жүру кезінде тұрақты тепе-теңдікті сақтауға үйрету; еденнен (жерден) қатты итеріп жаттығу және алға секіру кезінде иілген аяқтарға жұмсақ қону.
Күтілетін нәтиже:	Тапсырма мазмұнын толық есте сақтады. Жаңа білімді түсінеді Дене жаттықтыруға арналған тапсырмаларды орындай алады
Тілдік мақсат:	Ұйымдастырылған оқу қызметінің нәтижесі бойынша талқылауға қатысу - сұрақтарға жауап береді:
Өткен ҮІӨ-нен алған білім	-Балалармен бірге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсіру. Сұрақ-жауап
ҮІӨ өткізілу барысы	
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет
	Ресурстар

I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату	-сапқа тұрғызу -сәлемдесу	
---	------------------------------	--

<p>0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут</p>	<p>1 бөлім. Колоннада бір-бірден жүру, тәрбиешінің бұйрығымен шнурлардан өтіп, жүруге көшу (шнурлар арасындағы қашықтық - 40 см). Содан кейін секіру (секіру) жаттығулары жүгіруде өткізіледі (шнурлар арасындағы қашықтық 60 см). Залдың бір жағында мұғалім секіру үшін сымдарды, ал екінші жағында жүру және жүгіру қадамының ұзындығына сәйкес секіруге арналған сымдарды қояды.</p>	
<p>ҮІӘ-нің ортасы ІІІ. Тақырып бойынша жұмыс 13-15 минут</p>	<p>2 бөлім. Өрілген жіппен жалпы дамыту жаттығулары(немесе қысқа сыммен). «Қарағайлы орманда» 1. Б.қ - аяқты бір-бірінен алшақ қою, жіп төмен . Өрілген жіпті алға, жоғары, алға, төмен көтеру, бастапқы күйге оралу 2. Б.қ – аяқ алшақ , жіп төмен. Өрілген жіпті алға қарай көтеру, отыру, қолды түзу ұстау, тұру, бастапқы күйге оралу. 3. Б.қ - тізе бүгіп, жіп төмен. Оңға (солға) бұрылу, жіпті бүйірге, қолды түзу алу; бастапқы қалыпқа оралу. 4. Б.қ - отыру, аяқтар алшақ, тізде . Өрілген жіпті жоғары көтеру, алға еңкею және еденге жіпті тигізу. Жіпті жоғары, бастапқы күйге оралу. 5. Б.қ - аяғы сәл алшақ, қолдар ерікті, еденде жіп.. Екі аяғымен секіру. Қозғалыстың негізгі түрлері. 1. Тепе-теңдік-гимнастикалық орындықта басына, қолына белбеуіне (3-4 рет) сөмкемен жүру. 2. Пигтейльге екі аяқпен секіру, одан секіру, содан кейін бағанның соңына өту. 4 м қашықтық 2 рет қайталау. Тыныс алу жаттығулары: «Ботқа пісты» мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару. Бастапқы қалыпқа келу. 3 бөлім. "Мысық пен тышқан"мобильді ойыны. Залдың бір жағында орындықтарға рельстер қойылады немесе еден деңгейінен 50 см биіктікте созылған сыммен тіректер қойылады - бұл тышқандардың үйі. Орындықтағы тышқандар үйінен біршама қашықтықтамысық (мысықтың қақпағындағы бала) орналасқан. Тәрбиеші айтады: Мысық тышқандарды күзетеді, Притворился, меніңше, ұйықтайды Балалар рельстердің (немесе сымдардың) астына түсіп, тұрып, шашырап жүгіреді. Тәрбиеші үкім шығарады: Тыныш, тышқандар, шу шығармау Және мысықты оятпандар. Балалар - "тышқандар" оңай, шу шығармауға тырысады, бүкіл залда жүгіреді. 20- 25 секундтан кейін мұғалім: "Мысық оянды!"Оянған-"мысық", бақырады: "Мяу!"және</p>	

	ол" тышқандардың " артынан жүгіреді, ал олар "құмыраларға" тығылады (олар рельстердің астына көтеріліп, мұздатылмаған бөлік арқылы құмыраларға түседі).. "Мысықтың"артында тышқан сияқты шұлықта бір-бірден жүру.	
IV. ҰІӨ-нің қорытындысы .Рефлексия 3-5минут	-Ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің нәтижесін талдайды: -Қандай жаттығулар жасадық? -Балалармен бірге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсіру.	Нұсқаушыға көмек көрсету ниетін таныту

Циклограмма

Дене шынықтыру

Ортаңғы топ қазан (2 апта,2 сағат)

ҰІӨ мақсаты	Балаларды күшейтілген тіреуішпен жүру кезінде тұрақты тепе-теңдікті сақтауға үйрету; еденнен (жерден) қатты итеріп жаттығу және алға секіру кезінде иілген аяқтарға жұмсақ кону.	
Күтілетін нәтиже:	Бүгінгі жаттығу түрлерін біледі. - Балалар нұсқаушының түсіндіруі бойынша негізгі жаттығу түрлерін жасайды.	
Тілдік мақсат:	Ұйымдастырылған оқу қызметінің нәтижесі бойынша талқылауға қатысу - сұрақтарға жауап береді:	
Өткен ҰІӨ -нен алғанбілім	-Балалармен бірге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсіру. Сұрақ-жауап	
ҰІӨ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күйорнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	-сапқа тұрғызу -сәлемдесу 1 бөлім. Колоннада бір-бірден жүру, тәрбиешінің бұйрығымен шнурлардан өтіп, жүруге көшу (шнурлар арасындағы қашықтық - 40 см). Содан кейін секіру (секіру) жаттығулары жүгіруде өткізіледі (шнурлар арасындағы қашықтық 60 см). Залдың бір жағында мұғалім секіру үшін сымдарды, ал екінші жағында жүру және жүгіру қадамының ұзындығына сәйкес секіруге арналған сымдарды қояды.	
ҰІӨ-нің ортасы III. Тақырып бойыншажұмыс 13-15минут	2 бөлім. Өрілген жіппен жалпы дамыту жаттығулары(немесе қысқа сыммен). «Қарағайлы орманда» 1. Б.қ - аяқты бір-бірінен алшақ қою, жіп төмен . Өрілген жіпті алға, жоғары, алға, төмен көтеру, бастапқы күйге оралу 2. Б.қ – аяқ алшақ , жіп төмен. Өрілген жіпті алға қарай көтеру, отыру, қолды түзу ұстау, тұру, бастапқы күйге оралу.	

	<p>3. Б.қ - тізе бүгіп, жіп төмен. Оңға (солға) бұрылу, жіпті бүйірге, қолды түзу алу; бастапқы қалыпқа оралу.</p> <p>4. Б.қ - отыру, аяқтар алшақ, тізде . Өрілген жіпті жоғары көтеру, алға еңкею және еденге жіпті тигізу. Жіпті жоғары, бастапқы күйге оралу.</p> <p>5. Б.қ - аяғы сәл алшақ, қолдар ерікті, еденде жіп.. Екі аяғымен секіру.</p> <p>Қозғалыстың негізгі түрлері.</p> <p>1. Тепе-теңдік-гимнастикалық орындықта басына, қолына белбеуіне (3-4 рет) сөмкемен жүру.</p> <p>2. Пигтейльге екі аяқпен секіру, одан секіру, содан кейін бағанның соңына өту. 4 м қашықтық 2 рет қайталау.</p> <p style="text-align: center;">Тыныс алу жаттығулары: «Әтеш» дыбысын салу, «ку-ка-ре-ку» деп айту. Мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару.</p> <p>3 бөлім.</p> <p>"Мысық пен тышқан"мобильді ойыны. Залдың бір жағында орындықтарға рельстер қойылады немесе еден деңгейінен 50 см биіктікте созылған сыммен тіректер қойылады - бұл тышқандардың үйі. Орындықтағы тышқандар үйінен біршама қашықтықта мысық (мысықтың қақпағындағы бала) орналасқан.</p> <p>Тәрбиеші айтады: Мысық тышқандарды күзетеді, Притворился, меніңше, ұйықтайды Балалар рельстердің (немесе сымдардың) астына түсіп, тұрып, шашырап жүгіреді. Тәрбиеші үкім шығарады: Тыныш, тышқандар, шу шығармау Және мысықты оятпандар.</p> <p>Балалар - "тышқандар" оңай, шу шығармауға тырысады, бүкіл залда жүгіреді. 20-25 секундтан кейін мұғалім: "Мысық оянды!"Оянған-"мысық", бақырады: "Мяу!"және ол" тышқандардың " артынан жүгіреді, ал олар "құмыраларға" тығылады (олар рельстердің астына көтеріліп, мұздатылмаған бөлік арқылы құмыраларға түседі).. "Мысықтың"артында тышқан сияқты шұлықта бір-бірден жүру.</p>	
<p>IV. ҮІӨ-нің қорытындысы .Рефлексия 2-3минут</p>	<p>-Ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің нәтижесін талдайды: -Қандай жаттығулар жасадық? -Балалармен бірге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсіру.</p>	<p>Нұсқаушыға көмек көрсету ниетін таныту</p>

Дене шынықтыру

Ортаңғы топ қазан (1 сағат)

ҮІӨ мақсаты	Допты торға лақтыра отырып, ептілік пен көзді дамытатын жаттығу; төмендетілген тіреу аймағында жүру және жүгіру кезінде тұрақты тепе-теңдікті сақтау.	
Күтілетін нәтиже:		
Тілдік мақсат:	Ұйымдастырылған оқу қызметінің нәтижесі бойынша талқылауға қатысу - сұрақтарға жауап береді:	
Өткен ҮІӨ-нен алған білім	-Балалармен бірге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсіру. Сұрақ-жауап	
ҮІӨ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	-сапқа тұрғызу -сәлемдесу 1 бөлім. Колоннада бір-бірден жүру; жол бойымен жүру және жүгіру (ені 15-20 см): ең бастысы - сызыққа баспау; тәрбиешінің сигналы бойынша тоқтай отырып, шетте жүру және жүгіру. Жаяу жүру және жүгіру кезектесіп жүргізіледі.	
ҮІӨ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс 15 минут	2 бөлім. Ойын жаттығулары. "Доп сым арқылы (тор)". Алаңның ортасында екі тіреудің немесе ағаштардың арасына баланың қолы жоғары көтерілген (топтағы бойының орташа) биіктікте бау тартылады. Балалар қатарлармен баудың екі жағында орналасады. Бір қатардағы балалардың қолында үлкен диаметрлі доптар бар. Мұғалім бірінші қатардағы балаларға белгіленген сызықта тұруды ұсынады (сымнан 2 м қашықтықта). Педагогтың сигналы бойынша: "тастадық!", балалар допты сымнан лақтырады, ал екінші қатардағы балалар допты жерден секіргеннен кейін ұстап алады. Мұғалім екінші қатардағы балалар үшін бірдей команда береді және олар бірнеше рет қатарынан доп лақтырады. "Кеглиге кім тез жетеді". Сайттың бір жағында мұғалім бастау сызығын белгілейді-ол сым салады. Сөре сызығынан 3 м қашықтықта екі затты қояды (бір-бірінен жарты метр, бір сызықта). Балалар екі бағанмен, жұпта екі аяғымен секіреді - "кім текшеге тез жетеді!». Мұғалім әр жұпта жеңімпазды атап өтеді. 3 бөлім. Ашық ойын "өз түсін тап!». (п. и. Э. я. Степаненковтың жинағын қараңыз, 50 бет)	
IV. ҮІӨ-нің қорытындысы .Рефлексия	-Ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің нәтижесін талдайды: -Қандай жаттығулар жасадық? -Балалармен бірге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсіру.	Нұсқаушыға көмек көрсету ниетін таныту

3-5 минут		
-----------	--	--

Циклограмма

Ортаңғы топ қазан (3 апта, 2 сағат)

Дене
шынықтыру

ҮІӨ мақсаты	Балаларды серуендеп, жүгіргеннен кейін сапта өз орындарын табуға үйрету; обручтан обручка секіру кезінде иілген аяқтарға қону жаттығулары; қимыл бағытының дәлдігін дамыта отырып, допты бір-біріне домалату қабілетін бекіту	
Күтілетін нәтиже:	Ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің нәтижесі бойынша сұрақтарға жауап береді: -Өздеріне ұнаған жаттығуларын айтады	
Тілдік мақсат:	Ұйымдастырылған оқу қызметінің нәтижесі бойынша талқылауға қатысу - сұрақтарға жауап береді:	
Өткен ҮІӨ-нен алған білім	-Балалармен бірге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсіру. Сұрақ-жауап	
ҰОҚ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	-сапқа тұрғызу -сәлемдесу 1 бөлім. Туралау. Педагог балаларды кім кімнің жанында екенін мұқият қарауға, кез-келген бағдарларды есте сақтауға шақырады. Бағанда бір-бірлеп жүру пәрменін береді. Келесі пәрменге: «Орындарға!» - балалар сапта өз орындарын алуға тырысады. Жаяу жүру және шашырау жүгіру. Үш бағанда қалыптастыру.	

<p>ҰІӘ-нің ортасы ІІІ. Тақырып бойынша жұмыс 15 минут</p>	<p>2 бөлім. Жалпы дамыту жаттығулары... «Серуендеуге киіну»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Б.қ - аяқтың ені бойынша аяқ тіреуі, қол төмен. Қолды екі жаққа, жоғары көтеру, қолдың үстінен шапалақтау; қолды екі жағынан төмен түсіру, бастапқы күйіне оралу (5-6 рет). 2. Б.қ - аяқтарын алшақ ұстау, қолдар белде. Алға еңкею, алдыда қолды шапалақтау, түзу, бастапқы күйге оралу (5-6 рет). 3. Б.қ.-тізеде тұру, қол белде. Оңға (солға) бұрылып, саусақтармен еденге тигізу, бастапқы күйге оралу (5-6 рет). 4. Б.қ. - шалқасынан жатып, қол дене бойымен. Оң (сол) аяқты жоғары көтеру, аяқты түсіру, бастапқы күйге оралу (5-6 рет). 	
--	--	--

	<p>5. Б.қ. - аяқ сәл алшақ, қол дене бойымен. Мұғалімнің есебінен орнында екі аяқпен секіру немесе дабыл қағу. Бірнеше секіруден кейін орнында жүру (3-4 рет). Қозғалыстардың негізгі түрлері. 1. Секіру-салғыштан шеңберге екі аяқпен секіру (2-3 рет). 2. Домалау доптар бір-біріне (10-12 рет).</p> <p>Тыныс алу жаттығулары: «Отын» - балалар ағаш шауып жатқан тәрізді болады. мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару. Бастапқы қалыпқа келу.</p> <p>3 бөлім. Ашық ойын «Түрлі-түсті машиналар». «Машиналар гаражға қарай жүрді» (бағанға бірінен соң бірі).</p>	
<p>IV. ҰІӨ-нің қорытындысы .Рефлексия 2-3 минут</p>	<p>-Ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің нәтижесін талдайды: -Қандай жаттығулар жасадық? -Балалармен бірге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсіру.</p>	<p>Нұсқаушыға көмек көрсету ниетін таныту</p>

Циклограмма

Дене

шынықтыру

Ортаңғы топ қазан (1 сағат)

ҰІӨ мақсаты	Балаларды серуендеп, жүгіргеннен кейін сапта өз орындарын табуға үйрету; обручтан обручка секіру кезінде иілген аяқтарға қону жаттығулары; қимыл бағытының дәлдігін дамыта отырып, допты бір-біріне домалату қабілетін бекіту.	
Күтілетін нәтиже:	Ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің нәтижесі бойынша сұрақтарға жауап береді: -Өздеріне ұнаған жаттығуларын айтады	
Тілдік мақсат:	Ұйымдастырылған оқу қызметінің нәтижесі бойынша талқылауға қатысу - сұрақтарға жауап береді:	
Өткен ҰІӨ-нен алған білім	-Балалармен бірге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсіру. Сұрақ-жауап	
ҰІӨ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
<p>I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут</p>	<p>-сапқа тұрғызу -сәлемдесу 1 бөлім. Туралау. Педагог балаларды кім кімнің жанында екенін мұқият қарауға, кез-келген бағдарларды есте сақтауға шақырады. Бағанда бір-бірлеп жүру пәрменін береді.</p>	

	Келесі пәрменге: «Орындарға!» - балалар сапта өз орындарын алуға тырысады. Жаяу жүру және шашырау жүгіру. Үш бағанда қалыптастыру.	
<p>ҮІӨ-нің ортасы</p> <p>ІІІ. Тақырып бойынша жұмыс</p> <p>13-15минут</p>	<p>2 бөлім. Жалпы дамыту жаттығулары... «Күзгі орманда»</p> <p>1. Б.қ - аяқтың ені бойынша аяқ тіреуі, қол төмен. Қолды екі жаққа, жоғары көтеру, қолдың үстінен шапалақтау; қолды екі жағынан төмен түсіру, бастапқы күйіне оралу (5-6 рет).</p> <p>2. Б.қ - аяқтарын алшақ ұстау, қолдар белде. Алға еңкею, алдыда қолды шапалақтау, түзу, бастапқы күйге оралу (5-6 рет).</p> <p>3. Б.қ.-тізде тұру, қол белде. Оңға (солға) бұрылып, саусақтармен еденге тигізу, бастапқы күйге оралу (5-6 рет).</p> <p>4. Б.қ. - шалқасынан жатып, қол дене бойымен. Оң (сол) аяқты жоғары көтеру, аяқты түсіру, бастапқы күйге оралу (5-6 рет).</p> <p>5. Б.қ. - аяқ сәл алшақ,қол дене бойымен. Мұғалімнің есебінен орнында екі аяқпен секіру немесе дабыл қағу. Бірнеше секіруден кейін орнында жүру (3-4 рет).</p> <p>Тыныс алу жаттығулары:</p> <p>«Үйшік» - тік тұрып, аяқты бір - бірінен алшақ ұстайды, қолды бастан асыра көтеріп, «үйшік» сияқты біріктіреді, демді ішке тартады, қолды төмен түсіріп, денені босатып демді шығарады.</p> <p>Бастапқы қалыпқа келу.</p> <p>Қозғалыстардың негізгі түрлері.</p> <p>1. Екі аяқпен құрсаудан шеңберге секіру (құрсау бір-бірінен 0,25 м қашықтықта) сапта орындалады (3-4 рет).</p> <p>2. Допты бір қатарға бір-бірінен 1 м қашықтықта орналастырылған 4-5 заттың (текшелер немесе дәрілік шарлар) арасында домалату. Допты домалату, оны екі қолмен бүктелген «совок».</p> <p>3 бөлім.</p> <p>Ашық ойын «Түрлі-түсті машиналар». (мақалалар жинағы мен № 50 бетті қараңыз және Е.Я. Степаненков)</p> <p>«Машиналар гаражға қарай жүрді» (бағанға бірінен соң бірі).</p>	
<p>ІV. ҮІӨ-нің қорытындысы.</p> <p>Рефлексия</p> <p>2-3минут</p>	<p>-Ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің нәтижесін талдайды:</p> <p>-Қандай жаттығулар жасадық?</p> <p>-Балалармен бірге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсіру.</p>	<p>Нұсқаушыға көмек көрсету ниетін таныту</p>

Циклограмма

Дене шынықтыру

Ортаңғы топ қазан (4 апта, 2 сағат)

ҮІӨ мақсаты	Балаларды серпілуге арналған әртүрлі тапсырмалармен жаттығу жасау, сигнал бойынша әрекет ету қабілетін бекіту	
Күтілетін нәтиже:	Сапта жүріп келе жатып екі қатарға бөлініп тұрады. Теңеседі нұсқаушының түсіндіріп көрсетуі бойынша негізгі жаттығу түрлерін жасайды.	
Тілдік мақсат:	Ұйымдастырылған оқу қызметінің нәтижесі бойынша талқылауға қатысу - сұрақтарға жауап береді:	
Өткен ҮІӨ-нен алған білім	-Балалармен бірге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсіру. Сұрақ-жауап	
ҮІӨ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	-сапқа тұрғызу -сәлемдесу 1 бөлім. Бағандарды бір-бірден қалыптастыру, бір-бірден бағанмен жүру және жүгіру. Тәрбиешінің белгісі бойынша балалар жүру кезінде келесі тапсырмаларды орындайды: қолдар бүйірлеріне, белдеуде; қол шапалақтау Кәдімгі жүгірумен ауысып саусақтармен жүгіру.	
ҮІӨ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс 13-15 минут	2 бөлім. Ойын жаттығулары. 1. «Лақтыру - Ұстау» .. 2. «Кім жылдам» (эстафета). 2-3 рет қайталаңыз. 3 бөлім. Ашық аспан астындағы «Ұстау» ойыны... Балалар залдың бір жағында шартты сызықтан тыс орналасқан. Оларға тапсырма беріледі: залдың дәл ортасында орналасқан жүргізуші ешкімді ренжітуге уақыты болмауы үшін келесі шартты сызыққа (залдың екінші жағына) жүгіру. Мұғалімнің сөзінен кейін: «Бір, екі, үш - жүгір!». - балалар қарсы бетке өтіп кетеді. Кімде-кім қақпанға тиген болса, ол ұсталды деп саналады және алыстайды. Екі жүгіруден кейін ұсталғандар саналады және басқа жүргізуші таңдалады. Бір-бірден бағанда жүру. Алда ең епті тұзақ бар.	
IV. ҮІӨ-нің қорытындысы .Рефлексия	-Ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің нәтижесін талдайды: -Қандай жаттығулар жасадық? -Балалармен бірге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсіру.	Нұсқаушыға көмек көрсету ниетін таныту

2-3 минут		
-----------	--	--

Циклограмма

Дене шынықтыру

Ортаңғым топ қазан (1 сағат)

ҮІӨ мақсаты	Бағанмен жүруді бір-бірден қайталаңыз, штангалардан өткенде көз бен ырғақты дамыту; допты алға қарай домалату, доға астына көтерілу жаттығулары.	
Күтілетін нәтиже:		
Тілдік мақсат:	Ұйымдастырылған оқу қызметінің нәтижесі бойынша талқылауға қатысу - сұрақтарға жауап береді:	
Өткен ҮІӨ-нен алғанбілім	-Балалармен бірге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсіру. Сұрақ-жауап	
ҮІӨ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күйорнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	-сапқа тұрғызу -сәлемдесу 1 бөлім. Баланың екі адымына қойылған бағаналармен бір-бірден жүру, штангаларды аттап өту. Педагог балаларға оң және сол аяғымен кезек-кезек штанганы аттап өту керектігін ескертеді. Бағандағы соңғы бала жаттығуды аяқтағаннан кейін зал бойынша шашырап жүгіру бұйрығы беріледі. Жүру және жүгіру жаттығулары кезектесіп өтеді. Шеңберде қалыптастыру.	
ҮІӨ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс 13-15 минут	2 бөлім. Доппен жалпы дамыту жаттығулары... «Богатырьлар» 1. Б.қ – аяқ алшақ , доп екі қолда төмен. Допты алға, жоғары көтеру; допты төмендету, бастапқы орнына оралу. 2. Б.қ. - аяқ иық деңгейінде, доп екі қолда кеудеде. Иілу, допты оңнан солға қарай айналдыру, жоғары көтеру, бастапқы орнына оралу. 3. Б.қ - отыру, аяқтары бөлек, доп екі қолында алдында. Иілу, еденге доппен мүмкіндігінше әрі қарай тигізу, түзелу, бастапқы орнына оралу 4. Б.қ - тізерлеп отырып, өкшеге отырып, доп екі қолында алдында. Допты қолмен айналдыра отырып, оңға және солға айналдыру. Тыныс алу жаттығулары:	

	<p>шәйнектік дыбысын салу(ш-ш-ш). Терең тыныс алып, демді шығару.Бастапқы қалыпқа келу.</p> <p>Қозғалыстардың негізгі түрлері...1 допты алға айналдыру 2. Еденге қолмен тигізбей, шнурдың астына көтерілу (3-4 рет).</p> <p>3 бөлім. «Аю орманда» ашық ойын. Төмен қозғалғыштық ойыны «Ол қайда жасырылғанын тап.»</p>	
<p>IV. ҮІӨ -нің қорытындысы .Рефлексия 3-5 минут</p>	<p>-Ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің нәтижесін талдайды: -Қандай жаттығулар жасадық? -Балалармен бірге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсіру.</p>	<p>Нұсқаушыға көмек көрсету ниетін таныту</p>

Циклограмма

Дене

шынықтыру

Ортаңғы топ қараша (1 апта,2 сағат)

ҮІӨ мақсаты	Бағанмен жүруді бір-бірден қайталау, штангалардан өткенде көз бен ырғақты дамыту; допты алға қарай домалату, доға астына көтерілу жаттығулары.	
Күтілетін нәтиже:	Тапсырма мазмұнын толық есте сақтады.Жаңа білімді түсінеді Дене жаттықтыруға арналған тапсырмаларды орындай алады	
Тілдік мақсат:	Ұйымдастырылған оқу қызметінің нәтижесі бойынша талқылауға қатысу - сұрақтарға жауап береді:	
Өткен ҮІӨ -нен алғанбілім	-Балалармен бірге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсіру. Сұрақ-жауап	
ҮІӨ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар

<p>I. Дұрыс әсерлі көңіл күйорнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут</p>	<p>-сапқа тұрғызу -сәлемдесу 1 бөлім. Баланың екі адымына қойылған бағаналармен бір-бірден жүру, штангаларды басып өту. Педагог балаларға оң және сол аяғымен кезек-кезек штанганы басып өту</p>	
---	---	--

	керектігін ескертеді. Бағандағы соңғы бала жаттығуды аяқтағаннан кейін зал бойынша шашырап жүгіру бұйрығы беріледі. Жүру және жүгіру жаттығулары кезектесіп өтеді. Шеңберде қалыптастыру.	
ҰІӨ-нің ортасы Ш. Тақырып бойынша жұмыс 13-15 минут	<p>2 бөлім. Доппен жалпы дамыту жаттығулары... «Батырлар»</p> <p>1. Б.қ – аяқ алшақ , доп екі қолда төмен. Допты алға, жоғары көтеру; допты төмендету, бастапқы орнына оралу.</p> <p>2. Б.қ. - аяқ иық деңгейінде, доп екі қолда кеудеде. Иілу, допты оңнан солға қарай айналдыру, жоғары көтеру, бастапқы орнына оралу.</p> <p>3. Б.қ - отыру, аяқтары бөлек, доп екі қолында алдында. Иілу, еденге доппен мүмкіндігінше әрі қарай тигізу, түзелу, бастапқы орнына оралу.</p> <p>4. Б.қ - тізерлеп отырып, өкшеге отырып, доп екі қолында алдында. Допты қолмен айналдыра отырып, оңға және солға айналдыру.</p> <p>Тыныс алу жаттығулары: Шеңбер бойымен тұрып араның дыбысын салу (3-3-3), мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару. Бастапқы қалыпқа келу.</p> <p>Қозғалыстардың негізгі түрлері...</p> <p>1. Екі бағанмен сапта (3-4 рет) доғаның астына көтерілу (4-5 доға). 2. 4-5 сызық арқылы екі аяқпен секіру (3-4 рет). 3. Допты екі қолмен лақтыру (шарлар 2-3 үлкен диаметрлі құрсауда).</p> <p>3 бөлім.</p> <p>«Аю орманда» ашық ойын.</p> <p>Төмен қозғалғыштық ойыны «Ол қайда жасырылғанын тап.»</p>	
IV. ҰІӨ -нің қорытындысы .Рефлексия 3-5 минут	-Ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің нәтижесін талдайды: -Қандай жаттығулар жасадық? -Балалармен бірге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсіру.	Нұсқаушыға көмек көрсету ниетін таныту

Циклограмма

Дене шынықтыру

Ортаңғы топ қараша (1 сағат)

ҮІӨ мақсаты	Бағанмен жүруді бір-бірден қайталау, штангалардан өткенде көз бен ырғақты дамыту; допты алға қарай домалату, доға астына көтерілу жаттығулары.	
Күтілетін нәтиже:	-Жалпы дамытушы жаттығуларды орындау(қажетті бастапқы қалыпты қабылдайды, нұсқаушыныңкөрсетуімен жаттығуларды жасайды -Бүгінгі жаттығу түрлерін біледі. - Балалар нұсқаушының түсіндіруі бойынша негізгі жаттығу түрлерін жасайды.	
Тілдік мақсат:	Ұйымдастырылған оқу қызметінің нәтижесі бойынша талқылауға қатысу - сұрақтарға жауап береді:	
Өткен ҮІӨ -нен алғанбілім	-Балалармен бірге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсіру. Сұрақ-жауап	
ҮІӨ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күйорнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	-сапқа тұрғызу -сәлемдесу 1 бөлім. Баланың екі адымына қойылған бағаналармен бір-бірден жүру, штангаларды басыпөту. Педагог балаларға оң және сол аяғымен кезек-кезек штанганы басып өту керектігін ескертеді. Бағандағы соңғы бала жаттығуды аяқтағаннан кейін зал бойынша шашырап жүгіру бұйрығы беріледі. Жүру және жүгіру жаттығулары кезектесіп өтеді. Шеңберде қалыптастыру.	
ҮІӨ-нің ортасы III. Тақырып бойыншажұмыс 15минут	2 бөлім. Доппен жалпы дамыту жаттығулары... «Батырлар» 1. Б.қ – аяқ алшақ , доп екі қолда төмен. Допты алға, жоғары көтеру; допты төмендету, бастапқы орнына оралу. 2. Б.қ. - аяқ иық деңгейінде, доп екі қолда кеудеде. Иілу, допты оңнан солға қарай айналдыру, жоғары көтеру, бастапқы орнына оралу. 3. Б.қ - отыру, аяқтары бөлек, доп екі қолында алдында. Иілу, еденге доппен мүмкіндігінше әрі қарай тигізу, түзелу, бастапқы орнына оралу.	

	<p>4. Б.қ - тізерлеп отырып, өкшеге отырып, доп екі қолында алдында. Допты қолмен айналдыра отырып, оңға және солға айналдыру.</p> <p>Тыныс алу жаттығулары: шәйнектік дыбысын салу(ш-ш-ш). Терең тыныс алып, демді шығару.</p> <p>Қозғалыстардың негізгі түрлері...</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Екі бағанмен сапта (3-4 рет) доғаның астына көтерілу (4-5 доға). 2. 4-5 сызық арқылы екі аяқпен секіру (3-4 рет). 3. Допты екі қолмен лақтыру (шарлар 2-3 үлкен диаметрлі құрсауда). <p>3 бөлім.</p> <p>«Ұстап алушылар» ойыны (ленталармен). балалар шеңбер бойымен құрастырылған; әрқайсысында белдің артқы жағына бекітілген түрлі-түсті лента бар. Шеңбердің ортасында қақпан бар. Педагогтың белгісі бойынша: «Бір, екі, үш - ұста!» - балалар ойын алаңының айналасына шашырайды. Ұстаушы лентаны біреудің қолынан тартыпалуға тырысып, ойыншылардың соңынан жүгіреді. Педагогтың белгісі бойынша: «Бір, екі, үш - шеңберге тез жүгір!» - барлығы шеңбер бойымен тұрады. Педагог лентаны жоғалтқандарға, қолдарын көтеруді ұсынады және оларды санайды. Ұстаушы ленталарды балаларға қайтарады, ал ойын жаңа жүргізушімен қайталанады.</p> <p>Қимылды ойын «Кетті, кетті орамал». Ұстап алушының рөлін ойнайды.</p>	
<p>IV. ҰІӨ -нің қорытындысы .Рефлексия 2-3 минут</p>	<p>-Ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің нәтижесін талдайды: -Қандай жаттығулар жасадық? -Балалармен бірге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсіру.</p>	<p>Нұсқаушыға көмек көрсету ниетін таныту</p>

Циклограмма

Дене шынықтыру

Ортаңғы топ қараша (2 апта, 2 сағат)

ҰІӨ мақсаты	Балаларды заттар арасында жүру және жүгіру жаттығуларын жасау; екі аяқпен секіру кезінде, жоғарылатылған тірекпен жүру кезінде тұрақты тепе-теңдікті сақтау қабілетін бекіту.
Күтілетін нәтиже:	Жүрудің әртүрлі қимылдарын жасап маршпен, аяқ ұшымен, өкшемен, секіріп жүреді. Сапта жүріп келе жатып үш қатарға бөлініп тұрады. Теңеседі
Тілдік мақсат:	Ұйымдастырылған оқу қызметінің нәтижесі бойынша талқылауға қатысу - сұрақтарға жауап береді:

Өткен ҮІӨ -нен алғанбілім	-Балалармен бірге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсіру. Сұрақ-жауап	
ҮІӨ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күйорнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	-сапқа тұрғызу -сәлемдесу 1 бөлім. Бір-біріне және текшелерге қол тигізбеуге тырысып, залда кездейсоқ орналастырылған текшелер арасында жүру және жүгіру. 2-3 рет қайталаңыз. Текшелер айналасында құрылыс.	
ҮІӨ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс 15 минут	2 бөлім. Кубпен жалпы дамыту жаттығулары. 1. Б.қ. – аяқ алшақ, оң қолында текше. Қолды жоғары қарай көтеру, текшені сол қолға беру, қолды төмен түсіру. Қолдың бүйірлерінен жоғары көтеріп, текшені солдан оң қолға (4-5 рет) жіберу. 2. Б.қ. – аяқты алшақ ұстау, оң қолында текше. Отыру, текшені еденге қою, орнынан тұру, қолды белдікке қою. Отыру, текшені алу, түзу, бастапқы күйге оралу (5-6 рет). 3. Б.қ. - тізерлеп отыру, оң қолына куб. Оңға (солға) бұрылып, текшені саусақтардың аяғына қою, түзу, бастапқы күйге оралу (әр бағытта 3 рет). 4. Б.қ. - отыру, аяқтар алшақ, оң қолда куб. Алға еңкею, оң (сол) аяғыңыздың саусағына текшені қойыңыз, түзіңіз, қолыңызды беліңізге қойыңыз. Алға еңкейіп, текшені алу, бастапқы күйіне оралу (5-8 рет). 5. Б.қ. - аяқтар сәл алшақ, қолдар кездейсоқ, текше еденде. Қысқа үзіліспен кезектесіп екі бағытта кубты екі бағытта айнала секіру. Тыныс алу жаттығулары: «Әтеш» дыбысын салу, «ку-ка-ре-ку» деп айту. Мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару. Бастапқы қалыпқа келу. Қозғалыстардың негізгі түрлері. 1. Тепе-теңдік - гимнастикалық орындықта жүру, баланың екі адымында орнатылған текшелерден өту (2-3 рет). 2. Екі аяқпен секіру, қатарға орналастырылған текшелер арасында 0,5 м қашықтықта алға жылжу (2-3 рет). 3 бөлім. «Құрсауды ұста». Балалар бастапқы сызықта екі жолға тұрады, әрқайсысы бір шеңберден тұрады. Педагогтің белгісі бойынша бірінші деңгейдегі балалар құрсауды бір қолмен итеріп, сайттың екінші жағына өтіп, құрсауды қолдарына алып, екінші қатарға шығады.	

Тапсырманы келесі топша орындайды. Педагог құрсаудан түспеген және мәреге тез жеткен

	балаларды белгілейді.	
IV. ҰІӨ -нің қорытындысы .Рефлексия 3-5минут	-Ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің нәтижесін талдайды: -Қандай жаттығулар жасадық? -Балалармен бірге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсіру.	Нұсқаушыға көмек көрсету ниетін таныту

Циклограмма

Дене

шынықтыру

Ортаңғы топ қараша (1 сағат)

ҰІӨ мақсаты	Балаларды заттар арасында жүру және жүгіру жаттығуларын жасау; екі аяқпен секіру кезінде, жоғарылатылған тірекпен жүру кезінде тұрақты тепе-теңдікті сақтау қабілетін бекіту.	
Күтілетін нәтиже:	Ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің нәтижесі бойынша сұрақтарға жауап береді: -Өздеріне ұнаған жаттығуларын айтады	
Тілдік мақсат:	Ұйымдастырылған оқу қызметінің нәтижесі бойынша талқылауға қатысу - сұрақтарға жауап береді:	
Өткен ҰІӨ -нен алғанбілім	-Балалармен бірге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсіру. Сұрақ-жауап	
ҰІӨ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күйорнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	-сапқа тұрғызу -сәлемдесу 1 бөлім. Бір-біріне және текшелерге қол тигізбеуге тырысып, залда кездейсоқ орналастырылған текшелер арасында жүру және жүгіру. 2-3 рет қайталаңыз. Текшелер айналасында құрылыс.	
ҰІӨ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс 15-минут	2 бөлім. Кубпен жалпы дамыту жаттығулары. 1. Б.қ. – аяқ алшақ, оң қолында текше. Қолды жоғары қарай көтеру, текшені сол қолға беру, қолды төмен түсіру. Қолдың бүйірлерінен жоғары көтеріп, текшені солдан оң қолға (4-5 рет) жіберу. 2. Б.қ. – аяқты алшақ ұстау, оң қолында текше. Отыру, текшені еденге қою, орнынан тұру, қолды белдікке қою. Отыру, текшені алу, түзу, бастапқы күйге оралу (5-6 рет). 3. Б.қ. - тізерлеп отыру, оң қолына куб. Оңға (солға) бұрылып, текшені	

	<p>саусақтардың аяғына қою, түзу, бастапқы күйге оралу (әр бағытта 3 рет).</p> <p>4. Б.қ. - отыру, аяқтар алшақ, оң қолда куб. Алға еңкею, оң (сол) аяғыңыздың саусағына текшені қойыңыз, түзіңіз, қолыңызды беліңізге қойыңыз. Алға еңкейіп, текшені алу, бастапқы күйіне оралу (5-8 рет).</p> <p>5. Б.қ. - аяқтар сәл алшақ, қолдар кездейсоқ, текше еденде. Қысқа үзіліспен кезектесіп екі бағытта кубты екі бағытта айнала секіру.</p> <p>Тыныс алу жаттығулары:</p> <p>«Ботқа пісты» мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару.</p> <p>Бастапқы қалыпқа келу.</p> <p>Қозғалыстардың негізгі түрлері.</p> <p>1. Тепе-теңдік - гимнастикалық орындықта жүру, баланың екі адымында орнатылған текшелерден өту (2-3 рет).</p> <p>2. Екі аяқпен секіру, қатарға орналастырылған текшелер арасында 0,5 м қашықтықта алға жылжу (2-3 рет).</p> <p>3 бөлім.</p> <p>Ашық аспан астындағы «Салки» ойыны.</p> <p>Төмен қозғалғыштық ойыны «Тыныш және үнсіз».</p>	
<p>IV. ҮІӨ -нің қорытындысы</p> <p>.Рефлексия</p> <p>2-3 минут</p>	<p>-Ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің нәтижесін талдайды:</p> <p>-Қандай жаттығулар жасадық?</p> <p>-Балалармен бірге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсіру.</p>	<p>Нұсқаушыға көмек көрсету ниетін таныту</p>

Циклограмма

Дене шынықтыру

Ортаңғы топ қараша (3 апта, 2 сағат)

ҮІӨ мақсаты	Шеңберде жүру және жүгіру, шұлықпен жүру және жүгіру; секіруде жартылай бүгілген аяқтарға қону; Допты домалату.	
Күтілетін нәтиже:	Ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің нәтижесі бойынша сұрақтарға жауап береді: -Өздеріне ұнаған жаттығуларын айтады	
Тілдік мақсат:	Ұйымдастырылған оқу қызметінің нәтижесі бойынша талқылауға қатысу - сұрақтарға жауап береді:	
Өткен ҮІӨ-нен алған білім	-Балалармен бірге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсіру. Сұрақ-жауап	
ҮІӨ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	-сапқа тұрғызу -сәлемдесу 1 бөлім. Бағанда бірінен соң бірін жүру; мұғалімнің белгісі бойынша қарсы бағытта бұрылыспен шеңбер бойымен жүру және жүгіру. Жүру және жүгіру; саусақтармен жүру, «тышқандар сияқты», қалыпты жүруге көшу.	
ҮІӨ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс 13-15 минут	2 бөлім. Жалпы дамыту жаттығулары. 1. б.қ - аяқтың ені бойынша аяқ тіреуі, қол төмен. Қолдарыңызды жоғары қарай көтеріңіз, қолдарыңыздың үстінен шапалақтаңыз; төменгі қолдар, бастапқы қалыпқа оралу 2. б.қ. - аяқ иық енінде, қол белде. Отырыңыз, қолдарыңыз алға, қолдарыңызды шапалақтаңыз; түзету, бастапқы қалыпқа оралу 3. б.қ. - отыру, аяқтар алшақ, қолдар белде, қолдар бүйірге, алға еңкейіп, саусақтарыңызбен саусақтарыңызбен ұстаңыз. Тікелей, қолды екі жаққа созыңыз, бастапқы күйге оралыңыз 4. б.қ. - арқаңызда жатып, қолдарыңыз түзу бастарыңызда. Тізеңізді бүгіп, қолдарыңызға ораңыз. Түзу, бастапқы күйіне оралу 5. б.қ. - аяқтар сәл алшақ, дене бойымен кездейсоқ қолдар. Екі аяқпен секіру - аяқты алшақ, қолды бүйірге, бастапқы қалыпқа оралу - 1-8 есебінен. Секіру сериялары арасындағы қысқа үзіліспен 2-3 рет қайталаңыз. Қозғалыстардың негізгі түрлері. 1. 5-6 сызық арқылы екі аяқпен секіру (баулар), 2-3 рет қайталаңыз. 2. Доптарды бір-біріне домалату (бастапқы қалып - тізерлеу), 10-12 рет.	

	<p>Тыныс алу жаттығуы . Ыстық сүт (шәй) ішейік. Біз сүтті өте ыстық болғандықтан бірден іше алмаймыз. Сондықтан оны тез суыту үшін көпіршіктерін (бетіндегі қаймағын) итере үрлеп ішеміз. Кәне, ыстық сүтті үрлейік. Жаттығу 2-3 рет қайталанады.</p> <p>3 бөлім. «Ұшақтар» ойыны. Балалар үш бөлімге бөлініп, залдың әр түрлі бұрыштарына орналастырылады. Әр сілтеме алдында - белгілі бір түстің кубы (нүктесі). Нұсқаушының бұйрығымен: «Ұшуға дайындалыңыз!» - балалар - «ұшқыштар» қолдарымен айналмалы қозғалыстар жасайды - қозғалтқыштарды іске қосады. «Ұш!» - дейді мұғалім. «Ұшқыштар» қолдарын екі жаққа көтеріп, залда әр түрлі бағытта жүгіреді. Пәрмен бойынша: «Қону!» - балалар қайтып келеді, және әр сілтеме текшенің жанында орын алады. Мұғалім қай сілтеме тезірек салынғанын атап өтеді. Ойын қайталанған кезде басқа жігіттер ұшу командирі болып тағайындалады. Бағанда бірінен соң бірі, «Ұшақтар» ойынын жеңген сілтеменің алдында жүру.</p>	
<p>IV. ҰІӨ-нің қорытындысы .Рефлексия 2-3минут</p>	<p>-Ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің нәтижесін талдайды: -Қандай жаттығулар жасадық? -Балалармен бірге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсіру.</p>	<p>Нұсқаушыға көмек көрсету ниетін таныту</p>

Ортаңғы топ қараша (1 сағат)

Циклограмма
Дене
шынықтыру

ҰІӨ мақсаты	Шеңберде жүру және жүгіру, шұлықпен жүру және жүгіру; секіруде жартылай бүгілген аяқтарға қону; Допты домалату.
--------------------	--

Күтілетін нәтиже:	Ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің нәтижесі бойынша сұрақтарға жауап береді: -Өздеріне ұнаған жаттығуларын айтады	
Тілдік мақсат:	Ұйымдастырылған оқу қызметінің нәтижесі бойынша талқылауға қатысу - сұрақтарға жауап береді:	
Өткен ҰІӨ-нен алған білім	-Балалармен бірге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсіру. Сұрақ-жауап	
ҰІӨ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	-сапқа тұрғызу -сәлемдесу 1 бөлім. Бағанда бірінен соң бірін жүру; мұғалімнің белгісі бойынша қарсы бағытта бұрылыспен шеңбер бойымен жүру және жүгіру. Жүру және жүгіру; саусақтармен жүру, «тышқандар сияқты», қалыпты жүруге көшу.	
ҰІӨ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс 13-15 минут	2 бөлім. Жалпы дамыту жаттығулары. 1. б.қ - аяқтың ені бойынша аяқ тіреуі, қол төмен. Қолдарыңызды жоғары қарай көтеріңіз, қолдарыңыздың үстінен шапалақтаңыз; төменгі қолдар, бастапқы қалыпқа оралу 2. б.қ. - аяқ иық енінде, қол белде. Отырыңыз, қолдарыңыз алға, қолдарыңызды шапалақтаңыз; түзету, бастапқы қалыпқа оралу 3. б.қ. - отыру, аяқтар алшак, қолдар белде, қолдар бүйірге, алға еңкейіп, саусақтарыңызбен саусақтарыңызбен ұстаңыз. Тікелей, қолды екі жаққа созыңыз, бастапқы күйге оралыңыз 4. б.қ. - арқаңызда жатып, қолдарыңыз түзу бастарыңызда. Тізеңізді бүгіп, қолдарыңызға ораңыз. Түзу, бастапқы күйіне оралу 5. б.қ. - аяқтар сәл алшак, дене бойымен кездейсоқ қолдар. Екі аяқпен секіру - аяқты алшак, қолды бүйірге, бастапқы қалыпқа оралу - 1-8 есебінен. Секіру сериялары арасындағы қысқа үзіліспен 2-3 рет қайталаңыз. Қозғалыстардың негізгі түрлері. 1. 5-6 сызық арқылы екі аяқпен секіру (баулар), 2-3 рет қайталаңыз. 2. Доптарды бір-біріне домалату (бастапқы қалып - тізерлеу), 10-12 рет. Тыныс алу жаттығуы Көбелекті ұшырамыз. қағаздан кішігірім көбелектер үлгісін дайындау, оны жіпке бекітеді. жаттығудың қалай орындалатынын түсіндіреді. Балалар жіп ұстаған қолдарын жоғары көтеріп, көбелекті ерін деңгейінде ұстайды. Сол мезетте мұрын арқылы ауа жұтып, ауа ағымын көбелекке қарай, оны «ұшыру» үшін бағыттайды. Жаттығу 1-2 рет қайталанады	

	<p>3 бөлім.</p> <p>«Ұшақтар» ойыны. Балалар үш бөлімге бөлініп, залдың әр түрлі бұрыштарына орналастырылады. Әр сілтеме алдында - белгілі бір түстің кубы (нүктесі).</p> <p>Нұсқаушының бұйрығымен: «Ұшуға дайындалыңыз!» - балалар - «ұшқыштар» қолдарымен айналмалы қозғалыстар жасайды - қозғалтқыштарды іске қосады. «Ұш!» - дейді мұғалім. «Ұшқыштар» қолдарын екі жаққа көтеріп, залда әр түрлі бағытта жүгіреді. Пәрмен бойынша: «Қону!» - балалар қайтып келеді, және әр сілтеме текшенің жанында орын алады. Мұғалім қай сілтеме тезірек салынғанын атап өтеді. Ойын қайталанған кезде басқа жігіттер ұшу командирі болып тағайындалады.</p> <p>Бағанда бірінен соң бірі, «Ұшақтар» ойынын жеңген сілтеменің алдында жүру.</p>	
<p>IV. ҮІӨ-нің қорытындысы</p> <p>.Рефлексия</p> <p>2-3 минут</p>	<p>-Ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің нәтижесін талдайды:</p> <p>-Қандай жаттығулар жасадық?</p> <p>-Балалармен бірге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсіру.</p>	<p>Нұсқаушыға көмек көрсету ниетін таныту</p>

Циклограмма

Дене

шынықтыру

Ортаңғы топ қараша (4 апта, 2 сағат)

ҮІӨ мақсаты	Шеңберде жүру және жүгіру, шұлықпен жүру және жүгіру; секіруде жартылай бүгілген аяқтарға қону; Допты домалату.	
Күтілетін нәтиже:	Ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің нәтижесі бойынша сұрақтарға жауап береді: -Өздеріне ұнаған жаттығуларын айтады	
Тілдік мақсат:	Ұйымдастырылған оқу қызметінің нәтижесі бойынша талқылауға қатысу - сұрақтарға жауап береді:	
Өткен ҮІӨ-нен алған білім	-Балалармен бірге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсіру. Сұрақ-жауап	
ҮІӨ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар

<p>I. Дұрыс әсерлі көңіл күйорнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут</p>	<p>-сапқа тұрғызу -сәлемдесу 1 бөлім. Бағанда бірінен соң бірін жүру; мұғалімнің белгісі бойынша қарсы бағытта бұрылыспен шеңбер бойымен жүру және жүгіру. Жүру және жүгіру; саусақтармен</p>	
---	--	--

<p>ҰІӨ-нің ортасы Ш. Тақырып бойынша жұмыс 13-15минут</p>	<p>жүру, «тышқандар сияқты», қалыпты жүруге көшу.</p> <p>2 бөлім. Жалпы дамыту жаттығулары.</p> <p>1. б.қ - аяқтың ені бойынша аяқ тіреуі, қол төмен. Қолдарыңызды жоғары қарай көтеріңіз, қолдарыңыздың үстінен шапалақтаңыз; төменгі қолдар, бастапқы қалыпқа оралу</p> <p>2. б.қ. - аяқ иық енінде, қол белде. Отырыңыз, қолдарыңыз алға, қолдарыңызды шапалақтаңыз; түзету, бастапқы қалыпқа оралу</p> <p>3. б.қ. - отыру, аяқтар алшақ, қолдар белде, қолдар бүйірге, алға еңкейіп, саусақтарыңызбен саусақтарыңызбен ұстаңыз. Тікелей, қолды екі жаққа созыңыз, бастапқы күйге оралыңыз</p> <p>4. б.қ. - арқаңызда жатып, қолдарыңыз түзу бастарыңызда. Тізеңізді бүгіп, қолдарыңызға ораңыз. Түзу, бастапқы күйіне оралу</p> <p>5. б.қ. - аяқтар сәл алшақ, дене бойымен кездейсоқ қолдар. Екі аяқпен секіру - аяқты алшақ, қолды бүйірге, бастапқы қалыпқа оралу - 1-8 есебінен. Секіру сериялары арасындағы қысқа үзіліспен 2-3 рет қайталаңыз.</p> <p>Тыныс алу жаттығулары</p> <p>Сабын көпіршігін ұшырайық. Сабын көпіршігін елестетіп, болмаса, дайын сабын көпіршігін қолдануға болады. Жаттығу 3-4 рет орындалады</p> <p>Қозғалыстардың негізгі түрлері.</p> <p>1. Заттар арасында алға жылжып, екі аяқпен секіру(текшелер, толтырылған шарлар, кеглиттер). Қашықтық 3 м.Ол екі бағанда саптық тәртіпте 2-3 рет жүзеге асырылады. (Назар аударыңыз - еденнен итеріп, қолды сермеу).</p> <p>2. Допты бір-біріне лақтыру (қатарда бір-бірінен 1,5 м қашықтықта тұрып) екі қолмен төменнен.</p> <p>3-бөлім.</p> <p>Ашық аспан астындағы «Ұшақтар» ойыны.Балалар үш бөлімге бөлініп, залдың әр түрлі бұрыштарына орналастырылады. Әр сілтеме алдында - белгілі бір түстің кубы (нүктесі).</p> <p>Нұсқаушының бұйрығымен: «Ұшуға дайындалыңыз!» - балалар - «ұшқыштар» қолдарымен айналмалы қозғалыстар жасайды - қозғалтқыштарды іске қосады. «Ұш!» - дейді мұғалім. «Ұшқыштар» қолдарын екі жаққа көтеріп, залда әр түрлі бағытта жүгіреді. Пәрмен бойынша: «Қону!» - балалар қайтып келеді, және әр сілтеме текшенің жанында орын алады. Мұғалім қай сілтеме тезірек салынғанын атап өтеді. Ойын қайталанған кезде басқа жігіттер ұшу командирі болып тағайындалады.</p> <p>Бағанда бірінен соң бірі, «Ұшақтар» ойынын жеңген сілтеменің алдында жүру.</p>	
<p>IV. ҰІӨ-нің</p>	<p>-Ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің нәтижесін талдайды:</p>	<p>Нұсқаушыға көмек</p>

<p>қорытындысы .Рефлексия 3-5 минут</p>	<p>-Қандай жаттығулар жасадық? -Балалармен бірге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсіру.</p>	<p>көрсету ниетін таныту</p>
---	--	------------------------------

Циклограмма

Ортаңғы топ қараша (1 сағат)

Дене шынықтыру

<p>ҮІӨ мақсаты</p>	<p>Балаларды қозғалыс бағытын өзгерте отырып, жаяу және жүгіруге жаттығу; допты жерге лақтырып, екі қолмен ұстап алуда; төрт аяғынан қайталап жорғалаңыз</p>
<p>Күтілетін нәтиже:</p>	<p>Тапсырма мазмұнын толық есте сақтады. Жаңа білімді түсінеді Дене жаттықтыруға арналған тапсырмаларды орындай алады</p>
<p>Тілдік мақсат:</p>	<p>Ұйымдастырылған оқу қызметінің нәтижесі бойынша талқылауға қатысу - сұрақтарға жауап береді:</p>
<p>Өткен ҮІӨ-нен алған білім</p>	<p>-Балалармен бірге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсіру. Сұрақ-жауап</p>

ҮІӨ өткізілу барысы

Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
<p>I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут</p>	<p>-сапқа тұрғызу -сәлемдесу 1 бөлім. Мұғалімнің бағытын өзгерту туралы (қозғалыста бұрылу) белгісі бойынша бағанда бір-бірден жүру; колоннада тізелеріңізді жоғары көтеріп, белдікке бір-бірден жүру; қалыпты жүруге көшу, шашыраңқы жүгіру.</p>	
<p>ҮІӨ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс 13-15 минут</p>	<p>2 бөлім. Доппен жалпы дамыту жаттығулары. 1. б.қ. - аяқтың ені бойынша аяқ тіреуі, доп екі қолда төмен. Допты саусақтарыңызбен жоғары көтеріңіз, созыңыз, допты төмен түсіріңіз, бастапқы орнына оралыңыз (4-5 рет). 2. б.қ. - аяқтың енінде аяқ, тіреуде доп. Отырыңыз, допты алға қарай көтеріңіз, көтеріңіз, бастапқы қалыпқа оралыңыз (5-6 рет). 3. I. б. - отыру, аяғы бөлек, доп оның алдында иілген қолдарда. Бүктеңіз, допты бір аяғыңыздан екінші аяғыңызға айналдырыңыз, түзіңіз, бастапқы қалыпқа оралыңыз (6 рет). 4. б.қ. - шалқасынан жатып, допты түзу қолмен бастың артында. Тізеңізді бүгіп, доппен тигізіңіз, түзіңіз, бастапқы күйге оралыңыз (5-6 рет). 5. б.қ. - аяғы сәл алшақ, қолдар ерікті, доп еденде. Екі аяқпен екі бағытта секіреді</p>	

	<p>(3-4 рет), секіру сериялары арасында кішкене кідіріспен.</p> <p>Қозғалыстардың негізгі түрлері.</p> <p>1. Допты жерге лақтырып, екі қолмен ұстап алу(10-12 рет). Балалар бүкіл бөлмеде кездейсоқ орналасады.</p> <p>2. Гимнастикалық орындықта алақан мен тізеге сүйеніп жүру.</p> <p>3-бөлім.</p> <p>Ашық аспан астындағы «Түлкі мен тауықтар» ойыны.Залдың бір жағында «тауық қорасы» орналасқан (гимнастикалық орындықты пайдалануға болады). «Тауық қорасында» «қоразда» «тауықтар» отырады. Залдың қарсы жағында түлкінің шұңқыры орналасқан. Барлық бос кеңістік - бұл аула.</p> <p>Ойыншылардың біреуі түлкі болып тағайындалады, ал қалған балапандар. Тәрбиешінің белгісі бойынша «балапандар» қорадан секіріп, ауланы айналып жүгіреді, қанаттарын қағып, дәнді дақылдарды ұрады. Сигнал бойынша: «Түлкі!» - «тауықтар» қашып кетеді. Түлкі тауықтарды аулауға тырысады. Ол шұңқырына қашып үлгермеген «тауықты» апарады. Ойын қайта жалғасады. «Түлкі» 2-3 «тауықты» аулағанда, тағы бір «түлкі» таңдалады.</p> <p>Бір-бірден бағанда жүру.</p>	
<p>IV. ҰІӨ-нің қорытындысы</p> <p>.Рефлексия</p> <p>3-5 минут</p>	<p>-Ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің нәтижесін талдайды:</p> <p>-Қандай жаттығулар жасадық?</p> <p>-Балалармен бірге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсіру.</p>	<p>Нұсқаушыға көмек көрсету ниетін таныту</p>

Циклограмма

Дене

шынықтыру

Ортаңғы топ желтоқсан(1 апта,2 сағат)

ҰІӨ мақсаты	Балаларды қозғалыс бағытын өзгерте отырып, жаяу және жүгіруге жаттығу; допты жерге лақтырып, екі қолмен ұстап алуда; төрт аяғынан қайталап жорғалаңыз	
Күтілетін нәтиже:	Жүрудің әртүрлі қимылдарын жасап маршпен,аяқ ұшымен,өкшемен, секіріп жүреді. Сапта жүріп келе жатып үш қатарға бөлініп тұрады. Теңеседі	
Тілдік мақсат:	Ұйымдастырылған оқу қызметінің нәтижесі бойынша талқылауға қатысу - сұрақтарға жауап береді:	
Өткен ҰІӨ-нен алғанбілім	-Балалармен бірге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсіру. Сұрақ-жауап	
ҰІӨ өкізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар

<p>I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут</p>	<p>-сапқа тұрғызу -сәлемдесу 1 бөлім. Мұғалімнің бағытын өзгерту туралы (қозғалыста бұрылу) белгісі бойынша бағанда бір-бірден жүру; колоннада тізелеріңізді жоғары көтеріп, белдікке бір-бірден жүру; қалыпты жүруге көшу, шашыраңқы жүгіру.</p>	
<p>ҮІӘ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс 15 минут</p>	<p>2 бөлім. Доппен жалпы дамыту жаттығулары.</p> <p>1. б.қ. - аяқтың ені бойынша аяқ тіреуі, доп екі қолда төмен. Допты саусақтарыңызбен жоғары көтеріңіз, созыңыз, допты төмен түсіріңіз, бастапқы орнына оралыңыз (4-5 рет).</p> <p>2. б.қ. - аяқтың енінде аяқ, тіреуде доп. Отырыңыз, допты алға қарай көтеріңіз, көтеріңіз, бастапқы қалыпқа оралыңыз (5-6 рет). 3. I. б. - отыру, аяғы бөлек, доп оның алдында иілген қолдарда. Бүктеңіз, допты бір аяғыңыздан екінші аяғыңызға айналдырыңыз, түзіңіз, бастапқы қалыпқа оралыңыз (6 рет).</p> <p>4. б.қ. - шалқасынан жатып, допты түзу қолмен бастың артында. Тізеңізді бүгіп, доппен тигізіңіз, түзіңіз, бастапқы күйге оралыңыз (5-6 рет).</p> <p>5. б.қ. - аяғы сәл алшақ, қолдар ерікті, доп еденде. Екі аяқпен екі бағытта секіреді (3-4 рет), секіру сериялары арасында кішкене кідіріспен.</p> <p>Тыныс алу жаттығулары Гүлдерді иіскейміз</p> <p>Қозғалыстардың негізгі түрлері.</p> <p>1. Допты бір қолмен еденге лақтырып, екі қолмен ұстап алу серпілістен кейін қолдар (10-12 рет).</p> <p>2. Алақан мен аяққа сүйеніп, алға қарай бағытта қатармен қозғалу - «күшіктер сияқты». Қашықтық 3 м</p> <p>3. Заттар арасында екі аяқпен секіру бір қатарға орналастырылған. Қашықтық 3 м.</p> <p>3-бөлім. Ашық аспан астындағы «Түлкі мен тауықтар» ойыны. Залдың бір жағында «тауық қорасы» орналасқан (гимнастикалық орындықты пайдалануға болады). «Тауық қорасында» «қоразда» «тауықтар» отырады. Залдың қарсы жағында түлкінің шұңқыры орналасқан. Барлық бос кеңістік - бұл аула. Ойыншылардың біреуі түлкі болып тағайындалады, ал қалған балапандар. Тәрбиешінің белгісі бойынша «балапандар» қорадан секіріп, ауланы айналып жүгіреді, қанаттарын қағып, дәнді дақылдарды ұрады. Сигнал бойынша: «Түлкі!» - «тауықтар» қашып кетеді. Түлкі тауықтарды аулауға тырысады. Ол шұңқырына қашып</p>	

	үлгермеген «тауықты» апарады. Ойын қайта жалғасады. «Түлкі» 2-3 «тауықты» аулағанда, тағы бір «түлкі» таңдалады. Бір-бірден бағанда жүру.	
IV. ҰІӨ-нің қорытындысы .Рефлексия 2-3 минут	-Ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің нәтижесін талдайды: -Қандай жаттығулар жасадық? -Балалармен бірге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсіру.	Нұсқаушыға көмек көрсету ниетін таныту

Циклограмма

Дене

шынықтыру

Ортаңғы топ желтоқсан (1 сағат)

ҰІӨ мақсаты	Балаларды жүру және жүгіру кезінде мұғалімнің белгісі бойынша тоқтаумен жаттығу; күш пен ептілікті дамыта отырып, гимнастикалық орындықта асқазанмен жорғалағанда; тұрақты тепе-теңдікті сақтау үшін тапсырманы қайталаңыз.	
Күтілетін нәтиже:		
Тілдік мақсат:	Ұйымдастырылған оқу қызметінің нәтижесі бойынша талқылауға қатысу - сұрақтарға жауап береді:	
Өткен ҰІӨ-нен алған білім	-Балалармен бірге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсіру. Сұрақ-жауап	
ҰІӨ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	-сапқа тұрғызу -сәлемдесу 1 бөлім. Бағанда кезек-кезек жүру және жүгіру; жүгіру және шашырау - мұғалімнің белгісі бойынша тоқтап, кез-келген позаны алыңыз (2-3 рет қайталау).	
ҰІӨ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс 13-15 минут	2 бөлім. Жалаушалармен жалпы дамыту жаттығулары. 1. б.қ. - аяқтың енінде, тіреулер төменде. Жалаушалар жоғары, айқасу, түсіру, бастапқы күйіне оралу (5-6 рет). 2. б.қ. - аяқ иық енінде, тіреулер иықта. Оңға (солға) бұрылыңыз, оң қолды жалаушаны бүйірге қойыңыз, жағыңызға алыңыз, бастапқы күйге оралыңыз (әр бағытта 3 рет). 3. б.қ. - аяқ иық енінде, тіреулер артта. Жалаушаларды екі жаққа көтеріңіз; алға еңкейіп, жалаушаларды оңға және солға сермеңіз. Түзу, бастапқы күйіне оралу (4-5	

	<p>рет).</p> <p>4. б.қ. - аяқтың ені бойынша аяқ тіреуі, жалаушалар төмен. Отырыңыз, жалаушаларды алға қарай көтеріңіз; көтерілу. Бастапқы қалыпқа оралу (4-5 рет).</p> <p>5. б.қ. - аяқтар сәл алшақ, жалаулар төмен. Орнында жүрумен кезектесіп екі аяқпен секіру (3 рет).</p> <p>Тыныс алу жаттығуы «Аралар дыбысы»</p> <p>Қозғалыстардың негізгі түрлері...</p> <p>1. Асқазандағы гимнастикалық орындықта жүру, екі қолмен жоғары көтеру, орындықтың бүйірінен қолды ұстау (2-3 рет).</p> <p>2. Тепе-теңдік - гимнастикалық орындықта бүйірлік адыммен жүру, қолды белбеумен ұстау (басыңызды және арқаңызды тік ұстаңыз). «Түрлі-түсті машиналар» мобильді ойыны.</p> <p>3-бөлім. «Түрлі-түсті машиналар» мобильді ойыны. Бір-бірден бағанда жүру.</p>	
<p>IV. ҰІӨ-нің қорытындысы .Рефлексия 3-5 минут</p>	<p>-Ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің нәтижесін талдайды: -Қандай жаттығулар жасадық? -Балалармен бірге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсіру.</p>	<p>Нұсқаушыға көмек көрсету ниетін таныту</p>

Циклограмма

Дене

шынықтыру

Ортаңғы топ желтоқсан (2 апта, 2 сағат)

ҰІӨ мақсаты	Балаларды жүру және жүгіру кезінде мұғалімнің белгісі бойынша тоқтаумен жаттығу; күш пен ептілікті дамыта отырып, гимнастикалық орындықта асқазанмен жорғалағанда; тұрақты тепе-теңдікті сақтау үшін тапсырманы қайталаңыз.
Күтілетін нәтиже:	Саптізбекке бір-бірден, сапқа тұру, қатардан өзінің орнын табады. Жүрудің әртүрлі қимылдарын жасап жүреді сұрақтарға жауап береді:
Тілдік мақсат:	Ұйымдастырылған оқу қызметінің нәтижесі бойынша талқылауға қатысу - сұрақтарға жауап береді:

Өткен ҮІӨ-нен алған

-Балалармен бірге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсіру. Сұрақ-жауап

білім		
ҰІӘ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күйорнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	-сапқа тұрғызу -сәлемдесу 1 бөлім. Бағанда кезек-кезек жүру және жүгіру; жүгіру және шашырау - мұғалімнің белгісі бойынша тоқтап, кез-келген позаны алыңыз (2-3 рет қайталау).	
ҰІӘ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс 15 минут	2 бөлім. Жалаушалармен жалпы дамыту жаттығулары. 1. б.қ. - аяқтың енінде, тіреулер төменде. Жалаушалар жоғары, айқасу, түсіру, бастапқы күйіне оралу (5-6 рет). 2. б.қ. - аяқ иық енінде, тіреулер иықта. Оңға (солға) бұрылыңыз, оң қолды жалаушаны бүйірге қойыңыз, жағыңызға алыңыз, бастапқы күйге оралыңыз (әр бағытта 3 рет). 3. б.қ. - аяқ иық енінде, тіреулер артта. Жалаушаларды екі жаққа көтеріңіз; алға еңкейіп, жалаушаларды оңға және солға сермеңіз. Түзу, бастапқы күйіне оралу (4-5 рет). 4. б.қ. - аяқтың ені бойынша аяқ тіреуі, жалаушалар төмен. Отырыңыз, жалаушаларды алға қарай көтеріңіз; көтерілу. Бастапқы қалыпқа оралу (4-5 рет). 5. б.қ. - аяқтар сәл алшақ, жалаулар төмен. Орнында жүрумен кезектесіп екі аяқпен секіру (3 рет). <p style="text-align: center;">Тыныс алу жаттығулары «Шайнек қайнайды»</p> Қозғалыстардың негізгі түрлері... 1. Тепе-теңдік - қосымша қадаммен гимнастикалық орындықта бүйірмен жүру: орындықтың ортасында отырыңыз, қолыңызды алға қойыңыз, содан кейін түзіліп, жүре беріңіз; орындықтың соңында алға және төмен қарай адымдаңыз. Қолдардың орналасуы әр түрлі болуы мүмкін - белдікте, бүйірге, бастың артында. 2 рет қайталаңыз. 2. Гимнастикалық орындықта алақан мен тізеге сүйеніп жүру (2-3 рет). 3. Екі аяқпен сүйекке секіру (немесе кеглиттер) 3 м қашықтықта (2 рет). 3-бөлім. «Түрлі-түсті машиналар» мобильді ойыны. Бір-бірден бағанда жүру.	

IV. ҮІӨ-нің қорытындысы .Рефлексия 2-3 минут	-Ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің нәтижесін талдайды: -Қандай жаттығулар жасадық? -Балалармен бірге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсіру.	Нұсқаушыға көмек көрсету ниетін таныту
--	--	--

Циклограмма

Дене шынықтыру

Ортаңғы топ желтоқсан (2 сағат)

ҮІӨ мақсаты	Жаяу және жүгіру кезінде тапсырмаларды орындау кезінде балалардың назарын дамыту; қысқартылған тіреу аймағында жүру кезінде тұрақты тепе-теңдікті сақтау жаттығулары; кедергіден секіру кезінде ептілік пен қимылдарды үйлестіруді дамыту.	
Күтілетін нәтиже:	Саптізбекте бір-бірден жүруді, бағытты сақтай білуді, саптізбектен шығып кетпеуді, саптізбекте өзінің орнын таба біледі -Бүгінгі жаттығу түрлерін біледі. - Балалар нұсқаушының түсіндіруі бойынша негізгі жаттығу түрлерін жасайды	
Тілдік мақсат:	Ұйымдастырылған оқу қызметінің нәтижесі бойынша талқылауға қатысу - сұрақтарға жауап береді:	
Өткен ҮІӨ-нен алғанбілім	-Балалармен бірге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсіру. Сұрақ-жауап	
ҮІӨ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар

I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут	-сапқа тұрғызу -сәлемдесу 1 бөлім.	
--	---	--

<p>Ұйымдастыру. 3-5 минут</p>	<p>Бағанмен кезек-кезек жүру және жүгіру, залдың бұрыштарындағы бұрылыстарды көрсетеді (бағдарлар, текшелер немесе түйреуіштер); жаяу және жүгіру; тәрбиешінің белгісі бойынша, бағаннан оның орнын іздеумен қозғалыста бірінен соң бірін қалпына келтіру.</p>	
<p>ҰІӨ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс 15-минут</p>	<p>2 бөлім. Орамалмен жалпы дамыту жаттығулары...</p> <p>1. б.қ - аяқтың ені бойынша тұрыңыз, екі қолыңызда орамал, ұштарын жоғарыдан ұстаңыз. Орамал алға, жоғары, алға, бастапқы қалпына оралыңыз (4-5 рет).</p> <p>2. б.қ. - аяқ иық енінде, оң қолында орамал. Оңға бұрылыңыз, орамалды шайқаңыз, бастапқы күйге оралыңыз. Орамалды сол қолға ауыстырыңыз, сол жаққа бірдей қайталаңыз (әр бағытта 3 рет).</p> <p>3. б.қ. - аяқтың ені бойынша тұрыңыз, орамал екі қолыңызда төмен, ұштарыңызды жоғарыдан ұстаңыз. Отырыңыз, орамал алға, тұрыңыз, орамалды төмендетіңіз, бастапқы күйге оралыңыз (4-5 рет).</p> <p>4. б.қ. - аяқтың иық енінде тұрыңыз, алдыңызда бүгілген қолыңыздағы орамал. Алға қарай иілу, орамалды оңға және солға сермеу, тұзу, бастапқы күйіне оралу (4-5 рет).</p> <p>5. б.қ - аяқтар сәл алшақ, оң қолында орамал. Қысқа үзіліспен кезектесіп, орнында екі аяқпен секіру. Мұғалімнің есебінен 1-8 есебінен орындалады, 3 рет қайталанады.</p> <p>Қозғалыстардың негізгі түрлері.</p> <p>1. Тепе-теңдік- тұзу сызық бойымен жүру, бір аяқтың өкшесін екінші саусаққа қойып, қолды белдікке қою. Сымның ұзындығы 2 м. 2 рет қайталаңыз.</p> <p>2. 4-5 штанганың үстінен секіру қолдарыңыздың көмегімен өзіңізге көмектесу. Бардың биіктігі 6 см.</p> <p style="text-align: center;">Тыныс алу жаттығуы Ботқа пісіп жатыр</p> <p>Қозғалыстардың негізгі түрлері...</p> <p>1. Тепе-теңдік - қосымша қадаммен гимнастикалық орындықта бүйірмен жүру: орындықтың ортасында отырыңыз, қолыңызды алға қойыңыз, содан кейін түзіліп, жүре беріңіз; орындықтың соңында алға және төмен қарай адымдаңыз. Қолдардың орналасуы әр түрлі болуы мүмкін - белдікте, бүйірге, бастың артында. 2 рет қайталаңыз.</p> <p>2. Гимнастикалық орындықта алақан мен тізеге сүйеніп жүру (2-3 рет).</p> <p>3. Екі аяқпен сүйекке секіру (немесе кеглиттер) 3 м қашықтықта (2 рет).</p> <p>3-бөлім. Төмен қозғалмалы ойын Ашық аспан астындағы «Түлкі мен тауықтар» ойыны. «Тауықты тап». Мұғалім ойыншық тауықты алдын-ала бір жерге жасырады және</p>	

	оны іздеуді ұсынады. Ойыншықтың қай жерде екенін байқаған кез-келген адам мұғалімге жақындап, бұл туралы оған тыныш айтады. Балалардың көпшілігі тапсырманы орындаған кезде, мұғалім ойыншықтың қасына келіп, оны әкелуге мүмкіндік береді.	
IV. ҮІӨ-нің қорытындысы .Рефлексия 2-3минут	-Ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің нәтижесін талдайды: -Қандай жаттығулар жасадық? -Балалармен бірге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсіру.	Нұсқаушыға көмек көрсету ниетін таныту

Циклограмма

Дене

Ортаңғы топ желтоқсан (3 апта,2 сағат)

шынықтыру

ҮІӨ мақсаты	Жаяу және жүгіру кезінде тапсырмаларды орындау кезінде балалардың назарын дамыту; қысқартылған тіреу аймағында жүру кезінде тұрақты тепе-теңдікті сақтау жаттығулары; кедергіден секіру кезінде ептілік пен қимылдарды үйлестіруді дамыту.	
Күтілетін нәтиже:		
Тілдік мақсат:	Ұйымдастырылған оқу қызметінің нәтижесі бойынша талқылауға қатысу - сұрақтарға жауап береді:	
Өткен ҮІӨ-нен алғанбілім	-Балалармен бірге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсіру. Сұрақ-жауап	
ҮІӨ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күйорнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	-сапқа тұрғызу -сәлемдесу 1 бөлім. Бағанмен кезек-кезек жүру және жүгіру, залдың бұрыштарындағы бұрылыстарды көрсетеді (бағдарлар, текшелер немесе түйреуіштер); жаяу және жүгіру; тәрбиешінің белгісі бойынша, бағаннан оның орнын іздеумен қозғалыста бірінен соңбірін қалпына келтіру.	

<p>ҰІӘ-нің ортасы Ш. Тақырып бойынша жұмыс 13-15 минут</p>	<p>2 бөлім. Орамалмен жалпы дамыту жаттығулары...</p> <p>1. б.қ - аяқтың ені бойынша тұрыңыз, екі қолыңызда орамал, ұштарын жоғарыдан ұстаңыз. Орамал алға, жоғары, алға, бастапқы қалпына оралыңыз (4-5 рет).</p> <p>2. б.қ. - аяқ иық енінде, оң қолында орамал. Оңға бұрылыңыз, орамалды шайқаңыз, бастапқы күйге оралыңыз. Орамалды сол қолға ауыстырыңыз, сол жаққа бірдей</p>	
--	--	--

	<p>қайталаңыз (әр бағытта 3 рет).</p> <p>3. б.қ. - аяқтың ені бойынша тұрыңыз, орамал екі қолыңызда төмен, ұштарыңызды жоғарыдан ұстаңыз. Отырыңыз, орамал алға, тұрыңыз, орамалды төмендетіңіз, бастапқы күйге оралыңыз (4-5 рет).</p> <p>4. б.қ. - аяқтың иық енінде тұрыңыз, алдыңызда бүгілген қолыңыздағы орамал. Алға қарай иілу, орамалды оңға және солға сермеу, түзу, бастапқы күйіне оралу (4-5 рет).</p> <p>5. б.қ. - аяқтар сәл алшақ, оң қолында орамал. Қысқа үзіліспен кезектесіп, орнында екі аяқпен секіру. Мұғалімнің есебінен 1-8 есебінен орындалады, 3 рет қайталанады.</p> <p style="text-align: center;">Тыныс алу жаттығуы «Шар жарылды»</p> <p style="text-align: center;">Қозғалыстардың негізгі түрлері.</p> <p>1. Тепе-теңдік - шеңберге салынған баумен жүру (арқаңыз бен басыңызды тік ұстап, бір-біріңізден қашықтықта ұстаңыз)</p> <p>2. 5-6 сым арқылы екі аяқпен секіру бір-бірінен 40 см қашықтықта төселген</p> <p>3. Допты 4-5 заттың арасына домалату (текшелер, толтырылған шарлар), оны екі қолыңызбен төменнен итеріп, өздеріңізден алыс кетпеңіз. Нысандар арасындағы қашықтық 1 м.</p> <p style="text-align: center;">3-бөлім.</p> <p>Төмен қозғалмалы ойын Ашық аспан астындағы «Түлкі мен тауықтар» ойыны. «Тауықты тап». Мұғалім ойыншық тауықты алдын-ала бір жерге жасырады және оны іздеуді ұсынады. Ойыншықтың қай жерде екенін байқаған кез-келген адам мұғалімге жақындап, бұл туралы оған тыныш айтады. Балалардың көпшілігі тапсырманы орындаған кезде, мұғалім ойыншықтың қасына келіп, оны әкелуге мүмкіндік береді.</p>	
<p>IV. ҰІӨ-нің қорытындысы .Рефлексия 3-5 минут</p>	<p>-Ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің нәтижесін талдайды: -Қандай жаттығулар жасадық? -Балалармен бірге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсіру.</p>	<p>Нұсқаушыға көмек көрсету ниетін таныту</p>

Ортаңғы топ желтоқсан (2сағат)

Циклограмма
Дене
шынықтыру

ҮІӨ мақсаты	Балаларды орнында жұптастырып жаттығу; иілген аяққа қонумен секіруде; допты заттар арасында домалату кезінде көзді және ептілікті дамыту.	
Күтілетін нәтиже:	Ұйымдастырылған оқу қызметінің нәтижесі бойынша талқылауға қатысу - сұрақтарға жауап береді: Нұсқаушыға көмек көрсету ниетін таныту -(Нұсқаушымен бірге спорттық құрал-жабдықтар жинайды) Қоштасу	
Тілдік мақсат:	Ұйымдастырылған оқу қызметінің нәтижесі бойынша талқылауға қатысу - сұрақтарға жауап береді:	
Өткен ҮІӨ-нен алған білім	-Балалармен бірге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсіру. Сұрақ-жауап	
ҮІӨ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	-сапқа тұрғызу -сәлемдесу 1 бөлім. Бағанда бір-бірден жүру және жүгіру. Туралау. Педагог балаларды тиіндер мен қояндарға ақы төлеуге шақырады, кімнің қалай аталғанын есіңізде сақтаңыз. Содан кейін әрбір «тиінге» алға қарай адымдап (немесе алға секіру керек) және оң жақтағы «қоян» қолды алыңыз. Балалар жұптасып болғаннан кейін, залды айналып өту туралы бұйрық беріледі: «серуендеу үшін». Содан кейін шашырау, бағанда бір-бірден сап түзеу және үш бағанда қайта құру командасы беріледі. Қораптан өтіп, әр бала допты алады (диаметрі 10-12 см).	
ҮІӨ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс 13-15 минут	2 бөлім. Доппен жалпы дамыту жаттығулары. 1. б.қ. - аяқ иық енінде, доп оң қолда. Қолдарыңызды жоғары қарай көтеріңіз, допты сол қолыңызға ауыстырыңыз, қолдарыңызды төмен түсіріңіз, бастапқы қалыпқа оралыңыз 2. б.қ. - аяқ иық енінде, доп оң қолда. Алға қарай иіліңіз, допты сол аяғыңыздағы еденгетигізіңіз. Тік тұрыңыз, допты сол қолыңызға беріңіз. Дәл сол аяғына 3. б.қ. - отыру, аяқтар бірге, доп аяғымен жатыр, қолдар артта тіреуде. Тікелей аяқтарды көтеріп, допты асқазанға домалатып, ұстап алыңыз; бастапқы қалыпқа оралу 4. б.қ. - өкшеңізге отыру, доп оң қолыңызда. Допты денеңізге оңға және солға айналдырып, қолыңызбен саусақпен айналдырыңыз 5. б.қ. - асқазанға жату, аяқтары түзу, доп бүгілген қолдарда. Иілу, допты алға және жоғары көтеру, қолды түзу ұстау; бастапқы қалыпқа оралу 6. б.қ. - аяқтар сәл алшақ, доп оң қолда. Кішкентай кідіріспен кезекпен екі бағытта шеңбермен екі аяқпен секіру (1-8.).	

	<p align="center">Тыныс алу жаттығуы «Мөржеден түтін шығады»</p> <p>Қозғалыстардың негізгі түрлері. 1. Орындықтан секіру (биіктігі 20 см) резеңке жолда 2. Допты заттар арасында домалату</p> <p>3 бөлім. «Аю орманда» ашық ойын. Балалардың таңдауы бойынша шағын ұтқырлық ойыны</p>	
IV. ҰІӨ-нің қорытындысы .Рефлексия 2-3 минут	-Ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің нәтижесін талдайды: -Қандай жаттығулар жасадық? -Балалармен бірге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсіру.	Нұсқаушыға көмек көрсету ниетін таныту

Циклограмма

Дене шынықтыру

Ортаңғы топ желтоқсан (1 сағат)

ҰІӨ мақсаты	Балаларды орнында жұптастырып жаттығу; иілген аяққа қонумен секіруде; допты заттар арасында домалату кезінде көзді және ептілікті дамыту.	
Күтілетін нәтиже:	ойын кезінде ептілік, икемділікті пайдаланып ойнауды біледі. негізгі қимыл жасаған кезде өздерінің кезектерін біліп отыруды, шеңбер бойымен ұзақ уақыт арасында жүгіріп шығуды біледі	
Тілдік мақсат:	Ұйымдастырылған оқу қызметінің нәтижесі бойынша талқылауға қатысу - сұрақтарға жауап береді:	
Өткен ҰІӨ-нен алған білім	-Балалармен бірге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсіру. Сұрақ-жауап	
ҰІӨ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	
Ресурстар		
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	-сапқа тұрғызу -сәлемдесу 1 бөлім.	

	<p>Бағанда бір-бірден жүру және жүгіру. Туралау.</p> <p>Педагог балаларды тиіндер мен қояндарға ақы төлеуге шақырады, кімнің қалай аталғанын есіңізде сақтаңыз. Содан кейін әрбір «тиінге» алға қарай адымдап (немесе алға секіру керек) және оң жақтағы «қоян» қолды алыңыз. Балалар жұптасып болғаннан кейін, залды айналып өту туралы бұйрық беріледі: «серуендеу үшін». Содан кейін шашырау, бағанға бір-бірден сап түзеу және үш бағанда қайта құру командасы беріледі. Қораптан өтіп, әр бала допты алады (диаметрі 10-12 см).</p>	
<p>ҮІӨ-нің ортасы Ш. Тақырып бойынша жұмыс 15 минут</p>	<p>2 бөлім. Доппен жалпы дамыту жаттығулары.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. б.қ. - аяқ иық енінде, доп оң қолда. Қолдарыңызды жоғары қарай көтеріңіз, допты сол қолыңызға ауыстырыңыз, қолдарыңызды төмен түсіріңіз, бастапқы қалыпқа оралыңыз 2. б.қ. - аяқ иық енінде, доп оң қолда. Алға қарай иіліңіз, допты сол аяғыңыздағы еденге тигізіңіз. Тік тұрыңыз, допты сол қолыңызға беріңіз. Дәл сол аяғына 3. б.қ. - отыру, аяқтар бірге, доп аяғымен жатыр, қолдар артта тіреуде. Тікелей аяқтарды көтеріп, допты асқазанға домалатып, ұстап алыңыз; бастапқы қалыпқа оралу 4. б.қ. - өкшеңізге отыру, доп оң қолыңызда. Допты денеңізге оңға және солға айналдырып, қолыңызбен саусақпен айналдырыңыз 5. б.қ. - асқазанға жату, аяқтары түзу, доп бүгілген қолдарда. Иілу, допты алға және жоғары көтеру, қолды түзу ұстау; бастапқы қалыпқа оралу 6. б.қ. - аяқтар сәл алшақ, доп оң қолда. Кішкентай кідіріспен кезекпен екі бағытта шеңбермен екі аяқпен секіру (1-8). <p>Қозғалыстардың негізгі түрлері.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Орыннан секіру (биіктігі 25 см). 2. Доптарды заттар арасында домалату (текше, дәрілік доп). 3. Жол бойымен жүгіру (ені 20 см). <p>3 бөлім. «Аю орманда» ашық ойын. Балалардың тандауы бойынша шағын ұтқырлық ойыны</p>	
<p>IV. ҮІӨ-нің қорытындысы. Рефлексия 3-5 минут</p>	<p>-Ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің нәтижесін талдайды: -Қандай жаттығулар жасадық? -Балалармен бірге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсіру.</p>	<p>Нұсқаушыға көмек көрсету ниетін таныту</p>

Циклограмма

Дене шынықтыру

Ортаңғы топ қантар (1апта, 2 сағат)

ҮІӨ мақсаты	Балаларды орнында жұпқа ауыстыруға жаттығу жасау; жартылай бүгілген аяқтарға қона отырып секіруде; заттар арасында Допты домалату кезінде көз өлшегішті және ептілікті дамыту.	
Күтілетін нәтиже:	ойын кезінде ептілік, икемділікті пайдаланып ойнауды біледі. негізгі қимыл жасаған кезде өздерінің кезектерін біліп отыруды, шеңбер бойымен ұзақ уақыт арасында жүгіріп шығуды біледі	
Тілдік мақсат:	Ұйымдастырылған оқу қызметінің нәтижесі бойынша талқылауға қатысу - сұрақтарға жауап береді:	
Өткен ҮІӨ-нен алған білім	-Балалармен бірге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсіру. Сұрақ-жауап	
ҮІӨ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	-сапқа тұрғызу -сәлемдесу 1 бөлім. Бағанда бір-бірден жүру; жүру және шашырау, мұғалімнің белгісі бойынша тоқтап, кез-келген позаны алыңыз.	
ҮІӨ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс 13-15 минут	2 бөлім. Жалпы дамыту жаттығулары. 1. б.қ. - аяқтың ені бойынша аяқ тіреуі, қол төмен. Қолдарыңызды алға, жоғары көтеріңіз, бүйірлер арқылы төмен түсіріңіз, бастапқы күйге оралыңыз 2. б.қ. - аяқтың ені бойынша аяқ тірегі, қол артта. Отырыңыз, тізеңізді қолыңызбен қысыңыз. Жоғары көтеріліңіз, бастапқы күйге оралыңыз 3. б.қ. - отыру, аяқтар алшақ, қолдар белде. Қолды екі жаққа, оңға (солға) қисайтыңыз, саусақтарыңызбен саусақтарыңызбен ұстаңыз. Тікелей, қолды екі жаққа созыңыз, бастапқы күйге оралыңыз 4. б.қ. - тізе тіреу, қол белде. Оңға (солға) бұрылыңыз, оң қолыңызды жағыңызға алыңыз; бастапқы қалыпқа оралу 5. б.қ. - аяқтар сәл алшақ, қолдар белде. Екі аяқпен секіру (аяқтар бірге - аяқтар алшақ). 1-8 шот бойынша орындалды;	

	<p style="text-align: center;">Тыныс алу жаттығулары «Гүл иіскейміз»</p> <p>Қозғалыстардың негізгі түрлері.</p> <p>Доптарды бір-біріне лақтыру 1,5 м қашықтықтан (төменнен екі қолмен әдіс) Гимнастикалық орындықта төрт аяғымен жүру алақанмен және тіземен тіреледі</p> <p>3 бөлім. Ашық аспан астындағы ойын «Қояндар мен қасқырлар». Ойыншылардың бірі жүргізуші ретінде таңдалады - бұл қасқыр. Қалған балалар қояндарды ұсынады. Залдың бір жағында «қояндар» өздерін «үйлерді» орналастырады (баулар шеңберлері немесе үлкен диаметрлі құрсау). Бастапқыда «қояндар» өз «үйлерінде», «қасқыр» залдың екінші жағында «жырада»).</p> <p>Мұғалім: Қояндар жүйрік, жүйрік, жүйрік, Жасыл шабындықта. Олар шөпті қысады, жейді, Мұқият тыңдау Қасқыр бар емес пе? «Қояндар» «үйлерден» екі аяғымен секіріп, залды (сайтты) шашыратып, екі аяғымен секіріп, отырып, шөпті тістеп, қасқырдың жүрген-жүрмегенін тексеру үшін айналаға қарайды. Мұғалім соңғы сөзді айтқан кезде, қасқыр сайдан шығып, «қояндарды» ұстауға (қол тигізуге) тырысып жүгіреді. «Харес» әрқайсысы өзінің «үйіне» қашып кетеді. Ұсталған «қояндар» «ерік-жігерді» өз «жырасына» алады. Ойын қайта жалғасады. 2-3 «қоян» ауланғаннан кейін тағы бір «қасқыр» таңдалады.</p> <p style="text-align: center;">Төмен қозғалмалы ойын «Қоян қайда жасырады?»</p>	
<p>IV. ҮІӨ -нің қорытындысы .Рефлексия 2-3 минут</p>	<p>-Ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің нәтижесін талдайды: -Қандай жаттығулар жасадық? -Балалармен бірге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсіру.</p>	<p>Нұсқаушыға көмек көрсету ниетін таныту</p>

Циклограмма

Дене

шынықтыру

Ортаңғы топ қантар (1 сағат)

ҮІӨ мақсаты	Балаларды орнында жұпқа ауыстыруға жаттығу жасау; жартылай бүгілген аяқтарға қона отырып секіруде; заттар арасында Допты домалату кезінде көз өлшегішті және ептілікті дамыту.	
Күтілетін нәтиже:	Сапта бір қатармен, аяқтың ұшымен, өкшемен жүру, шашырап, жұптасып жүгіруді түсінеді. Бір орында тұрып, алға қарай 3-4 м қашықтыққа жылжу арқылы секіруді біледі.	
Тілдік мақсат:	Ұйымдастырылған оқу қызметінің нәтижесі бойынша талқылауға қатысу - сұрақтарға жауап береді:	
Өткен ҮІӨ-нен алғанбілім	-Балалармен бірге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсіру. Сұрақ-жауап	
ҮІӨ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	-сапқа тұрғызу -сәлемдесу 1 бөлім. Бағанда бір-бірден жүру; жүру және шашырау, мұғалімнің белгісі бойынша тоқтап, кез-келген позаны алыңыз.	
ҮІӨ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс 13-15 минут	2 бөлім. Жалпы дамыту жаттығулары. 1. б.қ. - аяқтың ені бойынша аяқ тіреуі, қол төмен. Қолдарыңызды алға, жоғары көтеріңіз, бүйірлер арқылы төмен түсіріңіз, бастапқы күйге оралыңыз 2. б.қ. - аяқтың ені бойынша аяқ тірегі, қол артта. Отырыңыз, тізеңізді қолыңызбен қысыңыз. Жоғары көтеріліңіз, бастапқы күйге оралыңыз 3. б.қ. - отыру, аяқтар алшақ, қолдар белде. Қолды екі жаққа, оңға (солға) қисайтыңыз, саусақтарыңызбен саусақтарыңызбен ұстаңыз. Тікелей, қолды екі жаққа созыңыз, бастапқы күйге оралыңыз 4. б.қ. - тізе тіреу, қол белде. Оңға (солға) бұрылыңыз, оң қолыңызды жағыңызға алыңыз; бастапқы қалыпқа оралу 5. б.қ. - аяқтар сәл алшақ, қолдар белде. Екі аяқпен секіру (аяқтар бірге - аяқтар алшақ). 1-8 шот бойынша орындалды; Тыныс алу жаттығулары «Ара дыбысы» Қозғалыстардың негізгі түрлері. 1. Допты бір-біріне 2 м қашықтықтан лақтыру (әдіс - бастың арт жағынан екі	

	<p>қолмен, аяқтар иық еніндей қалыпта).</p> <p>2. Алақандар мен аяқтардағы тіреуішпен төрт аяғымен алға қарай қозғалу - «аю».</p> <p>Арақашықтық 3-4 м.2 рет қайталаңыз.</p> <p>3. Толтырылған доптардың үстімен басып (әрқайсысы 4-5 доптан тұратын екі сызықпен), тізелерді жоғары көтеріп, белдікке қолды, доптарға тигізбей жүру (доптар баланың 2-3 адымында орналасады). Ол екі бағанда үздіксіз түрде жүзеге асырылады</p> <p>3 бөлім. Ашық аспан астындағы ойын «Қояндар мен қасқырлар».</p> <p>Ойыншылардыңбірі жүргізуші ретінде таңдалады - бұл қасқыр. Қалған балалар қояндарды ұсынады. Залдың бір жағында «қояндар» өздерін «үйлерді» орналастырады (баулар шеңберлері немесе үлкен диаметрлі құрсау). Бастапқыда «қояндар» өз «үйлерінде», «қасқыр» залдың екінші жағында «жырада»).</p> <p>Мұғалім:</p> <p>Қояндар жүйрік, жүйрік, жүйрік, Жасыл шабындықта. Олар шөпті қысады, жейді, Мұқият тыңдау Қасқыр бар емес пе?</p> <p>«Қояндар» «үйлерден» екі аяғымен секіріп, залды (сайтты) шашыратып, екі аяғымен секіріп, отырып, шөпті тістеп, қасқырдың жүрген-жүрмегенін тексеру үшін айналаға қарайды. Мұғалім соңғы сөзді айтқан кезде, қасқыр сайдан шығып, «қояндарды» ұстауға (қол тигізуге) тырысып жүгіреді. «Харес» әрқайсысы өзінің «үйіне» қашып кетеді. Ұсталған «қояндар» «ерік-жігерді» өз «жырасына» алады. Ойын қайта жалғасады. 2-3 «қоян» ауланғаннан кейін тағы бір «қасқыр» таңдалады.</p> <p>Төмен қозғалмалы ойын «Қоян қайда жасырады?»</p>	
<p>IV. ҰІӨ-нің қорытындысы</p> <p>.Рефлексия</p> <p>2-3 минут</p>	<p>-Ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің нәтижесін талдайды:</p> <p>-Қандай жаттығулар жасадық?</p> <p>-Балалармен бірге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсіру.</p>	<p>Нұсқаушыға көмек көрсету ниетін таныту</p>

Циклограмма

Дене шынықтыру

Ортаңғы топ қантар (2 апта, 2 сағат)

ҮІӨ мақсаты	Жүру және жүгіру кезінде мұғалімнің нұсқауы бойынша іс-әрекеттерді орындау жаттығулары; асқазанмен жорғалағанда орындықтың шетінен дұрыс ұстауды үйрету; жаттығуды тепе-теңдікте қайталаңыз.	
Күтілетін нәтиже:	<ul style="list-style-type: none"> -сапitzбекте бір-бірден жүру дағдысын; - екі сызықтың арасымен жүру дағдысын игереді - қажетті бастапқы қалыпты қабылдауды; - жұппен тұруды (қолдарынан ұстап); - сапitzбекте өзінің орнын таба білуді және сақтауды; - әр түрлі бағытпен жүгіруді; - бір орында тұрып жоғары қарай секіруді біледі. 	
Тілдік мақсат:	Ұйымдастырылған оқу қызметінің нәтижесі бойынша талқылауға қатысу - сұрақтарға жауап береді:	
Өткен ҮІӨ-нен алғанбілім	-Балалармен бірге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсіру. Сұрақ-жауап	
ҮІӨ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күйорнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	<p>-сапқа тұрғызу</p> <p>-сәлемдесу</p> <p>1 бөлім.</p> <p>Бағанда бір-бірден жүру; жүру және шашырау, мұғалімнің белгісі бойынша тоқтап, кез-келген позаны алыңыз. Жүру және жүгіру қайталанарды</p>	
ҮІӨ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс 15 минут	<p>2 бөлім. Кубтармен жалпы дамыту жаттығулары.</p> <p>1. б.қ. - аяғының ені бойынша аяқтар, текшелер төмен. Текшелерді бүйірлерінен жоғары көтеріп, оларды басынан 2 рет соғыңыз, текшелерді төмен түсіріңіз, бастапқы орнына оралыңыз</p> <p>2. б.қ. - аяқтың иық енінде тұруы, текшелер артында. Алға қарай иіліңіз, текшелерді саусақтарыңыздың бойына қойыңыз, түзетіңіз, қолды белдікке қойыңыз. Бүктеңіз, текшелерді алыңыз, бастапқы күйге оралыңыз</p> <p>3. б.қ. - аяқтың иық енінде тұрыңыз, текшелер екі қолыңызда төмен. Отырыңыз, текшелерді алға қарай алыңыз. Тұр, бастапқы күйіне оралы</p> <p>4. б.қ. - тізе бүгіп, иықта текшелер. Оңға (солға) бұрылыңыз, текшелерді саусақтарыңыздың үстіне қойыңыз. Оңға (солға) бұрылып, текшелерді алыңыз, бастапқы орнына оралыңыз</p> <p>5. б.қ. - аяқтар сәл алшақ, текшелер еденде. Секіру сериялары арасында кішкене кідіріс жасай отырып, екі бағытта кубтардың айналасында екі аяқпен секіру</p>	

	<p>Қозғалыстардың негізгі түрлері.</p> <p>1. Асқазаныңыздағы гимнастикалық орындықта жүгіру, орындықтың бүйірінен қолды ұстау</p> <p>2. Тепе-теңдік - гимнастикалық орындықта жүру бүйірлік бүйірлік адым, қолдың бастың артында. Орындықтың соңында төмен қарай адымдап түсіңіз</p> <p>3 бөлім. Ашық аспан астындағы «Құстар мен мысық» ойыны. Мұғалім арқаннан немесе шнурдан шеңбер шығарады. Балалар шеңберде шеңберге тұрады. Бір бала жүргізуші ретінде тағайындалады - шеңбердің ортасында орналасқан «мысық»;</p> <p>қалған балалар - «құстар». «Мысық» ұйықтап кетеді (көзін жұмады), ал «құстар» шеңберге секіреді, «ұшады». Мұғалімнің белгісі бойынша «мысық» оянады: «Мяу!» Және ол «құстарды» ұстай бастайды, олар шеңберден ұшып кетеді. «Мысық» ауланған «құстарды» өзі қалдырады. Ойын басқа жүргізушімен қайталанады.</p> <p>Баған бір-бірден жүреді...</p>	
<p>IV. ҰІӨ-нің қорытындысы</p> <p>.Рефлексия</p> <p>3-5. минут</p>	<p>-Ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің нәтижесін талдайды:</p> <p>-Қандай жаттығулар жасадық?</p> <p>-Балалармен бірге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсіру.</p>	<p>Нұсқаушыға көмек көрсету ниетін таныту</p>

Ортаңғы топ қантар (1 сағат)

Циклограмма
Дене
шынықтыру

ҮІӨ мақсаты	Жүру және жүгіру кезінде мұғалімнің нұсқауы бойынша іс-әрекеттерді орындау жаттығулары; асқазақмен жорғалағанда орындықтың шетінен дұрыс ұстауды үйрету; жаттығуды тепе-теңдікте қайталаңыз.	
Күтілетін нәтиже:	Сапта жүріп келе алып екі қатарға бөлініп тұрады. Теңеседі Нұсқаушының белгісімен бір – біріне допты домалатады. -Балалар ойынның шартын түсініп ойнайды. -Балалар шеңберде тұрып секіріп-бұрылу ойын жаттығуын жасайды.	
Тілдік мақсат:	Ұйымдастырылған оқу қызметінің нәтижесі бойынша талқылауға қатысу - сұрақтарға жауап береді:	
Өткен ҮІӨ-нен алған білім	-Балалармен бірге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсіру. Сұрақ-жауап	
ҮІӨ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	-сапқа тұрғызу -сәлемдесу 1 бөлім. Бағанда бір-бірден жүру; жүру және шашырау, мұғалімнің белгісі бойынша тоқтап, кез-келген позаны алыңыз. Жүру және жүгіру қайталанатын	
ҮІӨ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс 15 минут	2 бөлім. Кубтармен жалпы дамыту жаттығулары. 1. б.қ. - аяғының ені бойынша аяқтар, текшелер төмен. Текшелерді бүйірлерінен жоғары көтеріп, оларды басынан 2 рет соғыңыз, текшелерді төмен түсіріңіз, бастапқы орнына оралыңыз 2. б.қ. - аяқтың иық енінде тұруы, текшелер артында. Алға қарай иіліңіз, текшелерді саусақтарыңыздың бойына қойыңыз, түзетіңіз, қолды белдікке қойыңыз. Бүктеніз, текшелерді алыңыз, бастапқы күйге оралыңыз 3. б.қ. - аяқтың иық енінде тұрыңыз, текшелер екі қолыңызда төмен. Отырыңыз, текшелерді алға қарай алыңыз. Тұр, бастапқы күйіне оралы 4. б.қ. - тізе бүгіп, иықта текшелер. Оңға (солға) бұрылыңыз, текшелерді саусақтарыңыздың үстіне қойыңыз. Оңға (солға) бұрылып, текшелерді алыңыз, бастапқы орнына оралыңыз 5. б.қ. - аяқтар сәл алшақ, текшелер еденде. Секіру сериялары арасында кішкене кідіріс жасай отырып, екі бағытта кубтардың айналасында екі аяқпен секіру Тыныс алу жаттығуы Араның дыбысын салу. -3- 3-3 Қозғалыстардың негізгі түрлері. 1. Гимнастикалық орындықта алақан мен тізеге сүйеніп жүру. 2. Тепе-теңдік - гимнастикалық орындықта жүру	

	<p>3. Екі аяқпен секіру 3 бөлім. Ашық аспан астындағы «Құстар мен мысық» ойыны. Мұғалім арқаннаннемесе шнурдан шеңбер шығарады. Балалар шеңберде шеңберге тұрады. Бір бала жүргізуші ретінде тағайындалады - шеңбердің ортасында орналасқан «мысық»; қалған балалар - «құстар». «Мысық» ұйықтап кетеді (көзін жұмады), ал «құстар» шеңберге секіреді, «ұшады». Мұғалімнің белгісі бойынша «мысық» оянады: «Мяу!» Және ол «құстарды» ұстай бастайды, олар шеңберден ұшып кетеді. «Мысық» ауланған «құстарды» өзі қалдырады. Ойын басқа жүргізушімен қайталанады. Баған бір-бірден жүреді...</p>	
<p>IV. ҰІӨ-нің қорытындысы .Рефлексия 3-5 минут</p>	<p>-Ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің нәтижесін талдайды: -Қандай жаттығулар жасадық? -Балалармен бірге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсіру.</p>	<p>Нұсқаушыға көмек көрсету ниетін таныту</p>

ҮІӨ мақсаты	Балаларға заттарды тигізбестен жүру және жүгіру жаттығуларын жасаңыз; төмендетілген тірек аймағында жүру кезінде тұрақты тепе-теңдікті қалыптастыру; секіру жаттығуларын қайталау.
Күтілетін нәтиже:	Ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің нәтижесі бойынша сұрақтарға жауап береді: -Өздеріне ұнаған жаттығуларын айтады

Тілдік мақсат:	Ұйымдастырылған оқу қызметінің нәтижесі бойынша талқылауға қатысу - сұрақтарға жауап береді:	
Өткен ҰІӨ-нен алған білім	-Балалармен бірге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсіру. Сұрақ-жауап	
ҰІӨ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	-сапқа тұрғызу -сәлемдесу 1 бөлім. Бағанда бір-бірден жүру; залда шашылған заттар арасында жүру және жүгіру. Бағанағы қысқа серуендеуден кейін мұғалім заттардың арасында жүруге, содан кейін залдың бір жағында бір жолға қойылған түйреуіштер арасында жүгіруге бұйрық береді. Жүру және жүгіру жаттығулары кезектесіп өтеді.	
ҰІӨ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс 15 минут	2 бөлім. Құрсаумен жалпы дамыту жаттығулары... 1. б.қ. - аяғы сәл алшақ тұрады, құрсауымен кеудеге бүйірлерін ұстап тұрады. Алға шеңбер, қолдар түзу; құрсау; құрсау алға; бастапқы қалыпқа оралу (4-5 рет). 2. б.қ. - аяқ иық енінде, тіреуіш төмен. Шұңқыр; алға еңкейіңіз, құрсаудың жиегін еденге тигізіңіз; түзу, құрсау, бастапқы қалпына оралу (4-5 рет): 3. б.қ. - аяқтың иық енінде тұруы, кеудеге бүйірінен ұстап құрсау. Оңға (солға), қолды түзу бұраңыз, бастапқы қалыпқа оралыңыз (6 рет). 4. б.қ.. - аяқтың ені бойынша тіреу, иыққа құрсау - «жағалық», қолды бүйірден ұстау. Сақинаны жоғары көтеріңіз, құрсауға қараңыз, бастапқы күйіне оралыңыз (4-5 рет). 5. б.қ. - құрсауда тұрыңыз, денені кездейсоқ қолмен ұстаңыз. 1-8 санау үшін құрсаумен екі аяқпен секіру. Қысқа үзіліспен 3 рет қайталаңыз. Тыныс алу жаттығуы. Мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару Қозғалыстардың негізгі түрлері... 1. Тепе-теңдік - арқанмен жүру: арқандағы өкшелер, еденде шұлықтар, белде қолдар. 3-4 рет қайталаңыз. Арқанның немесе қалың арқанның ұзындығы 2-2,5 м. 2. Екі аяқпен секіру, арқан бойымен алға жылжып, оның үстінен оңға және солға секіру (2-3 рет). 3 бөлім. Ашық аспан астындағы «Қояндар» ойыны. Бір-бірден бағанда жүру. Төмен қозғалмалы ойын «Қоянды табайық!».	

IV. ҮІӘ-нің қорытындысы .Рефлексия 2-3 минут	-Ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің нәтижесін талдайды: -Қандай жаттығулар жасадық? -Балалармен бірге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсіру.	Нұсқаушыға көмек көрсету ниетін таныту
---	--	--

Циклограмма

Дене

шынықтыру

Ортаңғы топ қантар (1 сағат)

ҮІӘ мақсаты	Балаларға заттарды тигізбестен жүру және жүгіру жаттығуларын жасаңыз; төмендетілген тірек аймағында жүру кезінде тұрақты тепе-теңдікті қалыптастыру; секіру жаттығуларын қайталау. Допты жоғары лақтыру және оны екі қолмен ұстап алу жаттығуы	
Күтілетін нәтиже:	Жүрудің әртүрлі қимылдарын жасап жүреді. Маршпен, аяқ ұшымен, өкшемен, секіріп. Сапта жүріп келе жатып екі қатарға бөлініп тұрады	
Тілдік мақсат:	Ұйымдастырылған оқу қызметінің нәтижесі бойынша талқылауға қатысу - сұрақтарға жауап береді:	
Өткен ҮІӘ-нен алған білім	-Балалармен бірге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсіру. Сұрақ-жауап	
ҮІӘ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	-сапқа тұрғызу -сәлемдесу 1 бөлім. Бағанда бір-бірден жүру; залда шашылған заттар арасында жүру және жүгіру. Бағанағы қысқа серуендеуден кейін мұғалім заттардың арасында жүруге, содан кейін залдың бір жағында бір жолға қойылған түйреуіштер арасында жүгіруге бұйрық береді. Жүру және жүгіру жаттығулары кезектесіп өтеді.	

<p>ҰІӨ-нің ортасы Ш. Тақырып бойынша жұмыс 15 минут</p>	<p>2 бөлім. Құрсаумен жалпы дамыту жаттығулары...</p> <p>1. б.қ. - аяғы сәл алшақ тұрады, құрсауымен кеудеге бүйірлерін ұстап тұрады. Алға шеңбер, қолдар түзу; құрсау; құрсау алға; бастапқы қалыпқа оралу (4-5 рет).</p> <p>2. б.қ. - аяқ иық енінде, тіреуіш төмен. Шұңқыр; алға еңкейіңіз, құрсаудың жиегін еденге тигізіңіз; түзу, құрсау, бастапқы қалпына оралу (4-5 рет):</p> <p>3. б.қ. - аяқтың иық енінде тұруы, кеудеге бүйірінен ұстап құрсау. Оңға (солға), қолды түзу бұраңыз, бастапқы қалыпқа оралыңыз (6 рет).</p>	
---	---	--

	<p>4. б.қ. - аяқтың ені бойынша тіреу, иыққа құрсау - «жағалық», қолды бүйірден ұстау. Сақинаны жоғары көтеріңіз, құрсауға қараңыз, бастапқы күйіне оралыңыз (4-5 рет).</p> <p>5. б.қ. - құрсауда тұрыңыз, денені кездейсоқ қолмен ұстаңыз. 1-8 санау үшін құрсаумен екі аяқпен секіру. Қысқа үзіліспен 3 рет қайталаңыз.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы «Хош иісті гүлдер»</p> <p>Қозғалыстардың негізгі түрлері...</p> <p>1. Тепе-теңдік - арқанмен жүру: арқанға шұлық, еденде өкшелер, бастың артында қолдар.</p> <p>2. Екі аяқпен секіру, арқаннан оңға және солға секіру, алға жылжу, қолының қолымен қолын созып көмектесу (2-3 рет).</p> <p>3. Допты жоғары лақтыру және екі қолмен ұстап алу, ерікті түрде (балалар залда еркін орналасады), әрқайсысы өз қарқынымен.</p> <p>3 бөлім. Ашық аспан астындағы «Қояндар» ойыны. Бір-бірінен бағанда жүру. Төменқозғалмалы ойын «Қоянды табайық!».</p>	
<p>IV. ҮІӨ -нің қорытындысы .Рефлексия 2-3 минут</p>	<p>-Ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің нәтижесін талдайды: -Қандай жаттығулар жасадық? -Балалармен бірге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсіру.</p>	<p>Нұсқаушыға көмек көрсету ниетін таныту</p>

Циклограмма

Дене

шынықтыру

Ортаңғы топ қантар(4 апта,2 сағат)

ҮІӨ мақсаты	Балаларды көшбасшының ауысуымен серуендеуге жаттықтыру; секіру және допты бір-біріне лақтыру.
Күтілетін нәтиже:	Ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің нәтижесі бойынша сұрақтарға жауап береді: -Өздеріне ұнаған жаттығуларын айтады
Тілдік мақсат:	Ұйымдастырылған оқу қызметінің нәтижесі бойынша талқылауға қатысу - сұрақтарға жауап береді:

**Өткен ҮІӨ-нен
алған білім**

-Балалармен бірге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсіру. Сұрақ-жауап

ҮІӨ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
<p>I. Дұрыс әсерлі көңіл күйорнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут</p>	<p>-сапқа тұрғызу -сәлемдесу 1 бөлім. Басшыны ауыстыра отырып, бағанда бір-бірден жүру, жылдамдықпен жүгіру (2-3рет). Бір-бірден бағанда жүру. Мұғалім баланы (көшбасшыдан алыс емес жерде) есімімен атайды, ол бағанның алдында тұрып, оны басқарады. Біраз уақыттан кейін көшбасшыны ауыстыру туралы бұйрық беріледі, мұғалім басқа баланың атын атайды (2-3 лидерді ауыстыруға болады). Кездейсоқ жүру және жүгіру пәрмені беріледі.</p>	
<p>ҮІӨ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс 15 минут</p>	<p>2 бөлім. Доппен жалпы дамыту жаттығулары. 1. б.қ. - аяқтың ені бойынша аяқ тіреуі, доп екі қолда төмен. Допты жоғары лақтыру (жоғары емес), екі қолмен ұстау (5-6 рет). 2. б.қ. - аяқтың иық енінде тұруы, доп қолыңызда бүгілген қолыңызда. Допты еденге лақтыру, оны екі қолмен ұстап алу (4-5 рет). 3. б.қ. - аяқ иықтың енінде тұрыңыз, доп қолыңызда бүгілген қолыңызда. Алға еңкейіңіз, допты бір аяғыңыздан екінші аяғыңызға айналдырыңыз. Түзу, бастапқы күйіне оралу (4-5 рет). 4. б.қ. - өкшеңізге отыру, доп еденде. Допты қолмен саусақпен (6 рет) кезекпен оңға (солға) бұрумен шеңберде (дененің айналасында) айналдырыңыз. 5. б.қ. - шалқасынан жатып, допты түзу қолмен бастың артында. Тізеңізді бүгіңіз, аяқтарыңызды доппен тигізіңіз. Аяғыңызды түзетіңіз, бастапқы күйге оралыңыз (4-5 рет). 6. б.қ. - аяқтың ені бойынша аяқ тірегі, қол кездейсоқ, доп еденде. Допты айнала секіру, екі бағытта, қысқа кідіріспен кезектесіп (3-4 рет). Тыныс алу жаттығулары «Шар жарылды» Қозғалыстардың негізгі түрлері. 1. Гимнастикалық орындықтан секіру (биіктігі 25 см) (4-6 рет). 2. Доптарды бір-біріне лақтыру 2 м қашықтықтан (әдіс - төменнен екі қолмен) (10-12 рет). 3 бөлім. Ашық аспан астындағы ойын «Өзіңе жар ізде». Бір-бірден бағанда жүру.</p>	

IV. ҰІӨ-нің қорытындысы .Рефлексия 2-3 минут	-Ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің нәтижесін талдайды: -Қандай жаттығулар жасадық? -Балалармен бірге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсіру.	Нұсқаушыға көмек көрсету ниетін таныту
--	--	--

Циклограмма

Дене

шынықтыру

Ортаңғы топ қантар (1 сағат)

ҰІӨ мақсаты	Балаларды көшбасшының ауысуымен серуендеуге жаттықтыру; секіру, кішкене допты бір қолмен еденге соғу, заттар арасындағы саусақтармен тепе-теңдікпен жүру
Күтілетін нәтиже:	Ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің нәтижесі бойынша сұрақтарға жауап береді: -Өздеріне ұнаған жаттығуларын айтады
Тілдік мақсат:	Ұйымдастырылған оқу қызметінің нәтижесі бойынша талқылауға қатысу - сұрақтарға жауап береді:
Өткен ҰІӨ-нен алған білім	-Балалармен бірге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсіру. Сұрақ-жауап

ҰІӨ өткізілу барысы

Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	-сапқа тұрғызу -сәлемдесу 1 бөлім. Басшыны ауыстыра отырып, бағанда бір-бірден жүру, жылдамдықпен жүгіру (2-3рет). Бір-бірден бағанда жүру. Мұғалім баланы (көшбасшыдан алыс емес жерде) есімімен атайды, ол бағанның алдында тұрып, оны басқарады. Біраз уақыттан кейін көшбасшыны ауыстыру туралы бұйрық беріледі, мұғалім басқа баланың атын атайды (2-3 лидерді ауыстыруға болады). Кездейсоқ жүру және жүгіру пәрмені беріледі.	
ҰІӨ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс 15 минут	2 бөлім. Доппен жалпы дамыту жаттығулары. 1. б.қ. - аяқтың ені бойынша аяқ тіреуі, доп екі қолда төмен. Допты жоғары лақтыру (жоғары емес), екі қолмен ұстау (5-6 рет). 2. б.қ. - аяқтың иық енінде тұруы, доп қолыңызда бүгілген қолыңызда. Допты еденге лақтыру, оны екі қолмен ұстап алу (4-5 рет). 3. б.қ. - аяқ иықтың енінде тұрыңыз, доп қолыңызда бүгілген қолыңызда. Алға еңкейіңіз, допты бір аяғыңыздан екінші аяғыңызға айналдырыңыз. Түзу, бастапқы күйіне оралу (4-5 рет). 4. б.қ. - өкшеңізге отыру, доп еденде. Допты қолмен саусақпен (6 рет) кезекпен оңға (солға) бұрумен шеңберде (дененің айналасында) айналдырыңыз.	

	<p>5. б.қ. - шалқасынан жатып, допты түзу қолмен бастың артында. Тізеңізді бүгiңiз, аяқтарыңызды доппен тигiзiңiз. Аяғыңызды түзетiңiз, бастапқы күйге оралыңыз (4-5 рет).</p> <p>6. б.қ. - аяқтың енi бойынша аяқ тiрегi, қол кездейсоқ, доп еденде. Допты айнала секiру, екi бағытта, қысқа кiдiрiспен кезектесiп (3-4 рет)</p> <p>Тыныс алу жаттығуы «Ботқа пісіп жатыр»</p> <p>Қозғалыстардың негiзгi түрлерi.</p> <p>1. Кiшкентай допты бiр қолмен еденге 3-4 рет қатарынан соғып, екi қолмен ұстап алу. 3-4 рет қайталаңыз.</p> <p>2. Екi аяқпен секiру, алға жылжу, - аяқты алшақ аттап, аяқпен бiрге секiру және т.б. Қашықтық 3 м, бiрнеше рет қайталаңыз.</p> <p>3. Тепе-теңдiк - бiр қатарға бiр-бiрiнен 0,4 м қашықтықта орналастырылған заттар арасында саусақтармен жүру. Қашықтық 3 м, 2 рет қайталаңыз.</p> <p>3 бөлiм. Ашық аспан астындағы ойын «Өзiңе жар табу». Бiр-бiрден бағанда жүру.</p>	
<p>IV. ҰIӨ-нiң қорытындысы .Рефлексия 2-3 минут</p>	<p>-Ұйымдастырылған оқу iс-әрекетiнiң нәтижесiн талдайды: -Қандай жаттығулар жасадық? -Балалармен бiрге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсiру.</p>	<p>Нұсқаушыға көмек көрсету ниетiн таныту</p>

Циклограмма

Дене
шынықтыру

Ортаңғы топ қантар/ақпан (1апта,2 сағат)

ҰIӨ мақсаты	Балаларды заттар арасында жүру мен жүгiруде, тепе-теңдiкте жаттықтыру; секiру тапсырмасын қайталау.
Күтелетiн нәтиже:	Ұйымдастырылған оқу iс-әрекетiнiң нәтижесi бойынша сұрақтарға жауап бередi: -Өздерiне ұнаған жаттығуларын айтады
Тiлдiк мақсат:	Ұйымдастырылған оқу қызметiнiң нәтижесi бойынша талқылауға қатысу - сұрақтарға жауап бередi:
Өткен ҰIӨ-нен алған бiлiм	-Балалармен бiрге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсiру. Сұрақ-жауап

ҮІӨ өткізілу барысы

Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
<p>I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут</p>	<p>-сапқа тұрғызу -сәлемдесу 1 бөлім. Бағанда кезек-кезек жүру, бір сызыққа қойылған заттар арасында жүру және жүгіру, 5-6 дана (түйреуіштер баланың екі адымында орналасады); жаяу және жүгіру. Үш бағанда қалыптастыру.</p>	
<p>ҮІӘ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс 13-15 минут</p>	<p>2 бөлім. Жалпы дамыту жаттығулары.</p> <p>1. б.к. - аяқтың ені бойынша аяқ тірегі, қолдар дене бойымен. Екі қолды жоғары көтеріп, саусақпен көтеріліп, алақанмен бастан жоғары көтеріңіз. Бүкіл аяққа түсіңіз, бастапқы күйге оралыңыз (4-5 рет).</p> <p>2. б.к. - аяқ иық енінде, қол белде. Оңға (солға) бұрылыңыз, оң қолыңызды бүйірге алыңыз, бастапқы күйге оралыңыз (6 рет).</p> <p>3. б.к. - еденде отыру, аяқтар түзу, қолдар артта. Оң аяқты жоғары көтеріңіз, төмен түсіріңіз, бастапқы күйге оралыңыз. Сол аяғымен бірдей (6 рет).</p> <p>4. б.к. - ішімен жатып, аяқтары түзу, қолдары шынтағынан бүгіліп, алдында. Қолыңызды алға қарай созыңыз, аяғыңызды еденнен көтеріңіз, бүгіңіз - «балық». Бастапқы қалыпқа оралу (4-5 рет).</p> <p>5. б.к. - Аяқтарды бірге ұстаңыз, қолдар дененің бойымен ерікті. Мұғалімнің 1-8 есебі бойынша екі аяғымен секіру (аяқтары бөлек - аяқтары бірге) немесе доп соғу (музыкалық сүйемелдеу). 3-4 рет қайталаңыз.</p> <p style="text-align: center;">Тыныс алу жаттығулары «Әтеш шақырады»</p> <p>Қозғалыстардың негізгі түрлері.</p> <p>1. Тепе-теңдік - гимнастикалық орындықта жүру (ортасында тоқтаңыз, бұрылыңыз, әрі қарай жүріңіз, орындықтан түсіп (секірмей) және өз бағананыңға оралыңыз (2-3 рет).</p> <p>2. Штангалардың үстінен секіру (штанганың биіктігі 10 см), олардың арасындағы қашықтық 40 см (3 есе).</p> <p>3 бөлім. Ашық аспан астындағы «Мысық пен ит» ойыны. (жоспарға қосымшаны қараңыз) Төмен қозғалмалы ойын.</p>	

IV. ҮІӨ-нің қорытындысы .Рефлексия 3-5 минут	-Ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің нәтижесін талдайды: -Қандай жаттығулар жасадық? -Балалармен бірге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсіру.	Нұсқаушыға көмек көрсету ниетін таныту
--	--	--

Циклограмма

Дене

шынықтыру

Ортаңғы топ ақпан (1 сағат)

ҮІӨ мақсаты	Балаларға заттарды басып, шнурдан секіріп, допты бір-біріне лақтыра отырып жүруге жаттығу	
Күтілетін нәтиже:	Тапсырма мазмұнын толық есте сақтады. Жаңа білімді түсінеді Дене жаттықтыруға арналған тапсырмаларды орындай алады	
Тілдік мақсат:	Ұйымдастырылған оқу қызметінің нәтижесі бойынша талқылауға қатысу - сұрақтарға жауап береді:	
Өткен ҮІӨ-нен алған білім	-Балалармен бірге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсіру. Сұрақ-жауап	
ҮІӨ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	-сапқа тұрғызу -сәлемдесу 1 бөлім. Бағанда кезек-кезек жүру, бір сызыққа қойылған заттар арасында жүру және жүгіру, 5-6 дана (түйреуіштер баланың екі адымында орналасады); жаяу және жүгіру. Үш бағанда қалыптастыру.	

<p>ҰІӨ-нің ортасы Ш. Тақырып бойынша жұмыс 15 минут</p>	<p>2 бөлім. Жалпы дамыту жаттығулары.</p> <p>1. б.к. - аяқтың ені бойынша аяқ тірегі, қолдар дене бойымен. Екі қолды жоғары көтеріп, саусақпен көтеріліп, алақанмен бастан жоғары көтеріңіз. Бүкіл аяққа түсіңіз, бастапқы күйге оралыңыз (4-5 рет).</p> <p>2. б.к. - аяқ иық енінде, қол белде. Оңға (солға) бұрылыңыз, оң қолыңызды бүйірге алыңыз, бастапқы күйге оралыңыз (6 рет).</p> <p>3. б.к. - еденде отыру, аяқтар түзу, қолдар артта. Оң аяқты жоғары көтеріңіз, төмен түсіріңіз, бастапқы күйге оралыңыз. Сол аяғымен бірдей (6 рет).</p> <p>4. б.к. - ішімен жатып, аяқтары түзу, қолдары шынтағынан бүгіліп, алдында. Қолыңызды алға қарай созыңыз, аяғыңызды еденнен көтеріңіз, бүгіңіз - «балық».</p>	
--	--	--

	<p>Бастапқы қалыпқа оралу (4-5 рет). 5. б.к. -Аяқтарды бірге ұстаңыз, қолдар дененің бойымен ерікті. Мұғалімнің 1-8 есебі бойынша екі аяғымен секіру (аяқтары бөлек - аяқтары бірге) немесе доп соғу (музыкалық сүйемелдеу). 3-4 рет қайталаңыз.</p> <p>Тыныс алу жаттығулары: «Әтеш» дыбысын салу, «ку-ка-ре-ку» деп айту. Мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару.</p> <p>Қозғалыстардың негізгі түрлері.</p> <p>1. Жүру, толтырылған доптардың үстінен басу, тізелерін жоғары көтеру, қолды белбеуде ұстау (2-3 рет).</p> <p>2. Зал бойымен салынған сызықтан секіру (сызық ұзындығы 3 м). Қолдың жігерлі толқынын қолдана отырып, шнурдың үстінен оңға және солға секіру, алға жылжу (2-3 рет).</p> <p>3. Қатарда тұрып доптарды бір-біріне лақтыру (арақашықтық 2 м).</p> <p>3 бөлім. Ашық аспан астындағы «Мысық пен ит» ойыны. (жоспарға қосымшанықараңыз) Төмен қозғалмалы ойын.</p>	
<p>IV. ҮІӨ-нің қорытындысы .Рефлексия 2-3 минут</p>	<p>-Ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің нәтижесін талдайды: -Қандай жаттығулар жасадық? -Балалармен бірге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсіру.</p>	<p>Нұсқаушыға көмек көрсету ниетін таныту</p>

Циклограмма

Дене

шынықтыру

Ортаңғы топ ақпан (2 апта,2 сағат)

<p>ҮІӨ мақсаты</p>	<p>Балаларды жаяу жүруге, мұғалімнің бұйрығы бойынша тапсырмаларды орындауға, құрсаудан құрсауға секіруге жаттықтыру; допты заттар арасында домалату кезінде ептілікті дамыту.</p>
<p>Күтілетін нәтиже:</p>	<p>Аяққа арналған гимнастиканы, тереңдікке секіруді, ойындағы ойын әрекеттерін түсінеді: музыка ырғағына сәйкес жүруді, жүгіруді, ізбен, қалған жолмен жүргенде тек іздерді ғана басып жүруді біледі. шеңбер бойымен тұру тәсілдерін, биіктетілген тіректе жүргенде тепе-теңдікті сақтау әдістерін қолданады.</p>
<p>Тілдік мақсат:</p>	<p>Ұйымдастырылған оқу қызметінің нәтижесі бойынша талқылауға қатысу - сұрақтарға жауап береді:</p>
<p>Өткен ҮІӨ-нен алған</p>	<p>-Балалармен бірге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсіру. Сұрақ-жауап</p>

білім		
ҰІӘ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
<p>I. Дұрыс әсерлі көңіл күйорнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут</p>	<p>-сапқа тұрғызу -сәлемдесу 1 бөлім. Мұғалімнің: «Лейлек!» Деген белгісі бойынша колоннада бірінен соң бірі жүру. - тоқтаңыз, тізедегі аяқты, қолды екі жаққа көтеріп, тепе-теңдікті біраз сақтаңыз, содан кейін жүре беріңіз. Мұғалімнің белгісі бойынша: «Бақалар!» - балалар еңкейіп, қолдарын тізелеріне қойды. Бірнеше рет қайталағаннан кейін, залды шашыратып жүгіріңіз.</p>	
<p>ҰІӘ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс 15 минут</p>	<p>2 бөлім. Орындықтардағы жалпы дамыту жаттығулары... 1. б.к. - орындықта отыру, қолдың басының артында. Қолдар бүйірлерге, жоғары, бүйірлерге; бастапқы қалыпқа оралу (5 рет). 2. б.к. - орындықта отыру, аяқтар алшақ, қолдар белде. қолды екі жаққа, оңға (солға) еңкейту; түзу, қолды екі жаққа созыңыз, бастапқы қалыпқа оралыңыз (5 рет). 3. б.к. - орындыққа отыру, аяқтарын біріктіру, қолды орындықтың екі жағынан тіреу. Оң (сол) аяқты алға және жоғары, төмен көтеріңіз; бастапқы қалыпқа оралу (6 рет). 4. б.к. - орындықта отыру, аяқтар алшақ, қолдар бастың артында. қолды екі жаққа, оңға (солға) аяққа иілу, саусақтарыңызбен оң (сол) аяқтың саусақтарына тигізу. Тіке көтеріліп, қолды екі жаққа созыңыз, бастапқы күйге оралыңыз (4 рет). 5. б.к. - орындықтың артында тұрып, екі қолыңызбен жоғарыдан ұстап арқаңыздан ұстаңыз. Отырыңыз, баяу тізеңізді екі жаққа қарай жылжытыңыз; тұрыңыз, бастапқы қалыпқа оралыңыз (4-5 рет). 6. б.к. - орындыққа жантайып, қолдарымен ерікті. Оқытушының есебінен орындықты екі аяқпен, екі бағытта секіру. Секіру сериясынан кейін, қысқа кідіріс және секіруді қайталау. Тыныс алу жаттығулары: «Үйшік» - тік тұрып, аяқты бір - бірінен алшақ ұстайды, қолды бастан асыра көтеріп, «үйшік» сияқты біріктіреді, демді ішке тартады, қолды төмен түсіріп, денені босатып демді шығарады. Бастапқы қалыпқа келу. Қозғалыстардың негізгі түрлері. 1. Обручтан құрсауға секіру (5-6 құрсау) екі аяқта, 3-4 рет. 2. Заттар арасында доптарды домалату (текшелер, түйреуіштер), 3-4 рет.</p> <p>3 бөлім. . «Аю орманда» ашық ойын.</p>	

	Әр төртінші санау үшін бір шапалақпен бағанда жүру.	
IV. ҮІӨ-нің қорытындысы .Рефлексия 2-3 минут	-Ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің нәтижесін талдайды: -Қандай жаттығулар жасадық? -Балалармен бірге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсіру.	Нұсқаушыға көмек көрсету ниетін таныту

Циклограмма

Дене шынықтыру

Ортаңғы топ ақпан (1 сағат)

ҮІӨ мақсаты	Балаларды жаяу жүруге, мұғалімнің бұйрығы бойынша тапсырмаларды орындауға, құрсаудан құрсауға секіруге жаттықтыру; допты заттар арасында домалату кезінде ептілікті дамыту.	
Күтілетін нәтиже:	Жүрудің әртүрлі қимылдарын жасап маршпен, аяқ ұшымен, өкшемен, секіріп жүреді. Сапта жүріп келе жатып үш қатарға бөлініп тұрады. Теңеседі	
Тілдік мақсат:	Ұйымдастырылған оқу қызметінің нәтижесі бойынша талқылауға қатысу - сұрақтарға жауап береді:	
Өткен ҮІӨ -нен алған білім	-Балалармен бірге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсіру. Сұрақ-жауап	
ҮІӨ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар

<p>I. Дұрыс әсерлі көңіл күйорнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут</p>	<p>-сапқа тұрғызу -сәлемдесу 1 бөлім. Мұғалімнің: «Лейлек!» Деген белгісі бойынша колоннада бірінен соң бірі жүру. - тоқтаңыз, тіздегі аяқты, қолды екі жаққа көтеріп, тепе-теңдікті біраз сақтаңыз,</p>	
---	---	--

	<p>содан кейін жүре беріңіз. Мұғалімнің белгісі бойынша: «Бақалар!» - балалар еңкейіп, қолдарын тізелеріне қойды. Бірнеше рет қайталағаннан кейін, залды шашыратып жүгіріңіз.</p>	
<p>ҰІӨ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс 13-14 минут</p>	<p>2 бөлім. Орындықтардағы жалпы дамыту жаттығулары...</p> <p>1. б.к. - орындықта отыру, қолдың басының артында. Қолдар бүйірлерге, жоғары, бүйірлерге; бастапқы қалыпқа оралу (5 рет).</p> <p>2. б.к. - орындықта отыру, аяқтар алшақ, қолдар белде. қолды екі жаққа, оңға (солға) еңкейту; түзу, қолды екі жаққа созыңыз, бастапқы қалыпқа оралыңыз (5 рет).</p> <p>3. б.к. - орындыққа отыру, аяқтарын біріктіру, қолды орындықтың екі жағынан тіреу. Оң (сол) аяқты алға және жоғары, төмен көтеріңіз; бастапқы қалыпқа оралу (6 рет).</p> <p>4. б.к. - орындықта отыру, аяқтар алшақ, қолдар бастың артында. қолды екі жаққа, оңға (солға) аяққа иілу, саусақтарыңызбен оң (сол) аяқтың саусақтарына тигізу. Тіке көтеріліп, қолды екі жаққа созыңыз, бастапқы күйге оралыңыз (4 рет).</p> <p>5. б.к. - орындықтың артында тұрып, екі қолыңызбен жоғарыдан ұстап арқаңыздан ұстаңыз. Отырыңыз, баяу тізеңізді екі жаққа қарай жылжытыңыз; тұрыңыз, бастапқы қалыпқа оралыңыз (4-5 рет).</p> <p>6. б.к. - орындыққа жантайып, қолдарымен ерікті. Оқытушының есебінен орындықты екі аяқпен, екі бағытта секіру. Секіру сериясынан кейін, қысқа кідіріс және секіруді қайталау.</p> <p>Қозғалыстардың негізгі түрлері.</p> <p>1. Екі аяқпен секіру бір-бірінен 0,5 м қашықтықта жатқан 5-6 қысқа сымдар арқылы. 2-3 рет қайталаңыз.</p> <p>2. Доптарды бір-біріне домалату (арақашықтық 2,5 м) қатарда. Әдіс - тізе беру жағдайы (10-12 рет).</p> <p>3. Саусақпен жүру, қолды белде, әдеттегі жүріспен кезектесіп жүру</p> <p>3 бөлім. . «Аю орманда» ашық ойын.</p> <p>Әр төртінші санау үшін бір шапалақпен бағанда жүру.</p>	
<p>IV. ҰІӨ-нің қорытындысы. Рефлексия 3-5 минут</p>	<p>-Ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің нәтижесін талдайды: -Қандай жаттығулар жасадық? -Балалармен бірге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсіру.</p>	<p>Нұсқаушыға көмек көрсету ниетін таныту</p>

Циклограмма
Дене шынықтыру

Ортаңғы топ ақпан (Запта,2 сағат)

ҮІӨ мақсаты	Балаларды серуендеуге және заттар арасында жүгіруге жаттықтыру; допты екі қолмен ұстап алу; төрт аяғымен жүру дағдысын бекіту.	
Күтілетін нәтиже:	Жүрудің әртүрлі қимылдарын жасап маршпен,аяқ ұшымен,өкшемен, секіріп жүреді. Сапта жүріп келе жатып үш қатарға бөлініп тұрады. Теңеседі	
Тілдік мақсат:	Ұйымдастырылған оқу қызметінің нәтижесі бойынша талқылауға қатысу - сұрақтарға жауап береді:	
Өткен ҮІӨ-нен алғанбілім	-Балалармен бірге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсіру. Сұрақ-жауап	
ҮІӨ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	-сапқа тұрғызу -сәлемдесу 1 бөлім. Бағанда бір-бірден жүру; мұғалімнің белгісі бойынша балалар саусақтармен жүруге ауысады, қолдар бастарының артында; қалыпты жүру, қолды екі жаққа қарай ұстау; шашыраңқы жүгіріске көшу. Кезектесіп жүру және жүгіру.	
ҮІӨ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс 15 минут	2 бөлім. Доппен жалпы дамыту жаттығулары. 1. б.қ. - аяқтың ені бойынша аяқ тіреуі, доп төмен. Доп жоғары, саусақтармен көтеріліп, төмен, бастапқы қалпына келеді (4-5 рет). 2. б.қ. - аяқтың иық енінде тұруы, доп қолыңызда бүгілген қолыңызда. Алға қарай иілу, допты оңға (солға) айналдыру, түзу тұру, бастапқы қалпына келу (әр бағытта 3 рет). 3. б.қ. - отыру, аяқтар алшақ, доп екі қолыңызда алдарыңызда. Доп жоғары, алға еңкейіп, саусақтардың арасындағы еденге тигізіңіз. Түзу, допты көтеру; бастапқы қалыпқа оралу (4-5 рет). 4. б.қ. - шалқасынан жатып, допты түзу қолмен бастың артында. Оң (сол) түзу аяқты көтеріңіз, доппен тізеңізге тигізіңіз. Аяғыңызды төмендетіңіз, бастапқы күйге оралыңыз (6 рет). 5. б.қ. - аяғы сәл алшақ, доп қолында бүгілген қолында. Қысқа кідіріспен (3-4 рет) кезектесіп, оңға және солға шеңбермен екі аяқпен секіру. Тыныс алу жаттығуы. Текшелерді үрлеу.	

	<p>Қозғалыстардың негізгі түрлері. 1) доптарды бір-біріне лақтыру (10-12 рет). 2. Гимнастикалық орындықта төрт аяғымен жүру.</p> <p>3 бөлім. Ашық аспан астындағы «Торғайлар мен машина» ойыны. Залдың бір жағында «торғайлар» отыратын орындықтар орналастырылған. Екінші жағынан, олар гаражға арналған орынды көрсетеді. «Торғайлар ұядан ұшады» дейді мұғалім, ал «торғайлар» балалар орындықтардан секіреді (биіктігі 20 см), әр түрлі бағытта жүгіреді, қолдарын екі жаққа көтеріп - «ұшады». Дыбыстық сигнал естіліп, «машина» пайда болады (қолында рульдік бала). «Торғайлар» тез «ұяларына» ұшып кетеді. «Автокөлік» гаражға қайта оралады. Ойын қайталанады. Бір-бірден бағанда жүру.</p>	
<p>IV. ҰІӨ-нің қорытындысы .Рефлексия 3-5 минут</p>	<p>-Ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің нәтижесін талдайды: -Қандай жаттығулар жасадық? -Балалармен бірге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсіру.</p>	<p>Нұсқаушыға көмек көрсету ниетін таныту</p>

Циклограммасы
Дене шынықтыру

Ортаңғы топ ақпан (1 сағат)

ҰІӨ мақсаты	Балаларды тік нысанаға лақтыруға, гимнастикалық орындықта жорғалауға, екі аяқпен секіруге жаттығу	
Күтілетін нәтиже:	- Балалар нұсқаушының түсіндіріп көрсетуі бойынша негізгі жаттығу түрлерін жасайды. Балалар секіру жаттығулырын ойын арқылы орындайды. Балалар белгіні естіп бір қатарға түзеледі.	
Тілдік мақсат:	Ұйымдастырылған оқу қызметінің нәтижесі бойынша талқылауға қатысу - сұрақтарға жауап береді:	
Өткен ҰІӨ-нен алған білім	-Балалармен бірге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсіру. Сұрақ-жауап	
ҰІӨ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар

I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут	-сапқа тұрғызу -сәлемдесу 1 бөлім.	
--	---	--

<p>Ұйымдастыру. 3-5 минут</p>	<p>Бағанда бір-бірден жүру; мұғалімнің белгісі бойынша балалар саусақтармен жүруге ауысады, қолдар бастарының артында; қалыпты жүру, қолды екі жаққа қарай ұстау; шашыраңқы жүгіріске көшу. Кезектесіп жүру және жүгіру.</p>	
<p>ҮІӨ-нің ортасы Ш. Тақырып бойынша жұмыс 15 минут</p>	<p>2 бөлім. Доппен жалпы дамыту жаттығулары.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. б.қ. - аяқтың ені бойынша аяқ тіреуі, доп төмен. Доп жоғары, саусақтармен көтеріліп, төмен, бастапқы қалпына келеді (4-5 рет). 2. б.қ. - аяқтың иық енінде тұруы, доп қолыңызда бүгілген қолыңызда. Алға қарай иілу, допты оңға (солға) айналдыру, түзу тұру, бастапқы қалпына келу (әр бағытта 3 рет). 3. б.қ. - отыру, аяқтар алшақ, доп екі қолыңызда алдарыңызда. Доп жоғары, алға еңкейіп, саусақтардың арасындағы еденге тигізіңіз. Түзу, допты көтеру; бастапқы қалыпқа оралу (4-5 рет). 4. б.қ. - шалқасынан жатып, допты түзу қолмен бастың артында. Оң (сол) түзу аяқты көтеріңіз, доппен тізеңізге тигізіңіз. Аяғыңызды төмендетіңіз, бастапқы күйге оралыңыз (6 рет). 5. б.қ. - аяғы сәл алшақ, доп қолында бүгілген қолында. Қысқа кідіріспен (3-4 рет) кезектесіп, оңға және солға шеңбермен екі аяқпен секіру. <p style="text-align: center;">Тыныс алу жаттығуы «Шар жарылды»</p> <p>Қозғалыстардың негізгі түрлері.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Сөмкелерді тік мақсатқа лақтыру - диаметрі 50 см, оң және сол қолмен қалқан (әдіс - иықтан) (5-6 рет). 2. Гимнастикалық орындықта жорғалап жүру алақан мен тізедегі тірекпен (2-3 рет). 3. Заттардың арасында екі аяқпен секіру, сатылы (текшелер, түйреуіштер) (2-3 рет). <p>3 бөлім. Ашық аспан астындағы «Торғайлар мен машина» ойыны.</p> <p>Залдың бір жағында «торғайлар» отыратын орындықтар орналастырылған. Екінші жағынан, олар гаражға арналған орынды көрсетеді. «Торғайлар ұядан ұшады» дейді мұғалім, ал «торғайлар» балалар орындықтардан секіреді (биіктігі 20 см), әр түрлі бағытта жүгіреді, қолдарын екі жаққа көтеріп - «ұшады». Дыбыстық сигнал естіліп, «машина» пайда болады (қолында рульдік бала). «Торғайлар» тез «ұяларына» ұшып кетеді. «Автокөлік» гаражға қайта оралады. Ойын қайталанады.</p> <p>Бір-бірден бағанда жүру.</p>	

IV. ҮІӨ-нің қорытындысы .Рефлексия 2-3 минут	-Ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің нәтижесін талдайды: -Қандай жаттығулар жасадық? -Балалармен бірге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсіру.	Нұсқаушыға көмек көрсету ниетін таныту
---	--	--

Циклограмма

Дене

шынықтыру

Ортаңғы топ ақпан (4 апта,2 сағат)

ҮІӨ мақсаты	Қозғалыс бағыты өзгерген кезде балаларды серуендеуге жаттықтыру; алға қарай бағыттауды қайталаңыз, заттар арасында секіріңіз	
Күтілетін нәтиже:	ойын кезінде ептілік, икемділікті пайдаланып ойнауды біледі. негізгі қимыл жасаған кезде өздерінің кезектерін біліп отыруды, шеңбер бойымен ұзақ уақыт арасында жүгіріп шығуды біледі	
Тілдік мақсат:	Ұйымдастырылған оқу қызметінің нәтижесі бойынша талқылауға қатысу - сұрақтарға жауап береді:	
Өткен ҮІӨ-нен алған білім	-Балалармен бірге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсіру. Сұрақ-жауап	
ҮІӨ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	-сапқа тұрғызу -сәлемдесу 1 бөлім. Бір-бірден бағанда жүру. Мұғалім жетекшіге залдың ортасынан столға, содан кейін қарама-қарсы бағытта есікке, содан кейін терезеге өту туралы бұйрық береді. Барлық баған көшбасшының артынан жүреді (ең дайындалған бала). Жүру және жүгіру залда шашыраңқы, баған бойынша бір-бірлеп жүруді қалпына келтіру.	

<p>ҰІӘ-нің ортасы ІІІ. Тақырып бойынша жұмыс 15 минут</p>	<p>2 бөлім. Гимнастикалық таяқшамен жалпы дамыту жаттығулары.</p> <p>1. б.қ. - аяқтың ені бойынша тіреу, иығынан кеңірек ұстағышпен төмен қарай жабысу. Ұстаңыз, созыңыз; таяқшаны түсіріңіз, бастапқы күйіне оралыңыз (4-5 рет).</p> <p>2. б.қ. - аяқтың ені бойынша тұрыңыз, кеудеге жабысыңыз. Отырыңыз, таяқты алға шығарыңыз; көтерілу; бастапқы қалыпқа оралу (4-5 рет).</p>	
--	---	--

	<p>3. б.к. - аяқ иық енінде, тіреу кеудеге, иілген қолдарда. Оңға (солға) еңкейту, еңкейту; түзу, бастапқы қалыпқа оралу (5-6 рет).</p> <p>4. б.к. - аяқ иық енінде, тірелген қолдарымен кеудеге тірелу. Алға бүгіңіз, таяқпен аяғыңызды ұстаңыз; түзу, бастапқы қалыпқа оралу (4-5 рет).</p> <p>5. б.к. - аяқты бірге тұрыңыз, төмен қарай жабысыңыз. Секіріс аяқтарын алшақ ұстаңыз, алға қарай жабысыңыз; аяғынды бірге секір, төмен қарай жабыс. 1-8 шот бойынша орындалды. 2-3 рет қайталаңыз.</p> <p style="text-align: center;">Тыныс алу: «Сылдырмақты үрлеу».</p> <p>Қозғалыстардың негізгі түрлері.</p> <p>1. Гимнастикалық орындақта жорғалап жүру алақан мен тіздегі тірекпен (2-3 рет).</p> <p>2. Тепе-теңдік - жаяу жүру, дәрілік шарлардың үстінен шығу, тізелерді жоғары көтеру, қолды белде (немесе бастың артында).</p> <p>3 бөлім. Ашық ауада «Құстардың ұшуы» ойыны. Балалар - сайттың бір жағында «құстар» жиналады. Екінші жағында гимнастикалық ағаш орындақтары бар. Сигнал бойынша: «Ұш!» - құстар қанат жайып (қолды екі жаққа) және оларды сермеп залға шашырайды. Сигнал бойынша: «Дауыл!» - «құстар» мүмкіндігінше гимнастикалық орындақтарда орын алады. Мұғалім: «Дауыл өтті», «құстар» сабырлы түрде «ағаштардан түсіп», «ұшуды» жалғастыруда. Ойын 3-4 рет қайталаынады. Бір-бірден бағанда жүру.</p>	
<p>IV. ҰІӨ-нің қорытындысы .Рефлексия 2-3 минут</p>	<p>-Ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің нәтижесін талдайды: -Қандай жаттығулар жасадық? -Балалармен бірге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсіру.</p>	<p>Нұсқаушыға көмек көрсету ниетін таныту</p>

Циклограмма

Дене

шынықтыру

Ортаңғы топ ақпан (1 сағат)

<p>ҰІӨ мақсаты</p>	<p>Балаларды гимнастикалық орындақта серуендеуде, тепе-теңдікте, оң және сол аяқпен секіруге жаттықтыру.</p>
<p>Күтілетін нәтиже:</p>	<p>Сапта бір қатармен, аяқтың ұшымен, өкшемен жүру, шашырап, жұптасып жүгіруді түсінеді. Бір орында тұрып, алға қарай 3-4 м қашықтыққа жылжу арқылы секіруді біледі.</p>
<p>Тілдік мақсат:</p>	<p>Ұйымдастырылған оқу қызметінің нәтижесі бойынша талқылауға қатысу - сұрақтарға жауап береді:</p>

Өткен ҮІӨ-нен алғанбілім	-Балалармен бірге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсіру. Сұрақ-жауап	
ҮІӨ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	-сапқа тұрғызу -сәлемдесу 1 бөлім. Бір-бірден бағанда жүру. Мұғалім жетекшіге залдың ортасынан столға, содан кейін қарама-қарсы бағытта есікке, содан кейін терезеге өту туралы бұйрық береді. Барлық баған көшбасшының артынан жүреді (ең дайындалған бала). Жүру және жүгіру залда шашыраңқы, баған бойынша бір-бірлеп жүруді қалпына келтіру.	
ҮІӨ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс 15 минут	2 бөлім. Гимнастикалық таяқшамен жалпы дамыту жаттығулары. 1. б.к. - аяқтың ені бойынша тіреу, иығынан кеңірек ұстағышпен төмен қарай жабысу. Ұстаңыз, созыңыз; таяқшаны түсіріңіз, бастапқы күйіне оралыңыз (4-5 рет). 2. б.к. - аяқтың ені бойынша тұрыңыз, кеудеге жабысыңыз. Отырыңыз, таяқты алға шығарыңыз; көтерілу; бастапқы қалыпқа оралу (4-5 рет). 3. б.к. - аяқ иық енінде, тіреу кеудеге, иілген қолдарда. Оңға (солға) еңкейту, еңкейту; түзу, бастапқы қалыпқа оралу (5-6 рет). 4. б.к. - аяқ иық енінде, тірелген қолдарымен кеудеге тірелу. Алға бүгіңіз, таяқпен аяғыңызды ұстаңыз; түзу, бастапқы қалыпқа оралу (4-5 рет). 5. б.к. - аяқты бірге тұрыңыз, төмен қарай жабысыңыз. Секіріс аяқтарын алшақ ұстаңыз, алға қарай жабысыңыз; аяғынды бірге секір, төмен қарай жабыс. 1-8 шот бойынша орындалды. 2-3 рет қайталаңыз. Тыныс алу жаттығулары: мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару. Бастапқы қалыпқа келу. Қозғалыстардың негізгі түрлері. 1. Гимнастикалық орындықта алақан мен аяққа сүйеніп жүру «аю». Ол екі бағанда үздіксіз түрде жүзеге асырылады. 2-3 рет қайталаңыз. 2. Тепе-теңдік - гимнастикалық орындықта бүйірден қосымша адыммен жүру: орындықтың ортасында отырыңыз, қолыңызды алға созыңыз; жоғары көтеріліп, әрі қарай жүріңіз, орындықтың соңында алға және төмен қарай адым жасаңыз (секірмеңіз). 2-3 рет қайталаңыз. 3. Оң және сол аяқпен секіру, қолдың толқынының көмегімен (текшеге дейінгі арақашықтық 2 м). 2-3 рет қайталаңыз. 3 бөлім. Ашық ауада «Құстардың ұшуы» ойыны. Балалар - сайттың бір жағында «құстар» жиналады. Екінші жағында гимнастикалық ағаш орындықтары бар. Сигнал	

	бойынша: «Үш!» -құстар қанат жайып (қолды екі жаққа) және оларды сермеп залға шашырайды. Сигнал бойынша: «Дауыл!» - «құстар» мүмкіндігінше гимнастикалық орындықтарда орын алады. Мұғалім: «Дауыл өтті», «құстар» сабырлы түрде «ағаштардан түсіп», «ұшуды» жалғастыруда. Ойын 3-4 рет қайталанады. Бір-бірден бағанда жүру.	
IV. ҮІӨ-нің қорытындысы .Рефлексия 2-3 минут	-Ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің нәтижесін талдайды: -Қандай жаттығулар жасадық? -Балалармен бірге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсіру.	Нұсқаушыға көмек көрсету ниетін таныту

Циклограмма

Дене

шынықтыру

Ортаңғы топ ақпан/ наурыз (1апта,2 сағат)

ҮІӨ мақсаты	Балаларды қозғалыс және жүгіру бағыты өзгеріп, шеңбер бойымен жүру және жүгіру жаттығуларын жасаңыз; тепе-теңдік және секіру жаттығуларын қайталау.	
Күтілетін нәтиже:	<ul style="list-style-type: none"> - сапібекте бір-бірден жүру дағдысын; - екі сызықтың арасымен жүру дағдысын игереді - қажетті бастапқы қалыпты қабылдауды; - жұппен тұруды (қолдарынан ұстап); - саптібекте өзінің орнын таба білуді және сақтауды; 	
Тілдік мақсат:	Ұйымдастырылған оқу қызметінің нәтижесі бойынша талқылауға қатысу - сұрақтарға жауап береді:	
Өткен ҮІӨ-нен алғанбілім	-Балалармен бірге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсіру. Сұрақ-жауап	
ҮІӨ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күйорнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	-сапқа тұрғызу -сәлемдесу 1 бөлім. Бағанда бір-бірден жүру, шеңбер бойымен жүруге көшу. Мұғалімнің белгісі бойынша қозғалыста бұрылып, жүруді жалғастыру; жүгіруге көшу. Кезектесіп жүру және жүгіру. Мұғалімнің белгісімен тоқтап кездейсоқ тәртіппен жүру және жүгіру.	

ҰІӨ-нің ортасы Ш. Тақырып бойынша	2 бөлім. Жалпы дамыту жаттығулары. 1. б.қ. - аяқтың ені бойынша аяқ тіреуі, қол төмен. Қолыңызды бүйірге, бастың	
---	--	--

<p>жұмыс 15 минут</p>	<p>артына, бүйірге көтеріңіз, бастапқы күйге оралыңыз (4-5 рет).</p> <p>2. б.к. - аяқ иық енінде, қол белде. Қолдар бүйірлерге, алға еңкейіңіз, саусақтарыңызбенеденге тигізіңіз; түзу, қолды екі жаққа созыңыз, бастапқы қалыпқа оралыңыз (5 рет).</p> <p>3. б.к. - тізерлеп отыру, қолды белбеуде ұстау. Оңға (солға) бұрылып, оңға (солға) қолды бүйірге қарай алыңыз, сол (оң) аяқтың өкшесін түртіңіз; бастапқы қалыпқа оралу (әр бағытта 3 рет).</p> <p>4. б.к. - отыру, аяқтар түзу, қолдар артта. Оң (сол) аяғыңызды жоғары көтеріңіз; аяқты төмендетіңіз, бастапқы күйге оралыңыз (5-6 рет).</p> <p>5. б.к. - ішімен жату, қолды түзу ұстау. Иілу, қолды алға, иілу, аяқты сәл көтеру; бастапқы қалыпқа оралу (4-5 рет).</p> <p>6. б.к. - аяқтың ені бойынша аяқ тірегі, қолдар ерікті. Орнында тұрған екі аяқпен секіру, 1-8 санау, кідірту; тағы 2 рет қайталаңыз.</p> <p style="text-align: center;">Тыныс алу жаттығуы «Күн жарқырайды»</p> <p>Қозғалыстардың негізгі түрлері.</p> <p>1. 4-5 зат арасында саусақпен жүру(текшелер) бір-бірінен 0,5 м қашықтықта орналасқан. 2 рет қайталаңыз.</p> <p>2. Сымнан оңға және солға секіруалға жылжу (арақашықтық 3 м). 2-3 рет қайталаңыз.</p> <p>3 бөлім. Ашық ауада «Құстардың ұшуы» ойыны. Төмен қозғалғыштық ойыны «Тыныш және үнсіз».</p>	
<p>IV. ҮІӨ-нің қорытындысы .Рефлексия 3-5 минут</p>	<p>-Ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің нәтижесін талдайды: -Қандай жаттығулар жасадық? -Балалармен бірге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсіру.</p>	<p>Нұсқаушыға көмек көрсету ниетін таныту</p>

Ортаңғы топ наурыз (1 сағат)

Циклограмма
Дене
шынықтыру

ҮІӨ мақсаты	Балаларды қозғалыс және жүгіру бағыты өзгеріп, шеңбер бойымен жүру және жүгіру жаттығуларын жасаңыз; тепе-теңдік және секіру жаттығуларын қайталау.	
Күтілетін нәтиже:	Ұйымдастырылған оқу қызметінің нәтижесі бойынша талқылауға қатысу - сұрақтарға жауап береді: Нұсқаушыға көмек көрсету ниетін таныту -(Нұсқаушымен бірге спорттық құрал-жабдықтар жинайды)	
Тілдік мақсат:	Ұйымдастырылған оқу қызметінің нәтижесі бойынша талқылауға қатысу - сұрақтарға жауап береді:	
Өткен ҮІӨ-нен алған білім	-Балалармен бірге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсіру. Сұрақ-жауап	
ҮІӨ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	-сапқа тұрғызу -сәлемдесу 1 бөлім. Бағанда бір-бірден жүру, шеңбер бойымен жүруге көшу. Мұғалімнің белгісі бойынша қозғалыста бұрылып, жүруді жалғастыру; жүгіруге көшу. Кезектесіп жүру және жүгіру. Мұғалімнің белгісімен тоқтап кездейсоқ тәртіппен жүру және жүгіру.	

<p>ҰІӘ-нің ортасы Ш. Тақырып бойынша жұмыс 15 минут</p>	<p>2 бөлім. Жалпы дамыту жаттығулары.</p> <p>1. б.к. - аяқтың ені бойынша аяқ тіреуі, қол төмен. Қолыңызды бүйірге, бастың артына, бүйірге көтеріңіз, бастапқы күйге оралыңыз (4-5 рет).</p> <p>2. б.к. - аяқ иық енінде, қол белде. Қолдар бүйірлерге, алға еңкейіңіз, саусақтарыңызбенеденге тигізіңіз; түзу, қолды екі жаққа созыңыз, бастапқы қалыпқа оралыңыз (5 рет).</p> <p>3. б.к. - тізерлеп отыру, қолды белбеуде ұстау. Оңға (солға) бұрылып, оңға (солға) қолды бүйірге қарай алыңыз, сол (оң) аяқтың өкшесін түртіңіз; бастапқы қалыпқа оралу (әр бағытта 3 рет).</p> <p>4. б.к. - отыру, аяқтар түзу, қолдар артта. Оң (сол) аяғыңызды жоғары көтеріңіз; аяқты төмендетіңіз, бастапқы күйге оралыңыз (5-6 рет).</p> <p>5. б.к. - ішімен жату, қолды түзу ұстау. Иілу, қолды алға, иілу, аяқты сәл көтеру; бастапқы қалыпқа оралу (4-5 рет).</p>	
---	--	--

	<p>6. б.к. - аяқтың ені бойынша аяқ тірегі, қолдар ерікті. Орнында тұрған екі аяқпен секіру, 1-8 санау, кідірту; тағы 2 рет қайталаңыз.</p> <p style="text-align: center;">Тіл ұстарту жаттығуы «Жапырақтар ұшады»</p> <p>Қозғалыстардың негізгі түрлері. 1 баланс - көлбеу тақтада жүру және жүгіру (3-4 рет). 2. Қысқа арқаннан екі аяқпен секіру...</p> <p>3 бөлім. Ашық ауада «Құстардың ұшуы» ойыны.</p> <p>Төмен қозғалғыштық ойыны «Тыныш және үнсіз».</p>	
<p>IV. ҮІӨ-нің қорытындысы .Рефлексия 2-3минут</p>	<p>-Ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің нәтижесін талдайды: -Қандай жаттығулар жасадық? -Балалармен бірге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсіру.</p>	<p>Нұсқаушыға көмек көрсету ниетін таныту</p>

Циклограмма

Дене

шынықтыру

Ортаңғы топ наурыз (2 апта,2 сағат)

ҮІӨ мақсаты	Мұғалімнің бұйрығы бойынша балаларды серуендеуге, тапсырмаларды орындауға жаттықтыру; орнынан ұзындыққа секіруде, тордың үстінен доп лақтыруда; жаяу және жүгіруді қайталаңыз.
Күтілетін нәтиже:	- Балалар нұсқаушының түсіндіріп көрсетуі бойынша негізгі жаттығу түрлерін жасайды. Балалар секіру жаттығулырын ойын арқылы орындайды. Балалар белгіні естіп бір қатарға түзеледі.
Тілдік мақсат:	Ұйымдастырылған оқу қызметінің нәтижесі бойынша талқылауға қатысу - сұрақтарға жауап береді:
Өткен ҮІӨ-нен алғанбілім	-Балалармен бірге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсіру. Сұрақ-жауап

ҮІӨ өткізілу барысы

Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
<p>I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут</p>	<p>-сапқа тұрғызу -сәлемдесу</p> <p>1 бөлім. Бір-бірден бағанда жүру. Мұғалімнің белгісі бойынша: «Жылқылар!» - балалар тізені жоғары көтеріп, белді қолмен ұстап жүруді орындайды (орташа қарқынмен), қалыпты жүріске ауысады. Сигнал бойынша: «Тышқандар!» саусақпен жүру, қолдың бастың артында. Жүру және жүгіру.</p>	
<p>ҮІӨ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс 15 минут</p>	<p>2 бөлім. Құрсаумен жалпы дамыту жаттығулары...</p> <p>1. б.к. - аяқтың ені бойынша тіреу, қолды екі жағынан ұстап құрсау төмен. Құрсауды алға, жоғары көтеріңіз, алға түсіріңіз, бастапқы орнына оралыңыз (5 рет).</p> <p>2. б.к. - обручта тұру, денені бойлай қолдар. Отырыңыз, құрсауды алыңыз және оны беліңізге дейін көтеріңіз, отырыңыз, құрсауды еденге қойыңыз, бастапқы орнына оралыңыз (5-6 рет).</p> <p>3. б.к. - аяқтың иық енінде, оң қолда құрсау. қолды екі жаққа, арқадағы құрсауды шешіп, сол қолға ауыстырыңыз; қолды екі жаққа, құрсауды төмен түсіріңіз (5-6 рет).</p> <p>4. б.к. - ОТЫРУ, аяғы бөлек, кеудеге бүгілген қолмен обруч. Сақинаны көтеріңіз, алға еңкейтіңіз, құрсаудың жиегімен еденге тигізіңіз; түзу, құрсау, бастапқы қалыпқа оралу (4-5 рет).</p> <p>5. б.к. - аяқтың құрсаудың алдындағы аяқтың ені, қолды дене бойымен ерікті түрде. Қысқа кідіріспен (3-4 рет) кезек-кезек құрсаумен екі бағытта екі аяқпен секіру.</p> <p style="text-align: center;">Тыныс алу жаттығулары «Шар жарылды»</p> <p>Қозғалыстардың негізгі түрлері.</p> <p>1. тұрып ұзындыққа секіру (1 0-12 рет).</p> <p>2. Доптарды шнурға лақтыру (8-10 рет).</p> <p>3 бөлім. Ашық аспан астындағы «Үйсіз қоян» ойыны. Ойыншылар арасынан «аңшы» таңдалады, қалған балалар «қояндар», ОЛАР «шұңқырларда» (шеңберлерде). «Қобалар» саны «қояндар» санынан бір кем. «Аңшы» үйсіз қалған «қоянды» аулауға тырысады. Ол қашып кетеді. Ол кез-келген «шұңқырдан» құтыла алады - шеңберге жүгіреді. Енді тағы бір қоян «күзенсіз» қалады, ал «аңшы» оны ұстап алады. Егер «аңшы» «қоянды» ұстаса (ұстаса), онда олар рөлдерін өзгертеді. Егер «аңшы» ұзақ уақыт бойы ешкімді ұстай алмаса, онда бұл рөлге басқа бала таңдалады. Бір-бірден бағанда жүру.</p>	

IV. ҰІӨ-нің қорытындысы .Рефлексия 2-3 минут	-Ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің нәтижесін талдайды: -Қандай жаттығулар жасадық? -Балалармен бірге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсіру.	Нұсқаушыға көмек көрсету ниетін таныту
--	--	--

Циклограмма

Дене

шынықтыру

Ортаңғы топ наурыз (1 сағат)

ҰІӨ мақсаты	Мұғалімнің бұйрығы бойынша балаларды серуендеуге, тапсырмаларды орындауға жаттықтыру; орнынан ұзындыққа секіруде, тордың үстінен доп лақтыруда; жаяу және жүгіруді қайталаңыз.	
Күтілетін нәтиже:	- Балалар нұсқаушының түсіндіріп көрсетуі бойынша негізгі жаттығу түрлерін жасайды. Балалар секіру жаттығулырын ойын арқылы орындайды. Балалар белгіні естіп бір қатарға түзеледі.	
Тілдік мақсат:	Ұйымдастырылған оқу қызметінің нәтижесі бойынша талқылауға қатысу - сұрақтарға жауап береді:	
Өткен ҰІӨ-нен алғанбілім	-Балалармен бірге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсіру. Сұрақ-жауап	
ҰІӨ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	-сапқа тұрғызу -сәлемдесу 1 бөлім. Бір-бірден бағанда жүру. Мұғалімнің белгісі бойынша: «Жылқылар!» - балалар тізені жоғары көтеріп, белді қолмен ұстап жүруді орындайды (орташа қарқынмен), қалыпты жүріске ауысады. Сигнал бойынша: «Тышқандар!» саусақпен жүру, қолдың бастың артында. Жүру және жүгіру.	
ҰІӨ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс 13-15 минут	2 бөлім. Құрсаумен жалпы дамыту жаттығулары... 1. б.қ. - аяқтың ені бойынша тіреу, қолды екі жағынан ұстап құрсау төмен. Құрсауды алға, жоғары көтеріңіз, алға түсіріңіз, бастапқы орнына оралыңыз (5 рет). 2. б.қ. - обручта тұру, денені бойлай қолдар. Отырыңыз, құрсауды алыңыз және оны беліңізге дейін көтеріңіз, отырыңыз, құрсауды еденге қойыңыз, бастапқы орнына оралыңыз (5-6 рет). 3. б.қ. - аяқтың иық енінде, оң қолда құрсау. қолды екі жаққа, арқадағы құрсауды шешіп, сол қолға ауыстырыңыз; қолды екі жаққа, құрсауды төмен түсіріңіз (5-6 рет). 4. б.қ. - ОТЫРУ, аяғы бөлек, кеудеге бүгілген қолмен обруч. Сақинаны көтеріңіз, алғаеңкейтіңіз, құрсаудың жиегімен еденге тигізіңіз; түзу, құрсау, бастапқы қалыпқа оралу (4-5 рет).	

	<p>5. б.к. - аяқтың құрсаудың алдындағы аяқтың ені, қолды дене бойымен ерікті түрде. Қысқа кідіріспен (3-4 рет) кезек-кезек құрсаумен екі бағытта екі аяқпен секіру.</p> <p style="text-align: center;">Тыныс алу жаттығуы «Ботқа пісті»</p> <p>Қозғалыстардың негізгі түрлері.</p> <p>1. тұрып ұзындыққа секіру (10-12 рет).</p> <p>2. Доптарды шнурға лақтыру екі қолмен бастың арт жағынан (шнурдан 2 м қашықтықта) және еденде серпілгеннен кейін допты ұстап алу (5-6 рет).</p> <p>3. Допты бір-біріне домалату (бастапқы қалып - отыру, аяқтар алшақ). Қашықтық 2м (8-10 рет).</p> <p>3 бөлім. Ашық аспан астындағы «Үйсіз қоян» ойыны. Ойыншылар арасынан «аңшы» таңдалады, қалған балалар «қояндар», ОЛАР «шұңқырларда» (шеңберлерде). «Қірпілер» саны «қояндар» санынан бір кем. «Аңшы» үйсіз қалған «қоянды» аулауға тырысады. Ол қашып кетеді. Ол кез-келген «шұңқырдан» құтыла алады - шеңберге жүгіреді. Енді тағы бір қоян «күзенсіз» қалады, ал «аңшы» оны ұстап алады. Егер «аңшы» «қоянды» ұстаса (ұстаса), онда олар рөлдерін өзгертеді. Егер «аңшы» ұзақ уақыт бойы ешкімді ұстай алмаса, онда бұл рөлге басқа бала таңдалады. Бір-бірден бағанда жүру.</p>	
<p>IV. ҰІӨ-нің қорытындысы .Рефлексия 3-5 минут</p>	<p>-Ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің нәтижесін талдайды: -Қандай жаттығулар жасадық? -Балалармен бірге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсіру.</p>	<p>Нұсқаушыға көмек көрсету ниетін таныту</p>

Дене шынықтыру

Ортаңғы топ наурыз (Запта,2 сағат)

ҮІӨ мақсаты	Балаларды шеңбер бойымен жүру және жүгіру жаттығулары; тапсырмамен жүру және жүгіру; допты заттар арасында қайта айналдыру; асқазанда орындықта жорғалаумен жаттығу.	
Күтілетін нәтиже:	- Балалар нұсқаушының түсіндіріп көрсетуі бойынша негізгі жаттығу түрлерін жасайды. Балалар секіру жаттығулырын ойын арқылы орындайды. Балалар белгіні естіп бір қатарға түзеледі.	
Тілдік мақсат:	Ұйымдастырылған оқу қызметінің нәтижесі бойынша талқылауға қатысу - сұрақтарға жауап береді:	
Өткен ҮІӨ-нен алғанбілім	-Балалармен бірге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсіру. Сұрақ-жауап	
ҮІӨ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күйорнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	-сапқа тұрғызу -сәлемдесу 1 бөлім. Бағанда бір-бірден жүру; тапсырмаларды орындай отырып шеңбер бойымен жүру және жүгіру: саусақпен жүру, жартылай шалқайып жүру, қолды тізеге қою; қалыпты серуендеуге көшу.	
ҮІӨ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс 15 минут	2 бөлім. Доппен жалпы дамыту жаттығулары. 1. б.к. - аяқтың ені бойынша аяқ тіреуі, доп төмен. Доп жоғары, саусақтармен көтеріліп, допқа қарап, оны түсіріңіз, бастапқы орнына оралыңыз (6 рет). 2. б.к. - аяқ иықтың енінде, тірелген қолда доп кеудеде. Алға қарай иіліңіз, еденге доппен тигізіңіз, түзіңіз, бастапқы күйге оралыңыз (6 рет). 3. б.к. - аяқтар сәл алшақ, доп екі қолыңызда алдарыңызда. Отырыңыз, допты тастаңыз, ұстаңыз; түзу, бастапқы қалыпқа оралу (4-5 рет). 4. б.к. - шалқасынан жатып, доп екі қолмен бастың артында. Оң (сол жақ) түзу аяқты көтеріңіз, доппен тізеңізге тигізіңіз, аяқты түсіріңіз. Бастапқы қалыпқа оралу (6 рет). 5. б.к. - аяғы сәл алшақ, қолдар ерікті, доп еденде. Қысқа үзіліспен кезектесіп доптың айналасында екі аяқпен секіру. Қолдарында доптары бар балалар екі бағанға қайта орналасады. Тыныс алу жаттығулары: «Әтеш» дыбысын салу, «ку-ка-ре-ку» деп айту. Мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару. Қозғалыстардың негізгі түрлері. 1 допты заттар арасында домалату (2-3 рет).	

	<p>2. Асқазандағы гимнастикалық орындықта жорғалап жүру, екі қолмен жоғарыкөтеру, қолды екі жағынан ұстау (2 рет).</p> <p>3 бөлім. Ашық аспан астындағы «Ұшақтар» ойыны. Төмен қозғалмалы ойын.</p>	
<p>IV. ҰІӨ-нің қорытындысы .Рефлексия 2-3минут</p>	<p>-Ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің нәтижесін талдайды: -Қандай жаттығулар жасадық? -Балалармен бірге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсіру.</p>	Нұсқаушыға көмек көрсету ниетін таныту

Циклограмма

Дене шынықтыру

Ортаңғы топ наурыз (1 сағат)

ҰІӨ мақсаты	Балаларды шеңбер бойымен жүру және жүгіру жаттығулары; тапсырмамен жүру және жүгіру; допты заттар арасында қайта айналдыру; асқазанда орындықта жорғалаумен жаттығу. Балаларды тепе-теңдікке баулу	
Күтілетін нәтиже:	Ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің нәтижесі бойынша сұрақтарға жауап береді: -Өздеріне ұнаған жаттығуларын айтады	
Тілдік мақсат:	Ұйымдастырылған оқу қызметінің нәтижесі бойынша талқылауға қатысу - сұрақтарға жауап береді:	
Өткен ҰІӨ -нен алғанбілім	-Балалармен бірге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсіру. Сұрақ-жауап	
ҰІӨ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
<p>I. Дұрыс әсерлі көңіл күйорнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут</p>	<p>-сапқа тұрғызу -сәлемдесу</p> <p>1 бөлім. Бағанда бір-бірден жүру; тапсырмаларды орындай отырып шеңбер бойымен жүру және жүгіру: саусақпен жүру, жартылай шалқайып жүру, қолды тізеге қою; қалыпты серуендеуге көшу.</p>	
<p>ҰІӨ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс</p>	<p>2 бөлім. Доппен жалпы дамыту жаттығулары. 1. б.к. - аяқтың ені бойынша аяқ тіреуі, доп төмен. Доп жоғары, саусақтарменкөтеріліп, допқа қарап, оны түсіріңіз, бастапқы орнына оралыңыз (6 рет).</p>	

15 минут	<p>2. б.к. - аяқ иықтың енінде, тірелген қолда доп кеудеде. Алға қарай иіліңіз, еденге доппен тигізіңіз, түзіңіз, бастапқы күйге оралыңыз (6 рет).</p> <p>3. б.к. - аяқтар сәл алшақ, доп екі қолыңызда алдарыңызда. Отырыңыз, допты тастаныз, ұстаныз; түзу, бастапқы қалыпқа оралу (4-5 рет).</p> <p>4. б.к. - шалқасынан жатып, доп екі қолмен бастың артында. Оң (сол жақ) түзу аяқты көтеріңіз, доппен тізеңізге тигізіңіз, аяқты түсіріңіз. Бастапқы қалыпқа оралу (6 рет).</p> <p>5. б.к. - аяғы сәл алшақ, қолдар ерікті, доп еденде. Қысқа үзіліспен кезектесіп доптың айналасында екі аяқпен секіру.</p> <p>Қолдарында доптары бар балалар екі бағанға қайта орналасады.</p> <p>Тыныс алу жаттығулары «Шар жарылды»</p> <p>Қозғалыстардың негізгі түрлері.</p> <p>1. Доптарды заттар арасында домалату.</p> <p>2. Гимнастикалық орындықта алақан мен тіздегі тірекпен артында сөмкемен жүру, «Тырмыс - құлап қалма».</p> <p>3. Тепе-теңдік - басында сөмкемен орындықта жүру</p> <p>3 бөлім. Ашық аспан астындағы «Ұшақтар» ойыны. Төмен қозғалмалы ойын.</p>	
<p>IV. ҰІӨ-нің қорытындысы .Рефлексия 2-3 минут</p>	<p>-Ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің нәтижесін талдайды: -Қандай жаттығулар жасадық? -Балалармен бірге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсіру.</p>	<p>Нұсқаушыға көмек көрсету ниетін таныту</p>

Циклограмма

Дене шынықтыру

Ортаңғы топ наурыз (4 апта,2 сағат)

ҰІӨ мақсаты	Балаларды жаяу және жүгіруге шашыраңқы етіп, мұғалімнің белгісі бойынша тоқтаңыз; «аюлы» орындықта қайталап жорғалап шығу; тепе-теңдік және секіру жаттығулары.
Күтілетін нәтиже:	Сапта жүріп келе жатып екі қатарға бөлініп тұрады. Теңседі

	нұсқаушының түсіндіріп көрсетуі бойынша негізгі жаттығу түрлерін жасайды.	
Тілдік мақсат:	Сұрақтарға толық жауап бере біледі	
Өткен ҰІӨ -нен алған білім	-Балалармен бірге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсіру. Сұрақ-жауап	
ҰІӨ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	-сапқа тұрғызу -сәлемдесу 1 бөлім. Бағанда бір-бірден жүру; барлық бағытта жүру және жүгіру, мұғалімнің белгісімен тоқтау.	
ҰІӨ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс 15 минут	2 бөлім. Жалаушалармен жалпы дамыту жаттығулары. 1. б.қ. - аяқтың енінде, тіреулер төменде. Байрақтарды бүйірлеріне, жоғары, бүйірлеріне көтеріңіз; бастапқы қалыпқа оралу (5-6 рет). 2. б.қ. - аяқ иық енінде, тулар төмен. Қолдар жағына; алға қарай еңкейту, жалаушаларды бір жағынан екінші жағына көтеру; түзету, бастапқы қалыпқа оралу (5 рет). 3. б.қ. - тізерлеп, жалаушалар кеудеге. Оңға (солға) бұрылып, жалаушаны жағына қарай жылжытыңыз; бастапқы қалыпқа оралу (6 рет). 4. б.қ. - аяқтың ені бойынша аяқ тіреуі, жалаушалар төмен. Саусақтағы жалаушалар, оңға (солға) аяқтан бүйірге; бастапқы қалыпқа оралу (5-6 рет). 5. б.қ. - аяқтар сәл алшақ, жалаулар еденде. Жалаулардың алдында екі аяқпен секіру (2 рет). Тыныс алу жаттығулары: «Үйшік» - тік тұрып, аяқты бір - бірінен алшақ ұстайды, қолды бастан асыра көтеріп, «үйшік» сияқты біріктіреді, демді ішке тартады, қолды төмен түсіріп, денені босатып демді шығарады Қозғалыстың негізгі түрлері. 1. Гимнастикалық орындықта алақанға тіреліп еңбектеу және аяқтар " Аюлы) (2 рет). 2. Тепе-теңдік-еденге қойылған тақтамен жүру. 3. бір сызыққа салынған 5-6 сымнан секіру. 3 бөлім. Ашық ойын "аңшы және қоян". "Қоянды табыңыз"төмен ұтқырлық ойыны.	

IV. ҮІӨ -нің қорытындысы .Рефлексия 2-3минут	-Ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің нәтижесін талдайды: -Қандай жаттығулар жасадық? -Балалармен бірге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсіру.	Нұсқаушыға көмек көрсету ниетін таныту
--	--	--

Циклограмма

Дене шынықтыру

Ортаңғы топ наурыз (1 сағат)

ҮІӨ мақсаты	Балаларды жаяу және жүгіруге шашыраңқы етіп, мұғалімнің белгісі бойынша тоқтаңыз; «аюлы» орындықта қайталап жорғалап шығу; тепе-теңдік және секіру жаттығулары.
Күтілетін нәтиже:	Сапта жүріп келе жатып екі қатарға бөлініп тұрады. Теңеседі нұсқаушының түсіндіріп көрсетуі бойынша негізгі жаттығу түрлерін жасайды.
Тілдік мақсат:	Сұрақтарға толық жауап бере біледі
Өткен ҮІӨ-нен алғанбілім	-Балалармен бірге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсіру. Сұрақ-жауап

ҮІӨ өткізілу барысы

Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күйорнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	-сапқа тұрғызу -сәлемдесу 1 бөлім. Бағанда бір-бірден жүру; барлық бағытта жүру және жүгіру, мұғалімнің белгісімен тоқтау.	
ҮІӨ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс 15 минут	2 бөлім. Жалаушалармен жалпы дамыту жаттығулары. 1. б.қ. - аяқтың енінде, тіреулер төменде. Байрақтарды бүйірлеріне, жоғары, бүйірлеріне көтеріңіз; бастапқы қалыпқа оралу (5-6 рет). 2. б.қ. - аяқ иық енінде, тулар төмен. Қолдар жағына; алға қарай еңкейту, жалаушаларды бір жағынан екінші жағына көтеру; түзету, бастапқы қалыпқа оралу(5 рет). 3. б.қ. - тізерлеп, жалаушалар кеудеге. Оңға (солға) бұрылып, жалаушаны жағына қарай жылжытыңыз; бастапқы қалыпқа оралу (6 рет). 4. б.қ. - аяқтың ені бойынша аяқ тіреуі, жалаушалар төмен. Саусақтағы жалаушалар, оңға (солға) аяқтан бүйірге; бастапқы қалыпқа оралу (5-6 рет). 5. б.қ. - аяқтар сәл алшақ, жалаулар еденде. Жалаулардың алдында екі аяқпен секіру (2 рет).	

	Тыныс алу жаттығулары «Қауырсын ұшырамыз»	
	<p>Қозғалыстардың негізгі түрлері.</p> <p>1. Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу және үшінші рельстегі қозғалыс. Содан кейін төмен түсу (2 рет).</p> <p>2 еденде тақтаймен жүру, саусақтарда, белде қолдар (2 рет).</p> <p>3. Сым арқылы екі аяқпен секіру (2 рет).</p> <p>3 бөлім. Ашық ойын "аңшы және қоян". "Қоянды табыңыз" төмен ұтқырлық ойыны.</p>	
IV. ҰІӨ-нің қорытындысы .Рефлексия 2-3 минут	-Ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің нәтижесін талдайды: -Қандай жаттығулар жасадық? -Балалармен бірге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсіру.	Нұсқаушыға көмек көрсету ниетін таныту

Циклограмма

Дене шынықтыру

Ортаңғы топ сәуір (1апта,2 сағат)

ҰІӨ мақсаты	Балаларға жаттығулар жасау Бағанмен бір-бірден жүру және жүгіру, кездейсоқ бағыттарда жүру және жүгіру; тапсырмаларды қайталау теңдестірілген және секіру.
Күтілетін нәтиже:	-Жалпы дамытушы жаттығуларды орындау(қажетті бастапқы қалыпты қабылдайды, нұсқаушының көрсетуімен жаттығуларды жасайды -Бүгінгі жаттығу түрлерін біледі. - Балалар нұсқаушының түсіндіруі бойынша негізгі жаттығу түрлерін жасайды.
Тілдік мақсат:	Ұйымдастырылған оқу қызметінің нәтижесі бойынша талқылауға қатысу - сұрақтарға жауап береді:
Өткен ҰІӨ-нен алған білім	-Балалармен бірге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсіру. Сұрақ-жауап
ҰІӨ өткізілу барысы	

Жоспарланган уақыт	Жоспарланган іс-әрекет	Ресурстар
---------------------------	-------------------------------	------------------

<p>I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут</p>	<p>-сапқа тұрғызу -сәлемдесу 1 бөлім. Бір-бірден бағанда жүру. Мұғалім залдың бір жағына баланың бір адымында 8-10 штангаларды қояды. Бір-бірден колоннада жүру, мұғалімнің белгісі бойынша, балалар оң және сол аяқтарымен кезек-кезек штангалардан өтіп жүруге ауысады. Бағандағы соңғы бала штангалардың үстінен өткеннен кейін, шашыраңқы бағытта жүгіру пәрмені беріледі. Жүру және жүгіру жаттығулары кезектесіп өтеді</p>	
<p>ҰІӨ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс 15 минут</p>	<p>2 бөлім. Жалпы дамыту жаттығулары. 1. б.к. - аяқтың ені бойынша аяқ тірегі, қол белде. Қолдар бүйірлерге, жоғары, қолдарыңызды бастарыңызға шапалақтаңыз, қолдарыңызды бүйірлеріңізге қойыңыз, бастапқы күйге оралыңыз (5-6 рет). 2. б.к. - аяқтың ені бойынша аяқ тірегі, қолдар дене бойымен. Қолдар бүйірге, отырыңыз және алдарыңызда қолдарыңызды ұрыңыз; көтерілу, қолды екі жаққа, бастапқы қалыпқа оралу (5 рет). 3. б.к. - аяқ иық енінде, қол белде. қолды екі жаққа, алға еңкейіңіз, алдыңызда қолыңызды шапалақтаңыз; түзу, қолдар жақтарға, бастапқы күйге оралыңыз (5 рет). 4. б.к. - тізе бүгіп, қолдар бастың артында. Оңға (солға) бұрылыңыз, оңға (солға) қолды жағыңызға алыңыз; түзету, бастапқы күйге оралу (6 рет). 5. б.к. - аяқ сәл алшак, қолдар дененің бойымен. Секіру сериялары арасында кішкене кідіріспен кезектесіп, екі бағытта шеңбермен екі аяқпен секіру.</p> <p style="text-align: center;">Тыныс алу жаттығуы « Күн жасаймыз»</p> <p>Қозғалыстардың негізгі түрлері. 1. Тепе-теңдік - басында қапшықпен жерде жатқан тақтаймен жүру, қолды екі жаққа (2-3 рет). 2. Кедергілерден екі аяқпен секіру(өзектердің биіктігі 6 см), бір-бірінен 40 см қашықтықта, 5-6 бар. 2-3 рет қайталаңыз.</p> <p>3 бөлім. Сыртта «Тыныш жүгір» ойыны. Төмен қозғалғыштық ойыны «Кім қоңырау шалды</p>	
<p>IV. ҰІӨ-нің қорытындысы. Рефлексия 3-5. минут</p>	<p>-Ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің нәтижесін талдайды: -Қандай жаттығулар жасадық? -Балалармен бірге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсіру.</p>	<p>Нұсқаушыға көмек көрсету ниетін таныту</p>

Циклограмма

Дене шынықтыру

Ортаңғы топ сәуір (1 сағат)

ҮІӨ мақсаты	Балаларға жаттығулар жасау Бағанмен бір-бірден жүру және жүгіру, кездейсоқ бағыттарда жүру және жүгіру; тапсырмаларды қайталау теңдестірілген және секіру.	
Күтілетін нәтиже:	-Жалпы дамытушы жаттығуларды орындау(қажетті бастапқы қалыпты қабылдайды, нұсқаушының көрсетуімен жаттығуларды жасайды -Бүгінгі жаттығу түрлерін біледі. - Балалар нұсқаушының түсіндіруі бойынша негізгі жаттығу түрлерін жасайды.	
Тілдік мақсат:	Ұйымдастырылған оқу қызметінің нәтижесі бойынша талқылауға қатысу - сұрақтарға жауап береді:	
Өткен ҮІӨ-нен алған білім	-Балалармен бірге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсіру. Сұрақ-жауап	
ҮІӨ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	-сапқа тұрғызу -сәлемдесу 1 бөлім. Бір-бірден бағанда жүру. Мұғалім залдың бір жағына баланың бір адымында 8-10 штангаларды қояды. Бір-бірден колоннада жүру, мұғалімнің белгісі бойынша, балалар оң және сол аяқтарымен кезек-кезек штангалардан өтіп жүруге ауысады. Бағандағы соңғы бала штангалардың үстінен өткеннен кейін, шашыраңқы бағытта жүгіру пәрмені беріледі. Жүру және жүгіру жаттығулары кезектесіп өтеді	
ҮІӨ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс 15 минут	2 бөлім. Жалпы дамыту жаттығулары. 1. б.қ. - аяқтың ені бойынша аяқ тірегі, қол белде. Қолдар бүйірлерге, жоғары, қолдарыңызды бастарыңызға шапалақтаңыз, қолдарыңызды бүйірлеріңізге қойыңыз, бастапқы күйге оралыңыз (5-6 рет). 2. б.қ. - аяқтың ені бойынша аяқ тірегі, қолдар дене бойымен. Қолдар бүйірге, отырыңыз және алдарыңызда қолдарыңызды ұрыңыз; көтерілу, қолды екі жаққа, бастапқы қалыпқа оралу (5 рет). 3. б.қ. - аяқ иық енінде, қол белде. қолды екі жаққа, алға еңкейіңіз, алдыңызда қолыңызды шапалақтаңыз; түзу, қолдар. жақтарға, бастапқы күйге оралыңыз (5 рет). 4. б.қ. - тізе бүгіп, қолдар бастың артында. Оңға (солға) бұрылыңыз, оңға (солға) қолды жағыңызға алыңыз; түзету, бастапқы күйге оралу (6 рет). 5. б.қ. - аяқ сәл алшақ, қолдар дененің бойымен.	

	<p>Секіру сериялары арасында кішкене кідіріспен кезектесіп, екі бағытта шеңбермен екі аяқпен секіру.</p> <p>Тыныс алу жаттығулары: Тік тұрып, аяқты бір - бірінен алшақ ұстайды, оң қолды жоғары көтеріп, сол қолды төмен түсіреді, қолды кезекпен - кезек алмастырады, еркін дем алады .</p> <p>Бастапқы қалыпқа келу.</p> <p>Қозғалыстардың негізгі түрлері.</p> <p>1 баланс- басына дорбасы бар гимнастикалық орындықта бүйірмен жүру (2-3 рет); қамқоршыны сақтандыру қажет.</p> <p>2. Екі аяқпен секіру бір-бірінен 0,5 м қашықтықта еденде жатқан 5-6 шнурлар арқылы; 2-3 рет қайталаңыз.</p> <p>3. Дорбаларды көлденең нысанаға лақтыру оң және сол қол (мақсатқа дейінгі қашықтық 2,5 м).</p> <p>3 бөлім. Сыртта «Тыныш жүгір» ойыны. Төмен қозғалғыштық ойыны «Кім қоңырау шалды</p>	
<p>IV. ҮІӨ-нің қорытындысы .Рефлексия 2-3 минут</p>	<p>-Ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің нәтижесін талдайды: -Қандай жаттығулар жасадық? -Балалармен бірге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсіру.</p>	<p>Нұсқаушыға көмек көрсету ниетін таныту</p>

Циклограмма

Дене

шынықтыру

Ортаңғы топ сәуір (2 апта,2 сағат)

ҮІӨ мақсаты	Балаларды шеңбер бойымен жүру және жүгіру, қол ұстасып, жүру және жүгіру жаттығуларын жасаңыз; сөмкелерді көлденең нысанаға лақтыру; орнынан ұзындыққа секіру кезінде дұрыс бастапқы позицияны қабылдау қабілетін бекіту
Күтілетін нәтиже:	<p>-Жалпы дамытушы жаттығуларды орындау(қажетті бастапқы қалыпты қабылдайды, нұсқаушының көрсетуімен жаттығуларды жасайды</p> <p>-Бүгінгі жаттығу түрлерін біледі.</p> <p>- Балалар нұсқаушының түсіндіруі бойынша негізгі жаттығу түрлерін жасайды.</p>

Тілдік мақсат:

Ұйымдастырылған оқу қызметінің нәтижесі бойынша талқылауға қатысу - сұрақтарға жауап береді:

Өткен ҮІӨ-нен алғанбілім	-Балалармен бірге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсіру. Сұрақ-жауап	
ҮІӨ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күйорнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	-сапқа тұрғызу -сәлемдесу 1 бөлім. Бағандарда жүру кезекпен, залды айналып өтіп, тәрбиешінің белгісі бойынша, жүргізуші колоннада соңғы болып тұрған балаға қарай жүреді де, көтеріліп, шеңберді жауып, қолдарын алады. Қол ұстасып шеңберлермен жүру. Тоқтаңыз, басқа бағытқа бұрылыңыз және жүре беріңіз. Жүру және жүгіру.	
ҮІӨ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс 15-минут	2 бөлім. Штифтермен жалпы дамыту жаттығулары. 1. б.к. - аяқтың ені бойынша аяқ тірегі, оң қолында түйреуіш. қолыңызды көтеріңіз, түйреуішті сол қолыңызға ауыстырыңыз; қолыңызды төмен түсіріңіз (5-6 рет). 2. б.к. - аяқтың иық ені бойынша тұруы, оң қолымен көрсетіңіз. Алға қарай иіліңіз, штырды еденге қойыңыз (саусақтардың арасына), түзетіңіз; алға сүйеніп, түйреуішті сол қолыңызға алыңыз, түзеңіз (6 рет). 3. б.к. - тізе бүгіп, оң қолына түйреу. Оңға (солға) бұрылыңыз, сол аяқтың өкшелеріне тигізіңіз, түзетіңіз, бастапқы күйге оралыңыз. Штырды сол қолыңызға қарай жылжытыңыз. Сол жаққа бірдей (әр бағытта 3 рет). 4. б.к. - аяқтың енінде, тіреу оң қолында. Отырыңыз, түйреуішті алға шығарыңыз және оны екі қолыңызбен ұстаңыз. Көтеріңіз, бастапқы күйге оралыңыз (4-6 рет). 5. б.к. - аяқтар сәл алшақ, дене бойымен қолдар ерікті. Сіздің аяғыңыздың алдындағы еденде. Екі аяғымен түйреуіштің айналасында екі бағытта секіру. 2-3 рет қайталаңыз. Қозғалыстардың негізгі түрлері. 1. Орыннан ұзындыққа секіру (5-6 рет). 2. Сөмкелерді көлденең нысанаға лақтыру (3-4 рет). Мұғалім бірнеше себет салады немесе үлкен диаметрлі құрсау қояды, әр баланы 2-3 сөмкені алуға, белгіленген жерге және иықтан бір жолмен «Ыдысқа!» Деген белгі бойынша баруға шақырады. - сөмкелерді нысанаға лақтыру. Содан кейін балалар барып сөмкелерді алады. Жаттығу қайталады. 3 бөлім. Ашық аспан астындағы «Үкі» ойыны... Жүргізуші таңдалады - «үкі», қалған балалар көбелектерді, құстарды және т.б. бейнелейді. Педагог сигнал бойынша: «Күн!» - балалар залды айнала жүгіреді, «Түн!» деген бұйрыққа. - мұздатып, олардың тобы тапқан жерде тоқтаңыз. «Үкі» ұясынан шығып, көшіп баратындарды өзіне алады. Ойын қайталады. Басқа жүргізушіні таңдағанда, ең бастысы, ол жеңілген адам емес.	

	Бағанда бірінен соң бірі, саусақтарымен жүру, қалыпты қадамға көшу.	
IV. ҮІӨ -нің қорытындысы .Рефлексия 2-3 минут	-Ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің нәтижесін талдайды: -Қандай жаттығулар жасадық? -Балалармен бірге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсіру.	Нұсқаушыға көмек көрсету ниетін таныту

Циклограммас

ы Дене шынықтыру

Ортаңғы топ сәуір (1 сағат)

ҮІӨ мақсаты	Балаларды шеңбер бойымен жүру және жүгіру, қол ұстасып, жүру және жүгіру жаттығуларын жасаңыз; сөмкелерді көлденең нысанаға лақтыру; орнынан ұзындыққа секіру кезінде дұрыс бастапқы позицияны қабылдау қабілетін бекіту
Күтілетін нәтиже:	Тапсырма мазмұнын толық есте сақтады. Жаңа білімді түсінеді Дене жаттықтыруға арналған тапсырмаларды орындай алады
Тілдік мақсат:	Ұйымдастырылған оқу қызметінің нәтижесі бойынша талқылауға қатысу - сұрақтарға жауап береді:
Өткен ҮІӨ-нен алғанбілім	-Балалармен бірге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсіру. Сұрақ-жауап

ҮІӨ өткізілу барысы

Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	-сапқа тұрғызу -сәлемдесу 1 бөлім. Бағандарда жүру кезекпен, залды айналып өтіп, тәрбиешінің белгісі бойынша, жүргізуші колоннада соңғы болып тұрған балаға қарай жүреді де, көтеріліп, шеңберді жауып, қолдарын алады. Қол ұстасып шеңберлермен жүру. Тоқтаңыз, басқа бағытқа бұрылыңыз және жүре беріңіз. Жүру және жүгіру.	
ҮІӨ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс 15-минут	2 бөлім. Штифтермен жалпы дамыту жаттығулары. 1. б.к. - аяқтың ені бойынша аяқ тірегі, оң қолында түйреуіш. қолыңызды көтеріңіз, түйреуішті сол қолыңызға ауыстырыңыз; қолыңызды төмен түсіріңіз (5-6 рет). 2. б.к. - аяқтың иық ені бойынша тұруы, оң қолымен көрсетіңіз. Алға қарай иіліңіз, штырды еденге қойыңыз (саусақтардың арасына), түзетіңіз; алға сүйеніп, түйреуішті сол қолыңызға алыңыз, түзеңіз (6 рет). 3. б.к. - тізе бүгіп, оң қолына түйреу. Оңға (солға) бұрылыңыз, сол аяқтың өкшелеріне	

	<p>тигізіңіз, түзетіңіз, бастапқы күйге оралыңыз. Штырды сол қолыңызға қарай жылжытыңыз. Сол жаққа бірдей (әр бағытта 3 рет).</p> <p>4. б.қ - аяқтың енінде, тіреу оң қолында. Отырыңыз, түйреуішті алға шығарыңыз және оны екі қолыңызбен ұстаңыз. Көтеріңіз, бастапқы күйге оралыңыз (4-6 рет).</p> <p>5. б.қ. - аяқтар сәл алшақ, дене бойымен қолдар ерікті. Сіздің аяғыңыздың алдындағы еденде. Екі аяғымен түйреуіштің айналасында екі бағытта секіру. 2-3 рет қайталаңыз.</p> <p>Тыныс алу жаттығулары: «Ботқа пісты» мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару. «пы-ых, пы-ых ,пы-ых» деп айту.</p> <p>Бастапқы қалыпқа келу.</p> <p>Қозғалыстардың негізгі түрлері.</p> <p>1. тұрып ұзындыққа секіру«Келесіде кім секіреді».</p> <p>2. Доптарды тік мақсатқа лақтыру иықтан 1,5 м қашықтықтан.</p> <p>3. Допты бір қолмен тебу қатарынан бірнеше рет және оны екі қолмен ұстап алу (бүкіл зал бойынша кездейсоқ тәртіпте салу).</p> <p>3 бөлім. Ашық аспан астындағы «Үкі» ойыны... Жүргізуші таңдалады - «үкі», қалғанбалалар көбелектерді, құстарды және т.б. бейнелейді. Педагог сигнал бойынша: «Күн!» - балалар залды айнала жүгіреді, «Түн!» деген бұйрыққа. - мұздатып, олардың тобы тапқан жерде тоқтаңыз. «Үкі» ұясынан шығып, көшіп баратындарды өзіне алады. Ойын қайталады. Басқа жүргізушіні таңдағанда, ең бастысы, ол жеңілген адам емес.</p> <p>Бағанда бірінен соң бірі, саусақтарымен жүру, қалыпты қадамға көшу.</p>	
<p>IV. ҮІӨ -нің қорытындысы</p> <p>.Рефлексия</p> <p>.2-3 минут</p>	<p>-Ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің нәтижесін талдайды:</p> <p>-Қандай жаттығулар жасадық?</p> <p>-Балалармен бірге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсіру.</p>	<p>Нұсқаушыға көмек көрсету ниетін таныту</p>

Циклограмма
Дене
шынықтыру

Ортаңғы топ сәуір (Запта,2 сағат)

<p>ҮІӨ мақсаты</p>	<p>Мұғалімнің белгісі бойынша тапсырмалармен жүру кезінде жаттығу; қашықтыққа лақтырған кезде ептілік пен көзді дамытыңыз, төрт аяғыңызбен қайталаңыз.</p>
<p>Күтілетін нәтиже:</p>	<p>Тапсырма мазмұнын толық есте сақтады.</p>

	Жаңа білімді түсінеді Дене жаттықтыруға арналған тапсырмаларды орындай алады	
Тілдік мақсат:	Ұйымдастырылған оқу қызметінің нәтижесі бойынша талқылауға қатысу - сұрақтарға жауап береді:	
Өткен ҰІӨ-нен алған білім	-Балалармен бірге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсіру. Сұрақ-жауап	
ҰІӨ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	-сапқа тұрғызу -сәлемдесу 1 бөлім. Бір-бірден бағанда жүру. Мұғалімнің белгісі бойынша: «Бақалар!» - балалар қисайып, қолдарын тізелеріне қойып, орындарынан тұрып, жүре береді. Сигнал бойынша: «Көбелектер!» - қолдарын сермеп жүгіруге бару - «қанаттар». Жүру және жүгіру жаттығулары кезектесіп өтеді.	
ҰІӨ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс 15 минут	2 бөлім. Доппен жалпы дамыту жаттығулары. 1. б.қ. - аяқтың иық енінде тұруы, доп екі қолда төмен. Доп жоғары, оңға (солға) қисайыңыз, түзетіңіз, бастапқы қалыпқа оралыңыз (4-6 рет). 2. б.қ. - аяқтар сәл алшақ, иілген қолдарда доп кеудеде. Отырыңыз, допты тастаңыз және оны екі қолыңызбен ұстаңыз; допты алу, бастапқы қалыпқа оралу (5 рет). 3. б.қ. - отыру, аяқтар түзу, доп табанға жатады, қолдар артта тұрады. Аяғыңызды жоғары көтеріңіз, допты домалату кезінде оны ұстаңыз, бастапқы орнына оралыңыз (4-5 рет). 4. б.қ. - шалқаңызда жатып, аяқтарыңыз түзу; бастың артындағы доп. Оң (сол) аяқты көтеріңіз, доппен аяқтың саусағын тигізіңіз; аяқты төмендетіңіз, бастапқы қалыпқа оралыңыз (5 рет). 5. б.қ. - өкшелерде отыру, допты бүгілген қолдарда. Допты денеңізге айналдырып, қолыңызбен екі бағытта саусақпен айналдырыңыз (әр бағытта 2-3 рет). 6. б.қ. - аяқтар сәл алшақ, иілген қолдарда доп. Екі аяқпен шеңбер бойымен, екі бағытта секіру. Тыныс алу жаттығулары: «Отыншы» - балалар ағаш шауып жатқан тәрізді болады. (ту-у-х, ту-у-х) Бастапқы қалыпқа келу. Қозғалыстардың негізгі түрлері. 1. Сөмкелерді қашықтыққа лақтыру (6-8 рет). 2. Гимнастикалық орындықта жорғалап жүру алақан мен тіздегі тірекпен (2-3 рет).	

	3 бөлім. Ашық аспан астындағы «Үкі» ойыны. Бір-бірден бағанда жүру.	
IV. ҰІӨ -нің қорытындысы .Рефлексия .2-3 минут	-Ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің нәтижесін талдайды: -Қандай жаттығулар жасадық? -Балалармен бірге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсіру.	Нұсқаушыға көмек көрсету ниетін таныту

Циклограмма

Дене

шынықтыру

Ортаңғы топ сәуір (1 сағат)

ҰІӨ мақсаты	Мұғалімнің белгісі бойынша тапсырмалармен жүру кезінде жаттығу; қашықтыққа лақтырған кезде ептілік пен көзді дамытыңыз, төрт аяғыңызбен қайталаңыз.	
Күтілетін нәтиже:	Жүрудің әртүрлі қимылдарын жасап жүреді.Маршпен,аяқ ұшымен,өкшемен, секіріп. Сапта жүріп келе жатып екі қатарға бөлініп тұрады	
Тілдік мақсат:	Ұйымдастырылған оқу қызметінің нәтижесі бойынша талқылауға қатысу - сұрақтарға жауап береді:	
Өткен ҰІӨ-нен алғанбілім	-Балалармен бірге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсіру. Сұрақ-жауап	
ҰІӨ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күйорнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	-сапқа тұрғызу -сәлемдесу 1 бөлім. Бір-бірден бағанда жүру. Мұғалімнің белгісі бойынша: «Бақалар!» - балалар қисайып, қолдарын тізелеріне қойып, орындарынан тұрып, жүре береді. Сигнал бойынша: «Көбелектер!» - қолдарын сермеп жүгіруге бару - «қанаттар». Жүру және жүгіру жаттығулары кезектесіп өтеді.	

<p>ҰІӘ-нің ортасы Ш. Тақырып бойынша жұмыс 15 минут</p>	<p>2 бөлім. Доппен жалпы дамыту жаттығулары.</p> <p>1. б.қ. - аяқтың иық енінде тұруы, доп екі қолда төмен. Доп жоғары, оңға (солға) қисайыңыз, түзетіңіз, бастапқы қалыпқа оралыңыз (4-6 рет).</p> <p>2. б.қ. - аяқтар сәл алшақ, иілген қолдарда доп кеудеде. Отырыңыз, допты тастаңыз</p>	
---	---	--

	<p>және оны екі қолыңызбен ұстаңыз; допты алу, бастапқы қалыпқа оралу (5 рет).</p> <p>3. б.к. - отыру, аяқтар түзу, доп табанға жатады, қолдар артта тұрады. Аяғыңызды жоғары көтеріңіз, допты домалату кезінде оны ұстаңыз, бастапқы орнына оралыңыз (4-5 рет).</p> <p>4. б.к. - шалқаңызда жатып, аяқтарыңыз түзу; бастың артындағы доп. Оң (сол) аяқты көтеріңіз, доппен аяқтың саусағын тигізіңіз; аяқты төмендетіңіз, бастапқықалыпқа оралыңыз (5 рет).</p> <p>5. б.к. - өкшелерде отыру, допты бүгілген қолдарда. Допты денеңізге айналдырып, қолыңызбен екі бағытта саусақпен айналдырыңыз (әр бағытта 2-3 рет).</p> <p>6. б.к. - аяқтар сәл алшақ, иілген қолдарда доп. Екі аяқпен шеңбер бойымен, екібағытта секіру.</p> <p>Тыныс алу жаттығулары: «Отыншы» - балалар ағаш шауып жатқан тәрізді болады. (ту-у-х, ту-у-х)</p> <p>Бастапқы қалыпқа келу.</p> <p>Қозғалыстардың негізгі түрлері.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Қаптарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру. 2. Гимнастикалық орындықта алақан мен аяқтың тіреуімен «аю» жүру. 3. Екі аяқпен секіру, арақашықтық 3 м. <p>3 бөлім. Ашық аспан астындағы «Үкі» ойыны. Бір-бірден бағанда жүру.</p>	
<p>IV. ҮІӨ-нің қорытындысы .Рефлексия 3 минут</p>	<p>-Ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің нәтижесін талдайды: -Қандай жаттығулар жасадық? -Балалармен бірге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсіру.</p>	<p>Нұсқаушыға көмек көрсету ниетін таныту</p>

Циклограмма

Дене

шынықтыру

Ортаңғы топ сәуір (4 апта,2 сағат)

<p>ҮІӨ мақсаты</p>	<p>Балаларды серуендеуге және жүгіруге жаттығу; тепе-теңдік және секіру жаттығуларын қайталау.</p>
<p>Күтілетін нәтиже:</p>	<p>Ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің нәтижесі бойынша сұрақтарға жауап береді: -Өздеріне ұнаған жаттығуларын айтады</p>
<p>Тілдік мақсат:</p>	<p>Ұйымдастырылған оқу қызметінің нәтижесі бойынша талқылауға</p>

	қатысу - сұрақтарға жауап береді:	
Өткен ҰІӨ-нен алған білім	-Балалармен бірге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсіру. Сұрақ-жауап	
ҰІӨ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	-сапқа тұрғызу -сәлемдесу 1 бөлім. Бағанда кезек-кезек жүру, жүру және кездейсоқ бағытта жүгіру; мұғалімнің белгісі бойынша: «Жылқылар!» - тізеңізді жоғары көтеріп, жүру; сигнал бойынша: «Тышқандар!» - ұсақталған қадамдармен саусақтармен жүру; кезектесіп жүру және жүгіру.	
ҰІӨ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс 15 минут	2 бөлім. Өрілген жіппен жалпы дамыту жаттығулары. 1. б.қ. - аяқтың ені бойынша аяғы, төмен қарай өрілген жіп. Өрілген жіпті кеудеге көтеріңіз; жоғары, кеудеде, бастапқы күйге оралыңыз (4-5 рет). 2. б.қ. - аяқ иық енінде, тіреуіш төмен. Өрілген жіпті жоғары, оңға қарай еңкейту, түзету, бастапқы күйіне оралу (5 рет). 3. б.қ. - аяқтың ені бойынша аяғы, төмен қарай өрілген жіп. Өрілген жіпті жоғары, тізедегі оң (сол) аяқты бүгіп, оны жіпке тигізіңіз, аяқты төмен түсіріңіз, жоғары қарай өрілген жіпке қойыңыз; бастапқы қалыпқа оралу (5 рет). 4. б.қ. - отыру, аяқтар алшақ, кеудеде өрілген жіп. Өрілген жіпті жоғары, алға еңкейту, оң (сол) аяқтың жіпке саусағына тигізу; өрілген жіпті көтеріңіз, түсіріңіз, бастапқы орнына оралыңыз (5 рет). 5. б.қ. - аяғы сәл алшақ, еденде жатқан өрілген жіп жағына, қолдар ерікті. Жіп бойымен екі аяғымен секіру, оны айнала бұғу. Қысқа үзіліс, тапсырманы қайталау. Тыныс алу жаттығулары: мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару. Бастапқы қалыпқа келу. Қозғалыстардың негізгі түрлері. 1. Тепе-теңдік - бір аяғының өкшесін екіншісінің саусағына қойып, еденде жатқан тақтаймен жүру, қолды белдікке қою (2-3 рет). 2. Екі аяғымен шеңберден секіру (5-6 жалпақ құрсау; тоқылған өрімдерден шеңберлер салуға болады: бір ұшына түйме, екінші жағына ілмек тігіледі) (2-3 рет). 3 бөлім. Ашық аспан астындағы «Құстар мен мысық» ойыны. Бір-бірден бағанда жүру	
IV. ҰІӨ-нің қорытындысы .Рефлексия	-Ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің нәтижесін талдайды: -Қандай жаттығулар жасадық? -Балалармен бірге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсіру.	Нұсқаушыға көмек көрсету ниетін таныту

2-3минут		
----------	--	--

Циклограмма

Дене шынықтыру

Ортаңғы топ сәуір (1 сағат)

ҮІӨ мақсаты	Балаларды серуендеуге және жүгіруге жаттығу; тепе-теңдік және секіру жаттығуларын қайталау.	
Күтілетін нәтиже:	Ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің нәтижесі бойынша сұрақтарға жауап береді: -Өздеріне ұнаған жаттығуларын айтады	
Тілдік мақсат:	Ұйымдастырылған оқу қызметінің нәтижесі бойынша талқылауға қатысу - сұрақтарға жауап береді:	
Өткен ҮІӨ-нен алған білім	-Балалармен бірге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсіру. Сұрақ-жауап	
ҮІӨ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	-сапқа тұрғызу -сәлемдесу 1 бөлім. Бағанда кезек-кезек жүру, жүру және кездейсоқ бағытта жүгіру; мұғалімнің белгісі бойынша: «Жылқылар!» - тізеңізді жоғары көтеріп, жүру; сигнал бойынша: «Тышқандар!» - ұсақталған қадамдармен саусақтармен жүру; кезектесіп жүру және жүгіру.	

<p>ҰІӨ-нің ортасы Ш. Тақырып бойынша жұмыс 15 минут</p>	<p>2 бөлім. Өрілген жіппен жалпы дамыту жаттығулары.</p> <p>1. б.қ. - аяқтың ені бойынша аяғы, төмен қарай өрілген жіп. Өрілген жіпті кеудеге көтеріңіз; жоғары, кеудеде, бастапқы күйге оралыңыз (4-5 рет).</p> <p>2. б.қ. - аяқ иық енінде, тіреуіш төмен. Өрілген жіпті жоғары, оңға қарай еңкейту, түзету, бастапқы күйіне оралу (5 рет).</p> <p>3. б.қ. - аяқтың ені бойынша аяғы, төмен қарай өрілген жіп. Өрілген жіпті жоғары,</p>	
---	---	--

	<p>тіздегі оң (сол) аяқты бүгіп, оны жіпке тигізіңіз, аяқты төмен түсіріңіз, жоғары қарай өрілген жіпке қойыңыз; бастапқы қалыпқа оралу (5 рет).</p> <p>4. б.к. - отыру, аяқтар алшақ, кеудеде өрілген жіп. Өрілген жіпті жоғары, алға еңкейту, оң (сол) аяқтың жіпке саусағына тигізу; өрілген жіпті көтеріңіз, түсіріңіз, бастапқы орнына оралыңыз (5 рет).</p> <p>5. б.к. - аяғы сәл алшақ, еденде жатқан өрілген жіп жағына, қолдар ерікті. Жіп бойымен екі аяғымен секіру, оны айнала бұғу. Қысқа үзіліс, тапсырманы қайталау.</p> <p>Тыныс алу жаттығулары: араның дыбысын салу, мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару. Бастапқы қалыпқа келу.</p> <p>Қозғалыстардың негізгі түрлері. 1. Тепе-теңдік- гимнастикалық орындықта қадамы қосылған, белдікке қолмен жүру; орындықтың ортасында отырыңыз, қолыңызды алға қойыңыз, көтеріліп, ары қарай жүріңіз (2-3 рет) 2. Заттар арасында екі аяқпен секіру бір-бірінен 40 см қашықтықта қатарға орналастырылған.</p> <p>3 бөлім. Ашық аспан астындағы «Құстар мен мысық» ойыны. Бір-бірден бағанда жүру</p>	
<p>IV. ҮІӨ-нің қорытындысы .Рефлексия 2-3 минут</p>	<p>-Ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің нәтижесін талдайды: -Қандай жаттығулар жасадық? -Балалармен бірге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсіру.</p>	<p>Нұсқаушыға көмек көрсету ниетін таныту</p>

Циклограмма
Дене
шынықтыру

Ортаңғы топ мамыр (1 апта, 2 сағат)

<p>ҮІӨ мақсаты</p>	<p>Балаларды жұппен жүруге, төмендетілген тірек аймағында жүру кезінде тепе-теңдікті сақтауға жаттығу; орнынан ұзындыққа секіруді қайталаңыз.</p>
<p>Күтілетін нәтиже:</p>	<p>Ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің нәтижесі бойынша сұрақтарға жауап береді: -Өздеріне ұнаған жаттығуларын айтады</p>

Тілдік мақсат:

Ұйымдастырылған оқу қызметінің нәтижесі бойынша талқылауға қатысу - сұрақтарға жауап береді:

Өткен ҮІӨ -нен алғанбілім	-Балалармен бірге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсіру. Сұрақ-жауап	
ҮІӨ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күйорнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	-сапқа тұрғызу -сәлемдесу 1 бөлім. Жұппен жүру және жүгіру, кездейсоқ бағытта жүру және жүгіру. Үш бағанда қайта құру.	
ҮІӨ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс 13-15 минут	2 бөлім. Жалпы дамыту жаттығулары. 1. б.к. - аяқтың ені бойынша аяқ тірегі, қолды дене бойымен ерікті түрде. Қолыңызды алға көтеріңіз, алдыңызда қолыңызды шапалаңыз; қолдарыңызды артқа алыңыз, алақандарыңызды артқа шапалақтаңыз; қолдарыңызды алға қарай жылжытыңыз және алдарыңызда қолдарыңызды ұрыңыз, қолдарыңызды төмен түсіріңіз, бастапқы күйге оралыңыз (4-5 рет). 2. б.к. - аяқ иық енінде, қолдар дененің бойында. Оңға бұрылыңыз, қолыңызды шапалақтаңыз; түзу, солға бұрылыңыз, қолыңызды шапалақтаңыз, бастапқы күйге оралыңыз (4-5 рет). 3. б.к. - аяқтың ені бойынша аяқ тірегі, қол белде. қолды екі жаққа, оңға (солға) бүгілген аяқты көтеріңіз, тізеңіздің астына қолыңызды шапалаңыз; аяқты төмендетіңіз, бастапқы күйге оралыңыз (5-6 рет). 4. б.к. - отыру, аяқтар бөлек, қолдар белде. қолды екі жаққа, алға еңкейіңіз, саусақтарыңызбен аяқтың саусақтарына тигізіңіз; түзету, бастапқы қалыпқа оралу (5 рет). 5. б.к. - асқазанға жатып, қолдар алдында шынтақпен бүгілген. Қолыңызды алға созыңыз, жоғары көтеріңіз (ИПҢІЗ), бастапқы қалыпқа оралыңыз (5 рет). 6. б.к. - аяқтар сәл алшақ, қолдар ерікті. Қысқа кідіріспен кезектесіп, орнында екі аяқпен секіру (1-8 мұғалімнің есебінен). <p style="text-align: center;">Тыныс алу жаттығулары: араның дыбысын салу, мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару. Бастапқы қалыпқа келу.</p> Қозғалыстардың негізгі түрлері. 1. Еденде жатқан тақтайшада (ені 15 см), бір аяғының өкшесін екінші саусағына қойып, қолды белдікке тигізу (2 рет). 2. Ұзыннан 5-6 шнурлар арқылы секіру (сымдар арасындағы қашықтық 30-40 см).	

	3 бөлім. Ашық аспан астындағы «Марғау мен күшік» ойыны. Төмен қозғалмалы ойын.	
IV. ҰІӨ-нің қорытындысы .Рефлексия 2-3 минут	-Ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің нәтижесін талдайды: -Қандай жаттығулар жасадық? -Балалармен бірге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсіру.	Нұсқаушыға көмек көрсету ниетін таныту

Циклограмма

Дене шынықтыру

Ортаңғы топ мамыр (1 сағат)

ҰІӨ мақсаты	Балаларды жұппен жүруге, төмендетілген тірек аймағында жүру кезінде тепе-теңдікті сақтауға жаттығу; орнынан ұзындыққа секіруді қайталаңыз.	
Күтілетін нәтиже:	Ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің нәтижесі бойынша сұрақтарға жауап береді: -Өздеріне ұнаған жаттығуларын айтады	
Тілдік мақсат:	Ұйымдастырылған оқу қызметінің нәтижесі бойынша талқылауға қатысу - сұрақтарға жауап береді:	
Өткен ҰІӨ-нен алған білім	-Балалармен бірге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсіру. Сұрақ-жауап	
ҰІӨ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	-сапқа тұрғызу -сәлемдесу 1 бөлім. Жұппен жүру және жүгіру, кездейсоқ бағытта жүру және жүгіру. Үш бағанда қайта құру.	
ҰІӨ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс 15 минут	2 бөлім. Жалпы дамыту жаттығулары. 1. б.к. - аяқтың ені бойынша аяқ тірегі, қолды дене бойымен ерікті түрде. Қолыңызды алға көтеріңіз, алдыңызда қолыңызды шапалаңыз; қолдарыңызды артқа алыңыз, алақандарыңызды артқа шапалақтаңыз; қолдарыңызды алға қарай жылжытыңыз және алдарыңызда қолдарыңызды ұрыңыз, қолдарыңызды төмен түсіріңіз, бастапқы күйге оралыңыз (4-5 рет). 2. б.к. - аяқ иық енінде, қолдар дененің бойында. Оңға бұрылыңыз, қолыңызды шапалақтаңыз; түзу, солға бұрылыңыз, қолыңызды шапалақтаңыз, бастапқы күйге	

	<p>оралыңыз (4-5 рет).</p> <p>3. б.к. - аяқтың ені бойынша аяқ тірегі, қол белде. қолды екі жаққа, оңға (солға) бүгілген аяқты көтеріңіз, тізеңіздің астына қолыңызды шапалаңыз; аяқты төмендетіңіз, бастапқы күйге оралыңыз (5-6 рет).</p> <p>4. б.к. - отыру, аяқтар бөлек, қолдар белде. қолды екі жаққа, алға еңкейтіңіз, саусақтарыңызбен аяқтың саусақтарына тигізіңіз; түзету, бастапқы қалыпқа оралу(5 рет).</p> <p>5. б.к. - асқазанға жатып, қолдар алдында шынтақпен бүгілген. Қолыңызды алға созыңыз, жоғары көтеріңіз (ИШҒІЗ), бастапқы қалыпқа оралыңыз (5 рет).</p> <p>6. б.к. - аяқтар сәл алшақ, қолдар ерікті. Қысқа кідіріспен кезектесіп, орнында екі аяқпен секіру (1-8 мұғалімнің есебінен).</p> <p style="text-align: center;">Тыныс алу жаттығуы. Текшелерді үрлеу.</p> <p>Қозғалыстардың негізгі түрлері.</p> <p>1. Тепе-теңдік - гимнастикалық орындықпен адымдап бүйірден жүру, ортасында отыру, тұру және жүру (секірмей түсу). Қолдардың орналасуы әр түрлі болуы мүмкін - белдікте, бүйірге, бастың артында.</p> <p>2. Шнурлар арқылы бір жерден ұзындыққа секіру, сымдардың арасы 50 см.</p> <p>3. Допты (үлкен диаметрі) текшелер (дәрілік шарлар) арасында «жылан» айналдыру. Тікелей тұрып, допты бастың үстіне көтеріп, созыңыз.</p> <p>3 бөлім. Ашық аспан астындағы «Марғау мен күшік» ойыны. Төмен қозғалмалы ойын.</p>	
<p>IV. ҮІӨ -нің қорытындысы .Рефлексия 2-3 минут</p>	<p>-Үйымдастырылған оқу іс-әрекетінің нәтижесін талдайды: -Қандай жаттығулар жасадық? -Балалармен бірге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсіру.</p>	<p>Нұсқаушыға көмек көрсету ниетін таныту</p>

Циклограмма

Дене шынықтыру

Ортаңғы топ мамыр (2 апта, 2 сағат)

<p>ҮІӨ мақсаты</p>	<p>Басшының ауысуымен жүруді қайталаңыз; орыннан ұзындыққа секіру жаттығулары; доп жаттығуларында</p>
---------------------------	---

	ептілікті дамыту.	
Күтілетін нәтиже:	Ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің нәтижесі бойынша сұрақтарға жауап береді: -Өздеріне ұнаған жаттығуларын айтады	
Тілдік мақсат:	Ұйымдастырылған оқу қызметінің нәтижесі бойынша талқылауға қатысу - сұрақтарға жауап береді:	
Өткен ҰІӨ-нен алған білім	-Балалармен бірге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсіру. Сұрақ-жауап	
ҰІӨ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	-сапқа тұрғызу -сәлемдесу 1 бөлім. Бағанағы бойынша көшбасшысын ауыстыра отырып бірінен соң бірін жүру. Мұғалім баланы есімімен атайды, ол бағанның алдында тұрып, оны басқарады. Біраз уақыттан кейін бағанды тағы бір бала басқарады (жетекшінің 2-3 өзгерісі). Жүру және жүгіру бүкіл залға шашыраңқы.	
ҰІӨ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс 15 минут	2 бөлім. Кубпен жалпы дамыту жаттығулары. 1. б.қ. - аяқтың ені бойынша аяғы, оң қолында текше. Саусақтарыңызбен көтеріліп, текшені сол қолыңызға қарай жылжытыңыз, төмен түсіріңіз, саусақтарыңызбен көтеріңіз, текшені оң қолға ауыстырыңыз, бастапқы күйге оралыңыз (5 рет). 2. б.қ. - аяқтың енінде аяғы, оң қолында текше. Отырыңыз, текшені сол қолға беріңіз, тұрыңыз, бастапқы күйге оралыңыз (5 рет). 3. б.қ. - тізерлеп отыру, оң қолына куб. Оңға бұрылыңыз, текшені саусақтардың үстіне қойыңыз, түзетіңіз; оңға бұрылыңыз, текшені алыңыз, бастапқы күйге оралыңыз. Сол жаққа бірдей (әр бағытта 3 рет). 4. б.қ. - отыру, аяқтар алшақ, оң қолда куб. Бүктеңіз, текшені саусақтардың арасына қойыңыз, түзіңіз, қолды белдікте ұстаңыз; еңкейіп, сол қолыңызбен текшені алыңыз, бастапқы күйіне оралыңыз (5 рет). 5. б.қ. - аяқ сәл алшақ, қолдар дененің бойымен. Едендегі текше. Екі аяқпен кубтың айналасында екі бағытта секіру (3-4 рет). Тыныс алу жаттығулары: араның дыбысын салу, мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару. Бастапқы қалыпқа келу. Қозғалыстардың негізгі түрлері. 1. Ұзыннан секіру арқылы шнур арқылы (ені 40-50 см) (6-8 рет). 2. Доптарды бір-біріне лақтыру (8-10 рет). 3 бөлім. Ашық аспан астындағы «Марғау мен күшік» ойыны. Бір-бірден бағанда жүру. Балалардың таңдауы бойынша төмен қозғалмалы ойын.	

IV. ҰІӨ-нің қорытындысы .Рефлексия 2-3минут	-Ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің нәтижесін талдайды: -Қандай жаттығулар жасадық? -Балалармен бірге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсіру.	Нұсқаушыға көмек көрсету ниетін таныту
---	--	--

Циклограмма

Дене шынықтыру

Ортаңғы топ мамыр (1 сағат)

ҰІӨ мақсаты	Басшының ауысуымен жүруді қайталаңыз; орыннан ұзындыққа секіру жаттығулары; доп жаттығуларында ептілікті дамыту.	
Күтілетін нәтиже:	Саптізбекке бір-бірден, сапқа тұру, қатардан өзінің орнын табады. Жүрудің әртүрлі қимылдарын жасап жүреді сұрақтарға жауап береді:	
Тілдік мақсат:	Ұйымдастырылған оқу қызметінің нәтижесі бойынша талқылауға қатысу - сұрақтарға жауап береді:	
Өткен ҰІӨ -нен алғанбілім	-Балалармен бірге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсіру. Сұрақ-жауап	
ҰІӨ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күйорнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	-сапқа тұрғызу -сәлемдесу 1 бөлім. Бағанағы бойынша көшбасшысын ауыстыра отырып бірінен соң бірін жүру. Мұғалім баланы есімімен атайды, ол бағанның алдында тұрып, оны басқарады. Біраз уақыттан кейін бағанды тағы бір бала басқарады (жетекшінің 2-3 өзгерісі). Жүру және жүгіру бүкіл залға шашыраңқы.	
ҰІӨ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс 15 минут	2 бөлім. Кубпен жалпы дамыту жаттығулары. 1. б.қ. - аяқтың ені бойынша аяғы, оң қолында текше. Саусақтарыңызбен көтеріліп, текшені сол қолыңызға қарай жылжытыңыз, төмен түсіріңіз, саусақтарыңызбен көтеріңіз, текшені оң қолға ауыстырыңыз, бастапқы күйге оралыңыз (5 рет). 2. б.қ. - аяқтың енінде аяғы, оң қолында текше. Отырыңыз, текшені сол қолға беріңіз, тұрыңыз, бастапқы күйге оралыңыз (5 рет). 3. б.қ. - тізерлеп отыру, оң қолына куб. Оңға бұрылыңыз, текшені саусақтардың үстіне қойыңыз, түзетіңіз; оңға бұрылыңыз, текшені алыңыз, бастапқы күйге оралыңыз. Сол жаққа бірдей (әр бағытта 3 рет). 4. б.қ. - отыру, аяқтар алшақ, оң қолда куб. Бүктеңіз, текшені саусақтардың арасына қойыңыз, түзіңіз, қолды белдікте ұстаңыз; еңкейіп, сол қолыңызбен текшені алыңыз, бастапқы күйіне оралыңыз (5 рет).	

	<p>5. б.қ. - аяқ сәл алшақ, қолдар дененің бойымен. Едендегі текше. Екі аяқпен кубтың айналасында екі бағытта секіру (3-4 рет).</p> <p>Тыныс алу жаттығулары: «Шар» - ерніңді жұмып, ұртыңды томпайту; жұдырық-пен жайлап жұмылу, еріннен ауаны шығарады (3 - 4 рет).</p> <p>Бастапқы қалыпқа келу.</p> <p>Қозғалыстардың негізгі түрлері.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Орнында тұрған екі аяғындағы қысқа арқаннан секіру. 2. Доптарды бір-біріне жұппен лақтыру (екі қолмен бастың арт жағынан). Балалар арасындағы қашықтық 2 м. 3. Қапшықтарды қашықтыққа лақтыру (оң және сол қол). <p>3 бөлім. Ашық аспан астындағы «Марғау мен күшік» ойыны.</p> <p>Бір-бірден бағанда жүру. Балалардың таңдауы бойынша төмен қозғалмалы ойын.</p>	
<p>IV. ҮІӨ -нің қорытындысы</p> <p>.Рефлексия</p> <p>2-3минут</p>	<p>-Ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің нәтижесін талдайды:</p> <p>-Қандай жаттығулар жасадық?</p> <p>-Балалармен бірге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсіру.</p>	<p>Нұсқаушыға көмек көрсету ниетін таныту</p>

Циклограмма

Дене

шынықтыру

Ортаңғы топ мамыр (3 апта,2 сағат)

ҮІӨ мақсаты	Балаларды жоғары тіземен жүруге, жүгіруге, орындықта жорғалауға жаттығу; тік мақсатқа қайта лақтыру.	
Күтілетін нәтиже:	Саптізбекке бір-бірден, сапқа тұру, қатардан өзінің орнын табады. Жүрудің әртүрлі қимылдарын жасап жүреді сұрақтарға жауап береді:	
Тілдік мақсат:	Ұйымдастырылған оқу қызметінің нәтижесі бойынша талқылауға қатысу - сұрақтарға жауап береді:	
Өткен ҮІӨ-нен алғанбілім	-Балалармен бірге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсіру. Сұрақ-жауап	
ҮІӨ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар

I. Дұрыс әсерлі көңіл күй	-сапқа тұрғызу	
----------------------------------	----------------	--

<p>орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут</p>	<p>-сәлемдесу 1 бөлім. Бағанда бір-бірден жүру; мұғалімнің белгісі бойынша: «Жылқылар!» - балалар тізелерін жоғары көтеріп, белдікке қолдарын созады (орташа қарқын); шашырау. Залдың бір жағында алдын-ала (сабаққа дейін) баланың бір адымында 5-6 шнур (итарқа) салынады. Колоннада жүру кезінде балалар кезекпен оң және сол аяқтарымен баулардың үстінен өтеді.</p>	
<p>ҰІӨ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс 13-15 минут</p>	<p>2 бөлім. Таяқпен жалпы дамыту жаттығулары. 1. б.қ. - аяқтың ені бойынша тұрыңыз, төмен қарай жабысыңыз. Жабысыңыз, бастың артында, жоғарыда, бастың артында, бастапқы күйге оралыңыз (5 рет). 2. б.қ. - аяқтың иық енінде тұрыңыз, төмен қарай жабысыңыз. Оңға (солға) еңкейту, еңкейту; түзету, бастапқы күйге оралу (6 рет). 3. б.қ. - отыру, аяқтар алшақ, тізеге таяу. Жабысыңыз, алға иіліңіз, саусақтарыңызды түртіңіз; түзу, бастапқы қалыпқа оралу (5-6 рет). 4. б.қ. - аяқтың ені бойынша тіреу, төмен қарай жабысу. Отырыңыз, таяқты алға шығарыңыз; көтерілу, бастапқы қалыпқа оралу (5-6 рет). 5. б.қ. - аяқтар сәл алшақ, қолдар ерікті, еденге жабысады. Қысқа үзілісте (3 рет) кезек-кезек таяқшаны екі бағытта екі аяқпен секіру.</p> <p>Тыныс алу жаттығулары: шәйнектік дыбысын салу. Терең тыныс алып, демді шығару. Бастапқы қалыпқа келу.</p> <p>Қозғалыстардың негізгі түрлері. 1. Тік нысанаға лақтыру (диаметрі 50 см дөңгелек нысаны бар қалқан, қалқанның төменгі шеті баланың көзі деңгейінде), оң және сол қолмен 1,5-2 м қашықтықтан (әдіс - иықтан) (3-4 рет). 2. Асқазандағы гимнастикалық орындықта серуендеу (2 рет). Жорғалаушы жаттығу екі бағанмен орындалады.</p> <p>3 бөлім. Ашық аспан астындағы «Қоян мен қасқыр» ойыны. Төмен қозғалмалы ойын «Қоянды табайық».</p>	
<p>IV. ҰІӨ-нің қорытындысы. Рефлексия 2-3 минут</p>	<p>-Ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің нәтижесін талдайды: -Қандай жаттығулар жасадық? -Балалармен бірге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсіру.</p>	<p>Нұсқаушыға көмек көрсету ниетін таныту</p>

Циклограмма

Дене

шынықтыру

Ортаңғы топ мамыр (1 сағат)

ҮІӨ мақсаты	Тапсырмалармен жүруді және жүгіруді қайталаңыз; секіру кезінде артылған тіреуішпен жүру кезінде тұрақты тепе-теңдікті сақтауға арналған жаттығулар.	
Күтілетін нәтиже:	Саптізбекте бір-бірден жүруді, бағытты сақтай білуді, саптізбектен шығып кетпеуді, саптізбекте өзініңорнын таба біледі -Бүгінгі жаттығу түрлерін біледі. - Балалар нұсқаушының түсіндіруі бойынша негізгі жаттығу түрлерін жасайды	
Тілдік мақсат:	Ұйымдастырылған оқу қызметінің нәтижесі бойынша талқылауға қатысу - сұрақтарға жауап береді:	
Өткен ҮІӨ-нен алғанбілім	-Балалармен бірге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсіру. Сұрақ-жауап	
ҮІӨ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күйорнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	-сапқа тұрғызу -сәлемдесу 1 бөлім. Бағанда бір-бірден жүру; тәрбиешінің белгісі бойынша жартылай шалқалап жүру (15 секундтан аспайды), жаяу жүру, тізені жоғары көтеру, кішкене, майдалау сатысымен жүру, қалыпты жүрумен ауысу; бағанда бір-бірлеп жүгіру.	
ҮІӨ-нің ортасы III. Тақырып бойыншажұмыс 15минут	2 бөлім. Доппен жалпы дамыту жаттығулары. 1. б.қ. - аяқтың ені бойынша аяқ тіреуі, доп төмен. Аяқтың ұшымен көтеріліп, допты жоғары көтеру; бастапқы қалыпқа оралу (5-6 рет). 2. б.қ. - аяқ иық енінде, доп төмен. Допты көтеру; оңға (солға) еңкейтіңіз, түзеңіз, бастапқы күйге оралыңыз (6 рет). 3. б.қ. - аяқтың ені бойынша аяқ, тірелген қолмен доп кеудеге. Отырыңыз, допты алға, қолды түзу алыңыз; көтерілу, бастапқы қалыпқа оралу (5-6 рет). 4. б.қ. - шалқаңызда жатып, аяғыңыз түзу, доп бастың артында. Оң (сол жақ) түзу аяқты көтеріңіз, доппен тізеңізге тигізіңіз, аяқты түсіріңіз; бастапқы қалыпқа оралу (6 рет). 5. б.қ. - аяқтың иық енінде тұруы, доп кеуде тұсында бүгілген қолдарда. Допты көтеру, алға еңкею, допты бір аяғынан екінші аяғына айналдыру; түзу Бастапқы қалыпқа оралу (4-5 рет). Тыныс алу жаттығулары: Тік тұрып, аяқты бір - бірінен алшақ ұстайды, қолдыбелге қояды, демді ішке біртіндеп тартады, «Ку-ку, Ку-ку» деп дыбыстап демді	

	<p>сыртқа шығара денені алға еңкейтеді. Бастапқы қалыпқа келу.</p> <p>Қозғалыстардың негізгі түрлері. 1. Тепе-теңдік - басында сөмкесі бар орындықта жүру, қолды екі жаққа (2-3 рет). 2. Екі аяғымен шнур арқылы оңға және солға секіру, алға жылжу (арақашықтық 3 м) (2-3 рет).</p> <p>3 бөлім. Аю орманда» ашық ойын. Бір-бірден бағанда жүру.</p>	
<p>IV. ҮІӨ-нің қорытындысы .Рефлексия 2-3 минут</p>	<p>-Ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің нәтижесін талдайды: -Қандай жаттығулар жасадық? -Балалармен бірге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсіру.</p>	<p>Нұсқаушыға көмек көрсету ниетін таныту</p>

Циклограмма

Дене

шынықтыру

Ортаңғы топ мамыр (4 апта, 2 сағат)

ҮІӨ мақсаты	Тапсырмалармен жүруді және жүгіруді қайталаңыз; гимнастикалық қабырғаға көтерілу кезінде артылған тірекпен жүру кезінде тұрақты тепе-теңдікті сақтау жаттығулары.
Күтілетін нәтиже:	Саптізбекте бір-бірден жүруді, бағытты сақтай білуді, саптізбектен шығып кетпеуді, саптізбекте өзінің орнын таба біледі -Бүгінгі жаттығу түрлерін біледі. - Балалар нұсқаушының түсіндіруі бойынша негізгі жаттығу түрлерін жасайды
Тілдік мақсат:	Ұйымдастырылған оқу қызметінің нәтижесі бойынша талқылауға қатысу - сұрақтарға жауап береді:
Өткен ҮІӨ-нен алған білім	-Балалармен бірге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсіру. Сұрақ-жауап
ҮІӨ өткізілу барысы	
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет
	Ресурстар

<p>I. Дұрыс әсерлі көңіл күйорнату 0-2 минут Ұйымдастыру.</p>	<p>-сапқа тұрғызу -сәлемдесу 1 бөлім. Бағанда бір-бірден жүру; тәрбиешінің белгісі бойынша жартылай шалқалап жүру (15 секундтан аспайды), жаяу жүру, тізені жоғары көтеру, кішкене,</p>	
---	--	--

3-5 минут	майдалау сатысымен жүру, қалыпты жүрумен ауысу; бағанда бір-бірлеп жүгіру	
<p>ҮІӨ-нің ортасы Ш. Тақырып бойынша жұмыс 15 минут</p>	<p>2 бөлім. Доппен жалпы дамыту жаттығулары.</p> <p>1. б.қ. - аяқтың ені бойынша аяқ тіреуі, доп төмен. Аяқтың ұшымен көтеріліп, допты жоғары көтеру; бастапқы қалыпқа оралу (5-6 рет).</p> <p>2. б.қ. - аяқ иық енінде, доп төмен. Допты көтеру; оңға (солға) еңкейтіңіз, түзеңіз, бастапқы күйге оралыңыз (6 рет).</p> <p>3. б.қ. - аяқтың ені бойынша аяқ, тірелген қолмен доп кеудеге. Отырыңыз, допты алға, қолды түзу алыңыз; көтерілу, бастапқы қалыпқа оралу (5-6 рет).</p> <p>4. б.қ. - шалқаңызда жатып, аяғыңыз түзу, доп бастың артында. Оң (сол жақ) түзу аяқты көтеріңіз, доппен тізеңізге тигізіңіз, аяқты түсіріңіз; бастапқы қалыпқа оралу (6 рет).</p> <p>5. б.қ. - аяқтың иық енінде тұруы, доп кеуде тұсында бүгілген қолдарда. Допты көтеру, алға еңкею, допты бір аяғынан екінші аяғына айналдыру; түзу Бастапқы қалыпқа оралу (4-5 рет).</p> <p>Тыныс алу жаттығулары: «Үйшік» - тік тұрып, аяқты бір - бірінен алшақ ұстайды, қолды бастан асыра көтеріп, «үйшік» сияқты біріктіреді, демді ішке тартады, қолды төмен түсіріп, денені босатып демді шығарады.</p> <p>Бастапқы қалыпқа келу.</p> <p>Қозғалыстардың негізгі түрлері.</p> <p>1. Гимнастикалық қабырғаға көтеріліп, одан түсу (2 рет).</p> <p>2. Тепе-теңдік - еденде, саусақтарда, қолдың бастың артында жатқан тақтаймен жүру (2 рет).</p> <p>3 бөлім. «Аю орманда» ашық ойын. Бір-бірден бағанда жүру.</p>	
<p>IV. ҮІӨ -нің қорытындысы. Рефлексия 2-3 минут</p>	<p>-Ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің нәтижесін талдайды: -Қандай жаттығулар жасадық? -Балалармен бірге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсіру.</p>	<p>Нұсқаушыға көмек көрсету ниетін таныту</p>

Циклограмма

**Дене
шынықтыру**

Ортаңғы топ мамыр (1 сағат)

ҮІӨ мақсаты	Балаларды жоғары тіземен жүруге, жүгіруге, орындықта жорғалауға жаттығу; тік мақсатқа қайта лақтыру.	
Күтілетін нәтиже:	ойын кезінде ептілік, икемділікті пайдаланып ойнауды біледі. негізгі қимыл жасаған кезде өздерінің кезектерін біліп отыруды, шеңбер бойымен ұзақ уақыт арасында жүгіріп шығуды біледі	
Тілдік мақсат:	Ұйымдастырылған оқу қызметінің нәтижесі бойынша талқылауға қатысу - сұрақтарға жауап береді:	
Өткен ҮІӨ -нен алған білім	-Балалармен бірге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсіру. Сұрақ-жауап	
ҮІӨ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	-сапқа тұрғызу -сәлемдесу 1 бөлім. Бағанда бір-бірден жүру; мұғалімнің белгісі бойынша: «Жылқылар!» - балалар тізелерін жоғары көтеріп, белдікке қолдарын созады (орташа қарқын); шашырау. Залдың бір жағында алдын-ала (сабаққа дейін) баланың бір адымында 5-6 шнур (итарқа) салынады. Колоннада жүру кезінде балалар кезекпен оң және сол аяқтарымен баулардың үстінен өтеді.	
ҮІӨ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс 15 минут	2 бөлім. Таяқпен жалпы дамыту жаттығулары. 1. б.қ. - аяқтың ені бойынша тұрыңыз, төмен қарай жабысыңыз. Жабысыңыз, бастың артында, жоғарыда, бастың артында, бастапқы күйге оралыңыз (5 рет). 2. б.қ. - аяқтың иық енінде тұрыңыз, төмен қарай жабысыңыз. Оңға (солға) еңкейту, еңкейту; түзету, бастапқы күйге оралу (6 рет). 3. б.қ. - отыру, аяқтар алшақ, тізеге таяу. Жабысыңыз, алға иіліңіз, саусақтарыңызды түртіңіз; түзу, бастапқы қалыпқа оралу (5-6 рет). 4. б.қ. - аяқтың ені бойынша тіреу, төмен қарай жабысу. Отырыңыз, таяқты алға шығарыңыз; көтерілу, бастапқы қалыпқа оралу (5-6 рет). 5. б.қ. - аяқтар сәл алшақ, қолдар ерікті, еденге жабысады. Қысқа үзілісте (3 рет) кезек-кезек таяқшаны екі бағытта екі аяқпен секіру. Тыныс алу жаттығуы Араның дыбысын салу.3-3-3 Қозғалыстардың негізгі түрлері. 1. 2 м қашықтықтан тік нысанаға лақтыру. 2. Гимнастикалық орындықта алақан мен аяққа сүйеніп жүру («аю»). 3. Қысқа арқаннан секіру.	

	<p>3 бөлім. Ашық аспан астындағы «Қоян мен қасқыр» ойыны. Төмен қозғалмалы ойын «Қоянды табайық».</p>	
<p>IV. ҰІӨ -нің қорытындысы .Рефлексия 2-3 минут</p>	<p>-Ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің нәтижесін талдайды: -Қандай жаттығулар жасадық? -Балалармен бірге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсіру.</p>	<p>Нұсқаушыға көмек көрсету ниетін таныту</p>

