

Бекітемін:

«Нұрасыл» балабақшасының

Менгерушісі М.Ш.



Ақмола облысы Қосшы қаласы «Нұрасыл» балабақшасы

Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасының негізінде

2025-2026 оқу жылына арналған

Дене шынықтырудан ҰІӨ циклограммалық жоспары

«Болашақ» ересек тобы

Қосшы қаласы 2024-2025

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған іс-әрекет циклограммасы
Іс-әрекет түрі: Дене тәрбиесі.

Қыркүйек		
Міндеті	<i>Негізгі қимыл түрлерін жетілдіру: жүру, жүгіру, өрмелеу, лақтыру, секіру, тепе-теңдік сақтау; жалпы дамытушы жаттығуларды, ұлттық қимылды, саусақпен ойналатын ойындарды, шынықтыру шараларын қолдану арқылы балалардың денсаулығын нығайту; салауатты өмір салты туралы бастапқы түсініктерін қалыптастыру және құрдастарымен бірлесіп әрекет етуге дайындау.</i>	
Күні: 02.09.2025ж -04.09.2025ж	2 сағат	
ҰІӘ мақсаты:	<i>денсаулық сақтау технологиясын және ойын және тыныс алу гимнастикасын қолдану арқылы балалардың дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылығын қалыптастыру және қызығушылығын дамыту.</i>	
ҰІӘ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату Ұйымдастыру.	<i>Сапқа бір қатармен тұру</i> <i>Сапқа бір-бірлеп тұру ұсынылады.</i> <i>Сапқа тұруережесін түсіндіреді.</i> <i>Сапқа бойдың ұзындығы бойынша тұратынын, яғни алдымен ең ұзыны, содан кейін сәл қысқалары, ең соңында бойы ең қысқасы тұратынын ескесалады.</i>	
III. Тақырып бойынша жұмыс	<p>Негізгі бөлім: Жалпы даму жаттығулары Жалаушамен Б.қ.: «Желбіреді жалау» 1. Аяқтары иық мөлшерінде. Жалаушаны жоғары созып ұстайды. Жалаушаны және басты оң – сол жаққа қисайту. /4-5 рет қайталау/ Б.қ.: «Әткеншек» 2. Аяқтары алысқа қойылған, жалаушалар төменде. Жалаушаларды артқа- алдыға қарай сермеу. /5 рет/ Б.қ.: «Кім жылдам» 3. Аяқтарын алысқа қою, отыру жалаушаны алға созу, тұру жоғары көтеру. Б.қ.: «Көңілді жалауша» 4. Аяқтарын алысқа қою, жалаушалар жоғары көтеріп, секіру. Тыныс алу жаттығулары: «Көкек» - тік тұрып, аяқты бір - бірінен алысқа ұстайды, қолды белге қояды, демді ішке біртіндеп тартады, «Ку-ку, Ку-ку» деп дыбыстап демді сыртқа шығара денені алға еңкейтеді <i>Бір саппен шеңбер бойы жүру. /жалаушаларды себетке салу/ Маршпен жүру. «Айналу» - бір - бірінің қолынан ұстай отырып, айнала жүгіру.</i></p>	

	Қимыл-қозғалыс жаттығулары. -Доға астынан еңбектеп өту Қимылды ойын: « Құстар жем жейді» Шарты : құстардың қимылын салып көрсетеді.	
IV. ҰТӘ-нің қорытындысы. Рефлексия	Балаларды мадақтау.	

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған іс-әрекет циклограммасы
Іс-әрекет түрі: Дене тәрбиесі.

<i>Күні: 05.09.2025ж – 09.09.2025</i>	<i>2 сағат</i>	
<i>ҮІӘ мақсаты:</i>	<i>Қуыршақты қолдарында ұстап тепе-теңдікті сақтау керектігін, қуыршақпен ойнаудың тәсілдерін, сапта өз орнын табу дағдыларын меңгереді</i>	
<i>ҮІӘ өткізілу барысы</i>		
<i>Жоспарланған уақыт</i>	<i>Жоспарланған іс-әрекет</i>	<i>Ресурстар</i>
<i>I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату</i> <i>Ұйымдастыру.</i>	<i>Кіріспе бөлім. Амандасу</i> <i>Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Біздің қуыршақтар денешынықтырумен шұғылданбақшы, бірақ олар қалай айналысу керектігін білмейді. Кәне, біз оларды үйретейікші. Әрқайсысың өзіңе ұнаған қуыршақтың қасына барып тұрыңдар. Қуыршақтарды алып серуендеп қайтайық. Қуыршақтарды «үйшіктеріне» апарыңдар. Енді өздерің серуендеп келіңдер. Өз қуыршақтарыңа барыңдар. Сендердің қалай жүгіретіндеріңді қуыршақтарың көрсін.</i>	<i>«Үйшіктегі» қуыршақтар – бала санына қарай есептелген</i>
<i>III. Тақырып бойынша жұмыс</i>	<i>Негізгі бөлім</i> <i>Қуыршақтармен бірге жалпы дамыту жаттығулары.</i> <i>«Қуыршақтарды алып, шеңбер бойына тұрыңдар».</i> <i>1.Қуыршақты жоғары көтереміз, сосын төментүсіреміз.</i> <i>Орындауы: ойыншықты оған қарап тұрып жоғары көтеру. (3-4 рет қайталау)</i> <i>2.Қуыршақты еденге отырғызып, оның көзіне қараймыз.</i> <i>Орындауы: иілуді және отыру – әрқайсысы әртүрлі орындауы мүмкін. (3-4 рет қайталау)</i> <i>3.Қуыршақпен жасырынбақ ойнайық.</i> <i>Етпетінен жатып қуыршаққа қарау, бетін алақанымен жасыру «ішпен жатып, иықпен тіреп басын сәл көтеру, иіліп «жасырыну».</i> <i>(3- 4 рет қайталау).</i> <i>4.Қуыршақпен билейік.</i> <i>Қуыршақты қолға алып, әркім өз әлініше бір орында би қимылдарын жасау. (15–20 секқайталау)</i> <i>Қимылдың негізгі түрлері:</i> <i>Қолға қуыршақты ұстап, екі жіп арасымен тұзу жүру.</i> <i>Қимыл-қозғалыс ойыны: «Күлше нан»</i> <i>Қуыршақтарды үлкен шеңбер бойымен отырғызуды ұсынады (үлкен шеңбер залдың ортасында).</i> <i>Қуыршақтардың туған күнін атап өту үшін «Күлше нан» ойынын ойнаймыз.</i> <i>Бәріміз бір- біріміздің қолымыздан ұстаймыз.</i> <i>Туған күнді тойлауға Пісірдік біз күлше нан.</i> <i>Иісі қандай дәмді, Өзі қандай сәнді.</i> <i>Қызарып піскен күлше нан, Қазаннан түскен күлше нан.</i>	

	<p>Күлше нан, бұрыл солға, Күлше нан, бұрыл оңға, Жан-жағыңа қара да, Қуыршақты таңда.</p> <p><i>(Өз қуыршақтарын алып, әркім өз әлінше би қимылдарын жасайды. 2 рет қайталайды). Қуыршақтар шаршады, енді оларды мәшинемен үйлеріне апарып салайық. «Мәшине» әнінің ырғағымен бәріміз үйге қайтайық. Мәшине, мәшине келе жатыр, Ішінде, ішінде шопыр отыр. Би-би-би! Би-би-би!</i></p>	
<p>IV. ҰТӨ-нің қорытындысы. Рефлексия</p>	<p><i>Ойын жаттығуы: «Тамаша көңіл күй».</i></p>	

*Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған іс-әрекет циклограммасы
Іс-әрекет түрі: Дене тәрбиесі.*

<i>Күні: 11.09.2025ж – 12.09.2025</i>	<i>2 сағат</i>	
<i>Ұйымдастыру:</i>	<i>Балалар арасындағы қашықтықты сақтауға назар аудару. Шеңбер бойымен тұрып жалпы дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын қалыптастыру. Заттармен жаттығу жасауды үйрету</i>	
<i>ҰІӨ өткізілу барысы</i>		
<i>Жоспарланған уақыт</i>	<i>Жоспарланған іс-әрекет</i>	<i>Ресурстар</i>
<i>I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату Ұйымдастыру.</i>	<i>Кіріспе бөлім . Балалармен амандасу. «Пойыз» ойыны. Балаларға үлкен себеттегі сылдырмақты көрсету. Сылдырмақты балалардың өздеріне алғызып, бірінің соңынан бірін жүргізіп, шеңберге тұрғызу.</i>	
<i>III. Тақырып бойынша жұмыс</i>	<i>Негізгі бөлім Жалпы даму жаттығулары:Сылдырмақпен 1.Б.қ.: тік тұру, аяқ бірге, сылдырмақ кеудеде. Сылдармақты алға созу. Жоғары көтеру. Алға созу. Б. қ. Келу 2.Дене бұлшықеттеріне арналған жаттығулар: Сылдырмақты алға созу.. Отыру, тұру. Б. қ. Келу 3. Аяқ бұлшықеттеріне арналған жаттығулар: Аяқ арасы иық көлеміндей ашақ, сылдырмақ кеуде тұсында. Сылдырмақты алға созу. Еңкею, сылдырмақты тізеге тигізу. Б. қ. келу. Б. қ.: тік тұру, сылдырмақты қос қолмен ұстау. 1. Қос аяқпен секіру. Б. қ. келу. Тыныс алу: . «Сылдырмақты үрлеу». Негізгі қимыл қозғалыс жаттығулары: Қолға сылдырмақ ұстап гимнастикалық орындық үстімен жүру. Қимылды ойын: №13. «Қоңырау қайдан естіледі?» Мақсаты: Балалар қабырғаға беттерін беріп тұрады. Күтуші апай бөлменің басқа бір шетіне тығылып тұрады да қоңырау соғады.</i>	
<i>IV. ҰІӨ-нің қорытындысы. Рефлексия</i>	<i>Балаларды мадақтау</i>	

*Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған іс-әрекет циклограммасы
Іс-әрекет түрі: Дене тәрбиесі.*

<i>Күні: 16.09.2025ж – 18.09.2025ж</i>		<i>2 сағат</i>
<i>ҰІӘ мақсаты:</i>		<i>Жіптен ұстап шеңбер бойымен жүруді, екі сызықтың арасынан жүру, тепе-теңдікті сақтауға үйрету</i>
ҰІӘ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
<i>I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату Ұйымдастыру.</i>	<i>Кіріспе бөлім Сапқа тұру, әр түрлі бағыт-та жүру, Педагогтің белгісі бойынша шашыраңқы жүгіру жай жүруге ауыса отырып, өз орындарына тұру.</i>	<i>жарты топқа есептелген доптар.</i>
<i>III. Тақырып бойынша жұмыс</i>	<i>Негізгі бөлім Жалпы даму жаттығулары. Жіппен. 5 – бөлім. 1. Аяқты алишақ қою. Жіпті омырауға ұстау, алға созу, жоғары көтеру, алға соу, бастапқы қалып. 5рет. 2. Отырып, тұру. Жіпті омырауға ұстау, отырып жіпті алға, созу, тұру бастапқы қалып. 4-5 рет. 3. Отыру. Аяқты алишақ қою. Жіп ті алға ұстау, еңкейіп оң аяқтың ұшына тигізу, солай сол аяққа. 5-рет 4. Арқамен жату. Жіпті бастан асыра ұстау, аяқты көтеріп жіпті аяқтың ұшына тигізу. Оң аяқ, сол аяққа. 5-рет. 5. Жіп жерде. Қолды белге ұстап жіптен секіру. Тыныс алу жаттығулары: «ұйқыдағы мысық» «п-ы-р, п-ы-р» деп айту. Мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару Негізгі қимыл – қозғалыс жаттығулары. -Гимнастикалық орындық үстінен ішімен тартылып жүру. Қимылды ойын: «Мысық пен торғайлар» Шарты: Балаларды ептілікке үйрету</i>	
<i>IV. ҰІӘ-нің қорытындысы. Рефлексия</i>	<i>Сапқа тұру, әр түрлі бағытта жүру, ұзындық бойынша тұру. Сұрақ – жауап. Балаларды мадақтау.</i>	

*Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған іс-әрекет циклограммасы
Іс-әрекет түрі: Дене тәрбиесі.*

<i>Күні: 19.09.2025ж – 23.09.2025ж</i>	<i>2 сағат</i>	
<i>ҮІӘміндеті:</i>	<i>тақпақ мәтініне сай жаңғақтармен ЖДЖ жасау, сызық арқылы секіруді үйрету</i>	
ҮІӘ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату Ұйымдастыру.	<p>Негізгі бөлім. Амандасу Қонжықпен ойнаймыз (таза ауада) <i>Педагог: Балалар, мен жұмбақ жасырайын:</i> <i>Қаһарлы қыста ол ұйықтап,</i> <i>Саусағын сорып жатады.</i> <i>Күлімдеп көктем келгенде,</i> <i>Ұйқысынан тұрады. Ол не?... (аю).</i> <i>- Иә, бұл – аю. Бүгін бізге ойыншық қонжық қонаққа келді, өзімен бірге бір себет жаңғақ әкелді. Біз онымен бірге ойнаймыз, жүгіреміз, секіреміз. Ал алдымен біз қонжыққа қалай әдемі жүре алатынымызды көрсетейік.</i> <i>Бір-бірден тізбекке тұру. Бірінің артынын бірі жүру.</i> <i>Ал енді қандай жылдам екенімізді көрсетеміз. Жүгіру.</i> <i>Ал енді қандай епті әрі күшті екенімізді көрсетеміз. Шеңберге тұруды ұсынады.</i> <i>«Қазір қонжық әрқайсымызға бір-бірден жаңғақ береді.</i> <i>Біз оған жаңғақпен қандай жаттығу жасауға болатынын көрсетеміз.</i></p>	
III. Тақырып бойынша жұмыс	<p>Негізгі бөлім. Жаңғақтардың көмегімен жалпы дамыту жаттығуларын орындау. Жаңғақтар шырашадан түседі, Балалар оны тездеіп тереді. <i>Б.қ. – аяқтары иықтарымен сәйкес қашықтықта, жаңғақ ұстаған қолдары төменде.</i> <i>1-қолдарын жоғары көтереді, керіледі, жаңғақты жерге тастайды, отырады, жаңғақты жерден көтереді, түзеледі (4 рет қайталайды).</i> Бұта түбінде жаңғақ домалады, Жасырынып ол қалды. <i>Б.қ. – аяқтарын алысқа қойып отырады, қонжықты қолдарына ұстап тізесіне қояды.</i> <i>1-2 – алға қарай иіледі (тізелерін бүкпеге тырысады) жаңғақты аяқтарының арасына қояды,</i> <i>3-4 – түзеледі, шапалақтайды, 5-6 – алға қарай еңкейеді, жаңғақты алады, 7-8 – түзеледі, жаңғақты жоғары көтереді (4 рет қайталайды).</i> Шалқалап жатады, жаңғақты екі қолда ұстап басынан жоғары көтереді. <i>1-2 – аяқтарын жоғары көтереді, қолдарын жоғары көтеріп алға қарай созады, табанын</i></p>	

	<p>жаңғаққа тигізеді, 3-4 –б.қ. алғашқы кезеңге келеді (4 рет қайталайды).</p> <p>Жаңғақтар ойнайды шаттанып, Секіріп, жүгіріп, қуанып.</p> <p>Б.қ. – аяқты бірге қосады, бір қолмен жаңғақты ұстайды. Бір орында секіреді (20–30 сек)</p> <p>Тыныс алу жаттығуы:</p> <p>«Ботқа пысты» мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару. «пы-х, пы-х ,пы-х» деп айту.</p> <p>Қимылдың негізгі түрлері:</p> <p>1. «Жолдан өту»</p> <p>«Кәнеки, қонжықты жолдан өтуге үйретейік».</p> <p>Бірінен соңы бірі сапқа тұрып басты солға және оңға бұрып «жолмен» жүру (2 рет қайталайды).</p> <p>2.«Секірейік»</p> <p>«Ал енді қонжықты дұрыс секіруге үйретейік»</p> <p>Сызық үстінен екі аяқпен секіру. Екі аяқпен бір мезетте итеріліп секіруге назар аударамыз.</p> <p>Аз қозғалысты ойын:</p> <p>Қим ойын: «Допты домалат»</p> <p>Нұсқаушы қонжықпен бірге допты қолына ұстап, шеңбердің ортасына тұрады. Ол допты әр балаға кезегімен домалатады. Ойын 2 рет қайталанады.</p>	
<p>IV. ҰТӨ-нің қорытындысы. Рефлексия</p>	<p>«Қонжықпен қоштасатын сәт келді.Біз бүгін қонжыққа жаңғақтармен жаттығу жасауды, «жолдан» дұрыс өтуді, аяқтың ұшымен жүгіруді және секіруді үйреттік».</p>	

*Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған іс-әрекет циклограммасы
Іс-әрекет түрі: Дене тәрбиесі.*

<i>Күні: 25.09.2025ж – 26.09.2025ж</i>	<i>2 сағат</i>	
<i>ҰІӘ мақсаты:</i>	<i>Шеңбер бойымен жүру. Төңкеріліп қойылған жәшікке (биіктігі 10 см) көтеріліп, ересектердің көмегімен одан түсу дағдыларын біледі</i>	
ҰІӘ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
<i>I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату Ұйымдастыру.</i>	<i>Кіріспе бөлім. Амандасу Дене тәрбиесі нұсқаушысы балалардың назарын нәрестелердің фотосуретіне аударады. Кішкентай бөбектерге айналып, өздеріне сылдырмақтар таңдап алуды ұсынады Бір-бірлеп сапқа тұрып сылдырмақтарды қолға ұстап жүру және жүгіру – бір қарқын және нық қадамды сақтау.</i>	
<i>III. Тақырып бойынша жұмыс</i>	<i>Негізгі бөлім. Жалпы даму жаттығулары: Сылдырмақпен 1.Б.қ.: тік тұру, аяқ бірге, сылдырмақ кеудеде. Сылдармақты алға созу. Жоғары көтеру. Алға созу. Б. қ. Келу 2. Дене бұлшықеттеріне арналған жаттығулар: Сылдырмақты алға созу. Отыру, тұру. Б. қ. Келу 3. Аяқ бұлшықеттеріне арналған жаттығулар: Аяқ арасы иық көлеміндей ашақ, сылдырмақ кеуде тұсында. Сылдырмақты алға созу. Еңкею, сылдырмақты тізеге тигізу. 4.Б. қ.: тік тұру, сылдырмақты қос қолмен ұстау. Қос аяқпен секіру. Б. қ. Тыныс алу жаттығулары: шәйнектік дыбысын салу(ш-ш-ш). Терең тыныс алып, демді шығару. Негізгі қимыл қозғалыс жаттығу Төңкеріліп қойылған жәшікке (биіктігі 10 см) көтеріліп, ересектердің көмегімен одан түсу. Құрлымдалған қимылды ойын: «Допты қуып жет» Ойын шарты: Тәрбиеші балаларға доп салынған кәрзеңкені көрсетеді де алаңның бір жағында өзімен бірге қатарласа тұруды ұсынады. Одан кейін кәрзеңкеден доптарды алып, балалардан алысқа, әр жаққа лақтырады. Балаларды мадақтау</i>	
<i>IV. ҰІӘ-нің қорытындысы.</i>	<i>Балалардың үлкен болып өскенін көрсету үшін «фотоға» түсіп, кішкентай кезіндегі суретпен</i>	

<i>Рефлексия</i>	<i>салыстыруды ұсынады.</i>	
------------------	-----------------------------	--

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған іс-әрекет циклограммасы
Іс-әрекет түрі: Дене тәрбиесі.

Күні: 30.09.2025ж	1 сағат	
ҰІӘ мақсаты:	<i>Жіптен ұстап шеңбер бойымен жүруді, екі сызықтың арасынан жүру, тепе-теңдікті сақтауға үйрету</i>	
ҰІӘ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату Ұйымдастыру.	Кіріспе бөлім <i>Сапқа тұру, әр түрлі бағыт-та жүру, Педагогтің белгісі бойынша шашыраңқы жүгіру жай жүруге ауыса отырып, өз орындарына тұру.</i>	<i>жарты топқа есептелген доптар.</i>
III. Тақырып бойынша жұмыс	Негізгі бөлім Жалпы даму жаттығулары. Жіппен. 5 – бөлім. 1. Аяқты алишақ қою. Жіпті омырауға ұстау, алға созу, жоғары көтеру, алға соу, бастапқы қалып. 5рет. 2. Отырып, тұру. Жіпті омырауға ұстау, отырып жіпті алға, созу, тұру бастапқы қалып. 4-5 рет. 3. Отыру. Аяқты алишақ қою. Жіпті алға ұстау, еңкейіп оң аяқтың ұшына тигізу, солай сол аяққа. 5-рет 4. Арқамен жату. Жіпті бастан асыра ұстау, аяқты көтеріп жіпті аяқтың ұшына тигізу. Оң аяқ, сол аяққа. 5-рет. 5. Жіп жерде. Қолды белге ұстап жіптен секіру. Тыныс алу жаттығулары: «ұйқыдағы мысық» «п-ы-р, п-ы-р»деп айту. Мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару Негізгі қимыл – қозғалыс жаттығулары. -Гимнастикалық орындық үстінен ішімен тартылып жүру. Қимылды ойын: «Мысық пен торғайлар» Шарты: Балаларды ептілікке үйрету	
IV. ҰІӘ-нің қорытындысы. Рефлексия	<i>Сапқа тұру, әр түрлі бағытта жүру, ұзындық бойынша тұру.</i> <i>Сұрақ – жауап.</i> <i>Балаларды мадақтау.</i>	

*Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған іс-әрекет циклограммасы
Іс-әрекет түрі: Дене тәрбиесі.*

Қазан		
Міндеті:	<i>Жалпы дамытушы жаттығуларды, ұлттық, қимылды, саусақпен ойналатын ойындарды, шынықтыру шараларын қолдану арқылы балалардың денсаулығын нығайту; салауатты өмір салты туралы бастапқы түсініктерін қалыптастыру және құрдастарымен бірлесіп әрекет етуге дайындау.</i>	
Күні: 02.10.2025ж -03.10.2025ж	<i>2 сағат</i>	
ҰІӘ мақсаты:	<i>Бір бағытпен түзу жүруге, төрттағандап еңбектеуге ойын түрінде үйрету</i>	
ҰІӘ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату Ұйымдастыру.	Кіріспе бөлім. Амандасу. <i>Сапқа тұру, әр түрлі бағыт-та жүру, педагогтың белгісі бойынша шашыраңқы жүгіру жай жүруге ауыса отырып, өз орындарына тұру.</i>	
III. Тақырып бойынша жұмыс	Негізгі бөлім. Жалпы даму жаттығулары. Таяқшамен <i>- Аяқтары алысқа қойылған, таяқшаны екі шетінен ұстап, жоғарыға, оңға, солға қарай созылып керілу(3-4 қайталау.) Б.қ. келу.</i> <i>- Аяқтары алысқа қойылған, таяқша төменде қолдарымен ұстау.</i> <i>Таяқшаны жоғарыға көтеріп созу, «кілем қағу» соғу қимылын жасау (3-4рет) Б.қ.</i> <i>- Аяқтары алысқа қойылған, таяқшаны кеуденің тұсында. Отырып, тұру. Б:Қ</i> <i>- Таяқшаны айналып секіру және жүру. (10 сек) Б.қ. келу.</i> Тыныс алу жаттығуы <i>Араның дыбысын салу. -3-3-3</i> Негізгі қимылдарды ойын түрінде орындау. 1.Түзу жолмен жүру <i>Ені – 25см, ұзындығы – 2,5 метр түзу жолмен жүру.</i> <i>Ойын жаттығуы: «Соқпақпен жүріп өт». Әр қатарға қарама-қарсы таяқшаларды пайдаланып, ені 25 см ұзындығы 2,5 м соқпақ жасаймыз. Соқпақты жүріп өту</i> 2.Кез келген бағытта төрттағандап еңбектеу. Ойын жаттығуы: «Марғаулар»	

	<p>Жан-жануарлардың балалары да өте кішкентай әрі ойнағанды жақсы көретінін түсіндіреді. Ойын ережесін еске салады: зал ішінде төрттағандап еңбектейді, «Қожайын келді!» деген белгі берілгенде жата қалып, қатып қалу, сосын қайта еңбектеу.</p> <p>Қимыл-қозғалыс ойыны: «Орныңды тап!» Көрпешелерді кез келген ретте төсеу.</p>	
<p>IV. ҰІӘ-нің қорытындысы. Рефлексия</p>	<p>Ойындық жаттығуы: «Көңіл күй» Марғаулар да кішкентай балалар тәрізді, сондықтан оларға қамқорлық көрсете білуді түсіндіру.</p>	

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған іс-әрекет циклограммасы
Іс-әрекет түрі: Дене тәрбиесі.

<p>Күні: 06.10.2025ж -09.10.2025ж</p>	<p>2 сағат</p>	
<p>ҰІӘ мақсаты:</p>	<p>денсаулық сақтау технологиясын қолдану арқылы балалардың дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылығын қалыптастыру және қызығушылығын дамыту.</p>	
<p>ҰІӘ өткізілу барысы</p>		
<p>Жоспарланған уақыт</p>	<p>Жоспарланған іс-әрекет</p>	<p>Ресурстар</p>
<p>I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату Ұйымдастыру.</p>	<p>Кіріспе бөлім. Амандасу Әжемнің ауылында (таза ауада) Сапқа бір қатармен тұру, шеңбермен жүру. «Біз бүгін ауылға әжемізге қонаққа барамыз» Шеңбер бойымен жүру. Шеңбер бойымен сапқа тұру.</p>	<p>ағаштың муляжі, жолды көрсетуге арналған таспалар, жарты топ балалар санына есептелген доптар, шеңберлер, тауық бейнесі бар беттерде.</p>
<p>III. Тақырып бойынша жұмыс</p>	<p>Негізгі бөлім. Жалпы даму жаттығулары Дене бітімінің арналған жаттығулар «Әжеммен бірге кім тұрады?» 1. Тауықтар қанатын қағады. Б.қ.: аяқтар табан өлшеміндей қашықтықта, қолды төмен түсіреді. қолды екі жаққа көтереді, 2 – б.қ., 3-4 – тағы да солай 4-5 рет. 2. Қаздар қиқулайды: аяқтар ыққа сәйкес қашықтықта, қолдары белде. 1 – алға қарай иіледі, шынтақтарын артқа жібереді, 2 – б.қ., 3-4 – тағы да солай 4-5 рет. 3. Марғаулар керіледі. Б.қ.: төрттағандап тұрады. 1 – жауырынды доғадай иеді, 2 – арқаны иліктіреді. Б.қ., 3-4 – тағы да солай 4-5 рет. 4. Күшіктер ойнайды. Б.қ.: шалқасынан жатады. 1,2,3,4 – аяғы мен қолдарын шапшаң қозғайды. 5. Құлыншақтар секіреді. Бір орында тұрып секіру Тыныс алу жаттығуы</p>	

	<p><i>«Ауызбен және мұрынмен тыныс алудың үйлесімділігі»</i></p> <p>Негізгі қимыл -қозғалыс жаттығуы.</p> <p>«Әжемізге бау-бақшада көмектесейік»</p> <p>1.«Бау-бақшамен жүреміз» – ені 20 см, ұзындығы 3 метр имектелген жолмен жүру.</p> <p>2.«Қарбыз жинаймыз» – бір-бірінен 1,5 метр қашықтықта отырып екі қолымен допты домалату.</p> <p>Қимыл-қозғалыс ойыны: «Тауық пен балапандар».</p> <p>Алаңның бір жағында үй – қоршалған орын болады, онда тауық пен балапандар бар (еденнен биіктігін 50 см-дей етіп бағандар арасына жіп тартылады). Бір жақ шетіне «үлкен құс» орналасады. Тауық жіптің астынан өтіп, қорек іздеуге аттанады. Ол балапандарын «ко-ко» – деп шақырады.</p>	
<p>IV. ҰІӘ-нің қорытындысы.</p> <p>Рефлексия</p>	<p>Балаларды мадақтау</p>	

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған іс-әрекет циклограммасы
Іс-әрекет түрі: Дене тәрбиесі.

Күні: 10.10.2025ж -13.10.2025ж	2 сағат	
ҰІӨ мақсаты:	тыныс алу гимнастикасын және білекке арналған «Тышқан» массажын қолдану арқылы балалардың дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылығын қалыптастыру және қызығушылығын дамыту.	
ҰІӨ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату Ұйымдастыру.	Кіріспе бөлім. Амандасу. Жұмсақ ойыншық «тышқанға» назар аудартады. Ойыншықты сөйлетеді. Кішкентай тышқандарға айналуды ұсынады. Тышқандар бөлмеде қалай жүретінін, жүгіретінін көрсетуін сұрайды. 1-2-3-4 –Үй ішінде тышқан көп. Мысық келді,қаш, Есікті мықтап бас!	жарты топ балалар санына есептелген доптар, тышқан ойыншықтар, мысықтың бетпердесі.
III. Тақырып бойынша жұмыс	Негізгі кезең. Жалпы даму жаттығулары. Доппен 1.Қол мен иық бұлшықеттеріне арналған жаттығулар. Б.қ.: тік тұру, аяқ бірге, доп кеудеде. Допты алға созу. Жоғары көтеру. Алға созу. 2.Дене бұлшықеттеріне арналған жаттығулар: Б. қ.: аяқ иық көлеміндей ашақ, қол төменде. Допты алға созу. Отыру, тұру. Б. қ. келу 3. Аяқ бұлшықеттеріне арналған жаттығулар: Б. қ.: Аяқ арасы иық көлеміндей ашақ, доп кеуде тұсында. Допты алға созу. Еңкею, допты тізеге тигізу. Б. қ. келу. 4. Қос аяқпен секіру. Тыныс алу жаттығулары: «Алақандағы допты үрлеу». Негізгі қимылдарды орындау: Ойын түрінде: 1.Тіке бағытта төрттағандап еңбектеу Тышқандарға өз індерінен шығып, екінші інге шапшаң еңбектеп баруларын ұсынады.	

	<p><i>2.1,5 метр қашықтықта түрегеп тұрып, бір-біріне допты домалату. Допты екі қолмен бар күшімен итеруге және домалау бағытын сақтауға назар аударады.</i></p> <p>Қимыл-қозғалыс ойыны: «Мысық пен тышқандар»</p> <p><i>Пеи үстінде мысық отыр, Екі көзін қысып отыр.</i></p> <p><i>Тышқан етін жегісі кеп, Тісі оның қышып отыр.</i></p>	
<p>IV. ҰІӨ-нің қорытындысы.</p> <p>Рефлексия</p>	<p>Қолға массаж жасау:</p> <p><i>Бала, бала, балақай,</i></p> <p><i>Қол соғайық, алақай!</i></p> <p><i>Бір,екі,үш деп айтайық,</i></p> <p><i>Саусақтарды тартайық.</i></p> <p><i>Жалқау бала болмайық,</i></p> <p><i>Қолды қысып, ойнайық.</i></p> <p><i>(Б.Бөрібаев)</i></p>	

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған іс-әрекет циклограммасы
Іс-әрекет түрі: Дене тәрбиесі.

Күні: 16.10.2025ж -17.10.2025ж	2 сағат	
ҰІӘ мақсаты:	Тыныс алу жаттығуын мәтін бойынша орындауды үйрету.	
ҰІӘ өткізгілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату Ұйымдастыру.	<p>Кіріспе бөлім. Балалармен амандасу</p> <p>2. дене тәрбиесі нұсқаушысы артынан шеңбермен жүру.</p> <p>«Орман аңдары»</p> <p>1. «Аю» Қолды белге қойып, (қорбандап) табанды нық басып жүру.</p> <p>2. «Түлкі» Қолды жанға ұстап, (қуланып) бір сызықпен жүру.</p> <p>3. «Көжек» Қолды кеуденің алдында иіп, қос аяқпен секіру.</p> <p>4. «Қасқыр» Баяу жүгіру, жылдам жүгіру.</p>	ұлттық киім киген қуыршақ, музыка
III. Тақырып бойынша жұмыс	<p>Негізгі бөлім.</p> <p>Тыныс алу жолдарына арналған жаттығулар кешені.</p> <p>«Орманға келдік пойызбен»</p> <p>Орманға келдік пойызбен:</p> <p>Чух-чух-чух, Чух-чух-чух,</p> <p>Қандай гажап алаңқай,</p> <p>Қандай әсем, алақай!</p> <p>Кірпі келеді домалап:</p> <p>П-ф-ф-ф,п-ф-ф-ф,п-ф-ф-ф!</p> <p>Алмаларды арқалап:</p> <p>Фэф-р, Фэф-р, Фэф-р!</p> <p>Міне, ұшып ара келді,</p> <p>Балаларға бал әкелді:</p> <p>З-з-з! З-з-з!</p> <p>Шынтаққа келіп қонды:</p> <p>З-з-з!З-з-з!</p>	

	<p><i>Мұрынға қарай ұшты ол: З-з-з!З-з-з!</i></p> <p><i>Есек сонаны қорқытты: Й-а-а! Й-а-а! Й-а-а!</i></p> <p><i>Бар орманды шулатты: Й-а-а! Й-а-а!Й-а-а!</i></p> <p><i>Аспанда қаздар ұшып барады, Есекті көріп қаздар қиқулады: Г-у-у!Г-у-у!Г-у-у!Г-у-у! Г-у-у!Г-у-у!Г-у-у!Г-у-у!</i></p> <p>Негізгі қимылдарды орындау: Тіке бағытта төрттағандап еңбектеу. Ойын жаттығуы: «Маған қарай еңбекте!» – бір-біріне кедергі жасамау, бір-бірімен соқтығыспау.</p> <p>Екі аяқпен секіру (аяқты бірге қосып – аяқты ашақ қойып). Қуыршаққа балалардың қалай секіретінін көрсетуді ұсынады. Екі аяқпен бір мезетте жігерлене итерілуіне назар аударды.</p> <p>Қимыл-қозғалыс ойыны: «Кетті, кетті орамал». Шеңбер бойымен шапшаң қозғалатын ойын бастаушы болып, балалардан орамалды алып қоюға тырысады</p>	
<p>IV. ҰТӘ-нің қорытындысы. Рефлексия</p>	<p>Балаларды мадақтау.</p>	

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған іс-әрекет циклограммасы
Іс-әрекет түрі: Дене тәрбиесі.

<i>Күні: 20.10.2025ж -23.10.2025ж</i>	<i>2 сағат</i>	
<i>ҰІӨ мақсаты:</i>	<i>биіктен секіру, төрттағандап еңбектеу дағдысын қалыптастыру.</i>	
ҰІӨ өткізділу барысы		
<i>Жоспарланған уақыт</i>	<i>Жоспарланған іс-әрекет</i>	<i>Ресурстар</i>
<i>I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату Ұйымдастыру.</i>	<i>Кіріспе бөлім. Амандасу Шеңбермен жүру Дене тәрбиесі нұсқаушысы артынан жүру, жүгіру. Шеңберге тұру. Балаларға жалаушалар беру, бірінің соңынан бірін жүгіріп, шеңберге тұрғызу</i>	
<i>III. Тақырып бойынша жұмыс</i>	<i>Негізгі бөлім Жалпы даму жаттығулары Жалаушамаен 1. Аяқтары иық мөлшерінде. Жалаушаны жоғары созып ұстайды. Жалаушаны және басты оң – сол жаққа қисайту. 2. Аяқтары алысқа қойылған, жалаушалар төменде. Жалаушаларды артқа- алдыға қарай сермеу. /5 рет қайталау/ 3. Аяқтарын алысқа қоя, жалаушалар екі жақта жерде. Қолдары төменде. «Ал», «қой» - дегенде тез алып, қоя керек. /5 рет/ 4. Аяқты бірге, денені тік ұстау. Жалауша белде. Орнында секіріп аяқты және жалаушаны жанға созу орнында секіріп аяқты біріктіру және жалаушаны белге қоя 5-рет 5. Аяқтарын алысқа қоя, жалаушалар белде; 6- рет маршпен жүру, 10- рет секіру. Тыныс алу жаттығулары: «Үйшік» - тік тұрып, аяқты бір - бірінен алысқа ұстайды, қолды бастан асыра көтеріп, «үйшік» сияқты біріктіреді, демді ішке тартады, қолды төмен түсіріп, денені босатып демді шығарады. Бастапқы қалыпқа келу. Балаларды мадақтау. Негізгі қимылдары: 1. биіктігі 15 см заттың үстінен секіру.</i>	

	2.Төрттағандап доғаның астынан еңбектеу Қимылды ойын: «Торғайлар мен мысық» Шарты. Ойын кейіпкерлерін рольге бөліп ойнау.	
IV. ҰІӨ-нің қорытындысы. Рефлексия	Балаларды мадақтау	

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған іс-әрекет циклограммасы
Іс-әрекет түрі: Дене тәрбиесі.

Күні: 24.10.2025ж -27.10.2025ж	2 сағат	
ҰІӨ мақсаты:	алға жылжи отырып секіру дағдысын қалыптастыру.	
ҰІӨ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату Ұйымдастыру.	Кіріспе бөлім. Амандасу. Ойын гимнастикасы Алақанды ашайық, Шапалақты соғайық. Шап-шап-шапалақ. Шап-шап-шапалақ. Кәне, маған қара, Бәрін бірдей қайтала. Бір-екі-үш, бір-екі-үш, Бәрін бірдей қайтала. (барлық қимылды). Оң аяқ, сол аяқ, Қаз-қаз бастық біз аздап Топ-топ-топ, топ-топ-топ. Кәне, қол, кәне аяқ? Ойнайықшы біз аздап.(Қол-аяқпен еркін қимылдар жасалады) Бір-екі-үш,бір-екі-үш, Ойнайықшыбіз аздап.	(слайдтар) –аю, қоян бейнеленген суреттер, музыка.
III. Тақырып бойынша жұмыс	Негізгі бөлім Жалпы дамытатын жаттығулар Құралсыз 1. Аяқтары алысқа қойылған , қолдары төменде. Басты оң жақ, сол жақ иыққа қою. 5 р 2. Аяқтары алысқа қойылған , қолдары бүйірде. 1 - алға қарай еңкейіп, қолды аяқ басына дейін жеткізу керек. 3. Аяқты алысқа қоямыз, қолды алдыға созамыз. Отырып ,тұру. 5 рет 4. Аяқтары алысқа қойылған , қолдары бүйірде. 1- қолды бастан асыра көтеріп шапалақтап және аяқты алысқа ұстап секіру . Тыныс алу жаттығулары: мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару. Бастапқы қалыпқа келу.	

	<p>Негізгі қимылдарды орындау:</p> <p>1. Алға қарай екі аяқпен секіру. Қояндар бейнеленген суреттерді (слайдты) көрсетеді. Тапсырманы түсіндіреді – өз жұбына секіріп барады да, оған қолын тигізеді, сосын жылдам өз орнына жүгіріп барады.</p> <p>Нұсқау – бір мезетте екі аяқпен бар жігерімен итерілуі керек.</p> <p>2. Тіке бағытта төрттағандап еңбектейді.</p> <p>Аюлар бейнеленген суретті көрсетеді. «Аюлар!» деген дауыс естілгенде, залдың қарама- қарсы жағына төрттағандап еңбектейді.</p> <p>Қимыл-қозғалыс ойыны: «Қонаққа барайық». Екі топқа бөлінеді, бірінші топтың екінші топқа қонаққа баруына ұсыныс жасайды. Жұптасуға көмектеседі.</p> <p>Жұптарға музыка әуенімен көңіл көтеруге ұсыныс жасайды.</p>	
<p>IV. ҰІӨ-нің қорытындысы.</p> <p>Рефлексия</p>	<p>Педагог қорытындылайды, балаларды мадақтайды.</p>	

*Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған іс-әрекет циклограммасы
Іс-әрекет түрі: Дене тәрбиесі.*

<i>Күні: 30.10.2025ж -31.10.2025ж</i>	<i>2 сағат</i>	
<i>ҰІӘ мақсаты:</i>	<i>Бір бағытпен түзу жүруге, төрттағандап еңбектеуге ойын түрінде үйрету</i>	
<i>ҰІӘ өткізілу барысы</i>		
<i>Жоспарланған уақыт</i>	<i>Жоспарланған іс-әрекет</i>	<i>Ресурстар</i>
<i>I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату Ұйымдастыру.</i>	<i>Кіріспе бөлім. Амандасу. Сапқа тұру, әр түрлі бағыт-та жүру, педагогтың белгісі бойынша шашыраңқы жүгіру жай жүруге ауыса отырып, өз орындарына тұру.</i>	
<i>III. Тақырып бойынша жұмыс</i>	<p><i>Негізгі бөлім.</i> <i>Жалпы даму жаттығулары. Таяқшамен</i> - Аяқтары алысқа қойылған, таяқшаны екі шетінен ұстап, жоғарыға, оңға, солға қарай созылып керілу(3-4 қайталау.) Б.қ. келу. - Аяқтары алысқа қойылған, таяқша төменде қолдарымен ұстау. Таяқшаны жоғарыға көтеріп созу, «кілем қағу» соғу қимылын жасау (3-4рет) Б.қ. - Аяқтары алысқа қойылған, таяқшаны кеуденің тұсында. Отырып, тұру. Б:Қ - Таяқшаны айналып секіру және жүру. (10 сек) Б.қ. келу. <i>Тыныс алу жаттығуы</i> Араның дыбысын салу. -3-3-3 <i>Негізгі қимылдарды ойын түрінде орындау.</i> 1.Түзу жолмен жүру Ені – 25см, ұзындығы – 2,5 метр түзу жолмен жүру. Ойын жаттығуы: «Соқпақпен жүріп өт». Әр қатарға қарама-қарсы таяқшаларды пайдаланып, ені 25 см ұзындығы 2,5 м соқпақ жасаймыз. Соқпақты жүріп өту 2.Кез келген бағытта төрттағандап еңбектеу.</p>	

	<p>Ойын жаттығуы: «Марғаулар» Жан-жануарлардың балалары да өте кішкентай әрі ойнағанды жақсы көретінін түсіндіреді. Ойын ережесін еске салады: зал ішінде төрттағанда еңбектейді, «Қожайын келді!» деген белгі берілгенде жата қалып, қатып қалу, сосын қайта еңбектеу. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Орныңды тап!» Көрпешелерді кез келген ретте төсеу.</p>	
<p>IV. ҰІӘ-нің қорытындысы. Рефлексия</p>	<p>Ойындық жаттығуы: «Көңіл күй» Марғаулар да кішкентай балалар тәрізді, сондықтан оларға қамқорлық көрсете білуді түсіндіру.</p>	

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған іс-әрекет циклограммасы
Іс-әрекет түрі: Дене тәрбиесі.

Қараша		
Міндеті:	<p>Әртүрлі бағытта және берілген бағытта шеңбер бойымен, қолдарын әртүрлі қалыпта ұстап, бір-бірінің қолдарынан ұстап, аяқтың ұшымен жүру, шағын топпен және бүкіл топпен қарқынды өзгерте отырып, белгі бойынша тоқтап, иректелген лентаның бойымен жүру. Шектеулі жазықтың, көлбеу тақтайдың бойымен, доғаның, гимнастикалық скамейканың астынан, әртүрлі заттардың: арқанның астынан нысанаға дейін төрттағандап (алақанымен, тіземен тіреп) еңбектеу.</p>	
Күні: 03.11.2025-06.11.2025ж	2 сағат	
ҰІӘ мақсаты:	допты домалату дағдыларын қалыптастыру.	
ҰІӘ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату Ұйымдастыру.	<p>Кіріспе бөлім. Амандасу Түрлі түсті доптарға назар аудартады. Айналынып, олардың әдемі екендігін көрсетеді. Тізбекте бір-бірден жүру, жүгіру. Арақашықтықтың сақталуына назар аударады. Балаларға шеңбер жасап тұруды ұсынады.</p>	балалардың санына есептелген доптар, ені 60 см қақпа – 2 дана, шеңберлер.
III. Тақырып бойынша жұмыс	<p>Негізгі бөлім. Жалпы даму жаттығу-лары. Жалаушамен, 6- бөлім. 1. Аяқтары иық мөлшерінде. Жалаушаны кеуде тұсына ұстау. Алға созу, жоғары көтеру, екі жанға созу, төмен түсіру.- рет 4-5 рет қайталау 2. Аяқтары бірге, жалаушаланы омырауға ұстау. Екі қолды оң жаққа созу, қайта омырауға ұстау. Екі қолды сол жаққа созу, жалаушаны омырауға ұстау. /5 рет қайталау/</p>	

	<p>3. Аяқтарын алшық қою, жалаушалар төменде ұстау. Еңкею жалаушаны артқа көтеру, түзулену.5-рет қайталау. Б.қ.: «Отыр-тұр»</p> <p>5. Аяқтарын біріктіреді. Жалауша белде. 1- жалаушаны алдыға созады, 2- отырады. 3- б.қ. (5 рет қайталау.)</p> <p>6. Секіру. Аяқты бірге, денені тік ұстау. Жалауша төменде Орнында секіріп аяқты жанға созу, жалаушаны жоғары көтеру. Б.қ. 5 рет қайталау/ Тыныс алу жаттығулары: Шар үрлеу мұрынмен дем алып,ауыздан демді шығару. Бастапқы қалыпқа келу. Негізгі қимылдарды орындау: 1.Қақпа арқылы (ені – 60 см) допты домалату, екі қақпа мәреден 1 метр қашықтықта. Нұсқау – допты екі қолмен жігерлене итеру. 2.Екі аяқпен алға қарай секіру. Балалар тұрған сызықтан 2 метр қашықтыққа сылдырмақтар салынған себетті қояды. Сылдырмақтарға дейін секіріп, сосын оны алып сылдырлатуды ұсынады. Нұсқау – өзіне құлашын сермеп көмектесуге болады. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Өз орныңа жылдам жет». Балаларға өз орнын табуға көмектеседі.</p>	
<p>IV. ҰІӘ-нің қорытындысы. Рефлексия</p>	<p>«Ғажап күн!» Бүгін қандай ғажап күн! Бізден аулақ жалқаулық. Қолымызбен қимылдап. Денсаулықты түзедік, Көңіл күйді сергіттік.</p>	

*Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған іс-әрекет циклограммасы
Іс-әрекет түрі: Дене тәрбиесі.*

<i>Күні: 07.11.2025-10.11.2025ж</i>	<i>2 сағат</i>	
<i>ҰІӨ мақсаты:</i>	<i>сылдырмақтар арасынан имектелген жолмен жүру, сылдырмақтардың арасынан жүру, кедергілерге тигізе допты домалату;</i>	
<i>ҰІӨ өткізілу барысы</i>		
<i>Жоспарланған уақыт</i>	<i>Жоспарланған іс-әрекет</i>	<i>Ресурстар</i>
<i>I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату Ұйымдастыру.</i>	<i>Кіріспе бөлім. Амандасу. Шеңбер бойымен жүру, жүгіру Қызығушылықты ояту. Балалар, бүгінгі жаттығулардың барлығы сылдырмақтармен жасалады. Бірақ алдымен оларды тауып алу керек. Залдың ішінен іздеңдер. Әрқайсысың екі сылдырмақ тауып алуларың керек. Сылдырмақ ұстаған балаларға алаңда белгіленген жерге барып, нұсқаушыға қарап тұруды ұсынады.</i>	<i>әр балаға екі-екіден сылдырмақ, бала санына есептелген доп, кілемшенің ұзындығымен бормен сызылған шаршылар, ұзындығы 1,5 метр тақтайша.</i>
<i>III. Тақырып бойынша жұмыс</i>	<i>Негізгі бөлім Жалпы даму жаттығулары. Сылдырмақтармен жасалатын ЖДЖ. I. «Сылдырмақтар қайда?» Балаларға еденге отырып, аяқтарын жинау ұсынылады, нұсқаушы көзін жапқанда балалар қолдарын созып сылдырмақтарды сылдырлатады. Нұсқаушы сылдырмақтар қайда сыңғырлағанын сұрағанда, олар сылдырмақтарды шапшаң арттарына жасырып, бос қолдарын көрсетеді. (4-5 рет қайталайды). 2.«Сылдырмақтар сылдырлайды!». Шалқасынан жатып сылдырмақты сылдырлатады, етпетінен аунап түсіп сылдырмақтарды сылдырлатады. Кезектеп аунайды. (4–5 рет қайталайды).</i>	

	<p>3.«Аяқтар мен сылдырмақтар». <i>Б.қ. – аяқтарын алысқа қойып, созып, еденге отырады, сылдырмақтарды алдына қояды, қолдарын артына қойып еденді тірейді, аяқтарын бүгеді, аяғының ұшын сылдырмақтың қасына қояды. (4–5 рет қайталайды).</i></p> <p>5.«Сылдырмақпен билейік». <i>Екі аяқпен секіреді және сылдырмақты сылдырлатады. (4- 5 ретқайталау).</i></p> <p>Негізгі қимыл түрлері:</p> <p>1.«Сылдырмақты қағып кетпе». <i>Теңіз-теңізке арналған жаттығу – еденге қойылған тақтайша үстімен жүру.</i></p> <p>2.Сылдырмақтарды жол бойына сызылған текшелер ішіне қойы, бір-бірінің соңынан бір қатарға тұрып жүру. <i>(Педагогтің соңынан жүру, қайталаған кезде сылдырмақтар арасынан имектелген жолмен жүру. (2-3 ретқайталау)</i></p> <p>Қимыл-қозғалыс ойыны: «Менің көңілді добым». <i>Тәрбиеші қолымен доп лақтырған секілді қимыл жасайды</i> <i>Менің добым көңілді</i> <i>Қайда кеттің секіріп?</i> <i>Сары, ақ, көгілдір</i> <i>Қашпа менен секектеп,</i> <i>Тұра қалшы сен енді.</i> <i>«Тұра қалшы сен енді» деген сөздерден кейін бір баланың атын атап, «қағып ал!» дейді.</i> <i>Мысалы, «Мәдина , қағып ал!» дегенде, Мәдина допты қағып алуы керек.</i></p>	
<p>IV. ҰІӘ-нің қорытындысы. Рефлексия</p>	<p>Саусақ гимнастикасы: «Жасырынбақ» <i>Саусақтар ойнайды жасырынбақ,</i> <i>Бастарын олар жасырды,</i> <i>Міне, былай, міне, былай,</i> <i>Бастарын олар жасырды.</i></p>	

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған іс-әрекет циклограммасы
Іс-әрекет түрі: Дене тәрбиесі.

Күні:13.11.2025-14.11.2025ж		2 сағат
ҮІӨ мақсаты:		«ирелеңдеп» еңбектеу дағдысын қалыптастыру.
ҮІӨ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату Ұйымдастыру.	Кіріспе бөлім. Амандасу. Тізбекте бір-бірден жүру, жүгіру, қолға арналған тапсырмамен жүру. Арақашықтықтың сақталуына, нұсқаулардың орындалуына назар аударады. Түрлі түсті доптар салынған себетке назар аудартады. «Менің көңілді добым» атты тақпақты оқып береді, тақпақты оқығанда мәтін сөздерін доптың қимылымен көрсетеді.	бала санына есептелген доп, ені 50 см қақпа – 3 дана, модульдер-8 дана.
III. Тақырып бойынша жұмыс	Негізгі бөлім. Шеңбер бойымен тұрып доппен орындалатын жалпы даму жаттығулары. Б.қ.: «Жоғары –төмен» 1. Аяқтары алысқа қойылған, доп қолда. Допты жоғары көтеріп, төбеге қарау «жоғарыда» деп айту. Допты төмен түсіріп, жерге қарау «төменде» деп айту. /5 рет қайталау./ Б.қ.: «Айдаһардың құйрығы» 2. Аяқтар алысқа қойылған, доп қолда. Оңнан – солға, солдан-оңға қарай бұрылу. /5 рет/ Б.қ.: «Дәл тигіз» 3. Аяқтары бірге. Доп қолда, денені тік ұстау. Оң жақ тізені көтеріп допқа тигізу Сол жақ тіземенде қайталау. /5 рет қайталау/ Б. қ.: «Доп қапты» 4. Аяқтарын біріктіру. Доп қолда. Орнында секіру. /10-15секунд/ Шеңбер бойы маршпен жүру. Еркін жүру.(допты себетке қою)	

	<p>Тыныс алу жаттығулары: «ұйқыдағы мысық» «п-ы-р, п-ы-р» деп айту. Мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару. Бастапқы қалыпқа келу.</p> <p>Негізгі қимылдарды орындау:</p> <p>1. Допты қақпа арқылы домалату (ені – 50 см) 1,5 метр қашықтықтан, допты қақпаның тура ортасынан домалату, домалатқаннан кейін қақпадан өту. Мәредегі сызықтан 1,5 метр қашықтыққа үш қақпа орналастырады.</p> <p>2. Кедергілер арасынан «жыландай» жорғалап өту (бір-бірінен 1,5 метр қашықтықта орналасқан 4 модуль арқылы өту). Залдың қарсы жағына кедергілерді «жыландай» айналып еңбектеп өту</p> <p>Қимыл-қозғалыс ойыны: «Үш аю». Аюлардың қимыл-қозғалыста-рының ерекшеліктеріне назар аудартады.</p>	
<p>IV. ҰІӘ-нің қорытындысы. Рефлексия</p>	<p>Релаксация Кәне, балалар, тұрайық, Қолды ақырын созайық. Саусақтарды ашып-жұмып, Енді төмен түсірейік. Аздап біз де демалдық, Жолға жиналып шығайық.</p>	

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған іс-әрекет циклограммасы
Іс-әрекет түрі: Дене тәрбиесі.

<i>Күні: 17.11.2025-20.11.2025ж</i>		<i>2 сағат</i>
<i>ҰІӨ мақсаты:</i>		<i>жүгіру түрлерін үйрету, қимыл үйлесімділігін дамыту.</i>
<i>ҰІӨ өткізілу барысы</i>		
<i>Жоспарланған уақыт</i>	<i>Жоспарланған іс-әрекет</i>	<i>Ресурстар</i>
<i>I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату</i> <i>Ұйымдастыру.</i>	<i>Кіріспе бөлім. Амандасу</i> <i>Арақашықтықты, бірдей қарқынды сақтап бір қатармен жүру.</i> <i>«Біз қадамды басамыз»</i> <i>Біз қадамды басамыз,</i> <i>Шапалақты соғамыз,</i> <i>Басымызды да біз иіп.</i> <i>Қолды жоғары созамыз,</i> <i>Төмен қолды түсіріп,</i> <i>Бір-бірімізді жетектеп,</i> <i>Шеңбер құрып жүреміз,</i>	<i>сәкілер, ойынға арналған аласа модуль – 8 дана.</i>
<i>III. Тақырып бойынша жұмыс</i>	<i>Негізгі қимылдарды ойын түрінде орындау:</i> <i>1.Ойын:«Орыныңды тап!»</i> <i>Тоқтап тұрып және тапсырманы орындай отырып жүгіру – тепе-теңдікті сақтай отырып сәкіге шығады.</i> <i>1.Ойын:«Соқтығыспа!»</i> <i>Кедергілердің арасынан «жыланиша» жорғалау (бір қатарда бір-бірінен 1,5 метр қашықтықта орналасқан 4 кедергі бар) – еңбектеу кезінде кедергілерге соқтығыспау керек. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Бақалар».</i> <i>Бақалардың секіру ерекшелігіне назар аударады.</i>	
<i>IV. ҰІӨ-нің қорытындысы.</i>	<i>Тыныс алу гимнастикасы:«Шар».</i>	

Рефлексия	<p>Шар үрлейміз, келіңдер, Үлкен шарды көріңдер. Бірге үрлейміз бәріміз, Міне, үлкен шарымыз! Шар жарылды, ф-ф-ф, Өкінішті, түф-ф-ф!</p>	
------------------	---	--

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған іс-әрекет циклограммасы

Іс-әрекет түрі: Дене тәрбиесі.

Күні: 21.11.2025-24.11.2025ж	2 сағат	
ҰІӨ мақсаты:	Жалпы дамыту жаттығуларын, бағандар арасынан «жылан» болып жүруді, шеңбер бойымен тұруды, шашыла жүгіруді үйрету.	
ҰІӨ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
<p>I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату</p> <p>Ұйымдастыру.</p>	<p>Кіріспе бөлім. Амандасу. «Балалар, біз бүгін мынандай ойын ойнаймыз: сендер кішкентай торғайлар боласыңдар, ал мен сендердің аналарың боламын (нұсқаушы торғайдың бейнесі бар бетперде-шапканы киеді). Шеңбер бойымен тұру. «Ана-торғай» қимылды көрсетіп, өзі сырттай бақылайды. Анасы қарап тұрғанда балалары шеңбер бойымен жүруді орындайды. «Анасы ұйықтап кеткенде, балалар қанаттарын жайып, жан-жаққа ұшып кетті». Торғайлар зал ішінде ұшып жүр. «Ана-торғай» оянды, Чик-чирик, чик-чирик. Бұл не шу? Бұл нешу? Шеңберге жылдам тұрыңдар, Ұшуға ниетқылыңдар. Нұсқаушы тағы да ұйықтап қалғандай болады. Сосын қайта оянады. Бір ғана сәтке көз ілікті, Тентек боп торғайлар кетті. Бірақ енді қатаң қараймын, Тәртіпке сендерді саламын. Ал енді, балапандар, Жаттығуды бастаңдар!</p>	<p>гимнастикалық сәкілер, торғайдың, мысықтың бейнесі бар бетперделер, талдарды бейнелейтін бағандар.</p>
<p>III. Тақырып бойынша жұмыс</p>	<p>Негізгі бөлім. Жалпы даму жаттығулары 1.«Қанатымызды тазалаймыз». Б.қ.: серіппе жасаймыз, басымызды оңға иеміз, б.қ., сосын солға 4 рет қайталаймыз. 2.«Қанатымызды жаямыз». Б.қ.: аяқтарымыз иықтың қашықтығына сәйкес келуі керек, қолдар төменде. Оң қолды</p>	

	<p>жоғары көтереміз, жоғары қараймыз, б.қ., сол қолмен солай жасаймыз, 4 рет қайталаймыз.</p> <p>3.«Жуынамыз». Б.қ.: аяқтарымыз иықтың қашықтығына сәйкес келуі керек, қол белде, алға қарай иілеміз – «жуынып» жатқандай қимыл жасаймыз, б.қ., 5 рет қайталаймыз.</p> <p>4.«Дән тауып алайық». Б.қ.: отырамыз, саусақтармен еденді тықылдатады, б.қ. 4 рет қайталаймыз..</p> <p>5.«Ұшуды үйренеміз». Б.қ.: бұрынғыдай. Қолды құлаштай созып бір орында секіру. б.«Біз өсеміз».</p> <p>Б.қ.: аяқ бірге қосуды, қолдар төменде. Қолды жоғары созып, керілеміз – тыныс аламыз, б.қ. – тынысшығарамыз.</p> <p>Негізгі қимылдың түрлері:</p> <p>1.Бағандар арасынан «жылан» жасап жүреді. «Қараңдар, қаншама ағаштар айналада. Орманда адасып қалмай, бір-бірімізден қалмай ұшамыз».</p> <p>2.Бөренеден (сәкіден) секіру. «Алдымызда ағаш құлап жатыр, оны секіріп өтейік».</p> <p>Қимыл-қозғалыс ойыны: «Ана-торғай мен балалар» Бірлесіп бірге ұшамыз, Бір-бірімізден қалмаймыз. Бір сапқа тұрып бәріміз Алыс жаққа барамыз. Онда дәмді дәндер бар, Сендерге арнап сақталды.</p>	
<p>IV. ҰІӘ-нің қорытындысы. Рефлексия</p>	<p>«Табиғат дауысы» фонограммасымен релакс (дем алу). «Торғайлар күнімен жүгіріп, ойнап шаршап қалды, ұйықтағысы келді. Олар өз керуеттеріне (кілемшелерге) жатты, көздерін жұмды. Тыныш демалып жатыр, аяқтары мен қолдары да бос, еркін. Торғайлар ұйықтап барады. Олар әдемі түс көруде: таңғажайып алаң, көкмайса, әсем гүлдер. Міне, ара ұшып келді, гүлден бал жинауда, самал жел көк шөпті ақырын тербейді, айналаға күн шуағын төгуде. Торғайлар ғажап түс көріп, жайлы жатып жақсы тұрды, сергек көңіл күйге бөленді.</p>	

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған іс-әрекет циклограммасы
Іс-әрекет түрі: Дене тәрбиесі.

Күні: 27.11.2025-28.11.2025		2 сағат
ҰІӘ мақсаты:		<i>аяқтың ұшымен жүру, қимыл үйлесімділігі дағдысын қалыптастыру.</i>
ҰІӘ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату Ұйымдастыру.	Кіріспе бөлім. Амандасу. <i>Ойыншық қонжыққа назар аудартады.</i> <i>Алақанды соқ, соқ,</i> <i>Аяқтармен топ-топ.</i> <i>Қос шынтағы бүгілді,</i> <i>Көзге ұйқы тығылды.</i> <i>Қонжық, қонжық, шаршама,</i> <i>Бізбен бірге ойна да!</i> <i>Қонжықты ешкім естімейтіндей етіп жүруге үйретуді ұсынады – аяқтың ұшымен, аяқтың ұшына көтерілу, өкшеге түсу, қолды белге қою.</i>	<i>гимнастикалық сәкілер – 4 дана,</i> <i>сылдырмақтар байланған жіп.</i>
III. Тақырып бойынша жұмыс	Негізгі бөлім Жалпы даму жаттығулары. Лентамен Б. қ.: «Оң-сол» <i>1. Аяқтары алишақ қойылған , ленталар төменде. басты оңнан-солға қарай бұрып «сол жақ» деп айту, солдан-оңға қарай бұрып «оң жақ» деп айту. /5 рет қайталау/</i> Б. қ.: «Шеңбер жасау» <i>2. Аяқтары алишақ қойылған , ленталар жанда, лентаны жоғарыдан-төменге, төменнен-жоғарыға иықты айналдыра отырып шеңбер жасау. / 5рет қайталау/</i> Б.қ.: «Айқастыру» <i>3. Аяқты алишақ қоямыз. Ленталарды жанға созу. оң қолдағы лентаны сол иыққа апару, сол</i>	

	<p>қолдағы лентаны оң иыққа апару. «айқасты» деп айту. /5 рет қайталау/ Б.қ.: «Жасыру» 4. Аяқты алысқа қоямыз. Ленталар белде. Алдыға қарай еңкейіп ленталарды созу «бар» деп айту, атқа шалқайып, ленталарды жасыру «жоқ» деп айту. /5 рет қайталау/ Б.қ.: «Серіппе» 5. Аяқтарын алысқа қою, лента төменде. Орнында тұрып «серіппе» секілді секіру. /15-20 сек/</p> <p><i>Шеңбер бойы жүру /ленталарды себетке салу/. Маршпен жүру</i> Тыныс алу жаттығулары: «Шар» - ерніңді жұмып, ұртыңды томпайту; жұдырықпен жайлап жұмылу, еріннен ауаны шығарады (3 - 4 рет). Негізгі қимылдарды ойын түрінде орындау: 1. Ойын: «Орнынды тап!». Тоқтап және тапсырманы орындап (сәкіге шығу) шашыла жүгіру. 2. Жоғарыда тұрған затқа қолын тигізіп, биіктікке секіру – аяқтарымен жігерлене итеріліп, биіктікке секіру. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Допты беріп жібер» Қасында тұрған баланың қолына допты ұстату.</p>	
IV. ҰІӨ-нің қорытындысы. Рефлексия	ҰІӨ талдау жасалады. Балаларды мадақтау.	

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған іс-әрекет циклограммасы
Іс-әрекет түрі: Дене тәрбиесі.

Желтоқсан		
Міндеті:	Сапқа тұру, жүру, зал ішінде шашыраңқы жүгіруге, өз орындарын тауып дұрыс тұра білу. Жалпы даму жаттығуларын және негізгі қимыл – қозғалыс жаттығуларын дұрыс жасау. Бірбағытпен гимнастикалық орындық үстінен түзу жүруді және бір бағытпен гимнастикалық орындық үстінен түзу жүруді үйрету. Екі жіп арасынан түзу жүру ,тепе-теңдікті сақтауды қалыптастыру.	
Күні: 01.12.2025-04.12.2025ж	2 сағат	
ҰІӘ мақсаты:	алға жылжи отырып, секіру дағдысын қалыптастыру.	
ҰІӘ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату Ұйымдастыру.	Кіріспе бөлім. Амандасу. Ойын гимнастикасы Алақанды ашайық, Шапалақты соғайық. Шап-шап-шапалақ, Шап-шап-шапалақ. Кәне, маған қара, Бәрін бірдей қайтала. Бір-екі-үш, бір-екі-үш, Бәрін бірдей қайтала (барлық қимылды). Оң аяқ, сол аяқ, Қаз-қаз бастық біз аздап Топ-топ-топ, топ-топ-топ. Кәне қол, кәне аяқ? Ойнайықшы біз аздап (Қол-аяқпен еркін қимылдар жасалады). Бір-екі-үш,бір-екі-үш, Ойнайықшы біз аздап.	аю, қоян бейнелері бар суреттер (слайдтар), музыка.

<p>III. Тақырып бойынша жұмыс</p>	<p>Негізгі бөлім Жалпы даму жаттығулары Таяқшамен Б.қ.: «Мысық оянды » 1. Аяқтары алысқа қойылған, таяқшаны екі шетінен ұстап, жоғарыға, оңға, солға қарай созылып керілу. әр керілген сайын «м-я-у» деп айту. /5 рет қайталау./ Б. қ.: «Кілем қағу» 2. Аяқтары алысқа қойылған, таяқша төменде қолдарымен ұстау. Таяқшаны жоғарыға көтеріп созу, «кілем қағу» соғу қимылын жасау «тук-тук-тук»- деп айту. /5 рет қайталау/ Б.қ.: «Шалтай-балтай» 3. Аяқты алысқа қоямыз, таяқша төменде қолдарымен ұстау, оңға, солға бұрылу. / 5рет қай/ Б.қ.: «Дәл тигіз» 4. Аяқтары алысқа қойылған, таяқшаны кеуденің тұсында. Бүгілген оң аяқты көтеру, тізені таяқшаға тигізу. Арқаны түзу ұстау. Сол жақпен дәл солай қайталау. /5 рет қайталау/ Б.қ.: «Көңілді таяқша» 5. Таяқшаны айналып секіру және жүру. /15-20 секунд/ Маришпен шеңбер бойы жүру. Еркін жүру.(таяқшаны үстел үстіне қою) Қолды жанға созып, аяқтың ұшымен жүру. Тыныс алу жаттығулары: шәйнектік дыбысын салу(ш-ш-ш). Терең тыныс алып, демді шығару. Негізгі қимылдарды ойын түрінде орындау: 1.«Қояндар» – алға қарай екі аяқпен секіру. Өз жұбына қарай секіріп барып, оған қолын тигізіп, жылдам өз орнына тұру. Нұсқау – екі аяқпен бір мезетте жігерлене итерілу. 2.«Аюлар» – тіке бағытта төрт аяқтап еңбектеу. Аюлар ойнап жүреді – «Аюлар!» деген команда берілгенде, орындарын ауыстырып, залдың қарсы жағына қарай еңбектейді. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Балапандар». Кішкентай балапанға айналуы ұсынады.</p>	
<p>IV. ҰІӨ-нің қорытындысы. Рефлексия</p>	<p>Ойын жаттығуы: «Жұбыңды тап!». Тағы да балалардың есіне салады, барлық балалар бір-бірін сыйлап, кішіпейіл болуы керек, бірлесіп тату-тәтті ойнап, ренжіспеуі керек.</p>	

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған іс-әрекет циклограммасы
Іс-әрекет түрі: Дене тәрбиесі.

Күні: 5.12.2025-08.12.2025ж		2 сағат
ҰТӘміндеті:	гимнастикалық орындықпен жүру дағдысын қалыптастыру.	
ҰТӘ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату Ұйымдастыру.	<p>Кіріспе бөлім Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау. Шеңбер бойымен денені тік ұстап, адымдап жүру. Шеңбер бойымен жай жүру . Шеңбер бойымен тұру. Қызығушылықты ояту Балалар, біз бүгін кімге қонаққа баратынымызды табыңдаршы. Көп болса да аяғы, Тек жорғалап жүреді. Денесі жасыл буылтық, Жапырақ оныңқорегі. (Жұлдызқұрт)</p>	жұлдызқұрт – спорттық жабдыққа жатпайды, сәкілер – 2 дана, доғалар.
III. Тақырып бойынша жұмыс	<p>Негізгі бөлім Жалпы даму жаттығулары: «Кобелектер» «Кобелектер ұшады» –б.қ., аяқтар сәл алысқа қойылған, қолдар төменде. Қолдыекі жаққа созып, құлашын сермейді, төмен түсіреді. 5 рет қайталайды. «Кобелектер су ішеді»–б.қ., алдыңғыдай. Еңкейеді, қолын артқа апарады, түзеледі.. 4 рет қайталайды. «Кобелектер отырды» –б.қ., алдыңғыдай. Отырады, қолды тізенің үстінеқояды, түзеледі.. 5 ретқайталайды. «Кобелектер алаңқайға ұшып кетті» – б.қ., аяқтары бірге, қолдары дене бітімінің бойында. Бір орында секіру, қолды құлаштапсермеу.</p>	

	<p>Қимылдың негізгі түрлері: «Жұлдызқұрт» ойынын ойнайық. 1.«Жұлдызқұртты аттап өт» гимнастикалық сәкіде жұлдызқұрттан аттап өту. (Жұлдызқұрт балаларға кедергі жасап сәкіде жатады). 2.Доға астынан өт. (доға астына жорғалау) Қимыл-қозғалыс ойыны: «Жұлдызқұрт» Балалар бірінің артынан бірі «жұлдызқұрт» болып тізбектеліп тұрады Бірінші ойыншы «басы», соңғысы – құйрығы. Музыка ырғағымен жұлдызқұрт алға қарай жорғалайды, басы әртүрлі би қимылдарын көрсетеді (қолымен, денесімен, аяғымен, басымен), басқалары бұл қимылдарды қайталауға тырысады. «Бас» шаршаған кезде, артында тұрған келесі ойыншыға бұрылып, оның басынан сипайды, ал өзі тізбектің соңына барып тұрады</p>	
<p>IV. ҰІӨ-нің қорытындысы. Рефлексия</p>	<p>Балалар, біз бүгін қайда бардық? Кімді көрдік? Жұлдызқұрт бізбен қандай ойын ойнады? Дұрыс айтасыңдар, балалар, ал енді үйге қайтатын уақыт болды.</p>	

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған іс-әрекет циклограммасы
Іс-әрекет түрі: Дене тәрбиесі.

<p>Күні: 10.12.2025-12.12.2025</p>	<p>2 сағат</p>	
<p>ҰІӨ мақсаты:</p>	<p>допты кеудеден екі қолмен лақтыру дағдысын қалыптастыру.</p>	
<p>ҰІӨ өткізілу барысы</p>		
<p>Жоспарланған уақыт</p>	<p>Жоспарланған іс-әрекет</p>	<p>Ресурстар</p>
<p>I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату Ұйымдастыру.</p>	<p>Кіріспе бөлім Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау. Шеңбер бойымен денені тік ұстап, адымдап жүру. Тосын сәт Ұлттық киім киген Серік атты қуырышаққа назар аудартады. Қуырышақ өзімен бірге дорба ала келіпті. Балаларға дорбада спортзалда ойнайтын қандай заттар жатқанын сыртынан ұстап көріп табуды ұсынады. Қолдарына сылдырмақ ұстап, тізбекте бір-бірден жүру, қолға арналған тапсырмамен – сылдырмақты жоғары, екі жаққа –арақашықтықты сақтау, басты тік ұстау.</p>	<p>жалпы дамыту жаттығуларына арналған сылдырмақтар әр балаға 2 данадан, балалар санына есептелген доп, ұлттық киім киген Серік атты қуырышақ, дорба.</p>
<p>III. Тақырып бойынша жұмыс</p>	<p>Негізгі бөлім Шеңбер бойымен тұрып сылдырмақтармен ЖДЖ жасау Негізгі қимылдарды орындау: 1.Алға қарай екі аяқпен секіру. Қуырышақ Серікке дейін секіріп, сылдырмақты дорбаға салу, залдың қарсы жағындағы доп салынған себетке дейін секіру 2.Допты екі қолмен кеуде тұсынан лақтыру. Допты кеуде тұсында дұрыс ұстауына назар аудару, доптың соңынан белгі берілгенде ғана жүгіру. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Марғаулар мен балақайлар».</p>	

	Балаларды ек топқа бөледі – «Марғаулар» және «балақайлар». Балалардың жанына келіп: «Сүт! Кім сүт ішеді?» – деп, сүт құйып жатқандай қимыл жасайды. Марғауларды сызыққа дейін ғана ұстап алуға болатынын ескертеді.	
IV. ҰІӘ-нің қорытындысы. Рефлексия	Ойын жаттығуы: «Доп» Добымыз ойнайды, Секіріп еденде. Біресе жоғары, Біресе төменге.	

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған іс-әрекет циклограммасы
Іс-әрекет түрі: Дене тәрбиесі.

Күні: 11.12.2025-12.12.2025ж	2 сағат	
ҰІӘ мақсаты:	денсаулық сақтау технологиясын қолдану арқылы балалардың дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылығын қалыптастыру және қызығушылығын дамыту	
ҰІӘ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату Ұйымдастыру.	Кіріспе бөлім. Амандасу «Қатты-ақырын» ойын жаттығуы. Тізбекте бір-бірден қолдарын түрлі қалыпта ұстап жүреді. «Қатты» деген белгі бойынша – сылдырмақты сылдырлатады, «ақырын» деген белгі бойынша – аяқтарының ұшымен жүреді, тыныштық сақтауға тырысады. Қызығушылықты ояту. Балалардың назарын қарапайым қорапшаға аудару. Егер балалар педагогтің тапсырмасын дұрыс орындаса, қорапшада сыйлықтар болуы мүмкін.	жалпы дамыту жаттығуларына арналған сылдырмақтар әр балаға 2 данадан, балалар санына есептелген доп, гимнастикалық тақтайша (ені – 25 см, ұзындығы – 2 м) – 2 дана, әр балаға арналған ойыншықтар салынған ғажайып қорапша.
III. Тақырып бойынша жұмыс	Негізгі кезең. Жалпы даму жаттығулары. Сылдырмақпен Негізгі бөлім: Б. қ: «Ара ұшты» 1. Аяқтар алысқа қойылған, қолдар бүйірде. Басты оң иықтан сол иыққа қарай, сол оңға	

	<p>қарай иілту. «з-з-з» деп айту. /5 рет қайталау/ Б. қ.: «Айдаһардың құйрығы» 2. Аяқтары алишақ қойылған , қолдары бүйірде, оңға - солға бұрылу, Әр бұрылған сайын «көрдім» деп айту. / 5 рет қайталау/ Б.қ. : «Қайшы» 3. Аяқтары алишақ қойылған , Қолды алдыға созып, оң қолмен сол қолды айқастырып, қайшылау. / 5 рет қайталау/ Б. қ.: «Қоян қапты» 4. Аяқтарын біріктіру. Қолдарын қоянның аяғына ұқсату. Орнында секіру. /15-20 секунд/ Қорытынды: «Айналу» - бір - бірінің қолынан ұстай отырып, айнала жүгіру. Шеңбер бойы маршпен жүру. Тыныс алу жаттығулары: 1 – 2, 3 - 4 есебінде танаудың әр тесігінен кезек - кезек демді ішке тартады; дем алуды бөгеп, сыртқа шығарады.</p> <p>Негізгі қимылдарды орындау: 1.Еденге қойылған тақтайша үстінде төрттағандан еңбектеу. Көпір үстімен залдың қарсы жағына еңбектеп өту. Нұсқау – тек көпір үстімен. 2.Кеуде тұсынан допты екі қолмен лақтыру – доп лақтырғаннан кейін қолды созу. Қозғалыс ойын: «Затты тауып ал». Балаларды (әр бала үшін жасырылған ойыншығы бар) гажайып қорапшаны іздеп табу үшін жұмсайды.</p>	
IV. ҰІӨ-нің қорытындысы. Рефлексия	Әркім өзіне сыйлық таңдап алуды ұсынады.	

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған іс-әрекет циклограммасы
Іс-әрекет түрі: Дене тәрбиесі.

Күні: 15.12.2025-18.12.2025ж	2 сағат	
ҰІӘ мақсаты:	<i>тепе-теңдікті сақтау дағдысын қалыптастыру.</i>	
ҰІӘ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату Ұйымдастыру.	<p>Кіріспе бөлім <i>Сәлеметсіңдер ме, балалар! Біз бүгін көңілді аңдар боламыз. Сендер қандай аңдарды білесіңдер? Жарайсыңдар. Біз оларға еліктеп, қимылдарын қайталаймыз. Ал, кәнеки, аңдар, маған құлақ салыңдар! Барлық қимыл-қозғалысты біз сәтті орындаймыз.</i> <i>Оңға бұрылып бір қатармен сапқа тұрады. Бір қатармен сапта жүру.</i> <i>Аяқтың ұшымен жүру, қолдарын беліне қояды – «түлкі ақырын таяп келеді», табанының ішкі жағымен жүру – «аю талтаңдап келеді», кәдімгі жүріспен кезектесіп жүреді.</i> <i>Алға қарай секіру – «қояндар секіреді».</i> <i>Бір қатармен жүру, жүгіру, «қасқыр жортып келеді».</i> <i>Жүру және жүгіру, конустардың арасынан жыланша жүру – «жылан жорғалайды».</i> <i>Шеңбер бойымен тұру.</i></p>	<i>4-5 конусты жол (ені – 25 см, ұзындығы – 2 метр) – 2 дана, 2 сәкі, 4-5 құрсау, биіктігі 10 см текше, қасқыр бейнеленген бетперде.</i>
III. Тақырып бойынша жұмыс	<p>Негізгі бөлім. Жалпы даму жаттығулары Түлкіге арналған қолғап. <i>Б.қ.: аяқтар табан қашықтығына сәйкес.</i></p>	

	<p><i>1 – қолды алға созамыз, 2,3 – қолдың басын айналдырамыз, 4 – төмен түсіреміз. 4–5 рет.</i></p> <p>Тиін інінде.</p> <p><i>Б.қ. – бұрынғы. 1 – аяғының ұшымен көтеріледі, қолдарын жоғары көтереді, 2 – б.қ. 4–5 рет.</i></p> <p>Құндыздар отын жаруда. <i>Б.қ.: аяқты иық бойымен қояды, саусақтарын айқастырып құлып жасайды, 1 – қолды бастан асыра жоғары көтереміз, 2 – алға қарай еңкейеміз – 4 рет.</i></p> <p>Ал, кірпіде –саңырауқұлақ.</p> <p><i>Б.қ.: аяқты табан қашықтығына сәйкес қойып тұру, қолдары төмен түсірілген.</i></p> <p><i>1 – отырады, қолын еденге тірейді, 2 – тұрады, б.қ.,4 рет қайталау.</i></p> <p>Қоянға арналған пималар.</p> <p><i>Б.қ.: түрегеп тұрады, қолдарды белге қояды. Бір орында тұрып кезекпен секіреді, жүреді.</i></p> <p>Қимылдың негізгі түрлері:</p> <p><i>1.Қолды белде ұстап, текшелерден аттап, соқпақпен (жолмен)жүру.</i></p> <p><i>Түлкі келеді көпірмен, Құйрығы оның бұлғаңдап.</i></p> <p><i>Қолындағысын түсірмей Серуендейді масайрап.</i></p> <p>2.Сәкі үстінде төрттағандап еңбектеу.</p> <p><i>Маймақ аяқ аюлар Орманда жүр серуендеп. Бөренеден ол жылдам,</i></p> <p><i>Ептілікпен аттады. Қабырғасын ауыртпай Керіліп ол алды.</i></p> <p>Қимыл-қозғалыс ойыны: «Қояндар мен қасқыр».</p>	
<p>IV. ҰТӘ-нің қорытындысы. Рефлексия</p>	<p><i>Балаларды мадақтау.</i></p>	

*Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған іс-әрекет циклограммасы
Іс-әрекет түрі: Дене тәрбиесі.*

<i>Күні: 19.12.2025-22.12.2025ж</i>	<i>2 сағат</i>	
<i>ҰІӘ мақсаты:</i>	<i>арқанмен жүру кезінде тепе-теңдікті сақтау дағдысын қалыптастыру.</i>	
<i>ҰІӘ өткізілу барысы</i>		
<i>Жоспарланған уақыт</i>	<i>Жоспарланған іс-әрекет</i>	<i>Ресурстар</i>
<i>I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату Ұйымдастыру.</i>	<i>Кіріспе бөлім. Амандасу Тиін балаларды қарсы алады. Алақанды соқ-соқ, Аяқпенен топ-топ. Шынтақтардабүгілді, Көздеріміз жұмылды. Тиін, тиін, ұйықтама, Бізбен бірге сен ойна. Тізбекте бір-бірден қолдарына бүршік ұстап жүру.</i>	<i>әр балаға ЖДЖ-ға арналған 2 жаңғақ, жіп – 3 дана, гимнастикалық тақтайша (ені – 25 см, ұзындығы – 2 м) – 3 дана, қуыршақ театрынан алынған ойыншық тиін.</i>
<i>III. Тақырып бойынша жұмыс</i>	<i>Негізгі бөлім: Жалпы даму жаттығулары. Б.қ.: «Тик-так» 1. Аяқтары алишақ , қолдары белде. «Тик» сөзін айтып басты оңға қисайту , «так» сөзін айтып басты тік ұстау, басты солға қисайтып қайталау. (5 рет қайталау) Б. Қ.: «Иықтың жүруі» 2. Аяқ иық көлемінде, қолдар иық үстінде. Иықты артқа, алдыға қарай айналдыру. /5 рет /</i>	

	<p>Б. Қ.: «Ағаштар тербеледі»</p> <p>3. Аяқтар алашақ қойылған, қолдар жоғарыда. Оң жаққа, сол жаққа тербелу./6 рет /</p> <p>Б.қ.: «Күнге жетемін»</p> <p>4. Орнында тұрып секіру. (10-15 секунд)</p> <p>Қорытынды:</p> <p>Тыныс алу жаттығулары: араның дыбысын салу (3-3-3), мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару. Бастапқы қалыпқа келу.</p> <p>Негізгі қимыл- қозғалыс. Ойын түрінде негізгі қимылдарды орындау:</p> <p>«Саябақта»: Балаларды атын атап шақырады.</p> <p>1. Түзу созылып жатқан жіптің үстімен жүру. Тепе-теңдікті сақтау – қолдарын екі жаққа созады, денесін түзу ұстайды, аяқтарын тек жіптің үстіне қояды.</p> <p>2. Еденде жатқан тақтайшада төрттағандап еңбектеу.</p> <p>Нұсқау – тақтайша үстімен ғана еңбектеу, бір-біріне кедергі келтірмеу.</p> <p>Қимыл-қозғалыс ойыны: «Допты шеңбер бойымен» – допты бір-бірінің қолына ұстату.</p>	
<p>IV. ҰІӘ-нің қорытындысы. Рефлексия</p>	<p>Саусақ гимнастикасы: «Жасырынбақ»</p> <p>«Саусақтарым ойнады жасырынбақ, Бастарын да жасырды, Міне, былай, міне, былай, Бастарын ол жасырды»</p> <p>Шеңбер бойы жүру. Адымдап жүру.</p>	

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған іс-әрекет циклограммасы
Іс-әрекет түрі: Дене тәрбиесі.

Күні: 25.12.2025-26.12.2025		2 сағат
ҰІӨ мақсаты:		<i>алға жылжи отырып, секіру дағдысын қалыптастыру.</i>
ҰІӨ өткізді барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату Ұйымдастыру.	Кіріспе бөлім. Амандасу. Ойын гимнастикасы <i>Алақанды ашайық, Шапалақты соғайық. Шап-шап-шапалақ, Шап-шап-шапалақ.</i> <i>Кәне, маған қара,</i> <i>Бәрін бірдей қайтала. Бір-екі-үш, бір-екі-үш, Бәрін бірдей қайтала (барлық қимылды).</i> <i>Оң аяқ, сол аяқ,</i> <i>Қаз-қаз бастық біз аздап Топ-топ-топ, топ-топ-топ. Кәне қол, кәне аяқ?</i> <i>Ойнайықшы біз аздап</i> <i>(Қол-аяқпен еркін қимылдар жасалады). Бір-екі-үш, бір-екі-үш,</i> <i>Ойнайықшы біз аздап.</i>	<i>аю, қоян бейнелері бар суреттер (слайдтар), музыка.</i>
III. Тақырып бойынша жұмыс	Негізгі бөлім Жалпы даму жаттығулары Таяқшамен Б.қ.: «Мысық оянды» <i>1. Аяқтары алысқа қойылған, таяқшаны екі шетінен ұстап, жоғарыға, оңға, солға қарай созылып керілу. әр керілген сайын «м-я-у» деп айту. /5 рет қайталау./</i> Б. қ.: «Кілем қағу» <i>2. Аяқтары алысқа қойылған, таяқша төменде қолдарымен ұстау. Таяқшаны жоғарыға көтеріп</i>	

	<p>созу, «кілем қағу» соғу қимылын жасау «тук-тук-тук»- деп айту. /5 рет қайталау/ Б.қ.: «Шалтай-балтай» 3. Аяқты алашақ қоямыз, таяқша төменде қолдарымен ұстау, оңға, солға бұрылу. / 5рет қай/ Б.қ.: «Дәл тигіз» 4. Аяқтары алашақ қойылған, таяқшаны кеуденің тұсында. Бүгілген оң аяқты көтеру, тізені таяқшаға тигізу. Арқаны түзу ұстау. Сол жақпен дәл солай қайталау. /5 рет қайталау/ Б.қ.: «Көңілді таяқша» 5. Таяқшаны айналып секіру және жүру. /15-20 секунд/ Маришпен шеңбер бойы жүру. Еркін жүру. (таяқшаны үстел үстіне қою) Қолды жанға созып, аяқтың ұшымен жүру. Тыныс алу жаттығулары: шәйнектік дыбысын салу(ш-ш-ш). Терең тыныс алып, демді шығару. Негізгі қимылдарды ойын түрінде орындау: 1.«Қояндар» – алға қарай екі аяқпен секіру. Өз жұбына қарай секіріп барып, оған қолын тигізіп, жылдам өз орнына тұру. Нұсқау – екі аяқпен бір мезетте жігерлене итерілу. 2.«Аюлар» – тіке бағытта төрт аяқтап еңбектеу. Аюлар ойнап жүреді – «Аюлар!» деген команда берілгенде, орындарын ауыстырып, залдың қарсы жағына қарай еңбектейді. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Балапандар». Кішкентай балапанға айналуды ұсынады.</p>	
<p>IV. ҰТӨ-нің қорытындысы. Рефлексия</p>	<p>Ойын жаттығуы: «Жұбыңды тап!». Тағы да балалардың есіне салады, барлық балалар бір-бірін сыйлап, кішіпейіл болуы керек, бірлесіп тату-тәтті ойнап, ренжіспеуі керек.</p>	

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған іс-әрекет циклограммасы
Іс-әрекет түрі: Дене тәрбиесі.

Күні: 29.12.2025ж	1 сағат	
ҰІӨ мақсаты:	<i>тепе-теңдікті сақтау дағдысын қалыптастыру.</i>	
ҰІӨ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату Ұйымдастыру.	<p>Кіріспе бөлім <i>Сәлеметсіңдер ме, балалар! Біз бүгін көңілді аңдар боламыз. Сендер қандай аңдарды білесіңдер? Жарайсыңдар. Біз оларға еліктеп, қимылдарын қайталаймыз. Ал, кәнеки, аңдар, маған құлақ салыңдар! Барлық қимыл-қозғалысты біз сәтті орындаймыз. Оңға бұрылып бір қатармен сапқа тұрады. Бір қатармен сапта жүру. Аяқтың ұшымен жүру, қолдарын беліне қояды – «түлкі ақырын таяп келеді», табанының ішкі жағымен жүру – «аяу талтаңдап келеді», кәдімгі жүріспен кезектесіп жүреді.</i></p> <p><i>Алға қарай секіру – «қояндар секіреді».</i></p> <p><i>Бір қатармен жүру, жүгіру, «қасқыр жортып келеді».</i></p> <p><i>Жүру және жүгіру, конустардың арасынан жыланша жүру – «жылан жорғалайды».</i></p> <p><i>Шеңбер бойымен тұру.</i></p>	4-5 конусты жол (ені – 25 см, ұзындығы – 2 метр) – 2 дана, 2 сәкі, 4-5 құрсау, биіктігі 10 см текше, қасқыр бейнеленген бетперде.
III. Тақырып бойынша жұмыс	<p>Негізгі бөлім. Жалпы даму жаттығулары Түлкіге арналған қолғап. <i>Б.қ.: аяқтар табан қашықтығына сәйкес.</i> <i>1 – қолды алға созамыз, 2,3 – қолдың басын айналдырамыз, 4 – төмен түсіреміз. 4–5 рет.</i></p>	

	<p>Тиін інінде. <i>Б.қ. – бұрынғы. 1 – аяғының ұшымен көтеріледі, қолдарын жоғары көтереді, 2 – б.қ. 4–5 рет.</i></p> <p>Құндыздар отын жаруда. <i>Б.қ.: аяқты иық бойымен қояды, саусақтарын айқастырып құлып жасайды, 1 – қолды бастан асыра жоғары көтереміз, 2 – алға қарай еңкейеміз – 4 рет.</i></p> <p>Ал, кірпіде –саңырауқұлақ. <i>Б.қ.: аяқты табан қашықтығына сәйкес қойып тұру, қолдары төмен түсірілген. 1 – отырады, қолын еденге тірейді, 2 – тұрады, б.қ.,4 рет қайталау.</i></p> <p>Қоянға арналған пималар. <i>Б.қ.: түреген тұрады, қолдарды белге қояды. Бір орында тұрып кезекпен секіреді, жүреді.</i></p> <p>Қимылдың негізгі түрлері: <i>1.Қолды белде ұстап, текшелерден аттап, соқпақпен (жолмен)жүру. Түлкі келеді көпірмен, Құйрығы оның бұлғаңдап. Қолындағысын түсірмей Серуендейді масайрап.</i></p> <p>2.Сәкі үстінде төрттағандап еңбектеу. <i>Маймақ аяқ аюлар Орманда жүр серуендеп. Бөренеден ол жылдам, Ептілікпен аттады. Қабырғасын ауыртпай Керіліп ол алды.</i></p> <p>Қимыл-қозғалыс ойыны: «Қояндар мен қасқыр».</p>	
<p>IV. ҰІӘ-нің қорытындысы. Рефлексия</p>	<p><i>Балаларды мадақтау.</i></p>	

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған іс-әрекет циклограммасы I
Іс-әрекет түрі: Дене тәрбиесі.

Қаңтар

Міндеті:	<i>Сапқа тұру, жүру, зал ішінде шашыраңқы жүгіруге, өз орындарын тауып дұрыс тұра білу. Жалпы даму жаттығуларын және негізгі қимыл – қозғалыс жаттығуларын дұрыс жасау. Бірбағытпен гимнастикалық орындық үстінен түзу жүруді және бір бағытпен гимнастикалық орындық үстінен түзу жүруді үйрету. Екі жіп арасынан түзу жүру ,тепе-теңдікті сақтауды қалыптастыру.</i>	
Күні: 05.01.2026-08.01.2026 ж	2 сағат	
ҰІӘ мақсаты:	<i>тепе-теңдікті сақтау дағдысын қалыптастыру.</i>	
ҰІӘ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату Ұйымдастыру.	Кіріспе бөлім. Амандасу. Ойын: «Әткеншек». Әрең, әрең, әрең , Әткеншектер айналды. Содан кейін бәрі, Жылдам, жылдам, Шыр көбелек айналды. Ақырын, ақырын, асықпашы, Әткеншегім, тоқташы. 1-2, 1-2, міне, осымен Ойын бітті. Бір қарқында қимылдауға назар аударады	<i>мәшине, пойыз, желкенді қайық бейнеленген суреттер, жіп – 3 дана, гимнастикалық тақтайша, доп.</i>
III. Тақырып бойынша жұмыс	Негізгі бөлім Жалпы даму жаттығулары Б.қ.: «Торғай ұшты» 1. Аяқты алысқа қоямыз, қолымыз жанға созып құстың қанатын жасау, басты оңнан солға	

	<p>қарай, төмен- жоғары бұру; «Чик- чирик» деп айту. / 5 рет қайталау/ Б.қ.: «Мотор» 2. Аяқты алысқа, қолымызды кеуде тұсына қоямыз, қолымызды дөңгелек қозғалысқа келтіреміз. «р-р-р» деп айту. /5 рет қайталау/ Б.қ.: «Гүлдің ашылуы» 3. Аяқтары бірге қойылған. Отыру. Алақанды біріктіріп ұстау, орнынан тұрарда қолды жоғару созып алақанды ашу. (5- рет қайталау.)</p> <p>Б. қ.: «көңілді пингвин» 4.Өкшелерін беттестіру арқылы пингвиннің жүрісін көрсету. Қолдары жанда пингвиннің қанатын жасау. Орнында тұрып жүру, айналып жүру./10-15секунд/ Тыныс алу жаттығулары: «Әтеш» дыбысын салу, «ку-ка-ре-ку» деп айту. Мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару. Негізгі жаттығуларды орындау: 1.Имектелген жолмен (имектеліп қойған жіп) алаңның қарсы жағына өту. 2.Допты кеуде тұсынан екі қолмен лақтыру. Қолды жылдам созып жіберуге назар аудартады. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Көпірден еңбектеп өт». Көпірді біз саламыз, Мәшине мен адамдар, Өзеннен өтсін қиналмай. Ойын ойнайтын ортаны құрастырамыз – жіптермен өзенді, гимнастикалық тақтайшаны судан өтетін көпір деп бейнелейміз. Көпірмен еңбектеп өтіп, келесі жағалауға өтуді ұсынады.</p>	
<p>IV. ҰІӨ-нің қорытындысы. Рефлексия</p>	<p>Ойын жаттығуы: «Пойыз». Бір тізбекке тұрып, пойыз болып жүреді. Ойын жаттығуы: «Мәшине». Көшеде мәшине зулайды, Дөңгелектен шаң бұрқырайды. Нұсқау – «автокөліктер» залды аралап жүре алады.</p>	

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған іс-әрекет циклограммасы
Іс-әрекет түрі: Дене тәрбиесі.

Күні: 09.01.2026 – 12.01.2026 ж	2 сағат	
ҰІӘ мақсаты:	көлбеу тақтаймен жүру дағдысын қалыптастыру.	
ҰІӘ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату Ұйымдастыру.	Кіріспе бөлім. Амандасу Қызығушылықты ояту Күнге көңіл аудартады: «Бізге бүгін шұғыласын төгіп, күн қонаққа келді» Таспамен жүру және жүгіру – қолында күннің сәулесі. Балалар белгі бойынша бағыттарын өзгертеді. Таспаны қолға ұстап жүру және жүгіру. Берілген белгі бойынша балалар бағыттарын өзгертеді.	көлбеу тақтайша, волейбол торы, екі баған, әр балаға сары таспа мен шеңбер.
III. Тақырып бойынша жұмыс	Негізгі бөлім Таспамен жасалатын жалпы дамыту жаттығулары: 1.Б.қ : түрегеп тұрады, таспаның бір ұшын қолымен ұстап тұрады. Таспаны алға және артқа сермейді. Бірнеше рет қайталағаннан кейін, (4–6) таспаны екінші қолға ауыстырып жаттығуды қайталайды. 2.Б.қ: аяқтарын бірге қосып отырады, таспаның екі ұшынан екі қолымен ұстайды. Алға қарай еңкейеді. Таспаны аяқтарының ұшына қояды, түзеледі, қолды жоғары көтеріп оған қарайды. Тәрбиешінің нұсқауымен алға қарай еңкейеді, таспаны алады. (3-4рет) 3.Б.қ : шалқасынан жатады, таспаны алға қарай созылған қолдарымен кеуде тұсында	

	<p>ұстайды. Екі аяқты бір мезетте таспаға дейін көтеріп, сосын қайта түсіреді. Аяқты созып та, бүгін те көтеруге болады. (3-4рет).</p> <p>3.Б.қ : таспаны алға қарай созылған қолдарымен кеуде тұсында ұстайды. Екі аяқпен бір мезетте секіреді. (10-15 сек)</p> <p>Бірінің соңынан бірі баяу жүру. Таспаны өз орнына апарып қою.</p> <p>Негізгі қимыл түрлері:</p> <p>1.Көлбеу тақтайшамен жоғарыға, төменге қарай жүру. Тепе-теңдікті сақтауға назар аударады. Қажет кезінде сақтық шарасын көрсетеді.</p> <p>2.Допты жоғарыға және тор немесе керілген таспа арқылы алға қарай лақтыру. Нұсқау – допты бастан асыра жоғарыға лақтыру, қолды жылдам түзету.</p> <p>Қимыл-қозғалыс ойыны: «Ұядағы құстар» Залдың бір жағына бала санына есептеліп шеңберлерді орналастырады, педагог құстарды топтың әр шетіне барып қоректенеді.Бұдан кейін ол: «Абайлаңдар, мысық!» – деп дауыстайды. Құстар өз ұяларына ұшып кетеді. Бір-бірінің қолынан ұстап, шеңбер бойымен жүру.</p>	
<p>IV. ҰІӘ-нің қорытындысы. Рефлексия</p>	<p>Релаксация Ал, кәнеки, тұрайық, Қолды баяу көтеріп. Саусақтарды бүгін-ашып, Төмен қарай түсірейік. Осылай тұрып демалып, Сау саламат болайық</p>	

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған іс-әрекет циклограммасы
Іс-әрекет түрі: Дене тәрбиесі.

Күні: 15.01.2026 – 16.01.2026 ж	2 сағат	
ҰІӘ мақсат:	орнында тұрып ұзындыққа секіруді, таспаны қолымен ұстап шеңбер бойымен жүгіруді, арқаға массаж: «Борц» жасауды үйрету.	
ҰІӘ өткізді барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату Ұйымдастыру.	<p>Кіріспе бөлім. Амандасу Маймыл ойыншықпен таныстыру. Кішкентай маймылдарды бейнелеуді ұсынады. Бір-екі-үш, бұрылды, бұрылды, Маймылға біз айналдық. Күнге қолды біз созып, Жүрдік оңға, солға да, Отырамыз, тұрамыз, Шаршамаймыз сонда да. Ойын гимнастикасы: «Маймылдар» Таң атпастан алаңда Маймылдар жүр серуендеп. Оң аяқпен топ-топ!, Сол аяқпен топ-топ! Қолдарын созды жоғары, Қане кім биікке?</p>	«Маймыл» ойыншығы, педагогке арналған ана-маймылдың бетпердесі, жіп – 3 дана, бір қатарда бір-бірінен 1,5 м қашықтықта тұратын 4 поролон текше.
III. Тақырып бойынша жұмыс	<p>Негізгі бөлім Жалпы даму жаттығулары. Б.қ.: «Көбелек қонды» 1. Аяқтары иық мөлшерінде. Қолдары артта. Иыққа қонған көбелекті көру. басты оңға,</p>	

	<p>солға бұру, «қонды» деп айту. /6 рет қайталау/ Б. қ.: «Жыланның қозғалысы» 2. Аяқ иық көлемінде, қолды жанға созу. Жыланның қимылын жасау. иықты ирелеңдете айналдыру. /5 рет қайталау/ Б.қ.: «Қайшы» 3. Аяқтар алысқа қойылған, қолдар жан-жақта, қолдарды қайшылау./5 рет қайталау./ Б. қ.: «Жұлдызша» 4. Қолдары белде. Аяқты бірге ұстау. Орнында секіріп аяқты және қолды жанға созу «ха-а-а» деп айту, орнында секіріп аяқты біріктіру және қолды белге қою, «хоп» деп айту. /5 рет қай/ Шеңбер бойы жүру. Еркін жүру. Қолды жанға созып, аяқтың ұшымен жүгіру. Тыныс алу жаттығулары: шәйнектік дыбысын салу(ш-ш-ш). Терең тыныс алып, демді шығару. Негізгі қимылдарды ойын түрінде орындау: Жіпті (таспаны) ұстап шеңбер бойымен жүгіру. «Әткеншек» ойыны – музыка ырғағымен бір қарқында қозғалу. Орнында тұрып ұзындыққа секіру (30 см қашықтыққа) Ойын жаттығуы. Ені 30 см матадан өзенді бейнелейді, маймылдарға одан секіріп өтуді ұсынады. Қалай секіруге болатынын түсіндіріп, секіріп көрсетеді. Екі аяқпен бір мезетте итерілу керек екеніне назар аудартады. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Тиіп кетпе!» Жіптер арқылы алаң шегарасын белгілейді (5метр) – еңбектеуді топ болып орындайды.</p>	
<p>IV. ҰІӨ-нің қорытындысы. Рефлексия</p>	<p>Арқаға массаж: «Борщ» Чики-чики-чики – ща! Міне, орамжапырақ борщқа, Туралады картоп, Қызылша мен сәбіз де, Жартысын алып пияздың Сарымсақ та турадым. Чики-чики-чики-чорш- Дайын болды дәмді борщ. Енді сау болыңыз</p>	

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған іс-әрекет циклограммасы
Іс-әрекет түрі: Дене тәрбиесі.

Күні: 19.01.2026 – 22.01.2026 ж		2 сағат
ҰІӘ мақсаты:	«Суық түсті» биологиялық белсенді нүктелерінің массажын қолдану арқылы балалардың дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылығын қалыптастыру және қызығушылығын дамыту.	
ҰІӘ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату Ұйымдастыру.	Кіріспе бөлімі: Шеңбер бойымен денені тік ұстап жүру. Шеңбер бойымен еркін жүру. Шеңбер бойымен тұру. / шеңберге тұрарда себеттен бір доп алу/	
III. Тақырып бойынша жұмыс	Негізгі бөлім: Жалпы даму жаттығулары. Доппен Б.қ.: «Жоғары – төмен» 1. Аяқтары алысқа қойылған, доп қолда. Допты жоғары көтеріп, төбеге қарау «жоғарыда» деп айту. Допты төмен түсіріп, жерге қарау «төменде» деп айту. /5рет қайталау./ Б.қ.: «Айдаһардың құйрығы» 2. Аяқтар алысқа қойылған, доп қолда. Оңнан – солға, солдан-оңға қарай бұрылу, әр бұрылған сайын «көрдім» деп айту. /5 рет қайталау./ Б.қ.: «Дәл тигіз» 3. Аяқтары бірге. Доп қолда, денені тік ұстау. Оң жақ тізені көтеріп допқа тигізу «тиді» деп айту. Сол жақ тіземенде қайталау. /5 рет қайталау/	балалар санына есептелген доп, өзеннің моделі – екі шеті түйілген ұзын таспа.

	<p>Б. қ.: «Доп қашты»</p> <p>4. Аяқтарын біріктіру. Доп қолда. Орнында секіру. /10-15секунд/ Шеңбер бойы маршпен жүру.Еркін жүру.(допты себетке қою) Тыныс алу жаттығулары: «ұйқыдағы мысық» «п-ы-р, п-ы-р»деп айту. Мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару.</p> <p>Негізгі қимылдарды орындау:</p> <p>1.Допты екі қолымен бастан асыра лақтыру. Бүгілген қолдарды жылдам әрі жігерлі қимылмен алға-жоғарыға қарай созып, доптың ұшу траекториясына дұрыс бағыт беру.</p> <p>2.Орнында тұрып ұзындыққа секіру (30 см қашықтыққа) – аяқтың итерілуін қолдың қимылымен сәйкестендіру.</p> <p>Ойын жаттығуы: «Өзеннен секіріп өт!» – өзеннің енін 30 см матадан құрастыру. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Әткеншек». Демалып, әткеншек тебуге ұсыныс жасайды. Әрең, әрең, әрең Әткеншектер айналды. Содан кейін бәрі жылдам, жылдам шыркөбелек айналды. Ақырын, ақырын, асықпашы, Әткеншегім тоқташы. 1-2, 1-2, міне, осымен ойын бітті.</p>	
<p>IV. ҰІӘ-нің қорытындысы. Рефлексия</p>	<p>Педагог қорытындылайды, балаларды мадақтайды.</p>	

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған іс-әрекет циклограммасы
Іс-әрекет түрі: Дене тәрбиесі.

Күні: 23.01.2026 – 26.01.2026 ж		2 сағат
ҰІӨ мақсаты:	нық қадаммен жүру дағдысын қалыптастыру.	
ҰІӨ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату Ұйымдастыру.	<p><i>Кіріспе бөлім. Амандасу.</i> Теңізшілерге айналып кемемен саяхатқа шығуды ұсынады. <i>Сапқа тұру.</i> Зал ішінде бір қатармен жүру (тізелерін жоғары көтеріп, аяғының ұшымен, жыландай иректеліп жүру) <i>Аяқтың ұшымен жүгіру.</i> Тыныс алу жаттығуы: <i>Иықтарға үрлейік, Ішті де біз ұмытпайық.</i> <i>Тұрбаға айналып аузымыз. Бұлтқа да бір үрлейік,</i> <i>Сәл ғана сосын тоқтайық. Жылдамдата керілейік,</i> <i>Бір-бірімізге күлімдейік, Сәлемді біз жолдайық.</i></p>	<i>массажды жол, арқан, теңізшінің баскиімі, гимнастикалық таяқша, шеңберлер.</i>
III. Тақырып бойынша жұмыс	<p>Гимнастикалық таяқшамен орындалатын ЖДЖ. 1. Теңізшілер жүріп, жүріп, Алаңқайға жетті. <i>Гүл жанына таянып, Жаттығуға кірісті.</i> <i>(Таяқты бастан асыра жоғары көтереді)</i> 2. Толқынға назар аударып Айналасын да бақылады. <i>(Таяқты иығында ұстап, бұрылулар жасайды)</i></p>	

	<p>3. Теңізшіге керек тазалық, Палуба тұр жарқырап. (алға қарай еңкейеді)</p> <p>3. Теңізде көңілсіз болмасын «Теңізші» биін орындасын (отырады)</p> <p>4. Дауылда тоңып жасаурамай, Секіріп алсын тоқтамай. (Секірулер) Тыныс алу жаттығулары: «Құтқару дөңгелегін үрлейік» Қимылдың негізгі түрлері: Массажды жолмен жүру. 1. «Желкенді жаямыз» (педагогтің көмегімен). Арқан үстінде жүру. 2. «Құралдардан секіріп өт» (сызық үстінен секіру). Бірнеше параллель сызықтар үстінен екі аяқпен секіру (арақашықтығы – 20 см). Қимыл-қозғалыс ойыны: «Теңізшілер» Теңізшілер көңілді зой, Ылғи жақсы жүреді. Бос уақыт кезіксе, Ән салып, би билейді.</p>	
<p>IV. ҰІӨ-нің қорытындысы. Рефлексия</p>	<p>Балаларға саяхат кезінде қандай болғандары туралы айтып беру ұсынылады Педагог қорытындылайды, балаларды мадақтайды.</p>	

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған іс-әрекет циклограммасы
Іс-әрекет түрі: Дене тәрбиесі.

Күні: 29.01.2026 – 30.01.2026 ж		2 сағат
ҰІӘ мақсаты:	балалардың дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылығын қалыптастыру және қызығушылығын дамыту.	
ҰІӘ өткізділу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату Ұйымдастыру.	Кіріспе бөлім. Амандасу. Қуыршақ Айгүл балалармен сәлемдеседі және ойын ойнауға ұсыныс жасайды. Бір шеңберге тұрайық, Бәріміз дос болайық. Қолымызды бірге ұстап, Шаттанайық бәріміз. Тізбекте бір-бірден жүру, тізбекте жүгіру, тізені жоғары көтеріп жүру.	Айгүл есімді қуыршақ, бала санына есептелген доп, биіктігі 40см доға – 2 дана.
III. Тақырып бойынша жұмыс	Негізгі бөлім. Бір қатармен сапта жүру, бір қатармен сапта жүгіру, тізделерін жоғары көтеріп жүру. Қатарға сапқа тұрып доптармен ЖДЖ жасау. Б.қ.: «Оң - сол» 1. Аяқтары иық мөлшерінде. Доп қолда. Допты оң жаққа қозғап, басты оң жақ иыққа қою. «Оң жақ» деп айту. Допты сол жаққа қозғап, басты сол жақ иыққа қою. «Сол жақ» деп айту. /5 рет/ Б.қ.: «Секіргіш» 2. Аяқтары алыс қойылған. Доп кеуде тұсында. допты жоғары лақтыру /5 рет қайталау./ Б. қ.: «Құламалар»	

	<p>3. Аяқтары алыс қойылған, қолдағы допты жоғары созу. Доппен оңға- солға иілу. /6 рет / Б.қ.: «Дән»</p> <p>4. Жиырылып отырады, доп қолда. Күн қыздырып, жауын жауады. «Дән» ақырын допты жоғары созып керіледі. Орнында тұрып айналады. Өкшемен тұрып керіледі. /6 рет / Б.қ.: «Серіппе»</p> <p>5. Аяқтарын алыс қоя, доп қолда. Денені тік ұстайды. Орнында отырып - тұрып «серіппе» секілді секіру. /15-20 секунд/ Шеңбер бойы еркін жүру. (допты себетке қою) .Қолды жанға созып, жүру. Шеңбер бойымен денені тік ұстап жеңіл жүгіру. Тыныс алу жаттығулары: шәйнектік дыбысын салу. Терең тыныс алып, демді шығару. Негізгі қимылдарды орындау: Допты екі қолмен кеуде тұсынан лақтыру – бүгілген шынтақтарын жылдам жазып қолды созу, допты лақтырғанда бағытына дұрыс траектория беру. Берілген белгі бойынша орындалатын жаттығудың реті – сапқа тұру, алғашқы қалыпты сақтау, допты лақтыру, доптыңсоңынан жүгіру, қатардың қасына келіп тұру. Доға астынан еңбектеу (биіктігі –40 см) – өтер кезде топтасу, бір-біріне кедергі жасамау. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Секір де – шапалақ ұр». Қимылдарды өзгерту үшін сапқа белгі береді.</p>	
<p>IV. ҰІӨ-нің қорытындысы. Рефлексия</p>	<p>Бетке жасалатын массаж: «Жуыну әні» Жуынбасаң сен егер Кір-қожалақ баласың. Барлық бала таңертең Жуынуға асығар. Мұрнымыз да тазарды, Аузымыз да тазарды. Иегімізді де тазарттық, Ал көзіміз жарқырады. Сау болып жүріңіздер</p>	

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған іс-әрекет циклограммасы I
 Іс-әрекет түрі: Дене тәрбиесі.

<i>Ақпан</i>		
<i>Міндеті:</i>	<i>Әртүрлі бағытта және берілген бағытта шеңбер бойымен, қолдарын әртүрлі қалыпта ұстап, бір-бірінің қолдарынан ұстап, аяқтың ұшымен жүру, шағын топпен және бүкіл топпен қарқынды өзгерте отырып, белгі бойынша тоқтап, иректелген лентаның бойымен жүру. Шектеулі жазықтың, көлбеу тақтайдың бойымен, доғаның, гимнастикалық скамейканың астынан, әртүрлі заттардың: арқанның астынан нысанаға дейін төрттағандап (алақанымен, тіземен тіреп) еңбектеу.</i>	
<i>Күні: 02.02.2026-05.02.2026 ж</i>	<i>2 сағат</i>	
<i>ҰІӘ мақсаты:</i>	<i>текшелермен жаттығуды, ирек жолмен жүру дағдысын қалыптастыру.</i>	
<i>ҰІӘ өткізілу барысы</i>		
<i>Жоспарланған уақыт</i>	<i>Жоспарланған іс-әрекет</i>	<i>Ресурстар</i>
<i>I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату Ұйымдастыру.</i>	<i>Кіріспе бөлім. Амандасу. Ойыншық қонжыққа, текше салынған себетке назар аудартады. Қонжық сияқты күшті болуды ұсынады. Тізбекте бір-бірден жүру, тізбекте жүгіру. «Музыкалық жұмбақтар» ойын жаттығуы– орман жаттығулары қимылын ұқсату – қонжықтың достарын. Қимылдың сипаты мен музыканың сәйкестігіне назар аударады. Бір қатармен сапта жүру, бір қатармен жүгіру. Ойын-жаттығуы: «Музыкалы жұмбақтар» – ормандағы қонжықтың достарының қимылдарын көрсету. Музыка мен қимылдың үйлесімділігіне назар аударады.</i>	<i>ойыншық қонжық, әр балаға 2 текше, жарты топ санына есептелген доп, биіктігі 40 см доға – 6 дана, ирек жолды құрастыруға арналған таспалар, қақпа жасауға модульдер.</i>

<p>III. Тақырып бойынша жұмыс</p>	<p>Негізгі бөлім 2 қатарға тұрып, текшелермен ЖДЖ жасау Негізгі бөлім: Б. қ.: «Оң-сол» 1. Аяқтары алысқа қойылған , ленталар төменде. басты оңнан-солға қарай бұрып «сол жақ» деп айту, солдан-оңға қарай бұрып «оң жақ» деп айту. /5 рет қайталау/ Б. қ.: «Шеңбер жасау» 2. Аяқтары алысқа қойылған , ленталар жанда, лентаны жоғарыдан-төменге, төменнен-жоғарыға иықты айналдыра отырып шеңбер жасау. /5 рет қайталау/ Б.қ.: «Айқастыру» 3. Аяқты алысқа қоямыз. Ленталарды жанға созу. оң қолдағы лентаны сол иыққа апару, сол қолдағы лентаны оң иыққа апару. «айқасты» деп айту. /5 рет қайталау/ Б.қ.: «Жасыру» 4. Аяқты алысқа қоямыз. Ленталар белде. Алдыға қарай еңкейіп ленталарды созу «бар» деп айту, артқа шалқайып, ленталарды жасыру «жоқ» деп айту. /5 рет қайталау/ Б.қ.: «Серіппе» 5. Аяқтарын алысқа қою, лента төменде. Орнында тұрып «серіппе» секілді секіру. /15-20 секу/ Шеңбер бойы жүру /ленталарды себетке салу/ Тыныс алу жаттығулары:«Шар» - ерніңді жұмып, ұртыңды томпайту; жұдырықпен жайлап жұмылу, еріннен ауаны шығарады (2-3 рет).</p> <p>Негізгі қимылдарды ойын түрінде жасау: 1.Ирек жолмен жүру Ойын жаттығуы: Таспамен жасалған жолмен жүріп өту – текшелерді қонжықтың себетіне жинау.Тепе-теңдікті сақтауға, дене бітімін тік ұстауға, текшелерді созылған қолмен екі жақта ұстауға назар аудару. 2.Доға астынан еңбектеу. (биіктігі – 40см). Ойын жаттығуы: «Қонжықтай еңбектеп өт» – рет-ретімен үш доғаның астынан еңбектеп өту, қатардағы өз орнына келіп тұру. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Қақпаға түсір». Балаларға бір-біріне қарама-қасы қарап тұру ұсынылады. Екі баланың ортасына қақпа қойылады. Допты бар күшімен лақтыруына назар аударылады.</p>	
<p>IV. ҮІӘ-нің қорытындысы. Рефлексия</p>	<p>«Алақанды соғамыз – шап-шап-шапалақ -шап-шап-шапалақ , Аяқты тыпырлатамыз – топ-топ. Басты біз айналдырып, Кеудемізді қағамыз. Енді топқа қайтамыз.</p>	

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған іс-әрекет циклограммасы
Іс-әрекет түрі: Дене тәрбиесі.

Күні: 06.02.2026-09.02.2026 ж	2 сағат	
ҰІӨ мақсаты:	Бір орыннан екі аяқпен жоғары секіру дағдысын қалыптастыру.	
ҰІӨ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату Ұйымдастыру.	Кіріспе бөлім. Амандасу Қоянның қонаққа шақырғанына көңіл аудартады. Паровозбен баруды ұсынады. Бір қатар болып сапқа тұру. Ойын жаттығуы: « Пойыз».	
III. Тақырып бойынша жұмыс	Негізгі бөлім: Жалпы даму жаттығулары №1 аялдама: «Спорттық». ЖДЖ. Негізгі бөлім: Б.қ.: «Сағаттар» 1. Аяқтары алысқа, таяқша белде. «Тик-так» сөзін айтып басты оңға, солға қозғалту. /5 рет/ Б. қ.: «Су тасушы» 2. Аяқтары алысқа қойылған, таяқша иықта, иықты кезек көтеру. /5 рет қайталау/ Б.қ.: «Құламалар» 3. Аяқтары алысқа қойылған, таяқшаны жоғары созу, оңнан – солға, солдан - оңға қарай иілу. /6/ Б.қ.: «Күш жинау» 4. Аяқтар алысқа қойылған, таяқша кеуде тұсында. Таяқшаны жоғары көтеріп- түсіру. /6 рет/ Б.қ.: «Мотоцикл жүргізу» 5. Аяқтарын алысқа қою, таяқша кеуде тұсында; мотоциклды жүргізу (ыр-ыр-ыр) деп айту. Бір орында жүру. (15-20 секунд).	

	<p><i>Бір саппен шеңбер бойы жүру /таяқшаларды үстел үстіне қою/ . Маршпен жүру.</i></p> <p>Тыныс алу жаттығулары: «Көкек» - тік тұрып, аяқты бір - бірінен ашақ ұстайды, қолды белге қояды, демді ішке біртіндеп тартады, «Ку-ку, Ку-ку» деп дыбыстап демді сыртқа шығара денені алға еңкейтеді.</p> <p>Пойызбен әрі қарай жылжуды ұсынады.</p> <p>№2 аялдама: «Қоянның үйі»</p> <p><i>Кегельдердің арасымен жолда «ирелеңдеп» жүру, қолдарын екі жаққа созып жүру.</i></p> <p><i>Дене бітімін тік ұстап, табанымен арқанды басып жүруге назар аудару.</i></p> <p><i>Мынау соқпақ жол</i></p> <p><i>Қоянның үйіне апарад,</i></p> <p><i>Сол соқпақпен жүріп,</i></p> <p><i>Қоянның үйін тап.</i></p> <p><i>Қоян достарын күтіп алып, ойын ойнауға шақырады.</i></p> <p>Бір орында тұрып, екі аяқпен жоғары секіру. (жаппай 6 - 8 рет).</p> <p><i>Сәл отырып, жерден екпінді түрде итерілу және аяқтың жазылуы есебінен бір орында секіру керек екеніне назар аударарды.</i></p> <p>№3 аялдама: Қозғалысты ойын: «Маған қарай жүгір».</p> <p><i>Ойын ережесін түсіндіреді.</i></p> <p><i>Залдың қарсы жағына шығып, балалардың атын атап шақырады.</i></p>	
<p>IV. ҰТӘ-нің қорытындысы. Рефлексия</p>	<p>Қоян тұратын жердің табиғатын тамашалайды. Ормандағы дауыстарды тыңдауды ұсынады.</p>	

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған іс-әрекет циклограммасы
Іс-әрекет түрі: Дене тәрбиесі.

Күні: 12.02.2026-13.02.2026 ж		2 сағат
ҰІӨ мақсаты:		
ҰІӨ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату Ұйымдастыру.	<p><i>Педагог: Біздің қуыршақтар денешынықтырумен шұғылданбақшы, бірақ олар қалай айналысу керектігін білмейді. Кәне, біз оларды үйретейікші. Әрқайсысың өзіңе ұнаған қуыршақтың қасына барып тұрыңдар. Қуыршақтарды алып серуендеп қайтайық.</i></p> <p><i>Қуыршақтарды «үйшіктеріне» апарыңдар. Енді өздерің серуендеп келіңдер.</i></p> <p><i>Өз қуыршақтарыңа барыңдар.</i></p> <p><i>Сендердің қалай жүгіретіндеріңді қуыршақтарың көрсін.</i></p>	«Үйшіктегі» қуыршақтар – бала санына қарай есептелген
ҰІӨ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс	<p>Негізгі бөлім</p> <p>Қуыршақтармен бірге жалпы дамыту жаттығулары.</p> <p>«Қуыршақтарды алып, шеңбер бойына тұрыңдар».</p> <p><i>1.Қуыршақты жоғары көтереміз, сосын төментүсіреміз.</i></p> <p><i>Орындауы: ойыншықты оған қарап тұрып жоғары көтеру. (3-4 рет қайталау)</i></p> <p>2.Қуыршақты еденге отырғызып, оның көзіне қараймыз.</p> <p><i>Орындауы: иілуді және отыру – әрқайсысы әртүрлі орындауы мүмкін. (3-4 рет қайталау)</i></p> <p>3.Қуыршақпен жасасынбақ ойнайық.</p> <p><i>Етпетінен жатып қуыршаққа қарау, бетін алақанымен жасыру «ішпен жатып, иықпен тіреп басын сәл көтеру, иіліп «жасасыну».</i></p> <p><i>(3- 4 рет қайталау).</i></p> <p>4.Қуыршақпен билейік.</p> <p><i>Қуыршақты қолға алып, әркім өз әлініше бір орында би қимылдарын жасау. (15–20 секқайталау)</i></p>	

	<p>Қимылдың негізгі түрлері: <i>Қолға қуыршақты ұстап, екі жіп арасымен түзу жүру.</i></p> <p>Қимыл-қозғалыс ойыны: «Күлше нан» <i>Қуыршақтарды үлкен шеңбер бойымен отырғызуды ұсынады (үлкен шеңбер залдың ортасында). Қуыршақтардың туған күнін атап өту үшін «Күлше нан» ойынын ойнаймыз. Бәріміз бір- біріміздің қолымыздан ұстаймыз. Туған күнді тойлауға Пісірдік біз күлше нан. Иісі қандай дәмді, Өзі қандай сәнді. Қызарып піскен күлше нан, Қазаннан түскен күлше нан. Күлше нан, бұрыл солға, Күлше нан, бұрыл оңға, Жан-жағыңа қара да, Қуыршақты таңда. (Өз қуыршақтарын алып, әркім өз әлініше би қимылдарын жасайды. 2 рет қайталайды). Қуыршақтар шаршады, енді оларды мәшинемен үйлеріне апарып салайық. «Мәшине» әнінің ырғағымен бәріміз үйге қайтайық. Мәшине, мәшине келе жатыр, Ішінде, ішінде шопыр отыр. Би-би-би! Би-би-би!</i></p>	
<p>IV. ҰІӨ-нің қорытындысы. Рефлексия</p>	<p><i>Ойын жаттығуы: «Тамаша көңіл күй».</i></p>	

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған іс-әрекет циклограммасы
Іс-әрекет түрі: Дене тәрбиесі.

<i>Күні: 16.02.2026-19.02.2026 ж</i>	<i>2 сағат</i>
<i>ҰІӘ міндеті:</i>	<i>Балалар арасындағы қашықтықты сақтауға назар аудару.</i>

	<i>Шеңбер бойымен тұрып жалпы дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын қалыптастыру. Заттармен жаттығу жасауды үйрету</i>	
ҰІӘ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату Ұйымдастыру.	Кіріспе бөлім . Балалармен амандасу. «Пойыз» ойыны. Балаларға үлкен себеттегі сылдырмақты көрсету. Сылдырмақты балалардың өздеріне алғызып, бірінің соңынан бірін жүргізіп, шеңберге тұрғызу.	
III. Тақырып бойынша жұмыс	Негізгі бөлім Жалпы даму жаттығулары: Сылдырмақпен 1. Б. қ.: тік тұру, аяқ бірге, сылдырмақ кеудеде. Сылдармақты алға созу. Жоғары көтеру. Алға созу. Б. қ. Келу 2. Дене бұлшықеттеріне арналған жаттығулар: Сылдырмақты алға созу.. Отыру, тұру. Б. қ. Келу 3. Аяқ бұлшықеттеріне арналған жаттығулар: Аяқ арасы иық көлеміндей ашақ, сылдырмақ кеуде тұсында. Сылдырмақты алға созу. Еңкею, сылдырмақты тізеге тигізу. Б. қ. келу. Б. қ.: тік тұру, сылдырмақты қос қолмен ұстау. 1. Қос аяқпен секіру. Б. қ. келу. Тыныс алу: . «Сылдырмақты үрлеу». 3. Негізгі қимыл қозғалыс жаттығулары: Қолға сылдырмақ ұстап гимнастикалық орындық үстімен жүру. Қимылды ойын: №13. «Қоңырау қайдан естіледі?» Мақсаты: Балалар қабырғаға беттерін беріп тұрады. Күтуші апай бөлменің басқа бір шетіне тығылып тұрады да қоңырау соғады.	
IV. ҰІӘ-нің қорытындысы. Рефлексия	Балаларды мадақтау	

*Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған іс-әрекет циклограммасы
Іс-әрекет түрі: Дене тәрбиесі.*

Күні: 20.02.2026-23.02.2026 ж	2 сағат
--------------------------------------	----------------

ҰІӘ мақсаты:	денсаулық сақтау технологиясын қолдану арқылы балалардың дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылығын қалыптастыру және қызығушылығын дамыту.	
ҰІӘ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату Ұйымдастыру.	Кіріспе бөлім. Амандасу Әжемнің ауылында (таза ауада) Сапқа бір қатармен тұру, шеңбермен жүру. «Біз бүгін ауылға әжемізге қонаққа барамыз» Шеңбер бойымен жүру. Шеңбер бойымен сапқа тұру.	ағаштың муляжі, жолды көрсетуге арналған таспалар, жарты топ балалар санына есептелген доптар, шеңберлер, тауық бейнесі бар беттерде.
III. Тақырып бойынша жұмыс	Негізгі бөлім. Жалпы даму жаттығулары Дене бітімінің арналған жаттығулар «Әжеммен бірге кім тұрады?» 1. Тауықтар қанатын қағады. Б.қ.: аяқтар табан өлшемінде қашықтықта, қолды төмен түсіреді. қолды екі жаққа көтереді, 2 – б.қ., 3-4 – тағы да солай 4-5 рет. 2. Қаздар қиқулайды: аяқтар иыққа сәйкес қашықтықта, қолдары белде. 1 – алға қарай иіледі, шынтақтарын артқа жібереді, 2 – б.қ., 3-4 – тағы да солай 4-5 рет. 3. Марғаулар керіледі. Б.қ.: төрттағандап тұрады. 1 – жауырынды доғадай иеді, 2 – арқаны иліктіреді. Б.қ., 3-4 – тағы да солай 4-5 рет. 4. Күшіктер ойнайды. Б.қ.: шалқасынан жатады. 1,2,3,4 – аяғы мен қолдарын шапшаң қозғайды. 5. Құлынишақтар секіреді. Бір орында тұрып секіру Тыныс алу жаттығуы «Ауызбен және мұрынмен тыныс алудың үйлесімділігі» Негізгі қимыл -қозғалыс жаттығуы. «Әжемізге бау-бақшада көмектесейік» 1.«Бау-бақшамен жүреміз» – ені 20 см, ұзындығы 3 метр имектелген жолмен жүру. 2.«Қарбыз жинаймыз» – бір-бірінен 1,5 метр қашықтықта отырып екі қолымен допты домалату. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Тауық пен балапандар». Алаңның бір жағында үй – қоршалған орын болады, онда тауық пен балапандар бар (еденнен биіктігін 50 см-дей етіп бағандар арасына жіп тартылады). Бір жақ шетіне «үлкен құс» орналасады. Тауық жіптің астынан өтіп, қорек іздеуге аттанады. Ол балапандарын «ко-ко» – деп шақырады.	
IV. ҰІӘ-нің қорытындысы.	Балаларды мадақтау	

<i>Рефлексия</i>		
------------------	--	--

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған іс-әрекет циклограммасы
Іс-әрекет түрі: Дене тәрбиесі.

Күні: 26.02.2026-27.02.2026 ж		2 сағат
ҰІӘ міндеті:	<i>тыныс алу гимнастикасын және білекке арналған «Тышқан» массажын қолдану арқылы балалардың дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылығын қалыптастыру және қызығушылығын дамыту.</i>	
ҰІӘ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату Ұйымдастыру.	Кіріспе бөлім. Амандасу. Педагог <i>Жұмсақ ойыншық «тышқанға» назар аудартады. Ойыншықты сөйлемеді. Кішкентай тышқандарға айналуы ұсынады.</i> Тышқандар бөлмеде қалай жүретінін, жүгіретінін көрсетуін сұрайды. <i>1-2-3-4 –Үй ішінде тышқан көп.</i> <i>Мысық келді, қаш, Есікті мықтап бас!</i>	<i>жарты топ балалар санына есептелген доптар, тышқан ойыншықтар, мысықтың бетпердесі.</i>
III. Тақырып бойынша жұмыс	Негізгі кезең. Жалпы даму жаттығулары. Доппен 1. Қол мен иық бұлишықеттеріне арналған жаттығулар. <i>Б.қ.: тік тұру, аяқ бірге, доп кеудеде. Допты алға созу. Жоғары көтеру. Алға созу.</i> 2. Дене бұлишықеттеріне арналған жаттығулар: <i>Б. қ.: аяқ иық көлеміндей алашақ, қол төменде. Допты алға созу. Отыру, тұру. Б. қ. келу</i> 3. Аяқ бұлишықеттеріне арналған жаттығулар: <i>Б. қ.: Аяқ арасы иық көлеміндей алашақ, доп кеуде тұсында. Допты алға созу. Еңкею, допты тізеге тигізу. Б. қ. келу.</i> 4. Қос аяқпен секіру. Тыныс алу жаттығулары: <i>«Алақандағы допты үрлеу».</i> Негізгі қимылдарды орындау: Ойын түрінде: 1. Тіке бағытта төртмазандап еңбектеу <i>Тышқандарға өз індерінен шығып, екінші інге шапшаң еңбектеп баруларын ұсынады.</i> 2. 1,5 метр қашықтықта түрегеп тұрып, бір-біріне допты домалату. Допты екі қолмен бар күшімен итеруге және домалау бағытын сақтауға назар аударады. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Мысық пен тышқандар» <i>Пеш үстінде мысық отыр, Екі көзін қысып отыр.</i> <i>Тышқан етін жегісі кеп, Тісі оның қышып отыр.</i>	
IV. ҰІӘ-нің қорытындысы. Рефлексия	Қолға массаж жасау: <i>Бала, бала, балақай, Қол соғайық, алақай! Бір, екі, үш деп айтайық, Саусақтарды тартайық.</i>	

	<i>Жалқау бала болмайық, Қолды қысып, ойнайық. (Б.Бөрібаев)</i>	
--	---	--

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған іс-әрекет циклограммасы 1
Іс-әрекет түрі: Дене тәрбиесі.

<i>Наурыз</i>

Міндеті:	<p><i>Заттардың арасымен қолды белге қойып, аяқтың ұшымен жүруді, кішкентай допты оң қолдарымен себетке лақтыру, Арқанның (биіктігі 50 сантиметр), доғаның, орындықтың астынан төрт тағандап еңбектеп өту, 2 метр қашықтыққа дейін бөренеден аттап өту, құрсаудан еңбектеп өту. Шағын саты бойымен жоғары өрмелеу (биіктігі 1 метр).</i></p> <p><i>Допты бір қолмен және екі қолмен ұстау, көлемдері әртүрлі доптар мен шарларды жинау, оларды өз бетінше себетке (жәшікке) салу, шарларды домалату, допты екі қолмен алға лақтыру, допты алға домалату. Ересектің бақылауымен бетін, қолдарын ластанған кезде және тамақтың алдында өз бетінше жуу, беті мен қолын жеке орамалмен құрғатып сүрту, ересектің көмегімен өзін ретке келтіру</i></p>	
Күні: 02.03.2026-05.03.2026ж	2 сағат	
ҰІӘ мақсаты:	<i>Тыныс алу жаттығуын мәтін бойынша орындауды үйрету.</i>	
ҰІӘ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
<p>I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату Ұйымдастыру.</p>	<p>Кіріспе бөлім. Балалармен амандасу 2.дене тәрбиесі нұсқаушысының артынан шеңбермен жүру. «Орман аңдары»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Аю» Қолды белге қойып, (қорбандан) табанды нық басып жүру. 2. «Түлкі» Қолды жанға ұстап, (қуланып) бір сызықпен жүру. 3. «Көжсек» Қолды кеуденің алдында иіп, қос аяқпен секіру. 4. «Қасқыр» Баяу жүгіру, жылдам жүгіру. 	<p>ұлттық киім киген қуыршақ, музыка</p>
<p>III. Тақырып бойынша жұмыс</p>	<p>Негізгі бөлім. Тыныс алу жолдарына арналған жаттығулар кешені. «Орманға келдік пойызбен» <i>Орманға келдік пойызбен:</i> <i>Чух-чух-чух, Чух-чух-чух,</i> <i>Қандай гажап алаңқай,</i> <i>Қандай әсем, алақай!</i> <i>Кірпі келеді домалап:</i> <i>П-ф-ф-ф,п-ф-ф-ф,п-ф-ф-ф!</i> <i>Алмаларды арқалап:</i> <i>Фэф-р, Фэф-р, Фэф-р!</i> <i>Міне, ұшып ара келді,</i> <i>Балаларға бал әкелді:</i> <i>3-3-3! 3-3-3!</i> <i>Шынтаққа келіп қонды:</i> <i>3-3-3!3-3-3!</i> <i>Мұрынға қарай ұшты ол:</i> <i>3-3-3!3-3-3!</i> <i>Есек сонаны қорқытты:</i></p>	

	<p><i>Й-а-а! Й-а-а! Й-а-а!</i> <i>Бар орманды шулатты:</i> <i>Й-а-а! Й-а-а!Й-а-а!</i> <i>Аспанда қаздар ұшып барады,</i> <i>Есекті көріп қаздар қиқулады:</i> <i>Г-у-у!Г-у-у!Г-у-у!Г-у-у!</i> <i>Г-у-у!Г-у-у!Г-у-у!Г-у-у!</i> Негізгі қимылдарды орындау: Тіке бағытта төрттағандап еңбектеу. Ойын жаттығуы: «Маған қарай еңбекте!» – бір-біріне кедергі жасамау, бір-бірімен соқтығыспау. Екі аяқпен секіру (аяқты бірге қосып – аяқты ашақ қойып). Қуыршаққа балалардың қалай секіретінін көрсетуді ұсынады. Екі аяқпен бір мезетте жігерлене итерілуіне назар аударды. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Кетті, кетті орамал». Шеңбер бойымен шапшаң қозғалатын ойын бастаушы болып, балалардан орамалды алып қоюға тырысады</p>	
<p>IV. ҰІӘ-нің қорытындысы. Рефлексия</p>	<p>Балаларды мадақтау.</p>	

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған іс-әрекет циклограммасы
Іс-әрекет түрі: Дене тәрбиесі.

<p>Күні: 06.03.2026-12.03.2026ж</p>	<p>2 сағат</p>
<p>ҰІӘ мақсаты:</p>	<p><i>заттардан аттап өту дағдысын қалыптастыру.</i></p>

ҰІӘ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату Ұйымдастыру.	Кіріспе бөлім. Амандасу. <i>Хайуанаттар бағына жануарлар қалай ойнайтынын көруді ұсынады.</i> «Автомобильмен серуендеу» <i>Педагог автомашиналар тізбегінде бастаушы рөлін атқарады.</i> <i>Зообақта өзін ұстау ережелерін естеріне салады</i>	<i>аттап жүруге модуль – 8 дана, көлбеу тақтай – 2 дана.</i>
III. Тақырып бойынша жұмыс	Негізгі бөлім Жалпы даму жаттығулары. Жалаушамен. Б.қ.: «Желбірейді жалау» <i>1. Аяқтары иық мөлшерінде. Жалаушаны жоғары созып ұстайды. Жалаушаны және басты оң – сол жаққа қисайту. /5 рет қайталау/</i> Б.қ.: «Әткеншек» <i>2. Аяқтары алишақ қойылған, жалаушалар төменде. Жалаушаларды артқа- алдыға қарай сермеу. /5 рет қайталау/</i> Б.қ.: «Кім жылдам» <i>3. Аяқтарын алишақ қою, жалаушалар екі жақта жерде. Қолдары төменде. «Ал», «қой» - дегенде тез алып, қою керек. /5 рет қайталау/</i> Б. қ.: «Жұлдызша» <i>4. Аяқты бірге, денені тік ұстау. Жалауша белде. Орнында секіріп аяқты және жалаушаны жанға созу «ха-а-а» деп айту, орнында секіріп аяқты біріктіру және жалаушаны белге қою, «хон» деп айту. /5 рет қайталау/</i> Б.қ.: «Көңілді жалауша» <i>5. Аяқтарын алишақ қою, жалаушалар белде; 8- рет маршпен жүру, 10- рет секіру. Бір саппен шеңбер бойы жүру. /жалаушаларды себетке салу/</i> Негізгі қимыл – қозғалыс жаттығулары <i>Хайуанаттар бағына жүргенде қауіпсіздік ережелерін сақтауды еске салады.</i> Тыныс алу жаттығулары: «Түтікше» - ысқырықты үргендей қылып, ерніңмен түтікшені қысып, сосын жымыып ерніңді босатасың; еріннің осындай қалыптарын кезектестіріп қайталайды. Хайуанаттар бағын мекендеушілерның суреттерін қолданып, негізгі қимылдарды орындау. Ойын жаттығуы: «Көкқұтан». <i>Жерде жатқан кедергілерді аттап өту (2 қатар, арақашықтығы – 25 см). Дене бітімін тік ұстауға назар аударады.</i> Ойын жаттығуы: «Тентек қонжықтар». <i>Гимнастикалық қабырғаның екінші сатысына бекітілген көлбеу тақтайдан сырғанау – қол мен аяқ қимылының үйлесімділігі, сырғанау кезінде сақтандыру.</i> Қимыл-қозғалыс ойыны: «Қасқыр мен лақтар» – белгі берілгенде ғана жүгіру, қасқырдан алишақ тұру. <i>Бөрте, бөрте, бөрте лақ,</i>	

	<i>Бөрте лақ тым ерке-ақ, Кетесің кейде секеңдеп, Байламаса көкем кеп.</i>	
<i>IV. ҰІӘ-нің қорытындысы. Рефлексия</i>	<i>Жануарларға қамқор болуды еске салады.</i>	

*Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған іс-әрекет циклограммасы
Іс-әрекет түрі: Дене тәрбиесі.*

<i>Күні: 13.03.2026-16.03.2026ж</i>	<i>2 сағат</i>
-------------------------------------	----------------

ҰІӘ мақсаты:	<i>ырғақты жүгіру дағдысын қалыптастыру.</i>	
ҰІӘ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату Ұйымдастыру.	<p>Кіріспе бөлім. Амандасу Хайуанаттар бағына серуендеуді жалғастырып, жаңа жануарлармен танысуды ұсынады.</p> <p>«Ақырын өт». Нұсқау – хайуанаттар бағына ешкім естімейтіндей етіп бару.</p> <p>Ойын жаттығуы: «Ала құландар» – алға шықпай, артта да қалып қоймай, бәрі бірдей бірге қозғалады.</p> <p>Педагог балалармен бірге жүгіреді.</p> <p>«Тыныштық сақтап өт» – хайуанаттар бағына ешкім естіп қалмайтындай тыныштық сақтап жүру.</p> <p>Еденде жатқан заттардың үстінен аттап өту – нық тепе-теңдік сақтау.</p>	«Хайуанаттар бағы» туралы суреттер, слайдтар.
III. Тақырып бойынша жұмыс	<p>Негізгі бөлім: Жалпы даму жаттығулары Б.қ.: «Тик-так» 1. Аяқтары алысқа, қолдары белде. «Тик» сөзін айтып басты оңға қисайту, «так» сөзін айтып басты тік ұстау, басты солға қисайтып қайталау. (6 рет қайталау) Б. Қ.: «Иықтың жүруі» 2. Аяқ иық көлемінде, қолдар иық үстінде. Иықты артқа, алдыға қарай айналдыру. /6 рет / Б. Қ.: «Ағаштар тербеледі» 3. Аяқтар алысқа қойылған, қолдар жоғарыда. Оң жаққа, сол жаққа тербелу. /6 рет / Б.қ.: «Күнге жетемін» 4. Орнында тұрып секіру. (10-15 секунд) Шеңбер бойы жүру. Адымдап жүру. Тыныс алу жаттығулары: араның дыбысын салу (з-з-з), мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару. Бастапқы қалыпқа келу. Негізгі қимылдарды ойын түрінде орындау: Ойын жаттығуы: «Тентек қонжықтар» Гимнастикалық қабырғаның екінші сатысына бекітілген көлбеу тақтайшада еңбектеу. Қол мен аяқтың қимылын үйлестіруге, тақтайшадан жеңіл түсіп кете білуіне назар аудару. Еңбектеп жатқан кезінде сақтандырып тұрады. Қозғалыстық ойыны: «Жоғарырақ лақтыр» – еденге түскен допты көтеріп, қайтадан жоғарырақ лақтыру.</p>	
IV. ҰІӘ-нің қорытындысы. Рефлексия	<p>Мимикалық гимнастика: «Бет-алпет» Айнаға қарап бір маймыл Бет-ауызын қисайтты. Оны көріп күлдім мен Көңілді боп жүрдім мен.</p>	

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған іс-әрекет циклограммасы
Іс-әрекет түрі: Дене тәрбиесі.

Күні: 19.03.2026-20.03.2026ж		2 сағат
ҮІӘ міндеті:	<i>биіктен секіру, төрттағандап еңбектеу дағдысын қалыптастыру.</i>	
ҮІӘ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату Ұйымдастыру.	Кіріспе бөлім. Амандасу Шеңбермен жүру. <i>Педагогтың артынан жүру, жүгіру.</i> <i>Шеңберге тұру.</i> <i>Балаларға жалаушалар беру, бірінің соңынан бірін жүгіріп, шеңберге тұрғызу</i>	
III. Тақырып бойынша жұмыс	Негізгі бөлім Жалпы даму жаттығулары Жалаушамаен 1. Аяқтары иық мөлшерінде. Жалаушаны жоғары созып ұстайды. <i>Жалаушаны және басты оң – сол жаққа қисайту.</i> 2. Аяқтары ашақ қойылған, жалаушалар төменде. <i>Жалаушаларды артқа- алдыға қарай сермеу. /5 рет қайталау/</i> 3. Аяқтарын ашық қою, жалаушалар екі жақта жерде. <i>Қолдары төменде. «Ал», «қой» - дегенде тез алып, қою керек. /5 рет/</i> 4. Аяқты бірге, денені тік ұстау. Жалауша белде. Орнында секіріп аяқты және жалаушаны жанға созу орнында секіріп аяқты біріктіру және жалаушаны белге қою 5-рет 5. Аяқтарын ашақ қою, жалаушалар белде; 6- рет маршпен жүру, 10- рет секіру. Тыныс алу жаттығулары: «Үйшік» - тік тұрып, аяқты бір - бірінен ашақ ұстайды, қолды бастан асыра көтеріп, «үйшік» сияқты біріктіреді, демді ішке тартады, қолды төмен түсіріп, денені босатып демді шығарады. Бастапқы қалыпқа келу. <i>Балаларды мадақтау.</i> Негізгі қимылдары: 1. биіктігі 15 см заттың үстінен секіру. 2.Төрттағандап доғаның астынан еңбектеу Қимылды ойын: «Торғайлар мен мысық» <i>Шарты. Ойын кейіпкерлерін рольге бөліп ойнау.</i>	
IV. ҮІӘ-нің қорытындысы. Рефлексия	<i>Балаларды мадақтау</i>	

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған іс-әрекет циклограммасы
Іс-әрекет түрі: Дене тәрбиесі.

Күні: 26.03.2026-27.03.2026ж		2 сағат
ҰІӨ мақсаты:		<i>алға жылжи отырып секіру дағдысын қалыптастыру.</i>
ҰІӨ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату Ұйымдастыру.	Кіріспе бөлім. Амандасу. Ойын гимнастикасы <i>Алақанды ашайық, Шапалақты соғайық.</i> <i>Шап-шап-шапалақ. Шап-шап-шапалақ. Кәне, маған қара, Бәрін бірдей қайтала.</i> <i>Бір-екі-үш, бір-екі-үш, Бәрін бірдей қайтала. (барлық қимылды).</i> <i>Оң аяқ, сол аяқ,</i> <i>Қаз-қаз бастық біз аздап Топ-топ-топ, топ-топ-топ. Кәне, қол, кәне аяқ?</i> <i>Ойнайықшы біз аздап. (Қол-аяқпен еркін қимылдар жасалады)</i> <i>Бір-екі-үш, бір-екі-үш,</i> <i>Ойнайықшыбіз аздап.</i>	<i>(слайдтар) –аю, қоян бейнеленген суреттер, музыка.</i>
III. Тақырып бойынша жұмыс	Негізгі бөлім Жалпы дамытатын жаттығулар Құралсыз 1. Аяқтары алысқа қойылған , қолдары төменде. <i>Басты оң жақ, сол жақ иыққа қою. 5 р</i> 2. Аяқтары алысқа қойылған , қолдары бүйірде. <i>1 - алға қарай еңкейіп, қолды аяқ басына дейін жеткізу керек.</i> 3. Аяқты алысқа қоямыз, қолды алдыға созамыз. Отырып ,тұру. 5 рет 4. Аяқтары алысқа қойылған , қолдары бүйірде. <i>1- қолды бастан асыра көтеріп шапалақтап және аяқты алысқа ұстап секіру .</i> Тыныс алу жаттығулары: <i>мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару.</i> <i>Бастапқы қалыпқа келу.</i> Негізгі қимылдарды орындау: <i>1.Алға қарай екі аяқпен секіру.Қояндар бейнеленген суреттерді (слайдты) көрсетеді.</i> <i>Тапсырманы түсіндіреді – өз жұбына секіріп барады да, оған қолын тигізеді, сосын жылдам өз орнына жүгіріп барады.</i> <i>Нұсқау – бір мезетте екі аяқпен бар жігерімен итерілуі керек.</i> 2.Тіке бағытта төрттағандап еңбектейді. <i>Аюлар бейнеленген суретті көрсетеді.«Аюлар!» деген дауыс естілгенде, залдың қарама- қарсы жағына төрттағандап еңбектейді.</i> Қимыл-қозғалыс ойыны: «Қонаққа барайық». <i>Екі топқа бөлінеді, бірінші топтың екінші топқа қонаққа баруына ұсыныс жасайды. Жұптасуға көмектеседі.</i> <i>Жұптарға музыка әуенімен көңіл көтеруге ұсыныс жасайды.</i>	
IV. ҰІӨ-нің қорытындысы. Рефлексия	<i>Педагог қорытындылайды, балаларды мадақтайды.</i>	

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған іс-әрекет циклограммасы

Іс-әрекет түрі: Дене тәрбиесі.

Күні: 30.03.2026ж	1 сағат	
ҰІӨ мақсаты:	ырғақты жүгіру дағдысын қалыптастыру.	
ҰІӨ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату Ұйымдастыру.	<p>Кіріспе бөлім. Амандасу Хайуанаттар бағына серуендеуді жалғастырып, жаңа жануарлармен танысуды ұсынады. «Ақырын өт». Нұсқау – хайуанаттар бағына ешкім естімейтіндей етіп бару. Ойын жаттығуы: «Ала құландар» – алға шықпай, артта да қалып қоймай, бәрі бірдей бірге қозғалады. Педагог балалармен бірге жүгіреді. «Тыныштық сақтап өт» – хайуанаттар бағына ешкім естіп қалмайтындай тыныштық сақтап жүру. Еденде жатқан заттардың үстінен аттап өту – нық тепе-теңдік сақтау.</p>	«Хайуанаттар бағы» туралы суреттер, слайдтар.
III. Тақырып бойынша жұмыс	<p>Негізгі бөлім: Жалпы даму жаттығулары Б.қ.: «Тик-так» 1. Аяқтары алыс, қолдары белде. «Тик» сөзін айтып басты оңға қисайту, «так» сөзін айтып басты тік ұстау, басты солға қисайтып қайталау. (6 рет қайталау) Б. Қ.: «Иықтың жүруі» 2. Аяқ иық көлемінде, қолдар иық үстінде. Иықты артқа, алдыға қарай айналдыру. /6 рет / Б. Қ.: «Ағаштар тербеледі» 3. Аяқтар алыс қойылған, қолдар жоғарыда. Оң жаққа, сол жаққа тербелу. /6 рет / Б.қ.: «Күнге жетемін» 4. Орнында тұрып секіру. (10-15 секунд) Шеңбер бойы жүру. Адымдап жүру. Тыныс алу жаттығулары: араның дыбысын салу (з-з-з), мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару. Бастапқы қалыпқа келу. Негізгі қимылдарды ойын түрінде орындау: Ойын жаттығуы: «Тентек қонжықтар» Гимнастикалық қабырғаның екінші сатысына бекітілген көлбеу тақтайшада еңбектеу. Қол мен аяқтың қимылын үйлестіруге, тақтайшадан жеңіл түсіп кете білуіне назар аудару. Еңбектеп жатқан кезінде сақтандырып тұрады. Қозғалыстық ойыны: «Жоғарырақ лақтыр» – еденге түскен допты көтеріп, қайтадан жоғарырақ лақтыру.</p>	
IV. ҰІӨ-нің қорытындысы. Рефлексия	<p>Мимикалық гимнастика: «Бет-әлпет» Айнаға қарап бір маймыл Бет-ауызын қисайтты. Оны көріп күлдім мен Көңілді боп жүрдім мен.</p>	

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған іс-әрекет циклограммасы

Іс-әрекет түрі: Дене тәрбиесі.

Сәуір

Міндеті:	Бірқалыпты, шашырап, берілген бағытта, әртүрлі қарқынмен, заттардың арасымен, аяқтың ұшымен, белгі бойынша тоқтап, бірінің соңынан бірі (20 метр дейін) шағын топқа бөлініп және бүкіл топпен, бағытты өзгертіп, шашырап жүгіру. Қолды алға, жоғары, екі жаққа көтеру; қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жаққа жазу. Қолды артқа қою; оларды бүгіп, жазу, қолды шапалақтау, қолдарды алға-артқа сермеу, саусақтарды бұғу және ашу. Қимылдарды үйлесімді орындауға, кейбір кейіпкерлердің қарапайым әрекеттерін жеткізе білуге үйрету	
Күні: 02.04.2026-03.04.2026ж	2 сағат	
ҰІӘ мақсаты:	«ирелеңдеп» еңбектеу дағдысын қалыптастыру.	
ҰІӘ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату Ұйымдастыру.	Кіріспе бөлім. Амандасу. Тізбекте бір-бірден жүру, жүгіру, қолға арналған тапсырмамен жүру. Арақашықтықтың сақталуына, нұсқаулардың орындалуына назар аударады. Түрлі түсті доптар салынған себетке назар аудартады. «Менің көңілді добым» атты тақпақты оқып береді, тақпақты оқығанда мәтін сөздерін доптың қимылымен көрсетеді.	бала санына есептелген доп, ені 50 см қақпа – 3 дана, модульдер-8 дана.
III. Тақырып бойынша жұмыс	Негізгі бөлім. Шеңбер бойымен тұрып доппен орындалатын жалпы даму жаттығулары. Б.қ.: «Жоғары – төмен» 1. Аяқтары алысқа қойылған, доп қолда. Допты жоғары көтеріп, төбеге қарау «жоғарыда» деп айту. Допты төмен түсіріп, жерге қарау «төменде» деп айту. /5 рет қайталау./ Б.қ.: «Айдаһардың құйрығы» 2. Аяқтар алысқа қойылған, доп қолда. Оңнан – солға, солдан-оңға қарай бұрылу. /5 рет/ Б.қ.: «Дәл тигіз» 3. Аяқтары бірге. Доп қолда, денені тік ұстау. Оң жақ тізені көтеріп допқа тигізу Сол жақ тіземінде қайталау. /5 рет қайталау./ Б. қ.: «Доп қашты» 4. Аяқтарын біріктіру. Доп қолда. Орнында секіру. /10-15секунд/ Шеңбер бойы маршпен жүру. Еркін жүру. (допты себетке қою) Тыныс алу жаттығулары: «ұйқыдағы мысық» «п-ы-р, п-ы-р» деп айту. Мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару. Бастапқы қалыпқа келу. Негізгі қимылдарды орындау: 1. Допты қақпа арқылы домалату (ені – 50 см) 1,5 метр қашықтықтан, допты қақпаның тура ортасынан домалату,	

	<p>домалатқаннан кейін қақпадан өту. Мәредегі сызықтан 1,5 метр қашықтыққа үш қақпа орналастырады. 2.Кедергілер арасынан «жыландай» жорғалап өту (бір-бірінен 1,5 метр қашықтықта орналасқан 4 модуль арқылы өту). Залдың қарсы жағына кедергілерді «жыландай» айналып еңбектеп өту Қимыл-қозғалыс ойыны:«Үш аю». Аюлардың қимыл-қозғалыста-рының ерекшеліктеріне назар аудартады.</p>	
<p>IV. ҰІӨ-нің қорытындысы. Рефлексия</p>	<p>Релаксация Кәне, балалар, тұрайық, Қолды ақырын созайық. Саусақтарды ашып-жұмып, Енді төмен түсірейік. Аздап біз де демалдық, Жолға жиналып шығайық.</p>	

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған іс-әрекет циклограммасы
Іс-әрекет түрі: Дене тәрбиесі.

<i>Күні: 06.04.2026-09.04.2026ж</i>		<i>2 сағат</i>
<i>ҰІӘ мақсаты:</i>		<i>жүгіру түрлерін үйрету, қимыл үйлесімділігін дамыту.</i>
ҰІӘ өткізілу барысы		
<i>Жоспарланған уақыт</i>	<i>Жоспарланған іс-әрекет</i>	<i>Ресурстар</i>
<i>I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату</i> <i>Ұйымдастыру.</i>	<i>Кіріспе бөлім. Амандасу</i> <i>Арақашықтықты, бірдей қарқынды сақтап бір қатармен жүру.</i> <i>«Біз қадамды басамыз»</i> <i>Біз қадамды басамыз,</i> <i>Шапалақты соғамыз,</i> <i>Басымызды да біз иіп.</i> <i>Қолды жоғары созамыз,</i> <i>Төмен қолды түсіріп,</i> <i>Бір-бірімізді жетектеп,</i> <i>Шеңбер құрып жүреміз,</i>	<i>сәкілер, ойынға арналған аласа модуль – 8 дана.</i>
<i>ҰІӘ-нің ортасы</i> <i>III. Тақырып бойынша жұмыс</i>	<i>Негізгі қимылдарды ойын түрінде орындау:</i> <i>1.Ойын:«Орыныңды тап!»</i> <i>Тоқтап тұрып және тапсырманы орындай отырып жүгіру – тепе-теңдікті сақтай отырып сәкіге шығады.</i> <i>1.Ойын:«Соқтығыспа!»</i> <i>Кедергілердің арасынан «жыланша» жорғалау (бір қатарда бір-бірінен 1,5 метр қашықтықта орналасқан 4 кедергі бар) – еңбектеу кезінде кедергілерге соқтығыспау керек.</i> <i>Қимыл-қозғалыс ойыны: «Бақалар».</i> <i>Бақалардың секіру ерекшелігіне назар аударады.</i>	
<i>IV. ҰІӘ-нің қорытындысы.</i> <i>Рефлексия</i>	<i>Тыныс алу гимнастикасы:«Шар».</i> <i>Шар үрлейміз, келіңдер,</i> <i>Үлкен шарды көріңдер.</i> <i>Бірге үрлейміз бәріміз,</i> <i>Міне, үлкен шарымыз!</i> <i>Шар жарылды, ф-ф-ф,</i> <i>Өкінішті, түф-ф-ф!</i>	

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған іс-әрекет циклограммасы
Іс-әрекет түрі: Дене тәрбиесі.

Күні: 10.04.2026-13.04.2026ж	2 сағат	
ҰІӘ мақсаты:	Жалпы дамыту жаттығуларын, бағандар арасынан «жылан» болып жүруді, шеңбер бойымен тұруды, шашыла жүгіруді үйрету.	
ҰІӘ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
<p>I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату Ұйымдастыру.</p>	<p>Кіріспе бөлім. Амандасу. «Балалар, біз бүгін мынандай ойын ойнаймыз: сендер кішкентай торғайлар боласыңдар, ал мен сендердің аналарың боламын (нұсқаушы торғайдың бейнесі бар бетперде-шапканы киеді). Шеңбер бойымен тұру. «Ана-торғай» қимылды көрсетіп, өзі сырттай бақылайды. Анасы қарап тұрғанда балалары шеңбер бойымен жүруді орындайды. «Анасы ұйықтап кеткенде, балалар қанаттарын жайып, жан-жаққа ұшып кетті». Торғайлар зал ішінде ұшып жүр. «Ана-торғай» оянды, Чик-чирик, чик-чирик. Бұл не шу? Бұл нешу? Шеңберге жылдам тұрыңдар, Ұшуға ниетқылыңдар. Нұсқаушы тағы да ұйықтап қалғандай болады. Сосын қайта оянады. Бір ғана сәтке көз ілікті, Тентек боп торғайлар кетті. Бірақ енді қатаң қараймын, Тәртіпке сендерді саламын. Ал енді, балапандар, Жаттығуды бастаңдар!</p>	<p>гимнастикалық сәкілер, торғайдың, мысықтың бейнесі бар бетперделер, талдарды бейнелейтін бағандар.</p>
<p>III. Тақырып бойынша жұмыс</p>	<p>Негізгі бөлім. Жалпы даму жаттығулары 1.«Қанатымызды тазалаймыз». Б.қ.: серіппе жасаймыз, басымызды оңға иеміз, б.қ., сосын солға 4 рет қайталаймыз. 2.«Қанатымызды жаямыз». Б.қ.: аяқтарымыз иықтың қашықтығына сәйкес келуі керек, қолдар төменде. Оң қолды жоғары көтереміз, жоғары қараймыз, б.қ., сол қолмен солай жасаймыз, 4 рет қайталаймыз. 3.«Жуынамыз». Б.қ.: аяқтарымыз иықтың қашықтығына сәйкес келуі керек, қол белде, алға қарай иілеміз – «жуынып» жатқандай қимыл жасаймыз, б.қ., 5 рет қайталаймыз. 4.«Дән тауып алайық». Б.қ.: отырамыз, саусақтармен еденді тығылдатады, б.қ. 4 рет қайталаймыз.. 5.«Ұшуды үйренеміз». Б.қ.: бұрынғыдай. Қолды құлаштай созып бір орында секіру. б.«Біз өсеміз». Б.қ.: аяқ бірге қосұлы, қолдар төменде. Қолды жоғары созып, керілеміз – тыныс аламыз, б.қ. – тынысшығарамыз. Негізгі қимылдың түрлері: 1.Бағандар арасынан «жылан» жасап жүреді.</p>	

	<p>«Қараңдар, қаншама ағаштар айналада. Орманда адасып қалмай, бір-бірімізден қалмай ұшамыз».</p> <p>2.Бөренеден (сәкіден) секіру. «Алдымызда ағаш құлап жатыр, оны секіріп өтейік».</p> <p>Қимыл-қозғалыс ойыны: «Ана-торғай мен балалар» Бірлесіп бірге ұшамыз, Бір-бірімізден қалмаймыз. Бір сапқа тұрып бәріміз Алыс жаққа барамыз. Онда дәмді дәндер бар, Сендерге арнап сақталды.</p>	
<p>IV. ҰІӨ-нің қорытындысы. Рефлексия</p>	<p>«Табиғат дауысы» фонограммасымен релакс (дем алу). «Торғайлар күнімен жүгіріп, ойнап шаршап қалды, ұйықтағысы келді. Олар өз керуеттеріне (кілемшелерге) жатты, көздерін жұмды. Тыныш демалып жатыр, аяқтары мен қолдары да бос, еркін. Торғайлар ұйықтап барады. Олар әдемі түс көруде: таңғажайып алаң, көкмайса, әсем гүлдер. Міне, ара ұшып келді, гүлден бал жинауда, самал жел көк шөпті ақырын тербейді, айналаға күн шуағын төгуде. Торғайлар ғажап түс көріп, жайлы жатып жақсы тұрды, сергек көңіл күйге бөленді.</p>	

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған іс-әрекет циклограммасы
Іс-әрекет түрі: Дене тәрбиесі.

<i>Күні: 16.04.2026-17.04.2026ж</i>	<i>2 сағат</i>	
<i>ҰІӨ мақсаты:</i>	<i>алға жылжи отырып, секіру дағдысын қалыптастыру.</i>	
<i>ҰІӨ өткізілу барысы</i>		
<i>Жоспарланған уақыт</i>	<i>Жоспарланған іс-әрекет</i>	<i>Ресурстар</i>
<p><i>I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату</i> <i>Ұйымдастыру</i></p>	<p><i>Кіріспе бөлім. Амандасу.</i> <i>Ойын гимнастикасы</i> <i>Алақанды ашайық, Шапалақты соғайық. Шап-шап-шапалақ, Шап-шап-шапалақ.</i> <i>Кәне, маған қара,</i> <i>Бәрін бірдей қайтала. Бір-екі-үш, бір-екі-үш, Бәрін бірдей қайтала (барлық қимылды).</i> <i>Оң аяқ, сол аяқ,</i> <i>Қаз-қаз бастық біз аздап Топ-топ-топ, топ-топ-топ. Кәне қол, кәне аяқ?</i> <i>Ойнайықшы біз аздап</i> <i>(Қол-аяқпен еркін қимылдар жасалады). Бір-екі-үш, бір-екі-үш,</i> <i>Ойнайықшы біз аздап.</i></p>	<p><i>аю, қоян бейнелері бар суреттер (слайдтар), музыка.</i></p>
<p><i>III. Тақырып бойынша жұмыс</i></p>	<p><i>Негізгі бөлім</i> <i>Жалпы даму жаттығулары Таяқшамен</i> <i>Б.қ.: «Мысық оянды »</i> <i>1. Аяқтары алишақ қойылған, таяқшаны екі шетінен ұстап, жоғарыға, оңға, солға қарай созылып керілу. әр керілген сайын «м-я-у» деп айту. /5 рет қайталау./</i> <i>Б. қ.: «Кілем қағу»</i> <i>2. Аяқтары алишақ қойылған, таяқша төменде қолдарымен ұстау. Таяқшаны жоғарыға көтеріп созу, «кілем қағу» соғу қимылын жасау «тук-тук-тук»- деп айту. /5 рет қайталау/</i> <i>Б.қ.: «Шалтай-балтай»</i> <i>3. Аяқты алишақ қоямыз, таяқша төменде қолдарымен ұстау, оңға, солға бұрылу. / 5рет қай/</i> <i>Б.қ.: «Дәл тигіз»</i> <i>4. Аяқтары алишақ қойылған, таяқшаны кеуденің тұсында. Бүгілген оң аяқты көтеру, тізені таяқшаға тигізу. Арқаны түзу ұстау. Сол жақпен дәл солай қайталау. /5 рет қайталау/</i> <i>Б.қ.: «Көңілді таяқша»</i> <i>5. Таяқшаны айналып секіру және жүру. /15-20 секунд/</i> <i>Маришпен шеңбер бойы жүру. Еркін жүру. (таяқшаны үстел үстіне қою)</i> <i>Қолды жанға созып, аяқтың ұшымен жүру.</i> <i>Тыныс алу жаттығулары: шәйнектік дыбысын салу(ш-ш-ш).</i> <i>Терең тыныс алып, демді шығару.</i> <i>Негізгі қимылдарды ойын түрінде орындау:</i> <i>1.«Қояндар» – алға қарай екі аяқпен секіру. Өз жұбына қарай секіріп барып, оған қолын тигізіп,</i></p>	

	<p>жылдам өз орнына тұру. Нұсқау – екі аяқпен бір мезетте жігерлене итерілу.</p> <p>2.«Аюлар» – тіке бағытта төрт аяқтап еңбектеу.</p> <p>Аюлар ойнап жүреді – «Аюлар!» деген команда берілгенде, орындарын ауыстырып, залдың қарсы жағына қарай еңбектейді.</p> <p>Қимыл-қозғалыс ойыны: «Балапандар». Кішкентай балапанға айнаруды ұсынады.</p>	
<p>IV. ҰІӘ-нің қорытындысы.</p> <p>Рефлексия</p>	<p>Ойын жаттығуы: «Жұбыңды тап!».</p> <p>Тағы да балалардың есіне салады, барлық балалар бір-бірін сыйлап, кішіпейіл болуы керек, бірлесіп тату-тәтті ойнап, ренжіспеуі керек.</p>	

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған іс-әрекет циклограммасы

Іс-әрекет түрі: Дене тәрбиесі.

<i>Күні: 20.04.2026-23.04.2026ж</i>	<i>2 сағат</i>	
<i>ҮІӘ міндеті:</i>	<i>гимнастикалық орындықпен жүру дағдысын қалыптастыру.</i>	
ҮІӘ өткізілу барысы		
<i>Жоспарланған уақыт</i>	<i>Жоспарланған іс-әрекет</i>	<i>Ресурстар</i>
<p><i>I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату</i> <i>Ұйымдастыру.</i></p>	<p>Кіріспе бөлім Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау. Шеңбер бойымен денені тік ұстап, адымдап жүру. Шеңбер бойымен жай жүру . Шеңбер бойымен тұру. Қызығушылықты ояту Балалар, біз бүгін кімге қонаққа баратынымызды табыңдаршы. Көп болса да аяғы, Тек жорғалап жүреді. Денесі жасыл буылтық, Жапырақ оныңқорегі. (Жұлдызқұрт)</p>	<p><i>жұлдызқұрт – спорттық жабдыққа жатпайды, сәкілер – 2 дана, доғалар.</i></p>
<p><i>III. Тақырып бойынша жұмыс</i></p>	<p>Негізгі бөлім Жалпы даму жаттығулары: «Көбелектер» «Көбелектер ұшады» –б.қ., аяқтар сәл ашақ қойылған, қолдар төменде. Қолдыекі жаққа созып, құлашын сермейді, төмен түсіреді. 5 рет қайталайды. «Көбелектер су ішеді»–б.қ.,алдыңғыдай. Еңкейеді, қолын артқа апарады, түзеледі.. 4 рет қайталайды. «Көбелектер отырды» –б.қ., алдыңғыдай. Отырады, қолды тізенің үстінеқояды, түзеледі.. 5 ретқайталайды. «Көбелектер алаңқайға ұшып кетті» – б.қ., аяқтары бірге, қолдары дене бітімінің бойында. Бір орында секіру, қолды құлаштапсермеу. Қимылдың негізгі түрлері: «Жұлдызқұрт» ойынын ойнайық. 1.«Жұлдызқұртты аттап өт» гимнастикалық сәкіде жұлдызқұрттан аттап өту. (Жұлдызқұрт балаларға кедергі жасап сәкіде жатады). 2.Доға астынан өт. (доға астына жорғалау) Қимыл-қозғалыс ойыны: «Жұлдызқұрт» Балалар бірінің артынан бірі «жұлдызқұрт» болып тізбектеліп тұрады Бірінші ойыншы «басы», соңғысы – құйрығы. Музыка ырғағымен жұлдызқұрт алға қарай жорғалайды, басы әртүрлі би қимылдарын көрсетеді (қолымен, денесімен, аяғымен, басымен), басқалары бұл қимылдарды қайталауға тырысады. «Бас» шаршаған кезде, артында тұрған келесі ойыншыға бұрылып, оның басынан сипайды, ал өзі тізбектің</p>	

	соғына барып тұрады	
IV. ҰІӘ-нің қорытындысы. Рефлексия	Балалар, біз бүгін қайда бардық? Кімді көрдік? Жұлдызқұрт бізбен қандай ойын ойнады? Дұрыс айтасыңдар, балалар, ал енді үйге қайтатын уақыт болды.	

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған іс-әрекет циклограммасы
Іс-әрекет түрі: Дене тәрбиесі.

Күні: 24.04.2026-27.04.2026ж	2 сағат	
ҰІӘ мақсаты:	допты кеудеден екі қолмен лақтыру дағдысын қалыптастыру.	
ҰІӘ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату Ұйымдастыру.	<p>Кіріспе бөлім Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау. Шеңбер бойымен денені тік ұстап, адымдап жүру.</p> <p>Тосын сәт Ұлттық киім киген Серік атты қуыршаққа назар аудартады. Қуыршақ өзімен бірге дорба ала келіпті. Балаларға дорбада спортзалда ойнайтын қандай заттар жатқанын сыртынан ұстап көріп табуды ұсынады. Қолдарына сылдырмақ ұстап, тізбекте бір-бірден жүру, қолға арналған тапсырмамен – сылдырмақты жоғары, екі жаққа –арақашықтықты сақтау, басты тік ұстау.</p>	жалпы дамыту жаттығуларына арналған сылдырмақтар әр балаға 2 данадан, балалар санына есептелген доп, ұлттық киім киген Серік атты қуыршақ, дорба.
III. Тақырып бойынша жұмыс	<p>Негізгі бөлім Шеңбер бойымен тұрып сылдырмақтармен ЖДЖ жасау Б. қ.: «Оң-сол» 1. Аяқтары алысқа қойылған , сылдырмақ төменде. басты оңнан-солға қарай бұрылу, солдан-оңға қарай бұрылу. /4-5 рет қайталау/ Б. қ.: «Шеңбер жасау» 2. Аяқтары алысқа қойылған , сылдырмақ жанда, сылдырмақ жоғарыдан-төменге, төменнен-жоғарыға иықты айналдыра отырып шеңбер жасау. / 4 рет қайталау/ Б.қ.: «Маятник» - 3. Тік тұрып, аяқты бірге ұстайды, денені солға еңкейтеді, оң қолмен қабырғаны, сол қолмен саннан тізеге дейін сипалайды, дәл осылай екінші аяқпен жасалады./4-5 рет қайталау/ Б.қ.: «Жасыру» 4. Аяқты алысқа қоямыз. Сылдырмақ белде. Алдыға қарай еңкейіп сылдырмақты созу артқа шалқайып бар деп айту, сылдырмақты жасыру «жоқ» деп айту. /4-5 рет қайталау/ Б.қ.: «Тағзым» 5. Денені тік ұстау. Сылдырмақ белде. 1- алға қарай еңкейіп, 2- сылдырмақты аяқ басына дейін жеткізу керек. Б.қ.: «Серіппе» 6. Аяқтарын алысқа қою, сылдырмақ төменде. Орнында тұрып «серіппе» секілді секіру. /15-20</p>	

	<p>сек/ Тыныс алу жаттығулары: «Шар» - ерніңді жұмып, ұртыңды томпайту; жұдырықпен жайлап жұмылу, еріннен ауаны шығарады (3 - 4 рет). 4 лектен (колонна) 1 саппен /ленталарды себетке салу/. Маршпен жүру. «Қоян» - аяқтың ұшымен жүгіруді секірумен ауыстыру .</p> <p>Негізгі қимылдарды орындау: 1. Алға қарай екі аяқпен секіру. Қуыршақ Серікке дейін секіріп, сылдырмақты дорбаға салу, залдың қарсы жағындағы доп салынған себетке дейін секіру 2. Допты екі қолмен кеуде тұсынан лақтыру. Допты кеуде тұсында дұрыс ұстауына назар аудару, доптың соңынан белгі берілгенде ғана жүгіру. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Марғаулар мен балақайлар». Балаларды екі топқа бөледі – «Марғаулар» және «балақайлар». Балалардың жанына келіп: «Сүт! Кім сүт ішеді?» – деп, сүт құйып жатқандай қимыл жасайды. Марғауларды сызыққа дейін ғана ұстап алуға болатынын ескертеді.</p>	
<p>IV. ҰІӘ-нің қорытындысы. Рефлексия</p>	<p>Ойын жаттығуы: «Доп» Добымыз ойнайды, Секіріп еденде. Біресе жоғары, Біресе төменге.</p>	

*Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған іс-әрекет циклограммасы
Іс-әрекет түрі: Дене тәрбиесі.*

<i>Күні: 30.04.2026ж</i>	<i>1 сағат</i>	
<i>ҰІӘ мақсаты:</i>	<i>велосипед тебу дағдыларын қалыптастыру.</i>	
<i>ҰІӘ өткізілу барысы</i>		
<i>Жоспарланған уақыт</i>	<i>Жоспарланған іс-әрекет</i>	<i>Ресурстар</i>
<i>I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату Ұйымдастыру.</i>	<i>Кіріспе бөлім. Амандасу. Шеңбер бойымен жүру, жүгіру Қызығушылықты ояту. Балалар, бүгінгі жаттығулардың барлығы сылдырмақтармен жасалады. Бірақ алдыменоларды тауып алу керек. Залдың ішінен іздеңдер. Әрқайсысың екі сылдырмақ тауып алуларың керек. Сылдырмақ ұстаған балаларға алаңда белгіленген жерге барып, нұсқаушыға қарап тұруды ұсынады.</i>	<i>әр балаға екі-екіден сылдырмақ, бала санына есептелген доп, кілемшенің ұзындығымен бормен сызылған шаршылар, ұзындығы 1,5 метр тақтайша.</i>
<i>III. Тақырып бойынша жұмыс</i>	<i>Негізгі бөлім Жалпы даму жаттығулары. Сылдырмақтармен жасалатын ЖДЖ. I. «Сылдырмақтар қайда?» Балаларға еденге отырып, аяқтарын жинау ұсынылады, нұсқаушы көзін жапқанда балалар қолдарын созып сылдырмақтарды сылдырлатады. Нұсқаушы сылдырмақтар қайда сыңғырлағанын сұрағанда, олар сылдырмақтарды шапшаң арттарына жасырып, бос қолдарын көрсетеді. (4-5 ретқайталайды). 2.«Сылдырмақтар сылдырлайды!». Шалқасынан жатып сылдырмақты сылдырлатады, етпетінен аунап түсіп сылдырмақтарды сылдырлатады. Кезектеп аунайды. (4–5 рет қайталайды). 3.«Аяқтар мен сылдырмақтар». Б.қ. – аяқтарын алысқа қойып, созып, еденге отырады, сылдырмақтарды алдына қояды, қолдарын артына қойып еденді тірейді, аяқтарын бүгеді, аяғының ұшы сылдырмақтың қасына қояды. (4–5 рет қайталайды). 5.«Сылдырмақпен билейік». Екі аяқпен секіреді және сылдырмақты сылдырлатады. (4- 5 ретқайталау). Негізгі қимыл түрлері: I.«Сылдырмақты қазып кетпе». Тепе-теңдікке арналған жаттығу – еденге қойылған тақтайша үстімен жүру. 2.Сылдырмақтарды жол бойына сызылған текшелер ішіне қойыңдар және бір-біріңнің соңыңнан бір қатарға тұрыңдар.</i>	

	<p><i>(Тәрбиешінің соңынан жүру, қайталаған кезде сылдырмақтар арасынан имектелген жолмен жүру. (2-3 ретқайталау)</i></p> <p>Қимыл-қозғалыс ойыны: «Менің көңілді добым».</p> <p><i>Тәрбиеші қолымен доп лақтырған секілді қимыл жасайды</i></p> <p><i>Менің добым көңілді</i></p> <p><i>Қайда кеттің секіріп?</i></p> <p><i>Сары, ақ, көгілдір</i></p> <p><i>Қашпа менен секектеп,</i></p> <p><i>Тұра қалшы сен енді.</i></p> <p><i>«Тұра қалшы сен енді» деген сөздерден кейін бір баланың атын атап, «қағып ал!» дейді.</i></p> <p><i>Мысалы, «Мәдина , қағып ал!» дегенде, Мәдина допты қағып алуы керек.</i></p>	
<p>IV. ҰІӨ-нің қорытындысы.</p> <p>Рефлексия</p>	<p>Саусақ гимнастикасы: «Жасырынбақ»</p> <p><i>Саусақтар ойнайды жасырынбақ,</i></p> <p><i>Бастарын олар жасырды,</i></p> <p><i>Міне, былай, міне, былай,</i></p> <p><i>Бастарын олар жасырды.</i></p>	

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған іс-әрекет циклограммасы
Іс-әрекет түрі: Дене тәрбиесі.

Мамыр		
Міндеті	<i>Әртүрлі бағытта және берілген бағытта шеңбер бойымен қолдарын әртүрлі қалыпта ұстап жүру, шағын топпен және бүкіл топпен қарқынды өзгертіп жүру, белгі бойынша тоқтап жүру, жүруде тепе-теңдікті сақтау заттардың бойымен, астымен еңбектеу, ересектермен бірге дене жаттығуларын орындау, спорттық жаттығуларды орындау техникасын және бұрын меңгерген қимылдарды өз бетінше орындауын бекіту. Серуенде қимылды ойындарға қатысуға және жаттығуларды орындауға қызығушылық пен ықылас танытуға баулу. Шынықтыру шараларын өткізу кезінде балалардың денсаулық жағдайын ескеріп, жеке тәсілді жүзеге асыру</i>	
Күні: 02.05.2025-06.05.2025	2 сағат	
ҰІӨ мақсаты	тепе-теңдікті сақтау дағдысын қалыптастыру.	
ҰІӨ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату Ұйымдастыру.	Кіріспе бөлім. Амандасу. Ойын: «Әткеншек». Әрең, әрең, әрең, Әткеншектер айналды. Содан кейін бәрі, Жылдам, жылдам, Шыр көбелек айналды. Ақырын, ақырын, асықпашы, Әткеншегім, тоқташы. 1-2, 1-2, міне, осымен Ойын бітті. Бір қарқынды қимылдауға назар аударады	мәшине, пойыз, желкенді қайық бейнеленген суреттер, жіп – 3 дана, гимнастикалық тақтайша, доп.
III. Тақырып бойынша жұмыс	Негізгі бөлім Жалпы даму жаттығулары Б.қ.: «Торғай ұшты» 1. Аяқты алашақ қоямыз, қолымыз жанға созып құстың қанатын жасау, басты оңнан солға қарай, төмен- жоғары бұру; «Чик- чирик» деп айту. / 5 рет қайталау/ Б.қ.: «Мотор» 2. Аяқты алашақ, қолымызды кеуде тұсына қоямыз, қолымызды дөңгелек қозғалысқа келтіреміз. «р-р-р» деп айту. /5 рет қайталау/ Б.қ.: «Гүлдің ашылуы» 3. Аяқтары бірге қойылған. Отыру. Алақанды біріктіріп ұстау, орнынан тұрарда қолды жоғару созып алақанды ашу. (5- рет қайталау.)	

	<p>Б. қ.: «көңілді пингвин»</p> <p>4.Өкшелерін беттестіру арқылы пингвиннің жүрісін көрсету. Қолдары жанда пингвиннің қанатын жасау. Орнында тұрып жүру, айналып жүру./10-15секунд/</p> <p>Тыныс алу жаттығулары: «Әтеи» дыбысын салу, «ку-ка-ре-ку» деп айту. Мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару.</p> <p>Негізгі жаттығуларды орындау:</p> <p>1.Имектелген жолмен (имектеліп қойған жіп) алаңның қарсы жағына өту.</p> <p>2.Допты кеуде тұсынан екі қолмен лақтыру. Қолды жылдам созып жіберуге назар аудартады.</p> <p>Қимыл-қозғалыс ойыны: «Көпірден еңбектеп өт». Көпірді біз саламыз, Мәшине мен адамдар, Өзеннен өтсін қиналмай. Ойын ойнайтын ортаны құрастырамыз – жіптермен өзенді, гимнастикалық тақтайшаны судан өтетін көпір деп бейнелейміз. Көпірмен еңбектеп өтіп, келесі жазғалауға өтуді ұсынады.</p>	
<p>IV. ҰІӨ-нің қорытындысы. Рефлексия</p>	<p>Ойын жаттығуы: «Пойыз». Бір тізбекке тұрып, пойыз болып жүреді. Ойын жаттығуы: «Мәшине». Көшеде мәшине зулайды, Дөңгелектен шаң бұрқырайды. Нұсқау – «автокөліктер» залды аралап жүре алады.</p>	

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған іс-әрекет циклограммасы
Іс-әрекет түрі: Дене тәрбиесі.

Күні: 08.05.2025-13.05.2025		2 сағат
ҰІӨ мақсаты		арқанмен жүру кезінде тепе-теңдікті сақтау дағдысын қалыптастыру.
ҰІӨ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату Ұйымдастыру.	Кіріспе бөлім. Амандасу Тиін балаларды қарсы алады. Алақанды соқ-соқ, Аяқпенен топ-топ. Шынтақтардабүгілді, Көздеріміз жұмылды. Тиін, тиін, ұйықтама, Бізбен бірге сен ойна. Тізбекте бір-бірден қолдарына бүршік ұстап жүру.	әр балаға ЖДЖ-ға арналған 2 жаңғақ, жіп – 3 дана, гимнастикалық тақтайша (ені – 25 см, ұзындығы – 2 м) – 3 дана, қуыршақ театрынан алынған ойыншық тиін.
III. Тақырып бойынша жұмыс	Негізгі бөлім: Жалпы даму жаттығулары. Б.қ.: «Тик-так» 1. Аяқтары алысқа, қолдары белде. «Тик» сөзін айтып басты оңға қисайту, «так» сөзін айтып басты тік ұстау, басты солға қисайтып қайталау. (5 рет қайталау) Б. Қ.: «Иықтың жүруі» 2. Аяқ иық көлемінде, қолдар иық үстінде. Иықты артқа, алдыға қарай айналдыру. /5 рет / Б. Қ.: «Ағаштар тербеледі» 3. Аяқтар алысқа қойылған, қолдар жоғарыда. Оң жаққа, сол жаққа тербелу. /6 рет / Б.қ.: «Күнге жетемін» 4. Орнында тұрып секіру. (10-15 секунд) Қорытынды: Тыныс алу жаттығулары: араның дыбысын салу (з-з-з), мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару. Бастапқы қалыпқа келу. Негізгі қимыл- қозғалыс. Ойын түрінде негізгі қимылдарды орындау: «Саябақта»: Балаларды атын атап шақырады. 1. Түзу созылып жатқан жіптің үстімен жүру. Тепе-теңдікті сақтау – қолдарын екі жаққа созады, денесін түзу ұстайды, аяқтарын тек жіптің үстіне қояды.	

	<p>2.Еденде жатқан тақтайшада төрттағандап еңбектеу. <i>Нұсқау – тақтайша үстімен ғана еңбектеу, бір-біріне кедергі келтірмеу.</i> Қимыл-қозғалыс ойыны: «Допты шеңбер бойымен» – допты бір-бірінің қолына ұстату.</p>	
<p>IV. ҰІӘ-нің қорытындысы. Рефлексия</p>	<p>Саусақ гимнастикасы: «Жасырынбақ» <i>«Саусақтарым ойнады жасырынбақ, Бастарын да жасырды, Міне, былай, міне, былай, Бастарын ол жасырды»</i> <i>Шеңбер бойы жүру. Адымдап жүру.</i></p>	

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған іс-әрекет циклограммасы
Іс-әрекет түрі: Дене тәрбиесі.

Күні: 15.05.2025-16.05.2025		2 сағат
ҰІӘ мақсат	орнында тұрып ұзындыққа секіруді, таспаны қолымен ұстап шеңбер бойымен жүгіруді, арқаға массаж: «Бориц» жасауды үйрету.	
ҰІӘ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату Ұйымдастыру.	<p>Кіріспе бөлім. Амандасу Маймыл ойыншықпен таныстыру. <i>Кішкентай маймылдарды бейнелеуді ұсынады.</i> <i>Бір-екі-үш, бұрылдық,</i> <i>Маймылға біз айналдық.</i> <i>Күнге қолды біз созып,</i> <i>Жүрдік оңға, солға да,</i> <i>Отырамыз, тұрамыз,</i> <i>Шаршамаймыз сонда да.</i> Ойын гимнастикасы: «Маймылдар» <i>Таң атпастан алаңда Маймылдар жүр серуендеп.</i> <i>Оң аяқпен топ-топ!, Сол аяқпен топ-топ!</i> <i>Қолдарын созды жоғары, Қане кім биікке?</i></p>	«Маймыл» ойыншығы, педагогке арналған ана-маймылдың бетпердесі, жіп – 3 дана, бір қатарда бір-бірінен 1,5 м қашықтықта тұратын 4 поролон текше.
III. Тақырып бойынша жұмыс	<p>Негізгі бөлім Жалпы даму жаттығулары. Б.қ.: «Көбелек қонды» <i>1. Аяқтары иық мөлшерінде. Қолдары артта. Иыққа қонған көбелекті көру. басты оңға, солға бұру, «қонды» деп айту. /6 рет қайталау/</i> Б. қ.: «Жыланның қозғалысы» <i>2. Аяқ иық көлемінде, қолды жанға созу. Жыланның қимылын жасау. иықты ирелеңдете айналдыру. /5 рет қайталау/</i> Б.қ.: «Қайшы» <i>3. Аяқтар алыс қойылған, қолдар жан-жақта, қолдарды қайшылау./5 рет қайталау./</i> Б. қ.: «Жұлдызша» <i>4. Қолдары белде. Аяқты бірге ұстау. Орнында секіріп аяқты және қолды жанға созу «ха-а-а» деп айту, орнында секіріп аяқты біріктіру және қолды белге қою, «хоп» деп айту. /5 рет қай/</i> <i>Шеңбер бойы жүру. Еркін жүру. Қолды жанға созып, аяқтың ұшымен жүгіру. Тыныс алу жаттығулары: шәйнектік дыбысын салу(и-и-и). Терең тыныс алып, демді шығару.</i> Негізгі қимылдарды ойын түрінде орындау:</p>	

	<p>Жіпті (таспаны) ұстап шеңбер бойымен жүгіру. «Әткеншек» ойыны – музыка ырғағымен бір қарқында қозғалу. Орнында тұрып ұзындыққа секіру (30 см қашықтыққа) Ойын жаттығуы. Ені 30 см матадан өзенді бейнелейді, маймылдарға одан секіріп өтуді ұсынады. Қалай секіруге болатынын түсіндіріп, секіріп көрсетеді. Екі аяқпен бір мезетте итерілу керек екеніне назар аудартады. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Тиіп кетпе!» Жіптер арқылы алаң шегарасын белгілейді (5метр) – еңбектеуді топ болып орындайды.</p>	
<p>IV. ҰІӘ-нің қорытындысы. Рефлексия</p>	<p>Арқаға массаж: «Бориц» Чики-чики-чики – ща! Міне, орамжапырақ борицқа, Туралады картоп, Қызылша мен сәбіз де, Жартысын алып пияздың Сарымсақ та турадым. Чики-чики-чики-чорш- Дайын болды дәмді бориц. Енді сау болыңыз</p>	

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған іс-әрекет циклограммасы

Іс-әрекет түрі: *Дене тәрбиесі.*

Күні: 20.05.2025-22.05.2025		2 сағат
ҰІӨ мақсаты	«Суық түсті» биологиялық белсенді нүктелерінің массажын қолдану арқылы балалардың дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылығын қалыптастыру және қызығушылығын дамыту.	
ҰІӨ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату Ұйымдастыру.	Кіріспе бөлімі: Шеңбер бойымен денені тік ұстап жүру. Шеңбер бойымен еркін жүру. Шеңбер бойымен тұру. / шеңберге тұрарда себеттен бір доп алу/	
III. Тақырып бойынша жұмыс	Негізгі бөлім: Жалпы даму жаттығулары. Доппен Б.қ.: «Жоғары – төмен» 1. Аяқтары ашақ қойылған, доп қолда. Допты жоғары көтеріп, төбеге қарау «жоғарыда» деп айту. Допты төмен түсіріп, жерге қарау «төменде» деп айту. /5рет қайталау./ Б.қ.: «Айдаһардың құйрығы» 2. Аяқтар ашақ қойылған, доп қолда. Оңнан – солға, солдан-оңға қарай бұрылу, әр бұрылған сайын «көрдім» деп айту. /5 рет қайталау./ Б.қ.: «Дәл тигіз» 3. Аяқтары бірге. Доп қолда, денені тік ұстау. Оң жақ тізені көтеріп допқа тигізу «тиді» деп айту. Сол жақ тіземенде қайталау. /5 рет қайталау/ Б. қ.: «Доп қапты» 4. Аяқтарын біріктіру. Доп қолда. Орнында секіру. /10-15секунд/ Шеңбер бойы маршпен жүру.Еркін жүру.(допты себетке қою) Тыныс алу жаттығулары: «ұйқыдағы мысық» «п-ы-р, п-ы-р»деп айту. Мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару. Негізгі қимылдарды орындау: 1.Допты екі қолымен бастан асыра лақтыру. Бүгілген қолдарды жылдам әрі жігерлі қимылмен алға-жоғарыға қарай созып, доптың ұшу траекториясына дұрыс бағыт беру. 2.Орнында тұрып ұзындыққа секіру (30 см қашықтыққа) – аяқтың итерілуін қолдың қимылымен сәйкестендіру. Ойын жаттығуы: «Өзеннен секіріп өт!» – өзеннің енін 30 см матадан құрастыру. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Әткеншек». Демалып, әткеншек тебуге ұсыныс жасайды.	балалар санына есептелген доп, өзеннің моделі – екі шеті түйілген ұзын таспа.

	<p><i>Әрең, әрең, әрең Әткеншектер айналды. Содан кейін бәрі жылдам, жылдам шырқобелек айналды. Ақырын, ақырын, асықпашы, Әткеншегім тоқташы. 1-2, 1-2, міне, осымен ойын бітті.</i></p>	
<p><i>IV. ҰІӘ-нің қорытындысы. Рефлексия</i></p>	<p><i>Педагог қорытындылайды, балаларды мадақтайды.</i></p>	

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған іс-әрекет циклограммасы
Іс-әрекет түрі: Дене тәрбиесі.

Күні: 23.05.2025-27.05.2025	2 сағат	
ҰІӘ мақсаты	<i>тепе-теңдікті сақтау дағдысын қалыптастыру.</i>	
ҰІӘ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату Ұйымдастыру.	<p>Кіріспе бөлім <i>Сәлеметсіңдер ме, балалар! Біз бүгін көңілді аңдар боламыз. Сендер қандай аңдарды білесіңдер? Жарайсыңдар. Біз оларға еліктеп, қимылдарын қайталаймыз. Ал, кәнеки, аңдар, маған құлақ салыңдар! Барлық қимыл-қозғалысты біз сәтті орындаймыз.</i> <i>Оңға бұрылып бір қатармен сапқа тұрады. Бір қатармен сапта жүру.</i> <i>Аяқтың ұшымен жүру, қолдарын беліне қояды – «түлкі ақырын таяп келеді», табанының ішкі жағымен жүру – «аю талтаңдап келеді», кәдімгі жүріспен кезектесіп жүреді.</i> <i>Алға қарай секіру – «қояндар секіреді».</i> <i>Бір қатармен жүру, жүгіру, «қасқыр жортып келеді».</i> <i>Жүру және жүгіру, конустардың арасынан жыланша жүру – «жылан жорғалайды».</i> <i>Шеңбер бойымен тұру.</i></p>	<p><i>4-5 конусты жол (ені – 25 см, ұзындығы – 2 метр) – 2 дана, 2 сәкі, 4-5 құрсау, биіктігі 10 см текше, қасқыр бейнеленген бетперде.</i></p>
III. Тақырып бойынша жұмыс	<p>Негізгі бөлім. Жалпы даму жаттығулары Түлкіге арналған қолғап. <i>Б.қ.: аяқтар табан қашықтығына сәйкес.</i> <i>1 – қолды алға созамыз, 2,3 – қолдың басын айналдырамыз, 4 – төмен түсіреміз. 4–5 рет.</i> Тиін інінде. <i>Б.қ. – бұрынғы. 1 – аяғының ұшымен көтеріледі, қолдарын жоғары көтереді, 2 – б.қ. 4–5 рет.</i> Құндыздар отын жаруда. <i>Б.қ.: аяқты иық бойымен қояды, саусақтарын айқастырып құлып жасайды, 1 – қолды бастан асыра жоғары көтереміз, 2 – алға қарай еңкейеміз – 4 рет.</i> Ал, кірніде –саңырауқұлақ. <i>Б.қ.: аяқты табан қашықтығына сәйкес қойып тұру, қолдары төмен түсірілген.</i> <i>1 – отырады, қолын еденге тірейді, 2 – тұрады, б.қ.,4 рет қайталау.</i> Қоянға арналған пималар. <i>Б.қ.: түрегеп тұрады, қолдарды белге қояды. Бір орында тұрып кезекпен секіреді, жүреді.</i> Қимылдың негізгі түрлері:</p>	

	<p><i>1.Қолды белде ұстап, текшелерден аттап, соқпақпен (жолмен)жүру. Түлкі келеді көпірмен, Құйрығы оның бұлғаңдап. Қолындағысын түсірмей Серуендейді масайрап.</i></p> <p><i>2.Сәкі үстінде төрттағандап еңбектеу. Маймақ аяқ аюлар Орманда жүр серуендеп. Бөренеден ол жылдам, Ептілікпен аттады. Қабырғасын ауыртпай Керіліп ол алды. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Қояндар мен қасқыр».</i></p>	
<p>IV. ҰІӘ-нің қорытындысы. Рефлексия</p>	<p><i>Балаларды мадақтау.</i></p>	

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған іс-әрекет циклограммасы

Іс-әрекет түрі: Дене тәрбиесі.

Күні: 29.05.2025-30.05.2025		2 сағат
ҰІӘ мақсаты	балалардың дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылығын қалыптастыру және қызығушылығын дамыту.	
ҰІӘ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату Ұйымдастыру.	Кіріспе бөлім. Амандасу. Қуыршақ Айгүл балалармен сәлемдеседі және ойын ойнауға ұсыныс жасайды. Бір шеңберге тұрайық, Бәріміз дос болайық. Қолымызды бірге ұстап, Шаттанайық бәріміз. Тізбекте бір-бірден жүру, тізбекте жүгіру, тізені жоғары көтеріп жүру.	Айгүл есімді қуыршақ, бала санына есептелген доп, биіктігі 40см доға – 2 дана.
III. Тақырып бойынша жұмыс	Негізгі бөлім. Бір қатармен сапта жүру, бір қатармен сапта жүгіру, тізделерін жоғары көтеріп жүру. Қатарға сапқа тұрып доптармен ЖДЖ жасау. Б.қ.: «Оң - сол» 1. Аяқтары иық мөлшерінде. Доп қолда. Допты оң жаққа қозғап, басты оң жақ иыққа қою. «Оң жақ» деп айту. Допты сол жаққа қозғап, басты сол жақ иыққа қою. «Сол жақ» деп айту. /5 рет/ Б.қ.: «Секіргіш» 2. Аяқтары алыс қойылған. Доп кеуде тұсында. допты жоғары лақтыру /5 рет қайталау./ Б. қ.: «Кұламалар» 3. Аяқтары алыс қойылған, қолдағы допты жоғары созу. Доппен оңға- солға иілу. /6 рет / Б.қ.: «Дән» 4. Жиырылып отырады, доп қолда. Күн қыздырып, жауын жауады. «Дән» ақырын допты жоғары созып керіледі. Орнында тұрып айналады. Өкшемен тұрып керіледі. /6 рет / Б.қ.: «Серіппе» 5. Аяқтарын алыс қою, доп қолда. Денені тік ұстайды. Орнында отырып - тұрып «серіппе» секілді секіру. /15-20 секунд/ Шеңбер бойы еркін жүру.(допты себетке қою) .Қолды жанға созып, жүру. Шеңбер бойымен денені тік ұстап жеңіл жүгіру. Тыныс алу жаттығулары: шәйнектік дыбысын салу. Терең тыныс алып, демді шығару.	

	<p>Негізгі қимылдарды орындау: <i>Допты екі қолмен кеуде тұсынан лақтыру – бүгілген шынғақтарын жылдам жазып қолды созу, допты лақтырғанда бағытына дұрыс траектория беру.</i> <i>Берілген белгі бойынша орындалатын жаттығудың реті – сапқа тұру, алғашқы қалыпты сақтау, допты лақтыру, доптыңсоңынан жүгіру, қатардың қасына келіп тұру.</i> <i>Доға астынан еңбектеу (биіктігі –40 см) – өтер кезде топтасу, бір-біріне кедергі жасамау.</i></p> <p>Қимыл-қозғалыс ойыны: <i>«Секір де – шапалақ ұр». Қимылдарды өзгерту үшін сапқа белгі береді.</i></p>	
<p>IV. ҰІӘ-нің қорытындысы. Рефлексия</p>	<p>Бетке жасалатын массаж: «Жуыну әні» <i>Жуынбасаң сен егер</i> <i>Кір-қожалақ баласың.</i> <i>Барлық бала таңертең</i> <i>Жуынуға асығар.</i> <i>Мұрнымыз да тазарды, Аузымыз да тазарды. Иегімізді де тазарттық, Ал көзіміз жарқырады.</i> <i>Сау болып жүріңіздер</i></p>	