



Бекітемін

№56 "Жұлыз" бөбекжайы" ЖБҚ МКҚК

Директор Иманалиева А.Ш.

Тексерілді

Әдіскер Қулыжанова Б.Д.

2024ж

**ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ БОЙЫНША ҰЙЫМДАСТЫРЫЛҒАН ІС-ӘРЕКЕТТІҢ
ПЕРСПЕКТИВАЛЫҚ ЖОСПАРЫ
ЕРЕСЕК ТОП
2024-2025 оқу жылы**

2024 - 2025 ОҚУ ЖЫЛЫНЫҢ ЕРЕСЕК ТОБЫНА АРНАЛҒАН ДЕНЕШЫНЫҚТЫРУ ҮІӘ ПЕРСПЕКТИВАЛЫҚ ЖОСПАРЫ

Қыркүйек айы. 2024 ж.

Міндеті	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 шынықтыру 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.			
Мақсаты	Жалпы даму жаттығулар (ЖДЖ)	Негізгіқозғалыстар (НҚҚЖ)	Мерзімі	Сағат саны
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.	Құралсыз	1. Гимнастикалық орынықта қолды белге ұстап жүру. 2. Екі аяғымен алға ұмтылып секіру, еденнен жоғары көтеріліп секіру (арақашықтық 4 м)		2 1
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.	Құралсыз	1.«Көпірде». Жолды шнурлардан немесе рельстерден (ені 15 см) салады. 2. «Пингвиндер». Ойыншылар шеңбер құрып тұрады.		1
Нысандар арасында жүруді және жүгіруді қайталау; еденнен (жерден) екі аяғымен серпіле секіру кезінде қолды сермеуді үйрету; допты екі қолмен жоғары лақтыруға жаттығу	Құралсыз	1. Секіру - екі аяқпен секіру («объектіге жету»); 2. Кішкентай допты (диаметрі 6-8 см) екі қолмен жоғары лақтыру.		2
Қос аяқтап бар пәрменмен секіруге, гимнастикалық орындыққа немесе бөренеге шыққан кездегі қауіпсіздік техникасын ескерту, сақтандыру.	Құралсыз	1.Қатар орналасқан таяқтардан екі аяқпен аттап секіру. 2.Тепе-теңдік – қолға доп ұстап орындық үстімен жүру.		1
Шеңберде жүру және жүгіру, жүгіру; секіру; допты домалату және жалпы даму жаттығуларын дұрыс орындау дағдыларын қалыптастыру.	Құралсыз	1. Заттар арасында алға жылжып, екі аяқпен секіру (текшелер, кеглиттер).		2

		2. Допты бір-біріне лақтыру (қатарда бір-бірінен 1,5 м қашықтықта тұрып) екі қолмен төменнен.	2
Балаларды бір-бірлеп жүру және жүгіру жаттығуларымен айналысу; төмендетілген тірек аймағында тұрақты тепе-теңдікті сақтауға үйрету; еденнен (жерден) екі аяғымен күшті итеру және секіру кезінде жұмсақ кону.	Құралсыз	1. Екі тізе арасына доп қысып алып жүру. 2. Түрлі биіктік деңгейіндегі заттар арқылы қос аяқтап секіру.	1

Қазан айы. 2024 ж.

Міндеті	Дене белсенділігі (таңертеңгі жаттығу, шынықтыру, спорттық және кимылды 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 бетінше сабынмен жууға үйрету. Таракты, қол орамалды пайдалана білуді бекіту.			
Мақсаты	Жалпы даму жаттығулар (ЖДЖ)	Негізгі қозғалыстар (НҚҚЖ)	Мерзімі	Сағат саны
Балаларды бағанмен серуендеп, кезекпен шашыраңқы жаттығулар жасау (кезектесіп 2-3 рет қайталау); допты домалату, шнурдың астына өрмелеу жаттығулары.	Доппен	1. Допты жоғары лақтыру және оны екі қолмен ұстап алу 2. Бір қатарға екіншісінен 0,5 м қашықтықта орналасқан текшелер арасында екі аяқпен секіру.		2
Балаларға жаттығулар жасауды бағанмен бір-бірден жүру және жүгіру, кездейсоқ бағыттарда жүру және жүгіру; тапсырмаларды қайталау.	Құралсыз	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 қайталау.		1
Балаларды шеңбер бойымен жүру және жүгіру жаттығулары; тапсырмамен жүру және жүгіру; ішпен орындықта жорғалаумен жаттығу жасауды үйрету.	Доппен	1. Еденде жатқан тақтада аяқтың ұшымен жүру 2. Ішпен гимнастикалық орындықта жорғалап жүру, екі қолмен жоғары көтеру, қолды екі жағынан ұстау (2 рет).		2
Балаларды жоғары тіземен жүруге, 1 минутқа	Құралсыз	1. Алақан мен тіздегі		1

дейін үздіксіз жүгіруге жаттықтыру; алақан мен тізеге сүйеніп, гимнастикалық орындықта жорғалаумен жаттығу; допты жоғары лақтыруды үйрену; шнурмен жүргенде ептілік пен тұрақты тепе-теңдікті дамыту.		гимнастикалық орындықта жорғалап жүру 2. Арқанмен бүйірден адыммен жүру, қол белде бас пен арқаны түзу ұстау.	2
Педагогтың белгісі бойынша қозғалыс жылдамдығының өзгеруімен жүруді және жүгіруді үйрену; тұрақты тепе-теңдікті сақтау және алға секіру жаттығулары.	Таякпен	1. Гимнастикалық орындыққа басына құм салынған қапшықпен шығып, түзу жүріп өту. 2. Тізе арасында қысылған қапшықпен екі аяқпен секіру - «Пингвиндер»	2
Жалпы дамыту жаттығуларын, бағандар арасынан «жылан» болып жүруді, шеңбер бойымен тұруды, шашыла жүгіруді үйрету.	Құралсыз	1. Бағандар арасынан «жылан» жасап жүреді. 2. Бөренеден (сәкіден) секіру.	1

Қараша айы. 2024 ж.

Міндеті	Сапка тұру, сап түзеу, сапка қайта тұру. Бір-бірінен сапка тұру, бір-бірінің жанына сапка және шеңберге тұру. Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру, бағыт бойынша түзелу; оңға, солға бұрылу, орнында айналу; араларын алшақ ұстау және жақын тұру. Ырғақтық 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.			
Мақсаты	Жалпы даму жаттығулар (ЖДЖ)	Негізгі қозғалыстар (НҚҚЖ)	Мерзімі	Сағат саны
Балаларға екі бағанды құруға үйрету; 1 минутқа дейін үздіксіз жүгіру кезінде жаттығу; гимнастикалық орындықта бүйірмен баспалдақпен жүруді үйрету; баулардан секіріп, доп лақтыруға жаттығу.	Сылдырмакпен	1. Гимнастикалық орындықта жүру 2. Допты екі қолмен кеудеден лақтыру (баскетбол лақтыру әдісі бойынша), 3 м қашықтықта қатарда тұру.		2
Жүру, секіру кезінде жаттығуларды орындай білуге үйрету.	Құралсыз	1. Екі сызық арасында жүру (ені 20 см). 2. Екі аяғымен секіру, кубка алға, 3-4 м қашықтыққа қарай жүру. 2 рет қайталау.		1
Балаларға бағана бойынша кезек-кезек жүргенде педагогтың белгісі бойынша бұрылуға үйрету;	Құралсыз	1. Допты бастың арт жағынан екі қолмен бір-біріне лақтыру (10-12		2

ангалардың үстімен өтіп жүгіру жаттығулары; секіру кезінде иілген аяққа қону дағдысын бекіту; допты бір-біріне лақтырып, кедергілерден өтіп өтуді қайталау.		рет). 2. Кедергілерден өту (гимнастикалық орындық).		
Аяқтың, өкшемен жүру, 1,5 минутқа дейін жүгіру жаттығулары; доппен жаттығулар ойнауды үйрену; жүгіру және секіру арқылы ойын жаттығуларын қайталау.	Құралсыз	1.Тепе-теңдік – орындықпен жүріп ортада керілген жіптің астынан өту. 2.Қолмен отырғышқа таянып, кеудені жерден көтеріп, қолды бүгіп жазу.		1
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	Құралсыз	1. Допты көлденең нысанаға лақтыру2 м қашықтықтан оң және сол қол 2. Өрмелеу - доғаның астына қолдарыңызбен еденге тигізбестен, түзу және бүйірлермен (топтасып) жүру		2
Балаларды кедергілерден өтіп жаяу және жүгіруге жаттықтыру; 2 минутқа дейін үздіксіз жүгіру; секіру жаттығуын қайталау.	Құралсыз	1.Қолына доп ұстап жанымен жүру 2. 5 метр қашықтыққа екі тізе арасына доп қысып секіру.		1

Желтоқсан айы. 2024 ж.

Міндеті	50см жоғары көтерілген арканның 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. Тепе-теңдікті сақтау және қол – аяқ бұлшық еттерін нығайту, жана қимыл түрлерін жасау арқылы иық, қол –аяқ бұлшық еттерін дамыту. Жаттығу жасау кезінде, денені дұрыс ұстап, көзбен бағдарлай білу дағдысын дамыту. Салауатты өмір салты жайлы қолданыстағы идеяларды бекіту. Күн режимін сақтау үшін өзін соған баулу үшін, дәйекті гигиеналық іс-шараларды орындау.			
Максаты	Жалпы даму жаттығулар (ЖДЖ)	Негізгіқозғалыстар (НҚҚЖ)	Мерзімі	Сағат саны
Балаларды серуендеу және жүгіру кезінде бағандарда екі-екіден (жүппен) бұрылуға үйрету; құрсауға серуендеуді бүйірден қайталаңыз; тепе- теңдікті сақтау және секіру.	Орамалмен	1. Гимнастикалық орындықта жүру 2. Жұмсақ кедергі бойынша екі аяқпен секіру		2
1,5 минутқа дейін баяу жүгіру жаттығулары;	Құралсыз			1

«Артоп отырғызу» ойынын үйрену; секіру кезінде жаттығу; «Көңіл көтерушілер» ойынында зейінді дамыту. 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	Таяқшамен	1. Тепе-теңдік - гимнастикалық орындықта жүру, кішкене допты алдыңыздан және артта оң қолыңыздан солға ауыстыру 2. Оң және сол аяқпен секіру бір сызыққа орналастырылған кегельдер арасында (қашықтық 3-4 м), алдымен бір аяғымен, содан кейін екінші жағынан	2
доппен, тепе-теңдікпен және секірумен ойын жаттығуларын қайталау.	Жалаушамен	1. «Қабырғаға допты соқ» 2. «Допты ұста»	1
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.	Құрсаумен	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.	2
Нысандардың үстінен жүгіруді қайталау; доппен ойын жаттығуларында қимылдардың дәлдігі мен ептілігін дамыту; жүгіру және тепе-теңдік жаттығулары.	Құралсыз	1. 5 метр қашықтықтан тік нысанаға доп лақтыру. 2.»Көпір» (ені 15 см), ортасында текше орналастырылған. Педагог "көпірден" кедергіден өтіп, әрі қарай жүруді ұсынады (2-3 рет).	1

Қаңтар айы. 2025 ж.

Міндеті	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.			
	Жалпы даму	Негізгі қозғалыстар (НҚҚЖ)	Мерзімі	Сағат

жасау	жаттығулар (ЖДЖ)		саны
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.	Доппен	1. Допты бір қолмен алға жылжыту 2. Тепе-теңдік - гимнастикалық орындықта жүру	2
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.	Жалаушамен	1. Тепе-теңдік жаттығулары - жүру және екі сызық арасында жүгіру (ені 15 см, ұзындығы 3 м) 2. Секіру - орнында екі аяғымен шеңберді оңға және солға кезекпен қысқа кідіріспен серпу (3-4 рет).	1 1
Педагогтың белгісі бойынша бағана бойынша бірінен соң бірін жүру дағдысын, шнурдың астынан бүйірден сүйреліп өту, тепе-теңдікті сақтап, секіруден жаттығуларын жасауды үйрету.	Лентамен	1. Өрмелеу - баудың астымен жорғалап шығу 2. Тепе-теңдік - гимнастикалық орындықта басына құм салынған қапшық бар, қолдары белде жүру.	2
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.	Таяқпен	1. Тепе-теңдік - көлбеу тақтаймен түзу, қолды екі жаққа 2. Допты екі қолмен бастың арт жағынан бір-біріне лақтыруқатарда түру	1 2
арқанмен жүру кезінде тепе-теңдікті сақтау дағдысын қалыптастыру.	Құралсыз	1.Түзу созылып жатқан жіптің үстімен жүру. 2.Еденде жатқан тақтайшада төрттағандап еңбектеу.	2
текшелермен жаттығуды, ирек жолмен жүру дағдысын қалыптастыру.	Текшемен	1.Ирек жолмен жүру 2.Доға астынан еңбектеу. (биіктігі – 40см).	1
Ақпан айы. 2025 ж.			
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 ойыншықтармен, құрсаулармен ойындарын қолдау, дене шынықтыру құралдарын, спорттық және қимылды ойындарға арналған атрибуттарды пайдалануға ынталандыру.

Максаты	Жалпы даму жаттығулар (ЖДЖ)	Негізгі қозғалыстар (НҚҚЖ)	Мерзімі	Сағат саны
орнында тұрып ұзындыққа секіруді, шеңбер бойымен жүгіруді, арқаға массаж: «Борш» жасауды үйрету.	Құралсыз	1. Өрмелеу - гимнастикалық қабырғаға рельефтерді атап өтпестен жоғары көтерілу 2. Тепе-теңдік - гимнастикалық орындықта баланың екі адымында орнатылған текшелерді басып өту		2 1
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.	Жалаушамен	1. Ішпен гимнастикалық орындықта жүру 2. Тепе-теңдік - гимнастикалық орындықта бүйірлік адыммен жүру, қолды белде ұстау		1
Балаларға заттарды тигізбестен жүру және жүгіру жаттығуларын жасауға; көлбеу тактада жүру және жүгіру, секіру, допты лақтыру, ептілік пен көз өлшегішті дамыту жаттығуларын дамыту	Орамалмен	1. Тепе-теңдік — Қиғаш тактада жүру және жүгіру 2. Текшелер арасында оң және сол аяқпен секіру		2
Жалпы дамыту жаттығуларын, бағандар арасынан «жылан» болып жүруді, шеңбер бойымен тұруды, шашыла жүгіруді үйрету.	Құралсыз	1. Бағандар арасынан «жылан» жасап жүреді. 2. Бөренеден (сәкіден) секіру.		1 1
алға жылжи отырып, секіру дағдысын қалыптастыру.	Таяқшамен	1. «Қояндар» – алға қарай екі аяқпен секіру. 2. «Аюлар» – тіке бағытта төрт аяқтап еңбектеу.		2
Балаларды шеңбер бойымен жүру және жүгіру жаттығулары; бір жерден ұзындыққа секіруді үйрену; төрт аяғымен жорғалаумен жаттығуын үйрету.	Арқанмен	1. Ұзындыққа секіру (арақашықтық 40 см) - 6-8 рет. 2. Доғалардың астында төрт аяғымен жүру		1 1

Наурыз айы, 2025 ж.

Міндеті

Сапқа тұру, жүру, зал ішінде шашыраңқы жүгіруге, өз орындарын тауып дұрыс тұра білуді, жалпы даму жаттығуларын және негізгі қимыл – қозғалыс жаттығуларын дұрыс жасау

дағдыларын жетілдіру. Берілген бағытта әртүрлі қарқынмен жүгіру, гимнастикалық орындық үстімен жүріп келіп, бір орнында баяу айналу дағдыларын, кегилер арасымен допты көтеріп жүру, бір орнында тұрып 15 см биіктіктен секіруді игереді. Балалар дене мүшелер туралы, оларды күтіп, таза ұстау туралы түсінеді. Табиғатта қауіпсіздік ережесін сақтауға үйренеді.				
Максаты	Жалпы даму жаттығулар (ЖДЖ)	Негізгіқозғалыстар (НҚҚЖ)	Мерзімі	Сағат саны
допты домалату дағдыларын қалыптастыру.	Жалаушамен	1. Қақпа арқылы (ені – 60 см) допты домалату 2. Екі аяқпен алға қарай секіру		2
гимнастикалық қабырғаға көтерілуге үйретуді жалғастыру; гимнастикалық орындықта жүргенде және аяқтан аяққа секіргенде тепе-теңдікті сақтаудағы жаттығуларды үйрету	Орамалмен	1. Өрмелеу гимнастикалық қабырғаға баспалдақ бойымен қозғалу; бапалдақты аттап өтпестен төмен түсу 2. Аяқтан аяққа секіру		1 1
Нысандар арасында жүруді және жүгіруді қайталау; еденнен (жерден) екі аяғымен серпіле секіру кезінде қолды сермеуді үйрету; допты екі қолмен жоғары лақтыруға жаттығу	Құралсыз	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.		2 1
Дене шынықтару 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.	Құралсыз	1. Гимнастикалық орындықта қолды белге ұстап жүру. 2. Екі аяғымен алға ұмтылып секіру, еденнен жоғары көтеріліп секіру (арақашықтық 4 м)		1 1
Аяқтың ұшымен жүру, қолды белде, жүгіру. Нысандар арасында жүру және жүгіру педагогтың белгісі бойынша бағанға бөліну. Жалпы даму жаттығуларымен, кимыл қозғалыс жаттығуларын орындауға бағыт беру.	Құралсыз	1. «Көпірде». 2. «Пингвиндер».		2
Қос аяқтап бар пәрменмен секіруге, гимнастикалық орындыққа немесе бөренеге шыққан кездегі қауіпсіздік техникасын ескерту,	Құралсыз	1. Қатар орналасқан таяқтардан екі аяқпен аттап секіру. 2. Тепе-теңдік – қолға доп ұстап		1

сақтандыру.		орындық үстімен жүру.		
Сәуір айы 2025 ж.				
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		
Максаты	Жалпы даму жаттығулар (ЖДЖ)	Негізгіқозғалыстар (НҚҚЖ)	Мерзімі	Сағат саны
Шеңберде жүру және жүгіру, жүгіру; секіру; допты домалату және жалпы даму жаттығуларын дұрыс орындау дағдыларын қалыптастыру.	Құралсыз	1. Заттар арасында алға жылыжып, екі аякпен секіру 2. Допты бір-біріне лақтыру		2
Балаларға жаттығулар жасаудың бағанмен бір-бірден жүру және жүгіру, кездейсоқ бағыттарда жүру және жүгіру; тапсырмаларды қайталау.	Құралсыз	1. Тепе-теңдік - басында қапшыкпен жерде жатқан тақтаймен жүру, қолды екі жаққа (2-3 рет). 2. Кедергілерден екі аякпен секіру(өзектердің биіктігі 6 см), бір-бірінен 40 см қашықтықта, 5-6 бар. 2-3 рет қайталаңыз.		1 2
Балаларды шеңбер бойымен жүру және жүгіру жаттығулары; тапсырмамен жүру және жүгіру; ішпен орындықта жорғалаумен жаттығу жасауды үйрету.	Доппен	1. Еденде жатқан тақтада аяқтың ұшымен жүру 2. Ішпен гимнастикалық орындықта жорғалап жүру, екі қолмен жоғары көтеру, қолды екі жағынан ұстау (2 рет).		2
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.	Құралсыз	1. Алақан мен тізедегі гимнастикалық орындықта жорғалап жүру 2. Арқанмен бүйірден адыммен жүру, қол белде бас пен арқаны түзу ұстау.		1 1
Педагогтың белгісі бойынша қозғалыс жылдамдығының өзгеруімен жүруді және	Таякпен	1. Гимнастикалық орындыққа басына құм салынған қапшыкпен		2

жүгіруді үйрену; тұрақты тепе-теңдікті сақтау және алға секіру жаттығулары.		шығып, түзу жүріп өту. 2. Тізе арасында қысылған қапшықпен екі аяқпен секіру - «Пингвиндер»	
Жалпы дамыту жаттығуларын, бағандар арасынан «жылан» болып жүруді, шеңбер бойымен тұруды, шашыла жүгіруді үйрету.	Құралсыз	1.Бағандар арасынан «жылан» жасап жүреді. 2.Бөренеден (сәкіден) секіру.	1

Мамыр айы 2025 ж.

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 еңбектеп өту.			
Мақсаты	Жалпы даму жаттығулар (ЖДЖ)	Негізгі қозғалыстар (НҚҚЖ)	Мерзімі	Сағат саны
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.	Доппен	1. Допты бір қолмен алға жылжыту (арақашықтық 5 м) - 2-3 рет. 2. Тепе-теңдік - гимнастикалық орыныда жүру, бастың артында қолдар (2-3 рет).	2	1
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.	Жалаушамен	1. Тепе-теңдік жаттығулары - жүру және екі сызық арасында жүгіру (ені 15 см, ұзындығы 3 м) 2. Секіру - орнында екі аяғымен шеңберді оңға және солға кезекпен қысқа кідіріспен серпу (3-4 рет).	1	2
Педагогтың белгісі бойынша бағана бойынша бірінен соң бірін жүру дағдысын, шнурдың астынан бүйірден сүйіріліп өту, тепе-теңдікті сақтап, секіруден жаттығуларын жасауды үйрету.	Лентамен	1. Өрмелеу - баудың астымен жорғалап шығу 2.Тепе-теңдік - гимнастикалық орыныда басына құм салынған қапшық бар, қолдары белде жүру.	2	
Балаларды бір-бірінен дұрыс қашықтықты сақтай отырып, бағанға жүгіруге, оларға қол тигізбестен заттар арасында жүгіруге жаттықтыру; тепе-теңдікті және дұрыс қалыпты сақтай отырып,	Таяқпен	1. Тепе-теңдік - көлбеу тактаймен түзу, қолды екі жаққа 2. Допты екі қолмен бастың арт жағынан бір-біріне лақтыруқатарда	1	

жүру тактада жүруді үйрену; кедергілерді жеңе отырып, екі аяқпен секіру дағдысын машықтандыру; допты бір-біріне лақтыру жаттығуы.		тұру (әдіс - тізерлеп отыру).		
арқанмен жүру кезінде тепе-теңдікті сақтау дағдысын қалыптастыру.	Құралсыз	1.Түзу созылып жатқан жіптің үстімен жүру. 2.Еденде жатқан тақтайшада төрттағандап еңбектеу.		2
текшелермен жаттығуды,ирек жолмен жүру дағдысын қалыптастыру.	Текшемен	1.Ирек жолмен жүру 2.Доға астынан еңбектеу. (биіктігі – 40см).		1

Бекітемін Бағ
“№56 “Жұлдыз” бөбекжайы” ЖБҚ МКҚК
Әдіскер: Кульжанова Б.Д.
“2” 09 2024ж

Дене шынықтыру бойынша тәрбиелеу – білім беру процесінің
ЦИКЛОГРАММАСЫ
Ересек топ
2024-2025 оқу жылы

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

Қыркүйек		
Міндеті		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 шынықтыру 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.
Күні:		2сағат
Топ:	Ересек	Қатысқан балалар саны:
ҰІӨ мақсаты	Дене шынықтару 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.	
Күтілетін нәтиже:	заттардың көмегінсіз жалпы дамытатын жаттығуларды шеңберде тұрып орындайды, бір орында тұрып жоғары секіре алады. қатардағы өз орнын, қалай жұп құрау керектігін біледі. тізбекте бір-бірден жүру; екі сызықтың ортасымен жүру әдісін біледі.	
Сөздік жұмыс:	Сұрақ -жауап	
Өткен ҰІӨ нен алған білім	Өткен жаттығу түрлерін атай алады.	
ҰІӨ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату минут Ұйымдастыру. минут	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.
ҰІӨ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	Негізгі бөлім. Жалпы дамыту жаттығулары. 1. Б.қ.: Аяқтың ені иықпен параллель, қолдар, белде 1 - қолдар екі жаққа: 2 – қолды жоғары, аяқ ұшымен көтеру:	Музыкалық сүйемелдеу Әрбір балаға атрибуттар

	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 ұшы 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. 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. 6.б.қ.: негізгі ұстаным, қолдар белде. 1 - аяқтарды бір-бірінен ашақтатып, қолдарды екі жаққа көтеріп секіру: 2 - бастапқы қалыпқа оралу Негізгі қимыл-қозғалыс түрлері 1. Гимнастикалық орындықта қолды белге ұстап жүру. 2. Екі аяғымен алға ұмтылып секіру, еденнен жоғары көтеріліп секіру (арақашықтық 4 м) 3. 3 бөлім. 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 жүргізге бастайды.	
IV. ҰІӨ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	Балалардың үлкен болып өскенін көрсету үшін «фотоға» түсіп, кішкентай кезіндегі суретпен салыстыруды ұсынады.	- Спорттық құрал-жабдықтарды жинауды ұсынады.

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған іс-әрекет циклограммасы 2

Іс-әрекет түрі: Денешынықтыру.

Күні:	2 сағат	
ТОП:		Қатысқан балалар саны:
ҰІӨ 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.	
Күтілетін нәтиже:	Аяққа арналған гимнастиканы, тереңдікке секіруді, ойындағы ойын әрекеттерін түсінеді: музыка ырғағына сәйкес жүруді, жүгіруді, жүргенде тепе-теңдікті сақтау әдістерін қолданады.	
Сөздік жұмыс:	Сұрақтарға толық жауап бере біледі	
Өткен ҰІӨ-нен алған білім	Өткен жаттығу түрлерін атай алады.	
ҰІӨ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	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 лекке (колонна) тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау.	
ҰІӨ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	Негізгі бөлім. Жалпы даму жаттығулары Б. қ: «Оң-сол » 1. Аяқтары ашақ , қолдары белде. басты оң иыққа қисайту иықты көтермеу керек , басты солға қисайтып қайталау. (6 рет қайталау) Б. қ.: «Шеңбер» 2. Аяқтары ашақ , 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 ашақ , 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 ашақ , 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/	Музыкалық сүйемелдеу Әрбір балаға атрибуттар Орамалдар,

	Б. қ.: «Құлын» 5. Аяқтарды біріктіріп ұстау, орында тұрып, қолды шынтаққа дейін бүгіп, тізені барынша биік көтере жүгіру . Б. қ.: «Бұшақтар» 6. Аяқтарды біріктіріп ұстау, қолдар белде, орында тұрып алға, артқа, оңға, солға секіру . /15-20 секунд/ Қорытынды: 4 лектен (колонна) 1 саппен шеңбер бойы жүру. Маршпен жүру. Тыныс алу жаттығулары: мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару. Бастапқы қалыпқа келу. 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 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.	
IV. ҮІӨ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	Ойын жаттығуы: «Бір ізбен жүріп көр». Педагог қорытындылайды, балаларды мадақтайды.	- Спорттық құрал-жабдықтарды жинауды ұсынады.

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған іс-әрекет циклограммасы 3
Іс-әрекет түрі: Денешынықтыру.

Күні:	2 сағат	
ТОП:		Қатысқан балалар саны:
ҰІӨ мақсаты	Нысандар арасында жүруді және жүгіруді қайталау; еденнен (жерден) екі аяғымен серпіле секіру кезінде қолды сермеуді үйрету; допты екі қолмен жоғары лақтыруға жаттығу;	
Күтілетін нәтиже:	Жүрудің әртүрлі қимылдарын жасап маришпен, аяқ ұшымен, өкшемен, жүреді. Сапта жүріп келе жатып қатарға бөлініп тұрады.	
Сөздік жұмыс:	Сұрақтарға толық жауап бере біледі	
Өткен ҰІӨ-нен алған білім	Өткен жаттығу түрлерін атай алады.	
ҰІӨ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	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 лекке (колонна) тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау.	
ҰІӨ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	Негізгі бөлім. Б.қ.: «Маса ұшты» 1. Аяқтар алысқа 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 алысқа қойылған, қолдар белде. 1- алдыға еңкею, 2- қолдарды шапалақтау. 3- артқа шалқаю, 4- шапалақтау . /5-6 рет қайталау./ Б. қ.: «Күнге жетемін» 4. Аяқтар алысқа 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	Музыкалық сүйемелдеу Әрбір балаға атрибуттар Орамалдар,

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

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған іс-әрекет циклограммасы 4
Іс-әрекет түрі: Денешынықтыру.

Күні:		
ТОП:		Қатысқан балалар саны:
ҰІӨ мақсаты	Қос аяқтап бар пәрменмен секіруге, гимнастикалық орындыққа немесе бөренеге шыққан кездегі қауіпсіздік техникасын ескерту, сақтандыру.	
Күтілетін нәтиже:	Саптізбекке бір-бірден, сапқа тұру, қатардан өзінің орнын табады. Жүрудің әртүрлі қимылдарын жасап жүредісұрақтарға жауап береді:	
Сөздік жұмыс:	Сұрақтарға толық жауап бере біледі	
Өткен ҰІӨ-нен алған білім	Өткен жаттығу түрлерін атай алады.	
ҰІӨ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	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	
ҰІӨ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	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 ашақ қойылған, қолдары жанда. Қолдарын алдыға –артқа сермеу және аяқтарын түзу ұстап бір орында жүру. /6 рет қайталау. / Б.қ.: «Қақпа » 3. Аяқтар ашақ 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/	Музыкалық сүйемелдеу Әрбір балаға атрибуттар

	Б.қ.: «Бақа» 6. Аяқтары ашақ 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. Бастанқы 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.	
IV. ҰІӨ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	-Ұйымдастырылған оқу қызметінің нәтижесін талдайды: -Балалармен бірге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсіру.	- Спорттық құрал-жабдықтарды жинауды ұсынады.

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған іс-әрекет циклограммасы 5

Іс-әрекет түрі: Денешынықтыру.

Күні:	2 сағат	
Топ:		Қатысқан балалар саны:
ҰІӨ мақсаты	Шеңберде жүру және жүгіру, жүгіру; секіру; допты домалату және жалпы даму жаттығуларын дұрыс орындау дағдыларын қалыптастыру.	
Күтілетін нәтиже:	Ұйымдастырылған іс-әрекетінің нәтижесі бойынша сұрақтарға жауап береді: -Өздеріне ұнаған жаттығуларын айтады	
Сөздік жұмыс:	талқылауға қатысу - сұрақтарға жауап береді:	
Өткен ҰІӨ-нен алған білім	-Балалармен бірге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсіру. Сұрақ-жауап	
ҰІӨ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	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.	
ҰІӨ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	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 иық 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 4. б.қ. - арқаңызда жатып, қолдарыңыз түзу бастарыңызда. Тізеңізді бүгіп, қолдарыңызға ораңыз. Түзу, бастапқы күйіне оралу 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. Тыныс алу жаттығулары Сабын көпіршігін ұшырайық. Сабын көпіршігін елестетіп, болмаса, дайын сабын көпіршігін қолдануға болады. Жаттығу 3-4 рет орындалады 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 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.	
IV. ҰІӨ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	-Ұйымдастырылған іс-әрекетінің нәтижесін талдайды: -Қандай жаттығулар жасадық? -Балалармен бірге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсіру.	Нұсқаушыға көмек көрсету ниетін таныту

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызмет циклограммасы 6
Іс-әрекет түрі: Денешынықтыру.

Күні:		
Топ:		Қатысқан балалар саны:
ҰІӨ мақсаты	Балаларды бір-бірлеп жүру және жүгіру жаттығуларымен айналысу; төмендетілген тірек аймағында тұрақты тепе-теңдікті сақтауға үйрету; еденнен (жерден) екі аяғымен күшті итеру және секіру кезінде жұмсақ қону.	
Күтілетін нәтиже:	Қозғалыс арқылы өз көңіл күйін білдіру. Залда белгілі сызықтан шықпай қозғалу. Жаттығу орындау кезінде тәуекелдікті азайту. Бірлескен жұмыс кезінде әлеуметтік дағдылар пайдалану.	
Сөздік жұмыс:	ҰІӨ нәтижесі бойынша талқылауға қатысу - сұрақтарға жауап береді:	
Өткен ҰІӨ-нен алған білім	-Балалармен бірге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсіру. Сұрақ-жауап	
ҰІӨ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	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 . 1 сапқа тұру. /сапқа тұрарда себеттен бір орамалдан алу/ 1саптан 4 лекке (колонна) тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау.	
ҰІӨ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс 15 минут	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) 1 саппен шеңбер бойы жүру. /орамалды себетке салу/ Адымдап жүру. Тыныс алу жаттығулары: Ысқырықты үргендей қылып, ерніңмен түтікшені қысып, сосын жымыып ерніңді босатасың; еріннің осындай қалыптарын кезектестіріп қайталайды. 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. Қим ойын: «Тақия тастамақ» Міндеті: балалардың зейінің дамыта отырып, жылдамдыққа үйрету.	
IV. ҰІӨ-нің қорытындысы. Рефлексия 5 минут	-Ұйымдастырылған іс-әрекетінің нәтижесін талдайды: -Қандай жаттығулар жасадық? -Балалармен бірге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсіру.	Нұсқаушыға көмек көрсету ниетін таныту

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызмет циклограммасы 1
Іс-әрекет түрі: Денешынықтыру.

Қазан		
Міндеті		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 бетінше сабынмен жууға үйрету. Тарақты, қол орамалды пайдалана білуді бекіту.
Күні:		1 сағат
Топ:		Қатысқан балалар саны:
ҰІӨ мақсаты	Балаларды бағанмен серуендеп, кезекпен шашыраңқы жаттығулар жасау (кезектесіп 2-3 рет қайталау); допты домалату, инурдың астына өрмелеу жаттығулары.	
Күтілетін нәтиже:	Тізені көтеріп жүгіру, аяқ ұшымен, өкшемен жүру, кедергілерден өтіп ирелеңдеп жүгіру. мимикалық жаттығуларды орындау дағдыларын біледі	
Тілдік мақсат:	Ұйымдастырылған іс -әрекет нәтижесі бойынша талқылауға қатысу - сұрақтарға жауап береді:	
Өткен ҰІӨ-нен алған білім	-Балалармен бірге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсіру. Сұрақ-жауап	
ҰІӨ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. минут	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)..	
ҰІӨ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	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 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 балалар. Олар қақпанға екі аяғымен секіру арқылы жақындайды. 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.	
IV. ҰІӨ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	-Ұйымдастырылған іс-әрекетінің нәтижесін талдайды: -Қандай жаттығулар жасадық? -Балалармен бірге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсіру.	Нұсқаушыға көмек көрсету ниетін таныту

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызмет циклограммасы 2
Іс-әрекет түрі: Денешынықтыру.

Күні:		
Топ:		Қатысқан балалар саны:
ҰІӨ мақсаты	Балаларға жаттығулар жасаудың бағанмен бір-бірден жүру және жүгіру, кездейсоқ бағыттарда жүру және жүгіру; тапсырмаларды қайталау.	
Күтілетін нәтиже:	-Жалпы дамытушы жаттығуларды орындау (қажетті бастапқы қалыпты қабылдайды, нұсқаушының көрсетуімен жаттығуларды жасайды -Бүгінгі жаттығу түрлерін біледі.	
Сөздік жұмыс:	талқылауға қатысу - сұрақтарға жауап береді:	
Өткен ҰІӨ-нен алған білім	-Балалармен бірге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсіру. Сұрақ-жауап	
ҰІӨ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	Кіріспе бөлім. -сәлемдесу -сапқа тұрғызу Бір-бірден бағанда жүру. Педагог залдың бір жағына баланың бір адымында 8-10 итангаларды қояды. Бір-бірден колоннада жүру, мұғалімнің белгісі бойынша, балалар оң және сол аяқтарымен кезек-кезек итангалардан өтіп жүруге ауысады. Бағандағы соңғы бала итангалардың үстінен өткеннен кейін, шашыраңқы бағытта жүгіру пәрмені беріледі. Жүру және жүгіру жаттығулары кезектесіп өтеді	
ҰІӨ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	Негізгі бөлім. Жалпы дамыту жаттығулары. 1. б.қ. - аяқтың ені бойынша аяқ тірегі, қол белде. Қолдар бүйірлерге, жоғары, қолдарыңызды бастарыңызға шапалақтау, қолдарыңызды белге қою, бастапқы қалып (5-6 рет). 2. б.қ. - аяқтың ені бойынша аяқ тірегі, қолдар дене бойымен. Қолдар бүйірге, отырыңыз және алдарыңызда қолдарыңызды ұрыңыз; көтерілу, қолды екі жаққа, бастапқы қалыпқа оралу (5 рет). 3. б.қ. - аяқ иық енінде, қол белде. қолды екі жаққа, алға еңкейіңіз, алдыңызда қолыңызды шапалақтаңыз; түзу, қолдар. жақтарға, бастапқы қалып (5 рет). 4. б.қ. - тізе бүгіп, қолдар бастың артында. Оңға (солға) бұрылыңыз, оңға (солға) қолды жағыңызға алыңыз; түзету, бастапқы қалып (6 рет). 5. б.қ. - аяқ сәл ашақ, қолдар дененің бойымен. Секіру сериялары арасында кішкене кідіріспен кезектесіп, екі бағытта шеңбермен екі аяқпен секіру. Тыныс алу жаттығуы « Күн жасаймыз»	

	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. Қим ойын: Аюдың апанында» Мақсаты: балалардың сөздік қорын дамыта отырып, қимыл-қозғалыс іскерліктерін жетілдіру.	
IV. ҰІӨ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	-Ұйымдастырылған іс-әрекетінің нәтижесін талдайды: -Қандай жаттығулар жасадық? -Балалармен бірге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсіру.	Нұсқаушыға көмек көрсету ниетін таныту

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған іс-әрекет циклограммасы 3

Іс-әрекет түрі: Денешынықтыру.

Күні		
ТОП:		Қатысқан балалар саны:
ҰІӨ мақсаты	Балаларды шеңбер бойымен жүру және жүгіру жаттығулары; тапсырмамен жүру және жүгіру; ішпен орындықта жорғалаумен жаттығу жасауды үйрету.	
Күтілетін нәтиже:	- Балалар нұсқаушының түсіндіріп көрсетуі бойынша негізгі жаттығу түрлерін жасайды. Балалар секіру жаттығулырын ойын арқылы орындайды. Балалар белгіні естіп бір қатарға түзеледі.	
Сөздік жұмыс:	Ұйымдастырылған іс-әрекетте талқылауға қатысу - сұрақтарға жауап береді:	
Өткен ҰІӨ-нен алған білім	-Балалармен бірге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсіру. Сұрақ-жауап	
ҰІӨ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдас­тыру. 3-5 минут	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.	
ҰІӨ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс Минут	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. Бу­ра­ти­на­ға 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 бүгу, 2- алға қарай бүгілген аяққа қарай иілу керек, дәл осы қимылды екінші аяқпен қайталайды. /5-6рет қайталау./ Б.қ.: «Бауырсақ» 3. Аяқтар а­ли­ақ 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 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: «Әтеш» дыбысын салу, «ку-ка-ре-ку» деп айту. Мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару. Қозғалыстардың негізгі түрлері. 1. Еденде жатқан тақтада аяқтың ұшымен жүру 2. 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.	
IV. ҮІӨ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	-Ұйымдастырылған іс-әрекетінің нәтижесін талдайды: -Қандай жаттығулар жасадық? -Балалармен бірге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсіру.	Нұсқаушыға көмек көрсету ниетін таныту

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған іс-әрекет циклограммасы 4

Іс-әрекет түрі: Денешынықтыру.

Күні:		
Топ:		Қатысқан балалар саны:
ҰІӨ 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..	
Күтілетін нәтиже:	Саптізбекте бір-бірден жүруді, бағытты сақтай білуді, саптізбектен шығып кетпеуді, саптізбекте өзінің орнын таба біледі -Бүгінгі жаттығу түрлерін біледі. - Балалар нұсқаушының түсіндіруі бойынша негізгі жаттығу түрлерін жасайды	
Сөздік жұмыс:	Сұрақтарға толық жауап бере біледі	
Өткен ҰІӨ-нен алған білім	Өткен жаттығу түрлерін атай алады.	
ҰІӨ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	Кіріспе бөлім. -сапқа тұрғызу -сәлемдесу 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. 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.	
ҰІӨ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	Негізгі бөлім. Жалпы дамыту жаттығулары. Б. қ: «Мазақтау» 1. Аяқтары алишақ қойылған , қолдары төменде. Басты оң жақ, сол жақ иыққа қою. /5-6 рет / Б. қ.: «Мұнда-мұнда» 2. Аяқтары алишақ қойылған, қолдары бүйірде.1- оң қолды алдыға созып айналдыру, . 2- б.қ. 3- сол қолменде қайталау. /5- 6 рет қайталау/ Б. қ.: «Тағзым» 3. Аяқтары алишақ қойылған , қолдары бүйірде.1 - алға қарай еңкейіп, қолды аяқ басына дейін	Музыкалық сүйемелдеу Әрбір балаға атрибуттар

	жеткізу керек. 2- б.қ. /5-6 рет қайталау/ Б.қ.: «Биік, аласа» 5. Аяқты алашақ қоямыз, қолды алдыға созамыз. Отырып «аласа» деп айту, тұру – «биік» деп айту. / 5-6 рет қайталау/ Б.қ.: «Масаны ұстап ал» 6. Аяқтары алашақ қойылған, қолдары бүйірде. 1- қолды бастан асыра көтеріп шапалақтап және аяқты алашақ ұстап секіру. / 10-15 секунд/ 4 лектен (колонна) 1 саппен шеңбер бойы жүру. Еркін жүру. Тыныс алу жаттығулары: мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару. Бастапқы 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.	
IV. ҰІӨ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	Балаларды сапқа тұрғызу • Қателіктерін ескерту. • Бағалау • Ұйымдастырылған түрде спорт алаңынан шығару.	- Спорттық құрал-жабдықтарды жинауды ұсынады.

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған іс-әрекет циклограммасы 5

Іс-әрекет түрі: Денешынықтыру.

Күні:		
ТОП:		Қатысқан балалар саны:
ҰІӨ мақсаты	<i>Педагогтың белгісі бойынша қозғалыс жылдамдығының өзгеруімен жүруді және жүгіруді үйрену; тұрақты тепе-теңдікті сақтау және алға секіру жаттығулары.</i>	
Күтілетін нәтиже:	<i>талқылауға қатысу - сұрақтарға жауап береді: Нұсқаушыға көмек көрсету ниетін таныту</i>	
Сөздік жұмыс:	<i>Сұрақтарға толық жауап бере біледі</i>	
Өткен ҰІӨ-нен алған білім	<i>Өткен жаттығу түрлерін атай алады.</i>	
ҰІӨ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату <i>0-2 минут</i> Ұйымдастыру. <i>3-5 минут</i>	Кіріспе бөлім. <i>-сапқа тұрғызу -сәлемдесу</i> <i>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.</i> <i>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.</i>	
ҰІӨ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс <i>минут</i>	Негізгі бөлім. Таяқпен жалпы дамыту жаттығулары. Б.қ.: «Балапан су ішті» <i>1. Аяқтары иық мөлшерінде. Таяқша артта. 1-4 - басты алдыға қарай созып, таяқшаны артқы жақтан баяу жоғары көтеру. /5-6 рет қайталау/</i> Б.қ.: «Биші мысық» <i>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./</i> Б. қ.: «Тартылу» <i>3. Аяқтары алиақ қойылған, таяқша төменде қолдарымен ұстау. 1-2 - таяқшаны жоғарыға көтеріп созылу, аяқтың ұшымен тұру. 3- б.қ. /5 рет қайталау/</i> Б.қ.: ««Әткеншек» <i>4. Аяқтары иық мөлшерінде. Таяқшаны кеуде тұсында ұстап, денені оң-сол жаққа бұрады. /5 рет қайталау./</i>	<i>Музыкалық сүйемелдеу</i> <i>Әрбір балаға атрибуттар</i>

	Б.қ.: «Мергендер» 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/ 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» 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. Қозғалыстардың негізгі түрлері. 1. Гимнастикалық орындыққа басына құм салынған қапшықпен шығып, түзу жүріп өту. 2. Тізе арасында қысылған қапшықпен екі аяқпен секіру - «Пингвиндер» 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.)	
IV. ҰІӨ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	Бір-бірден колоннада жүру, педагогтың белгісі бойынша жаттығулар орындау (қолдар екі жаққа, қолдар төмен, қолдар бастың артында).	- Спорттық құрал-жабдықтарды жинауды ұсынады.

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызмет циклограммасы 6
Іс-әрекет түрі: Денешынықтыру.

Күні:	2 сағат	
Топ:		Қатысқан балалар саны:
ҰІӨ мақсаты	Жалпы дамыту жаттығуларын, бағандар арасынан «жылан» болып жүруді, шеңбер бойымен тұруды, шашыла жүгіруді үйрету.	
Күтілетін нәтиже:	қимылдарды педагогтің айтқан сөздеріне сәйкес орындауды, ойын ережесін сақтауды, ойын әрекеттерін орындауды; сәкіден секіріп түсу тәсілдерін, шеңбер бойымен жүре білу, кеңістікте бағдарын айқындауды үйренеді.	
Тілдік мақсат:	Жылан, торғай, мысық .	
Өткен ҰІӨ-нен алған білім	Сұрақ -жауап	
ҰІӨ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	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!	гимнастикалық сәкілер, торғайдың, мысықтың бейнесі бар бетперделер, талдарды бейнелейтін бағандар.
ҰІӨ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	Негізгі бөлім. Жалпы даму жаттығулары 1.«Қанатымызды тазалаймыз». Б.қ.: серіппе жасаймыз, басымызды оңға иеміз, б.қ., сосын солға 4 рет қайталаймыз. 2.«Қанатымызды жасаймыз». 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».	

	<i>Б.қ.: аяқ бірге қосулы, қолдар төменде. Қолды жоғары созып, керілеміз – тыныс аламыз, б.қ. – тынысшығарамыз.</i> Негізгі қимылдың түрлері: 1.Бағандар арасынан «жылан» жасап жүреді. <i>«Қараңдар, қаншама ағаштар айналада. Орманда адасып қалмай, бір-бірімізден қалмай ұшамыз».</i> 2.Бөренеден (сәкіден) секіру. <i>«Алдымызда ағаш құлап жатыр, оны секіріп өтейік».</i> 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>	
IV. ҰІӘ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	«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 ғажап түс көріп, жайлы жатып жақсы тұрды, сергек көңіл күйге бөленді.</i>	

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызмет циклограммасы 1
Іс-әрекет түрі: Денешынықтыру.

Қараша		
Міндеті		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. Ырғақтық 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.
Күні:		
ТОП:		Қатысқан балалар саны:
ҰІӨ мақсаты	Балаларға екі бағанды құруға үйрету; 1 минутқа дейін үздіксіз жүгіру кезінде жаттығу; гимнастикалық орындықта бүйірмен баспалдақпен жүруді үйрету; баулардан секіріп, доп лақтыруға жаттығу.	
Күтілетін нәтиже:	ойын кезінде ептілік, икемділікті пайдаланып ойнауды біледі. негізгі қимыл жасаған кезде өздерінің кезектерін біліп отыруды, шеңбер бойымен ұзақ уақыт арасында жүгіріп шығуды біледі	
Сөздік жұмыс:	Сұрақтарға толық жауап бере біледі	
Өткен ҰІӨ-нен алған білім	Өткен жаттығу түрлерін атай алады.	
ҰІӨ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	Кіріспе бөлім. -сапқа тұрғызу -сәлемдесу 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.	
ҰІӨ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	Негізгі бөлім. Жалпы дамыту жаттығулары сылдырмақпен Б. қ: «Оң-сол » 1. Аяқтары алысқа, қолдары белде. басты оң иыққа қисайту иықты көтермеу керек, басты солға қисайтып қайталау. (5-брет 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/	Музыкалық сүйемелдеу Әрбір балаға атрибуттар Орамалдар,

	Б. қ.: «Бұйрықты орында» 3. Аяқтары ашақ , 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 ашақ , 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/ 4 лектен (колонна)1 саппен шеңбер бойы жүру. Маришпен жүру. Тыныс алу жаттығулары: мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару. Қозғалыстардың негізгі түрлері 1.Гимнастикалық орындықта жүру бүйірлік адым, қолдар белде Педагог екі гимнастикалық орындықты бір-біріне параллель қояды, олардан 1,5-2 м қашықтықта, 4-5 бауды қояды. Балалар екі бағанға тұрып, ағынды 2. Допты екі қолмен кеудеден лақтыру (баскетбол лақтыру әдісі бойынша), 3 м қашықтықта қатарда тұру. орындайды, алдымен гимнастикалық орындықта жүреді, содан кейін секіреді. Қим ойын: «Құстардың ұшуы» ойыны. Шарты: Залдың бір шетінде балалар - олар құстар. Залдың екінші жағында сіз «ұшуға» болатын көмекиі 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.	
IV. ҮІӨ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	-Балалармен бірге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсіру. - Спорттық құрал-жабдықтарды жинауды ұсынады. Балаларға рахмет айтып қоштасу	- Спорттық құрал-жабдықтарды жинауды ұсынады.

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызмет циклограммасы 2
Іс-әрекет түрі: Денешынықтыру.

Күні:		
ТОП:		Қатысқан балалар саны:
ҰІӨ мақсаты	<i>Жүру, секіру кезінде жаттығуларды орындай білуге үйрету..</i>	
Күтілетін нәтиже:	<i>Сапта бір қатармен, аяқтың ұшымен, өкшемен жүру, шашырап, жұптасып жүгіруді түсінеді. Бір орында тұрып, алға қарай 3-4 м қашықтыққа жылжу арқылы секіруді біледі.</i>	
Сөздік жұмыс:	<i>Сұрақтарға толық жауап бере біледі</i>	
Өткен ҰІӨ-нен алған білім	<i>Өткен жаттығу түрлерін атай алады.</i>	
ҰІӨ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
І. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	Кіріспе бөлімі: <i>Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау.</i> <i>Шеңбер бойымен аяқты артқа қарай жіберіп, түзу 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 лекке (колонна) тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау.</i>	
ҰІӨ-нің ортасы ІІІ. Тақырып бойынша жұмыс минут	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,</i> <i>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 көтеремізде созыламыз. 3 -б.қ. /6 рет қайталау/</i> Б.қ.: «Шапалақ» <i>5. Аяқтарын біріктіру. Қолдар белде. 1- тізені бүгін 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>Музыкалық сүйемелдеу</i> <i>Әрбір балаға атрибуттар</i>

	4 лектен (колонна) 1 саппен шеңбер бойы жүру. Адымдап жүру. Тыныс алу жаттығулары: араның дыбысын салу, мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару. Бастанқы қалыпқа келу. Қозғалыстардың негізгі түрлері. 1. Екі сызық арасында жүру (ені 20 см). Ол бірінен соң бірі үздіксіз түрде екі бағанда жүзеге асырылады. Барлық балалар екі сызықтан өтіп болғаннан кейін жүгіру туралы сигнал беріледі, осылайша 3-4 рет кезекпен. 2. Екі аяғымен секіру, кубқа алға, 3-4 м қашықтыққа қарай жүру. 2 рет қайталау. Қим ойын: «Өзіңе жұп ізде» 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. «Жұпты тап!» Деген сөзге немесе музыкалық шығарманың дыбысының басталуы, бірдей түсті орамалдары бар балалар екі-екіден тұрады. Ойын 2-3 рет қайталанады. Бағанаға орамалды бір-бірлеп серуендеп кезек-кезек жүру.	
IV. ҰІӨ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	-Балалармен бірге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсіру. - Спорттық құрал-жабдықтарды жинауды ұсынады. Балаларға рахмет айтып қоштасу	- Спорттық құрал-жабдықтарды жинауды ұсынады.

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызмет циклограммасы 3
Іс-әрекет түрі: Денешынықтыру.

Күні:		
Топ:		Қатысқан балалар саны:
ҰІӨміндеті	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.	
Күтілетін нәтиже:	- саптізбекте бір-бірден жүру дағдысын; - екі сызықтың арасымен жүру дағдысын игереді - қажетті бастапқы қалыпты қабылдауды; - жұппен тұруды (қолдарынан ұстап); - саптізбекте өзінің орнын таба білуді және сақтауды; - әр түрлі бағытпен жүгіруді; - бір орында тұрып жоғары қарай секіруді біледі.	
Сөздік жұмыс:	Сұрақтарға толық жауап бере біледі	
Өткен ҰІӨ-нен алған білім	Өткен жаттығу түрлерін атай алады.	
ҰІӨ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	Кіріспе бөлім. -сапқа тұрғызу -сәлемдесу 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.	
ҰІӨ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	Негізгі бөлім. Б.қ.: «Келісу» 1. Аяқтары иық мөлшерінде. Қолдары артта. Басты жоғары-төмен бұру, «иә-иә» сөзін айту. /5-6 рет қайталау/ Б.қ.: «Робот» 2. Аяқтары ашақ қойылған, қолдары жанда. Қолдарын алдыға –артқа сермеу және аяқтарын түзу ұстап бір орында жүру. /5-6 рет қайталау. / Б.қ.: «Қақпа » 3. Аяқтар ашақ қойылған, қолдар бүйірде. Белді оңнан - солға, солдан - оңға қарай бұру. /5-6 рет қайталау./ Б. қ.: «Жіп орағыш» 4. Тік тұрады, аяқты сәл бүгіп, қолды тізеге тигізеді, тізені жан - жаққа айналдырады. /6 рет қайталау/	Музыкалық сүйемелдеу Әрбір балаға атрибуттар Орамалдар,

	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. /5-6 рет қайталау/ Б.қ.: «Бақа» 6. Аяқтары ашақ қойылған, тізені бүгіп, қолды тізе үстіне қойып орнында «бақа» сияқты 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. Қозғалыстардың негізгі түрлері. 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. 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. 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).	
IV. ҮІӘ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	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	- Спорттық құрал-жабдықтарды жинауды ұсынады.

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызмет циклограммасы 4
Іс-әрекет түрі: Денешынықтыру.

Күні:		
ТОП:		Қатысқан балалар саны:
ҰІӨ мақсаты	Аяқтың, өкшемен жүру, 1,5 минутқа дейін жүгіру жаттығулары; доппен жаттығулар ойнауды үйрену; жүгіру және секіру арқылы ойын жаттығуларын қайталау.	
Күтілетін нәтиже:	Сапта жүріп келе алып екі қатарға бөлініп тұрады. Теңеседі Нұсқаушының белгісімен бір – біріне допты домалатады. -Балалар ойынның шартын түсініп ойнайды. -Балалар шеңберде тұрып секіріп-бұрылу ойын жаттығуын жасайды. Балалар екі топқа бөлініп тұрады. Ойынның шартын түсініп ойынға кіріседі.	
Сөздік жұмыс:	Сұрақтарға толық жауап бере біледі	
Өткен ҰІӨ-нен алған білім	Өткен жаттығу түрлерін атай алады.	
ҰІӨ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
І. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	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 лекке (колонна) тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау	
ҰІӨ-нің ортасы ІІІ. Тақырып бойынша жұмыс минут	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»	Музыкалық сүйемелдеу Әрбір балаға атрибуттар Орамалдар,

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

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызмет циклограммасы 5
Іс-әрекет түрі: Денешынықтыру.

Күні:		
Топ:		Қатысқан балалар саны:
ҰІӨ мақсаты	<i>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.</i>	
Күтілетін нәтиже:	<i>Ұйымдастырылған іс-әрекетінің нәтижесі бойынша сұрақтарға жауап береді: -Өздеріне ұнаған жаттығуларын айтады</i>	
Сөздік жұмыс:	<i>Сұрақтарға толық жауап бере біледі</i>	
Өткен ҰІӨ-нен алған білім	<i>Өткен жаттығу түрлерін атай алады.</i>	
ҰІӨ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату <i>0-2 минут</i> Ұйымдастыру. <i>3-5 минут</i>	Кіріспе бөлімі: <i>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. I сапқа тұру. Саптан 4 лекке (колонна) тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау</i>	
ҰІӨ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс <i>минут</i>	Негізгі бөлім: Жалпы даму жаттығулары Б.қ.: «Күн- түн» <i>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/</i> Б.қ.: «Иілгіштер» <i>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./</i> Б.қ.: «Балапан қанатын қақты» <i>3. Аяқтарды біріктіреміз, қолдарын кеуде тұсына ұстап, 1-3 алақанды жұмып-ашу, 4-6- шынтақты жоғары-төмен көтеру, . /5-6 рет қайталау./</i> Б. қ.: «Айнаны сұрту» <i>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 /</i> Б.қ.: «Көбелек ұстау» <i>5. Аяқтарын алысқа, қолды жанға созу. Секіріп аяқты біріктіру. Қолды жоғары созып, шапалақтау. /5-6 рет қайталау./</i>	<i>Музыкалық сүйемелдеу</i> <i>Әрбір балаға атрибуттар</i> <i>Орамалдар,</i>

	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. Бастанқы қалыпқа келу. Қозғалыстардың негізгі түрлері... 1. Допты көлденең нысанаға лақтыру 2 м қашықтықтан оң және сол қол 2. Өрмелеу - доғаның астына қолдарыңызбен еденге тигізбестен, түзу және бүйірлермен (топтасып) жүру 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. 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. 3 бөлім. Қимылды ойын: «Аюдың апанында» Міндеті: балалардың сөздік қорын дамыта отырып, қимыл-қозғалыс іскерліктерін жетілдіру.	
IV. ҰІӨ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	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. Бір-бірден бағанда жүру.	- Спорттық құрал-жабдықтарды жинауды ұсынады.

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызмет циклограммасы 6
Іс-әрекет түрі: Денешынықтыру.

Күні:		
Топ:		Қатысқан балалар саны:
ҰІӨ мақсаты	Балаларды кедергілерден өтіп жаяу және жүгіруге жаттықтыру; 2 минутқа дейін үздіксіз жүгіру; секіру жаттығуын қайталау.	
Күтілетін нәтиже:	Ұйымдастырылған іс-әрекетінің нәтижесі бойынша сұрақтарға жауап береді: -Өздеріне ұнаған жаттығуларын айтады	
Сөздік жұмыс:	Сұрақтарға толық жауап бере біледі	
Өткен ҰІӨ-нен алған білім	Өткен жаттығу түрлерін атай алады.	
ҰІӨ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	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.	
ҰІӨ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	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 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 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 ашық қою, ленталар қолда. Лентаны жоғары созып «жоғарыда» деп айту, төменде түсіріп «төменде» деп айту. / 5-брет қайталау./ Б. қ.: «Лентаны ілу» 5. Аяқтарын ашақим қойып, тізе бұғу. Ленталар төменде. Орнынан тұрып, лентаны жоғары	Музыкалық сүйемелдеу Әрбір балаға атрибуттар

	көтеріп, лентаны ілу қылын жасау «ілдім» 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 көтеу, оң қолды жоғары көтеру. (5-6 рет қайталау.) Б.қ.: «Көңілді ленталар» 7. Аяқтарын ашақ 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. Маришпен жүру. Тыныс алу жаттығулары: Бала әтеи 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. Негізгі қимыл – қозғалыс жаттығулары 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. 2. 5 метр қашықтыққа екі тізе арасына доп қысып секіру. 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. Нұсқау – саусақтарға қатты күш салмай допты итеру. Қимыл ойын: «Жылдам доп» Оң және сол қолмен кезекпен допты жерге соғу. Нұсқау – доптың үстінен саусақтарды жаза отырып алақанмен жеңіл соғу. «Қызыл ала, сары доп Секіресің шаршамай. Жиі-жиі ойнақтап, Қайта жерге түсесің. Тарс-тарс етіп тағы да Секіресің биікке. Жете алмайсың бірақ та, Бәрібір қолға түсесің! Ойынды аяқтау	
IV. ҰІӨ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	.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).	- Спорттық құрал-жабдықтарды жинауды ұсынады.

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызмет циклограммасы 1
Іс-әрекет түрі: Денешынықтыру.

Желтоқсан		
Міндеті		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. 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. Салауатты өмір салты жайлы қолданыстағы идеяларды бекіту. Күн режимін сақтау үшін өзін соған баулу үшін, дәйекті гигиеналық іс-шараларды орындау.
Күні:		
Топ:		Қатысқан балалар саны:
ҰІӨ мақсаты	Балаларды серуендеу және жүгіру кезінде бағандарда екі-екіден (жұппен) бұрылуға үйрету; құрсауға серуендеуді бүйірден қайталаңыз; тепе-теңдікті сақтау және секіру.	
Күтілетін нәтиже:	Ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің нәтижесі бойынша сұрақтарға жауап береді: -Өздеріне ұнаған жаттығуларын айтады	
Сөздік жұмыс:	Сұрақтарға толық жауап бере біледі	
Өткен ҰІӨ-нен алған білім	Өткен жаттығу түрлерін атай алады.	
ҰІӨ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	Кіріспе бөлімі: Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау. Шеңбер бойымен денені тік ұстап, аяқты бүкпей түзу 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 звеноға тұру. / қатарға тұрарда себеттен бір орамалдан алу/ Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау.	
ҰІӨ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	Негізгі бөлімбөлім: Жалпы даму жаттығулары /орамалмен, әуенмен Б.қ.: «Өкпешіл» 1. Аяқтар алысқа қойылған, орамал бүйірде. Басты оң және сол жақтағы орамалға төмен	Музыкалық сүйемелдеу Әрбір балаға атрибуттар

	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 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. Қозғалыстардың негізгі түрлері. 2. Гимнастикалық орындықта жүру заттың үстінен өтіп (текше, т.б) секірмей тұсу(2-3 рет). 3. Жұмсақ кедергі бойыниша 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 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.	Орамалдар,
IV. ҮІӨ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	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 оқу қызмет циклограммасы 2

Іс-әрекет түрі: Денешынықтыру.

Күні:		
ТОП:		Қатысқан балалар саны:
ҰІӨ мақсаты	1,5 минутқа дейін баяу жүгіру жаттығулары; «Картон отырғызу» ойынын үйрену; секіру кезінде жаттығу; «Көңіл көтерушілер» ойынында зейінді дамыту.	
Күтілетін нәтиже:	Сапта жүріп келе жатып екі қатарға бөлініп тұрады. Теңеседі нұсқаушының түсіндіріп көрсетуі бойынша негізгі жаттығу түрлерін жасайды.	
Сөздік жұмыс:	Сұрақтарға толық жауап бере біледі	
Өткен ҰІӨ-нен алған білім	Өткен жаттығу түрлерін атай алады.	
ҰІӨ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	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).	
ҰІӨ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	Негізгі бөлім. Ойын жаттығулары бойынша. «Картон отырғызу»... Балалар бастау сызығының алдында үш-төрт бағанға тұрады. Бағандарға бірінші болып тұрған балалардың әрқайсысында бір-бір сөмкеден 5-6 ұсақ-түйек заттар - картон салынған. Бағандарға қарама-қарсы жерде, бастапқы сызықтан 10-12 м қашықтықта, картон 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 алшақтап, 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	Музыкалық сүйемелдеу Әрбір балаға атрибуттар

	<i>ақырын, бірде жылдам айналдыра отырып, балалардың аяғына тигізуге тырысады. Балалар аяқ тұсына келген арқаннан секіреді.</i>	
<i>IV. ҰІӨ-нің қорытындысы.</i> <i>Рефлексия</i> <i>..... минут</i>	-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.	<i>- Спорттық құрал-жабдықтарды жинауды ұсынады.</i>

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызмет циклограммасы 3
Іс-әрекет түрі: Денешынықтыру.

Күні:		
Топ:		Қатысқан балалар саны:
ҰІӨ 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	
Күтілетін нәтиже:	Зал кеңістігінде бағдарлай алу. Қозғалыс кеңістігінде топпен және жеке қауіпсіз жұмыс жүргізу. Ойын кезінде топтағы іс-қимылды үйлестіру. Тірек-қимыл жаттығуларын жасау дағдыларын меңгереді	
Сөздік жұмыс:	Сұрақтарға толық жауап бере біледі	
Өткен ҰІӨ-нен алған білім	Өткен жаттығу түрлерін атай алады.	
ҰІӨ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
І. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	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 . І сапқа тұру. І саптан 4 звеноға тұру. (таяқшаны үстел үстінен кезекпен алу) Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау.	
ҰІӨ-нің ортасы ІІІ. Тақырып бойынша жұмыс минут	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 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.: ««Әткеншек» 4. Аяқтары иық мөлшерінде. Таяқшаны кеуде тұсында ұстап, денені оң-сол жаққа бұрады. /5 рет қайталау./ Б.қ.: «Мергендер»	Музыкалық сүйемелдеу Әрбір балаға атрибуттар

	5. Аяқтары ашиқ 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» 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 Қимыл ойын«Үшінші артық» – балалар екі-екіден бір-біріне теріс қарап шеңбер жасап тұрады. Жұптардың арасындағы қашықтық – 2-3 адым. «Артық» ойынышы 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.	
IV. ҰІӨ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	-Балаларға бір қатарға түзелуге белгі беріп рахмет айтып қоштасу. Ұйымдастырылған іс-әрекетінің нәтижесі бойынша сұрақтарға жауап береді: -Өздеріне ұнаған жаттығуларын айтады	- Спорттық құрал-жабдықтарды жинауды ұсынады.

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызмет циклограммасы 4

Іс-әрекет түрі: Денешынықтыру.

Күні:		
Топ:		Қатысқан балалар саны:
ҰІӨ мақсаты	доппен, тепе-теңдікпен және секірумен ойын жаттығуларын қайталау.	
Күтілетін нәтиже:	Тапсырма мазмұнын толық есте сақтады. Жаңа білімді түсінеді Дене жаттықтыруға арналған тапсырмаларды орындай алады	
Сөздік жұмыс:	Сұрақтарға толық жауап бере біледі	
Өткен ҰІӨ-нен алған білім	Өткен жаттығу түрлерін атай алады.	
ҰІӨ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	Кіріспе бөлімі: Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау. Шеңбер бойымен марш екпінмен жүру. Шеңбер бойымен денені тік ұстап жүзгіру. 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 звеноға тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау.	
ҰІӨ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	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 алыс қойылған, жалаушалар төменде. Шаңғышының жүрісін салу. /5-6 рет қайталау/ Б.қ.: «Барабан» 4. Аяқтарын алыс қоя, жалаушалар екі қолда. Бір орында жүру. Қолдары кеуде тұсында,	Музыкалық сүйемелдеу Әрбір балаға атрибуттар

	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, «хоп» 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.) 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.	
IV. ҰІӨ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	талқылауға қатысу - сұрақтарға жауап береді: Нұсқаушыға көмек көрсету	- Спорттық құрал-жабдықтарды жинауды ұсынады.

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызмет циклограммасы 5
Іс-әрекет түрі: Денешынықтыру.

Күні:		
Топ:		Қатысқан балалар саны:
ҰІӨ мақсаты	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.	
Күтілетін нәтиже:	-Жалпы дамытушы жаттығуларды орындау(қажетті бастапқы қалыпты қабылдайды, нұсқаушының көрсетуімен жаттығуларды жасайды -Бүгінгі жаттығу түрлерін біледі. - Балалар нұсқаушының түсіндіруі бойынша негізгі жаттығу түрлерін жасайды.	
Сөздік жұмыс:	Сұрақтарға толық жауап бере біледі	
Өткен ҰІӨ-нен алған білім	Өткен жаттығу түрлерін атай алады.	
ҰІӨ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	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.	
ҰІӨ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	Негізгі бөлім. Құрсаумен жалпы дамыту жаттығулары. 1. б.қ.: Аяқтың ені бір-бірінен алыс, оң қолыңызда құрсау. Алға 1 құрсау; 2 - артқы шеңбер; 3 - алға құрсау; 4 - құрсауды сол қолға беру. Сол қолмен бірдей 2. б.қ.: Негізгі ұстаным, кеуде тұсында қолдарында құрсау. 1-2 - отыру, құрсауды алға қарай созу; 3-4 - бастапқы қалыпқа оралу 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 алыс 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.	Музыкалық сүйемелдеу Әрбір балаға атрибуттар

	Қозғалыстардың негізгі түрлері... 1. Алға қарай секіру - кезекпен секіру (екі секіру) оң жақта, содан кейін сол аяқта (арақашықтық 4 м) - 2-3 рет. 2. Ишпен гимнастикалық орындықта жорғалап жүру, екі қолмен жоғары көтеру (орындықтың екі жағынан ұстау) - 2-3 рет. 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.	
IV. ҰІӨ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	-Балалармен бірге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсіру. - Спорттық құрал-жабдықтарды жинауды ұсынады. Балаларға рахмет айтып қоштасу	- Спорттық құрал-жабдықтарды жинауды ұсынады.

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызмет циклограммасы 6
Іс-әрекет түрі: Денешынықтыру.

Күні:		
Топ:		Қатысқан балалар саны:
ҰІӨ мақсаты	Нысандардың үстінен жүгіруді қайталау; доппен ойын жаттығуларында қимылдардың дәлдігі мен ептілігін дамыту; жүгіру және тепе-теңдік жаттығулары.	
Күтілетін нәтиже:	Ұйымдастырылған іс-әрекетінің нәтижесі бойынша сұрақтарға жауап береді: -Өздеріне ұнаған жаттығуларын айтады	
Сөздік жұмыс:	Сұрақтарға толық жауап бере біледі	
Өткен ҰІӨ-нен алған білім	Өткен жаттығу түрлерін атай алады.	
ҰІӨ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
І. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	Кіріспе бөлім. -сапқа тұрғызу -сәлемдесу Колоннада бір-бірден жүру, тәрбиешінің сигналы бойынша баулар арқылы кезекпен оң және сол аяқпен, кідіріссіз жүгіру; тәрбиешінің сигналына: "Тоқта" - тоқтау Жаяу және жүгіру жаттығулары кезектеседі.	
ҰІӨ-нің ортасы ІІІ. Тақырып бойынша жұмыс минут	Негізгі бөлім. Жалпы даму жаттығулары Б.қ.: «Көңілді сандар» ойыны 1. Аяқты ашақ қоямыз, қолдары белде, мұрнымен «1,2» сандарын жазу. /5 рет қайталау/ Б.қ.: «Маймақ қонжық» 2. Аяқты ашақ қоямыз, жұдырықты түйіп, қолды жанға қою. Оң және сол жаққа кезек қисаю. / 5-6 рет қайталау/ Б.қ.: «Көңілді ұшақ» 3. Аяқты ашақ 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 ашақ қоямыз, қолымыз жанда, оңға, солға иілу, қол бос қозғалады. /5-6 рет / Б.қ.: «Үлкен- кіші» 5. Аяқты ашақ 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 ұшын алмастыра отырып жүру.	Музыкалық сүйемелдеу Әрбір балаға атрибуттар Орамалдар,

	Тыныс алу жаттығулары: 1 – 2, 3 - 4 есебінде танаудың әр тесігінен кезек - кезек демді ішке тартады; 1 – 10 (16) есебінде дем алуды бөгеіп, сыртқа шығарады. Негізгі қимыл –қозғалыс жаттығулары 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 өтіп, әрі қарай жүруді ұсынады (2-3 рет). Қим ойын: "Ұстаушы" (лентамен) 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	
IV. ҰІӨ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	Нұсқаушыға көмек көрсету ниетін таныту -(Нұсқаушымен бірге спорттық құрал-жабдықтар жинайды) Қоштасу	- Спорттық құрал-жабдықтарды жинауды ұсынады.

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызмет циклограммасы 1
Іс-әрекет түрі: Денешынықтыру.

Қаңтар		
Міндеті		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.
Күні:		
Топ:		Қатысқан балалар саны:
ҰІӨ мақсаты	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.	
Күтілетін нәтиже:	Тапсырма мазмұнын толық есте сақтады. Жаңа білімді түсінеді Дене жаттықтыруға арналған тапсырмаларды орындай алады	
Сөздік жұмыс:	Сұрақтарға толық жауап бере біледі	
Өткен ҰІӨ-нен алған білім	Өткен жаттығу түрлерін атай алады.	
ҰІӨ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	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.	
ҰІӨ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	Негізгі бөлім: Жалпы даму жаттығулары Доппен 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»	Музыкалық сүйемелдеу Әрбір балаға атрибуттар

	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./ 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 алиақ, 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. Маришпен 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). Қим ойын: «Көжсектер мен түлкі» Міндеті: балаларды шатиандыққа, ұйымышылдыққа үйрету.	
IV. ҰІӨ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	Педагогтың белгісі бойынша қолдарға арналған тапсырмаларды орындай отырып, бірінен соң бірі колоннада жүру.	- Спорттық құрал-жабдықтарды жинауды ұсынады.

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызмет циклограммасы 2
Іс-әрекет түрі: Денешынықтыру.

Күні:	2 сағат	
ТОП:	Қатысқан балалар саны:	
ҰІӨміндеті	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.	
Күтілетін нәтиже:	- Балалар нұсқаушының түсіндіріп көрсетуі бойынша негізгі жаттығу түрлерін жасайды. Балалар секіру жаттығулырын ойын арқылы орындайды. Балалар белгіні естіп бір қатарға түзеледі.	
Тілдік мақсат:	Сұрақтарға толық жауап бере біледі	
Өткен ҰІӨ-нен алған білім	Өткен жаттығу түрлерін атай алады.	
ҰІӨ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
І. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату Ұйымдастыру. 2 - 3минут	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.	Жарты топқа арналған 2 гимнастикалық орындық (биіктігі 30-35 см), 8-10 текше (биіктігі 6 см), доптар (диаметрі 10-12 см).
ҰІӨ-нің ортасы ІІІ. Тақырып бойынша жұмыс 12- -14 минут	2 . Негізгі бөлім. Жалпы дамыту жаттығулары. Жалаушамен 1. Бастанқы қалып (бұдан әрі - б.қ) - аяқтың еніне параллель тіреу, қолды төмен түсіру. Қолдарын жанға жоғары көтеру, қолдарын шапалақтау. Қолды жанға төмен түсіру, бастанқы күйге оралу 2. Б.қ - аяқ иық деңгейінде, қол белде. Оңға бұрылу, оң қолды жанға бұру, бастанқы күйге оралу. Дәл сол сияқты басқа жаққа бұру. 3. Б.қ - аяқтың иық деңгейінде, қол төмен. Отыру, қолды алға қою, алдыға қолды шапалақтау, тұру, бастанқы күйге оралу. 4. Б.қ - аяқты алашақ қою, қолдар арқада. Қолыңызды жанға көтеру: алға иіліп, екі арасында саусақтың ұшын еденге тигізу. Қолды жанға созып, керілу, бастанқы күйге оралу. 5. Б.қ - аяқтың алашақ қою, қол белде. Жүру кезегімен ауысып, орнында екі аяқпен секіру. Тыныс алу жаттығуы. Мұрынмен дем алып,ауыздан демді шығару. Қозғалыстардың негізгі түрлері. 1. Тепе-теңдік жаттығулары - жүру және екі сызық арасында жүгіру	Музыкалық сүйемелдеу

	(ені 15 см, ұзындығы 3 м) Жаяу жүргенде, қолдар белде. Жүгіру кезінде қолдар бүгілген тепе-теңдікті сақтай алады. Жүгіру мен жүгірудің кезектесуі: ең бастысы - бауларды баспау. 2. Секіру - орнында екі аяғымен шеңберді оңға және солға кезекпен қысқа кідіріспен серпу (3-4 рет). Балалар бір-біріне қарама-қарсы екі жолда тұрады (сызықтар арасындағы қашықтық кемінде 3 м). 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. 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.	
IV. ҰІӨ-нің қорытындысы. Рефлексия 2-3 минут	«Күлкіні жалғастыр» ойын жаттығуы Балалар малдас құрып дөңгелене отырады да, бір-біріне жымылып, күлкіні әрі қарай кезекпен жалғастырады. Балаларға бір баланың көңіл күйі қалғандарының көңіл күйіне әсер ететінін еске салады. Балаларға рахмет айтып қоштасу	- Спорттық құрал-жабдықтарды жинауды ұсынады.

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызмет циклограммасы 3

Іс-әрекет түрі: Денешынықтыру.

Күні:		
Топ:		Қатысқан балалар саны:
ҰІӨ мақсаты	<i>Педагогтың белгісі бойынша бағана бойынша бірінен соң бірін жүру дағдысын , шнурдың астынан бүйірден сүйреліп өту, тепе-теңдікті сақтап, секіруден жаттығуларын жасауды үйрету..</i>	
Күтілетін нәтиже:	<i>Ұйымдастырылған іс-әрекетінің нәтижесі бойынша сұрақтарға жауап береді: -Өздеріне ұнаған жаттығуларын айтады</i>	
Сөздік жұмыс:	<i>Сұрақтарға толық жауап бере біледі</i>	
Өткен ҰІӨ-нен алған білім	<i>Өткен жаттығу түрлерін атай алады.</i>	
ҰІӨ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
І. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату <i>0-2 минут</i> Ұйымдастыру. <i>3-5 минут</i>	Кіріспе бөлімі: <i>Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау.</i> <i>Шеңбер бойымен қойылған заттар арасымен әр түрлі жағдайда: қолды белге қойып, екі жаққа жіберіп, артқа ұстап жүру.</i> <i>Шеңбер бойымен денені тік ұстап жұптасып жүгіру.</i> <i>Шеңбер бойымен еркін жүру.1 сапқа тұру.</i> <i>1 саптан 4 звеноға тұру. / сапқа тұрарда себеттен екі лентадан алу/</i> <i>Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау.</i>	
ҰІӨ-нің ортасы ІІІ. Тақырып бойынша жұмыс <i>минут</i>	Негізгі бөлім: Жалпы даму жаттығулары Лентамен. Б.қ.: «Басты айналдыру» <i>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 ./</i> Б.қ.: «Шеңбер» <i>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./</i> Б.қ.: «Лентаны жасыру» <i>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./</i> Б.қ.: «Жоғарыда-төменде» <i>4. Аяқтарын ашық қою, ленталар қолда. Лентаны жоғары созып «жоғарыда» деп айту, төменде түсіріп «төменде» деп айту. /5-6 рет қайталау./</i> Б. қ.: «Лентаны ілу» <i>5. Аяқтарын ашақ қойып, тізе бұғу. Ленталар төменде. Орнынан тұрып, лентаны жоғары көтеріп, лентаны ілу қимылын жасау «ілдім» деп айту. / 5-6 рет қайталау./</i>	<i>Музыкалық сүйемелдеу</i> <i>Әрбір балаға атрибуттар</i>

	Б.қ.: «Көңілді ленталар» 6, Аяқтарын ашақ 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... 1. Өрмелеу - баудың астымен жорғалап шығу (биіктігі 40 см) бүйірден, еденге қолды тигізбестен және шнурдың жоғарғы шетіне тигізбеу 2. Тепе-теңдік - гимнастикалық орындықта басына құм салынған қатшық 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.	
IV. ҰІӨ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	-Балалармен бірге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсіру.	- Спорттық құрал-жабдықтарды жинауды ұсынады.

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызмет циклограммасы 4

Іс-әрекет түрі: Денешынықтыру.

Күні:		
ТОП:		Қатысқан балалар саны:
ҰІӨ 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.	
Күтілетін нәтиже:	Жүруінің әртүрлі қимылдарын жасап жүреді. Маришпен, аяқ ұшымен, өкшемен, секіріп. Сапта жүріп келе жатып екі қатарға бөлініп тұрады	
Сөздік жұмыс:	Сұрақтарға толық жауап бере біледі	
Өткен ҰІӨ-нен алған білім	Өткен жаттығу түрлерін атай алады.	
ҰІӨ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	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.	
ҰІӨ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	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/	Музыкалық сүйемелдеу Әрбір балаға атрибуттар

	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. Бастанқы 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.	
IV. ҰІӨ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	-Балалармен бірге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсіру. - Спорттық құрал-жабдықтарды жинауды ұсынады. Балаларға рахмет айтып қоштасу	- Спорттық құрал-жабдықтарды жинауды ұсынады.

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызмет циклограммасы 5
Іс-әрекет түрі: Денешынықтыру.

Күні:	2 сағат	
Топ:		Қатысқан балалар саны:
ҰІӨ мақсаты	арқанмен жүру кезінде тепе-теңдікті сақтау дағдысын қалыптастыру.	
Күтілетін нәтиже:	иектелген алаң үстінде еңбектеу тәсілдерін, сапта жүріп қолға арналған әртүрлі жаттығуларды орындай білуді, тепе-теңдікті сақтауды меңгереді.	
Тілдік мақсат:	сәлеметсіз бе,сау болыңыз. Саябақ.	
Өткен ҰІӨ-нен алған білім	Сұрақ -жауап	
ҰІӨ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	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.	
ҰІӨ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	Негізгі бөлім: Жалпы даму жаттығулары. Б.қ.: «Тик-так» 1. Аяқтары ашақ , 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 ашақ 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. 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.	
IV. ҰІӘ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	Саусақ гимнастикасы: «Жасырынбақ» «Саусақтарым ойнады жасырынбақ, Бастарын да жасырды, Міне, былай, міне, былай, Бастарын ол жасырды» Шеңбер бойы жүру. Адымдап жүру.	

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызмет циклограммасы 6
Іс-әрекет түрі: Денешынықтыру.

Күні:		2 сағат			
Топ:		Қатысқан балалар саны:			
ҰІӨ мақсаты		текшелермен жаттығуды, ирек жолмен жүру дағдысын қалыптастыру.			
Күтілетін нәтиже:		шектелген алаңмен жүргенде тепе-теңдікті сақтауды, допты қақпа арқылы бір-біріне домалату тәсілін меңгереді.			
Тілдік мақсат:		сәлеметсіз бе,, сау болыңыз, , қақпа.			
Өткен ҰІӨ-нен алған білім		Сұрақ -жауап			
ҰІӨ өткізілу барысы					
Жоспарланған уақыт		Жоспарланған іс-әрекет		Ресурстар	
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут		Кіріспе бөлім. Амандасу. Ойыншық қонжыққа, текше салынған себетке назар аудартады. Қонжық сияқты күшті болуды ұсынады. Тізбекте бір-бірімен 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.		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.	
ҰІӨ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут		Негізгі бөлім 2 қатарға тұрып, текшелермен 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 secu/ Шеңбер бойы жүру /ленталарды себетке салу/.			

	Тыныс алу жаттығулары:«Шар» - ерніңді жұмып, ұртыңды томпайту; жұдырықпен жайлап жұмылу, еріннен ауаны шығарады (2-3 рет). 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.	
IV. ҰІӨ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	«Алақанды соғамыз – шап-шап-шапалақ -шап-шап-шапалақ , Аяқты тыпырлатамыз – топ-топ. Басты біз айналдырып, Кеудемізді қағамыз. Енді топқа қайтамыз.	

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызмет циклограммасы 1
Іс-әрекет түрі: Денешынықтыру.

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 ойыншықтармен, құрсаулармен ойындарын қолдау, дене шынықтыру құралдарын, спорттық және қимылды ойындарға арналған атрибуттарды пайдалануға ынталандыру.	
Күні:	2 сағат	
Топ:		Қатысқан балалар саны:
ҰІӨ мақсат	орнында тұрып ұзындыққа секіруді, шеңбер бойымен жүгіруді, арқаға массаж: «Бориц» жасауды үйрету.	
Күтілетін нәтиже:	педагогтің берген белгісі бойынша орнында тоқтауды, таспаны қолымен ұстап шеңбер бойымен тұруды меңгереді.	
Тілдік мақсат:	сәлеметсіз бе, сау болыңыз, маймыл.	
Өткен ҰІӨ-нен алған білім	Сұрақ -жауап	
ҰІӨ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	Кіріспе бөлім. Амандасу Маймыл ойыншықпен таныстыру. Кішкентай маймылдарды бейнелеуді ұсынады. Бір-екі-үш, бұрылдық, 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?	«Маймыл»ойыншығы, педагогке арналған ана-маймылдың бетпердесі, жіп – 3 дана, бір қатарда бір-бірінен 1,5 м қашықтықта тұратын 4 поролон текше.
ҰІӨ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	Негізгі бөлім Жалпы даму жаттығулары. Б.қ.: «Көбелек қонды» 1. Аяқтары иық мөлшерінде. Қолдары артта. Иыққа қонған көбелекті көру. басты оңға,	

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

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызмет циклограммасы 2

Іс-әрекет түрі: Денешынықтыру.

Күні:		2 сағат	
Топ:		Қатысқан балалар саны:	
ҰІӨ 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..		
Күтілетін нәтиже:			
Тілдік мақсат:	талқылауға қатысу - сұрақтарға жауап береді:		
Өткен ҰІӨ-нен алған білім	-Балалармен бірге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсіру. Сұрақ-жауап		
ҰІӨ өткізілу барысы			
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет		Ресурстар
І. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	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) 1саптан 4 лекке (колонна) тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау.		
ҰІӨ-нің ортасы ІІІ. Тақырып бойынша жұмыс минут	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 ашақ 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» 5. Аяқты ық деңгейіне қойып, қолды жоғары көтереді, алға еңкейеді, тұзу тұрады, солға еңкейеді, тұзу тұрады. /5-6 рет қайталау/ Б.қ.: «Көңілді жалауша» 6. Аяқтарын ашақ қою, жалаушалар белде; 8- рет маришпен жүру, 10- рет секіру. 4 лектен (колонна) бір саппен шеңбер бойы жүру. /жалаушаларды себетке салу/ Маришпен жүру. «Айналу» - бір - бірінің қолынан ұстай отырып, айнала жүгіру. Тыныс алу жаттығулары: Тік тұрып, аяқты бір - бірінен ашақ ұстайды, қолды бастан асыра көтеріп, «үйшік» сияқты біріктіреді, демді ішке тартады, қолды төмен түсіріп, денені босатып демді шығарады. Қозғалыстардың негізгі түрлері... 1. Ишпен гимнастикалық орындықта жүру, екі қолмен жоғары көтеру, орындықтың бүйірінен қолды ұстау 2. Тепе-теңдік - гимнастикалық орындықта бүйірлік адыммен жүру, қолды белде ұстау 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.	
IV. ҰІӘ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	-Ұйымдастырылған іс-әрекетінің нәтижесін талдайды: -Қандай жаттығулар жасадық? -Балалармен бірге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсіру.	Нұсқаушыға көмек көрсету ниетін таныту

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызмет циклограммасы 3
Іс-әрекет түрі: Денешынықтыру.

Күні:		
ТОП:		Қатысқан балалар саны:
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	
Күтілетін нәтиже:	Ұйымдастырылған іс-әрекетінің нәтижесі бойынша сұрақтарға жауап береді: -Өздеріне ұнаған жаттығуларын айтады	
Сөздік жұмыс:	Сұрақтарға толық жауап бере біледі	
Өткен ҰІӨ-нен алған білім	Өткен жаттығу түрлерін атай алады.	
ҰІӨ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
І. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	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.	
ҰІӨ-нің ортасы ІІІ. Тақырып бойынша жұмыс минут	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	Музыкалық сүйемелдеу Әрбір балаға атрибуттар

	рет қайталау./ 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 —Қиғаш 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. 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.	
IV. ҰІӨ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	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	- Спорттық құрал-жабдықтарды жинауды ұсынады.

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызмет циклограммасы 4
Іс-әрекет түрі: Денешынықтыру.

Күні:	2 сағат	
Топ:		Қатысқан балалар саны:
ҰІӨ мақсаты	Жалпы дамыту жаттығуларын, бағандар арасынан «жылан» болып жүруді, шеңбер бойымен тұруды, шашыла жүгіруді үйрету.	
Күтілетін нәтиже:	қимылдарды педагогтің айтқан сөздеріне сәйкес орындауды, ойын ережесін сақтауды, ойын әрекеттерін орындауды; сәкіден секіріп тұсу тәсілдерін, шеңбер бойымен жүре білу, кеңістікте бағдарын айқындауды үйренеді.	
Тілдік мақсат:	Жылан, торғай, мысық .	
Өткен ҰІӨ-нен алған білім	Сұрақ -жауап	
ҰІӨ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	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!	гимнастикалық сәкілер, торғайдың, мысықтың бейнесі бар бетперделер, талдарды бейнелейтін бағандар.
ҰІӨ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	Негізгі бөлім. Жалпы даму жаттығулары 1.«Қанатымызды тазалаймыз». Б.қ.: серіппе жасаймыз, басымызды оңға иеміз, б.қ., сосын солға 4 рет қайталаймыз. 2.«Қанатымызды жасаймыз». Б.қ.: аяқтарымыз иықтың қашықтығына сәйкес келуі керек, қолдар төменде. Оң қолды жоғары көтереміз, жоғары қараймыз, б.қ., сол қолмен солай жасаймыз, 4 рет қайталаймыз. 3.«Жуынамыз». Б.қ.: аяқтарымыз иықтың қашықтығына сәйкес келуі керек, қол белде, алға қарай иілеміз – «жуынып» жатқандай қимыл жасаймыз, б.қ., 5 рет қайталаймыз. 4.«Дән тауып алайық». Б.қ.: отырамыз, саусақтармен еденді 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 қалмай ұшамыз». 2.Бөренеден (сәкіден) секіру. «Алдымызда ағаш құлап жатыр, оны секіріп өтейік». 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.	
IV. ҰІӨ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	«Табиғат дауысы» фонограммасымен релакс (дем алу). «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 ғажап түс көріп, жайлы жатып жақсы тұрды, сергек көңіл күйге бөленді.	

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызмет циклограммасы 5
Іс-әрекет түрі: Денешынықтыру.

Күні:		2 сағат	
Топ:		Қатысқан балалар саны:	
ҰІӨ мақсаты	алға жылжи отырып, секіру дағдысын қалыптастыру.		
Күтілетін нәтиже:	ойын жаттығуларының қимылдарын, екі аяқпен жұбына қарай секіруді, ойын әрекеттерін; тепе-теңдікті сақтау әдісін, төрттағандап еңбектеу әдістерін меңгереді.		
Тілдік мақсат:	сәлеметсіз бе, сау болыңыз, балапан		
Өткен ҰІӨ-нен алған білім	Сұрақ -жауап		
ҰІӨ өткізiлy барысы			
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет		Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	Кіріспе бөлім. Амандасу. Ойын гимнастикасы Алақанды ашайық, Шапалақты соғайық. Шап-шап-шапалақ, Шап-шап-шапалақ. Кәне, маған қара, Бәрін бірдей қайтала. Бір-екі-үш, бір-екі-үш, Бәрін бірдей қайтала (барлық қимылды). Оң аяқ, сол аяқ, Қаз-қаз бастық біз аздап Топ-топ-топ, топ-топ-топ. Кәне қол, кәне аяқ? Ойнайықшы біз аздап (Қол-аяқпен еркін қимылдар жасалады). Бір-екі-үш,бір-екі-үш, Ойнайықшы біз аздап.		аю, қоян бейнелері бар суреттер (слайдтар), музыка.
ҰІӨ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	Негізгі бөлім Жалпы даму жаттығулары Таяқшамен Б.қ.: «Мысық оянды » 1. Аяқтары алиақ 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 алиақ 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 алиақ қоямыз, таяқша төменде қолдарымен ұстау, оңға, солға бұрылу. / 5рет қай/ Б.қ.: «Дәл тигіз» 4. Аяқтары алиақ 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)		

	<i>Қолды жанға созып, аяқтың ұшымен жүру.</i> Тыныс алу жаттығулары: шәйнектік дыбысын салу(ш-ш-ш). <i>Терең тыныс алып, демді шығару.</i> Негізгі қимылдарды ойын түрінде орындау: 1.«Қояндар» – алға қарай екі аяқпен секіру. Өз жұбына қарай секіріп барып, оған қолын тигізіп, жылдам өз орнына тұру. Нұсқау – екі аяқпен бір мезетте жігерлене итерілу. 2.«Аюлар» – тіке бағытта төрт аяқтап еңбектеу. <i>Аюлар ойнап жүреді – «Аюлар!» деген команда берілгенде, орындарын ауыстырып, залдың қарсы жағына қарай еңбектейді.</i> Қимыл-қозғалыс ойыны: «Балапандар». Кішкентай балапанға айналуды ұсынады.	
IV. ҰІӨ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	Ойын жаттығуы: «Жұбыңды тап!». <i>Тағы да балалардың есіне салады, барлық балалар бір-бірін сыйлап, кішіпейіл болуы керек, бірлесіп тату-тәтті ойнап, ренжіспеуі керек.</i>	

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызмет циклограммасы 6
Іс-әрекет түрі: Денешынықтыру.

Күні:		
Топ:		Қатысқан балалар саны:
ҰІӨ мақсаты	Балаларды шеңбер бойымен жүру және жүгіру жаттығулары; бір жерден ұзындыққа секіруді үйрену; төрт аяғымен жорғалаумен жаттығуын үйрету.	
Күтілетін нәтиже:	Ұйымдастырылған іс-әрекетінің нәтижесі бойынша сұрақтарға жауап береді: -Өздеріне ұнаған жаттығуларын айтады	
Сөздік жұмыс:	Сұрақтарға толық жауап бере біледі	
Өткен ҰІӨ-нен алған білім	Өткен жаттығу түрлерін атай алады.	
ҰІӨ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
І. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	Кіріспе бөлім. -сапқа тұрғызу -сәлемдесу Жол бойында қалыптастыру. Педагог балалардың назарын шнурдан 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.	
ҰІӨ-нің ортасы ІІІ. Тақырып бойынша жұмыс минут	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 тұзу, арқан төменде екі қолда. 1 - арқанды жоғары көтеру; 2 - еңкейю, еденге тигізу; 3 - тұзу, 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 (5-6 рет). 5. б.қ.: Иппен жатып, қолды шынтағымен бұғу 1 - арқанды алға және жоғары көтеру; 2 - бастапқы қалыпқа оралу (5-6 рет). 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	Музыкалық сүйемелдеу Әрбір балаға атрибуттар Орамалдар,

	кезектесіп (3-4 рет). Қозғалыстардың негізгі түрлері. 1. Ұзындыққа секіру (арақашықтық 40 см) - 6-8 рет. 2. Дозалардың астында төрт аяғымен жүруалдыңызда допты басымен итеру. Қим ойын: «Үкі» ойыны. 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.	
IV. ҰІӨ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	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	- Спорттық құрал-жабдықтарды жинауды ұсынады.

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызмет циклограммасы 1.
Іс-әрекет түрі: Дене шынықтыру.

Наурыз		
Міндеті		Сапқа тұру, жүру, зал ішінде шашыраңқы жүгіруге, өз орындарын тауып дұрыс тұра білуді, жалпы даму жаттығуларын және негізгі қимыл – қозғалыс жаттығуларын дұрыс жасау дағдыларын жетілдіру. Берілген бағытта әртүрлі қарқынмен жүгіру, гимнастикалық орындық үстімен жүріп келіп,бір орнында баяу айналу дағдыларын , кеглилер арасымен допты көтеріп жүру, бір орнында тұрып 15 см биіктіктен секіруді игереді. Балалар дене мүшелер туралы, оларды күтіп, таза ұстау туралы түсінеді. Табиғатта қауіпсіздік ережесін сақтауға үйренеді.
Күні:		2 сағат
Топ:		Қатысқан балалар саны:
ҰІӨ мақсаты	допты домалату дағдыларын қалыптастыру.	
Күтілетін нәтиже:	доппен жасалатын жаттығуларды, допты домалатуды, бір қатармен жүру және жүгіру тәсілдерін меңгереді.	
Тілдік мақсат:	сәлеметсіз бе, сау болыңыз.	
Өткен ҰІӨ-нен алған білім	Сұрақ -жауап	
ҰІӨ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	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.
ҰІӨ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	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 салынған себетті қояды. Сылдырмақтарға дейін секіріп, сосын оны алып сылдырлатуды ұсынады. Нұсқау – өзіне құлашын сермеп көмектесуге болады. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Өз орныңа жылдам жет». Балаларға өз орнын табуға көмектеседі.	
IV. ҰІӨ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	«Ғажап күн!» Бүгін қандай ғажап күн! Бізден аулақ жалқаулық. Қолымызбен қимылдап. Денсаулықты түзедік, Көңіл күйді сергіттік.	

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызмет циклограммасы 2

Іс-әрекет түрі: Денешынықтыру.

Күні:		
Топ:		Қатысқан балалар саны:
ҰІӨ мақсаты	гимнастикалық қабырғаға көтерілуге үйретуді жалғастыру; гимнастикалық орындықта жүргенде және аяқтан аяққа секіргенде тепе-теңдікті сақтаудағы жаттығуларды үйрету	
Күтілетін нәтиже:	Ұйымдастырылған іс-әрекетінің нәтижесі бойынша сұрақтарға жауап береді: -Өздеріне ұнаған жаттығуларын айтады	
Сөздік жұмыс:	Сұрақтарға толық жауап бере біледі	
Өткен ҰІӨ-нен алған білім	Өткен жаттығу түрлерін атай алады.	
ҰІӨ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
І. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	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/ 1саптан 4 лекке (колонна) тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау.	
ҰІӨ-нің ортасы ІІІ. Тақырып бойынша жұмыс минут	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 осылай екінші аяқпен жасалады. /5-6 рет қайталау/ Б. қ.: «Орамалды ілу»	Музыкалық сүйемелдеу Әрбір балаға атрибуттар

	5. Аяқтарын алысқа қойып, тізе бүгу. 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 жымылып 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.	
IV. ҰІӘ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	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 оқу қызмет циклограммасы 3
Іс-әрекет түрі: Денешынықтыру.

Күні:		2 сағат		
ТОП:			Қатысқан балалар саны:	
ҰІӨ мақсаты		Нысандар арасында жүруді және жүгіруді қайталау; еденнен (жерден) екі аяғымен серпіле секіру кезінде қолды сермеуді үйрету; допты екі қолмен жоғары лақтыруға жаттығу;		
Күтілетін нәтиже:		Жүрудің әртүрлі қимылдарын жасап маршпен, аяқ ұшымен, өкшемен, жүреді. Сапта жүріп келе жатып қатарға бөлініп тұрады.		
Сөздік жұмыс:		Сұрақтарға толық жауап бере біледі		
Өткен ҰІӨ-нен алған білім		Өткен жаттығу түрлерін атай алады.		
ҰІӨ өткізілу барысы				
Жоспарланған уақыт		Жоспарланған іс-әрекет		Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут		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 лекке (колонна) тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау.		
ҰІӨ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут		Негізгі бөлім. Б.қ.: «Маса ұшты» 1. Аяқтар алыс 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 алыс қойылған, қолдар белде. 1- алдыға еңкею, 2- қолдарды шапалақтау. 3- артқа шалқаю, 4- шапалақтау . /5-6 рет қайталау./ Б. қ.: «Күнге жетемін» 4. Аяқтар алыс 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» 5. Аяқтарын біріктіру. Қолдар белде. 1- тізені бүгіп отырады, 2- орныныан тұрып шапалақтайды. 3- б.қ. (5-6 рет қайталау) Б.қ.: «Биші аяқтар»		Музыкалық сүйемелдеу Әрбір балаға атрибуттар

	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. Бастанқы қалыпқа келу. Қозғалыстардың негізгі түрлері. 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. Қим ойын: «Доп қуу» Мақсаты: Балаларды шапшаң дербес қимыл әрекетке үйрету, ұйымшылдыққа тәрбиелеу.	
IV. ҰІӨ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	-Балаларға бір қатарға тұруға нұсқау беру. Бір-бірден бағанда жүру.	- Спорттық құрал-жабдықтарды жинауды ұсынады.

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған іс-әрекет циклограммасы 4
Іс-әрекет түрі: Денешынықтыру.

Міндеті		
Күні:		2сағат
Топ:	Ересек	Қатысқан балалар саны:
ҰІӨ 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.	
Күтілетін нәтиже:	заттардың көмегінсіз жалпы дамытатын жаттығуларды шеңберде тұрып орындайды, бір орында тұрып жоғары секіре алады. қатардағы өз орнын, қалай жұп құрау керектігін біледі. тізбекте бір-бірден жүру; екі сызықтың ортасымен жүру әдісін біледі.	
Сөздік жұмыс:	Сұрақ -жауап	
Өткен ҰІӨ нен алған білім	Өткен жаттығу түрлерін атай алады.	
ҰІӨ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
І. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату минут Ұйымдастыру. минут	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.
ҰІӨ-нің ортасы ІІІ. Тақырып бойынша жұмыс минут	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 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

	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. 6.б.қ.: негізгі ұстаным, қолдар белде. 1 - аяқтарды бір-бірінен ашақтатып, қолдарды екі жаққа көтеріп секіру: 2 - бастапқы қалыпқа оралу Негізгі қимыл-қозғалыс түрлері 1. Гимнастикалық орындықта қолды белге ұстап жүру. 2. Екі аяғымен алға ұмтылып секіру, еденнен жоғары көтеріліп секіру (арақашықтық 4 м) 3. 3 бөлім. 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.	
IV. ҮІӘ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	Балалардың үлкен болып өскенін көрсету үшін «фотоға» түсіп, кішкентай кезіндегі суретпен салыстыруды ұсынады.	- Спорттық құрал-жабдықтарды жинауды ұсынады.

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған іс-әрекет циклограммасы 5

Іс-әрекет түрі: Денешынықтыру.

Күні:	2 сағат	
ТОП:		Қатысқан балалар саны:
ҰІӨ 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.	
Күтілетін нәтиже:	Аяққа арналған гимнастиканы, тереңдікке секіруді, ойындағы ойын әрекеттерін түсінеді: музыка ырғағына сәйкес жүруді, жүгіруді, жүргенде тепе-теңдікті сақтау әдістерін қолданады.	
Сөздік жұмыс:	Сұрақтарға толық жауап бере біледі	
Өткен ҰІӨ-нен алған білім	Өткен жаттығу түрлерін атай алады.	
ҰІӨ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	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 лекке (колонна) тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау.	
ҰІӨ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	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/	Музыкалық сүйемелдеу Әрбір балаға атрибуттар Орамалдар,

	Б. қ.: «Құлын» 5. Аяқтарды біріктіріп ұстау, орында тұрып, қолды шынтаққа дейін бүгіп, тізені барынша биік көтере жүгіру . Б. қ.: «Бұшақтар» 6. Аяқтарды біріктіріп ұстау, қолдар белде, орында тұрып алға, артқа, оңға, солға секіру . /15-20 секунд/ Қорытынды: 4 лектен (колонна) 1 саппен шеңбер бойы жүру. Маршпен жүру. Тыныс алу жаттығулары: мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару. Бастапқы қалыпқа келу. 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 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.	
IV. ҮІӨ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	Ойын жаттығуы: «Бір ізбен жүріп көр». Педагог қорытындылайды, балаларды мадақтайды.	- Спорттық құрал-жабдықтарды жинауды ұсынады.

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған іс-әрекет циклограммасы 6
Іс-әрекет түрі: Денешынықтыру.

Күні:		
ТОП:		Қатысқан балалар саны:
ҰІӨ мақсаты	Қос аяқтап бар пәрменмен секіруге, гимнастикалық орындыққа немесе бөренеге шыққан кездегі қауіпсіздік техникасын ескерту, сақтандыру.	
Күтілетін нәтиже:	Саптізбекке бір-бірден, сапқа тұру, қатардан өзінің орнын табады. Жүрудің әртүрлі қимылдарын жасап жүредісұрақтарға жауап береді:	
Сөздік жұмыс:	Сұрақтарға толық жауап бере біледі	
Өткен ҰІӨ-нен алған білім	Өткен жаттығу түрлерін атай алады.	
ҰІӨ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	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	
ҰІӨ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	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 ашақ қойылған, қолдары жанда. Қолдарын алдыға –артқа сермеу және аяқтарын түзу ұстап бір орында жүру. /6 рет қайталау. / Б.қ.: «Қақпа » 3. Аяқтар ашақ 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/	Музыкалық сүйемелдеу Әрбір балаға атрибуттар

	Б.қ.: «Бақа» 6. Аяқтары ашақ 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. Бастанқы 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.	
IV. ҰІӨ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	-Ұйымдастырылған оқу қызметінің нәтижесін талдайды: -Балалармен бірге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсіру.	- Спорттық құрал-жабдықтарды жинауды ұсынады.

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған іс-әрекет циклограммасы 1

Іс-әрекет түрі: Денешынықтыру.

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:		2 сағат
Топ:		Қатысқан балалар саны:
ҰІӨ мақсаты	Шеңберде жүру және жүгіру, жүгіру; секіру; допты домалату және жалпы даму жаттығуларын дұрыс орындау дағдыларын қалыптастыру.	
Күтілетін нәтиже:	Ұйымдастырылған іс-әрекетінің нәтижесі бойынша сұрақтарға жауап береді: -Өздеріне ұнаған жаттығуларын айтады	
Сөздік жұмыс:	талқылауға қатысу - сұрақтарға жауап береді:	
Өткен ҰІӨ-нен алған білім	-Балалармен бірге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсіру. Сұрақ-жауап	
ҰІӨ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
І. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	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.	
ҰІӨ-нің ортасы ІІІ. Тақырып бойынша жұмыс минут	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 алыс, қолдар белде, қолдар бүйірге, алға еңкейіп, саусақтарыңызбен саусақтарыңызбен ұстаңыз. Тікелей, қолды екі жаққа созыңыз, бастапқы күйге оралыңыз 4. б.қ. - арқаңызда жатып, қолдарыңыз түзу бастарыңызда. Тізеңізді бүгіп, қолдарыңызға	

	ораңыз. Тұзу, бастапқы күйіне оралу 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. Тыныс алу жаттығулары Сабын көпіршігін ұшырайық. Сабын көпіршігін елестетіп, болмаса, дайын сабын көпіршігін қолдануға болады. Жаттығу 3-4 рет орындалады 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 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.	
IV. ҰІӘ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	-Ұйымдастырылған іс-әрекетінің нәтижесін талдайды: -Қандай жаттығулар жасадық? -Балалармен бірге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсіру.	Нұсқаушыға көмек көрсету ниетін таныту

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызмет циклограммасы 2
Іс-әрекет түрі: Денешынықтыру.

Күні:		
Топ:		Қатысқан балалар саны:
ҰІӨ мақсаты	Балаларға жаттығулар жасаудың бағанмен бір-бірден жүру және жүгіру, кездейсоқ бағыттарда жүру және жүгіру; тапсырмаларды қайталау.	
Күтілетін нәтиже:	-Жалпы дамытушы жаттығуларды орындау (қажетті бастапқы қалыпты қабылдайды, нұсқаушының көрсетуімен жаттығуларды жасайды -Бүгінгі жаттығу түрлерін біледі.	
Сөздік жұмыс:	талқылауға қатысу - сұрақтарға жауап береді:	
Өткен ҰІӨ-нен алған білім	-Балалармен бірге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсіру. Сұрақ-жауап	
ҰІӨ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	Кіріспе бөлім. -сәлемдесу -сапқа тұрғызу Бір-бірден бағанда жүру. Педагог залдың бір жағына баланың бір адымында 8-10 итангаларды қояды. Бір-бірден колоннада жүру, мұғалімнің белгісі бойынша, балалар оң және сол аяқтарымен кезек-кезек итангалардан өтіп жүруге ауысады. Бағандағы соңғы бала итангалардың үстінен өткеннен кейін, шашыраңқы бағытта жүгіру пәрмені беріледі. Жүру және жүгіру жаттығулары кезектесіп өтеді	
ҰІӨ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	Негізгі бөлім. Жалпы дамыту жаттығулары. 1. б.қ. - аяқтың ені бойынша аяқ тірегі, қол белде. Қолдар бүйірлерге, жоғары, қолдарыңызды бастарыңызға шапалақтау, қолдарыңызды белге қою, бастапқы қалып (5-6 рет). 2. б.қ. - аяқтың ені бойынша аяқ тірегі, қолдар дене бойымен. Қолдар бүйірге, отырыңыз және алдарыңызда қолдарыңызды ұрыңыз; көтерілу, қолды екі жаққа, бастапқы қалыпқа оралу (5 рет). 3. б.қ. - аяқ иық енінде, қол белде. қолды екі жаққа, алға еңкейіңіз, алдыңызда қолыңызды шапалақтаңыз; түзу, қолдар. жақтарға, бастапқы қалып (5 рет). 4. б.қ. - тізе бүгіп, қолдар бастың артында. Оңға (солға) бұрылыңыз, оңға (солға) қолды жағыңызға алыңыз; түзету, бастапқы қалып (6 рет). 5. б.қ. - аяқ сәл ашақ, қолдар дененің бойымен. Секіру сериялары арасында кішкене кідіріспен кезектесіп, екі бағытта шеңбермен екі аяқпен секіру. Тыныс алу жаттығуы « Күн жасаймыз»	

	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. Қим ойын: Аюдың апанында» Мақсаты: балалардың сөздік қорын дамыта отырып, қимыл-қозғалыс іскерліктерін жетілдіру.	
IV. ҰІӨ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	-Ұйымдастырылған іс-әрекетінің нәтижесін талдайды: -Қандай жаттығулар жасадық? -Балалармен бірге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсіру.	Нұсқаушыға көмек көрсету ниетін таныту

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған іс-әрекет циклограммасы 3

Іс-әрекет түрі: Денешынықтыру.

Күні		
ТОП:		Қатысқан балалар саны:
ҰІӨ мақсаты	Балаларды шеңбер бойымен жүру және жүгіру жаттығулары; тапсырмамен жүру және жүгіру; ішпен орындықта жорғалаумен жаттығу жасауды үйрету.	
Күтілетін нәтиже:	- Балалар нұсқаушының түсіндіріп көрсетуі бойынша негізгі жаттығу түрлерін жасайды. Балалар секіру жаттығулырын ойын арқылы орындайды. Балалар белгіні естіп бір қатарға түзеледі.	
Сөздік жұмыс:	Ұйымдастырылған іс-әрекетте талқылауға қатысу - сұрақтарға жауап береді:	
Өткен ҰІӨ-нен алған білім	-Балалармен бірге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсіру. Сұрақ-жауап	
ҰІӨ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдас­тыру. 3-5 минут	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.	
ҰІӨ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс Минут	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. Бу­ра­ти­на­ға 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 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: «Әтеш» дыбысын салу, «ку-ка-ре-ку» деп айту. Мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару. 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.	
IV. ҮІӨ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	-Ұйымдастырылған іс-әрекетінің нәтижесін талдайды: -Қандай жаттығулар жасадық? -Балалармен бірге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсіру.	Нұсқаушыға көмек көрсету ниетін таныту

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған іс-әрекет циклограммасы 4

Іс-әрекет түрі: Денешынықтыру.

Күні:		
Топ:		Қатысқан балалар саны:
ҰІӨ 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..	
Күтілетін нәтиже:	Саптізбекте бір-бірден жүруді, бағытты сақтай білуді, саптізбектен шығып кетпеуді, саптізбекте өзінің орнын таба біледі -Бүгінгі жаттығу түрлерін біледі. - Балалар нұсқаушының түсіндіруі бойынша негізгі жаттығу түрлерін жасайды	
Сөздік жұмыс:	Сұрақтарға толық жауап бере біледі	
Өткен ҰІӨ-нен алған білім	Өткен жаттығу түрлерін атай алады.	
ҰІӨ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	Кіріспе бөлім. -сапқа тұрғызу -сәлемдесу 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. 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.	
ҰІӨ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	Негізгі бөлім. Жалпы дамыту жаттығулары. Б. қ: «Мазақтау» 1. Аяқтары алишақ қойылған , қолдары төменде. Басты оң жақ, сол жақ иыққа қою. /5-6 рет / Б. қ.: «Мұнда-мұнда» 2. Аяқтары алишақ қойылған, қолдары бүйірде.1- оң қолды алдыға созып айналдыру, . 2- б.қ. 3- сол қолменде қайталау. /5- 6 рет қайталау/ Б. қ.: «Тағзым» 3. Аяқтары алишақ қойылған , қолдары бүйірде.1 - алға қарай еңкейіп, қолды аяқ басына дейін	Музыкалық сүйемелдеу Әрбір балаға атрибуттар

	жеткізу керек. 2- б.қ. /5-6 рет қайталау/ Б.қ.: «Биік, аласа» 5. Аяқты алашақ қоямыз, қолды алдыға созамыз. Отырып «аласа» деп айту, тұру – «биік» деп айту. / 5-6 рет қайталау/ Б.қ.: «Масаны ұстап ал» 6. Аяқтары алашақ қойылған , қолдары бүйірде. 1- қолды бастан асыра көтеріп шапалақтап және аяқты алашақ ұстап секіру . / 10-15 секунд/ 4 лектен (колонна) 1 саппен шеңбер бойы жүру. Еркін жүру. Тыныс алу жаттығулары: мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару. Бастапқы 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.	
IV. ҮІӨ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	Балаларды сапқа тұрғызу • Қателіктерін ескерту. • Бағалау • Ұйымдастырылған түрде спорт алаңынан шығару.	- Спорттық құрал-жабдықтарды жинауды ұсынады.

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған іс-әрекет циклограммасы 5

Іс-әрекет түрі: Денешынықтыру.

Күні:		
ТОП:		Қатысқан балалар саны:
ҰІӨ мақсаты	<i>Педагогтың белгісі бойынша қозғалыс жылдамдығының өзгеруімен жүруді және жүгіруді үйрену; тұрақты тепе-теңдікті сақтау және алға секіру жаттығулары.</i>	
Күтілетін нәтиже:	<i>талқылауға қатысу - сұрақтарға жауап береді: Нұсқаушыға көмек көрсету ниетін таныту</i>	
Сөздік жұмыс:	<i>Сұрақтарға толық жауап бере біледі</i>	
Өткен ҰІӨ-нен алған білім	<i>Өткен жаттығу түрлерін атай алады.</i>	
ҰІӨ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату <i>0-2 минут</i> Ұйымдастыру. <i>3-5 минут</i>	Кіріспе бөлім. <i>-сапқа тұрғызу -сәлемдесу</i> <i>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.</i> <i>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.</i>	
ҰІӨ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс <i>минут</i>	Негізгі бөлім. Таяқпен жалпы дамыту жаттығулары. Б.қ.: «Балапан су ішті» <i>1. Аяқтары иық мөлшерінде. Таяқша артта. 1-4 - басты алдыға қарай созып, таяқшаны артқы жақтан баяу жоғары көтеру. /5-6 рет қайталау/</i> Б.қ.: «Биші мысық» <i>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./</i> Б. қ.: «Тартылу» <i>3. Аяқтары алиақ қойылған, таяқша төменде қолдарымен ұстау. 1-2 - таяқшаны жоғарыға көтеріп созылу, аяқтың ұшымен тұру. 3- б.қ. /5 рет қайталау/</i> Б.қ.: ««Әткеншек» <i>4. Аяқтары иық мөлшерінде. Таяқшаны кеуде тұсында ұстап, денені оң-сол жаққа бұрады. /5 рет қайталау./</i>	<i>Музыкалық сүйемелдеу</i> <i>Әрбір балаға атрибуттар</i>

	Б.қ.: «Мергендер» 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/ 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» 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. Қозғалыстардың негізгі түрлері. 1. Гимнастикалық орындыққа басына құм салынған қапшықпен шығып, түзу жүріп өту. 2. Тізе арасында қысылған қапшықпен екі аяқпен секіру - «Пингвиндер» 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.)	
IV. ҰІӨ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	Бір-бірден колоннада жүру, педагогтың белгісі бойынша жаттығулар орындау (қолдар екі жаққа, қолдар төмен, қолдар бастың артында).	- Спорттық құрал-жабдықтарды жинауды ұсынады.

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызмет циклограммасы 6
Іс-әрекет түрі: Денешынықтыру.

Күні:	2 сағат	
Топ:		Қатысқан балалар саны:
ҰІӨ мақсаты	Жалпы дамыту жаттығуларын, бағандар арасынан «жылан» болып жүруді, шеңбер бойымен тұруды, шашыла жүгіруді үйрету.	
Күтілетін нәтиже:	қимылдарды педагогтің айтқан сөздеріне сәйкес орындауды, ойын ережесін сақтауды, ойын әрекеттерін орындауды; сәкіден секіріп түсу тәсілдерін, шеңбер бойымен жүре білу, кеңістікте бағдарын айқындауды үйренеді.	
Тілдік мақсат:	Жылан, торғай, мысық .	
Өткен ҰІӨ-нен алған білім	Сұрақ -жауап	
ҰІӨ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	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!	гимнастикалық сәкілер, торғайдың, мысықтың бейнесі бар бетперделер, талдарды бейнелейтін бағандар.
ҰІӨ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	Негізгі бөлім. Жалпы даму жаттығулары 1.«Қанатымызды тазалаймыз». Б.қ.: серіппе жасаймыз, басымызды оңға иеміз, б.қ., сосын солға 4 рет қайталаймыз. 2.«Қанатымызды жасаймыз». 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».	

	<i>Б.қ.: аяқ бірге қосулы, қолдар төменде. Қолды жоғары созып, керілеміз – тыныс аламыз, б.қ. – тынысшығарамыз.</i> Негізгі қимылдың түрлері: 1.Бағандар арасынан «жылан» жасап жүреді. <i>«Қараңдар, қаншама ағаштар айналада. Орманда адасып қалмай, бір-бірімізден қалмай ұшамыз».</i> 2.Бөренеден (сәкіден) секіру. <i>«Алдымызда ағаш құлап жатыр, оны секіріп өтейік».</i> 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>	
IV. ҰІӘ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	«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 ғажап түс көріп, жайлы жатып жақсы тұрды, сергек көңіл күйге бөленді.</i>	

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызмет циклограммасы 1
Іс-әрекет түрі: Денешынықтыру.

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 еңбектеп өту.
Күні:		
Топ:		Қатысқан балалар саны:
ҰІӨ мақсаты	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.	
Күтілетін нәтиже:	Тапсырма мазмұнын толық есте сақтады. Жаңа білімді түсінеді Дене жаттықтыруға арналған тапсырмаларды орындай алады	
Сөздік жұмыс:	Сұрақтарға толық жауап бере біледі	
Өткен ҰІӨ-нен алған білім	Өткен жаттығу түрлерін атай алады.	
ҰІӨ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
І. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	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.	
ҰІӨ-нің ортасы ІІІ. Тақырып бойынша жұмыс минут	Негізгі бөлім: Жалпы даму жаттығулары Доппен Б.қ.: «Буратино» ойыны 1. Аяқты ашақ қоямыз, доп жанымызда. Буратиноға әдемі мұрын жасаймыз. Буратино мұрнымен «2,3» сандарын жазады. /5 рет қайталау/ Б.қ.: «Аттап созылу» 2. Аяқтары ашақ қойылған, доп қолда, 1- оң аяқты бүгу, 2- алға қарай бүгілген аяққа қарай иілу керек, дәл осы қимылды екінші аяқпен қайталайды./5-брет қайталау./	Музыкалық сүйемелдеу Әрбір балаға атрибуттар

	Б.қ.: «Бауырсақ» 3. Аяқтар ашақ 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 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). Қим ойын: «Көжсектер мен түлкі» Міндеті: балаларды шапшандыққа, ұйымшылдыққа үйрету.	
IV. ҰІӨ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	Педагогтың белгісі бойынша қолдарға арналған тапсырмаларды орындай отырып, бірінен соң бірі колоннада жүру.	- Спорттық құрал-жабдықтарды жинауды ұсынады.

Іс-әрекет түрі: Денешынықтыру.

Күні:		2 сағат	
ТОП:		Қатысқан балалар саны:	
ҰІӘміндеті	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.		
Күтілетін нәтиже:	- Балалар нұсқаушының түсіндіріп көрсетуі бойынша негізгі жаттығу түрлерін жасайды. Балалар секіру жаттығулырын ойын арқылы орындайды. Балалар белгіні естіп бір қатарға түзеледі.		
Тілдік мақсат:	Сұрақтарға толық жауап бере біледі		
Өткен ҰІӘ-нен алған білім	Өткен жаттығу түрлерін атай алады.		
ҰІӘ өткізілу барысы			
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет		Ресурстар
І. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату Ұйымдастыру. 2 - 3минут	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.		Жарты топқа арналған 2 гимнастикалық орындық (биіктігі 30-35 см), 8-10 текше (биіктігі 6 см), доптар (диаметрі 10-12 см).
ҰІӘ-нің ортасы ІІІ. Тақырып бойынша жұмыс 12- -14 минут	2 . Негізгі бөлім. Жалпы дамыту жаттығулары. Жалаушамен 1. Бастанқы қалып (бұдан әрі - б.қ) - аяқтың еніне параллель тіреу, қолды төмен түсіру. Қолдарын жанға жоғары көтеру, қолдарын шапалақтау. Қолды жанға төмен түсіру, бастанқы күйге оралу 2. Б.қ - аяқ иық деңгейінде, қол белде. Оңға бұрылу, оң қолды жанға бұру, бастанқы күйге оралу. Дәл сол сияқты басқа жаққа бұру. 3. Б.қ - аяқтың иық деңгейінде, қол төмен. Отыру, қолды алға қою, алдыға қолды шапалақтау, тұру, бастанқы күйге оралу. 4. Б.қ - аяқты алишақ қою, қолдар арқада. Қолыңызды жанға көтеру: алға иіліп, екі арасында саусақтың ұшын еденге тигізу. Қолды жанға созып, керілу, бастанқы күйге оралу. 5. Б.қ - аяқтың алишақ қою, қол белде. Жүру кезегімен ауысып, орнында екі аяқпен секіру. Тыныс алу жаттығуы. Мұрынмен дем алып,ауыздан демді шығару. Қозғалыстардың негізгі түрлері. 1. Тепе-теңдік жаттығулары - жүру және екі сызық арасында жүгіру (ені 15 см, ұзындығы 3 м)		Музыкалық сүйемелдеу

	Жаяу жүргенде, қолдар белде. Жүгіру кезінде қолдар бүгілген тепе-теңдікті сақтай алады. Жүгіру мен жүгірудің кезектесуі: ең бастысы - бауларды баспау. 2. Секіру - орнында екі аяғымен шеңберді оңға және солға кезекпен қысқа кідіріспен серпу (3-4 рет). Балалар бір-біріне қарама-қарсы екі жолда тұрады (сызықтар арасындағы қашықтық кемінде 3 м). 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. 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.	
IV. ҮІӨ-нің қорытындысы. Рефлексия 2-3 минут	«Күлкіні жалғастыр» ойын жаттығуы Балалар малдас құрып дөңгелене отырады да, бір-біріне жымылып, күлкіні әрі қарай кезекпен жалғастырады. Балаларға бір баланың көңіл күйі қалғандарының көңіл күйіне әсер ететінін еске салады. Балаларға рахмет айтып қоштасу	- Спорттық құрал-жабдықтарды жинауды ұсынады.

Іс-әрекет түрі: Денешынықтыру.

Күні:		
Топ:		Қатысқан балалар саны:
ҰІӨ мақсаты	Педагогтың белгісі бойынша бағана бойынша бірінен соң бірін жүру дағдысын , инурдың астынан бүйірден сүйреліп өту, тепе-теңдікті сақтап, секіруден жаттығуларын жасауды үйрету..	
Күтілетін нәтиже:	Ұйымдастырылған іс-әрекетінің нәтижесі бойынша сұрақтарға жауап береді: -Өздеріне ұнаған жаттығуларын айтады	
Сөздік жұмыс:	Сұрақтарға толық жауап бере біледі	
Өткен ҰІӨ-нен алған білім	Өткен жаттығу түрлерін атай алады.	
ҰІӨ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	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 жүзгіру. Шеңбер бойымен еркін жүру.1 сапқа тұру. 1 саптан 4 звеноға тұру. / сапқа тұрарда себеттен екі лентадан алу/ Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау.	
ҰІӨ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	Негізгі бөлім: Жалпы даму жаттығулары Лентамен. Б.қ.: «Басты айналдыру» 1. Аяқтары иық мәлішерінде. 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 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 ашық қою, ленталар қолда. Лентаны жоғары созып «жоғарыда» деп айту, төменде түсіріп «төменде» деп айту. /5-6 рет қайталау./ Б. қ.: «Лентаны ілу» 5. Аяқтарын ашақ 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»	Музыкалық сүйемелдеу Әрбір балаға атрибуттар

	6. Аяқтарын алашақ 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... 1. Өрмелеу - баудың астымен жорғалап шығу (биіктігі 40 см) бүйірден, еденге қолды тигізбестен және шнурдың жоғарғы шетіне тигізбеу 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.	
IV. ҰІӨ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	-Балалармен бірге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсіру.	- Спорттық құрал-жабдықтарды жинауды ұсынады.

Іс-әрекет түрі: Денешынықтыру.

Күні:		
ТОП:		Қатысқан балалар саны:
ҰІӨ 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.	
Күтілетін нәтиже:	Жүрудің әртүрлі қимылдарын жасап жүреді.Маршпен,аяқ ұшымен,өкшемен, секіріп. Сапта жүріп келе жатып екі қатарға бөлініп тұрады	
Сөздік жұмыс:	Сұрақтарға толық жауап бере біледі	
Өткен ҰІӨ-нен алған білім	Өткен жаттығу түрлерін атай алады.	
ҰІӨ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	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.	
ҰІӨ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	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	Музыкалық сүйемелдеу Әрбір балаға атрибуттар

	жанға созып, аяқтың ұшымен жүру. Тыныс алу жаттығулары: шәйнектік дыбысын салу. Терең тыныс алып, демді шығару. Бастанқы қалыпқа келу. Қозғалыстардың негізгі түрлері. 1. Тепе-теңдік - көлбеу тақтаймен тұзу, қолды екі жаққа 2. Допты екі қолмен бастың арт жағынан бір-біріне лақтыру қатарда 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.	
IV. ҰІӨ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	-Балалармен бірге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсіру. - Спорттық құрал-жабдықтарды жинауды ұсынады. Балаларға рахмет айтып қоштасу	- Спорттық құрал-жабдықтарды жинауды ұсынады.

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызмет циклограммасы 5
Іс-әрекет түрі: Денешынықтыру.

Күні:	2 сағат	
Топ:		Қатысқан балалар саны:
ҰІӨ мақсаты	арқанмен жүру кезінде тепе-теңдікті сақтау дағдысын қалыптастыру.	
Күтілетін нәтиже:	иектелген алаң үстінде еңбектеу тәсілдерін, сапта жүріп қолға арналған әртүрлі жаттығуларды орындай білуді, тепе-теңдікті сақтауды меңгереді.	
Тілдік мақсат:	сәлеметсіз бе,сау болыңыз. Саябақ.	
Өткен ҰІӨ-нен алған білім	Сұрақ -жауап	
ҰІӨ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	Кіріспе бөлім. Амандасу Туін балаларды қарсы алады. Алақанды соқ-соқ, Аяқпенен топ-топ. Шынтақтардабүгілді, Көздеріміз жұмылды. Туін, тиін, ұйықтама, Бізбен бірге сен ойна. Тізбекте бір-бірден қолдарына бүршік ұстап жүру.	
ҰІӨ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	Негізгі бөлім: Жалпы даму жаттығулары. Б.қ.: «Тик-так» 1. Аяқтары ашақ , 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 ашақ 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. Тере-теңдікті сақтау – қолдарын екі жаққа созады, денесін түзу ұстайды, аяқтарын тек жіптің үстінеқояды. 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.	
IV. ҰІӨ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	Саусақ гимнастикасы: «Жасырынбақ» «Саусақтарым ойнады жасырынбақ, Бастарын да жасырды, Міне, былай, міне, былай, Бастарын ол жасырды» Шеңбер бойы жүру. Адымдап жүру.	

Іс-әрекет түрі: Денешынықтыру.

Күні:	2 сағат	
Топ:		Қатысқан балалар саны:
ҰІӨ мақсаты	текшелермен жаттығуды, ирек жолмен жүру дағдысын қалыптастыру.	
Күтілетін нәтиже:	шектелген алаңмен жүргенде тепе-теңдікті сақтауды, допты қақпа арқылы бір-біріне домалату тәсілін меңгереді.	
Тілдік мақсат:	сәлеметсіз бе,, сау болыңыз, , қақпа.	
Өткен ҰІӨ-нен алған білім	Сұрақ -жауап	
ҰІӨ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	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.	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.
ҰІӨ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	Негізгі бөлім 2 қатарға тұрып, текшелермен 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 секунда/ Шеңбер бойы жүру /ленталарды себетке салу/. Тыныс алу жаттығулары: «Шар» - ерніңді жұмып, ұртыңды томпайту; жұдырықпен	

	жайлап жұмылу, еріннен ауаны шығарады (2-3 рет). 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.	
IV. ҰІӘ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	«Алақанды соғамыз – шап-шап-шапалақ -шап-шап-шапалақ , Аяқты тыпырлатамыз – топ-топ. Басты біз айналдырып, Кеудемізді қағамыз. Енді топқа қайтамыз.	