

Бекітемін:

«Нұрасыл» балабақшасының

Менеджерінің Бейсенбаева М.Ш



Ақмола облысы Қосшы қаласы «Нұрасыл» балабақшасы

Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасының негізінде

2024-2025 оқу жылына арналған

Дене шынықтырудан ҰІӨ циклограммалық жоспары

«Балапан» МАД тобы

Қосшы қаласы 2024-2025

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

Қыркүйек		
Міндеті	<p>Балалардың денесін үйлесімді дамыту, спорттық, қимылды ойындарға, спортпен айналысуға қызығушылықты арттыру; дене сапаларын: күш, жылдамдық, төзімділік, ептілік, икемділікті қалыптастыру; негізгі қимыл түрлерін: жүру мен жүгіруді, секіру мен лақтыруды, қағып алуды, еңбектеу мен өрмелеуді, жеке мәдени-гигиеналық дағдылары жетілдіру; дене тәрбиесі жаттығуларын орындауға қызығушылықты ояту, салауатты өмір салтын ұстануға тәрбиелеу; әртүрлі ұлттық қимылды ойындарға, жарыс сипатындағы ойындарға қызығушылыққа баулу; ойын барысында, спорт жабдықтарын қолдануда қауіпсіздікті сақтау.</p>	
Күні: 02.09.2024ж – 03.09.2024ж	2сағат	
ҰІӘ мақсаты:	<p>Дене тәрбиесі ұйымдастырылған іс-әрекетіне қызығушылықтарын қалыптастыру. балаларға саптағы орнын табуды үйрету. Бір орында тұрып жоғары секіруге үйрету, бір мезетте екі аяғымен еденнен серпіліп секіру қабілетін дамыту. Кішірейтілген алаңда жүруге жаттықтыру, тепе-теңдік сақтау қабілетін дамыту.</p>	
ҰІӘ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату Ұйымдастыру.	<p>Кіріспе бөлім. -сәлемдесу -сапқа тұрғызу Сапқа тұру, қалыпты және дұрыс тұруды тексеру: колоннада бірінен соң бірін қалпына келтіру, баған бойынша аяқ ұшымен кезек-кезек жүру, қол белде (тізеңізді бүкпеу); бағанда бір-бірден жүгіру; педагогтың белгісінде шашырап жүру, шашырап жүгіру; бір-бірден колоннада қалыпты тұру. .</p>	<p>жол «салатын» жіптер.</p>
III. Тақырып бойынша жұмыс	<p>Негізгі бөлім. Жалпы дамыту жаттығулары. 1. Б.қ.: Аяқтың ені иықпен параллель, қолдар, белде 1 - қолдар екі жаққа; 2 – қолды жоғары, аяқ ұшымен көтеру; 3 - қолдар екі жаққа; 4 - бастапқы қалыпқа оралу 2. Б.қ.: Аяқтар иық енінде, қолдар бастың артында. 1 - қолды белде денені оңға, бұру; 2 - бастапқы қалыпқа оралу. Солға солай жасау 3. б.қ.: Аяқ иық деңгейінде, қолдар төменде. 1 - қолды екі жаққа; 2 - оңға (солға) аяққа еңкейту, аяқ ұшын саусақтармен ұстау; 3 - тұзу, қолды екі жаққа созу; 4 - бастапқы қалыпқа оралу</p>	<p>Музыкалық сүйемелдеу</p> <p>Әрбір балаға атрибуттар</p>

	<p>4. б.қ: 1- қолдар белде. 1-2 - отырыңыз, қолды алға созу; 3-4 - бастапқы қалыпқа оралу</p> <p>5. б.қ.: Негізгі бағыт, қолды төмен. 1 - оң аяқты ашақ қою, сол қолды бүйірге ұстау 2. оң қолды көтеріп , солға жоғары иілу. 3 - қолды екі жаққа түсіру, 4 - оң аяқты қойып, бастапқы қалпына келу. Солға солай жасау.</p> <p>6.б.қ.: негізгі ұстаным, қолдар белде. 1 - аяқтарды бір-бірінен ашақтатып, қолдарды екі жаққа көтеріп секіру: 2 - бастапқы қалыпқа оралу</p> <p style="text-align: center;">Негізгі қимыл-қозғалыс түрлері</p> <p>1. Гимнастикалық орындықта қолды белге ұстап жүру. 2. Екі аяғымен алға ұмтылып секіру , еденнен жоғары көтеріліп секіру (арақашықтық 4 м) 3.</p> <p style="text-align: center;">3 бөлім.</p> <p>Қимылды ойын «Доп кімде?» Шарты: Ойыншылар шеңбер құрып тұрады. Драйвер таңдалды. Ол шеңбердің ортасында тұрады, ал қалғандары бір-біріне мықтап жақын тұрады, бәрінің қолдары артында. Педагог біреуге доп береді (диаметрі 6-8 см), ал балалар оны шеңбер бойымен арқаларына береді. Жүргізуші доп кімде екенін анықтауға тырысады. Ол былай дейді: «Қолдар, қолдар!» - осы кезде оған балалар доптың жоқтығын көрсеткендей екі қолын, алақанын жоғары көтеруі керек. Егер жүргізуші дұрыс болжаса, ол допты алып, шеңберге тұрады, ал допты тапқан адам жүргізе бастайды.</p>	
<p>IV. ҰІӘ-нің қорытындысы. Рефлексия</p>	<p>Балалардың үлкен болып өскенін көрсету үшін «фотоға» түсіп, кішкентай кезіндегі суретпен салыстыруды ұсынады.</p>	<p>- Спорттық құрал-жабдықтарды жинауды ұсынады.</p>

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

Күні: 05.09.2024ж – 09.09.2024ж	2 сағат	
ҰІӘ мақсаты:	Аяқтың ұшымен жүру, қолды белде, жүгіру. Нысандар арасында жүру және жүгіру педагогтың белгісі бойынша бағанға бөліну. Жалпы даму жаттығуларымен, қимыл қозғалыс жаттығуларын орындауға бағыт беру.	
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 жеңіл жүгіру. Қол бүйірде аяқтың ұшымен жүру. Қол бүйірде өкшемен жүру. Қарлығашқа ұқсап ұшу.(қолды жанға созу.) Шеңбер бойымен еркін жүру. 1 сапқа тұру. Саптан 4 қатарға (колонна) тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау.</p>	
III. Тақырып бойынша жұмыс	<p>Негізгі бөлім. Жалпы даму жаттығулары Б. қ: «Оң-сол » 1. Аяқтары алысқа , қолдары белде. басты оң иыққа қисайту иықты көтермеу керек , басты солға қисайтып қайталау. (6 рет қайталау) Б. қ: «Шеңбер» 2. Аяқтары алысқа , қолдары иықта. 1-4 қолымызды шеңбер бойынша алдыға қарай айналдырамыз. 5-8 – қолымызды шеңбер бойынша артқа қарай айналдырамыз. / 5 рет қайталау/ Б. қ: «Бұйрықты орында» 3. Аяқтары алысқа , қолдарымыз басымызда. 1- оң жаққа еңкею, 2- б.қ. 3 – сол жаққа еңкею, 4- қолымызды алдыға созып, отырамыз. 5 – б.қ. /5-6 рет қайталау/ Б. қ: «Шам жағу » 4. Аяқтары алысқа , қолдарымыз жанда. 1- қолымыз басымызда, 2- қолымыз жоғары, оң аяғымызды артқа қойып, өкшемізді көтереміз, бүгеміз. 3- оң аяғымызды қоямыз, қолымыз басымызда. 4- б.қ. Сол аяқпен де дәл солай қайталау. / 5-6 рет қайталау/ Б. қ: «Құлын» 5. Аяқтарды біріктіріп ұстау, орында тұрып, қолды шынтаққа дейін бүгіп, тізені барынша биік көтере жүгіру . Б. қ: «Бұршақтар» 6. Аяқтарды біріктіріп ұстау, қолдар белде, орында тұрып алға, артқа, оңға, солға секіру . /15-20 секунд/</p>	<p>Музыкалық сүйемелдеу</p> <p>Әрбір балаға атрибуттар</p> <p>Орамалдар,</p>

	<p>Қорытынды: 4 лектен (колонна) 1 саппен шеңбер бойы жүру. Маршпен жүру.</p> <p>Тыныс алу жаттығулары: мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару. Бастапқы қалыпқа келу.</p> <p>Негізгі қимыл –қозғалыс жаттығулары</p> <p>1.«Көпірде». Жолды инурлардан немесе рельстерден (ені 15 см) салады. Педагог балаларды тұрақты тепе-теңдікті және дұрыс қалыпты сақтай отырып, қол белде, аяғының ұшымен жүруге шақырады</p> <p>2. «Пингвиндер». Ойыншылар шеңбер құрып тұрады. Әркімнің қолында бір дорба бар. Педагогтің белгісі бойынша балалар сөмкені тізе арасына қысып, шеңбер бойынша екі аяқпен секіреді (балалар арасындағы қашықтық бір-біріне кедергі келтірмеуі үшін кемінде 0,5 м болуы керек). Алдымен секірулер бір бағытта орындалады, содан кейін тоқтайды, бұрылады және тапсырма қайталаанады</p> <p>Қимылды ойын: «Ұстап алушылар» ойыны (ленталармен). балалар шеңбер бойымен құрастырылған; әрқайсысында белдің артқы жағына бекітілген түрлі-түсті лента бар. Шеңбердің ортасында қақпан бар. Дене тәрбиесі нұсқаушысы белгісі бойынша: «Бір, екі, үш - ұста!» - балалар ойын алаңының айналасына шашырайды. Ұстаушы лентаны біреудің қолынан тартып алуға тырысып, ойыншылардың соңынан жүгіреді. Дене тәрбиесі нұсқаушысы белгісі бойынша: «Бір, екі, үш - шеңберге тез жүгір!» - барлығы шеңбер бойымен тұрады. Дене тәрбиесі нұсқаушысы лентаны жоғалтқандарға, қолдарын көтеруді ұсынады және оларды санайды. Ұстаушы ленталарды балаларға қайтарады, ал ойын жаңа жүргізушімен қайталаанады.</p>	
<p>IV. ҰІӨ-нің қорытындысы. Рефлексия</p>	<p>Ойын жаттығуы: «Бір ізбен жүріп көр».</p> <p>Дене тәрбиесі нұсқаушысы қорытындылайды, балаларды мадақтайды.</p>	<p>- Спорттық құрал-жабдықтарды жинауды ұсынады.</p>

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

Күні: 10.09.2024ж – 12.09.2024ж	2сағат	
ҰІӨ мақсаты:	Нысандар арасында жүруді және жүгіруді қайталау; еденнен (жерден) екі аяғымен серпіле секіру кезінде қолды сермеуді үйрету; допты екі қолмен жоғары лақтыруға жаттығу;	
ҰІӨ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату Ұйымдастыру.	<p>Кіріспе бөлімі: Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау. Шеңбер бойымен денені тік ұстап, Қол бүйірде, аяқтың сыртымен жүру. Қол бүйірде, аяқтың ішімен жүру. Шеңбер бойымен жай жүру . 1 сапқа тұру. Саптан 4 қатарға(колонна) тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау.</p>	
III. Тақырып бойынша жұмыс	<p>Негізгі бөлім. Б.қ.: «Маса ұшты» 1. Аяқтар алиақ қойылған, қолдар бүйірде. Мойынды оңнан солға қарай, солдан оңға қарай айналдыру. «з-з-з» деп айту. /5- рет қайталау/ Б. қ.: «Қақпа» 2. Аяқ иық көлемінде, қолдар иық үстінде. 1- шынтақты артқа созу, 2- шынтақты беттестіру. /5-6 рет қайталау/ Б.қ.: «Шапалақ» 3. Аяқтар алиақ қойылған, қолдар белде. 1- алдыға еңкею, 2- қолдарды шапалақтау. 3- артқа шалқаю, 4- шапалақтау . /5-6 рет қайталау./ Б. қ.: «Күнге жетемін» 4. Аяқтар алиақ қойылған, қолдар белде. 1- қолымызды екі жаққа созамыз. 2- өкшемізді көтеріп, қолымызды жоғары көтерімізде созыламыз. 3 -б.қ. /5-6 рет қайталау/ Б.қ.: «Шапалақ» 5. Аяқтарын біріктіру. Қолдар белде. 1- тізені бүгіп отырады, 2- орныныан тұрып шапалақтайды. 3- б.қ. (5-6 рет қайталау) Б.қ.: «Биші аяқтар» 6. Аяқтарын біріктіру, қолдар белде. 1- оң аяқты жанға созу, 2- б.қ.; 3-сол аяқты жанға созу, 4- б.қ.; /5-6 рет қайталау./ 4 лектен (колонна)1 саппен шеңбер бойы жүру. Адымдап жүру. Тыныс алу жаттығулары: араның дыбысын салу, мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару. Бастапқы қалыпқа келу.</p>	<p>Музыкалық сүйемелдеу</p> <p>Әрбір балаға атрибуттар</p> <p>Орамалдар,</p>

	<p align="center">Қозғалыстардың негізгі түрлері.</p> <p>1. Секіру - екі аяқпен секіру («объектіге жету»). Қатарынан 4-6 секіру орындалады, содан кейін кідіріс және педагогтың белгісі бойынша қайта секіреді</p> <p>2. Кішкентай допты (диаметрі 6-8 см) екі қолмен жоғары лақтыру. Лақтыруды орындау кезінде педагог балалардың назарын аяқтардың бастапқы орналасуына аударады: аяғы бөлек, доп оның алдында бүгілген қолында. Доптың ұшуын бақылап, оны кеудеге баспауға тырысыңыз</p> <p align="center">Қим ойын: Картотека № 1«Доп қуу »</p> <p>Мақсаты: Балаларды шапшаң дербес қимыл әрекетке үйрету, ұйымшылдыққа тәрбиелеу.</p>	
<p>IV. ҰІӨ-нің қорытындысы. Рефлексия</p>	<p>-Балаларға бір қатарға тұруға нұсқау беру. Бір-бірден бағанда жүру.</p>	<p>- Спорттық құрал-жабдықтарды жинауды ұсынады.</p>

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

Күні: 16.09.2024ж – 17.09.2024ж	2сағат	
ҰІӘ мақсаты:	Қос аяқтап бар пәрменмен секіруге, гимнастикалық орындыққа немесе бөренеге шыққан кездегі қауіпсіздік техникасын ескерту, сақтандыру.	
ҰІӘ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату Ұйымдастыру.	<p>Кіріспе бөлімі: Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау. Шеңбер бойымен көрсетілген бағыт бойынша бірінен кейін бірі жүру. Шеңбер бойымен денені тік ұстап жүгіру. Қол жоғарыда, аяқтың ұшымен жүру. Қол жанда, өкшемен жүру. Шеңбер бойымен еркін жүру. 1 сапқа тұру. Саптан 4 қатарға (колонна) тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау</p>	
III. Тақырып бойынша жұмыс	<p>Негізгі бөлім: Б.қ.: «Келісу» 1. Аяқтары иық мөлшерінде. Қолдары артта. Басты жоғары-төмен бұру, «иә-иә» сөзін айту. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Робот» 2. Аяқтары алиақ қойылған, қолдары жанда. Қолдарын алдыға –артқа сермеу және аяқтарын түзу ұстап бір орында жүру. /6 рет қайталау. / Б.қ.: «Қақпа » 3. Аяқтар алиақ қойылған, қолдар бүйірде. Белді оңнан - солға, солдан - оңға қарай бұру. /6 рет қайталау./ Б. қ.: «Жіп орағыш» 4. Тік тұрады, аяқты сәл бүгіп, қолды тізеге тигізеді, тізені жан - жаққа айналдырады. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Балапан су ішті» 5. Аяқтарын біріктіріп ұстайды. Қолды жанға қойып алақанды жайып, балаланның қанатын жасайды. 1- алдыға еңкейеді, 2- б.қ. 3- алақанды шапалақтайды. 4- б.қ. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Бақа» 6. Аяқтары алиақ қойылған, тізені бүгіп, қолды тізе үстіне қойып орнында «бақа» сияқты секіру. /8 рет секіру. / 4 лектен (колонна) 1 саппен шеңбер бойы жүру. Еркін жүру. Қолды жанға созып, аяқтың ұшымен жүру. Тыныс алу жаттығулары: шәйнектік дыбысын салу. Терең тыныс алып, демді шығару. Бастапқы қалыпқа келу.</p>	<p>Музыкалық сүйемелдеу</p> <p>Әрбір балаға атрибуттар</p>

	<p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары.</p> <p>1.Қатар орналасқан таяқтардан екі аяқпен аттап секіру. <i>Қос аяқтап бар пәрменмен секіруге, аяқтың ұшымен түсуге, қол мен аяқ қозғалысының үйлесуіне назар аударады.</i> <i>Тәуекелдікті азайту – тиісті арақашықтықты сақтау, таяқ арасымен ортаға секіру.</i></p> <p>2.Тепе-теңдік – қолға доп ұстап орындық үстімен жүру. <i>Нұсқау – денені тік ұстау, басты еңкейтпей алға қарау, жерге алдымен аяқтың ұшымен түсу, содан кейін табанымен тұру. Гимнастикалық орындыққа немесе бөренеге шыққан кездегі қауіпсіздік техникасын еске салады, сақтандыру жүргізіледі.</i></p> <p>Қимыл-қозғалыс ойыны: «Орын алмастырыңдар». <i>Залды ортасынан қақ бөлетіндей етіп арқан тасталады.</i> <i>Әрбір топ өз алаңына барып тұрады. «Жүгір!» деген белгі берілгенде балалар тек өз алаңында шашырай жан-жаққа жүгіреді. «Ауыс!» деген белгі кезінде топтар орын алмастырады. Қарсы бетке толыққұраммен бірінші жүгіріп келген топ жеңіске жетеді.</i></p>	
<p>IV. ҰІӨ-нің қорытындысы. Рефлексия</p>	<p>-Ұйымдастырылған оқу қызметінің нәтижесін талдайды: -Балалармен бірге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсіру.</p>	<p>- Спорттық құрал-жабдықтарды жинауды ұсынады.</p>

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

Күні: 19.09.2024ж – 23.09.2024ж	2сағат	
ҰІӘ мақсаты:	Шеңберде жүру және жүгіру, жүгіру; секіру; допты домалату және жалпы даму жаттығуларын дұрыс орындау дағдыларын қалыптастыру.	
ҰІӘ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату Ұйымдастыру.	Кіріспе бөлім -сәлемдесу -сапқа тұрғызу Бағанда бірінен соң бірін жүру; педагогтың белгісі бойынша қарсы бағытта бұрылыспен шеңбер бойымен жүру және жүгіру. Жүру және жүгіру; саусақтармен жүру, «тышиқандар сияқты», қалыпты жүруге көшу.	
III. Тақырып бойынша жұмыс	<p align="center">Негізгі бөлім. Жалпы дамыту жаттығулары.</p> <p>1. б.қ - аяқтың ені бойынша аяқ тіреуі, қол төмен. Қолдарыңызды жоғары қарай көтеріңіз, қолдарыңыздың үстінен шапалақтаңыз; төменгі қолдар, бастапқы қалыпқа оралу</p> <p>2. б.қ. - аяқ иық енінде, қол белде. Отырыңыз, қолдарыңыз алға, қолдарыңызды шапалақтаңыз; түзету, бастапқы қалыпқа оралу</p> <p>3. б.қ. - отыру, аяқтар алишақ, қолдар белде, қолдар бүйірге, алға еңкейіп, саусақтарыңызбен саусақтарыңызбен ұстаңыз. Тікелей, қолды екі жаққа созыңыз, бастапқы күйге оралыңыз</p> <p>4. б.қ. - арқаңызда жатып, қолдарыңыз түзу бастарыңызда. Тізеңізді бүгіп, қолдарыңызға ораңыз. Түзу, бастапқы күйіне оралу</p> <p>5. б.қ. - аяқтар сәл алишақ, дене бойымен кездейсоқ қолдар. Екі аяқпен секіру - аяқты алишақ, қолды бүйірге, бастапқы қалыпқа оралу - 1-8 есебінен. Секіру сериялары арасындағы қысқа үзіліспен 2-3 рет қайталаңыз.</p> <p>Тыныс алу жаттығулары Сабын көпіршігін ұшырайық. Сабын көпіршігін елестетіп, болмаса, дайын сабын көпіршігін қолдануға болады. Жаттығу 3-4 рет орындалады</p> <p>Қозғалыстардың негізгі түрлері. 1. Заттар арасында алға жылжып, екі аяқпен секіру (текшелер, кеглиттер). Қашықтық 3 м. Ол екі бағанда саптық тәртіпте 2-3 рет жүзеге асырылады. (Назар аудару - еденнен итеріп, қолды сермеу). 2. Допты бір-біріне лақтыру (қатарда бір-бірінен 1,5 м қашықтықта тұрып) екі қолмен төменнен. Қим ойын: «Ұшақтар» Балалар үш бөлімге бөлініп, залдың әр түрлі бұрыштарына орналастырылады. Әр сілтеме алдында - белгілі бір түстің кубы (нүктесі). Нұсқаушының бұйрығымен: «Ұшуға дайындалыңыз!» - балалар - «ұшқыштар» қолдарымен</p>	

	<p>айналмалы қозғалыстар жасайды - қозғалтқыштарды іске қосады. «Ұш!» - дейді мұғалім. «Ұшқыштар» қолдарын екі жаққа көтеріп, залда әр түрлі бағытта жүгіреді. Пәрмен бойынша: «Қону!» - балалар қайтып келеді, және әр сілтеме текшенің жанында орын алады. Мұғалім қай сілтеме тезірек салынғанын атап өтеді. Ойын қайталанған кезде басқа жігіттер ұшу командирі болып тағайындалады.</p>	
<p>IV. ҰІӨ-нің қорытындысы. Рефлексия</p>	<p>-Ұйымдастырылған іс-әрекетінің нәтижесін талдайды: -Қандай жаттығулар жасадық? -Балалармен бірге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсіру.</p>	<p>Нұсқаушыға көмек көрсету ниетін таныту</p>

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

Күні: 24.09.2024ж – 26.09.2024ж	2сағат	
ҮІӘ мақсаты:	Балаларды бір-бірлеп жүру және жүгіру жаттығуларымен айналысу; төмендетілген тірек аймағында тұрақты тепе-теңдікті сақтауға үйрету; еденнен (жерден) екі аяғымен күшті итеру және секіру кезінде жұмсақ қону.	
ҮІӘ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
<p>I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату</p> <p>Ұйымдастыру.</p>	<p>Кіріспе бөлімі: Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау. Шеңбер бойымен денені тік ұстап, адымдап жүру. «Үйректің балапаны» - кеудені алға қарай еңкейте отырып, өкшемен жүру. Шеңбер бойымен жай жүру . I сапқа тұру. /сапқа тұрарда себеттен бір орамалдан алу/ I саптан 4 қатарға (колонна) тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау.</p>	
<p>III. Тақырып бойынша жұмыс</p>	<p>Негізгі бөлім. Жалпы дамыту жаттығулары. Б.қ.: «Дөңгелек» 1. Тік тұрып, аяқты иық деңгейіне қойып, орамалды алға созып, алақанды жұмып, білезікті, шынтақты, иықты қысу, айналдырады./5-6 рет қайталау/ Б. қ.: «Қанат» 2. Аяқ иық көлемінде, тік тұрып орамалды ішке қарата қолды жоғары көтеріп, артқа қарай түсіреді. /5-6 рет қайталау/ Б.қ.: «Жіп орағыш» 3. Тік тұрады, аяқты сәл бүгіп, орамалды тізеге тигізеді, тізені жан - жаққа айналдырады. /5-6 рет қайталау./ Б.қ.: «Тарсылдақ» 4. Тік тұрып, аяқты алға созады, оң аяқты жоғары көтеріп, аяқ астынан шапалақ соғады, дәл осылай екінші аяқпен жасалады. /5-6 рет қайталау/ Б. қ.: «Орамалды ілу» 5. Аяқтарын алыс қойып, тізе бүгу. Орамал төменде. Орнынан тұрып, орамалды жоғары көтеріп, орамалды ілу қимылын жасау «ілдім» деп айту. /5 рет қайталау./ Б.қ.: «Сайқымазақ» 6. Тік тұрып, орамалды жоғары көтеріп, аяқты алға қарай түзу лақтыра секіру . /10-15 секунд / 4 лектен (колонна) I саппен шеңбер бойы жүру. /орамалды себетке салу/ Адымдап жүру. Тыныс алу жаттығулары: Ысқырықты үргендей қылып, ерніңмен түтікшені қысып, сосын</p>	

	<p><i>жымылып ерніңді босатасың; еріннің осындай қалыптарын кезектестіріп қайталайды.</i></p> <p>Негізгі қимыл – қозғалыс жаттығулары Екі тізе арасына доп қысып алып жүру. Түрлі биіктік деңгейіндегі заттар арқылы қос аяқтапсекіру. Нұсқау – қос аяқтап пәрменмен қарғу, қолды алға созу.</p> <p>Қим ойын: «Тақия тастамақ» Міндеті: балалардың зейінің дамыта отырып, жылдамдыққа үйрету.</p>	
<p>IV. ҮІӨ-нің қорытындысы. Рефлексия</p>	<p>-Ұйымдастырылған іс-әрекетінің нәтижесін талдайды: -Қандай жаттығулар жасадық? -Балалармен бірге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсіру.</p>	<p><i>Нұсқаушыға көмек көрсету ниетін таныту</i></p>

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

Күні: 30.09.2025ж	Ісағат	
ҰІӘ мақсаты:	Шеңберде жүру және жүгіру, жүгіру; секіру; допты домалату және жалпы даму жаттығуларын дұрыс орындау дағдыларын қалыптастыру.	
ҰІӘ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату Ұйымдастыру.	Кіріспе бөлім -сәлемдесу -сапқа тұрғызу Бағанда бірінен соң бірін жүру; педагогтың белгісі бойынша қарсы бағытта бұрылыспен шеңбер бойымен жүру және жүгіру. Жүру және жүгіру; саусақтармен жүру, «тышиқандар сияқты», қалыпты жүруге көшу.	
III. Тақырып бойынша жұмыс	<p align="center">Негізгі бөлім. Жалпы дамыту жаттығулары.</p> <p>1. б.қ - аяқтың ені бойынша аяқ тіреуі, қол төмен. Қолдарыңызды жоғары қарай көтеріңіз, қолдарыңыздың үстінен шапалақтаңыз; төменгі қолдар, бастапқы қалыпқа оралу</p> <p>2. б.қ. - аяқ иық енінде, қол белде. Отырыңыз, қолдарыңыз алға, қолдарыңызды шапалақтаңыз; түзету, бастапқы қалыпқа оралу</p> <p>3. б.қ. - отыру, аяқтар алишақ, қолдар белде, қолдар бүйірге, алға еңкейіп, саусақтарыңызбен саусақтарыңызбен ұстаңыз. Тікелей, қолды екі жаққа созыңыз, бастапқы күйге оралыңыз</p> <p>4. б.қ. - арқаңызда жатып, қолдарыңыз түзу бастарыңызда. Тізеңізді бүгіп, қолдарыңызға ораңыз. Түзу, бастапқы күйіне оралу</p> <p>5. б.қ. - аяқтар сәл алишақ, дене бойымен кездейсоқ қолдар. Екі аяқпен секіру - аяқты алишақ, қолды бүйірге, бастапқы қалыпқа оралу - 1-8 есебінен. Секіру сериялары арасындағы қысқа үзіліспен 2-3 рет қайталаңыз.</p> <p>Тыныс алу жаттығулары Сабын көпіршігін ұшырайық. Сабын көпіршігін елестетіп, болмаса, дайын сабын көпіршігін қолдануға болады. Жаттығу 3-4 рет орындалады</p> <p>Қозғалыстардың негізгі түрлері. 1. Заттар арасында алға жылжып, екі аяқпен секіру (текшелер, кеглиттер). Қашықтық 3 м. Ол екі бағанда саптық тәртіпте 2-3 рет жүзеге асырылады. (Назар аудару - еденнен итеріп, қолды сермеу). 2. Допты бір-біріне лақтыру (қатарда бір-бірінен 1,5 м қашықтықта тұрып) екі қолмен төменнен. Қим ойын: «Ұшақтар» Балалар үш бөлімге бөлініп, залдың әр түрлі бұрыштарына орналастырылады. Әр сілтеме алдында - белгілі бір түстің кубы (нүктесі). Нұсқаушының бұйрығымен: «Ұшуға дайындалыңыз!» - балалар - «ұшқыштар» қолдарымен</p>	

	<p>айналмалы қозғалыстар жасайды - қозғалтқыштарды іске қосады. «Ұш!» - дейді мұғалім. «Ұшқыштар» қолдарын екі жаққа көтеріп, залда әр түрлі бағытта жүгіреді. Пәрмен бойынша: «Қону!» - балалар қайтып келеді, және әр сілтеме текшенің жанында орын алады. Мұғалім қай сілтеме тезірек салынғанын атап өтеді. Ойын қайталанған кезде басқа жігіттер ұшу командирі болып тағайындалады.</p>	
<p>IV. ҰІӨ-нің қорытындысы. Рефлексия</p>	<p>-Ұйымдастырылған іс-әрекетінің нәтижесін талдайды: -Қандай жаттығулар жасадық? -Балалармен бірге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсіру.</p>	<p>Нұсқаушыға көмек көрсету ниетін таныту</p>

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

Қазан		
Міндеті:	<i>Дене белсенділігі (таңертеңгі жаттығу, шынықтыру, спорттық және қимылды ойындар) мен ұйқының қанық болуының пайдасы туралы түсінікті кеңейту. Балаларды ұқыптылыққа, тазалыққа, өзінің сыртқы келбетін қадағалауды әдетке айналдыруға баулу. Тамақтанар алдында, дәретханаға барғаннан кейін, ластанған кезде қолды өз бетініше сабынмен жууға үйрету. Тарақты, қол орамалды пайдалана білуді бекіту.</i>	
Күні: 01.10.2024ж -03.10.2024ж	2 сағат	
ҰІӨ мақсаты:	<i>Балаларды бағанмен серуендеп, кезекпен шашыраңқы жаттығулар жасау (кезектесіп 2-3 рет қайталау); допты домалату, шнурдың астына өрмелеу жаттығулары.</i>	
ҰІӨ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату Ұйымдастыру.	Негізгі бөлім. -сәлемдесу -сапқа тұрғызу Баған бойынша жүру, бір-бірден екі жолдың арасында жүру; Бағанада бірінен соң бірі және жол бойымен (ені 20 см) жүргеннен кейін педагог залда шашырап жүгіру туралы белгі береді. Жүру және жүгіру тапсырмалары қайталанады. Педагог әр баланы доп алуға шақырады (доптар алдын ала орындықтарда қойылады)..	
III. Тақырып бойынша жұмыс	Негізгі бөлім. Доппен жалпы дамыту жаттығулары. 1. Б.қ. - аяқ иық деңгейінде, доп екі қолда төменде. Допты алға, жоғары көтеру, оған қарау, алға және төмен түсіру, бастапқы орнына оралу. 2. Б.қ. – өкшемен отыру, доп екі қолда алдыда. Тізеге тұру, допқа тұру; бастапқы қалыпқа оралу 3. Б.қ. - өкиелерде отыру, екі қолда доп алдында. Допты қолмен итеріп, айналада оңға (солға) айналдыру 4. Б.қ. - шалқасынан жатып, доп екі қолмен бастың артында. Тіздегі бүктелген аяқты көтеру, доппен тигізу, түзу, бастапқы күйге оралу 5. Б.қ. - отыру, аяқты алысқа қою, доп сенің алдыңда. Допты жоғары көтеру, еңкею, доппен еденге мүмкіндігінше тигізу, түзу, бастапқы орнына оралу 6. Б.қ.-аяқтарды сәл алысқа ұстау, доп еденде. Доппен жүру кезектесіп екі аяқпен секіру Тыныс алу жаттығуы. <i>Ауа жұту шығыршықты кеуде тұсына әкеліп, мұрынмен дем шығару</i> Қозғалыстардың негізгі түрлері.	

	<p>1. Допты жоғары лақтыру және оны екі қолмен ұстап алу Жаттығу педагогтың бұйрығымен орындалады: «Лақтыр!», Балалар допты кездейсоқ ұстайды.</p> <p>2. Бір қатарға екіншісінен 0,5 м қашықтықта орналасқан текшелер арасында екі аяқпен секіру. Арақашықтық 3-4 м.</p> <p>Қимылды ойын: «Қияр, қияр ...». Залдың бір жағында педагог (қақпан), екінші жағында балалар. Олар қақпанға екі аяғымен секіру арқылы жақындайды.</p> <p>Педагог: Қияр, қияр, Бұл мақсатқа бармау Онда тышқан тіршілік етеді Ол сенің құйрығыңды тістеп алады. Балалар әдеттегі сызықтан тыс қашады, ал педагог оларды қуып жетеді. Педагог мәтінді осындай ырғақта айтады, балалар әр сөз үшін екі рет секіре алады. Бағанда бірінен соң бірін жүру; саусақпен жүру, қолдың әр түрлі позицияларымен, қалыпты жүрумен кезектесіп.</p>	
<p>IV. ҰІӨ-нің қорытындысы. Рефлексия</p>	<p>-Ұйымдастырылған іс-әрекетінің нәтижесін талдайды: -Қандай жаттығулар жасадық? -Балалармен бірге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсіру.</p>	<p>Нұсқаушыға көмек көрсету ниетін таныту</p>

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

Күні: 07.10.2024ж - 08.10.2024ж	2 сағат	
ҮІӨ мақсаты:	Балаларға жаттығулар жасаудың бағанмен бір-бірден жүру және жүгіру, кездейсоқ бағыттарда жүру және жүгіру; тапсырмаларды қайталау.	
ҮІӨ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату Ұйымдастыру.	<p>Кіріспе бөлім. -сәлемдесу -сапқа тұрғызу</p> <p>Бір-бірден бағанда жүру. Дене тәрбиесі нұсқаушысы залдың бір жағына баланың бір адымында 8-10 штангаларды қояды. Бір-бірден колоннада жүру, мұғалімнің белгісі бойынша, балалар оң және сол аяқтарымен кезек-кезек штангалардан өтіп жүруге ауысады. Бағандағы соңғы бала штангалардың үстінен өткеннен кейін, шашыраңқы бағытта жүгіру пәрмені беріледі. Жүру және жүгіру жаттығулары кезектесіп өтеді</p>	
III. Тақырып бойынша жұмыс	<p>Негізгі бөлім. Жалпы дамыту жаттығулары.</p> <p>1. б.қ. - аяқтың ені бойынша аяқ тірегі, қол белде. Қолдар бүйірлерге, жоғары, қолдарыңызды бастарыңызға шапалақтау, қолдарыңызды белге қою, бастапқы қалып (5-6 рет).</p> <p>2. б.қ. - аяқтың ені бойынша аяқ тірегі, қолдар дене бойымен. Қолдар бүйірге, отырыңыз және алдарыңызда қолдарыңызды ұрыңыз; көтерілу, қолды екі жаққа, бастапқы қалыпқа оралу (5 рет).</p> <p>3. б.қ. - аяқ иық енінде, қол белде. қолды екі жаққа, алға еңкейіңіз, алдыңызда қолыңызды шапалақтаңыз; түзу, қолдар. жақтарға, бастапқы қалып (5 рет).</p> <p>4. б.қ. - тізе бүгіп, қолдар бастың артында. Оңға (солға) бұрылыңыз, оңға (солға) қолды жағыңызға алыңыз; түзету, бастапқы қалып (6 рет).</p> <p>5. б.қ. - аяқ сәл ашақ, қолдар дененің бойымен.</p> <p>Секіру сериялары арасында кішкене кідіріспен кезектесіп, екі бағытта шеңбермен екі аяқпен секіру.</p> <p align="center">Тыныс алу жаттығуы « Күн жасаймыз»</p> <p>Қозғалыстардың негізгі түрлері.</p> <p>1. Тепе-теңдік - басында қапшықпен жерде жатқан тақтаймен жүру, қолды екі жаққа (2-3 рет).</p> <p>2. Кедергілерден екі аяқпен секіру(өзектердің биіктігі 6 см), бір-бірінен 40 см қашықтықта, 5-6 бар. 2-3 рет қайталаңыз.</p> <p>Қим ойын: Аюдың апанында» Мақсаты: балалардың сөздік қорын дамыта отырып, қимыл-қозғалыс іскерліктерін жетілдіру.</p>	

IV. ҰІӨ-нің қорытындысы. Рефлексия	<i>-Ұйымдастырылған іс-әрекетінің нәтижесін талдайды: -Қандай жаттығулар жасадық? -Балалармен бірге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсіру.</i>	<i>Нұсқаушыға көмек көрсету ниетін таныту</i>
---	---	---

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

Күні: 10.10.2024ж-14.10.2024ж	2 сағат	
ҮІӨ мақсаты:	Балаларды шеңбер бойымен жүру және жүгіру жаттығулары; тапсырмамен жүру және жүгіру; ішпен орындықта жорғалаумен жаттығу жасауды үйрету.	
ҮІӨ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату Ұйымдастыру.	Кіріспе бөлім. -сәлемдесу -сапқа тұрғызу Бағанда бір-бірден жүру; тапсырмаларды орындай отырып шеңбер бойымен жүру және жүгіру: саусақпен жүру, жартылай шалқайып жүру, қолды тізеге қою; қалыпты серуендеуге көшу.	
III. Тақырып бойынша жұмыс	Негізгі бөлім. Доппен жалпы дамыту жаттығулары. Кіріспе бөлімі: Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау. Шеңбер бойымен бір - бірінің қолынан ұстай отырып, айнала жүгіру. Шеңбер бойымен еркін жүру.1 сапқа тұру. 1 саптан 4 звеноға тұру. / сапқа тұрарда себеттен бір доп алу/ Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау. Б.қ.: «Буратино» ойыны 1. Аяқты алишақ қоямыз, доп жанымызда. Буратиноға әдемі мұрын жасаймыз. Буратино мұрнымен «2,3» сандарын жазады. /5 рет қайталау/ Б.қ.: «Аттан созылу» 2. Аяқтары алишақ қойылған, доп қолда, 1- оң аяқты бүгу, 2- алға қарай бүгілген аяққа қарай иілу керек, дәл осы қимылды екінші аяқпен қайталайды. /5-6рет қайталау./ Б.қ.: «Бауырсақ» 3. Аяқтар алишақ қойылған, доп қолда. 1- тізерлей отырып, допты айналдыра домалатады. 2- б.қ. /5-6 рет қайталау./ Б. қ.: «Аққу қанатын қақты» 4. Аяқтың ұшымен тұрып, доп жанда. Қолды жоғары-төмен «аққудың» қанаты сияқты жасау. /5-6 рет қайталау/ Б.қ.: «Дәл тигіз» 5. Аяқтары бірге. Доп қолда, денені тік ұстау. Оң жақ тізені көтеріп допқа тигізу «тиді» деп айту. Сол жақ тіземенде қайталау. /5-6 рет қайталау/ Б.қ.: «Кетті, кетті домалап» 6. Аяқтары алишақ, допты аяқпен оңнан – солға , солдан- оңға қарай сырғыту. /15-20 секунд/ Б. қ.: «Көңілді доп»	

	<p><i>7. Аяқтарын біріктіру. Дөп қолда. Қолды жоғары созып, орнында секіру. /10-15секунд/ Тыныс алу жаттығулары: «Әтеи» дыбысын салу, «ку-ка-ре-ку» деп айту. Мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару.</i></p> <p><i>Қозғалыстардың негізгі түрлері.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <i>1. Еденде жатқан тақтада аяқтың ұшымен жүру</i> <i>2. Ишпен гимнастикалық орындықта жорғалап жүру, екі қолмен жоғары көтеру, қолды екі жағынан ұстау (2 рет).</i> <p><i>Қимылды ойын: « Құстар жем жейді»</i></p> <p><i>Шарты : құстардың қимылын салып көрсетеді.</i></p>	
<p><i>IV. ҰІӨ-нің қорытындысы. Рефлексия</i></p>	<p><i>-Ұйымдастырылған іс-әрекетінің нәтижесін талдайды: -Қандай жаттығулар жасадық? -Балалармен бірге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсіру.</i></p>	<p><i>Нұсқаушыға көмек көрсету ниетін таныту</i></p>

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

Күні: 15.10.2024ж -17.10.2024ж	2 сағат	
ҮІӨ мақсаты:	Балаларды жоғары тіземен жүруге, 1 минутқа дейін үздіксіз жүгіруге жаттықтыру; алақан мен тізеге сүйеніп, гимнастикалық орындықта жорғалаумен жаттығу; допты жоғары лақтыруды үйрену; шнурмен жүргенде ептілік пен тұрақты тепе-теңдікті дамыту..	
ҮІӨ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату Ұйымдастыру.	<p>Кіріспе бөлім.</p> <p>-сапқа тұрғызу</p> <p>-сәлемдесу</p> <p>Сапқа тұру, қалыпты тексеру, бағанды бір-бірден қалыптастыру (секіру). Биік тізелермен жүру, қолды белдікке қою. Бағанада жүгіру, педагогпен кейін бір (1 минутқа дейін), жүгіру қарқыны орташа. Қалыпты серуендеуге ауысу.</p> <p>Жүру кезінде педагог балаларға тіздегі иілген аяқтың алға және жоғары көтерілуіне баса назар аударады, саусағыңыз тартылған кезде, қадамдар әдеттегі серуендеу кезеңіне қарағанда біршама қысқа. Жүгіру кезінде қолдар шынтақтан бүгіліп, денені алға қарай сәл еңкейтеді. Дене тәрбиесі нұсқаушысы шаршаудың сыртқы белгілерін бақылайды және олар пайда болған кезде жеке балалардың жаяу жүруге ауысуын ұсынады.</p>	
III. Тақырып бойынша жұмыс	<p>Негізгі бөлім.</p> <p>Жалпы дамыту жаттығулары.</p> <p>Б. қ: «Мазақтау»</p> <p>1. Аяқтары ашақ қойылған , қолдары төменде. Басты оң жақ, сол жақ иыққа қою. /5-6 рет /</p> <p>Б. қ.: «Мұнда-мұнда»</p> <p>2. Аяқтары ашақ қойылған, қолдары бүйірде.1- оң қолды алдыға созып айналдыру, . 2- б.қ. 3- сол қолменде қайталау. /5- 6 рет қайталау/</p> <p>Б. қ.: «Тағзым»</p> <p>3. Аяқтары ашақ қойылған , қолдары бүйірде.1 - алға қарай еңкейіп, қолды аяқ басына дейін жеткізу керек. 2- б.қ. /5-6 рет қайталау/</p> <p>Б.қ.: «Биік, аласа»</p> <p>5. Аяқты ашақ қоямыз, қолды алдыға созамыз. Отырып «аласа» деп айту, тұру – «биік» деп айту. / 5-6 рет қайталау/</p> <p>Б.қ.: «Масаны ұстап ал»</p> <p>6. Аяқтары ашақ қойылған , қолдары бүйірде. 1- қолды бастан асыра көтеріп шапалақтан және аяқты ашақ ұстап секіру . / 10-15 секунд/</p> <p>4 лектен (колонна)1 саппен шеңбер бойы жүру. Еркін жүру.</p> <p>Тыныс алу жаттығулары: мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару. Бастапқы қалыпқа келу.</p> <p>Қозғалыстардың негізгі түрлері.</p>	Музыкалық сүйемелдеу
		Әрбір балаға атрибуттар

	<p><i>1. Алақан мен тіздегі гимнастикалық орындықта жорғалап жүру</i></p> <p><i>2. Арқанмен бүйірден адыммен жүру, қол белде бас пен арқаны түзу ұстау.</i></p> <p>Қимылды ойын: «Күн мен жаңбыр»</p> <p><i>Балалардың гимнастикалық орындықтардың артында тізерлеп отырады қарайды.</i></p> <p><i>Нұсқаушы: «Аспан ашық, күн шығып тұр! Серуенге шығуға болады», - дейді.</i></p> <p><i>Балалар бүкіл алаңда жүгіріп жүр. «Жаңбыр! Тез үйге жүріңдер!» деген сигналды естіп, бәрі өз орындарына қарай жүгіріп келіп, орындықтардың артына отырады.</i></p> <p><i>Нұсқаушы: «Күн шықты! Барыңдар, серуендеңдер», - дейді, ойын қайта басталады.</i></p>	
<p>IV. ҮІӨ-нің қорытындысы.</p> <p>Рефлексия</p>	<p><i>Балаларды сапқа тұрғызу</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Қателіктерін ескерту. • Бағалау • Ұйымдастырылған түрде спорт алаңынан шығару. 	<p><i>- Спорттық құрал-жабдықтарды жинауды ұсынады.</i></p>

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

Күні: 21.10.2024ж -22.10.2024ж	2 сағат	
ҰІӘ мақсаты:	Дене тәрбиесі нұсқаушысы белгісі бойынша қозғалыс жылдамдығының өзгеруімен жүруді және жүгіруді үйрену; тұрақты тепе-теңдікті сақтау және алға секіру жаттығулары.	
ҰІӘ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату Ұйымдастыру	<p>Кіріспе бөлім.</p> <p>-сапқа тұрғызу</p> <p>-сәлемдесу</p> <p>Сапқа тұру, қалыпты тұруды тексеру. Бір-бірден бағанда жүру. Дене тәрбиесі нұсқаушысың берген белгісі бойынша балалар баяу қарқынмен жүруге ауысады. Жаяу жүрудің бұл түрімен олар кеңірек қадамдар жасап, аяқтарын аяғынан аяғына дейін айналдыру керек. Әдетте балалар келесі сигналға ауысады.</p> <p>Басқа қарқынмен жүру кезектесіп және қысқа уақыт аралығында жүзеге асырылады; бағанда бірінен соң бірі жүру және шашырау - орташа жылдамдықпен 30-40 с дейін. Жаяу жүруге ауысу және үш бағанда қалпына келтіру, жалпы дамыту сипатындағы жаттығуларды орындау үшін қолдарға созып, ара қашықтық сақтау.</p>	
III. Тақырып бойынша жұмыс	<p>Негізгі бөлім.</p> <p>Таяқпен жалпы дамыту жаттығулары.</p> <p>Б.қ.: «Балапан су ішті»</p> <p>1. Аяқтары иық мөлшерінде. Таяқша артта. 1-4 - басты алдыға қарай созып, таяқшаны артқы жақтан баяу жоғары көтеру. /5-6 рет қайталау/</p> <p>Б.қ.: «Биші мысық»</p> <p>2. Аяқтары алиақ қойылған, таяқшаны екі шетінен ұстап, жоғарыға, оңға, солға қарай созылып керілу. әр керілген сайын «м-я-у» деп айту. /5-6 рет қайталау./</p> <p>Б. қ.: «Тартылу»</p> <p>3. Аяқтары алиақ қойылған, таяқша төменде қолдарымен ұстау. 1-2 - таяқшаны жоғарыға көтеріп созылу,аяқтың ұшымен тұру.3- б.қ. /5 рет қайталау/</p> <p>Б.қ.: ««Әткеншек»</p> <p>4. Аяқтары иық мөлшерінде. Таяқшаны кеуде тұсында ұстап, денені оң-сол жаққа бұрады. /5 рет қайталау./</p> <p>Б.қ.: «Мергендер»</p> <p>5. Аяқтары алиақ қойылған, таяқшаны кеуденің тұсында. Бүгілген оң аяқты көтеру, тізені таяқшаға тигізу. Арқаны түзу ұстау. Сол жақпен дәл солай қайталау. /5 рет қайталау/</p> <p>Б.қ. : «Шабыс»</p> <p>6. Таяқшаны ат қылып ұстау. Сол қолымен таяқшыны ұстап, оң қолды жоғары көтеріп иіре айналдыру. Ат үстінде шабу. (15-20 секунд)</p> <p>Б.қ.: «Көңілді таяқша»</p>	Музыкалық сүйемелдеу
		Әрбір балаға атрибуттар

	<p><i>7. Таяқшаны жерге тіреп ұстап, айналып секіру және жүру. /15-20 секунд/ 4 звенодан бір саппен шеңбер бойы жүру.Еркін жүру.(таяқшаларды үстел үстіне қою) Қолды жанға созып, аяқтың ұшымен жүру. Тыныс алу жаттығулары: шәйнектік дыбысын салу. Терең тыныс алып, демді шығару.</i></p> <p>Қозғалыстардың негізгі түрлері.</p> <p>1. Гимнастикалық орындыққа басына құм салынған қапшықпен шығып, түзу жүріп өту.</p> <p>2. Тізе арасында қысылған қапшықпен екі аяқпен секіру - «Пингвиндер»</p> <p>Қимылды ойын: «Күн шуаққа кептірін.» Ана тауық: балапандар, мамығымыз су болып, тоңып барамыз, тоңып барамыз, күн сондай суық екен. Қане, балақайлар, жылынайық, қанаттарымызды сілкіп көтерейік те басымызды, кеудемізді, қанаттарымызды, аяқтарымызды сілкілеп, кептірінеміз. Ой, балалар, күн шықты, қандай тамаша, күн қандай шуақты, жылы бәріміз, бір - бірімізге көңілденіп, күліп қарайықшы.(жеңіл, әдемі әуен естіліп тұрады.)</p>	
<p>IV. ҰІӨ-нің қорытындысы. Рефлексия</p>	<p><i>Бір-бірден колоннада жүру, педагогтың белгісі бойынша жаттығулар орындау (қолдар екі жаққа, қолдар төмен, қолдар бастың артында).</i></p>	<p><i>- Спорттық құрал-жабдықтарды жинауды ұсынады.</i></p>

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

Күні: 24.10.2024ж -28.10.2024ж	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 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 ықтың 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 ықтың 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 тықылдатады, б.қ. 4 рет қайталаймыз.. 5.«Ұшуды үйренеміз». Б.қ.: бұрынғыдай. Қолды құлаштай созып бір орында секіру. 6.«Біз өсеміз». Б.қ.: аяқ бірге қосулы, қолдар төменде. Қолды жоғары созып, керілеміз – тыныс аламыз, б.қ. – тынысшығарамыз. Негізгі қимылдың түрлері: 1.Бағандар арасынан «жылан» жасап жүреді. «Қараңдар, қаншама ағаштар айналада. Орманда адасып қалмай, бір-бірімізден</p>	

	<p>қалмай ұшамыз».</p> <p>2.Боренеден (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.

Күні: 29.10.2024ж -31.10.2024ж	2 сағат	
ҮІӨ мақсаты:	Балаларды бағанмен серуендеп, кезекпен шашыраңқы жаттығулар жасау (кезектесіп 2-3 рет қайталау); допты домалату, инурдың астына өрмелеу жаттығулары.	
ҮІӨ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату Ұйымдастыру.	<p>Негізгі бөлім. -сәлемдесу -сапқа тұрғызу Баған бойынша жүру, бір-бірден екі жолдың арасында жүру; Бағанада бірінен соң бірі және жол бойымен (ені 20 см) жүргеннен кейін педагог залда шашырап жүгіру туралы белгі береді. Жүру және жүгіру тапсырмалары қайталанады. Дене тәрбиесі нұсқаушысы әр баланы доп алуға шақырады (доптар алдын ала орындықтарда қойылады)..</p>	
III. Тақырып бойынша жұмыс	<p>Негізгі бөлім. Доппен жалпы дамыту жаттығулары. 1. Б.қ. - аяқ иық деңгейінде, доп екі қолда төменде. Допты алға, жоғары көтеру, оған қарау, алға және төмен түсіру, бастапқы орнына оралу. 2. Б.қ. – өкшемен отыру, доп екі қолда алдыда. Тізеге тұру, допқа тұру; бастапқы қалыпқа оралу 3. Б.қ. - өкшелерде отыру, екі қолда доп алдында. Допты қолмен итеріп, айналада оңға (солға) айналдыру 4. Б.қ. - шалқасынан жатып, доп екі қолмен бастың артында. Тіздегі бүктелген аяқты көтеру, доппен тигізу, түзу, бастапқы күйге оралу 5. Б.қ. - отыру, аяқты ашақ қою, доп сенің алдыңда. Допты жоғары көтеру, еңкею, доппен еденге мүмкіндігінше тигізу, түзу, бастапқы орнына оралу 6. Б.қ.-аяқтарды сәл ашақ ұстау, доп еденде. Доппен жүру кезектесіп екі аяқпен секіру Тыныс алу жаттығуы. Ауа жұту шығыршықты кеуде тұсына әкеліп, мұрынмен дем шығару</p> <p>Қозғалыстардың негізгі түрлері. 1. Допты жоғары лақтыру және оны екі қолмен ұстап алу Жаттығу педагогтың бұйрығымен орындалады: «Лақтыр!», Балалар допты кездейсоқ ұстайды. 2. Бір қатарға екіншісінен 0,5 м қашықтықта орналасқан текшелер арасында екі аяқпен секіру. Арақашықтық 3-4 м. Қимылды ойын: «Қияр, қияр ...». Залдың бір жағында педагог (қақпан), екінші жағында</p>	

	<p>балалар. Олар қақпанға екі аяғымен секіру арқылы жақындайды. Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Қияр, қияр, Бұл мақсатқа бармау Онда тышқан тіршілік етеді Ол сенің құйрығыңды тістеп алады. Балалар әдеттегі сызықтан тыс қашады, ал педагог оларды қуып жетеді. Денетәрбиесі нұсқаушысы мәтінді осындай ырғақта айтады, балалар әр сөз үшін екі рет секіре алады. Бағанда бірінен соң бірін жүру; саусақпен жүру, қолдың әр түрлі позицияларымен, қалыпты жүрумен кезектесіп.</p>	
<p>IV. ҮІӨ-нің қорытындысы. Рефлексия</p>	<p>-Ұйымдастырылған іс-әрекетінің нәтижесін талдайды: -Қандай жаттығулар жасадық? -Балалармен бірге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсіру.</p>	<p>Нұсқаушыға көмек көрсету ниетін таныту</p>

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған іс-әрекет циклограммасы

Іс-әрекет түрі: Дене тәрбиесі.

Қараша

Міндеті:			<i>Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұру. Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру, бағыт бойынша түзелу; оңға, солға бұрылу, орнында айналу; араларын алысқа ұстау және жақын тұру. Біржақтық жаттығулар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау. Жаттығуларды заттармен және заттарсыз орындау дағдыларын дамыту. дене шынықтыру құралдарын, спорттық және қимылды ойындарға арналған атрибуттарды пайдалануға ынталандыру.</i>
Күні: 04.11.2024-05.11.2024ж		2 сағат	
ҰІӨ мақсаты:	<i>Балаларға екі бағанды құруға үйрету; 1 минутқа дейін үздіксіз жүгіру кезінде жаттығу; гимнастикалық орындауға бүйірмен баспалдақпен жүруді үйрету; баулардан секіріп, доп лақтыруға жаттығу.</i>		
ҰІӨ өткізілу барысы			
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар	
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату Ұйымдастыру.	Кіріспе бөлім. -сапқа тұрғызу -сәлемдесу <i>Сапқа тұру, қалыпты және туралануды тексеру; бағанда бір-бірлеп қалпына келтіру, жүру; педагогтың белгісі бойынша, екіге бағанаға айналдыру. Колоннада екі-екіден жүру, шашыраңқы бағытта жүгіру, шашыраңқы жүріс, бағанда кезек-кезек жүру, 1 мин-ге дейін орташа қарқынмен жүгіру.</i>		
III. Тақырып бойынша жұмыс	Негізгі бөлім. Жалпы дамыту жаттығулары сылдырмақпен Б. қ: «Оң-сол» <i>1. Аяқтары алысқа, қолдары белде. басты оң иыққа қисайту иықты көтермеу керек, басты солға қисайтып қайталау. (5-брет қайталау)</i> Б. қ: «Шеңбер» <i>2. Аяқтары алысқа, қолдары иықта. 1-4 қолымызды шеңбер бойынша алдыға қарай айналдырамыз. 5-8 – қолымызды шеңбер бойынша артқа қарай айналдырамыз. / 5 рет қайталау/</i> Б. қ: «Бұйрықты орында» <i>3. Аяқтары алысқа, қолдарымыз басымызда. 1- оң жаққа еңкею, 2- б.қ. 3 – сол жаққа еңкею, 4- қолымызды алдыға созып, отырамыз. 5 – б.қ. /5-6 рет қайталау/</i> Б. қ: «Шам жағу» <i>4. Аяқтары алысқа, қолдарымыз жанда. 1- қолымыз басымызда, 2- қолымыз жоғары, оң аяғымызды артқа қойып, өкшемізді көтереміз, бүгеміз. 3- оң аяғымызды қоямыз, қолымыз басымызда. 4- б.қ. Сол аяқпен де дәл солай қайталау. / 5-6 рет қайталау/</i>	<i>Музыкалық сүйемелдеу</i> <i>Әрбір балаға атрибуттар</i> <i>Орамалдар,</i>	

	<p>Б. қ.: «Құлын» 5. Аяқтарды біріктіріп ұстау, орында тұрып, қолды шынтаққа дейін бүгіп, тізені барынша биік көтере жүгіру . Б. қ.: «Бұршақтар» 6. Аяқтарды біріктіріп ұстау, қолдар белде, орында тұрып алға, артқа, оңға, солға секіру . <i>/15-20 секунд/</i> <i>4 лектен (колонна)1 саппен шеңбер бойы жүру. Маршпен жүру.</i> Тыныс алу жаттығулары: <i>мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару.</i></p> <p>Қозғалыстардың негізгі түрлері 1.Гимнастикалық орындықта жүру <i>бүйірлік адым, қолдар белде</i> <i>Педагог екі гимнастикалық орындықты бір-біріне параллель қояды, олардан 1,5-2 м қашықтықта, 4-5 бауды қояды. Балалар екі бағанға тұрып, ағынды</i> 2. Допты екі қолмен кеудеден лақтыру <i>(баскетбол лақтыру әдісі бойынша), 3 м қашықтықта қатарда тұру.</i> <i>орындайды, алдымен гимнастикалық орындықта жүреді, содан кейін секіреді.</i> Қим ойын: «Құстардың ұшуы» ойыны. Шарты: <i>Залдың бір шетінде балалар - олар құстар. Залдың екінші жағында сіз «ұшуға» болатын көмекші құралдар бар (гимнастикалық орындықтар, текшелер және т.б.) - бұл ағаштар. Педагогтың белгісі бойынша: «Құстар ұшып кетеді!» --- балалар, қолдарын қанаттардай сермеп, бүкіл залды шашыратады; келесі сигналға: «Дауыл!» - төбелерге жүгіріп, сол жерде жасырыңдар. Педагог: «Дауыл тоқтады!» Дегенде, балалар төбеден түсіп, қайтадан залды айнала шашырайды («құстар ұшуын жалғастырады»). Ойын барысында педагог балаларды міндетті түрде сақтандырады, әсіресе түсу кезінде.</i></p>	
<p>IV. ҮІӨ-нің қорытындысы. Рефлексия</p>	<p><i>-Балалармен бірге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсіру.</i> <i>- Спорттық құрал-жабдықтарды жинауды ұсынады.</i> <i>Балаларға рахмет айтып қоштасу</i></p>	<p><i>- Спорттық құрал-жабдықтарды жинауды ұсынады.</i></p>

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған іс-әрекет циклограммасы

Іс-әрекет түрі: Дене тәрбиесі.

Күні: 07.11.2024-11.11.2024ж	2 сағат	
ҮІӨ мақсаты:	<i>Жүру, секіру кезінде жаттығуларды орындай білуге үйрету..</i>	
ҮІӨ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату Ұйымдастыру.	<p>Кіріспе бөлімі: <i>Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау.</i> <i>Шеңбер бойымен аяқты артқа қарай жіберіп, тұзу жүгіру .</i> <i>Қол бүйірде, аяқтың сыртымен жүру.</i> <i>Қол бүйірде, аяқтың ішімен жүру.</i> <i>Шеңбер бойымен жай жүру .1 сапқа тұру.</i> <i>Саптан 4 қатарға тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау.</i></p>	
III. Тақырып бойынша жұмыс	<p>Негізгі бөлім: Жалпы даму жаттығулары Б.қ.: «Маса ұшты» <i>1. Аяқтар ашақ қойылған, қолдар бүйірде. Мойынды оңнан солға қарай, солдан оңға қарай айналдыру. «з-з-з» деп айту. /6 рет қайталау/</i> Б. қ.: «Қақпа» <i>2. Аяқ иық көлемінде, қолдар иық үстінде. 1- шынтақты артқа созу, 2- шынтақты беттестіру. /6 рет қайталау/</i> Б.қ.: «Шапалақ» <i>3. Аяқтар ашақ қойылған, қолдар белде. 1- алдыға еңкею, 2- қолдарды шапалақтау. 3- артқа шалқая, 4- шапалақтау. /6 рет қайталау./</i> Б. қ.: «Күнге жетемін» <i>4. Аяқтар ашақ қойылған, қолдар белде. 1- қолымызды екі жаққа созамыз. 2- өкшемізді көтеріп, қолымызды жоғары көтерімізде созыламыз. 3 -б.қ. /6 рет қайталау/</i> Б.қ.: «Шапалақ» <i>5. Аяқтарын біріктіру. Қолдар белде. 1- тізені бүгіп отырады, 2- орныныан тұрып шапалақтайды. 3- б.қ. (6 рет қайталау)</i> Б.қ.: «Биші аяқтар» <i>6. Аяқтарын біріктіру, қолдар белде. 1- оң аяқты жанға созу, 2- б.қ.; 3-сол аяқты жанға созу, 4- б.қ.; /6 рет қайталау./</i> <i>4 лектен (колонна)1 саппен шеңбер бойы жүру. Адымдап жүру.</i> Тыныс алу жаттығулары: <i>араның дыбысын салу, мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару. Бастапқы қалыпқа келу.</i> Қозғалыстардың негізгі түрлері. <i>1. Екі сызық арасында жүру (ені 20 см). Ол бірінен соң бірі үздіксіз түрде екі бағанда жүзеге</i></p>	<p><i>Музыкалық сүйемелдеу</i></p> <p><i>Әрбір балаға атрибуттар</i></p>

	<p>асырылады. Барлық балалар екі сызықтан өтіп болғаннан кейін жүгіру туралы сигнал беріледі, осылайша 3-4 рет кезекпен.</p> <p>2. Екі аяғымен секіру, кубқа алға, 3-4 м қашықтыққа қарай жүру. 2 рет қайталау.</p> <p>Қим ойын: «Өзіңе жұп ізде»</p> <p>Шарты: Ойын үшін сізге екі түсті орамал қажет (балалар санына сәйкес) (бір түсті орамалдың жартысы, екіншісі қалған). Әр ойыншыға бір орамал беріледі. Педагогтің белгісі бойынша барлық балалар шашырап, залдың (алаңның) бүкіл аумағын алуға тырысады.</p> <p>«Жұпты тап!» Деген сөзге немесе музыкалық шығарманың дыбысының басталуы, бірдей түсті орамалдары бар балалар екі-екіден тұрады. Ойын 2-3 рет қайталанады.</p> <p>Бағанаға орамалды бір-бірлеп серуендеп кезек-кезек жүру.</p>	
<p>IV. ҮІӨ-нің қорытындысы.</p> <p>Рефлексия</p>	<p>-Балалармен бірге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсіру.</p> <p>- Спорттық құрал-жабдықтарды жинауды ұсынады.</p> <p>Балаларға рахмет айтып қоштасу</p>	<p>- Спорттық құрал-жабдықтарды жинауды ұсынады.</p>

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған іс-әрекет циклограммасы

Іс-әрекет түрі: Дене тәрбиесі.

Күні: 12.11.2024-14.11.2024ж	2 сағат	
ҮІӨ міндеті:	Балаларға бағана бойынша кезек-кезек жүргенде педагогтың белгісі бойынша бұрылуға үйрету; штангалардың үстімен өтіп жүгіру жаттығулары; секіру кезінде иілген аяққа қону дағдысын бекіту; допты бір-біріне лақтырып, кедергілерден өтіп өтуді қайталау.	
ҮІӨ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату Ұйымдастыру.	<p align="center">Кіріспе бөлім.</p> <p>-сапқа тұрғызу -сәлемдесу</p> <p>Сапқа тұру, қалып-күйді және туралануды тексеру, бағанда бір-бірлеп қалпына келтіру; бағанда бір-бірден жүру; сигналға: «Бұрыл!» - балалар екінші жағына бұрылып, жүре береді; бір-бірінен 70-80 см қашықтықта төселген штангаларды басып өтіп жүгіру. Жүру және жүгіру кезектесіп жүзеге асырылады.</p>	
III. Тақырып бойынша жұмыс	<p align="center">Негізгі бөлім.</p> <p>Б.қ.: «Келісу»</p> <p>1. Аяқтары ыық мөлшерінде. Қолдары артта. Басты жоғары-төмен бұру, «иә-иә» сөзін айту. /5-6 рет қайталау/</p> <p>Б.қ.: «Робот»</p> <p>2. Аяқтары алиақ қойылған, қолдары жанда. Қолдарын алдыға –артқа сермеу және аяқтарын түзу ұстап бір орында жүру. /5-6 рет қайталау. /</p> <p>Б.қ.: «Қақпа »</p> <p>3. Аяқтар алиақ қойылған, қолдар бүйірде. Белді оңнан - солға, солдан - оңға қарай бұру. /5-6 рет қайталау./</p> <p>Б. қ.: «Жіп орағыш»</p> <p>4. Тік тұрады, аяқты сәл бүгіп, қолды тізеге тигізеді, тізені жан - жаққа айналдырады. /6 рет қайталау/</p> <p>Б.қ.: «Балапан су ішті»</p> <p>5. Аяқтарын біріктіріп ұстайды. Қолды жанға қойып алақанды жайып, балаланның қанатын жасайды. 1- алдыға еңкейеді, 2- б.қ. 3- алақанды шапалақтайды. 4- б.қ. /5-6 рет қайталау/</p> <p>Б.қ.: «Бақа»</p> <p>6. Аяқтары алиақ қойылған, тізені бүгіп, қолды тізе үстіне қойып орнында «бақа» сияқты секіру.</p> <p>4 лектен (колонна)1 саппен шеңбер бойы жүру. Еркін жүру. Қолды жанға созып, аяқтың ұшымен жүру.</p> <p>Тыныс алу жаттығулары: шәйнектік дыбысын салу. Терең тыныс алып, демді шығару. Бастанқы қалыпқа келу.</p>	Музыкалық сүйемелдеу Әрбір балаға атрибуттар Орамалдар,

	<p>Қозғалыстардың негізгі түрлері.</p> <p>1. Допты бастың арт жағынан екі қолмен бір-біріне лақтыру (10-12 рет). Доп лақтыру үшін балаларды бір-бірінен 3 м қашықтықта екі қатарға тұрғызады. Бір қатардағы балалардың қолында, бір доп. Бастапқы қалып: аяқтар бір-бірінен ашақ, доп бастың артында бүгілген қолдарда, аяқтар тізеде сәл бүгілген. Педагогтің белгісі бойынша бірінші деңгейдегі балалар серіктестеріне доп лақтырады; олар оларды кеудесіне баспастан ұстап алады және қайтадан қайтарады.</p> <p>2. Кедергілерден өту (гимнастикалық орындық). балалар гимнастикалық орындықтардың алдында бір қадам қашықтықта тұрады. Педагог бір немесе екі баланың көмегімен секірудің орындалуын көрсетеді: орындықта тұрып, аяғыңызды сәл жайыңыз, қолыңызды артқа алып, секіріп, бүгілген аяқтарға қоныңыз, қолдарыңызды алға қарай көтеріңіз, содан кейін түзіңіз.</p> <p>Қим ойын: «Еденде қалма» Балалармен бірге бүкіл залды (ойын алаңын) айналып өтетін тұзақ таңдалады. Педагог: «Ұстаңдар!» - деп айта салысымен. - бәрі қақпаннан қашып, заттарға (орындықтар, текшелер және т.б.) көтеріледі. Ұстаушы қашып бара жатқандарды ұстауға тырысады. қақпанға тиген балалар тоқтайды. Соңында ауланғандар саны есептеліп, тұзақтар таңдалады. Ойын қайта жалғасады. Балаларды бір қатарға жинау. Саптізбекке бір-бірден, сапқа тұру, қатардан өзінің орнын табады. Саптізбекте бір-бірден жүру (бірінен кейін бірі жүреді, бағытты сақтайды, саптізбектен шығып кетпеуге тырысады, «шашырап» жүреді және белгі бойынша саптізбекте өзінің орнын табады).</p>	
<p>IV. ҰІӘ-нің қорытындысы. Рефлексия</p>	<p>Балаларды бір қатарға жинау. Саптізбекке бір-бірден, сапқа тұру, қатардан өзінің орнын табады. Саптізбекте бір-бірден жүру (бірінен кейін бірі жүреді, бағытты сақтайды, саптізбектен шығып кетпеуге тырысады, «шашырап» жүреді және белгі бойынша саптізбекте өзінің орнын табады). -Балалармен бірге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсіру. - Спорттық құрал-жабдықтарды жинауды ұсынады. Балаларға рахмет айтып қоштасу</p>	<p>- Спорттық құрал-жабдықтарды жинауды ұсынады.</p>

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған іс-әрекет циклограммасы

Іс-әрекет түрі: Дене тәрбиесі.

Күні: 18.11.2024-19.11.2024ж		2 сағат
ҮІӨ мақсаты:	Аяқтың, өкшемен жүру, 1,5 минутқа дейін жүгіру жаттығулары; доппен жаттығулар ойнауды үйрену; жүгіру және секіру арқылы ойын жаттығуларын қайталау.	
ҮІӨ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату Ұйымдастыру.	<p>Кіріспе бөлімі: Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау. Шеңбер бойымен денені тік ұстап жүру. Шеңбер бойымен денені тік ұстап тізені шапалақтай жүгіру.. Шеңбер бойымен еркін жүру. 1 сапқа тұру. Саптан 4 қатарға тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау</p>	
III. Тақырып бойынша жұмыс	<p>Негізгі бөлім: Жалпы даму жаттығулары Б.қ.: «Торғай ұшты» 1. Аяқты алишақ қоямыз, қолымыз жанға созу, басты оңнан солға қарай, төмен- жоғары бұру; «Чик- чирик» деп айту. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Баспалдақ» 2. Аяқты алишақ қоямыз, қолымыз жанда, 1- 2 қолды белге қоямыз, 3-4 иыққа ,5-6 жоғары созамыз, 7-8 – шапалақтаймыз. Керісінше қайталаймыз. / 6 рет қайталау/ Б.қ.: «Арқан созу» 3. Аяқты алишақ, қолымызды кеуде тұсына қоямыз, 1- оң қолымызды жоғары, 2- сол қолды төменге қарай созу. 3-4 қимылды керісінше жасау. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Гүлдің ашылуы» 5. Аяқтары алишақ қойылған. Қол төменде, аяқтың ұшымен тұру, қолды жоғары созу.(6- рет.) Б. қ.: «Тырна» 6. Аяқтарын біріктіру. Оң аяқты бүгіп, орнында секіру. Сол аяқты /10-15секунд/ 4 лектен (колонна)1 саппен шеңбер бойы жүру. Жүруді жүгірумен, секірумен алмастыру. Тыныс алу жаттығулары:мұрын арқылы демді ішке жұтып, ауыздан «Чух-чух-чух» сөздерімен бірге демді шығарады. Бастапқы қалыпқа келу.</p> <p align="center">Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары.</p> <p>1.Тепе-теңдік – орындықпен жүріп ортада керілген жіптің астынан өту. Гимнастикалық орындық үстімен жүргенде тепе-теңдік сақтауға, жіп астынан өткенде топтасу және орындықтан дұрыс түсу (жерге түскенде алдымен аяқтың</p>	<p>Музыкалық сүйемелдеу</p> <p>Әрбір балаға атрибуттар</p> <p>Орамалдар,</p>

	<p>ұшымен түсіп барып табанмен тұру) дағдысына назар аударылады.</p> <p>2.Қолмен отырғышқа таянып, кеудені жерден көтеріп, қолды бүгіп жазу: қолмен отырғышқа таянып, аяқты біріктіріп тұзу созу. Жаттығуды балалардың жеке мүмкіндіктеріне сай бірқалыпты орындату.</p> <p>Қимылды ойын: «Шеңбер»</p> <p>Шеңберлерді шеңбер етіп орналастырады.</p> <p>Ойыншылар өз шеңберінің ортасында тұрады (шеңбер ішінде тек екі ойыншы ғана бола алады), ал ойыншылардың бірі осы үлкен шеңбердің ортасында тұрады. Белгі берілген кезде «үйі» жоқ ойыншы кез келген шеңберге кіріп, ондағы ойыншымен жұп құра алады. Жалғыз қалған ойыншы шеңбер ортасына тұрады, ойын жалғасады.</p> <p>Ойын аяғына дейін біргеболған жұп жеңімпаз саналады.</p>	
<p>IV. ҮІӨ-нің қорытындысы. Рефлексия</p>	<p>Спорттық құрал-жабдықтар мен атрибуттарды жинауды ұсынады.</p> <p>Ұйымдасқан іс-әрекетінің қорытындысын талдау:</p> <p>Бүгін не үйрендік?, Қандай жаттығу немесе әрекет ұнады? Бір-бірден бағанда жүру.</p>	<p>- Спорттық құрал-жабдықтарды жинауды ұсынады.</p>

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған іс-әрекет циклограммасы

Іс-әрекет түрі: Дене тәрбиесі.

Күні: 21.11.2024-25.11.2024ж	2 сағат	
ҮІӨ мақсаты:	Педагогтың белгісі бойынша қозғалыс қарқынын өзгерте отырып, жүру дағдысын дамытуды жалғастырыңыз; жүгіру; допты нысанаға лақтырған кезде қимылдар мен көзді үйлестіруді дамыту; тұрақты тепе-теңдікті сақтай отырып, доғаның астымен жорғалаумен жаттығу.	
ҮІӨ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату Ұйымдастыру.	<p>Кіріспе бөлімі: Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау. Шеңбер бойымен денені тік ұстап, адымдап жүру. Шеңбер бойымен денені тік ұстап секірмелі жүгіріс . Шеңбер бойымен табанның ішкі жақтарымен қысқа және алысқа қадаммен жүру. 1 сапқа тұру. Саптан 4 қатарға тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау</p>	
III. Тақырып бойынша жұмыс	<p>Негізгі бөлім: Жалпы даму жаттығулары Б.қ.: «Күн- түн» 1. Аяқтар алысқа қойылған, қолдар бүйірде. 1- көзімізді жұмамыз. 2- мойынды оңға бұрып, көзімізді ашамыз, 3- алдыға қарап көзімізді жұмамыз, 4- мойынды солға бұрып көзімізді ашамыз. /5-6 рет қайталау/ Б.қ.: «Иілгіштер» 2. Аяқтар алысқа қойылған, қолдар жанда, 1-2 - оң аяқтың тізесін сәл бүгіп оңға қарай иілеміз, 3-4 – сол аяқтың тізесін сәл бүгіп солға иілу. /5-6 рет қайталау./ Б.қ.: «Балапан қанатын қақты» 3. Аяқтарды біріктіреміз, қолдарын кеуде тұсына ұстап, 1-3 алақанды жұмып-ашу, 4-6-шынтақты жоғары-төмен көтеру, . /5-6 рет қайталау./ Б. қ.: «Айнаны сұрту» 4. Аяқтарды біріктіреміз, қолдарын кеуде тұсына ұстап, 1-4 алақанды ашып отырып-тұрып айнаны сұрту қимылын көрсетеміз. 5-6 қолды жоғары созып шапалақтаймыз. /5-6 рет / Б.қ.: «Көбелек ұстау» 5. Аяқтарын алысқа, қолды жанға созу. Секіріп аяқты біріктіру. Қолды жоғары созып, шапалақтау. /5-6 рет қайталау./ Б.қ.: «Серіппе» 6. Аяқтарын біріктіру. Қолдары белде. 1- тізені бүгіп отыру, 2- б.қ. 4 лектен (колонна) 1 саппен шеңбер бойы жүру. Адымдап жүру. Тыныс алу жаттығулары: араның дыбысын салу, мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару. Бастапқы қалыпқа келу. Қозғалыстардың негізгі түрлері...</p>	<p>Музыкалық сүйемелдеу</p> <p>Әрбір балаға атрибуттар</p> <p>Орамалдар,</p>

	<p>1. Допты көлденең нысанаға лақтыру 2 м қашықтықтан оң және сол қол</p> <p>2. Өрмелеу - доғаның астына қолдарыңызбен еденге тигізбестен, түзу және бүйірлермен (топтасып) жүру</p> <p>Бір-біріне параллель екі жолға педагог екі доғаны қояды, әрқайсысының қарсы жағына толтырылған шарларды (сонымен қатар 5-6 данадағы екі жолға) 40 см қашықтыққа қояды. Балалар екі қатарға тұрады да, оларды көрсетіп, түсіндіргеннен кейін оларды екі бағанға орналастырады. және теңдестіру жаттығуларын сапта орындау.</p> <p>Педагог басты назар аударып, жорғалап жүргенде балалардың жақсы топтасып, ернеудің жоғарғы жиегіне тигізбеуіне, тепе-теңдік жаттығуын орындау кезінде ауыспалы адыммен, яғни оң және сол аяқпен жүруіне, тепе-теңдікті сақтап, дұрыс қалыпта болуына назар аударады.</p> <p>3 бөлім.</p> <p>Қимылды ойын: «Аюдың апанында»</p> <p>Міндеті: балалардың сөздік қорын дамыта отырып, қимыл-қозғалыс іскерліктерін жетілдіру.</p>	
<p>IV. ҮІӨ-нің қорытындысы.</p> <p>Рефлексия</p>	<p>Балаларды бір қатарға жинау.</p> <p>Саптізбекке бір-бірден, сапқа тұру, қатардан өзінің орнын табады. Саптізбекте бір-бірден жүру (бірінен кейін бірі жүреді, бағытты сақтайды, саптізбектен шығып кетпеуге тырысады. Бір-бірден бағанда жүру.</p>	<p>- Спорттық құрал-жабдықтарды жинауды ұсынады.</p>

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған іс-әрекет циклограммасы

Іс-әрекет түрі: Дене тәрбиесі.

Күні: 26.11.2024-28.11.2024Ж	2 сағат	
ҮІӨ мақсаты:	Балаларды кедергілерден өтіп жаяу және жүгіруге жаттықтыру; 2 минутқа дейін үздіксіз жүгіру; секіру жаттығуын қайталау.	
ҮІӨ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
<p>I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату Ұйымдастыру.</p>	<p>Кіріспе бөлімі: Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау. Шеңбер бойымен қойылған заттар арасымен әр түрлі жағдайда: қолды белге қойып, екі жаққа жіберіп, артқа ұстап жүру. Шеңбер бойымен денені тік ұстап жұптасып жүгіру. Шеңбер бойымен еркін жүру. 1 сапқа тұру. 1 саптан 4 қатарға тұру. / сапқа тұрарда себеттен екі лентадан алу/ Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау.</p>	
<p>III. Тақырып бойынша жұмыс</p>	<p>Негізгі бөлім: Жалпы даму жаттығулары Б.қ.: «Басты айналдыру» 1. Аяқтары иық мөлшерінде. Денені тік ұстап, лента төменде тік тұрып, қолды белге ұстау керек, 1-2-3-4 есебінде басты оңға қарай, содан соң келесі жаққа айналдыру керек. /5-рет / Б.қ.: «Шеңбер» 2. Аяқтары алыс қойылған, оң қолдағы лентаны 1-2 деп санағанда алдымен екі жанға, содан соң алға, қайта екі жанға, содан соң артқа қолмен кең шеңберлер жасау керек; 3 - 4 есебінде алға қарай. /5 рет қайталау./ Б.қ.: «Лентаны жасыр» 3. Аяқтары иық жалпақтығында, ленталар жанда, алдыға еңкейіп, ленталарды артқа созу «жасырдым» деп айту, шалқайып, қолды алдыға созу «міне-міне» деп айту. /5 рет қайталау./ Б.қ.: «Жоғарыда-төменде» 4. Аяқтарын алыс қоя, ленталар қолда. Лентаны жоғары созып «жоғарыда» деп айту, төменде түсіріп «төменде» деп айту. / 5-бет қайталау./ Б. қ.: «Лентаны ілу» 5. Аяқтарын алыс қоя, тізе бұгу. Ленталар төменде. Орнынан тұрып, лентаны жоғары көтеріп, лентаны ілу қылын жасау «ілдiм» деп айту. /5-6 рет қайталау./ Б.қ.: «Балерина» 6. Аяқтарын біріктіру. Ленталар жанда. 1- оң аяқты оң жаққа көтеру, сол қолды жоғары көтеру. 2- б.қ. 3- сол аяқты сол жаққа көтеру, оң қолды жоғары көтеру. (5-6 рет қайталау.) Б.қ.: «Көңілді ленталар»</p>	<p>Музыкалық сүйемелдеу</p> <p>Әрбір балаға атрибуттар</p>

	<p>7. Аяқтарын алишақ қою, ленталар жанда; аяқты көтеріп жүріп секіру. «Ля-ля-ля» деп айту. (10-15 секунд) 4 звенодан бір саппен шеңбер бойы жүру. /ленталарды себетке салу/ шеңбер бойы жүру. Маршпен жүру.</p> <p>Тыныс алу жаттығулары: Бала әтеш қанат қағады. Қолды бос жіберіп, тік тұрамыз. Қолымызды жоғары көтеріп, жанымызға ұстап, жамбасқа қойып қанат қағамыз. Демді ішке тартып, «ку-ка-ре-ку» деп шақыру. мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару.</p> <p>Негізгі қимыл – қозғалыс жаттығулары</p> <p>1. Қолына доп ұстап жанымен жүру – қолға доп ұстап бір жанымен адымдай жүру, содан кейін артымен бұрылып допты алып кері жүру, содан кейін қайта бері бұрылу.</p> <p>2. 5 метр қашықтыққа екі тізе арасына доп қысып секіру.</p> <p>Нұсқау – екі тізені біріктіріп, қолды барынша сермей отырып қос аяқпен қарғу. Аралығы 1 метр қашықтықта бір қатарға орналастырылған кедергі заттар арасымен оң және сол қолмен доп домалату.</p> <p>Нұсқау – саусақтарға қатты күш салмай допты итеру.</p> <p>Қимыл ойын: «Жылдам доп»</p> <p>Оң және сол қолмен кезекпен допты жерге соғу.</p> <p>Нұсқау – доптың үстінен саусақтарды жаза отырып алақанмен жеңіл соғу.</p> <p>«Қызыл ала, сары доп Секіресің шаршамай. Жиі-жиі ойнақтап, Қайта жерге түсесің. Тарс-тарс етіп тағыз да Секіресің биікке. Жете алмайсың бірақ та, Бәрібір қолға түсесің! Ойынды аяқтау</p>	
<p>IV. ҮІӨ-нің қорытындысы. Рефлексия</p>	<p>.Балаларды бір қатарға жинау. Саптізбекке бір-бірден, сапқа тұру, қатардан өзінің орнын табады. Саптізбекте бір-бірден жүру (бірінен кейін бірі жүреді, бағытты сақтайды, саптізбектен шығып кетпеуге тырысады, «шашырап» жүреді және белгі бойынша саптізбекте өзінің орнын табады).</p>	<p>- Спорттық құрал-жабдықтарды жинауды ұсынады.</p>

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған іс-әрекет циклограммасы

Іс-әрекет түрі: Дене тәрбиесі.

Желтоқсан		
Міндеті:	<p><i>50см жоғары көтерілген арқанның астынан оң және сол бүйірімен алға еңбектеп жүруге, сызық арқылы орнынан ұзындыққа секіруге жаттықтыру. (сызықтардың арақашықтығы 40-50см). Бөрене үстімен тепе-теңдікті сақтап жүре отырып, кішкене қапшықты төбесіне қойып жүруге үйрету.</i></p> <p><i>Тепе-теңдікті сақтау және қол – аяқ бұлшық еттерін нығайту, жаңа қимыл түрлерін жасау арқылы иық, қол –аяқ бұлшық еттерін дамыту. Жаттығу жасау кезінде, денені дұрыс ұстап, көзбен бағдарлай білу дағдысын дамыту.</i></p> <p><i>Салауатты өмір салты жайлы қолданыстағы идеяларды бекіту. Күн режимін сақтау үшін өзін соған баулу үшін, дәйекті гигиеналық іс-шараларды орындау.</i></p>	
Күні: 02.12.2024-03.12.2024ж	2 сағат	
ҰІӨ мақсаты:	Балаларды серуендеу және жүгіру кезінде бағандарда екі-екіден (жұппен) бұрылуға үйрету; құрсауға серуендеуді бүйірден қайталаңыз; тепе-теңдікті сақтау және секіру.	
ҰІӨ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату Ұйымдастыру.	<p>Кіріспе бөлімі:</p> <p><i>Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау.</i></p> <p><i>Шеңбер бойымен денені тік ұстап, аяқты бүкпей түзу жүру.</i></p> <p><i>Шеңбер бойымен денені тік ұстап аяқты айқастыра жүгіру.</i></p> <p><i>Қол бүйірде аяқтың сыртымен жүру.</i></p> <p><i>Қол бүйірде аяқтың ішімен жүру.</i></p> <p><i>Шеңбер бойымен жай жүру .</i></p> <p><i>1 сапқа тұру.</i></p> <p><i>1 саптан 4 қатарға тұру. / қатарға тұрарда себеттен бір орамалдан алу/</i></p> <p><i>Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау.</i></p>	
III. Тақырып бойынша жұмыс	<p>Негізгі бөлімбөлім:</p> <p>Жалпы даму жаттығулары /орамалмен, әуенмен</p> <p>Б.қ.: «Өкпешіл»</p> <p><i>1. Аяқтар алиақ қойылған, орамал бүйірде. Басты оң және сол жақтағы орамалға төмен түсіріп бұру. /5-6 рет қайталау/</i></p> <p>Б. қ.: «Қозғалмалы иық»</p> <p><i>2. Аяқ иық көлемінде, орамал иықта, иықты артқа –алдыға, жоғары –төмен қозғау. /5-6 рет /</i></p> <p>Б.қ.: «Ғажайып кемпірқосақ»</p>	<p>Музыкалық сүйемелдеу</p> <p>Әрбір балаға атрибуттар</p> <p>Орамалдар,</p>

	<p>3. Аяқтар алишақ қойылған, орамал белде. орамалды оң - сол жаққа қисайту, әр иілген сайын «гажсайып» деп айту. /5- 6 рет қайталау./ Б.қ.: «Керілу»</p> <p>4. Аяқтарын алишақ қою, орамал жанға кеуде тұсында, 1- 3 орамалды жанға баяу соза отырып керілу. 4-б.қ. /5-6 рет қайталау/ Б. қ.: «Диірмен»</p> <p>5. Аяқтарын алишақ қойып, денені тік ұстау. Орамал жанда. 1- орамалды жанға созу, 2- оң қолдағы орамалды сол аяқтың өкшесіне тигізу. 3- керісінше . 4- б.қ. /5-6 рет қайталау./ Б.қ.: ««Қарлығаш»</p> <p>6. Тік тұрып, ормалды белге қояды . 1 - аяқты артқа созады, 2 - жоғары көтереді, 3 – 1 қалыпқа оралады, 4 - б.қ. (5-6-рет қайталау) Б.қ.: «Ұшты, ұшты»</p> <p>6. Аяқтарын алишақ қою, орамал төменде. Орнында тұрып серіппе секілді секіру. әр секірген сайын «Ұшты, ұшты» деп айту. (6 рет қайталау) 4 звенодан бір саппен шеңбер бойы жүру./орамалды себетке салу/ Адымдап жүру. Тыныс алу жаттығулары: араның дыбысын салу, мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару. Бастанқы қалыпқа келу.</p> <p>Қозғалыстардың негізгі түрлері. 2. Гимнастикалық орындықта жүру заттың үстінен өтіп (текше, т.б) секірмей түсу(2-3 рет). 3. Жұмсақ кедергі бойынша екі аяқпен секіру (биіктігі 20 см), үш қадамнан кедергіге секіру (5-6 рет). педагог екі төсенішті қояды (бірінің үстіне бірі) және қолын сермеп кедергіге секіруді ұсынады</p> <p>3 бөлім. Қим ойын «Шыбындар - ұшпайды». Шарты: Балалар шеңберге тұрады, ортада педагог тұрады. Ол ұшатын және ұшпайтын тірі және жансыз заттарды атайды. Зат атағанда педагог қолын жоғары көтереді. Мысалы, педагог айтады: құс ұшады, орындық ұшады, ұшақ ұшады т.б.</p>	
<p>IV. ҰІӘ-нің қорытындысы. Рефлексия</p>	<p>Балаларды мадақтау. - Спорттық құрал-жабдықтарды жинауды ұсынады. -Балаларға бір қатарға түзелуге белгі беріп рахмет айтып қоштасу.</p>	<p>- Спорттық құрал-жабдықтарды жинауды ұсынады.</p>

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған іс-әрекет циклограммасы

Іс-әрекет түрі: Дене тәрбиесі.

Күні: 05.12.2024-09.12.2024		2 сағат
ҰІӨ мақсаты:	1,5 минутқа дейін баяу жүгіру жаттығулары; «Картоп отырғызу» ойынын үйрену; секіру кезінде жаттығу; «Көңіл көтерушілер» ойынында зейінді дамыту.	
ҰІӨ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату Ұйымдастыру.	Кіріспе бөлім. -сәлемдесу -сапқа тұрғызу Заттар арасында бір-бірден бағанда «жыланды» жүру, баяу қарқынмен 1,5 минутқа дейін жүгіру, шашыраңқы жүру, заттар арасында «жыланды» жүгіру (кезектесіп).	
III. Тақырып бойынша жұмыс	Негізгі бөлім. Ойын жаттығулары бойынша. «Картоп отырғызу»... Балалар бастау сызығының алдында үш-төрт бағанға тұрады. Бағандарға бірінші болып тұрған балалардың әрқайсысында бір-бір сөмкеден 5-6 ұсақ-түйек заттар - картоп салынған. Бағандарға қарама-қарсы жерде, бастапқы сызықтан 10-12 м қашықтықта, картоп санына сәйкес шеңберлер салынады, яғни 5-6 дана (фанерадан, картоннан жасалған шеңберлер қоюға болады).(3 - 4 рет). «Себетке кір» (баскетбол нұсқасы). Ойыншылар (доптары бар) себеттің айналасында жартылай шеңберде орналасады, ал педагог допты қалай лақтыруды көрсетеді: аяқтар сәл алыстап, бүгіліп тұрады, кеудедегі екі қолдағы доп бастапқы позиция болып табылады; кішкене доғаны өзіңізге қарай төмен қарай суреттеп, қолыңызды жоғары қарай түзетіп, допты бір уақытта аяқтарыңыздың созылуымен лақтырыңыз. Бұл кезде саусақтар допты себетке ақырын итереді. Көрсетуден және түсіндіруден кейін балалар бағанға бір-бірлеп (6-8 бала) орыннан себетке лақтыруды орындайды. Осы уақытта балалардың екінші топшасы тағы бір тапсырманы орындайды . - «Допты беру» (бір қолмен дрибл 4-5 м қашықтықта). Тәрбиешінің белгісі бойынша ойыншылар орындарын ауыстырып, келесі тапсырмаға көшеді. Қимыл ойын: «Арқаннан секіру» Балалар шеңбер құрып тұрады. Ойын бастаушы ортаға шығып арқанды басынан бірде ақырын, бірде жылдам айналдыра отырып, балалардың аяғына тигізуге тырысады. Балалар аяқ тұсына келген арқаннан секіреді.	Музыкалық сүйемелдеу Әрбір балаға атрибуттар
IV. ҰІӨ-нің қорытындысы. Рефлексия	-Ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің нәтижесін талдайды: -Қандай жаттығулар жасадық? -Балалармен бірге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсіру. Балаларды мадақтау. - Спорттық құрал-жабдықтарды жинауды ұсынады.	- Спорттық құрал-жабдықтарды жинауды ұсынады.

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған іс-әрекет циклограммасы

Іс-әрекет түрі: Дене тәрбиесі.

Күні: 10.12.2024-12.12.2024ж		2 сағат
ҮІӨ мақсаты:	жылдамдықпен жүгіру дағдысын жаттықтыруды жалғастырыңыз; гимнастикалық орындықта жүргенде кішкене допты бір қолдан екінші қолға беруді үйрену; ептілік пен қимылдарды үйлестіруді дамыту; секіру және допты қатарға лақтыру жаттығуларын дамыту	
ҮІӨ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату Ұйымдастыру.	<p>Кіріспе бөлімі: Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау. Шеңбер бойымен денені тік ұстап, адымдап жүру. Шеңбер бойымен денені тік ұстап жүгіру Қол бүйірде, аяқтың сыртымен жүру. Қол бүйірде бүкіл табанмен қалыпты, жұмсақ жүру. Қол жанда жылжымалы қадаммен денені алға қарай еңкейте жүру. Шеңбер бойымен жай жүру . 1 сапқа тұру. 1 саптан 4 қатарға тұру. (таяқшаны үстел үстінен кезекпен алу) Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау.</p>	
III. Тақырып бойынша жұмыс	<p>Негізгі бөлім: Жалпы даму жаттығулары Таяқшамен. Б.қ.: «Балапан су ішті» 1. Аяқтары иық мөлшерінде. Таяқша артта. 1-4 - басты алдыға қарай созып, таяқшаны артқы жақтан баяу жоғары көтеру. /5-6 рет қайталау/ Б.қ.: «Биші мысық» 2. Аяқтары алишақ қойылған, таяқшаны екі шетінен ұстап, жоғарыға, оңға, солға қарай созылып керілу. әр керілген сайын «м-я-у» деп айту. /5-6 рет қайталау./ Б. қ.: «Тартылу» 3. Аяқтары алишақ қойылған, таяқша төменде қолдарымен ұстау. 1-2 - таяқшаны жоғарыға көтеріп созылу, аяқтың ұшымен тұру. 3- б.қ. /5-6 рет қайталау/ Б.қ.: ««Әткеншек» 4. Аяқтары иық мөлшерінде. Таяқшаны кеуде тұсында ұстап, денені оң-сол жаққа бұрады. /5 рет қайталау./ Б.қ.: «Мергендер» 5. Аяқтары алишақ қойылған, таяқшаны кеуденің тұсында. Бүгілген оң аяқты көтеру, тізені таяқшаға тигізу. Арқаны түзу ұстау. Сол жақпен дәл солай қайталау. /5-6 рет қайталау/ Б.қ. : «Шабыс» 6. Таяқшаны ат қылып ұстау. Сол қолымен таяқшыны ұстап, оң қолды жоғары көтеріп иіре айналдыру. Ат үстінде шабу. (15-20 секунд) Б.қ.: «Көңілді таяқша»</p>	<p>Музыкалық сүйемелдеу</p> <p>Әрбір балаға атрибуттар</p>

	<p>7. Таяқшаны жерге тіреп ұстап, айналып секіру және жүру. /15-20 секунд/ 4 звенодан бір саппен шеңбер бойы жүру. Еркін жүру. (бауларды үстел үстіне қою) Қолды жанға созып, аяқтың ұшымен жүру. Тыныс алу жаттығулары: шәйнектік дыбысын салу. Терең тыныс алып, демді шығару. Бастапқы қалыпқа келу. Қозғалыстардың негізгі түрлері. 1. Тепе-теңдік - гимнастикалық орындықта жүру, кішкене допты алдыңыздан және артта оң қолыңыздан солға ауыстыру 2. Оң және сол аяқпен секіру бір сызыққа орналастырылған кегльдер арасында (қашықтық 3-4 м), алдымен бір аяғымен, содан кейін екінші жағынан</p> <p style="text-align: center;">Қимыл ойын «Үшінші артық» – балалар екі-екіден бір-біріне теріс қарап шеңбер жасап тұрады. Жұптардың арасындағы қашықтық – 2-3 адым. «Артық» ойыншы қашады, ойын жүргізуші қуады. «Артық» баланың міндеті қашып жүріп, кенеттен кез келген баланың алдына тұра қалады. Егер ойын жүргізуші бұған дейін оған қол тигізіп үлгермесе, жұпсыз қалған бала «артық» болып саналады.</p>	
<p>IV. ҮІӨ-нің қорытындысы. Рефлексия</p>	<p>-Балаларға бір қатарға түзелуге белгі беріп рахмет айтып қоитасу. Ұйымдастырылған іс-әрекетінің нәтижесі бойынша сұрақтарға жауап береді: -Өздеріне ұнаған жаттығуларын айтады</p>	<p>- Спорттық құрал-жабдықтарды жинауды ұсынады.</p>

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған іс-әрекет циклограммасы

Іс-әрекет түрі: Дене тәрбиесі.

Күні:17.12.2024-19.12.2024	2 сағат	
ҰІӨ мақсаты:	доппен, тепе-теңдікпен және секірумен ойын жаттығуларын қайталау.	
ҰІӨ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
<p>I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату Ұйымдастыру.</p>	<p>Кіріспе бөлімі: Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау. Шеңбер бойымен марш екпінімен жүру. Шеңбер бойымен денені тік ұстап жүгіру. Қол жоғарыда, аяқтың ұшымен жүру. Қол жанда, өкшемен жүру. Ұшақ болып ұшу. Шеңбер бойымен еркін жүру. 1 сапқа тұру./ сапқа тұрарда себеттен екіден жалауша алу/ 1 саптан 4 қатарға тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау.</p>	
<p>III. Тақырып бойынша жұмыс</p>	<p>Негізгі бөлім: Жалпы даму жаттығулары. Жалаушамен Б.қ.: «Қызыл -жасыл» 1. Аяқтары иық мөлшерінде. Жалаушаны кеуде тұсына ұстау. 1- «қызыл» дегенде қызыл жалаушаға мойынды бұрамыз, 2- б.қ. 3- «жасыл» дегенде жасыл жалаушаға мойынды бұрамыз. /5-6 рет қайталау/ Б.қ.: «Жол бағдарлаушы» 2. Аяқтары бірге, жалаушалар жанда. 1- оң қолдың шынтағын сол жаққа, 2- оң қолдың шынтағын алдыға сәл бұғу. 3- б.қ. 4- 5 сол жаққа да қайталанады. /5-6 рет қайталау/ Б.қ.: «Шаңғышы» 3. Аяқтары алысқа қойылған, жалаушалар төменде. Шаңғышының жүрісін салу. /5-6 рет қайталау/ Б.қ.: «Барабан» 4. Аяқтарын алысқа қою, жалаушалар екі қолда. Бір орында жүру. Қолдары кеуде тұсында, жалаушамен «барабанды» кезек соғу. /5-6 рет қайталау/ Б. қ.: «Жұлдызша» 5. 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. /5-6 рет қайталау/ Б.қ.: «Отыр-тұр» 6. Аяқтарын біріктіреді. Жалауша белде. 1- жалаушаны алдыға созады, 2- отырады. 3- б.қ. (5-6 рет қайталау.)</p>	<p>Музыкалық сүйемелдеу</p> <p>Әрбір балаға атрибуттар</p>

	<p>Б.қ.: «Көңілді жалауша» 7. Аяқтарын ашақ қою, жалаушалар белде; 8- рет маршпен жүру, 10- рет секіру. 4 звенодан бір саппен шеңбер бойы жүру.жалаушаларды себетке салу/ бір саппен шеңбер бойы жүру. Маршпен жүру. Тыныс алу жаттығулары: Шар үрлеу мұрынмен дем алып,ауыздан демді шығару. Бастапқы қалыпқа келу. Негізгі қимыл –қозғалыс жаттығулары 1. «Қабырғаға допты соқ» Балалардың бір кіші тобы қабырға алдында сапқа тұрып, бір уақытта допты қабырғаға лақтырып, қайта оралғаннан кейін ұстап алады (қабырғадан қашықтығы 3 м). 2. «Допты ұста» басқа кіші топ үшке бөлінеді. екеуі 2 м қашықтықта тұрады, ал үшіншісі - олардың арасында. Ойыншылар допты бір-біріне лақтырады, ал үшіншісі оны ұстауға немесе ұстап алуға тырысады. Егер ол сәтті болса, жеңілгенмен орын ауыстырады. Педагогтың белгісі бойынша балалар жаттығуларды аяқтап, орындарын ауыстырады. Қимылды ойын: «Теңге алу» Топтар тізбегінде бірінші тұрған екі салт атты өздерінің оң қол жағындағы құрсауға шауып келіп тиын алады да, өз топтарына кері қайтады. Олар мәре сызығына жетісімен ат қылып мінген таяқты келесі балаға беріп, тиынды кәрзеңкеге салған соң саптың соңына барып тұрады. Бірінші болып көп тиын жинаған топ жеңіске жетеді.</p>	
<p>IV. ҮІӘ-нің қорытындысы. Рефлексия</p>	<p>талқылауға қатысу - сұрақтарға жауап береді: Нұсқаушыға көмек көрсету</p>	<p>- Спорттық құрал-жабдықтарды жинауды ұсынады.</p>

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған іс-әрекет циклограммасы

Іс-әрекет түрі: Дене тәрбиесі.

Күні: 23.12.2024-24.12.2024ж	2 сағат	
ҮІӨ мақсаты:	<i>Қозғалыс бағытын өзгерте отырып, заттар арасында жүгіруді, алға қарай кезекпен оң және сол аяққа секіруді үйрету; ішпен орындықта жорғалаумен және заттар арасында допты тамшылап жаттығу жасау.</i>	
ҮІӨ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
<p>I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату Ұйымдастыру.</p>	<p>Кіріспе бөлім. -сапқа тұрғызу -сәлемдесу Бағанада кезекпен жүру, тәрбиешінің белгісі бойынша қозғалыс бағытын өзгерту (терезеге, есікке, жалауша және т.б.). Бір қатарға орналастырылған кегльдер арасында жүгіру. Жүру және жүгіру кезектесіп жүреді.</p>	
<p>III. Тақырып бойынша жұмыс</p>	<p>Негізгі бөлім. Құрсаумен жалпы дамыту жаттығулары. 1. б.қ.: Аяқтың ені бір-бірінен ашақ, оң қолыңызда құрсау. <i>Алға 1 құрсау; 2 - артқы шеңбер; 3 - алға құрсау; 4 - құрсауды сол қолға беру. Сол қолмен бірдей</i> 2. б.қ.: Негізгі ұстаным, кеуде тұсында қолдарында құрсау. <i>1-2 - отыру, құрсауды алға қарай созу; 3-4 - бастапқы қалыпқа оралу</i> 3. б.қ.: Аяқ түзу, құрсау төменде . 1 - құрсауды жоғары көтеру; 2 - оңға қарай иілу, қолдар түзу; 3 - түзу, құрсаумен; 4— бастапқы қалыпқа оралу. Солға солай 4. б.қ.: Аяқтарды ашақ қойып отыру, 1-2 - - иілу, оң аяғының саусағының ернеуіне тигізу; 3-4 - бастапқы қалыпқа оралу. Сол аяқ үшін де солай (5 рет). 5. б.қ.: Құрсау еденде, негізгі тіреу, қол белде 1-6 санау үшін құрсау бойымен секіру, 7 санау - құрсауға секіру 6. б.қ.: Негізгі ұстаным, құрсауды екі қолмен жоғарыдан ұстап. 1- құрсаумен оң аяқпен қадам жасау (тік); 2 - сол аяқ; 3 - оң аяқпен артқа шегіну; 4 - сол аяқпен артқа шегіну.</p> <p>Қозғалыстардың негізгі түрлері... 1. Алға қарай секіру - кезекпен секіру (екі секіру) оң жақта, содан кейін сол аяқта (арақашықтық 4 м) - 2-3 рет. 2. Ішпен гимнастикалық орындықта жорғалап жүру, екі қолмен жоғары көтеру (орындықтың екі жағынан ұстау) - 2-3 рет.</p> <p>Қим ойын: «Бәйге» Топ мүшелерінің әрқайсысы заттар арасымен атпен шапқандай шоқырақтап жүгіріп, топқа кері қайтады. Қамшыны қатардаға келесі баланың қолына берген соң, саптың соңына барып тұрады.</p>	<p>Музыкалық сүйемелдеу</p> <p>Әрбір балаға атрибуттар</p>

IV. ҮІӨ-нің қорытындысы. Рефлексия	<i>-Балалармен бірге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсіру.</i> <i>- Спорттық құрал-жабдықтарды жинауды ұсынады.</i> <i>Балаларға рахмет айтып қоштасу</i>	<i>- Спорттық құрал-жабдықтарды жинауды ұсынады.</i>
---	---	--

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған іс-әрекет циклограммасы

Іс-әрекет түрі: Дене тәрбиесі.

Күні: 26.12.2024-30.12.2024ж	2 сағат	
ҮІӨ мақсаты:	Нысандардың үстінен жүгіруді қайталау; доппен ойын жаттығуларында қимылдардың дәлдігі мен ептілігін дамыту; жүгіру және тепе-теңдік жаттығулары.	
ҮІӨ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
<p>I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату Ұйымдастыру.</p>	<p>Кіріспе бөлім. -сапқа тұрғызу -сәлемдесу Колоннада бір-бірден жүру, педагогтің сигналы бойынша баулар арқылы кезекпен оң және сол аяқпен, кідіріссіз жүгіру; тәрбиешінің сигналына: "Тоқта" - тоқтау Жаяу және жүгіру жаттығулары кезектеседі.</p>	
<p>III. Тақырып бойынша жұмыс</p>	<p>Негізгі бөлім. Жалпы даму жаттығулары Б.қ.: «Көңілді сандар» ойыны 1. Аяқты алишақ қоямыз, қолдары белде, мұрнымен «1,2» сандарын жазу. /5 рет қайталау/ Б.қ.: «Маймақ қонжық» 2. Аяқты алишақ қоямыз, жұдырықты түйіп, қолды жанға қою. Оң және сол жаққа кезек қисаю. / 5-6 рет қайталау/ Б.қ.: «Көңілді ұшақ» 3. Аяқты алишақ қоямыз, қолымызды жанға созамыз. 1-2 - оң қолды баяу жоғары көтереміз, 3-4 - сол қолды баяу жоғары көтереміз. /5-6 рет қайталау/ Б.қ.: «Құламалар» 4. Аяқты алишақ қоямыз, қолымыз жанда, оңға, солға иілу, қол бос қозғалады. /5-6 рет / Б.қ.: «Үлкен- кіші» 5. Аяқты алишақ қоямыз, қолды жанымызда, отырамыз «кіші» деп айту, тұру «үлкен» деп айту. / 5-6 рет қайталау/ Б.қ.: «Оң-сол» 6. Орнында тұрып, қол белде, аяқты алдыға кезек серпіп секіру. Әр секірген сайын «оң-сол» деп айту. /15-20 секунд/ 3 қатардан 1 қатарға шеңбер бойы жүру. Маршпен жүру. Аяқтың ұшы алмастыра отырып жүру.</p> <p>Тыныс алу жаттығулары: 1 – 2, 3 - 4 есебінде танаудың әр тесігінен кезек - кезек демді ішке тартады; 1 – 10 (16) есебінде дем алуды бөгеп, сыртқа шығарады.</p> <p align="center">Негізгі қимыл –қозғалыс жаттығулары</p> <p>1. 5 метр қашықтықтан тік нысанаға доп лақтыру. Нұсқау – қолды алға-жоғары сермей отырып иық буыннан айналдыру. 2.»Көпір» (ені 15 см), ортасында текше орналастырылған. Педагог "көпірден" кедергіден</p>	<p>Музыкалық сүйемелдеу</p> <p>Әрбір балаға атрибуттар</p> <p>Орамалдар,</p>

	<p>өтіп, әрі қарай жүруді ұсынады (2-3 рет).</p> <p>Қим ойын: "Ұстаушы" (лентамен)</p> <p>Тәрбиешінің сигналы бойынша жүргізушілер бағандардың алғашқы ойыншыларына доп лақтырады, ал оларды жүргізушілерге қайтарады және бағанның соңына қарай жүгіреді (бүкіл баған біртіндеп бастапқы сызыққа қарай жылжиды). Бағандағы бірінші ойыншы ойынды бастаған кезде, ол қолын көтереді команда жеңді. Ойын қайталанады</p>	
<p>IV. ҮІӘ-нің қорытындысы.</p> <p>Рефлексия</p>	<p>Нұсқаушыға көмек көрсету ниетін таныту</p> <p>-(Нұсқаушымен бірге спорттық құрал-жабдықтар жинайды) Қоштасу</p>	<p>- Спорттық құрал-жабдықтарды жинауды ұсынады.</p>

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған іс-әрекет циклограммасы

Іс-әрекет түрі: Дене тәрбиесі.

Күні: 31.12.2025		1 сағат
ҮІӨ мақсаты:	Балаларды серуендеу және жүгіру кезінде бағандарда екі-екіден (жұппен) бұрылуға үйрету; құрсауға серуендеуді бұйірден қайталаңыз; тепе-теңдікті сақтау және секіру.	
ҮІӨ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату Ұйымдастыру.	<p>Кіріспе бөлімі: Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау. Шеңбер бойымен денені тік ұстап, аяқты бүкпей тұзу жүру. Шеңбер бойымен денені тік ұстап аяқты айқастыра жүгіру. Қол бүйірде аяқтың сыртымен жүру. Қол бүйірде аяқтың ішімен жүру. Шеңбер бойымен жай жүру . 1 сапқа тұру. 1 саптан 4 қатарға тұру. / қатарға тұрарда себеттен бір орамалдан алу/ Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау.</p>	
III. Тақырып бойынша жұмыс	<p>Негізгі бөлімбөлім: Жалпы даму жаттығулары /орамалмен, әуенмен Б.қ.: «Өкпешіл» 1. Аяқтар алишақ қойылған, орамал бүйірде. Басты оң және сол жақтағы орамалға төмен түсіріп бұру. /5-6 рет қайталау/ Б. қ.: «Қозғалмалы иық» 2. Аяқ иық көлемінде, орамал иықта, иықты артқа –алдыға, жоғары –төмен қозғау. /5-6 рет / Б.қ.: «Ғажайып кемпірқосақ» 3. Аяқтар алишақ қойылған, орамал белде. орамалды оң - сол жаққа қисайту, әр иілген сайын «ғажайып» деп айту. /5- 6 рет қайталау./ Б.қ.: «Керілу» 4. Аяқтарын алишақ қою, орамал жанға кеуде тұсында, 1- 3 орамалды жанға баяу соза отырып керілу. 4-б.қ. /5-6 рет қайталау/ Б. қ.: «Диірмен» 5. Аяқтарын алишақ қойып, денені тік ұстау. Орамал жанда. 1- орамалды жанға созу, 2- оң қолдағы орамалды сол аяқтың өкшесіне тигізу. 3- керісінше . 4- б.қ. /5-6 рет қайталау./ Б.қ.: «Қарлығаш» 6. Тік тұрып, ормалды белге қояды . 1 - аяқты артқа созады, 2 - жоғары көтереді, 3 – 1 қалыпқа оралады, 4 - б.қ. (5-6-рет қайталау) Б.қ.: «Ұшты, ұшты» 6. Аяқтарын алишақ қою, орамал төменде. Орнында тұрып серіппе секілді секіру. әр секірген</p>	<p>Музыкалық сүйемелдеу</p> <p>Әрбір балаға атрибуттар</p> <p>Орамалдар,</p>

	<p>сайын «Ұшты, ұшты» деп айту. (6 рет қайталау) 4 звенодан бір саппен шеңбер бойы жүру./орамалды себетке салу/ Адымдап жүру. Тыныс алу жаттығулары: араның дыбысын салу, мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару. Бастапқы қалыпқа келу.</p> <p>Қозғалыстардың негізгі түрлері. 2. Гимнастикалық орындықта жүру заттың үстінен өтіп (текше, т.б) секірмей түсу(2-3 рет). 3. Жұмсақ кедергі бойынша екі аяқпен секіру (биіктігі 20 см), үш қадамнан кедергіге секіру (5-6 рет). педагог екі төсенішті қояды (бірінің үстіне бірі) және қолын сермеп кедергіге секіруді ұсынады</p> <p>3 бөлім. Қим ойын «Шыбындар - ұшпайды». Шарты: Балалар шеңберге тұрады, ортада педагог тұрады. Ол ұшатын және ұшпайтын тірі және жансыз заттарды атайды. Зат атағанда педагог қолын жоғары көтереді. Мысалы, педагог айтады: құс ұшады, орындық ұшады, ұшақ ұшады т.б.</p>	
<p>IV. ҮІӨ-нің қорытындысы. Рефлексия</p>	<p>Балаларды мадақтау. - Спорттық құрал-жабдықтарды жинауды ұсынады. -Балаларға бір қатарға түзелуге белгі беріп рахмет айтып қоштасу.</p>	<p>- Спорттық құрал-жабдықтарды жинауды ұсынады.</p>

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған іс-әрекет циклограммасы

Іс-әрекет түрі: Дене тәрбиесі.

Қаңтар		
Міндеті:	<p><i>Арқанның астымен нысанаға дейін төрттағандап еңбектеуді, еңкіс тақтай үстімен жүре алады. Шеңбер бойында қолдарын әртүрлі қалыптармен қимылдар жасап жүреді. Орындық астымен еңбектеп өту. 0,5-1,5метр арақашықтықта отырған қалыпта доптарды бір-біріне домалату қимылдарын біледі. Кішкентай доппен кегельдер арасында ирелеңдеп жүгіруді, гимнастикалық орындық үстімен, қолды белге қойып жүре алады.</i></p>	
Күні: 06.01.2025– 09.01.2025 ж	2 сағат	
ҰІӨ мақсаты:	<p><i>Балаларды қозғалыс жылдамдығының өзгеруімен жүгіруге, заттар арасында жүруге жаттығу («жылан»); жаяу жүру кезінде дриблингті қайталаңыз, белгіленген орынға көтеріліңіз; допты қолмен құрсаумен, тепе-теңдікпен көтерілу жаттығулары.</i></p>	
ҰІӨ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
<p>I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату Ұйымдастыру.</p>	<p>Кіріспе бөлімі: <i>Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау. Шеңбер бойымен аяқтың ұшымен, қолын керіп ұстап, иығына жазып жүру. Шеңбер бойымен бір - бірінің қолынан ұстай отырып, айнала жүгіру. Шеңбер бойымен еркін жүру. 1 сапқа тұру. 1 саптан 4 звеноға тұру. / сапқа тұрарда себеттен бір доп алу/ Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау.</i></p>	
<p>III. Тақырып бойынша жұмыс</p>	<p>Негізгі бөлім: Жалпы даму жаттығулары Доппен Б.қ.: «Буратино» ойыны <i>1. Аяқты алишақ қоямыз, доп жанымызда. Буратиноға әдемі мұрын жасаймыз. Буратино мұрнымен «2,3» сандарын жазады. /5 рет қайталау/ Б.қ.: «Аттан созылу» <i>2. Аяқтары алишақ қойылған, доп қолда, 1- оң аяқты бүгу, 2- алға қарай бүгілген аяққа қарай иілу керек, дәл осы қимылды екінші аяқпен қайталайды./5-бет қайталау./ Б.қ.: «Бауырсақ» <i>3. Аяқтар алишақ қойылған, доп қолда. 1- тізерлей отырып, допты айналдыра домалатады. 2- б.қ. /5-6 рет қайталау./ Б. қ.: «Аққу қанатын қақты» <i>4. Аяқтың ұшымен тұрып, доп жанда. Қолды жоғары-төмен «аққудың» қанаты сияқты жасау. /5-6 рет қайталау/</i></i></i></i></p>	<p><i>Музыкалық сүйемелдеу</i></p> <p><i>Әрбір балаға атрибуттар</i></p>

	<p>Б.қ.: «Дәл тигіз» 5. Аяқтары бірге. Доп қолда, денені тік ұстау. Оң жақ тізені көтеріп допқа тигізу «тиді» деп айту. Сол жақ тіземенде қайталау. /5-6 рет қайталау/ Б.қ.: «Кетті, кетті домалап» 6. Аяқтары ашақ, допты аяқпен оңнан – солға , солдан- оңға қарай сырғыту. /15-20 секунд/ Б. қ.: «Көңілді доп» 7. Аяқтарын біріктіру. Доп қолда. Қолды жоғары созып, орнында секіру. /10-15секунд/ 4 звенодан бір саппен шеңбер бойы жүру. Маршпен жүру. Еркін жүру.(допты себетке қою) Тыныс алу жаттығулары: мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару. Бастапқы қалыпқа келу. Қозғалыстардың негізгі түрлері... 1. Допты бір қолмен алға жылжыту (арақашықтық 5 м) - 2-3 рет. 2. Тепе-теңдік - гимнастикалық орындықта жүру, бастың артында қолдар (2-3 рет).</p> <p>Қим ойын: «Көжсектер мен түлкі» Міндеті: балаларды шапшандыққа, ұйымшылдыққа үйрету.</p>	
<p>IV. ҮІӨ-нің қорытындысы. Рефлексия</p>	<p>Педагогтың белгісі бойынша қолдарға арналған тапсырмаларды орындай отырып, бірінен соң бірі колоннада жүру.</p>	<p>- Спорттық құрал-жабдықтарды жинауды ұсынады.</p>

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған іс-әрекет циклограммасы

Іс-әрекет түрі: Дене тәрбиесі.

Күні: 13.01.2025-14.01.2025 жс	2 сағат	
ҮІӘміндеті:	Балаларды бағанға кезекпен жүру және жүгіру жаттығуларын жасату тұрақты тепе-теңдікті сақтауға үйрету; екі аяғымен еденнен (жерден) қатты итерілу арқылы, алға секіру, доп лақтыруға арналған жаттығулар.	
ҮІӘ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату Ұйымдастыру.	<p>Кіріспе бөлім. Сапта қалыпты тұруды және түзуленуді тексеру: бағанда бірінен соң бірін қалпына келтіру, баған бойынша аяқ ұшымен бірінен соң бірі жүру, қолды белге қою (тізеңізді бүкпеңіз); бағанда бір-бірден жүгіру; педагог белгісі бойынша, шашырап жүру, шашырап жүгіру; бір-бірден колоннада қалыпқа келіп тұру.</p>	Жарты топқа арналған 2 гимнастикалық орындық (биіктігі 30-35 см), 8-10 текше (биіктігі 6 см), доптар (диаметрі 10-12 см).
III. Тақырып бойынша жұмыс	<p>2. Негізгі бөлім. Жалпы дамыту жаттығулары. Жалаушамен 1. Бастапқы қалып (бұдан әрі - б.қ) - аяқтың еніне параллель тіреу, қолды төмен түсіру. Қолдарын жанға жоғары көтеру, қолдарын шапалақтау. Қолды жанға төмен түсіру, бастапқы күйге оралу 2. Б.қ - аяқ иық деңгейінде, қол белде. Оңға бұрылу, оң қолды жанға бұру, бастапқы күйге оралу. Дәл сол сияқты басқа жаққа бұру. 3. Б.қ - аяқтың иық деңгейінде, қол төмен. Отыру, қолды алға қою, алдыға қолды шапалақтау, тұру, бастапқы күйге оралу. 4. Б.қ - аяқты алысқа қою, қолдар арқада. Қолыңызды жанға көтеру: алға иіліп, екі арасында саусақтың ұшын еденге тигізу. Қолды жанға созып, керілу, бастапқы күйге оралу. 5. Б.қ - аяқтың алысқа қою, қол белде. Жүру кезегімен ауысып, орнында екі аяқпен секіру. Тыныс алу жаттығуы. Мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару.</p> <p>Қозғалыстардың негізгі түрлері. 1. Тепе-теңдік жаттығулары - жүру және екі сызық арасында жүгіру (ені 15 см, ұзындығы 3 м) Жаяу жүргенде, қолдар белде. Жүгіру кезінде қолдар бүгілген тепе-теңдікті сақтай алады. Жүгіру мен жүгірудің кезектесуі: ең бастысы - бауларды баспау. 2. Секіру - орнында екі аяғымен шеңберді оңға және солға кезекпен қысқа кідіріспен серпу (3-</p>	Музыкалық сүйемелдеу

	<p>4 рет).</p> <p>Балалар бір-біріне қарама-қарсы екі жолда тұрады (сызықтар арасындағы қашықтық кемінде 3 м). Педагог әр жолдың алдында инурлардан жолдарды қойып, тапсырманы түсіндіреді - соқпақпен жүріп бара жатып асықпау, басты және арқаны түзу ұстау, серуендеудің соңында өз сызыққа бару. Балалар жаттығуды 2 рет аяқтағаннан кейін, олар тірек бойымен жүгіре бастайды.</p> <p>Тепе-теңдік жаттығуларының соңында педагог бауларды шешіп, балаларды әртүрлі бағытта шашырауға шақырады.</p> <p>Қим ойын: ойын "Өзіңізге жұп табу" ойын үшін сізге екі түсті орамалдар қажет (балалар саны бойынша) (бір түсті орамалдардың жартысы, қалғандары-басқа). Әр ойыншы бір орамал алады. Тәрбиешінің сигналы бойынша барлық балалар залдың (алаңның) бүкіл аумағын алуға тырысады. "Жұп тап!" немесе музыкалық шығарманың дыбысының басталуы бірдей түсті шарфы бар балалар жұптасып тұрады. Ойын 2-3 рет қайталанады. 20-бетті қараңыз. Ойын 2-3 рет қайталанады.</p>	
<p>IV. ҮІӨ-нің қорытындысы. Рефлексия</p>	<p>«Күлкіні жалғастыр» ойын жаттығуы</p> <p>Балалар малдас құрып дөңгелене отырады да, бір-біріне жымыып, күлкіні әрі қарай кезекпен жалғастырады. Балаларға бір баланың көңіл күйі қалғандарының көңіл күйіне әсер ететінін еске салады.</p> <p>Балаларға рахмет айтып қоштасу</p>	<p>- Спорттық құрал-жабдықтарды жинауды ұсынады.</p>

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған іс-әрекет циклограммасы

Іс-әрекет түрі: Дене тәрбиесі.

Күні: 16.01.2025 -20.01.2025 жс	2 сағат	
ҰІӨ мақсаты:	Педагогтың белгісі бойынша бағана бойынша бірінен соң бірін жүру дағдысын , шнурдың астынан бүйірден сүйреліп өту, тепе-теңдікті сақтап, секіруден жаттығуларын жасауды үйрету..	
ҰІӨ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
<p>I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату Ұйымдастыру.</p>	<p>Кіріспе бөлімі: Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау. Шеңбер бойымен қойылған заттар арасымен әр түрлі жағдайда: қолды белге қойып, екі жаққа жіберіп, артқа ұстап жүру. Шеңбер бойымен денені тік ұстап жұптасып жүгіру. Шеңбер бойымен еркін жүру.1 сапқа тұру. 1 саптан 4 звеноға тұру. / сапқа тұрарда себеттен екі лентадан алу/ Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау.</p>	
<p>III. Тақырып бойынша жұмыс</p>	<p>Негізгі бөлім: Жалпы даму жаттығулары Лентамен. Б.қ.: «Басты айналдыру» 1. Аяқтары ық мөлшерінде. Денені тік ұстап, лента төменде.тік тұрып, қолды белге ұстау керек, 1-2-3-4 есебінде басты оңға қарай, содан соң келесі жаққа айналдыру керек./5-рет ./ Б.қ.: «Шеңбер» 2. Аяқтары алишақ қойылған, оң қолдағы лентаны 1-2 деп санағанда алдымен екі жанға, содан соң алға, қайта екі жанға, содан соң артқа қолмен кең шеңберлер жасау керек; 3 - 4 есебінде алға қарай. /5 рет қайталау./ Б.қ.: «Лентаны жасыр» 3. Аяқтары ық жалпақтығында, ленталар жанда, алдыға еңкейіп, ленталарды артқа созу «жасырдым» деп айту, шалқайып, қолды алдыға созу «міне-міне» деп айту. /5 рет қайталау./ Б.қ.: «Жоғарыда-төменде» 4. Аяқтарын алышық қою, ленталар қолда. Лентаны жоғары созып «жоғарыда» деп айту, төменде түсіріп «төменде» деп айту. /5-6 рет қайталау./ Б. қ.: «Лентаны ілу» 5. Аяқтарын алишақ қойып, тізе бұғу. Ленталар төменде. Орнынан тұрып, лентаны жоғары көтеріп, лентаны ілу қимылын жасау «ілдім» деп айту. / 5-6 рет қайталау./ Б.қ.: «Көңілді ленталар» 6.Аяқтарын алишақ қою, ленталар жанда; аяқты көтеріп жүріп секіру. (10-15 секунд) 4 звенодан бір саппен шеңбер бойы жүру. /ленталарды себетке салу/ шеңбер бойы жүру. Тыныс алу жаттығулары: Бала әтеш қанат қағады. Қолды бос жіберіп, тік тұрамыз.</p>	<p>Музыкалық сүйемелдеу</p> <p>Әрбір балаға атрибуттар</p>

	<p><i>Қолымызды жоғары көтеріп, жанымызға ұстап, жамбасқа қойып қанат қағамыз. Демді ішке тартып, «ку-ка-ре-ку» деп шақыру. мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару.</i></p> <p>Қозғалыстардың негізгі түрлері...</p> <p>1. Өрмелеу - баудың астымен жорғалап шығу (биіктігі 40 см) бүйірден, еденге қолды тигізбестен және шнурдың жоғарғы шетіне тигізбеу</p> <p>2. Тепе-теңдік - гимнастикалық орындықта басына құм салынған қапшық бар, қолдары белде жүру.</p> <p><i>Педагог екі тіректі қойып, бауды тартады (еден деңгейінен 40 см), зал бойына екі гимнастикалық орындық қояды. Демонстрациядан және түсіндіруден кейін балалар шнурдың астына қатарынан үш рет өтіп, содан кейін екі бағанға тепе-теңдікпен тапсырманы орындауға кіріседі. Біріншіден, балалардың бірінші топшасы орындайды, ал екіншісі қатарда тұрып бақылайды; содан кейін педагогтың белгісі бойынша балалардың келесі кіші тобы жақындайды.</i></p>	
<p>IV. ҰІӨ-нің қорытындысы. Рефлексия</p>	<p>-Балалармен бірге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсіру.</p>	<p>- Спорттық құрал-жабдықтарды жинауды ұсынады.</p>

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған іс-әрекет циклограммасы

Іс-әрекет түрі: Дене тәрбиесі.

Күні: 21.01.2025-23.01.2025 ж		2 сағат
ҮІӨ МАҚСАТЫ:	Балаларды бір-бірінен дұрыс қашықтықты сақтай отырып, бағанға жүгіруге, оларға қол тигізбестен заттар арасында жүгіруге жаттықтыру; тепе-теңдікті және дұрыс қалыпты сақтай отырып, көлбеу тақтада жүруді үйрену; кедергілерді жеңе отырып, екі аяқпен секіру дағдысын машықтандыру; допты бір-біріне лақтыру жаттығуы.	
ҮІӨ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату Ұйымдастыру.	Кіріспе бөлім. -сапқа тұрғызу -сәлемдесу Сапқа тұру, қалып-күйді және туралануды тексеру, колоннада бір-бірден қалпына келтіру, бағанда бір-бірден жүру, заттар (шарлар) арасында жүгіру.	
III. Тақырып бойынша жұмыс	Негізгі бөлім. Таяқпен жалпы дамыту жаттығулары. Негізгі бөлім: Б.қ.: «Балапан су ішті» 1. Аяқтары иық мөлшерінде. Таяқша артта. 1-4 - басты алдыға қарай созып, таяқшаны артқы жақтан баяу жоғары көтеру. /5-6 рет қайталау/ Б.қ.: «Биші мысық » 2. Аяқтары ашақ қойылған, таяқшаны екі шетінен ұстап, жоғарыға, оңға, солға қарай созылып керілу. әр керілген сайын «м-я-у» деп айту. /5-6 рет қайталау./ Б. қ.: «Тартылу» 3. Аяқтары ашақ қойылған, таяқша төменде қолдарымен ұстау. 1-2 - таяқшаны жоғарыға көтеріп созылу,аяқтың ұшымен тұру.3- б.қ. /5-6 рет қайталау/ Б.қ.: «Мергендер» 4. Аяқтары ашақ қойылған, таяқшаны кеуденің тұсында. Бүгілген оң аяқты көтеру, тізені таяқшаға тигізу. Арқаны түзу ұстау. Сол жақпен дәл солай қайталау. /5-6 рет қайталау/ Б.қ. : «Шабыс» 5. Таяқшаны ат қылып ұстау. Сол қолымен таяқшыны ұстап, оң қолды жоғары көтеріп иіре айналдыру. Ат үстінде шабу. (15-20 секунд) Б.қ.: «Көңілді таяқша» 6. Таяқшаны жерге тіреп ұстап, айналып секіру және жүру. /15-20 секунд/ 4 звенодан бір саппен шеңбер бойы жүру.Еркін жүру.(бауларды үстел үстіне қою) Қолды жанға созып, аяқтың ұшымен жүру.	Музыкалық сүйемелдеу Әрбір балаға атрибуттар

	<p>Тыныс алу жаттығулары: шәйнектік дыбысын салу. Терең тыныс алып, демді шығару. Бастанқы қалыпқа келу.</p> <p>Қозғалыстардың негізгі түрлері.</p> <p>1. Тепе-теңдік - көлбеу тақтаймен тұзу, қолды екі жаққа</p> <p>2. Допты екі қолмен бастың арт жағынан бір-біріне лақтыруқатарда тұру (әдіс - тізерлеп отыру).</p> <p>Қим ойын</p> <p>«Фигура жаса».Бағанада бірінен соң бірі жүру (немесе шашыраңқы), педагогтың белгісі бойынша: «Тоқта!» — балалар тоқтап, «фигураны» орындайды - поза. «Фигуралар» белгіленеді, нақты, тез және қызықты орындалады.</p>	
<p>IV. ҰІӨ-нің қорытындысы. Рефлексия</p>	<p>-Балалармен бірге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсіру.</p> <p>- Спорттық құрал-жабдықтарды жинауды ұсынады.</p> <p>Балаларға рахмет айтып қоштасу</p>	<p>- Спорттық құрал-жабдықтарды жинауды ұсынады.</p>

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

Күні: 27.01.2025-28.01.2025 ж	2 сағат	
ҮІӨ мақсаты:	арқанмен жүру кезінде тепе-теңдікті сақтау дағдысын қалыптастыру.	
ҮІӨ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату Ұйымдастыру.	<p>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.</p>	
III. Тақырып бойынша жұмыс	<p>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 / Б. Қ.: «Ағаштар тербеледі» 3. Аяқтар алишақ қойылған, қолдар жоғарыда. Оң жаққа, сол жаққа тербелу./ 5- 6 рет / Б.қ.: «Резеңке» 4. Тік тұру керек, аяқ иық деңгейінде, оң қолды жоғары көтереді, сол қол төмен түсіреді, шұғыл қимылдап, қолдарды кезек сермейді. /5- 6 рет қайталау Б.қ.: «Күнге жетемін» 5. Орнында тұрып секіру. (10-15 секунд) 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 үстінеқояды.</p>	

	<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. ҮІӘ-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: 30.01.2026ж	1 сағат	
ҮІӨ мақсаты:	текишелермен жаттығуды, ирек жолмен жүру дағдысын қалыптастыру.	
ҮІӨ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату Ұйымдастыру.	<p>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.</p>	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.
III. Тақырып бойынша жұмыс	<p>Негізгі бөлім 2 қатарға тұрып, текишелермен ЖДЖ жасау Негізгі бөлім: Б. қ.: «Оң-сол» 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/ Б. қ.: «Шеңбер жасау» 2. Аяқтары алишақ қойылған , ленталар жанда, лентаны жоғарыдан-төменге, төменнен-жоғарыға иықты айналдыра отырып шеңбер жасау. /5 рет қайталау/ Б.қ.: «Айқастыру» 3. Аяқты алишақ 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 алишақ 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 алишақ 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</p>	

	<p><i>жайлап жұмылу, еріннен ауаны шығарады (2-3 рет).</i></p> <p>Негізгі қимылдарды ойын түрінде жасау:</p> <p>1.Ирек жолмен жүру Ойын жаттығуы: Таспамен жасалған жолмен жүріп өту – текшелерді қонжықтың себетіне жинау. Тере-теңдікті сақтауға, дене бітімін тік ұстауға, текшелерді созылған қолмен екі жақта ұстауға назар аудару.</p> <p>2.Доға астынан еңбектеу. (биіктігі – 40см). Ойын жаттығуы: «Қонжықтай еңбектеп өт» – рет-ретімен үш доғаның астынан еңбектеп өту, қатардағы өз орнына келіп тұру.</p> <p>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. ҰІӘ-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.

Ақпан

Міндеті:	Балалардың денесін үйлесімді дамыту, спорттық, қимылды ойындарға, спортпен айналысуға қызығушылықты арттыру; күш, жылдамдық, төзімділік, ептілік, икемділікті қалыптастыру; негізгі қимыл түрлерін: жүру мен жүгіруді, секіру мен лақтыруды, қағып алуды, еңбектеу мен өрмелеуді, жеке мәдени-гигиеналық дағдылары жетілдіру; Балалардың доптармен, қозғалатын ойыныштықтармен, құрсаулармен ойындарын қолдау, дене шынықтыру құралдарын, спорттық және қимылды ойындарға арналған атрибуттарды пайдалануға ынталандыру.	
Күні: 03.02.2025-04.02.2025 жс	2 сағат	
ҮІӨ мақсат:	орнында тұрып ұзындыққа секіруді, шеңбер бойымен жүгіруді, арқаға массаж: «Борщ» жасауды үйрету.	
ҮІӨ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату Ұйымдастыру.	Кіріспе бөлім. Амандасу Маймыл ойыныштықпен таныстыру. <i>Кішкентай маймылдарды бейнелеуді ұсынады. Бір-екі-үш, бұрылдықы, 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?</i>	<i>«Маймыл» ойынышығы, педагогке арналған ана-маймылдың бетпердесі, жіп – 3 дана, бір қатарда бір- бірінен 1,5 м қашықтықта тұратын 4 поролон текше.</i>
III. Тақырып бойынша жұмыс	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/ Б. қ.: «Жыланның қозғалысы» <i>2. Аяқ иық көлемінде, қолды жанға созу. Жыланның қимылын жасау. иықты ирелеңдете</i></i>	

	<p><i>айналдыру. /5 рет қайталау/</i></p> <p>Б.қ.: «Қайшы»</p> <p><i>3. Аяқтар алысқа қойылған, қолдар жан-жақта, қолдарды қайшылау./5 рет қайталау./</i></p> <p>Б.қ.: «Тарсылдақ»</p> <p><i>4. Аяқтары алысқа, қолды төмен түсіріп, тік тұру керек, қолды алға - артқа шапалақтай сермеу керек. (5-6- рет қайталау.)</i></p> <p>Б. қ.: «Жұлдызша»</p> <p><i>5. 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></p> <p><i>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.</i></p> <p>Қозғалыстардың негізгі түрлері.</p> <p><i>1. Өрмелеу - гимнастикалық қабырғаға рельстерді аттап өтпестен жоғары көтерілу</i></p> <p><i>2. Тепе-теңдік - гимнастикалық орындықта баланың екі адымында орнатылған текшелерді басып өту</i></p> <p>Қим ойын: «Торғайлар мен машина» ойыны.</p> <p><i>Залдың бір жағында «торғайлар» отыратын орындықтар орналастырылған. Екінші жағынан, олар гаражға арналған орынды көрсетеді. «Торғайлар ұядан ұшады» дейді мұғалім, ал «торғайлар» балалар орындықтардан секіреді (биіктігі 20 см), әр түрлі бағытта жүгіреді, қолдарын екі жаққа көтеріп - «ұшады». Дыбыстық сигнал естіліп, «машина» пайда болады (қолында рульдік бала). «Торғайлар» тез «ұяларына» ұшып кетеді. «Автокөлік» гаражға қайта оралады. Ойын қайталанады.</i></p>	
<p>IV. ҰІӨ-нің қорытындысы.</p> <p>Рефлексия</p>	<p>Арқаға массаж: «Бориц»</p> <p><i>Чики-чики-чики – ца!</i></p> <p><i>Міне, орамжапырақ борицқа,</i></p> <p><i>Туралады картоп,</i></p> <p><i>Қызылша мен сәбіз де,</i></p> <p><i>Жартысын алып пияздың</i></p> <p><i>Сарымсақ та турадым.</i></p> <p><i>Чики-чики-чики-чорш-</i></p> <p><i>Дайын болды дәмді бориц.</i></p> <p><i>Енді сау болыңыз</i></p>	

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған іс-әрекет циклограммасы

Іс-әрекет түрі: Дене тәрбиесі.

Күні: 06.02.2025-10.02.2025ж	2 сағат	
ҮІӘ мақсаты:	Балаларды жүру және жүгіру кезінде педагогтың белгісі бойынша тоқтаумен жаттығу; күш пен ептілікті дамыта отырып, гимнастикалық орындықта ішпен жорғалағанда; тұрақты тепе-теңдікті сақтау дағдыларын үйрету..	
ҮІӘ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату Ұйымдастыру.	<p>Кіріспе бөлімі: Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау. Шеңбер бойымен марш екпінімен жүру. Шеңбер бойымен денені тік ұстап жүгіру. Қол жоғарыда, аяқтың ұшымен жүру. Қол жанда, өкшемен жүру. Шеңбер бойымен еркін жүру. 1 сапқа тұру. (себеттен екі жалауша алу) 1 саптан 4 лекке (колонна) тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау.</p>	
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. /5-6 рет қайталау/ Б.қ.: «Әткеншек» 2. Аяқтары алиақ қойылған, жалаушалар төменде. Жалаушаларды артқа- алдыға қарай сермеу. /5-6 рет қайталау/ Б.қ.: «Гүл» 3. Қолды белге ұстап, тізерлей отырады, денені екі жаққа кезек бұрып, орамалды жаяды. /5-6 рет қайталау/ Б. қ.: «Диірмен» 4. Аяқты иық деңгейіне қойып, денені алға қарай еңкейту керек, қолды екі жаққа жібереді, алға қарап, қолды алма кезек алға, артқа сермейді. /5-6 рет қайталау/ Б.қ.: «Шырақ»</p>	

	<p><i>5. Аяқты иық деңгейіне қойып, қолды жоғары көтереді, алға еңкейеді, тұзу тұрады, солға еңкейеді, тұзу тұрады. /5-6 рет қайталау/</i></p> <p>Б.қ.: «Көңілді жалауша»</p> <p><i>6. Аяқтарын алишақ қою, жалаушалар белде; 8- рет маршпен жүру, 10- рет секіру. 4 лектен (колонна) бір саппен шеңбер бойы жүру. /жалаушаларды себетке салу/ Маршпен жүру. «Айналу» - бір - бірінің қолынан ұстай отырып, айнала жүгіру.</i></p> <p>Тыныс алу жаттығулары: Тік тұрып, аяқты бір - бірінен алишақ ұстайды, қолды бастан асыра көтеріп, «үйшік» сияқты біріктіреді, демді ішке тартады, қолды төмен түсіріп, денені босатып демді шығарады.</p> <p>Қозғалыстардың негізгі түрлері...</p> <p>1. Ишпен гимнастикалық орындықта жүру, екі қолмен жоғары көтеру, орындықтың бүйірінен қолды ұстау</p> <p>2. Тепе-теңдік - гимнастикалық орындықта бүйірлік адыммен жүру, қолды белде ұстау</p> <p>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. ҰІӨ-нің қорытындысы. Рефлексия</p>	<p>-Ұйымдастырылған іс-әрекетінің нәтижесін талдайды: -Қандай жаттығулар жасадық? -Балалармен бірге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсіру.</p>	<p>Нұсқаушыға көмек көрсету ниетін таныту</p>

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған іс-әрекет циклограммасы

Іс-әрекет түрі: Дене тәрбиесі.

Күні: 11.02.2025-13.02.2025 ж		2 сағат
ҰІӨ мақсаты:	Балаларға заттарды тигізбестен жүру және жүгіру жаттығуларын жасауға; көлбеу тақтада жүру және жүгіру, секіру, допты лақтыру, ептілік пен көз өлшегішті дамыту жаттығуларын дамыту	
ҰІӨ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату Ұйымдастыру.	<p>Кіріспе бөлімі: Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау. Шеңбер бойымен марш екпінімен жүру. «Үйректің балапаны» - кеудені алға қарай еңкейте отырып, өкшемен жүру. «Түйеқұс» - тізені жоғары көтере жүру. «Сайқымазақ» - басты бұра жүру. Шеңбер бойымен еркін жүру. 1 сапқа тұру. /сапқа тұрарда себеттен бір орамалдан алу/ 1саптан 4 лекке (колонна) тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау.</p>	
III. Тақырып бойынша жұмыс	<p>Негізгі бөлім: Жалпы даму жаттығулары Орамалмен 1. Аяқтары алысқа қойылған, орамал қолда. Басты оң жақ, сол жақ иыққа қою. «А-я-я-я-й» сөзін айту. /5-6 рет қайталау/ Б. қ.: «Әткеншек» 2. - Аяқтары алысқа қойылған, орамалды белге ұстап, денені жан - жаққа бұрады. / 5-6 рет / Б.қ.: «Қу түлкі» 3. Денені тік ұстау. Орамал қолда. Түлкінің жүрісін салу. /5 рет қайталау./ Б. қ.: «Шеңберлер» 4. Тік тұрып, аяқты иық деңгейіне қояды, орамалды жоғары көтеріп, саусақтарды айқастырады, 1 - есебінде денені еңкейтіп, қолды солға бұрады, 2 - дене мен қолды алға еңкейтеді, 3 - оңға, 4 - артқа. (қолды желкеге қоюға болады) Б.қ.: «Маятник» 5. Тік тұрып, аяқты бірге ұстайды, денені солға еңкейтеді, оң қолдағы орамалмен қабырғаны, сол қолдағы орамалмен саннан тізеге дейін сипалайды, дәл осылай екінші аяқпен жасалады. /6 рет қайталау./</p>	<p>Музыкалық сүйемелдеу</p> <p>Әрбір балаға атрибуттар</p>

	<p>Б.қ.: «Шегіртке» 6. Аяқты біріктіріп ұстау. Орамал белде оң және сол аяқпен секіру . /10-15секунд/ 4 лектен (колонна) 1 саппен шеңбер бойы жүру /орамалды себетке салу/ . Тыныс алу жаттығулары: Тік тұрып, аяқты бір - бірінен алысқа ұстайды, оң қолды жоғары көтеріп, сол қолды төмен түсіреді, қолды кезекпен - кезек алмастырады, еркін дем алады Қозғалыстардың негізгі түрлері. 1. Тепе-теңдік — Қизаш тақтада жүру және жүгіру (биіктігі 40 см, ені 20 см) - 2-3 рет. 2. Текшелер арасында оң және сол аяқпен секіру (қашықтық 5 м) - 3-4 рет.</p> <p>Қим ойын: «Аюлар мен аралар. Ойыншылар екі тең командаға бөлінеді: бірі - аралар, екіншісі - аюлар. Залдың бір жағасында ара ұясы, ал екінші жағында шалғын бар. Бүйірінде аюлардың ұясы бар. Тәрбиешінің алдын-ала ұйымдастырған белгісі бойынша аралар ұядан ұшып шығады (гимнастикалық қабырғаның биіктігінен, гимнастикалық орындықтардан және т.б. көтеріліп), шуылдап, шалғынға бал ұшып барады. Аралар ұшып кете салысымен аюлар ұядан таусылып, ұяға шығады (төбешіктерге шығады) және балмен тойлайды. Педагог сигнал береді: «Аюлар!», Аралар ұяларға ұшып барады, аюларды ұруға (қолдарымен тигізуге) тырысады, олар ұяға қашып кетеді. Аюлы аюлар бір ойынды өткізіп жібереді. Қойылым қайта жалғасады, қайталанғаннан кейін балалар рөлдерді ауыстырады.</p>	
<p>IV. ҰІӨ-нің қорытындысы. Рефлексия</p>	<p>Балаларды мадақтау. - Спорттық құрал-жабдықтарды жинауды ұсынады. -Балаларға бір қатарға түзелуге белгі беріп рахмет айтып қоштасу. Ұйымдастырылған іс-әрекетінің нәтижесі бойынша сұрақтарға жауап береді: -Өздеріне ұнаған жаттығуларын айтады</p>	<p>- Спорттық құрал-жабдықтарды жинауды ұсынады.</p>

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

Күні: 17.02.2025-18.02.2025 ж	2 сағат	
ҮІӨ мақсаты:	<i>Жалпы дамыту жаттығуларын, бағандар арасынан «жылан» болып жүруді, шеңбер бойымен тұруды, шашыла жүгіруді үйрету.</i>	
ҮІӨ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату Ұйымдастыру.	<p>Кіріспе бөлім. Амандасу. <i>«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!</i></p>	<i>гимнастикалық сәкілер, торғайдың, мысықтың бейнесі бар бетперделер, талдарды бейнелейтін бағандар.</i>
III. Тақырып бойынша жұмыс	<p>Негізгі бөлім. Жалпы даму жаттығулары 1.«Қанатымызды тазалаймыз». <i>Б.қ.: серіппе жасаймыз, басымызды оңға иеміз, б.қ., сосын солға 4 рет қайталаймыз.</i> 2.«Қанатымызды жаямыз». <i>Б.қ.: аяқтарымыз ықтың қашықтығына сәйкес келуі керек, қолдар төменде. Оң қолды жоғары көтереміз, жоғары қараймыз, б.қ., сол қолмен солай жасаймыз, 4 рет қайталаймыз.</i> 3.«Жуынамыз». <i>Б.қ.: аяқтарымыз ықтың қашықтығына сәйкес келуі керек, қол белде, алға қарай иілеміз – «жуынып» жатқандай қимыл жасаймыз, б.қ., 5 рет қайталаймыз.</i> 4.«Дән тауып алайық». <i>Б.қ.: отырамыз, саусақтармен еденді тықылдатады, б.қ. 4 рет қайталаймыз..</i> 5.«Ұшуды үйренеміз». <i>Б.қ.: бұрынғыдай. Қолды құлаштай созып бір орында секіру. 6.«Біз өсеміз».</i></p>	

	<p><i>Б.қ.: аяқ бірге қосулы, қолдар төменде. Қолды жоғары созып, керілеміз – тыныс аламыз, б.қ. – тынысшығарамыз.</i></p> <p>Негізгі қимылдың түрлері:</p> <p>1.Бағандар арасынан «жылан» жасап жүреді. <i>«Қараңдар, қаншама ағаштар айналада. Орманда адасып қалмай, бір-бірімізден қалмай ұшамыз».</i></p> <p>2.Бөренеден (сәкіден) секіру. <i>«Алдымызда ағаш құлап жатыр, оны секіріп өтейік».</i></p> <p>Қимыл-қозғалыс ойыны: «Ана-торғай мен балалар» <i>Бірлесіп бірге ұшамыз, Бір-бірімізден қалмаймыз.</i> <i>Бір сапқа тұрып бәріміз Алыс жаққа барамыз.</i> <i>Онда дәмді дәндер бар, Сендерге арнап сақталды.</i></p>	
<p>IV. ҰІӘ-нің қорытындысы. Рефлексия</p>	<p>«Табиғат дауысы» фонограммасымен релакс (дем алу). <i>«Торғайлар күнімен жүзгіріп, 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 гажап түс көріп, жайлы жатып жақсы тұрды, сергек көңіл күйге бөленді.</i></p>	

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

Күні: 20.02.2025-24.02.2025ж	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.	<p>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.</p>	аю, қоян бейнелері бар суреттер (слайдтар), музыка.
III. Тақырып бойынша жұмыс	<p>Негізгі бөлім Жалпы даму жаттығулары Таяқшамен Б.қ.: «Мысық оянды » 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./ Б. қ.: «Кілем қағу» 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./ Б.қ.: «Шалтай-балтай» 3. Аяқты алишақ қоямыз, таяқша төменде қолдарымен ұстау, оңға, солға бұрылу. / 5рет қай/ Б.қ.: «Дәл тигізу» 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./ Б.қ.: «Көңілді таяқша» 5. Таяқшаны айналып секіру және жүру. /15-20 секунд/ Маршпен шеңбер бойы жүру. Еркін жүру.(таяқшаны үстел үстіне қою)</p>	

	<p><i>Қолды жанға созып, аяқтың ұшымен жүру.</i></p> <p>Тыныс алу жаттығулары: шәйнектік дыбысын салу(ш-ш-ш).</p> <p><i>Терең тыныс алып, демді шығару.</i></p> <p>Негізгі қимылдарды ойын түрінде орындау:</p> <p>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.</p> <p>2.«Аюлар» – тіке бағытта төрт аяқтап еңбектеу.</p> <p><i>Аюлар ойнап жүреді – «Аюлар!» деген команда берілгенде, орындарын ауыстырып, залдың қарсы жағына қарай еңбектейді.</i></p> <p>Қимыл-қозғалыс ойыны: «Балапандар». Кішкентай балапанға айналуды ұсынады.</p>	
<p>IV. ҮІӘ-нің қорытындысы. Рефлексия</p>	<p>Ойын жаттығуы: «Жұбыңды тап!».</p> <p><i>Тағы да балалардың есіне салады, барлық балалар бір-бірін сыйлап, кішіпейіл болуы керек, бірлесіп тату-тәтті ойнап, ренжіспеуі керек.</i></p>	

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған іс-әрекет циклограммасы

Іс-әрекет түрі: Дене тәрбиесі.

Күні: 25.02.2025-27.02.2025ж	2 сағат	
ҰІӨ мақсаты:	Балаларды шеңбер бойымен жүру және жүгіру жаттығулары; бір жерден ұзындыққа секіруді үйрену; төрт аяғымен жорғалаумен жаттығуын үйрету.	
ҰІӨ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
<p>I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату Ұйымдастыру.</p>	<p>Кіріспе бөлім. -сапқа тұрғызу -сәлемдесу Жол бойында қалыптастыру. Педагог балалардың назарын инурдан жасалған шеңберге аударады. Бағандарды бір-бірден қалыптастыру; жетекші, бағандағы соңғы баламен байланыс жасап, шеңбер құрады. Педагог балаларды отырғызып, арқанды сол қолына алуға, жартылай бұрылуға және оңға шеңбер бойымен жүруге дайын болуға шақырады. Шеңбер бойымен оңға қарай жүру, шеңбер бойымен жүгіру, содан кейін тоқтап, екінші қолынан сымды ұстап, жүруді және солға жүгіруді қайталау.</p>	
<p>III. Тақырып бойынша жұмыс</p>	<p>Негізгі бөлім. Арқанмен жалпы дамыту жаттығулары... 1. б.қ.: арқанды екі қолмен жоғарыдан ұстап тұру. 1 - арқанды жоғары көтеру, оң аяқты аяқ ұшымен артқа қою; 2 бастапқы қалыпқа оралу. Сол аяғымен солай (5-6 рет). 2. б.қ.: Аяғы түзу, арқан төменде екі қолда. 1 - арқанды жоғары көтеру; 2 - еңкейю, еденге тигізу; 3 - түзу, арқанды жоғары көтеру; 4 - бастапқы қалыпқа оралу (5-6 рет). 3. б.қ.: Негізгі ұстаным, екі қолды кеуде тұсында арқанмен ұстау. 1-2 - отыру, арқанды алға қарай көтеру; 3-4 - бастапқы қалыпқа оралу (5-6 рет). 4. б.қ.: Тізе бүгіп, арқанды үстіңгі жағында ұстап, төменгі жағында. 1 - оңға бұрылу, сол аяқтың өкшесін қолмен ұстау; 2 - бастапқы қалыпқа оралу. сол жақта солай (5-6рет). 5. б.қ.: Ишпен жатып, қолды шынтағымен бұғу 1 - арқанды алға және жоғары көтеру; 2 - бастапқы қалыпқа оралу (5-6рет). 6. б.қ.: Негізгі тіреу, төменгі жағында арқан. 1 - оң аяқты бұғу, арқанды тізеңізге қою; 2 - бастапқы қалыпқа оралу. Сол аяғымен солай (5-6 рет). 7. б.қ.: Арқанның үстінен оңға және солға секіру, орнында немесе шеңбер бойымен</p>	<p>Музыкалық сүйемелдеу</p> <p>Әрбір балаға атрибуттар</p> <p>Орамалдар,</p>

	<p>кезектесіп (3-4 рет).</p> <p>Қозғалыстардың негізгі түрлері.</p> <p>1. Ұзындыққа секіру (арақашықтық 40 см) - 6-8 рет.</p> <p>2. Доғалардың астында төрт аяғымен жүруалдыңызда допты басымен итеру.</p> <p>Қим ойын: «Үкі» ойыны.</p> <p>Залдың бір жағында үкінің ұясы көрсетілген. Жүргізуші ұяға – үкіні орналастырылған. Қалған ойыншылар құстарды, көбелектерді, қоңыздарды және т.б. бейнелейді; олар бөлмеде шашыраңқы. Біраз уақыттан кейін педагог: «Түн!» Ойыншылар түн оларды ұстап алған күйінде орнында тоқтайды. Үкі ұясынан ұшып, қанаттарын қағып, кім қозғалатынына қарайды. Ұстағанды келгенді ұясына апарады, ал педагог: «күн!» Көбелектер, қоңыздар, құстар тіріліп, қайтадан айнала бастайды, ұшады. Екі аң аулау сапарынан кейін ұсталғандар саны есептеледі. Тағы бір үкі таңдалады.</p>	
<p>IV. ҮІӨ-нің қорытындысы. Рефлексия</p>	<p>Балаларды мадақтау.</p> <p>- Спорттық құрал-жабдықтарды жинауды ұсынады.</p> <p>-Балаларға бір қатарға түзелуге белгі беріп рахмет айтып қоштасу.</p> <p>Ұйымдастырылған іс-әрекетінің нәтижесі бойынша сұрақтарға жауап береді:</p> <p>-Өздеріне ұнаған жаттығуларын айтады</p>	<p>- Спорттық құрал-жабдықтарды жинауды ұсынады.</p>

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

Наурыз		
Міндеті:	<p><i>Сапқа тұру, жүру, зал ішінде шашыраңқы жүзгіруге, өз орындарын тауып дұрыс тұра білуді, жалпы даму жаттығуларын және негізгі қимыл – қозғалыс жаттығуларын дұрыс жасау дағдыларын жетілдіру.</i></p> <p><i>Берілген бағытта әртүрлі қарқынмен жүзгіру, гимнастикалық орындық үстімен жүріп келіп, бір орнында баяу айналу дағдыларын , кеглилер арасымен допты көтеріп жүру, бір орнында тұрып 15 см биіктіктен секіруді игереді.</i></p> <p><i>Балалар дене мүшелер туралы, оларды күтіп, таза ұстау туралы түсінеді.</i></p> <p><i>Табиғатта қауіпсіздік ережесін сақтауға үйренеді.</i></p>	
Күні: 03.03.2025-04.03.2025ж	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</p> <p><i>Түрлі түсті доптарға назар аудартады. Айналдырып, олардың әдемі екендігін көрсетеді.</i></p> <p><i>Тізбекте бір-бірден жүру, жүзгіру. Арақашықтықтың сақталуына назар аударады. Балаларға шеңбер жасап тұруды ұсынады.</i></p>	балалардың санына есептелген доптар, ені 60 см қақпа – 2 дана, шеңберлер.
III. Тақырып бойынша жұмыс	<p>Негізгі бөлім.</p> <p>Жалпы даму жаттығу-лары. Жалаушамен, 6- бөлім.</p> <p>1. Аяқтары иық мөлшерінде. Жалаушаны кеуде тұсына ұстау. <i>Алға созу, жоғары көтеру, екі жанға созу , төмен түсіру. - рет 4-5 рет қайталау</i></p> <p>2. Аяқтары бірге, жалаушаланы омырауға ұстау. <i>Екі қолды оң жаққа созу, қайта омырауға ұстау.</i></p> <p><i>Екі қолды сол жаққа созу, жалаушаны омырауға ұстау. /5 рет қайталау/</i></p> <p>3. Аяқтарын алыштық қою, жалаушалар төменде ұстау. <i>Еңкею жалаушаны артқа көтеру, түзулену. 5-рет қайталау.</i></p> <p>Б.қ.: «Отыр-тұр»</p> <p>5. Аяқтарын біріктіреді.</p>	

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

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған іс-әрекет циклограммасы

Іс-әрекет түрі: Дене тәрбиесі.

Күні: 06.03.2025-10.03.2025ж		2 сағат
ҮІӨ мақсаты:	гимнастикалық қабырғаға көтерілуге үйретуді жалғастыру; гимнастикалық орындықта жүргенде және аяқтан аяққа секіргенде тепе-теңдікті сақтаудағы жаттығуларды үйрету	
ҮІӨ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату Ұйымдастыру.	<p>Кіріспе бөлімі: Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау. Шеңбер бойымен денені тік ұстап, адымдап жүру. «Үйректің балапаны» - кеудені алға қарай еңкейте отырып, өкшемен жүру. «Түйеқұс» - тізені жоғары көтере жүру. «Сайқымазақ» - басты бұра жүру. Шеңбер бойымен жай жүру . 1 сапқа тұру. /сапқа тұрарда себеттен бір орамалдан алу/ 1 саптан 4 лекке (колонна) тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау.</p>	
III. Тақырып бойынша жұмыс	<p>Негізгі бөлім: Жалпы даму жаттығулары Орамалмен.Б.қ.: «Дөңгелек» 1. Тік тұрып, аяқты иық деңгейіне қойып, орамалды алға созып, алақанды жұмып, білезікті, шынтақты, иықты қысу, айналдырады./5-6 рет қайталау/ Б. қ.: «Қанат» 2. Аяқ иық көлемінде, тік тұрып орамалды ішке қарата қолды жоғары көтеріп, артқа қарай түсіреді./5-6 рет қайталау/ Б.қ.: «Жіп орағыш» 3. Тік тұрады, аяқты сәл бүгіп, орамалды тізеге тигізеді, тізені жан - жаққа айналдырады. / 5-6 рет қайталау./ Б.қ.: «Тарсылдақ» 4. Тік тұрып, аяқты алға созады, оң аяқты жоғары көтеріп, аяқ астынан шапалақ соғады, дәл</p>	<p>Музыкалық сүйемелдеу</p> <p>Әрбір балаға атрибуттар</p>

	<p>осылай екінші аяқпен жасалады. /5-6 рет қайталау/ Б. қ.: «Орамалды ілу» 5. Аяқтарын алысқа қойып, тізе бұғу. Орамал төменде. Орнынан тұрып, орамалды жоғары көтеріп, орамалды ілу қимылын жасау «ілдім» деп айту. /5-6 рет қайталау./ Б.қ.: «Сайқымазақ» 6. Тік тұрып, орамалды жоғары көтеріп, аяқты алға қарай түзу лақтыра секіру . /10-15 секунд / 4 лектен (колонна) 1 саппен шеңбер бойы жүру. /орамалды себетке салу/ Тыныс алу жаттығулары: Ысқырықты үргендей қылып, ерніңмен түтікшені қысып, сосын жымыиып ерніңді босатасың; еріннің осындай қалыптарын кезектестіріп қайталайды. Қозғалыстардың негізгі түрлері. 1. Өрмелеу гимнастикалық қабырғаға баспалдақ бойымен қозғалу; бапалдақты аттап өтпестен төмен түсу (2 рет). 2. Аяқтан аяққа секіру, белгіленген орынға алға жылжу (арақашықтық 6 м) - 2 - 3 рет. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Менің көңілді добым». Тәрбиеші қолымен доп лақтырған секілді қимыл жасайды Менің добым көңілді Қайда кеттің секіріп? Сары, ақ, көгілдір Қашпа менен секектеп, Тұра қалшы сен енді. «Тұра қалшы сен енді» деген сөздерден кейін бір баланың атын атап, «қағып ал!» дейді. Мысалы, «Мәдина , қағып ал!» дегенде, Мәдина допты қағып алуы керек.</p>	
IV. ҮІӘ-нің қорытындысы. Рефлексия	Балаларды мадақтау. - Спорттық құрал-жабдықтарды жинауды ұсынады. -Балаларға бір қатарға түзелуге белгі беріп рахмет айтып қоштасу.	- Спорттық құрал-жабдықтарды жинауды ұсынады.

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған іс-әрекет циклограммасы

Іс-әрекет түрі: Дене тәрбиесі.

Күні: 11.03.2025-13.03.2025ж		2 сағат
ҮІӨ мақсаты:	<i>Нысандар арасында жүруді және жүгіруді қайталау; еденнен (жерден) екі аяғымен серпіле секіру кезінде қолды сермеуді үйрету; допты екі қолмен жоғары лақтыруға жаттығу;</i>	
ҮІӨ өткізділу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату Ұйымдастыру.	Кіріспе бөлімі: <i>Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау. Шеңбер бойымен денені тік ұстап, Қол бүйірде, аяқтың сыртымен жүру. Қол бүйірде, аяқтың ішімен жүру. Шеңбер бойымен жай жүру . 1 сапқа тұру. Саптан 4 лекке (колонна) тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау.</i>	
III. Тақырып бойынша жұмыс	Негізгі бөлім. Б.қ.: «Маса ұшты» <i>1. Аяқтар алишақ қойылған, қолдар бүйірде. Мойынды оңнан солға қарай, солдан оңға қарай айналдыру. «з-з-з» деп айту. /5- рет қайталау/ Б. қ.: «Қақпа» <i>2. Аяқ иық көлемінде, қолдар иық үстінде. 1- шынтақты артқа созу, 2- шынтақты беттестіру. /5-6 рет қайталау/ Б.қ.: «Шапалақ» <i>3. Аяқтар алишақ қойылған, қолдар белде. 1- алдыға еңкею, 2- қолдарды шапалақтау. 3- артқа шалқаю, 4- шапалақтау . /5-6 рет қайталау./ Б. қ.: «Күнге жетемін» <i>4. Аяқтар алишақ қойылған, қолдар белде. 1- қолымызды екі жаққа созамыз. 2- өкшемізді көтеріп, қолымызды жоғары көтеремізде созыламыз. 3 -б.қ. /5-6 рет қайталау/ Б.қ.: «Шапалақ»</i></i></i></i>	<i>Музыкалық сүйемелдеу</i> <i>Әрбір балаға атрибуттар</i>

	<p>5. Аяқтарын біріктіру. Қолдар белде. 1- тізені бүгіп отырады, 2- орныныан тұрып шапалақтайды. 3- б.қ. (5-6 рет қайталау) Б.қ.: «Биші аяқтар»</p> <p>6. Аяқтарын біріктіру, қолдар белде. 1- оң аяқты жанға созу, 2- б.қ.; 3-сол аяқты жанға созу, 4- б.қ.; /5-6 рет қайталау./ 4 лектен (колонна)1 саппен шеңбер бойы жүру. Адымдап жүру. Тыныс алу жаттығулары: араның дыбысын салу, мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару. Бастапқы қалыпқа келу.</p> <p style="text-align: center;">Қозғалыстардың негізгі түрлері.</p> <p>1. Тепе-теңдік - арқанда басымен қаппен, қолды белбеумен жанынан адымдап жүру (2-3 рет). 2. Құрсаудан құрсауға секіру бір-бірінен 40 см қашықтықта орналастырылған (5-6 шеңбер) - 2-3 рет.</p> <p style="text-align: center;">Қим ойын: «Доп қуу» Мақсаты: Балаларды шапшаң дербес қимыл әрекетке үйрету, ұйымшылдыққа тәрбиелеу.</p>	
<p>IV. ҮІӘ-нің қорытындысы. Рефлексия</p>	<p>-Балаларға бір қатарға тұруға нұсқау беру. Бір-бірден бағанда жүру.</p>	<p>- Спорттық құрал-жабдықтарды жинауды ұсынады.</p>

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған іс-әрекет циклограммасы

Іс-әрекет түрі: Дене тәрбиесі.

Күні: 17.03.2025-18.03.2025ж		2сағат
ҮІӘ мақсаты:	Дене шынықтыру сабақтарына қызығушылықтарын қалыптастыру. балаларға саптағы орнын табуды үйрету. Бір орында тұрып жоғары секіруге үйрету, бір мезетте екі аяғымен еденнен серпіліп секіру қабілетін дамыту. Кішірейтілген алаңда жүруге жаттықтыру, тепе-теңдік сақтау қабілетін дамыту.	
ҮІӘ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату Ұйымдастыру.	Кіріспе бөлім. -сәлемдесу -сапқа тұрғызу Сапқа тұру, қалыпты және дұрыс тұруды тексеру: колоннада бірінен соң бірін қалпына келтіру, баған бойынша аяқ ұшымен кезек-кезек жүру, қол белде (тізеңізді бүкпеу); бағанда бір-бірден жүгіру; педагогтың белгісінде шашырап жүру, шашырап жүгіру; бір-бірден колоннада қалыпты тұру. .	жол «салатын» жіптер.
III. Тақырып бойынша жұмыс	Негізгі бөлім. Жалпы дамыту жаттығулары. 1. Б.қ.: Аяқтың ені иықпен параллель, қолдар, белде 1 - қолдар екі жаққа; 2 – қолды жоғары, аяқ ұшымен көтеру; 3 - қолдар екі жаққа; 4 - бастапқы қалыпқа оралу 2. Б.қ.: Аяқтар иық енінде, қолдар бастың артында. 1 - қолды белде денені оңға, бұру; 2 - бастапқы қалыпқа оралу. Солға солай жасау 3. б.қ.: Аяқ иық деңгейінде, қолдар төменде. 1 - қолды екі жаққа; 2 - оңға (солға) аяққа еңкейту, аяқ ұшын саусақтармен ұстау; 3 - түзу, қолды екі жаққа созу; 4 - бастапқы қалыпқа оралу 4. б.қ.: 1- қолдар белде. 1-2 - отырыңыз, қолды алға созу; 3-4 - бастапқы қалыпқа оралу 5. б.қ.: Негізгі бағыт, қолды төмен.	Музыкалық сүйемелдеу Әрбір балаға атрибуттар

	<p>1 - оң аяқты ашақ қою, сол қолды бүйірге ұстау 2. оң қолды көтеріп , солға жоғары иілу. 3 - қолды екі жаққа түсіру, 4 - оң аяқты қойып, бастапқы қалпына келу. Солға солай жасау.</p> <p>б.б.қ.: негізгі ұстаным, қолдар белде. 1 - аяқтарды бір-бірінен ашақтатып, қолдарды екі жаққа көтеріп секіру: 2 - бастапқы қалыпқа оралу</p> <p style="text-align: center;">Негізгі қимыл-қозғалыс түрлері</p> <p>1. Гимнастикалық орындықта қолды белге ұстап жүру. 2. Екі аяғымен алға ұмтылып секіру , еденнен жоғары көтеріліп секіру (арақашықтық 4 м) 3.</p> <p style="text-align: center;">3 бөлім.</p> <p>Қимылды ойын «Доп кімде?» Шарты: Ойыншылар шеңбер құрып тұрады. Драйвер таңдалды. Ол шеңбердің ортасында тұрады, ал қалғандары бір-біріне мықтап жақын тұрады, бәрінің қолдары артында. Педагог біреуге доп береді (диаметрі 6-8 см), ал балалар оны шеңбер бойымен арқаларына береді. Жүргізуші доп кімде екенін анықтауға тырысады. Ол былай дейді: «Қолдар, қолдар!» - осы кезде оған балалар доптың жоқтығын көрсеткендей екі қолын, алақанын жоғары көтеруі керек. Егер жүргізуші дұрыс болжаса, ол допты алып, шеңберге тұрады, ал допты тапқан адам жүргізе бастайды.</p>	
<p>IV. ҮІӘ-нің қорытындысы. Рефлексия</p>	<p>Балалардың үлкен болып өскенін көрсету үшін «фотоға» түсіп, кішкентай кезіндегі суретпен салыстыруды ұсынады.</p>	<p>- Спорттық құрал-жабдықтарды жинауды ұсынады.</p>

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған іс-әрекет циклограммасы

Іс-әрекет түрі: Дене тәрбиесі.

Күні: 20.03.2025-27.03.2025ж		2 сағат
ҮІӘ мақсаты:	<i>Аяқтың ұшымен жүру, қолды белде, жүгіру. Нысандар арасында жүру және жүгіру педагогтың белгісі бойынша бағанға бөліну. Жалпы даму жаттығуларымен, қимыл қозғалыс жаттығуларын орындауға бағыт беру.</i>	
ҮІӘ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату Ұйымдастыру.	<p>Кіріспе бөлім. <i>Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау. Шеңбер бойымен денені тік ұстап жеңіл жүгіру. Қол бүйірде аяқтың ұшымен жүру. Қол бүйірде өкшемен жүру. Қарлығашқа ұқсап ұшу. (қолды жанға созу.) Шеңбер бойымен еркін жүру. 1 сапқа тұру. Саптан 4 лекке (колонна) тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау.</i></p>	
III. Тақырып бойынша жұмыс	<p>Негізгі бөлім. Жалпы даму жаттығулары Б. қ.: «Оң-сол » <i>1. Аяқтары алысқа, қолдары белде. басты оң иыққа қисайту иықты көтермеу керек, басты солға қисайтып қайталау. (6 рет қайталау)</i> Б. қ.: «Шеңбер» <i>2. Аяқтары алысқа, қолдары иықта. 1-4 қолымызды шеңбер бойынша алдыға қарай айналдырамыз. 5-8 – қолымызды шеңбер бойынша артқа қарай айналдырамыз. / 5 рет қайталау/</i> Б. қ.: «Бұйрықты орында» <i>3. Аяқтары алысқа, қолдарымыз басымызда. 1- оң жаққа еңкею, 2- б.қ. 3 – сол жаққа еңкею, 4- қолымызды алдыға созып, отырамыз. 5 – б.қ. /5-6 рет қайталау/</i> Б. қ.: «Шам жағу » <i>4. Аяқтары алысқа, қолдарымыз жанда. 1- қолымыз басымызда, 2- қолымыз жоғары, оң аяғымызды артқа қойып, өкшемізді көтереміз, бүгеміз. 3- оң аяғымызды қоямыз, қолымыз басымызда. 4- б.қ. Сол аяқпен де дәл солай қайталау. / 5-6 рет қайталау/</i></p>	<p><i>Музыкалық сүйемелдеу</i></p> <p><i>Әрбір балаға атрибуттар</i></p> <p><i>Орамалдар,</i></p>

	<p>Б. қ.: «Құлын» 5. Аяқтарды біріктіріп ұстау, орында тұрып, қолды шынтаққа дейін бүгіп, тізені барынша биік көтере жүгіру .</p> <p>Б. қ.: «Бұршақтар» 6. Аяқтарды біріктіріп ұстау, қолдар белде, орында тұрып алға, артқа, оңға, солға секіру . /15-20 секунд/</p> <p>Қорытынды: 4 лектен (колонна) I саппен шеңбер бойы жүру. Маришпен жүру. Тыныс алу жаттығулары: мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару. Бастапқы қалыпқа келу.</p> <p>Негізгі қимыл –қозғалыс жаттығулары 1.«Көпірде». Жолды инурлардан немесе рельстерден (ені 15 см) салады. Педагог балаларды тұрақты тепе-теңдікті және дұрыс қалыпты сақтай отырып, қол белде, аяғының ұшымен жүруге шақырады 2. «Пингвиндер». Ойыншылар шеңбер құрып тұрады. Әркімнің қолында бір дорба бар. Педагогтің белгісі бойынша балалар сөмкені тізе арасына қысып, шеңбер бойынша екі аяқпен секіреді (балалар арасындағы қашықтық бір-біріне кедергі келтірмеуі үшін кемінде 0,5 м болуы керек). Алдымен секірулер бір бағытта орындалады, содан кейін тоқтайды, бұрылады және тапсырма қайталанады</p> <p>Қимылды ойын: «Ұстап алушылар» ойыны (ленталармен). балалар шеңбер бойымен құрастырылған; әрқайсысында белдің артқы жағына бекітілген түрлі-түсті лента бар. Шеңбердің ортасында қақпан бар. Педагогтың белгісі бойынша: «Бір, екі, үш - ұста!» - балалар ойын алаңының айналасына шашырайды. Ұстаушы лентаны біреудің қолынан тартып алуға тырысып, ойыншылардың соңынан жүгіреді. Педагогтың белгісі бойынша: «Бір, екі, үш - шеңберге тез жүгір!» - барлығы шеңбер бойымен тұрады. Педагог лентаны жоғалтқандарға, қолдарын көтеруді ұсынады және оларды санайды. Ұстаушы ленталарды балаларға қайтарады, ал ойын жаңа жүргізушімен қайталанады.</p>	
<p>IV. ҮІӨ-нің қорытындысы. Рефлексия</p>	<p>Ойын жаттығуы: «Бір ізбен жүріп көр». Педагог қорытындылайды, балаларды мадақтайды.</p>	<p>- Спорттық құрал-жабдықтарды жинауды ұсынады.</p>

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

Күні: 31.03.2025ж	1 сағат	
ҰІӨ мақсаты:	допты домалату дағдыларын қалыптастыру.	
ҰІӨ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату Ұйымдастыру.	Кіріспе бөлім. Амандасу Түрлі түсті доптарға назар аудартады. Айналыдырып, олардың әдемі екендігін көрсетеді. Тізбекте бір-бірден жүру, жүгіру. Арақашықтықтың сақталуына назар аударады. Балаларға шеңбер жасап тұруды ұсынады.	балалардың санына есептелген доптар, ені 60 см қақпа – 2 дана, шеңберлер.
III. Тақырып бойынша жұмыс	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/ 3. Аяқтарын ашық қою, жалаушалар төменде ұстау. Еңкею жалаушаны артқа көтеру, түзулену. 5-рет қайталау. Б.қ.: «Отыр-тұр» 5. Аяқтарын біріктіреді. Жалауша белде. 1- жалаушаны алдыға созады, 2- отырады. 3- б.қ. (5 рет қайталау.) 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	

	<p>салынған себетті қояды.</p> <p>Сылдырмақтарға дейін секіріп, сосын оны алып сылдырлатуды ұсынады.</p> <p>Нұсқау – өзіне құлашын сермеп көмектесуге болады.</p> <p>Қимыл-қозғалыс ойыны: «Өз орныңа жылдам жет».</p> <p>Балаларға өз орнын табуға көмектеседі.</p>	
<p>IV. ҰІӨ-нің қорытындысы.</p> <p>Рефлексия</p>	<p>«Ғажап күн!»</p> <p>Бүгін қандай ғажап күн!</p> <p>Бізден аулақ жалқаулық.</p> <p>Қолымызбен қимылдап.</p> <p>Денсаулықты түзедік,</p> <p>Көңіл күйді сергіттік.</p>	

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған іс-әрекет циклограммасы

Іс-әрекет түрі: Дене тәрбиесі.

Сәуір

Міндеті:	Шектелген кеңістікте жүріп өту, жіңішке лента бойымен тепе-теңдікті сақтап жүру дағдылары жетіледі. Допты кеуде тұсынан лақтыру, тізені жоғары көтеріп жүру, аяқ ұшымен және өкшемен жүру дағдыларын дамыту. Таныс ойындарды ұйымдастыруда бастамашылдық, дербестік танытуға баулу. Ойындарда физикалық қасиеттерді (жылдамдық, күш, шыдамдылық, икемділік, ептілік) дамыту. Қимылды ойындарда жетекші рөлді орындауға үйрету, ойын ережелерін саналы түрде сақтауға баулу. Балаларды ұқыптылыққа, тазалыққа, өзінің сыртқы келбетін қадағалауды әдетке айналдыруға баулу. Тамақтанар алдында, дәретханаға барғаннан кейін, ластанған кезде қолды өз бетінше сабынмен жууға, тісін тазалауға үйрету. Тарақты, қол орамалды пайдалана білуді бекіту		
Күні: 01.04.2025-03.04.2025ж	2 сағат		
ҮІӨ мақсаты:	Шеңберде жүру және жүгіру, жүгіру; секіру; допты домалату және жалпы даму жаттығуларын дұрыс орындау дағдыларын қалыптастыру.		
ҮІӨ өткізілу барысы			
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет		Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату Ұйымдастыру.	Кіріспе бөлім -сәлемдесу -сапқа тұрғызу Бағанда бірінен соң бірін жүру; педагогтың белгісі бойынша қарсы бағытта бұрылыспен шеңбер бойымен жүру және жүгіру. Жүру және жүгіру; саусақтармен жүру, «тышқандар сияқты», қалыпты жүруге көшу.		
III. Тақырып бойынша жұмыс	Негізгі бөлім. Жалпы дамыту жаттығулары. 1. б.қ - аяқтың ені бойынша аяқ тіреуі, қол төмен. Қолдарыңызды жоғары қарай көтеріңіз, қолдарыңыздың үстінен шапалақтаңыз; төменгі қолдар, бастапқы қалыпқа оралу 2. б.қ. - аяқ ыық енінде, қол белде. Отырыңыз, қолдарыңыз алға, қолдарыңызды шапалақтаңыз; түзету, бастапқы қалыпқа оралу 3. б.қ. - отыру, аяқтар ашақ, қолдар белде, қолдар бүйірге, алға еңкейіп, саусақтарыңызбен саусақтарыңызбен ұстаңыз. Тікелей, қолды екі жаққа созыңыз, бастапқы күйге оралыңыз		

	<p>4. б.қ. - арқаңызда жатып, қолдарыңыз түзу бастарыңызда. Тізеңізді бүгіп, қолдарыңызға ораңыз. Түзу, бастапқы күйіне оралу</p> <p>5. б.қ. - аяқтар сәл ашақ, дене бойымен кездейсоқ қолдар. Екі аяқпен секіру - аяқты ашақ, қолды бүйірге, бастапқы қалыпқа оралу - 1-8 есебінен. Секіру сериялары арасындағы қысқа үзіліспен 2-3 рет қайталаңыз.</p> <p>Тыныс алу жаттығулары</p> <p>Сабын көпіршігін ұшырайық. Сабын көпіршігін елестетіп, болмаса, дайын сабын көпіршігін қолдануға болады. Жаттығу 3-4 рет орындалады</p> <p>Қозғалыстардың негізгі түрлері.</p> <p>1. Заттар арасында алға жылжып, екі аяқпен секіру (текшелер, кеглиттер). Қашықтық 3 м. Ол екі бағанда саптық тәртіпте 2-3 рет жүзеге асырылады. (Назар аудару - еденнен итеріп, қолды сермеу).</p> <p>2. Допты бір-біріне лақтыру (қатарда бір-бірінен 1,5 м қашықтықта тұрып) екі қолмен төменнен.</p> <p>Қим ойын: «Ұшақтар» Балалар үш бөлімге бөлініп, залдың әр түрлі бұрыштарына орналастырылады. Әр сілтеме алдында - белгілі бір түстің кубы (нүктесі). Нұсқаушының бұйрығымен: «Ұшуға дайындалыңыз!» - балалар - «ұшқыштар» қолдарымен айналмалы қозғалыстар жасайды - қозғалтқыштарды іске қосады. «Ұш!» - дейді мұғалім. «Ұшқыштар» қолдарын екі жаққа көтеріп, залда әр түрлі бағытта жүгіреді. Пәрмен бойынша: «Қону!» - балалар қайтып келеді, және әр сілтеме текшенің жанында орын алады. Мұғалім қай сілтеме тезірек салынғанын атап өтеді. Ойын қайталанған кезде басқа жігіттер ұшу командирі болып тағайындалады.</p>	
<p>IV. ҮІӨ-нің қорытындысы. Рефлексия</p>	<p>-Ұйымдастырылған іс-әрекетінің нәтижесін талдайды: -Қандай жаттығулар жасадық? -Балалармен бірге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсіру.</p>	<p>Нұсқаушыға көмек көрсету ниетін таныту</p>

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

Күні: 07.04.2025-08.04.2025ж	2 сағат	
ҰІӨ мақсаты:	Балаларға жаттығулар жасауды бағанмен бір-бірден жүру және жүгіру, кездейсоқ бағыттарда жүру және жүгіру; тапсырмаларды қайталау.	
ҰІӨ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату Ұйымдастыру.	<p>Кіріспе бөлім.</p> <p>-сәлемдесу</p> <p>-сапқа тұрғызу</p> <p>Бір-бірден бағанда жүру. Педагог залдың бір жағына баланың бір адымында 8-10 штангаларды қояды. Бір-бірден колоннада жүру, мұғалімнің белгісі бойынша, балалар оң және сол аяқтарымен кезек-кезек штангалардан өтіп жүруге ауысады. Бағандағы соңғы бала штангалардың үстінен өткеннен кейін, шашыраңқы бағытта жүгіру пәрмені беріледі. Жүру және жүгіру жаттығулары кезектесіп өтеді</p>	
III. Тақырып бойынша жұмыс	<p>Негізгі бөлім.</p> <p>Жалпы дамыту жаттығулары.</p> <p>1. б.қ. - аяқтың ені бойынша аяқ тірегі, қол белде. Қолдар бүйірлерге, жоғары, қолдарыңызды бастарыңызға шапалақтау, қолдарыңызды белге қою, бастапқы қалып (5-6 рет).</p> <p>2. б.қ. - аяқтың ені бойынша аяқ тірегі, қолдар дене бойымен. Қолдар бүйірге, отырыңыз және алдарыңызда қолдарыңызды ұрыңыз; көтерілу, қолды екі жаққа, бастапқы қалыпқа оралу (5 рет).</p> <p>3. б.қ. - аяқ иық енінде, қол белде. қолды екі жаққа, алға еңкейіңіз, алдыңызда қолыңызды шапалақтаңыз; түзу, қолдар жақтарға, бастапқы қалып (5 рет).</p> <p>4. б.қ. - тізе бүгіп, қолдар бастың артында. Оңға (солға) бұрылыңыз, оңға (солға) қолды жағыңызға алыңыз; түзету, бастапқы қалып (6 рет).</p> <p>5. б.қ. - аяқ сәл алыс, қолдар дененің бойымен.</p> <p>Секіру сериялары арасында кішкене кідіріспен кезектесіп, екі бағытта шеңбермен екі аяқпен секіру.</p>	

	<p style="text-align: center;">Тыныс алу жаттығуы « Күн жасаймыз»</p> <p>Қозғалыстардың негізгі түрлері. 1. Тепе-теңдік - басында қапшықпен жерде жатқан тақтаймен жүру, қолды екі жаққа (2-3 рет). 2. Кедергілерден екі аяқпен секіру(өзектердің биіктігі 6 см), бір-бірінен 40 см қашықтықта, 5-6 бар. 2-3 рет қайталаңыз.</p> <p>Қим ойын: Аюдың апанында» Мақсаты: балалардың сөздік қорын дамыта отырып, қимыл-қозғалыс іскерліктерін жетілдіру.</p>	
<p>IV. ҮІӨ-нің қорытындысы. Рефлексия</p>	<p>-Ұйымдастырылған іс-әрекетінің нәтижесін талдайды: -Қандай жаттығулар жасадық? -Балалармен бірге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсіру.</p>	<p>Нұсқаушыға көмек көрсету ниетін таныту</p>

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

Күні; 10.04.2025-14.04.2025ж	2 сағат	
ҰІӨ мақсаты:	Балаларды шеңбер бойымен жүру және жүгіру жаттығулары; тапсырмамен жүру және жүгіру; ішпен орындықта жорғалаумен жаттығу жасауды үйрету.	
ҰІӨ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату Ұйымдастыру.	Кіріспе бөлім. -сәлемдесу -сапқа тұрғызу Бағанда бір-бірден жүру; тапсырмаларды орындай отырып шеңбер бойымен жүру және жүгіру: саусақпен жүру, жартылай шалқайып жүру, қолды тізеге қою; қалыпты серуендеуге көшу.	
III. Тақырып бойынша жұмыс	Негізгі бөлім. Доппен жалпы дамыту жаттығулары. Кіріспе бөлімі: Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау. Шеңбер бойымен бір - бірінің қолынан ұстай отырып, айнала жүгіру. Шеңбер бойымен еркін жүру.1 сапқа тұру. 1 саптан 4 звеноға тұру. / сапқа тұрарда себеттен бір доп алу/ Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау. Б.қ.: «Буратино» ойыны 1. Аяқты алиақ қоямыз, доп жанымызда. Буратиноға әдемі мұрын жасаймыз. Буратино мұрнымен «2,3» сандарын жазады. /5 рет қайталау/ Б.қ.: «Аттан созылу» 2. Аяқтары алиақ қойылған, доп қолда, 1- оң аяқты бұғу, 2- алға қарай бүгілген аяққа қарай иілу керек, дәл осы қимылды екінші аяқпен қайталайды. /5-брет қайталау./ Б.қ.: «Бауырсақ» 3. Аяқтар алиақ қойылған, доп қолда. 1- тізерлей отырып, допты айналдыра домалатады. 2- б.қ. /5-6 рет қайталау./	

	<p>Б. қ.: «Аққу қанатын қақты» 4. Аяқтың ұшымен тұрып, доп жанда. Қолды жоғары-төмен «аққудың» қанаты сияқты жасау. /5-6 рет қайталау/ Б.қ.: «Дәл тигіз» 5. Аяқтары бірге. Доп қолда, денені тік ұстау. Оң жақ тізені көтеріп допқа тигізу «тиді» деп айту. Сол жақ тіземенде қайталау. /5-6 рет қайталау/ Б.қ.: «Кетті, кетті домалап» 6. Аяқтары ашақ, допты аяқпен оңнан – солға , солдан- оңға қарай сырғыту. /15-20 секунд/ Б. қ.: «Көңілді доп» 7. Аяқтарын біріктіру. Доп қолда. Қолды жоғары созып, орнында секіру. /10-15секунд/ Тыныс алу жаттығулары: «Әтеи» дыбысын салу, «ку-ка-ре-ку» деп айту. Мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару.</p> <p>Қозғалыстардың негізгі түрлері. 3. Еденде жатқан тақтада аяқтың ұшымен жүру 4. Ишпен гимнастикалық орындықта жорғалап жүру, екі қолмен жоғары көтеру, қолды екі жағынан ұстау (2 рет). Қимылды ойын: « Құстар жем жейді» Шарты : құстардың қимылын салып көрсетеді.</p>	
<p>IV. ҮІӘ-нің қорытындысы. Рефлексия</p>	<p>-Ұйымдастырылған іс-әрекетінің нәтижесін талдайды: -Қандай жаттығулар жасадық? -Балалармен бірге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсіру.</p>	<p>Нұсқаушыға көмек көрсету ниетін таныту</p>

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

Күні: 15.04.2025-17.04.2025ж		2 сағат
ҮІӨ мақсаты:	Балаларды жоғары тіземен жүруге, 1 минутқа дейін үздіксіз жүгіруге жаттықтыру; алақан мен тізеге сүйеніп, гимнастикалық орындықта жорғалаумен жаттығу; допты жоғары лақтыруды үйрену; шнурмен жүргенде ептілік пен тұрақты тепе-теңдікті дамыту..	
ҮІӨ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату Ұйымдастыру.	<p>Кіріспе бөлім.</p> <p>-сапқа тұрғызу</p> <p>-сәлемдесу</p> <p>Сапқа тұру, қалыпты тексеру, бағанды бір-бірден қалыптастыру (секіру). Биік тізелермен жүру, қолды белдікке қою. Бағанада жүгіру, педагогпен кейін бір (1 минутқа дейін), жүгіру қарқыны орташа. Қалыпты серуендеуге ауысу.</p> <p>Жүру кезінде педагог балаларға тізедегі иілген аяқтың алға және жоғары көтерілуіне баса назар аударады, саусағыңыз тартылған кезде, қадамдар әдеттегі серуендеу кезеңіне қарағанда біршама қысқа. Жүгіру кезінде қолдар шынтақтан бүгіліп, денені алға қарай сәл еңкейтеді. Педагог шаршаудың сыртқы белгілерін бақылайды және олар пайда болған кезде жеке балалардың жаяу жүруге ауысуын ұсынады.</p>	
III. Тақырып бойынша жұмыс	<p>Негізгі бөлім.</p> <p>Жалпы дамыту жаттығулары.</p> <p>Б. қ: «Мазақтау»</p> <p>1. Аяқтары алысқа қойылған , қолдары төменде. Басты оң жақ, сол жақ иыққа қою. /5-6 рет /</p> <p>Б. қ.: «Мұнда-мұнда»</p> <p>2. Аяқтары алысқа қойылған, қолдары бүйірде. 1- оң қолды алдыға созып айналдыру, . 2- б.қ. 3- сол қолменде қайталау. /5- 6 рет қайталау/</p> <p>Б. қ.: «Тағзым»</p> <p>3. Аяқтары алысқа қойылған , қолдары бүйірде. 1 - алға қарай еңкейіп, қолды аяқ басына дейін жеткізу керек. 2- б.қ. /5-6 рет қайталау/</p>	Музыкалық сүйемелдеу
		Әрбір балаға атрибуттар

	<p>Б.қ.: «Биік, аласа» 5. Аяқты алишақ қоямыз, қолды алдыға созамыз. Отырып «аласа» деп айту, тұру – «биік» деп айту. / 5-6 рет қайталау/ Б.қ.: «Масаны ұстап ал» 6. Аяқтары алишақ қойылған, қолдары бүйірде. 1- қолды бастан асыра көтеріп шапалақтап және аяқты алишақ ұстап секіру. / 10-15 секунд/ 4 лектен (колонна) 1 саппен шеңбер бойы жүру. Еркін жүру. Тыныс алу жаттығулары: мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару. Бастанқы қалыпқа келу. Қозғалыстардың негізгі түрлері. 1. Алақан мен тізедегі гимнастикалық орындықта жорғалап жүру 2. Арқанмен бүйірден адыммен жүру, қол белде бас пен арқаны түзу ұстау. Қимылды ойын: «Күн мен жаңбыр» Балалардың гимнастикалық орындықтардың артында тізерлеп отырады қарайды. Нұсқаушы: «Аспан ашық, күн шығып тұр! Серуенге шығуға болады», - дейді. Балалар бүкіл алаңда жүгіріп жүр. «Жаңбыр! Тез үйге жүріңдер!» деген сигналды естіп, бәрі өз орындарына қарай жүгіріп келіп, орындықтардың артына отырады. Нұсқаушы: «Күн шықты! Барыңдар, серуендеңдер», - дейді, ойын қайта басталады.</p>	
<p>IV. ҮІӨ-нің қорытындысы. Рефлексия</p>	<p>Балаларды сапқа тұрғызу</p> <ul style="list-style-type: none"> • Қателіктерін ескерту. • Бағалау • Ұйымдастырылған түрде спорт алаңынан шығару. 	<p>- Спорттық құрал-жабдықтарды жинауды ұсынады.</p>

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

Күні: 21.04.2025-22.04.2025ж		2 сағат
ҮІӘ мақсаты:	<i>Педагогтың белгісі бойынша қозғалыс жылдамдығының өзгеруімен жүруді және жүгіруді үйрену; тұрақты тепе-теңдікті сақтау және алға секіру жаттығулары.</i>	
ҮІӘ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату Ұйымдастыру.	<p>Кіріспе бөлім. -сапқа тұрғызу -сәлемдесу Сапқа тұру, қалыпты тұруды тексеру. Бір-бірден бағанда жүру. Педагогтың берген белгісі бойынша балалар баяу қарқынмен жүруге ауысады. Жаяу жүрудің бұл түрімен олар кеңірек қадамдар жасап, аяқтарын аяғынан аяғына дейін айналдыру керек. Әдетте балалар келесі сигналға ауысады. Басқа қарқынмен жүру кезектесіп және қысқа уақыт аралығында жүзеге асырылады; бағанда бірінен соң бірі жүру және шашырау - орташа жылдамдықпен 30-40 с дейін. Жаяу жүруге ауысу және үш бағанда қалпына келтіру, жалпы дамыту сипатындағы жаттығуларды орындау үшін қолдарға созып, ара қашықтық сақтау.</p>	
III. Тақырып бойынша жұмыс	<p>Негізгі бөлім. Таяқпен жалпы дамыту жаттығулары. Б.қ.: «Балапан су ішті» 1. Аяқтары иық мөлшерінде. Таяқша артта. 1-4 - басты алдыға қарай созып, таяқшаны артқы жақтан баяу жоғары көтеру. /5-6 рет қайталау/ Б.қ.: «Биші мысық» 2. Аяқтары алысқа қойылған, таяқшаны екі шетінен ұстап, жоғарыға, оңға, солға қарай созылып керілу. әр керілген сайын «м-я-у» деп айту. /5-6 рет қайталау./ Б. қ.: «Тартылу» 3. Аяқтары алысқа қойылған, таяқша төменде қолдарымен ұстау. 1-2 - таяқшаны жоғарыға көтеріп созылу, аяқтың ұшымен тұру. 3- б.қ. /5 рет қайталау/</p>	<p>Музыкалық сүйемелдеу</p> <p>Әрбір балаға атрибуттар</p>

	<p>Б.қ.: ««Әткеншек» 4. Аяқтары иық мөлшерінде. Таяқшаны кеуде тұсында ұстап, денені оң-сол жаққа бұрады. /5 рет қайталау./ Б.қ.: «Мергендер» 5. Аяқтары алыс қойылған, таяқшаны кеуденің тұсында. Бүгілген оң аяқты көтеру, тізені таяқшаға тигізу. Арқаны түзу ұстау. Сол жақпен дәл солай қайталау. /5 рет қайталау/ Б.қ. : «Шабыс» 6. Таяқшаны ат қылып ұстау. Сол қолмен таяқшыны ұстап, оң қолды жоғары көтеріп ііре айналдыру. Ат үстінде шабу. (15-20 секунд) Б.қ.: «Көңілді таяқша» 7. Таяқшаны жерге тіреп ұстап, айналып секіру және жүру. /15-20 секунд/ 4 звенодан бір саппен шеңбер бойы жүру.Еркін жүру.(таяқшаларды үстел үстіне қою) Қолды жанға созып, аяқтың ұшымен жүру. Тыныс алу жаттығулары: шәйнектік дыбысын салу. Терең тыныс алып, демді шығару.</p> <p>Қозғалыстардың негізгі түрлері. 1. Гимнастикалық орындыққа басына құм салынған қапшықпен шығып, түзу жүріп өту. 2. Тізе арасында қысылған қапшықпен екі аяқпен секіру - «Пингвиндер»</p> <p>Қимылды ойын: «Күн шуаққа кептірін.» Ана тауық: балапандар, мамығымыз су болып, тоңып барамыз, тоңып барамыз, күн сондай суық екен. Қане, балақайлар, жылынайық, қанаттарымызды сілкіп көтерейік те басымызды, кеудемізді, қанаттарымызды, аяқтарымызды сілкілеп, кептірінеміз. Ой, балалар, күн шықты, қандай тамаша, күн қандай шуақты, жылы бәріміз, бір - бірімізге көңілденіп, күліп қарайықшы.(жеңіл, әдемі әуен естіліп тұрады.)</p>	
<p>IV. ҮІӨ-нің қорытындысы. Рефлексия</p>	<p>Бір-бірден колоннада жүру, педагогтың белгісі бойынша жаттығулар орындау (қолдар екі жаққа, қолдар төмен, қолдар бастың артында).</p>	<p>- Спорттық құрал-жабдықтарды жинауды ұсынады.</p>

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

Күні: 24.04.2025-28.04.2025ж		2 сағат
ҮІӨ мақсаты:	Жалпы дамыту жаттығуларын, бағандар арасынан «жылан» болып жүруді, шеңбер бойымен тұруды, шашыла жүгіруді үйрету.	
ҮІӨ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату Ұйымдастыру.	<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, Үшуга 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>	гимнастикалық сәкілер, торғайдың, мысықтың бейнесі бар бетперделер, талдарды бейнелейтін бағандар.
III. Тақырып бойынша жұмыс	<p>Негізгі бөлім. Жалпы даму жаттығулары 1.«Қанатымызды тазалаймыз». Б.қ.: серіпте 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.</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 қосулы, 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, қанишама ағаштар айналада. Орманда адасып қалмай, бір-бірімізден қалмай ұшамыз».</p> <p>2.Бөрнеден (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. ҮІӨ-нің қорытындысы. Рефлексия</p>	<p>«Табигат 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 гажап 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: 29.04.2025ж		1 сағат
ҮІӨ мақсаты:	Қос аяқтап бар пәрменмен секіруге, гимнастикалық орындыққа немесе бөренеге шыққан кездегі қауіпсіздік техникасын ескерту, сақтандыру.	
ҮІӨ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату Ұйымдастыру.	<p>Кіріспе бөлімі: Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау. Шеңбер бойымен көрсетілген бағыт бойынша бірінен кейін бірі жүру. Шеңбер бойымен денені тік ұстап жүгіру. Қол жоғарыда, аяқтың ұшымен жүру. Қол жанда, өкшемен жүру. Шеңбер бойымен еркін жүру. 1 сапқа тұру. Саптан 4 лекке (колонна) тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау</p>	
III. Тақырып бойынша жұмыс	<p>Негізгі бөлім: Б.қ.: «Келісу» 1. Аяқтары иық мөлшерінде. Қолдары артта. Басты жоғары-төмен бұру, «иә-иә» сөзін айту. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Робот» 2. Аяқтары алиақ қойылған, қолдары жанда. Қолдарын алдыға –артқа сермеу және аяқтарын түзу ұстап бір орында жүру. /6 рет қайталау. / Б.қ.: «Қақпа » 3. Аяқтар алиақ қойылған, қолдар бүйірде. Белді оңнан - солға, солдан - оңға қарай бұру. /6 рет қайталау./ Б. қ.: «Жіп орағыш» 4. Тік тұрады, аяқты сәл бүгіп, қолды тізеге тигізеді, тізені жан - жаққа айналдырады. /6 рет қайталау/</p>	<p>Музыкалық сүйемелдеу</p> <p>Әрбір балаға атрибуттар</p>

	<p>Б.қ.: «Балапан су ішті» 5. Аяқтарын біріктіріп ұстайды. Қолды жанға қойып алақанды жайып, балаланның қанатын жасайды. 1- алдыға еңкейеді, 2- б.қ. 3- алақанды шапалақтайды. 4- б.қ. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Бақа» 6. Аяқтары алысқа қойылған, тізені бүгіп, қолды тізе үстіне қойып орнында «бақа» сияқты секіру. /8 рет секіру. / 4 лектен (колонна) 1 саппен шеңбер бойы жүру. Еркін жүру. Қолды жанға созып, аяқтың ұшымен жүру. Тыныс алу жаттығулары: шәйнектік дыбысын салу. Терең тыныс алып, демді шығару. Бастапқы қалыпқа келу. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары. 1. Қатар орналасқан таяқтардан екі аяқпен аттап секіру. Қос аяқтап бар пәрменмен секіруге, аяқтың ұшымен түсуге, қол мен аяқ қозғалысының үйлесуіне назар аударады. Тәуекелдікті азайту – тиісті арақашықтықты сақтау, таяқ арасымен ортаға секіру. 2. Тепе-теңдік – қолға доп ұстап орындық үстімен жүру. Нұсқау – денені тік ұстау, басты еңкейтпей алға қарау, жерге алдымен аяқтың ұшымен түсу, содан кейін табанымен тұру. Гимнастикалық орындыққа немесе бөренеге шыққан кездегі қауіпсіздік техникасын еске салады, сақтандыру жүргізіледі. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Орын алмастырыңдар». Залды ортасынан қақ бөлетіндей етіп арқан тасталады. Әрбір топ өз алаңына барып тұрады. «Жүгір!» деген белгі берілгенде балалар тек өз алаңында шашырай жан-жаққа жүгіреді. «Ауыс!» деген белгі кезінде топтар орын алмастырады. Қарсы бетке толыққұраммен бірінші жүгіріп келген топ жеңіске жетеді.</p>	
<p>IV. ҮІӨ-нің қорытындысы. Рефлексия</p>	<p>-Ұйымдастырылған оқу қызметінің нәтижесін талдайды: -Балалармен бірге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсіру.</p>	<p>- Спорттық құрал-жабдықтарды жинауды ұсынады.</p>

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

Мамыр		
Міндеті	Әртүрлі қарқында жәй және жылдам жүру, жүгіру, ұзындықтан секіріп өтуді түсінеді Жазықтық бойымен жүру, алға жылжи отырып секіру, әртүрлі қалыпта допты қос қолмен лақыру. Тепе-теңдік қалпын сақтай отырып шектелген жазықтық бойымен жүруге дағдыларын бекіту. Гимнастикалық скамейка үстімен тепе-теңдікті сақтап жүреді, құрсаудан еңбектен өту.	
Күні: 02.05.2025-06.05.2025	2 сағат	
ҰІӨ м..ақсаты	Балаларды қозғалыс жылдамдығының өзгеруімен жүгіруге, заттар арасында жүруге жаттығу («жылан»); жаяу жүру кезінде дриблингті қайталаңыз, белгіленген орынға көтеріліңіз; допты қолмен құрсаумен, тепе-теңдікпен көтерілу жаттығулары.	
ҰІӨ өткізілу барысы		
Жо-с..парланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату Ұйымдастыру.	Кіріспе бөлімі: Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау. Шеңбер бойымен аяқтың ұшымен, қолын керіп ұстап, иығына жазып жүру. Шеңбер бойымен бір - бірінің қолынан ұстай отырып, айнала жүгіру. Шеңбер бойымен еркін жүру. 1 сапқа тұру. 1 саптан 4 звеноға тұру. / сапқа тұрарда себеттен бір доп алу/ Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау.	
III. Тақырып бойынша жұмыс	Негізгі бөлім: Жалпы даму жаттығулары Доппен Б.қ.: «Буратино» ойыны I. Аяқты алашақ қоямыз, доп жанымызда. Буратиноға әдемі мұрын жасаймыз. Буратино мұрнымен «2,3» сандарын жазады. /5 рет қайталау/ Б.қ.: «Аттан созылу»	Музыкалық сүйемелдеу Әрбір балаға атрибуттар

	<p>2. Аяқтары алишақ қойылған, доп қолда, 1- оң аяқты бүгу, 2- алға қарай бүгілген аяққа қарай иілу керек, дәл осы қимылды екінші аяқпен қайталайды./5-брет қайталау./ Б.қ.: «Бауырсақ»</p> <p>3. Аяқтар алишақ қойылған, доп қолда. 1- тізерлей отырып, допты айналдыра домалатады. 2- б.қ. /5-6 рет қайталау./ Б. қ.: «Аққу қанатын қақты»</p> <p>4. Аяқтың ұшымен тұрып, доп жанда. Қолды жоғары-төмен «аққудың» қанаты сияқты жасау. /5-6 рет қайталау/ Б.қ.: «Дәл тигіз»</p> <p>5. Аяқтары бірге. Доп қолда, денені тік ұстау. Оң жақ тізені көтеріп допқа тигізу «тиді» деп айту. Сол жақ тіземенде қайталау. /5-6 рет қайталау/ Б.қ.: «Кетті, кетті домалап»</p> <p>6. Аяқтары алишақ, допты аяқпен оңнан – солға , солдан- оңға қарай сырғыту. /15-20 секунд/ Б. қ.: «Көңілді доп»</p> <p>7. Аяқтарын біріктіру. Доп қолда. Қолды жоғары созып, орнында секіру. /10-15секунд/ 4 звенодан бір саппен шеңбер бойы жүру. Маршпен жүру. Еркін жүру.(допты себетке қою) Тыныс алу жаттығулары: мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару. Бастапқы қалыпқа келу. Қозғалыстардың негізгі түрлері... 1. Допты бір қолмен алға жылжыту (арақашықтық 5 м) - 2-3 рет. 2. Тепе-теңдік - гимнастикалық орындықта жүру, бастың артында қолдар (2-3 рет).</p> <p>Қим ойын: «Көжсектер мен түлкі» Міндеті: балаларды шатиандыққа, ұйымшылдыққа үйрету.</p>	
<p>IV. ҮІӨ-нің қорытындысы. Рефлексия</p>	<p>Педагогтың белгісі бойынша қолдарға арналған тапсырмаларды орындай отырып, бірінен соң бірі колоннада жүру.</p>	<p>- Спорттық құрал-жабдықтарды жинауды ұсынады.</p>

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған іс-әрекет циклограммасы

Іс-әрекет түрі: Дене тәрбиесі.

Күні: 13.05.2025-14.05.2025		2 сағат
ҮІӘміндеті	Балаларды бағанға кезекпен жүру және жүгіру жаттығуларын жасату тұрақты тепе-теңдікті сақтауға үйрету; екі аяғымен еденнен (жерден) қатты итерілу арқылы, алға секіру, доп лақтыруға арналған жаттығулар.	
ҮІӘ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	
І. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату Ұйымдастыру.	Кіріспебөлім. Сапта қалыпты тұруды және түзуленуді тексеру: бағанда бірінен соң бірін қалпына келтіру, баған бойынша аяқ ұшымен бірінен соң бірі жүру, қолды белге қою (тізеңізді бүкпеңіз); бағанда бір-бірден жүгіру; педагог белгісі бойынша, шашырап жүру, шашырап жүгіру; бір-бірден колоннада қалыпқа келіп тұру.	Ресурстар Жарты топқа арналған 2 гимнастикалық орындық (биіктігі 30-35 см), 8-10 текше (биіктігі 6 см), доптар (диаметрі 10-12 см).
ІІІ. Тақырып бойынша жұмыс	2. Негізгі бөлім. Жалпы дамыту жаттығулары. Жалаушамен 1. Бастапқы қалып (бұдан әрі - б.қ) - аяқтың еніне параллель тіреу, қолды төмен түсіру. Қолдарын жанға жоғары көтеру, қолдарын шапалақтау. Қолды жанға төмен түсіру, бастапқы күйге оралу 2. Б.қ - аяқ иық деңгейінде, қол белде. Оңға бұрылу, оң қолды жанға бұру, бастапқы күйге оралу. Дәл сол сияқты басқа жаққа бұру. 3. Б.қ - аяқтың иық деңгейінде, қол төмен. Отыру, қолды алға қою, алдыға қолды шапалақтау, тұру, бастапқы күйге оралу. 4. Б.қ - аяқты алысқа қою, қолдар арқада. Қолыңызды жанға көтеру: алға иіліп, екі арасында саусақтың ұшын еденге тигізу. Қолды жанға созып, керілу, бастапқы күйге оралу. 5. Б.қ - аяқтың алысқа қою, қол белде. Жүру кезегімен ауысып, орнында екі аяқпен секіру.	Музыкалық сүйемелдеу

	<p>Тыныс алу жаттығуы. Мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару.</p> <p>Қозғалыстардың негізгі түрлері.</p> <p>1. Тепе-теңдік жаттығулары - жүру және екі сызық арасында жүгіру (ені 15 см, ұзындығы 3 м) Жаяу жүргенде, қолдар белде. Жүгіру кезінде қолдар бүгілген тепе-теңдікті сақтай алады. Жүгіру мен жүгірудің кезектесуі: ең бастысы - бауларды баспау.</p> <p>2. Секіру - орнында екі аяғымен шеңберді оңға және солға кезекпен қысқа кідіріспен серпу (3-4 рет). Балалар бір-біріне қарама-қарсы екі жолда тұрады (сызықтар арасындағы қашықтық кемінде 3 м). Педагог әр жолдың алдында инурлардан жолдарды қойып, тапсырманы түсіндіреді - соқпақпен жүріп бара жатып асықпау, басты және арқаны түзу ұстау, серуендеудің соңында өз сызыққа бару. Балалар жаттығуды 2 рет аяқтағаннан кейін, олар тірек бойымен жүгіре бастайды. Тепе-теңдік жаттығуларының соңында педагог бауларды шешіп, балаларды әртүрлі бағытта шашырауға шақырады.</p> <p>Қим ойын: ойын "Өзіңізге жұп табу" ойын үшін сізге екі түсті орамалдар қажет (балалар саны бойынша) (бір түсті орамалдардың жартысы, қалғандары-басқа). Әр ойыншы бір орамал алады. Тәрбиешінің сигналы бойынша барлық балалар залдың (алаңның) бүкіл аумағын алуға тырысады. "Жұп тап!" немесе музыкалық шығарманың дыбысының басталуы бірдей түсті шарфы бар балалар жұптасып тұрады. Ойын 2-3 рет қайталанады. 20-бетті қараңыз. Ойын 2-3 рет қайталанады.</p>	
<p>IV. ҮІӨ-нің қорытындысы. Рефлексия</p>	<p>«Күлкіні жалғастыр» ойын жаттығуы Балалар малдас құрып дөңгелене отырады да, бір-біріне жымыып, күлкіні әрі қарай кезекпен жалғастырады. Балаларға бір баланың көңіл күйі қалғандарының көңіл күйіне әсер ететінін еске салады. Балаларға рахмет айтып қоштасу</p>	<p>- Спорттық құрал-жабдықтарды жинауды ұсынады.</p>

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған іс-әрекет циклограммасы

Іс-әрекет түрі: Дене тәрбиесі.

Күні: 16.05.2025-20.05.2025		2 сағат
ҰІӨ мақсаты	Педагогтың белгісі бойынша бағана бойынша бірінен соң бірін жүру дағдысын , инурдың астынан бүйірден сүйреліп өту, тепе-теңдікті сақтап, секіруден жаттығуларын жасауды үйрету..	
ҰІӨ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату Ұйымдастыру.	<p>Кіріспе бөлімі: Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау. Шеңбер бойымен қойылған заттар арасымен әр түрлі жағдайда: қолды белге қойып, екі жаққа жіберіп, артқа ұстап жүру. Шеңбер бойымен денені тік ұстап жұптасып жүгіру. Шеңбер бойымен еркін жүру.1 сапқа тұру. 1 саптан 4 звеноға тұру. / сапқа тұрарда себеттен екі лентадан алу/ Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау.</p>	
III. Тақырып бойынша жұмыс	<p>Негізгі бөлім: Жалпы даму жаттығулары Лентамен. Б.қ.: «Басты айналдыру» 1. Аяқтары ық мөлшерінде. Денені тік ұстап, лента төменде.тік тұрып, қолды белге ұстау керек, 1-2-3-4 есебінде басты оңға қарай, содан соң келесі жаққа айналдыру керек./5-рет ./ Б.қ.: «Шеңбер» 2. Аяқтары ашақ қойылған, оң қолдағы лентаны 1-2 деп санағанда алдымен екі жанға, содан соң алға, қайта екі жанға, содан соң артқа қолмен кең шеңберлер жасау керек; 3 - 4 есебінде алға қарай. /5 рет қайталау./ Б.қ.: «Лентаны жасыр» 3. Аяқтары ық жалпақтығында, ленталар жанда, алдыға еңкейіп, ленталарды артқа созу «жасырдым» деп айту, шалқайып, қолды алдыға созу «міне-міне» деп айту. /5 рет қайталау./ Б.қ.: «Жоғарыда-төменде»</p>	Музыкалық сүйемелдеу Әрбір балаға атрибуттар

	<p>4. Аяқтарын ашық қою, ленталар қолда. Лентаны жоғары созып «жоғарыда» деп айту, төменде түсіріп «төменде» деп айту. /5-6 рет қайталау./ Б. қ.: «Лентаны ілу»</p> <p>5. Аяқтарын ашық қойып, тізе бұғу. Ленталар төменде. Орнынан тұрып, лентаны жоғары көтеріп, лентаны ілу қимылын жасау «ілдім» деп айту. / 5-6 рет қайталау./ Б.қ.: «Көңілді ленталар»</p> <p>6. Аяқтарын ашық қою, ленталар жанда; аяқты көтеріп жүріп секіру. (10-15 секунд) 4 звенодан бір саппен шеңбер бойы жүру. /ленталарды себетке салу/ шеңбер бойы жүру. Тыныс алу жаттығулары: Бала әтеш қанат қағады. Қолды бос жіберіп, тік тұрамыз. Қолымызды жоғары көтеріп, жанымызға ұстап, жамбасқа қойып қанат қағамыз. Демді ішке тартып, «ку-ка-ре-ку» деп шақыру. мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару. Қозғалыстардың негізгі түрлері...</p> <p>1. Өрмелеу - баудың астымен жорғалап шығу (биіктігі 40 см) бүйірден, еденге қолды тигізбестен және шнурдың жоғарғы шетіне тигізбеу</p> <p>2. Тепе-теңдік - гимнастикалық орындықта басына құм салынған қапшық бар, қолдары белде жүру. Педагог екі тіректі қойып, бауды тартады (еден деңгейінен 40 см), зал бойына екі гимнастикалық орындық қояды. Демонстрациядан және түсіндіруден кейін балалар шнурдың астына қатарынан үш рет өтіп, содан кейін екі бағанға тепе-теңдікпен тапсырманы орындауға кіріседі. Біріншіден, балалардың бірінші топшасы орындайды, ал екіншісі қатарда тұрып бақылайды; содан кейін педагогтың белгісі бойынша балалардың келесі кіші тобы жақындайды.</p>	
<p>IV. ҰІӘ-нің қорытындысы. Рефлексия</p>	<p>-Балалармен бірге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсіру.</p>	<p>- Спорттық құрал-жабдықтарды жинауды ұсынады.</p>

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған іс-әрекет циклограммасы

Іс-әрекет түрі: Дене тәрбиесі.

Күні: 21.05.2025-23.05.2025		2 сағат
ҮІӨ мақсаты	Балаларды бір-бірінен дұрыс қашықтықты сақтай отырып, бағанға жүгіруге, оларға қол тигізбестен заттар арасында жүгіруге жаттықтыру; тепе-теңдікті және дұрыс қалыпты сақтай отырып, көлбеу тақтада жүруді үйрену; кедергілерді жеңе отырып, екі аяқпен секіру дағдысын машықтандыру; допты бір-біріне лақтыру жаттығуы.	
ҮІӨ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату Ұйымдастыру.	Кіріспе бөлім. -сапқа тұрғызу -сәлемдесу Сапқа тұру, қалып-күйді және туралануды тексеру, колоннада бір-бірден қалпына келтіру, бағанда бір-бірден жүру, заттар (шарлар) арасында жүгіру.	
III. Тақырып бойынша жұмыс	Негізгі бөлім. Таяқпен жалпы дамыту жаттығулары. Негізгі бөлім: Б.қ.: «Балапан су ішті» 1. Аяқтары иық мөлшерінде. Таяқша артта. 1-4 - басты алдыға қарай созып, таяқшаны артқы жақтан баяу жоғары көтеру. /5-6 рет қайталау/ Б.қ.: «Биші мысық» 2. Аяқтары алиақ қойылған, таяқшаны екі шетінен ұстап, жоғарыға, оңға, солға қарай созылып керілу. әр керілген сайын «м-я-у» деп айту. /5-6 рет қайталау./ Б. қ.: «Тартылу» 3. Аяқтары алиақ қойылған, таяқша төменде қолдарымен ұстау. 1-2 - таяқшаны жоғарыға көтеріп созылу, аяқтың ұшымен тұру. 3- б.қ. /5-6 рет қайталау/ Б.қ.: «Мергендер» 4. Аяқтары алиақ қойылған, таяқшаны кеуденің тұсында. Бүгілген оң аяқты көтеру, тізені таяқшаға тигізу. Арқаны түзу ұстау. Сол жақпен дәл солай қайталау. /5-6 рет қайталау/	Музыкалық сүйемелдеу Әрбір балаға атрибуттар

	<p>Б.қ. : «Шабыс» 5. Таяқшаны ат қылып ұстау. Сол қолымен таяқшыны ұстап, оң қолды жоғары көтеріп иіре айналдыру. Ат үстінде шабу. (15-20 секунд)</p> <p>Б.қ.: «Көңілді таяқша» 6. Таяқшаны жерге тіреп ұстап, айналып секіру және жүру. /15-20 секунд/ 4 звенодан бір саппен шеңбер бойы жүру.Еркін жүру.(бауларды үстел үстіне қою) Қолды жанға созып, аяқтың ұшымен жүру. Тыныс алу жаттығулары: шәйнектік дыбысын салу. Терең тыныс алып, демді шығару. Бастапқы қалыпқа келу. Қозғалыстардың негізгі түрлері. 1. Тепе-теңдік - көлбеу тақтаймен тұзу, қолды екі жаққа 2. Допты екі қолмен бастың арт жағынан бір-біріне лақтыруқатарда тұру (әдіс - тізерлеп отыру). Қим ойын «Фигура жаса».Бағанада бірінен соң бірі жүру (немесе шашыраңқы), педагогтың белгісі бойынша: «Тоқта!» — балалар тоқтап, «фигураны» орындайды - поза. «Фигуралар» белгіленеді, нақты, тез және қызықты орындалады.</p>	
<p>IV. ҮІӘ-нің қорытындысы. Рефлексия</p>	<p>-Балалармен бірге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсіру. - Спорттық құрал-жабдықтарды жинауды ұсынады. Балаларға рахмет айтып қоштасу</p>	<p>- Спорттық құрал-жабдықтарды жинауды ұсынады.</p>

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

Күні: 27.05.2025-28.05.2025	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.	
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. / 5- 6 рет / Б.қ.: «Резеңке» 4. Тік тұру керек, аяқ иық деңгейінде, оң қолды жоғары көтереді, сол қол төмен түсіреді, шұғыл қимылдап, қолдарды кезек сермейді. /5- 6 рет қайталау Б.қ.: «Күнге жетемін»	

	<p>5. Орнында тұрып секіру. (10-15 секунд) 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. 2. Еденде жатқан тақтайшада төрттағандап еңбектеу. Нұсқау – тақтайша үстімен ғана еңбектеу, бір-біріне кедергі келтірмеу. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Допты шеңбер бойымен» – допты бір-бірінің қолына ұстату.</p>	
<p>IV. ҰІӨ-нің қорытындысы. Рефлексия</p>	<p>Саусақ гимнастикасы: «Жасырынбақ» «Саусақтарым ойнады жасырынбақ, Бастарын да жасырды, Міне, былай, міне, былай, Бастарын ол жасырды» Шеңбер бойы жүру. Адымдап жүру.</p>	

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

Күні: 30.05.2025		1 сағат
ҮІӨ мақсаты	текшелермен жаттығуды, ирек жолмен жүру дағдысын қалыптастыру.	
ҮІӨ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату Ұйымдастыру.	<p>Кіріспе бөлім. Амандасу.</p> <p>Ойыншық қонжыққа, текше салынған себетке назар аудартады.</p> <p>Қонжық сияқты күшіті болуды ұсынады.</p> <p>Тізбекте бір-бірден жүру, тізбекте жүгіру.</p> <p>«Музыкалық жұмбақтар» ойын жаттығуы – орман жаттығулары қимылын ұқсату – қонжықтың достарын. Қимылдың сипаты мен музыканың сәйкестігіне назар аударады. Бір қатармен сапта жүру, бір қатармен жүгіру.</p> <p>Ойын-жаттығуы: «Музыкалы жұмбақтар» – ормандағы қонжықтың достарының қимылдарын көрсету. Музыка мен қимылдың үйлесімділігіне назар аударады.</p>	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.
III. Тақырып бойынша жұмыс	<p>Негізгі бөлім</p> <p>2 қатарға тұрып, текшелермен ЖДЖ жасау</p> <p>Негізгі бөлім:</p> <p>Б. қ.: «Оң-сол»</p> <p>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/</p> <p>Б. қ.: «Шеңбер жасау»</p> <p>2. Аяқтары алысқа қойылған, ленталар жанда, лентаны жоғарыдан-төменге, төменнен-жоғарыға иықты айналдыра отырып шеңбер жасау. /5 рет қайталау/</p> <p>Б.қ.: «Айқастыру»</p> <p>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/</p>	

	<p>Б.қ.: «Жасыру» 4. Аяқты алишақ 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 алишақ қою, лента төменде. Орнында тұрып «серіппе» секілді секіру. /15-20 секу/ Шеңбер бойы жүру /ленталарды себетке салу/.</p> <p>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. ҰІӨ-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>	