



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

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

Қыркүйек айы. 2024 ж

Міндеті	Балалардың денсаулығын сақтау және қорғау, физикалық үйлесімді дамыту; спортқа деген қызығушылықты арттыру, салауатты өмір салты дағдыларын дамыту; дене шынықтыруға баулу, дененің физикалық сапаларын: күш, жылдамдық, шыдамдылық, икемділікті дамыту; дене шынықтырудың әртүрлі нысандарында шығармашылық, танымдық және сөйлеу қабілеттерін дамыту; балалардың дене қалыптарының дұрыс дамуына, қимылдарының үйлесімді қалыптасуына, жалпақ табандылықтың алдын алуға медициналық-педагогикалық бақылау жүргізу және ұлттық қимылды ойындар өткізуге жағдайлар жасау.			
Мақсаты	Жалпы даму жаттығулар (ЖДЖ)	Негізгі қозғалыстар (НҚҚЖ)	Мерзімі	Сағат саны
Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алмастыру, қарапайым дене жаттығуларымен ұштастыруды, Допты домалату, лақтыру және қағып алу, допты жерге оң қолмен және сол қолмен ұру дағдыларын дамыту	Құралсыз	1. Допты лақтыру. 2. Заттар арасымен екі аяқпен секіру.		2
Бір орында тұрып және қозғалыс барысында тізбекке тұру түрлерін, сапта тұзу жүру түрлерін орындау. Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алмастыру, қарапайым дене жаттығуларымен ұштастыру. Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайлардағы секіру дағдыларын дамыту	Құрсаумен	1. Қатар орналасқан таяқтардан екі аяқпен аттап секіру. 2. Тепе-теңдік – қолға доп ұстап орындық үстімен жүру.		1 <i>1</i>
Организмнің шынығуы мен төзімділігін жетілдіру үшін түрлі жүктемелерді біртіндеп арттыра отырып дене жаттығуларын орындауды үйрету.	Лентамен	1. Тепе-теңдік – орындықпен жүріп ортада керілген жіптің астынан өту. 2. Қолмен отырғышқа таянып, кеудені жерден көтеріп, қолды бүгіп жазу		2
Заттармен және заттарсыз жалпы дамытушы жаттығуларды орындау. Допты домалату, лақтыру және қағып алу, допты жерге оң қолмен және сол қолмен ұру, екі қолымен басынан асыра лақтыру және бір қолмен кедергіден лақтыруды үйрету.	Құралсыз	1. Гимнастикалық орындықта алақан мен тізегесүйене отырып еңбектеу. 2. Тепе-теңдік – басына қапшық қойып, қолын белге қойып, еденде созылып жатқан арқан үстімен бір бүйірмен адымдап жүру.		1 <i>1</i>

Бір орында тұрып және қозғалыс барысында тізбекке тұру түрлерін, сапта түзу жүру түрлерін орындау. Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алмастыру, қарапайым дене жаттығуларымен алмастыру. Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайлардағы секірулер. Командалық ойындардың рөлдері мен тәсілдерін қолдану дағдыларын үйрету.	Таяқшамен	1.Білек пен тізеге сүйене отырып гимнастикалық орындық үстімен еңбектеу. 2.Жүгіріп келіп баланың жоғары көтерілген қолынан 25 см биіктікке ілінген затқа (таспа) секіріп қол тигізу.		2
Бір орында тұрып және қозғалыс барысында тізбекке тұру түрлерін, сапта түзу жүру түрлерін орындау. Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алмастыру, қарапайым дене жаттығуларымен ұштастыру. Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайларда секіру дағдыларын дамыту	Құрсаумен	1.Гимнастикалық орындықта алақан мен табанға сүйеніп төрттағандап еңбектеу. 2.Шапалақтауға сәйкес өзін айнала отырып бір орында секіру.		1
Қазан айы. 2024ж				
Міндеті	Тепе-теңдікті сақтау. Заттардан аттап жүру, шектелген жазықтықтың үстімен қосалқы қадаммен, аяқтың ұшымен жүру. Скамейканың үстіне қойылған текшелерден аттап жүру, арқан бойымен бір қырымен, қосалқы қадаммен (өкшені арқанға, аяқ ұшын еденге қою) жүру, әр қадам сайын допты алдынан немесе артынан қолдан-қолға ауыстыра отырып, кедір-бұдыр тақтай, гимнастикалық скамейка бойымен жүру; гимнастикалық скамейканың бойымен екі қадам қашықтықта орналасқан іші толтырылған доптардан аттап өту; қолдарынан ұстап, жұптарымен айналу.			
Мақсаты	Жалпы даму жаттығулар (ЖДЖ)	Негізгі қозғалыстар (НҚҚЖ)	Мерзімі	Сағат саны
Бір орында тұрып және қозғалыс барысында сапка тұру түрлерін, мәнерлі сап түзу, жүру түрлерін орындау. Алуан түрлі ойын түрлерінде әртүрлі дене жаттығуларын орындау барысында басқа қатысушыларға тактикалық көмек көрсету	Құралсыз	1.Қолына доп ұстап жанымен жүру 2. 5 метр қашықтыққа екі тізе арасына доп қысып секіру.		2
Организмнің төзімділігі мен жаттыққандығын жетілдіру үшін түрлі жүктемелерді біртіндеп арттырумен дене жаттығуларын орындауды. Бір орында тұрып және қозғалыс барысында сапка тұру түрлерін, мәнерлі сап түзу, жүру түрлерін орындау. Допты домалату, лақтыру және қағып алу,	Жалаушамен	1.Тепе-теңдік – белгі бойынша гимнастикалық орындықтан бір аяқпен тұру. 2.Бастан асырып екі қолмен бір-біріне доп лақтыру (2,5 метр).		1

Дене қуаты қасиеттерін көрсету: әртүрлі дене әрекеті түрлеріндегі ептілік, жылдамдық пен реакция. Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайлардағы секірулерді үйрету.	Құралсыз	1. «Классиктер» 2. Бір-біріне бастан асырып доп лақтыру (қашықтық 3 метр).		2
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, екі қолмен жоғары көтеру, орындықтың бүйірінен қолды ұстау 2. Тепе-теңдік - гимнастикалық орындықта бүйірлік адыммен жүру, қолды белде ұстау		1 2
Алға жылжи отырып, секіру дағдысын қалыптастыру.	Таяқшамен	1. «Қояндар» – алға қарай екі аяқпен секіру. 2. «Аюлар» – тіке бағытта төрт аяқтап еңбектеу.		2
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. Допты бір-біріне лақтыру		1

Қараша айы. 2024ж

Міндеті	Балалардың денсаулығын сақтау және қорғау, физикалық үйлесімді дамыту; спортқа деген қызығушылықты арттыру, салауатты өмір салты дағдыларын дамыту; дене шынықтыруға баулу, дененің физикалық сапаларын: күш, жылдамдық, шыдамдылық, икемділікті дамыту; дене шынықтырудың әртүрлі нысандарында шығармашылық, танымдық және сөйлеу қабілеттерін дамыту; балалардың дене қалыптарының дұрыс дамуына, қимылдарының үйлесімді қалыптасуына, жалпақ табандылықтың алдын алуға медициналық педагогикалық бақылау жүргізу және ұлттық қимылды ойындар өткізуге жағдайлар жасау.			
Мақсаты	Жалпы даму жаттығулар (ЖДЖ)	Негізгі қозғалыстар (НҚҚЖ)	Мерзімі	Сағат саны
Бір орында тұрып және қозғалыс барысында тізбекке тұру түрлерін, сапта тұзу жүру түрлерін орындау. Түрлі спорттық ҰІӨ-ға қажетті ресурстарды анықтау және оларды техника қауіпсіздігін ескере отырып қолдануды үйрету.	Доппен	1. Құм салынған қапшықты тік мақсатқа лақтыру 2. Еденде жорғалап жүру		2
Балаларды кедергілерден өтіп жаяу және жүгіруге жаттықтыру; 2 минутқа дейін үздіксіз жүгіру;	Құралсыз	1. Қолына доп ұстап жанымен жүру 2. 5 метр қашықтыққа екі тізе арасына доп		1

секіру жаттығуын қайталау.		қысып секіру.		
Тепе-теңдікті сақтау дағдысын қалыптастыру.	Құралсыз	1.Қолды белде ұстап, текшелерден аттап, сокпақпен (жолмен)жүру. 2.Сәкі үстінде төрттағандап еңбектеу.		2
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.		1 1
«Суық түсті» биологиялық белсенді нүктелерінің массажын қолдану арқылы балалардың дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылығын қалыптастыру және қызығушылығын дамыту.м	Доппен	1.Допты екі қолымен бастан асыра лақтыру. 2.Орнында тұрып ұзындыққа секіру		2
Организмнің шынығуы мен төзімділігін нығайту үшін түрлі жүктемелерді біртіндеп арттыра отырып дене жаттығуларын орындау.Дене қуаты қасиеттерін көрсету: әртүрлі дене әрекетітүрлеріндегі ептілік, жылдамдық пен реакцияны, командалық ойындар рөлдері мен тәсілдерін қолдану түрлерін үйрету.	Лентамен	1. Тепе-теңдік - гимнастикалық орындықпен адымдап бүйірден жүру, ортасында отыру, тұру және жүру (секірмей түсу). Қолдардың орналасуы әр түрлі болуы мүмкін - белдікте, бүйірге, бастың артында. 2. Допты (үлкен диаметрлі) текшелер арасында жыланша айналдыру.		1 2
Желтоқсан айы. 2024ж				
Міндеті	Жүру кезінде тұрақты тепе-теңдікті сақтау,кедергіден секіру кезінде ептілік пен қимылдарды үйлестіруді дамыту.Балаларды жүру және жүгіру кезінде педагогтың белгісі бойынша тоқтау, күш пен ептілікті дамыта отырып, гимнастикалық орындықта асқазанмен жорғалағанда; тұрақты тепе-теңдікті сақтау.Нысандар арасында жүруді және жүгіруді қайталау. еденнен (жерден) екі аяғымен серпіле итеруді және затқа (биіктікте) жеткенде секіру кезінде қолды сермеуді үйрету; Гигиена дағдылары туралы түсінік беру. Жұқпалы аурулардың түрлері, берілу жолдары, алдын-алудың негізгі шаралары туралы түсінік беру. Тазалықты, гигиеналық дағдыларды сақтаудың қажеттілігін түсіндіру			
Максаты	Жалпы даму жаттығулар (ЖДЖ)	Негізгіқозғалыстар (НҚҚЖ)	Мерзімі	Сағат саны
Бір орында тұрып және қозғалыс барысында тізбекке тұру түрлерін, сапта түзу жүру түрлерін орындауды, қашықтыққа, көлденең және тік нысанаға лақтыру түрлерін, алуан түрлі ойын түрлерінде әртүрлі дене	Таяқшамен	1.Оң және сол қолмен алысқа доп лақтыру 2.Тереңдікке секіру – биіктігі 30 см орындықтан секіру.		2

жаттығуларын орындау барысын үйрету.				
Секірудің алуан түрлерін орындау, өзгермелі жағдайларда секіру. Өрмелеу, өрмелеп шығу, астымен еңбектеу, еңбектеп өту түрлерін орындауды, түрлі спорттық ҰІӨ-ға қажетті ресурстарды анықтау және оларды техника қауіпсіздігін ескере отырып қолдануды үйрету.	Жалаушамен	1.Гимнастикалық сатымен өрмелеу. 2.Тепе-теңдік – алға адымдай отырып бір аяқпен секіру, екінші аяқпен құм толтырылған қапшықты итере отырып алға жылжу – арақашықтық 3 метр.		1
Организмнің шынығуы мен төзімділігін нығайту үшін түрлі жүктемелерді біртіндеп арттыра отырып дене жаттығуларын орындау. Секірудің алуан түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайлардағы секірулер. Өрмелеу, өрмелеп шығу, еңбектеп өту түрлерін орындауды үйрету.	Құралсыз	1.Гимнастикалық сатымен өрмелеу 2.Қысқа секіртпелер арқылы еркін секіру		2
Алға жылжи отырып секіру, төрт тағандап жүру дағдысын қалыптастыру.	Таяқшамен	1.«Қояндар» – алға қарай екі аяқпен секіру. 2.«Аюлар» – тіке бағытта төрт аяқтап еңбектеу.		1
Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайларда секіру. Допты домалату, лақтыру және қағып алу, допты жерге оң қолмен және сол қолмен ұру, екі қолмен басынан асыра лақтыру және бір қолмен кедергіден лақтыруды үйрету.	Құралсыз	1.Бір орында өз-өзін айнала қос аяқтапсекіру. 2.Допты жоғары лақтыру және оны қос қолдап қағып алу.		2
Дене қуаты қасиеттерін көрсету: әртүрлі дене әрекеті түріндегі ептілік, жылдамдық пен реакция. Командалық ойындар рөлдері мен тәсілдерін қолдануды үйрету.	Орамалмен	1.«Пингвиндер» Еркін бағытта екі тобықтың арасына доп қысып жүру. 2.«Кенгуру» Еркін бағытта екі тізенің арасына доп қысып секіру.		1 2

Қаңтар айы. 2025 ж

Міндеті	Жүру кезінде тұрақты тепе-теңдікті сақтау,кедергіден секіру кезінде ептілік пен Қатарда жүру, аяқ ұшымен, өкшемен, жай жүгіруге, тоқтап қайта жүгіруге, допты мақсатты домалатуға, алысқа лақтыруға үйрету. Жалпы дамыту жаттығуларын дұрысүйрету, негізгі қимыл түрлерін дамыту. Жалпы дамыту жаттығуларын дұрыс орындауға үйрету, қол-аяқ қимыл үйлесімділігін арттыру. Ойын ережесін ойын барысында сақтау қажеттігін түсіндіру Балаларға дене мүшелер туралы, оларды күтіп, таза ұстау туралы түсінік беру.
----------------	---

Мақсаты	Жалпы даму жаттығулар (ЖДЖ)	Негізгі қозғалыстар (НҚҚЖ)	Мерзімі	Сағат саны
Допты домалату, лақтыру және қағып алу, допты жерге оң қолмен және сол қолмен ұру, екі қолымен басынан асыра лақтыру және бір қолмен кедергіден лақтыруды, секірудің алуан түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайларда секіру жаттығуларын үйрету.	Құралсыз	1. Қолына доп ұстап жанымен жүру 2. 5 метр қашықтыққа екі тізе арасына доп қысып секіру.		2
Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды кезекпен алмастыра орындау, қарапайым дене жаттығуларымен ұштастыру. Өрмелеу, өрмелеп шығу, астымен еңбектеу, еңбектеп өту түрлерін Орындау жаттығуларын үйрету.	Доппен	1. Жерге қойылған себетке дейін секіруді үйрету. 2. Доғалар астынан еңбектеп өту.		1
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 тіздегі 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.	Таяқшамен	1. Гимнастикалық орындыққа басына құм салынған қапшықпен шығып, түзу жүріп өту. 2. Тізе арасында қысылған қапшықпен екі аяқпен секіру - «Пингвиндер»		1
Жүру, секіру кезінде жаттығуларды орындай білуге үйрету.	Құралсыз	1. Екі сызық арасында жүру 2. Екі аяғымен секіру		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
Ақпан айы. 2025ж				
Міндеті	Лақтыру, қағып алу, домалату: допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен, бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алу; допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату, допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу; Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау. Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. Түзу бағытта адымдап жүру.			

Шанамен сырғанау. Бір-бірін шанамен сырғанату, төбешіктен бір-бірлеп және екі-екіден шанамен сырғанау.				
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 орындықта жүру, бастың артында қолдар (2-3 рет).		2 1
Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алмастыру, қарапайым дене жаттығуларымен алмастыру. Ойын түрлерінде әртүрлі дене жаттығуларын орындау барысында басқа қатысушыларға тактикалық көмек көрсетуге үйрету.	Жалаушамен	1. Гимнастикалық қабырғамен өрмелеу. 2. «Қоқыс жинаймыз» жаттығуы		1 2
Педагогтың бұйрығы бойынша балаларды серуендеуге, тапсырмаларды орындауға жаттықтыру; орнынан ұзындыққа секіруге, тордың үстінен доп лақтыруда; жаяу және жүгіруді қайталау	Құрсаумен	1. Тұрып ұзындыққа секіру (10-12 рет). 2. Доптарды шнурға лақтыру		2
Балаларды гимнастикалық орындықта серуендеуге, тепе-теңдікте, оң және сол аяқпен секіруге жаттықтыру.	Таяқшамен	1. Гимнастикалық орындықта алақан мен аяққа сүйеніп жүру «аяу». 2. Тепе-теңдік - гимнастикалық орындықта бүйірден қосымша адыммен жүру		1
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.		2
Допты кеудеден екі қолмен лақтыру дағдысын қалыптастыру.	Сылдырмақпен	1. Алға қарай екі аяқпен секіру. 2. Допты екі қолмен кеуде тұсынан лақтыру.		1
Наурыз айы. 2025 ж				
Міндеті	Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру: сапқа бір, екі, үш қатармен тұру, бір-бірінің жанына және бір-бірінің артынан сапқа тұру, орнында айналу, оңға, солға бұрылу, сап түзеп, бір және екі, үш қатармен қайта тұру. Допты жоғары лақтыру, еденге ұра отырып, екі қолымен қағып алу. Кедергілер арасынан және доға астынан еңбектеу, гимнастикалық қабырғадан кезектескен қадаммен өрмелеу. Асықты дәлдеп лақтыруға үйрету. Ұлттық қимылды ойындарды ойнату. Балаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға қатысуға баулу.			

Максаты	Жалпы даму жаттығулар (ЖДЖ)	Негізгі қозғалыстар (НҚҚЖ)	Мерзімі	Сағат саны
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
Бір орында тұрып және қозғалыс барысында тізбекке тұру түрлерін, сапта тұзу жүру түрлерін орындау. Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алмастыру, қарапайым дене жаттығуларымен ұштастыру. Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайлардағы секіру дағдыларын дамыту	Құралсыз	1. Қатар орналасқан таяқтардан екі аяқпен аттап секіру. 2. Тепе-теңдік – қолға доп ұстап орындық үстімен жүру.		1 2
Организмнің шынығуы мен төзімділігін жетілдіру үшін түрлі жүктемелерді біртіндеп арттыра отырып дене жаттығуларын орындауды үйрету.	Лентамен	1. Еркін түрде орындық үстімен еңбектеу 2. Залдың бір жағынан екінші жағына қос аяқтап секіріп бару.		2
Организмнің шынығуы мен төзімділігін жетілдіру үшін түрлі жүктемелерді біртіндеп арттыра отырып дене жаттығуларын орындау. Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алмастыру, қарапайым дене жаттығуларымен алмастыру.	Құралсыз	1. Кішкентай шарикті лақтыру және стақанмен ұстап алу. 2. «Майда тастар»		1 1
Заттармен және заттарсыз жалпы дамытушы жаттығуларды орындау. Допты домалату, лақтыру және қағып алу, допты жерге оң қолмен және сол қолмен ұру, екі қолымен басынан асыра лақтыру және бір қолмен кедергіден лақтыруды үйрету.	Құралсыз	1. Гимнастикалық орындықта алақан мен тізгесүйене отырып еңбектеу. 2. Тепе-теңдік – басына қапшық қойып, қолын белге қойып, еденде созылып жатқан арқан үстімен бір бүйірмен адымдап жүру.		2
Бір орында тұрып және қозғалыс барысында тізбекке тұру түрлерін, сапта тұзу жүру түрлерін орындау. Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алмастыру, қарапайым дене жаттығуларымен алмастыру. Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайлардағы секірулер. Командалық ойындардың рөлдері мен тәсілдерін қолдану дағдыларын үйрету.	Таяқшамен	1. Білек пен тізгеге сүйене отырып гимнастикалық орындық үстімен еңбектеу. 2. Жүгіріп келіп баланың жоғары көтерілген қолынан 25 см биіктікке ілінген затқа (таспа) секіріп қол тигізу.		1
Сәуір айы 2025ж.				

Міндеті		Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау. Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру. Жалпы дамытушы жаттығулар. Аяққа арналған жаттығулар: аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет); қолды тізеге қойып отырып-тұру; аяқтың ұшымен ұсақ заттарды жылжыту.		
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.	Сылдырмақпен	1. Гимнастикалық орындықта жүру 2. Допты екі қолмен кеудеден лақтыру		2
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. Допты бір-біріне лақтыру		1
Педагогтың белгісі бойынша қозғалыс жылдамдығының өзгеруімен жүруді және жүгіруді үйрену; тұрақты тепе-теңдікті сақтау және алға секіру жаттығулары.	Таяқшамен	1. Гимнастикалық орындыққа басына құм салынған қапшықпен шығып, түзу жүріп өту. 2. Тізе арасында қысылған қапшықпен екі аяқпен секіру - «Пингвиндер»		2
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 2
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 лақтыру 2 м қашықтықтан оң және сол қол 2. Өрмелеу - доғаның астына қолдарыңызбен еденге тигізбестен, түзу және бүйірлермен (топтасып) жүру		2 2
Балаларды кедергілерден өтіп жаяу және жүгіруге жаттықтыру; 2 минутқа дейін үздіксіз жүгіру; секіру жаттығуын қайталау.	Құралсыз	1. Қолына доп ұстап жанымен жүру 2. Допты себетке лақтыру.		1
Мамыр айы 2025ж.				
Міндеті	Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау. Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру. Заттардың арасымен жүру және жүгіру. Допты екпінмен итереді және доптың қозғалу бағытын сақтау. Басына			

қап қойып, бастың дұрыс қалпын сақтап, жіп бойымен жүру дағдыларын дамыту.

Мақсаты	Жалпы даму жаттығулар (ЖДЖ)	Негізгі қозғалыстар (НҚҚЖ)	Мерзімі	Сағат саны
Бір орында тұрып және қозғалыс барысында тізбекке тұру түрлерін, сапта түзу жүру түрлерін орындауды, қашықтыққа, көлденең және тік нысанаға лақтыру түрлерін, алуан түрлі ойын түрлерінде әртүрлі дене жаттығуларын орындау барысын үйрету.	Таякшамен	1. Оң және сол қолмен алысқа доп лақтыру 2. Тереңдікке секіру – биіктігі 30 см орындықтан секіру.		2 1
Секірудің алуан түрлерін орындау, өзгермелі жағдайларда секіру. Өрмелеу, өрмелеп шығу, астымен еңбектеу, еңбектеп өту түрлерін орындауды, түрлі спорттық ҮІӨ-ға қажетті ресурстарды анықтау және оларды техника қауіпсіздігін ескере отырып қолдануды үйрету.	Жалаушамен	1. Гимнастикалық сатымен өрмелеу. 2. Тепе-теңдік – алға адымдай отырып бір аяқпен секіру, екінші аяқпен құм толтырылған қапшықты итере отырып алға жылжу – арақашықтық 3 метр.		1 2
Бір орында тұрып және қозғалыс барысында тізбекке тұру түрлерін, сапта түзу жүру түрлерін орындау. Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алмастыру, қарапайым дене жаттығуларымен ұштастыру. Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайларда секіру дағдыларын дамыту	Құрсаумен	1. Гимнастикалық орындықта алақан мен табанға сүйеніп төрттағандап еңбектеу. 2. Шапалақтауға сәйкес өзін айнала отырып бір орында секіру.		2
Секірудің алуан түрлерін орындау, өзгермелі жағдайларда секіру. Өрмелеу, өрмелеп шығу, астымен еңбектеу, еңбектеп өту түрлерін орындауды, түрлі спорттық ҮІӨ-ға қажетті ресурстарды анықтау және оларды техника қауіпсіздігін ескере отырып қолдануды үйрету.	Жалаушамен	1. Гимнастикалық сатымен өрмелеу. 2. Тепе-теңдік – алға адымдай отырып бір аяқпен секіру, екінші аяқпен құм толтырылған қапшықты итере отырып алға жылжу – арақашықтық 3 метр.		1
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.		2
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		1

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

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

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызмет циклограммасы 1

Іс-әрекет түрі: Денешынықтыру.

Қыркүйек		
Міндеті		Балалардың денсаулығын сақтау және қорғау, физикалық үйлесімді дамыту; спортқа деген қызығушылықты арттыру, салауатты өмір салты дағдыларын дамыту; дене шынықтыруға баулу, дененің физикалық сапаларын: күш, жылдамдық, шыдамдылық, икемділікті дамыту; дене шынықтырудың әртүрлі нысандарында шығармашылық, танымдық және сөйлеу қабілеттерін дамыту; балалардың дене қалыптарының дұрыс дамуына, қимылдарының үйлесімді қалыптасуына, жалпақ табандылықтың алдын алуға медициналық-педагогикалық бақылау жүргізу және ұлттық қимылды ойындар өткізуге жағдайлар жасау.
Күні:		2 сағат
Топ:		Қатысқан балалар саны:
ҰІӨ мақсаты	Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алмастыру, қарапайым дене жаттығуларымен ұштастыруды, Допты домалату, лақтыру және қағып алу, допты жерге оң қолмен және сол қолмен ұру дағдыларын дамыту	
Күтілетін нәтиже:	Қимыл-қозғалыс кеңістігінде топпен жұмыс істеу қауіпсіздігі. Қозғалыс тәсілін өзгерте отырып, шеңбер бойымен жүру. екі аяқпен секіру дағдыларын меңгереді.	
Тілдік мақсат:	Талқылауға арналған сұрақтар: Доппен тағы не істеуге болады? Заттар арасымен секіру кезінде қандай тірек-қозғалыс дағдыларын пайдаландыңдар? Сенің достарыңда қалыптасқан қандай қозғалыс дағдылары жақсы дамыған?	
Өткен ҰІӨ-нен алған білім	Бір орында екі аяқпен айнала секіру. Допты 20 рет жоғары лақтыру және екі қолмен қағып алу. Тепе-теңдік – құм толтырылған доптардан адымдап аттау.	
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 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.	Кең, бос кеңістік. Диаметрі 10 см доп.

ҮІӨ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	Негізгі бөлім. Жалпы даму жаттығулары Б. қ.: «Оң-сол » 1. Аяқтары алиақ , қолдары белде. басты оң иыққа қисайту иықты көтермеу керек , басты солға қисайтып қайталау. (6 рет қайталау) Б. қ.: «Шеңбер» 2. Аяқтары алиақ , қолдары иықта. 1-4 қолымызды шеңбер бойынша алдыға қарай айналдырамыз. 5-8 – қолымызды шеңбер бойынша артқа қарай айналдырамыз./6 рет / Б. қ.: «Бұйрықты орында» 3. Аяқтары алиақ , қолдарымыз басымызда. 1- оң жаққа еңкею, 2- б.қ. 3 – сол жаққа еңкею, 4- қолымызды алдыға созып, отырамыз. 5 – б.қ. /6 рет / Б. қ.: «Шам жағу » 4. Аяқтары алиақ , 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. / 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/ Тыныс алу жаттығулары: мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару. 4 лектен (колонна) 1 саппен шеңбер бойы жүру. Маршпен жүру Бастапқы қалыпқа келу. Негізгі –қимыл қозғалыс жаттығулары 1.Допты лақтыру. - Нұсқау – допты өзіңе қарай қыспай, алдыға қарай ұстай отырып алға-жоғары лақтыру керек. 2. заттар арасымен екі аяқпен секіру. Нұсқау – 5 метр алға аттай отырып заттар арасымен екі аяқпен секіру. қозғалыс кезінде екі қолды алға сілтеу арқылы көмектесе отырып, бір мезетте қос аяқтап бар екпінмен секіру. Қимыл ойын «Бос орын» Балалар малдас құрып дөңгелене отырады. Қолына қамшы ұстаған жүргізуші оларды жағалай жүріп, ойыншының бірінің қасына тоқтап, оның жанына жіпті тастайды да, «Бұл жер тар, өзіңе басқа орын тап», дейді. Ойыншы қамшыны қолына алып, жүргізушіні тез қуып жетуге тырысады. Ал қашқан жүргізуші босаған орынға отыруы тиіс, сол кезде орнынан айырылған ойыншы ойын жүргізуші болады.	
IV. ҮІӨ-нің қорытындысы.	«Өзіңді қолға ал»	.

Рефлексия минут	«Сен бір нәрсеге алаңдап, біреуді түртіп қалғың келсе, не болмаса қолыңа түскенді лақтырғың келгенін сезінсең өз күшіңді өзіңе дәлелдеудің ең қарапайым жолы шынтақтарыңды алақаныңмен қапсыра құшақтай отырып кеудеңе қыс – бұл шыдамды адамның күйі». Балалардың бір-біріне мейірімді болуын еске салады.	
---	---	--

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызмет циклограммасы 2

Іс-әрекет түрі: Денешынықтыру.

Күні:	2 сағат	
Топ:	Қатысқан балалар саны:	
ҰІӨ мақсаты	Бір орында тұрып және қозғалыс барысында тізбекке тұру түрлерін, сапта тұзу жүру түрлерін орындау. Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алмастыру, қарапайым дене жаттығуларымен ұштастыру. Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайлардағы секіру дағдыларын дамыту	
Күтілетін нәтиже:	Жүру және жүгіру, таяқпен жаттығулар орындау барысында белгіленген арақашықтықты сақтау. Доп ұстап орындықпен жүру кезінде динамикалық тепе-теңдік сақтау. Секіру кезінде тапсырманы жылдам орындау дағдыларын меңгереді.	
Тілдік мақсат:	Талқылауға арналған сұрақтар: Таяқпен жаттығулар жасағанда тиісті арақашықтықты не үшін сақтау қажеттігін айта аласыңдар ма? Биік нәрсенің үстінде тепе-теңдік сақтау не үшін маңызды екенін айта аласыңдар ма?	
Өткен ҰІӨ-нен алған білім	Баяу қарқынмен 2 минут жүгіру; белгі бойынша – жүру, төрттағандап еңбектеу қозғалыстарын кезектестіріп орындау. 5 метр қашықтыққа алға адымдап заттар арасымен «жылан» жүріспен екі аяқпен секіру. 5 метр қашықтыққа алға адымдаумен допты жоғарыға лақтыру және қос қолдап қағып алу.	
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 жылжымалы қадаммен жанына, артқа жүру . 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 1 құрсаудан алу алу/ Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау.	Кең, бос кеңістік.
ҰІӨ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	Негізгі бөлім Жалпы даму жаттығулары. құрсаумен орындалатын жаттығулар 1.«Құрсау иықта». Б.қ.: аяқты алашақ, құрсауды төмен ұстау.1-2–құрсауды иықтан асыра көтеру, басты тік ұстау; 3-4 – б.қ. 7 ретқайталау. 2.«Құрсауды үрле». Б.қ.: аяқ иық деңгейінде, құрсау кеуде тұста. 1-2 – алға сәл иілу, құрсауды бетке жақындату – демді созып сыртқа шығару: 3-4 – б.қ. – демді ішке тарту. 7-8 рет 3.«Құрсауға жет». Б. қ.: шалқадан жату, құрсау бас жақта. 1-2 – аяқты сәл екі жаққа созып, жоғары көтеру, құрсауға тигізу; 3-4 – біртіндеп төмен түсіру. Тізені бүкпей, аяқтың ұшын созу. 6–8 ретқайталау. 4.«Құрсауды көтер». Б.қ.: етпетінен жату, құрсауды ұстап қолды артқа қарай созу, тізені бүгіп, аяқ	Кең, бос кеңістік. Балалардың санына қарай ұзындығы 70 см гимнастикалық таяқ. Тірек сызба Гимнастикалық орындықтар (ені 20 см, биіктігі 35 см), санына қарай бағандар.

	ұшымен құрсауды ілу. 1-2 – аяқ пен қол жоғарыда, жоғары тартылу; 3-4 – б.қ. 6–8 рет қайталау. 5.«Аяқтың басын көрсет». Б.қ.: негізгі тұрыс, қол белде, құрсау жарты адым жерде жатады. 1 – оң (сол) аяқ жоғарыда, аяқтың ұшын созу; 2 – аяқтың ұшын құрсауға апару; 3 – жоғары; 4 – б.қ. 6 ретқайталау. 6.Б.қ.: тізеге сүйене отырып төрт тағандап тұру, қол құрсауда, алға қарау. 1 – оң (сол) қолды екі жаққа жаяу, қолға қарау; 2 – б.қ. 3-4 ретқайталау. 7.«Қарғып кір, қарғып шық». Б.қ.: н.т., құрсау жерде. Құрсау бойымен айнала жылжи отырып, ішіне қарғып кіру, қарғып шығу, (екі айналым), екі айналым қарама-қарсы бағытта. Осы жаттығуды екінші жанымен қайталау. Қозғалыс қарқыны еркін түрде. 4-5 ретқайталау. Бірінші жаттығуды баяу қарқынменқайталау. 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 шапшырай жан-жаққа жүгіреді. «Ауыс!» деген белгі кезінде топтар орын алмастырады. Қарсы бетке толыққұраммен бірінші жүгіріп келген топ жеңіске жетеді.	«Баста!», «Тоқта!» деген белгілер беру үшін пайдаланатын ысқырық.
IV. ҰІӘ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	« Менің жүрегім» оқыту ойыны «Қолдарыңды кеудеге қойыңдар Сендер тыныш тұрғанда жүрек бірқалыпты соғады, ал ашуланған кезде жүрек қағысы жиілейді. Бұл жүректің сендерге: «Тоқта, сабыр сақта, ашуланба», – деп ескерткені. «Кешір», – дейді ол. Кәнеки, жүрегімізге көмектесіп, бір-бірімізді ренжітпей, дос болайық. Сонда жүрегіміз бірқалыпты соғатын болады. Достарыңа күлкі сыйлаңдар». Өз денесіне қамқорлықпен қарауға назар аударады.	Кең бос кеңістік.

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

Күні:	
Топ:	Қатысқан балалар саны:
ҰІӘ мақсаты	Организмнің шынығуы мен төзімділігін жетілдіру үшін түрлі жүктемелерді біртіндеп арттыра отырып дене

	жаттығуларын орындауды үйрету.	
Күтілетін нәтиже:	Қозғалыс кеңістігінде топпен қауіпсіз жұмыс жүргізу. Залда қауіпсіздік техникасын сақтау. Бағытты өзгерте отырып баяу қарқынмен жүгіру.	
Тілдік мақсат:	Талқылауға арналған сұрақтар: Денені үнемі тік ұстау не үшін маңызды екенін айта аласыңдар ма? Омыртқаны сау қалпында сақтау үшін арқаның бұшық етін нығайту неге маңызды екенін айта аласыңдар ма?	
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 Күшті, епті және білікті болуды ұсынады. Күшіміз көп, мықтымыз, Арада әлсіз бала жоқ. Денемізді күнде біз Шынықтырып жүреміз! Бір-бірден сап түзеп артпен жүру. Бағытты өзгерте отырып баяу қарқынмен ирелеңдеп жүгіру. Тыныс алуды қалпына келтіру. Жүру мен жүгіру төзімділікті дамытатынына балалардың назарын аударады.	Кең, бос кеңістік. Сылдырмақ.
ҰІӨ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	Негізгі бөлім Жалпы даму жаттығулары Лентамен Б. қ.: «Оң-сол» 1. Аяқтары алысқа қойылған , ленталар төменде. басты оңнан-солға қарай бұрып «сол жақ» деп айту, солдан-оңға қарай бұрып «оң жақ» деп айту. /5 рет қайталау/ Б. қ.: «Шеңбер жасау» 2. Аяқтары алысқа қойылған , ленталар жанда, лентаны жоғарыдан-төменге, төменнен-жоғарыға иықты айналдыра отырып шеңбер жасау. /5 рет қайталау/ Б.қ.: «Айқастыру» 3. Аяқты алысқа қоямыз. Ленталарды жанға созу. оң қолдағы лентаны сол иыққа апару, сол қолдағы лентаны оң иыққа апару. «айқасты» деп айту. /5 рет қайталау/ Б.қ.: «Жасыру» 4. Аяқты алысқа қоямыз. Ленталар белде. Алдыға қарай еңкейіп ленталарды созу «бар» деп айту, артқа шалқайып, ленталарды жасыру «жоқ» деп айту. /5 рет қайталау/ Б.қ.: «Серіппе» 5. Аяқтарын алысқа қою, лента төменде. Орнында тұрып «серіппе» секілді секіру. /15-20 секунда/ Шеңбер бойы жүру /ленталарды себетке салу/. Тыныс алу жаттығулары: «Шар» - ерніңді жұмып, ұртыңды томпайту; жұдырықпен жайлап жұмылу, еріннен ауаны шығарады (2-3 рет).	Кең, бос кеңістік. Бала санына қарай ұзындығы 70 см таяқтар. Қозғалыс сызбасы бар карточкалар. Гимнастикалық орындық, керілген жіп (биіктігі 50 см). Фитболдар. «Баста-тоқта!» белгісі ретінде пайдаланатын ысқырық.

	Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары. 1.Тепе-теңдік – орындықпен жүріп ортада керілген жіптің астынан өту. Гимнастикалықорындық 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. Қимыл ойын: «Шеңбер» Шеңберлерді шеңбер етіп орналастырады. Ойыншылар өз шеңберінің ортасында тұрады (шеңбер ішінде тек екі ойыншы ғана бола алады), ал ойыншылардың бірі осы үлкен шеңбердің ортасында тұрады. Белгі берілген кезде «үйі» жоқ ойыншы кез келген шеңберге кіріп, ондағы ойыншымен жұп құра алады. Жалғыз қалған ойыншы шеңбер ортасына тұрады, ойын жалғасады. Ойын аяғына дейін біргеболған жұп жеңімпаз саналады.	
IV. ҰІӨ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	«Тыныс ал да, әдемі ойлан!» ойын жаттығуы. Балалар демін сыртқа шығарғанда ойша елестетеді. «Мен арыстандай айбаттымын!» «Мен ілбістей жүйрікпін!»	Кең, бос кеңістік.

Күні:		2 сағат		
Топ:		Қатысқан балалар саны:		
ҰІӨ мақсаты		Заттармен және заттарсыз жалпы дамытушы жаттығуларды орындау. Допты домалату, лақтыру және қағып алу, допты жерге оң қолмен және сол қолмен ұру, екі қолымен басынан асыра лақтыру және бір қолмен кедергіден лақтыруды үйрету.		
Күтілетін нәтиже:		Түзету жаттығулар орындау кезінде аяқ пен қолдың жұмысын үйлестіру. Қимыл-қозғалыс кеңістігінде топпен қауіпсіз жұмыс жүргізуді біледі.		
Тілдік мақсат:		Талқылауға арналған сұрақтар: Түзету жаттығулары не үшін орындалады? Басқа қапшық қойып жүру кезіндеденені неге тік ұстау керектігін айта аласыңдар ма? Досыңнан не үйрендің?Доп серпілісінің күшін неге саралау қажет?		
Өткен ҰІӨ-нен алған білім		Тепе-теңдік – орындықпен жүріп ортасында керілген жіп астынан өту.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. Шеңбер бойымен кеудені алға қарай еңкейте отырып, өкшемен жүру. Шеңбер бойымен денені тік ұстап жеңіл жүгіру. Қол бүйірде, аяқтың сыртымен жүру. Шеңбер бойымен жай жүру . 1 сапқа тұру. 1 саптан 4 звеноға тұру. / сапқа тұрарда себеттен бір доп алу/ Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау.		Кең, бос кеңістік.
ҰІӨ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут		Негізгі бөлім: Б.қ.: «Оң - сол» 1. Аяқтары иық мөлшерінде. Доп қолда. Допты оң жаққа қозғап, басты оң жақ иыққа қою. «Оң жақ» деп айту. Допты сол жаққа қозғап, басты сол жақ иыққа қою. «Сол жақ» деп айту. /6 рет / Б.қ.: «Сайқымазақ» 2. Аяқтары ашақ қойылған. Доп кеуде тұсында. 1- допты жоғары лақтырып, 2- қолды шапалақтап барып қағып алу . 3- б.қ. /6 рет қайталау./ Б. қ.: «Иілгіштер» 3. Аяқтары ашақ қойылған, қолдағы допты жоғары созу. 1- оңға қарай иілу, 2- солға қарай иілу. 3- б.қ. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Дән» 4. Жиырылып отырады, доп қолда. Күн қыздырып, жауын жауады. «Дән» ақырын допты жоғары созып керіледі. Орнында тұрып айналады. Өкшемен тұрып керіледі. /6 рет қайталау/		Кең, бос кеңістік. Бала санына қарай доптар (диаметрі 20 см). Гимнастикалық орындықтар (ені 20 см, биіктігі 40 см).

	Б.қ.: «Серіппе» 5. Аяқтарын алашақ қою, доп қолда. Денені тік ұстайды. Орнында отырып - тұрып «серіппе» секілді секіру. /15-20 секунд/ Б.қ.: «Көңілді доп» 6. Аяқтарын алашақ қою, доп қолда. 5 реттен допты оң, сол қолдарымен соғу. /15-20 секунд/ Б.қ.: «Көңілді доп» 7. Допты айналып секіру және жүру. /15-20 секунд/ Тыныс алу жаттығулары: шәйнектік дыбысын салу. Терең тыныс алып, демді шығару. Бастапқы қалыпқа келу. 4 звенодан бір саппен шеңбер бойы жүру. Еркін жүру.(допты себетке қою) Қолды жанға созып, аяқтың ұшымен жүру. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары. 1.Гимнастикалық орындықта алақан мен тізгесүйене отырып еңбектеу. Бала бұл жаттығуды жасағанда орындық үстінде оның аяқ пен қолының үйлесімді жұмыс істеуіне назар аударады. 2.Тепе-теңдік – басына қапшық қойып, қолынбелге қойып, еденде созылып жатқан арқан үстімен бір бүйірмен адымдап жүру. Нұсқау – өкшені арқан табан ортасында болатындай етіп қою. Динамикалық тепе-теңдік сақтау қажеттігіне назар аударады. Қимыл ойын: «Таудан-тауға» Ойыншылар қасындағы көршісінің басына қолы жететіндей аралықта малдас құрып дөңгелектене отырады. Жетекші: «Таудан-тауға, таудан-тауға», – деп басынан тақиясын шешеді де, оң жағындағы көршісінің басына кигізеді. Ол да тақияны өз көршісінің басына кигізеді. Жүргізуші кенеттен басын қолымен ұстап: «Тауға-тауға!» деп айтқанға дейін тақия бастан-басқа көшеді. Дәл осы кезде тақия кімнің басында болады, сол ойыншы қандай да бір тапсырманы орындайды.	Ұзындығы 2 метр арқандар (3 дана). Тақия.
IV. ҰІӨ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	«Менің денем» – өзіне-өзі массаж жасау, сылап-сипаудың пайдасын түсіндіреді. Балаларға массаж жасау ережелерін еске салады – алақанды ысқылау, саусақтарды уқалау арқылы қолды жылыту: мәтінге сәйкес қимыл- қозғалысты жеңіл және асықпай орындау.	

Іс-әрекет түрі: Денешынықтыру.

Күні:		
Топ:		Қатысқан балалар саны:
ҰІӨ мақсаты	Бір орында тұрып және қозғалыс барысында тізбекке тұру түрлерін, сапта тұзу жүру түрлерін орындау. Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алмастыру, қарапайым дене жаттығуларымен алмастыру. Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайлардағы секірулер. Командалық ойындардың рөлдері мен тәсілдерін қолдану дағдыларын үйрету.	
Күтілетін нәтиже:	Қатарынан сап түзеп залдың бір жағынан қарсы жағына қозғалу. Орындықта/бөренеде аяқ пен қолды үйлесімді жұмыс істету.	
Тілдік мақсат:	Талқылауға арналған сұрақтар: Спортшыларға жеңіс үшін қандай қасиеттер қажет? Жүгіру ырғағын сақтау не үшін қажет екенін айта аласыңдар ма? Жүгіргеннен кейін тыныс алуды неге жылдам қалпына келтірген маңызды екенін айта аласыңдар ма? Аяқты серпігенде неге тізбектен тым алыс кетпеу қажет екенін айта аласыңдар ма?	
Өткен ҰІӨ-нен алған білім	Гимнастикалық орындықта алақан мен тізеге сүйеніп төрттағандап еңбектеу. Тепе-теңдік – басына қапшық қойып, қолды белге таянып, арқан бойымен адымдап бір жанымен жүру. Допты қос қолдап жерге соғу.	
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 жандажылжымалы қадаммен денені алға қарай еңкейте жүру. Шеңбер бойымен жай жүру . 1 сапқа тұру. 1 саптан 4 звеноға тұру. (таяқшаны үстел үстінен кезекпен алу) Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау.	Кең, бос кеңістік. АКТ – «Спорт түрлері».

ҮІӨ-нің ортасы III. 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. /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. /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. /6 рет қайталау/ Б.қ.: ««Әткеншек» 4. Аяқтары иық мөлшерінде. Таяқшаны кеуде тұсында ұстап, денені оң-сол жаққа бұрады. /5 рет./ Б.қ.: «Мергендер» 5. Аяқтары ашақ қойылған, таяқшаны кеуденің тұсында. Бүгілген оң аяқты көтеру, тізені таяқшаға тигізу. Арқаны түзу ұстау. Сол жақпен дәл солай қайталау. /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/ Қорытынды: 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. Негізгі қимыл қозғалыс жаттығулары Төзімділікті жаттықтыру 1. Білек пен тізеге сүйене отырып гимнастикалық орындық үстімен еңбектеу. Балалар орындықта/бөренеді қимыл-қозғалыс орындағанда аяқ-қол жұмысының үйлесуіне назар аударады. Нақтылықты жаттықтыру 2. Жүгіріп келіп баланың жоғары көтерілген қолынан 25 см биіктікке ілінген затқа (таспа) секіріп қол тигізу. Баланың қолды сермеу қимылы мен аяқты серпу күшін үйлестіре алуға назарын аударады. Нұсқау – қажетті орында тым алыс емес және таспа астынан өтпей аяқ серпілісін орындауға тырысу керек. Зейінді жаттықтыру Қимыл ойын: «Кім зейінді?»	Кең, бос кеңістік. Тапсырмаларды орындау сызбасы. Гимнастикалық орындықтар (ені 20 см, биіктігі 40 см). Қазақтың дәстүрлі әуені, түсі әртүрлі доптар – 4 дана.
---	--	--

	<i>Балалар спорт түрлері бойынша (қалауына қарай) топ-тарға бөлінеді. Капитандардың қолында доп (төрт капитан – төрт түсті доп). Ойыншылар залда жүгіріп жүреді, белгі берілгенде өз қатарына барып тізбекке тұрады.</i> <i>Көздерін жұмғанда, капитандар орын алмастырады.</i> <i>Белгі бойынша ойыншылар өз капитанын жылдам тауып, оның артына тізбекке тұруы тиіс.</i>	
IV. ҰІӨ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	<i>Тақпақтың сөздерін қайталап, мәтінге сәйкес қимылдар жасауды ұсынады.</i> <i>Спортишы болам десең сен –</i> <i>Жаттығу жасап шынық.</i> <i>Салқын сумен шомылып,</i> <i>Таза ауада тынық.</i> <i>«Тазалық – денсаулық кепілі!»</i> <i>Деген сөзді ұмытпа!</i> <i>Шымыр болып өсесің,</i> <i>Шынықтырсаң денені.</i> <i>Жүгіріп күнде секіріп</i> <i>Балалармен ойнасаң!</i>	

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызмет циклограммасы 6.

Іс-әрекет түрі: Денешынықтыру.

Күні:		
Топ:		Қатысқан балалар саны:
ҰІӨ мақсаты	Бір орында тұрып және қозғалыс барысында тізбекке тұру түрлерін, сапта тұзу жүру түрлерін орындау. Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алмастыру, қарапайым дене жаттығуларымен ұштастыру. Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайларда секіру дағдыларын дамыту	
Күтілетін нәтиже:	Ырғақты жаттығулар орындау. Орындықта/бөренеді аяқ-қол жұмысын үйлестіру. Қимыл-қозғалысты бастау және музыка ырғағына сәйкес жаттығуды аяқтау.	
Тілдік мақсат:	Талқылауға арналған сұрақтар: Неге тізені сәл бүгіп секіру қажет екенін айта аласыңдар ма? Жаттығудың пайдасы қандай?	
Өткен ҰІӨ-нен алған білім	Қатарынан тізбекке тізіліп залдың бір жағынан екінші жағына жүру. Баяу қарқынмен үздіксіз жүгіру (2.5 минут). Гимнастикалық орындық үстімен білек пен тізеге сүйене отырып еңбектеу. Жүгіріп келіп баланың жоғары көтерілген қолынан 25 см биіктікке ілінген затқа (таспа) секіріп қол тигізу.	
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 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	Кең, бос кеңістік. Жануарлар қимылының музыкасы.
ҰІӨ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	Негізгі бөлім Жалпы даму жаттығулары Құрсаумен 1.«Құрсау жоғарыда» Б. қ. – аяқты иық деңгейінде қою, құрсауды қолды бүгіп иыққа кигізу. 1 – құрсауды жоғары көтеру, оған қарау; 2 – бастапқы қалыпқа көшу (8 рет). 2.«Құрсауды көтеру» Б. қ. – құрсау ішінде аяқты аздап алысқа қойып тұру, қолды түсіру. 1 – отырып, құрсауды	Кең, бос кеңістік. Гимнастикалық орындықтар (ені 20 см, биіктігі 35 см)

	екі жанынан ұстау; 2 – бойды тіктеу, құрсауды белге дейін көтеру; 3 – отыру, құрсауды жерге қою (13-сурет); 4 – тұру, бастапқы қалыпқа көшу (8 рет). 3.«Бұрыш» Б. қ. – құрсау ішінде тізені бүгіп отыру, қолды артқа тіреу. 1 – аяқты жазып, жоғары көтеру; 2 – аяқты екі жаққа ашақтатып, құрсаудың екі жанына қарай жерге түсіру; 3 – екі аяқты біріктіріп, тік ұстап жоғары көтеру; 4 – бастапқы қалыпқа көшу (8 рет). 4.«Адымдау» Б. қ. – бойды жазып тұру, құрсауды төменде екі қолмен ұстау. 1 – сол аяқпен адымдау, құрсауды кигізу, 2 – б. қ. 3 – сол аяқпен де орындалады. 8 рет. 5.«Айналдыру» Б. қ. – тұру, құрсау жерде тұрады. Құрсауды бір қолмен үш рет айналдыру. 6.«Массаж» Б. қ. – тұру, құрсау жерде. Оны оң аяқтың баппайларымен жерден көтеру, сол аяқпен де солай қайталау. 3 рет. 7.«Секіру» Б. қ. – құрсау алдында тұру, аяқ арасы ашақтата қойылады, қолды түсіру. Құрсауды айнала екі бағытта қос аяқтап секіру, арасында үзіліс жасау. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары 1.Гимнастикалық орындықта алақан мен табанға сүйеніп төрттағандап еңбектеу. 2.Шапалақтауға сәйкес өзін айнала отырып бір орында секіру. Балалардың кейбірі секіреді, кейбіреулері ырғақпен шапалақ ұрады. Балалардың тізесін сәл бүгіп ырғала, жеңіл секіре алуына назар аударылады. «Қасқыр мен лақтар» қимыл-қозғалыс ойыны. Ойын алдында «лақтар» мен олардың иесі тұратын «ауылдың» орны белгіленеді. Залдың екінші шетінде «жайылым», ал ортасында «қасқырдың апаны» белгіленеді. Сонан соң 2-3 «қасқыр» мен «мал иесі» сайланады. Қалғандары – «лақтар». «Мал иесі» «лақтарды» қорасына апарып: «Бұйра жүнді лақтарым, Кішкентай менің шұнақтарым, Жайылымда секеңдеп, Кетпеңдер алыс тепеңдеп. Қасқыр жүрер аңдып басып, Сақ болыңдар, лақтарым», – дейді. Осыдан соң олар жайылымға кетеді. Жол ортасында «қасқырдың апаны» бар. Онда оларды «қасқырлар» аңдып отырады. «Лақтар» «апан» жанына келген кезде, оларға «қасқырлар» тап береді. Осылайша жайылымға жеткенше арттарынан қуады. «Лақтар» белгіленген жерге дейін жеткізбей қашады. Олардың міндеті: аман есен жету. Ұсталған «лақтарды» тек «мал иесі» ғана ажырата алады. Ұсталғандар ойын соңына дейін «апанда» отырады. Қаниша «лақ» ұсталса, «қасқырдың» олжасы сонша болады. Келесі ойында «қасқырға» ұсталмаған «лақтар» «қасқыр» болып ойнайды.	4–6 дана.
--	---	-----------

IV. ҰІӨ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	«Тасбақа»: жұптасып массаж жасау. Тасбақа шомылуда кетіп барады. Қолдың уысымен (чапка) жоғарыдан төмен арқадан шапалақтап соғу. Сөйтіп қорыққаннан бәрін тістейді: Белден жоғары қарай арқаны пәрменді түрде шымышлайды: «Тық-тық-тық, тық-тық-тық, Қорықпаймын, бері шық». Тез бұрылып, жұбын шошытады. Аздап бүгілген саусақтармен баяу толқынды қозғалыс жасайды. Қорыққан сыңай танытады (артқа қарай шоршу).	

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

Қазан		
Міндеті	Тепе-теңдікті сақтау. Заттардан аттап жүру, шектелген жазықтықтың үстімен қосалқы қадаммен, аяқтың ұшымен жүру. Скамейканың үстіне қойылған текшелерден аттап жүру, арқан	

	сол қолмен ұстап құрсауды жалауға қарай бағыт бойынша жерге қояды; оң қолды құрсауды ұруға дайын етіп ұстайды. Педагог: «Бір, екі, үш, домалат!», – дейді. Балалар құрсауды оң қолымен соға отырып жалауларға қарай домалатады. Құрсауды бірінші дөңгелетіп апарған бала жалауды жоғары көтереді. Барлық ойыншы белгіленген жерге жеткен соң қай топ көп жалау жинағаны саналады. «Қасқырға қақпан» Ойынға қатысушылар екі топға бөлінеді. Бір топ қол ұстасып дөңгелене қасқырға қақпан құрады. Екінші топ қасқырлардың рөлін атқарып, залда қақпан арқылы төрт-тағандап еңбектеп жүреді. «Кәне, кәне, халайық, Қасқыр қақпан құрайық. Кәне, қақпан берік бол, Қасқыр, қасқыр, келіп көр!» – деп айтылған соң, бірінші топтың ойыншылары қолдарын түсірген кезде қақпан жабылады. Қақпанда қалып қойған қасқырлар ойыннан шығады да, ойын жалғасады. Содан кейін топтар рөл алмасады. «Қармақ» Ойынға қатысушылар шеңбер жасап тұрады. Ортаға ойын жүргізуші ұзын жіп ұстап шығады: – Сен, есінеме, Аяқты көтер жоғары! – деп ол ескертеді де, жіпті бар ұзындығымен жерге тигізбей бар күшімен айналдырады. Ойынға қатысушылар сақтанып тұрады. Жіп аяқтарының қасына келгенде тиіп кетпеу үшін секіреді.	Ұшы түйілген ұзын жіп.
IV. ҰІӨ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	«Күлкіні жалғастыр» ойын жаттығуы Балалар малдас құрып дөңгелене отырады да, бір-біріне жымыып, күлкіні әрі қарай кезекпен жалғастырады. Балаларға бір баланың көңіл күйі қалғандарының көңіл күйіне әсер ететінін еске салады.	

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

Күні:	
Топ:	Қатысқан балалар саны:
ҰІӨ мақсаты	Организмнің төзімділігі мен жаттыққандығын жетілдіру үшін түрлі жүктемелерді біртіндеп арттырумен дене жаттығуларын орындауды, бір орында тұрып және қозғалыс барысында сапқа тұру түрлерін,

	6. Аяқтарын бірге ұстайды, жалауша белде. Алдыға, артқа, оңға, солға секіреді. (6-рет қайталау.) Б.қ.: «Сарбаз» 7. Бір орнында «сарбаз» жүрісін салу. /15-20 секунд/ Тыныс алу жаттығулары: Шәйнек қайнады. - мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару. Бастапқы қалыпқа келу. 3 лектен 1 қатармен шеңбер бойы жүру. /жалаушаларды себетке салу/ Маршпен жүру. Негізгі қимыл- қозғалыс жаттығулары Төзімділікті дамыту 1.Тепе-теңдік – белгі бойынша гимнастикалық орындықтан бір аяқпен тұру. Нұсқау – алға еңкеймей, статистикалық тепе-теңдік сақтау. Ептілікті дамыту 2.Бастан асырып екі қолмен бір-біріне доп лақтыру (2,5 метр). Нұсқау – алға-жоғары-төмен бағыты бойынша (доп кемпірқосақ бойымен жүргендей, жартылай шеңбер жасап) бір-бірінің қолына дәлдеп доп лақтыру. Допты лақтыру кезінде қолды екпінмен серпе отырып бағытты сақтауға назар аударылады. Қим ойын: «Тоқта!» Ойынға қатысушылар жүргізушіден 10 қадам қашықтықта тұрады. Ойын жүргізуші теріс қарап тұрып: «Жылдам атта, аңқайма! Тоқта!», – деп дауыстап айғайлайды. Осы кезде балалар ойын жүргізушіге қарай жүреді. «Тоқта!» дегенде балалар келген жерінде тоқтап қалады да, жүргізуші тез бұрылып қарайды. «Тоқта!» деп айтқан кезде тоқтап үлгермеген бала бастапқы сызыққа қайта барып тұрады да, қозғалысты қайта басынан бастайды. Соңында жүргізушіге ең жақын келген бала жеңеді де, жүргізушінің орнына тұрады (қимыл-қозғалыстың түрлі тәсілдері қолданылады).	доптар.
IV. ҰІӨ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	«Мен осындаймын, біз осындаймыз» ойын жаттығуы. Балалар шеңбер құрып тұрады. Шеңбер ортасына бір бала шығып, «Мен – әдемімін (сымбаттымын)!» – дейді де тиісті қимыл көрсетеді, қалғандары хормен «Біз – әдеміміз (сымбаттымыз)!» деп айтады да, қимылды қайталайды. Содан кейін келесі бала шығып, өзінің жеке қасиетін атайды.	

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

Күні:	
Топ:	Қатысқан балалар саны:
ҰІӨ мақсаты	Дене қуаты қасиеттерін көрсету: әртүрлі дене әрекеті түрлеріндегі ептілік, жылдамдық пен реакция.

	Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайлардағы секірулерді үйрету.	
Күтілетін нәтиже:	Бір аяқтап секіре отырып, алдындағы тасты екінші аяғымен қозғалтып алға жылжуды, Арнайы жаттығу орындау арқылы өз эмоциясын басқаруды меңгереді.	
Тілдік мақсат:	Талқылауға арналған сұрақтар: Неге допты қағып алу кезінде сәйкес қимыл жасау керек? Неге спортзалда тәртіп ережесін сақтау қажет екенін айта аласыңдар ма?	
Өткен ҰІӨ-нен алған білім	Спортзалдың белгілі бір жерінде бірінің артына бірі немесе қатарынан тізіліп тізбекке тұру. Тепе-теңдік – белгі бойынша гимнастикалық орындықта көзді жұмып бір аяқпен тұру.	
ҰІӨ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	Кіріспе бөлім Балаларға орнынан тұрып «Қалай тұрасың?» саусақ жаттығуларын жасауды ұсыну. Қалай тұрасың? – Мынадай! (Жұдырығын жұмып, бас бармақты шошайтады). Қалай жүзесің? – Мынадай! – Қалай жүгіресің? – Мынадай! (Саусақтарын жұдырық етіп жиып, қолын шынтақтан бүгіп бір орында жүгіреді). – Алысқа қалай қарайсың? – Былай! (Қолды шекеге апару). – Түскі асты қалай күтесің? – Былай! (Екі қолын иекке тіреу). Қалай қол бұлғайсың? – Былай! (Қол бұлғайды). – Таңертең қалай ұйықтайсың? – Былай! (Қолын жақтың астына қояды). – Қалай еркелейсің? – Былай! (Бұртиған ұртын сұқ саусақтарымен басады). Жалғамалы жүру және өкшеден аяқтың ұшына қарай салмақ сала жүру, жартылай отырып жүру. Қайталап жүгіру. Тынысты қалпына келтіру жаттығулары.	Кең, бос кеңістік.
ҰІӨ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	Негізгі бөлім: Б. қ: «Мазақтау» 1. Аяқтары алысқа қойылған, орамал қолда. Басты оң жақ, сол жақ иыққа қою. /6 рет / Б. қ.: «Маятник»	

	2. Аяқтары алишақ қойылған , орамал белде. 1- тік тұрып қолды алға, 2- екі жаққа, 3- жоғары көтеру, 4-6 кезекпен түсіреді./ 6 рет қайталау/ Б.қ.: « Қаздар» 3. Денені тік ұстау. Орамал қолда. Қолды тізеге ұстап отырып жүру. /5 рет қайталау./ Б.қ.: «Биші орамал» 4. Аяқтарын алишақ қою, қолдағы орамалды әр жаққа қозғап қимыл жасау. /15-20 секунд/ Б. қ.: «Теңіз толқыны» 5. Аяқтарын алишақ қою, орамал төменде. Орамалды желпу, «Теңіз толқиды бір, теңіз толқиды екі» деп айтады, «Буырқанады, буырқанады» - орамалды тез желпу. «Сосын тына қалады» - жиырылып отыра қалу. /6 рет қайталау./ Б.қ.: «Бала қораз» 6. Аяқтарын алишық қою, орамалды алдыға созу. Тізені шапалақтай орнында жүгіру (15-20 сек) Б.қ.: «Балапан» 7. Денені тік ұстап тұру. Дабыл бойынша орамалды айнала аяқ ұшымен жүгіру. (15-20 секунд) Тыныс алу жаттығулары: «Ботқа пысты» - мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару. (пыых- пыых) 4 звенодан бір саппен шеңбер бойы жүру. /орамалды себетке салу/ шеңбер бойы жүру. Маршпен жүру. Негізгі қимыл- қозғалыс жаттығулары 1. «Классиктер» Бір аяқтап секіре отырып, алдындағы тасты екінші аяғымен қозғалтып алға жылжу. Нұсқау – аяқты жерге қойғанда табанның алдыңғы бөлігіне сүйене отырып серпілу қажет. 2.Бір-біріне бастан асырып доп лақтыру (қашықтық 3 метр). Балалар доппен ойнауға өзіне жұп таңдайды және бір- бірінен 3 метр қашықтықта тұрады. Доп лақтыру күшін саралап, допты жұбының қолына тура беру дағдысына назар аударады. Нұсқау – допты қағып алған бала доптың ұшу бағытына сәйкес алға немесе артқа қадам аттауы тиіс. Қим ойын: «Мөңке балық және шортан» Балалардың бірі шортан болады, қалғандары екі топқа бөлінеді. Олардың бірі шеңбер жасайды. Ол – «тастар», екінші топ – «мөңке балықтар», шеңбер ортасында жүзіп жүреді. «Шортан» шеңбер сыртында болады. Педагог «Шортан!» деп белгі бергенде, «шортан» жылдам шеңберге жүгіріп кіріп, «мөңке балықтарды» ұстап алуға тырысады. «Мөңке балықтар» тастың артына жасырынбақ болып, ойыншылардың бірінің артына тез барып отыруға тырысады. «Шортан» шап берген «мөңке балықтар» шеңберден шығып қалады.	Қосалқы топтағы балалар санына қарай ұсақ жайпақ тастар, қозғалыс арақашықтығын белгілеуге арналған заттар. Диаметрі 30 см доптар.
IV. ҰІӨ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	«Өзіңді қолға ал» «Сен бір нәрсеге алаңдап, біреуді түртіп қалғың келсе, не болмаса қолыңа түскенді лақтырғың келгенін сезінсең өз күшіңді өзіңе дәлелдеудің ең қарапайым	

	жолы – шынтақтарыңды алақаныңмен қапсырақұшақтай отырып кеудеңе қыс – бұл төзімді адамның қалпы». Балалардың бір-біріне мейірімді болуын еске салады.	
--	---	--

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызмет циклограммасы 4
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) 1 саптан 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.: «Өткенішек» 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 иық деңгейіне қойып, қолды жоғары көтереді, алға еңкейеді, түзу тұрады, солға еңкейеді, түзу тұрады. /5-6 рет қайталау/		

	Б.қ.: «Көңілді жалауша» 6. Аяқтарын алашақ қою, жалаушалар белде; 8- рет маршпен жүру, 10- рет секіру. 4 лектен (колонна) бір саппен шеңбер бойы жүру. /жалаушаларды себетке салу/ Маршпен жүру. «Айналу» - бір - бірінің қолынан ұстай отырып, айнала жүгіру. Тыныс алу жаттығулары: Тік тұрып, аяқты бір - бірінен алашақ 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. 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 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 өткізілу 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 алишақ қойылған, таяқшаны екі шетінен ұстап, жоғарыға, оңға, солға қарай созылып керілу. әр керілген сайын «м-я-у» деп айту. /5 рет қайталау./ Б. қ.: «Кілем қағу» 2. Аяқтары алишақ қойылған, таяқша төменде қолдарымен ұстау. Таяқшаны жоғарыға көтеріп созу, «кілем қағу» соғу қимылын жасау «тук-тук-тук»- деп айту. /5 рет қайталау/ Б.қ.: «Шалтай-балтай» 3. Аяқты алишақ қоямыз, таяқша төменде қолдарымен ұстау, оңға, солға бұрылу. / 5рет қай/ Б.қ.: «Дәл тигіз» 4. Аяқтары алишақ қойылған, таяқшаны кеуденің тұсында. Бүгілген оң аяқты көтеру, тізені таяқшаға тигізу. Арқаны түзу ұстау. Сол жақпен дәл солай қайталау. /5 рет қайталау/ Б.қ.: «Көңілді таяқша» 5. Таяқшаны айналып секіру және жүру. /15-20 секунд/ Маришпен шеңбер бойы жүру. Еркін жүру.(таяқшаны үстел үстіне қою) Қолды жанға созып, аяқтың ұшымен жүру.		

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

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған іс-әрекет циклограммасы 6
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 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. Түзу, бастапқы күйіне оралу 5. б.қ. - аяқтар сәл алыс, дене бойымен кездейсоқ қолдар. Екі аяқпен секіру - аяқты алыс, 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 1
Іс-әрекет түрі: Денешынықтыру.

Қараша	
Міндеті	Балалардың денсаулығын сақтау және қорғау, физикалық үйлесімді дамыту; спортқа деген қызығушылықты арттыру, салауатты өмір салты дағдыларын дамыту; дене шынықтыруға баулу, дененің физикалық сапаларын: күш, жылдамдық, шыдамдылық, икемділікті дамыту; дене шынықтырудың әртүрлі нысандарында шығармашылық, танымдық және сөйлеу қабілеттерін дамыту; балалардың дене қалыптарының дұрыс дамуына, қимылдарының үйлесімді қалыптасуына, жалпақ табандылықтың алдын алуға медициналықпедагогикалық бақылау жүргізу және ұлттық

		<i>қимылды ойындар өткізуге жағдайлар жасау.</i>	
Күні:			
Топ:		Қатысқан балалар саны:	
ҰІӨ мақсаты	<i>Бір орында тұрып және қозғалыс барысында тізбекке тұру түрлерін, сапта тұзу жүру түрлерін орындау. Түрлі спорттық ҰІӨ-ға қажетті ресурстарды анықтау және оларды техника қауіпсіздігін ескере отырып қолдануды үйрету.</i>		
Күтілетін нәтиже:	<i>Педагогтің нұсқауы бойынша бір-бірінің артына және қатарынан тізбекке тізілу, шеңбер құру.Заттар арасымен секіру дағдыларын меңгереді.</i>		
Тілдік мақсат:	<i>Сұрақ –жауап.</i>		
Өткен ҰІӨ-нен алған білім	Өз ойымен бөлісу.		
ҰІӨ өткізілу барысы			
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет		Ресурстар
I. 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 еркін жүру.</i> <i>Шеңбер бойымен аяқты алға қарай тұзу ұстап жүгіру.</i> <i>Шеңбер бойымен өкшемен жүру.</i> <i>Шеңбер бойымен табанның ішкі жақтарымен қысқа және ашақ қадаммен жүру.</i> <i>1 сапқа тұру.</i> <i>1 саптан 4 звеноға тұру. / сапқа тұрарда себеттен доп алу/</i> <i>Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау.</i>		
ҰІӨ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	Негізгі бөлім <i>Доппен жалпы дамыту жаттығулары.</i> 1. б.қ.: Аяқ тұзу, доп оң қолында. 1 - қолды екі жаққа; 2 - қолды алға, допты сол қолға беру; 3 - қолды екі жаққа; 4— бастапқы қалыпқа оралу (6-7 рет). 2. б.қ.: Аяқ иық деңгейде., доп оң қолында. 1 - алға иілу, допты аяғыңыздың арасына еденге қою; 2 - тұзу, қол белде; 3 - алға еңкею, допты сол қолмен алу; 4 – тұзулену , доп сол қолда. (6-7 рет). 3. б.қ.: Тізені бүгіп отыру, доп оң қолында. 1-3 допты дененің айналасына айналдыру; 4 - допты сол қолыңызбен алу. Екінші қолмен бірдей (әр бағытта 4 рет). 4. б.қ: Аяқ иықтың ені бойынша , 1- отыру, алға, допты созу, аяқ ұшына тигізу; бастапқы қалыпқа оралу (6-7 рет) .. 5. б.қ.: Аяқ иық деңгейінде, доп қолында. Алдыға иілу, допты аяқ ұшына тигізу. (6-7 рет). 6. б.қ.: Аяғы бөлек, доп екі қолда төменде. Допты жоғары көтеру, түсіру. (5-6 рет), 7. б.қ.: Негізгі ұстаным, доп қолда. Тәрбиешіні 1-8 санау арқылы секіреді: аяқтарын ашақтатып, аяқтарын айқастырып, кідірту және қайта секіру (5-6 рет қайталау). Қозғалыстардың негізгі түрлері. 1. Құм салынған қапшықты тік мақсатқа лақтыру 3 м қашықтықтан бір қолмен (оңға		

	және солға) иықтан жолмен (5-6 рет). 2. Еденде жорғалап жүру артынан орындықтың үстімен жорғалайды (2-3 рет). Қим ойын: «Құстардың ұшуы» ойыны. Шарты: Залдың бір шетінде балалар - олар құстар. Залдың екінші жағында сіз «ұшуға» болатын көмекші құралдар бар (гимнастикалық орындықтар, текшелер және т.б.) - бұл ағаштар. Педагогтың белгісі бойынша: «Құстар ұшып кетеді!» --- балалар, қолдарын қанаттардай сермеп, бүкіл залды шашыратады; келесі сигналға: «Дауыл!» - төбелерге жүгіріп, сол жерде жасырыңдар. Педагог: «Дауыл тоқтады!» Дегенде, балалар төбеде түсіп, қайтадан залды айнала шашырайды («құстар ұшуын жалғастырады»). Ойын барысында педагог балаларды міндетті түрде сақтандырады, әсіресе түсу кезінде.	
IV. ҰІӨ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	қорытындылайды.	

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызмет циклограммасы 2
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		

<i>Жоспарланған уақыт</i>	<i>Жоспарланған іс-әрекет</i>	<i>Ресурстар</i>
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 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 ІІІ. 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-бет қайталау./ Б. қ.: «Лентаны ілу» 5. Аяқтарын ашақим қойып, тізе бұғу. Ленталар төменде. Орнынан тұрып, лентаны жоғары 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	Музыкалық сүйемелдеу Әрбір балаға атрибуттар

	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 3
Іс-әрекет түрі: Денешынықтыру.

Күні:		2 сағат	
Топ:		Қатысқан балалар саны:	
ҰІӨ мақсаты	тепе-теңдікті сақтау дағдысын қалыптастыру.		
Күтілетін нәтиже:	соқпақпен тапсырмаларды орындап жүру, ойындағы әрекеттер; шеңбер бойымен тұруды, жүргенде және жүгіргенде қол мен аяқ қимылдарын үйлестіре білуді, бір қарқынмен жүру және жүгіру дағдыларын меңгереді.		
Тілдік мақсат:	сәлеметсіз бе,сау болыңыз.сәкі, бөрене.		
Өткен ҰІӨ-нен алған білім	Сұрақ -жауап		
ҰІӨ өткізілу барысы			

<i>Жоспарланған уақыт</i>	<i>Жоспарланған іс-әрекет</i>	<i>Ресурстар</i>
<i>I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату</i> минут <i>Ұйымдастыру.</i> минут	<i>Кіріспе бөлім</i> Сәлеметсіңдер ме, балалар! Біз бүгін көңілді аңдар боламыз. Сендер қандай аңдарды білесіңдер? Жарайсыңдар. Біз оларға еліктеп, қимылдарын қайталаймыз. Ал, кәнеки, аңдар, маған құлақ салыңдар! Барлық қимыл-қозғалысты біз сәтті орындаймыз. Оңға бұрылып бір қатармен сапқа тұрады. Бір қатармен сапта жүру. Аяқтың ұшымен жүру, қолдарын беліне қояды – «түлкі ақырын таяп келеді», табанының ішкі жағымен жүру – «аю талтаңдап келеді», кәдімгі жүріспен кезектесіп жүреді. Алға қарай секіру – «қояндар секіреді». Бір қатармен жүру, жүгіру, «қасқыр жортып келеді». Жүру және жүгіру, конустардың арасынан жыланша жүру – «жылан жорғалайды». Шеңбер бойымен тұру.	4-5 конусты жол (ені – 25 см, ұзындығы – 2 метр) – 2 дана, 2 сәкі, 4-5 құрсау, биіктігі 10 см текше, қасқыр бейнеленген бетперде.
ҰІӨ-нің ортасы <i>III. Тақырып бойынша жұмыс</i> минут	<i>Негізгі бөлім.</i> <i>Жалпы даму жаттығулары</i> <i>Түлкіге арналған қолғап.</i> Б.қ.: аяқтар табан қашықтығына сәйкес. 1 – қолды алға созамыз, 2,3 – қолдың басын айналдырамыз, 4 – төмен түсіреміз. 4–5 рет. <i>Тиін ішінде.</i> Б.қ. – бұрынғы. 1 – аяғының ұшымен көтеріледі, қолдарын жоғары көтереді, 2 – б.қ. 4–5 рет. <i>Құндыздар отын жаруда.</i> Б.қ.: аяқты иық бойымен қояды, саусақтарын айқастырып құлып жасайды, 1 – қолды бастан асыра жоғары көтереміз, 2 – алға қарай еңкейеміз – 4 рет. <i>Ал, кірпіде –саңырауқұлақ.</i> Б.қ.: аяқты табан қашықтығына сәйкес қойып тұру, қолдары төмен түсірілген. 1 – отырады, қолын еденге тірейді, 2 – тұрады, б.қ., 4 рет қайталау. <i>Қоянға арналған пималар.</i> Б.қ.: түрегеп тұрады, қолдарды белге қояды. Бір орында тұрып кезекпен секіреді, жүреді. <i>Қимылдың негізгі түрлері:</i> 1.Қолды белде ұстап, текшелерден аттап, соқпақпен (жолмен)жүру. Түлкі келеді көпірмен, Құйрығы оның бұлаңдап. Қолындағысын түсірмей Серуендейді масайрап. 2.Сәкі үстінде төрттағандап еңбектеу. Маймақ аяқ аюлар Орманда жүр серуендеп. Бөренеден ол жылдам, Ептілікпен аттады. Қабырғасын ауыртпай Керіліп ол алды. <i>Қимыл-қозғалыс ойыны: «Қояндар мен қасқыр».</i>	
<i>IV. ҰІӨ-нің қорытындысы.</i>	Балаларды мадақтау.	

Рефлексия минут		
---------------------------------	--	--

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

Күні:		
Топ:		Қатысқан балалар саны:
ҰІӨ мақсаты	Педагогтың белгісі бойынша бағана бойынша бірінен соң бірін жүру дағдысын , шнурдың 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		

<i>Жоспарланған уақыт</i>	<i>Жоспарланған іс-әрекет</i>	<i>Ресурстар</i>
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 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. І сапқа тұру. І саптан 4 звеноға тұру. / сапқа тұрарда себеттен екі лентадан алу/ Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау.	
ҰІӨ-нің ортасы ІІІ. Тақырып бойынша жұмыс минут	Негізгі бөлім: Жалпы даму жаттығулары Лентамен. 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. /5-6 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» 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 қапшық бар, қолдары белде жүру. Педагог екі тіректі қойып, бауды тартады (еден деңгейінен 40 см), зал бойына екі	Музыкалық сүйемелдеу Әрбір балаға атрибуттар

	гимнастикалық орындық қояды. Демонстрациядан және түсіндіруден кейін балалар инурдың 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 5
Іс-әрекет түрі: Денешынықтыру.

Күні:	
Топ:	Қатысқан балалар саны:
ҰІӨ мақсаты	«Суық түсті» биологиялық белсенді нүктелерінің массажын қолдану арқылы балалардың дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылығын қалыптастыру және қызығушылығын дамыту.
Күтілетін нәтиже:	доппен орындалатын жаттығуларды, допты бастан асыра алысқа лақтыруды, массажды; топқа бөлініп қимылдар жасауды, педагогтің берген командасымен «өзеннен» секіріп өтуді, допты себетке жинауды; кедергілер (модульдер) арасынан жүру тәсілін, төрттағандап еңбектеуді, допты қолға ұстап шашыла жүгіру тәсілін, таспаны қолымен ұстап шеңбер бойымен сапқа тұра білуді, таспаны қолға ұстап шеңбер бойымен жүгіруді.

Тілдік мақсат:	сәлеметсіз бе, сау болыңыз, күз.	
Өткен ҰІӨ-нен алған білім	Сұрақ-жауап	
ҰІӨ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату ... минут Ұйымдастыру. минут	Кіріспе бөлімі: Шеңбер бойымен денені тік ұстап жүру. Шеңбер бойымен еркін жүру. Шеңбер бойымен тұру. / шеңберге тұрарда себеттен бір доп алу/	
ҰІӨ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмысминут	Негізгі бөлім: Жалпы даму жаттығулары. Доппен Б.қ.: «Жоғары –төмен» 1. Аяқтары алысқа қойылған, доп қолда. Допты жоғары көтеріп, төбеге қарау «жоғарыда» деп айту. Допты төмен түсіріп, жерге қарау «төменде» деп айту. /5рет қайталау./ Б.қ.: «Айдаһардың құйрығы» 2. Аяқтар алысқа қойылған, доп қолда. Оңнан – солға, солдан-оңға қарай бұрылу, әр бұрылған сайын «көрдім» деп айту. /5 рет қайталау./ Б.қ.: «Дәл тигіз» 3. Аяқтары бірге. Доп қолда, денені тік ұстау. Оң жақ тізені көтеріп допқа тигізу «тиді» деп айту. Сол жақ тіземенде қайталау. /5 рет қайталау/ Б. қ.: «Иілгіштер» 4. Аяқтары алысқа қойылған, қолдағы допты жоғары созу. 1- оңға қарай иілу, 2- солға қарай иілу. 3- б.қ. /6 рет қайталау Б. қ.: «Көңілді доп» 5. Аяқтарын алысқа қою, доп қолда. 5 реттен допты оң, сол қолдарымен соғу. /15-20 секунд/ Б. қ.: «Доп қапты» 6. Аяқтарын біріктіру. Доп қолда. Орнында секіру. /10-15секунд/ Шеңбер бойы маршпен жүру. Еркін жүру. (допты себетке қою) Тыныс алу жаттығулары: «ұйқыдағы мысық» «п-ы-р, п-ы-р»деп айту. Мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару. Негізгі қимылдарды орындау: 1. Допты екі қолымен бастан асыра лақтыру. Бүгілген қолдарды жылдам әрі жігерлі қимылмен алға-жоғарыға қарай созып, доптың ұшу траекториясына дұрыс бағыт беру. 2. Орнында тұрып ұзындыққа секіру (30 см қашықтыққа) – аяқтың итерілуін қолдың қимылымен сәйкестендіру. Ойын жаттығуы: «Өзеннен секіріп өт!» – өзеннің енін 30 см матадан құрастыру. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Әткеншек». Демалып, әткеншек тебуге ұсыныс жасайды.	балалар санына есептелген доп, өзеннің моделі – екі шеті түйілген ұзын таспа.

	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. ҰІӨ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	Педагог қорытындылайды, балаларды мадақтайды.	

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

Күні:			
Топ:		Қатысқан балалар саны:	
ҰІӨ мақсаты	Организмнің шынығуы мен төзімділігін нығайту үшін түрлі жүктемелерді біртіндеп арттыра отырып дене жаттығуларын орындау. Дене қуаты қасиеттерін көрсету: әртүрлі дене әрекеті түрлеріндегі ептілік, жылдамдық пен реакцияны, командалық ойындар рөлдері мен тәсілдерін қолдану түрлерін үйрету.		
Күтілетін нәтиже:	Бір-бірден тізбекке тұрып бағытты өзгерте отырып жүру және жүгіруді, қозғалыс кеңістігінде топпен қауіпсіз жұмыс жүргізу дағдыларын меңгереді.		

Тілдік мақсат:	Бос уақытта достарыңмен қандай ойындар ойнайсыңдар? Бір қолмен алысқа құм толтырылған қапшықты лақтыру кезінде қандай тірек-қозғалыс дағдысын қолданасыңдар? Ойын қандай қасиеттерді дамытады? Құм толтырылған қапшықтың қаншалықты алысқа ұшуы неге байланысты екенін айта аласыңдар ма? Неліктен ойында ережелерді сақтау қажет екенін айта аласыңдар ма?	
Өткен ҰІӨ-нен алған білім	Музыка үнімен залда «шашыраңқы» қозғалыс түрлерін орындау. Оң және сол қолмен алысқа лақтыру.	
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 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.	Кең, бос кеңістік.
ҰІӨ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	Негізгі бөлім. Жалпы дамыту жаттығулары Лентамен Негізгі бөлім: 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 алысқа 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 алысқа қоя, ленталар қолда. Лентаны жоғары созып «жоғарыда» деп айту, төменде түсіріп «төменде» деп айту. /6 рет қайталау./ Б. қ.: «Лентаны ілу» 5. Аяқтарын алысқа қойып, тізе бүгу. Ленталар төменде. Орнынан тұрып, лентаны жоғары көтеріп, лентаны ілу қимылын жасау «ілдім» деп айту. /6 рет қайталау./ Б.қ.: «Балерина» 6. Аяқтарын біріктіру. Ленталар жанда. 1- оң аяқты оң жаққа көтеру, сол қолды жоғары	Ырғақты музыка. Бала санына қарай салмағы 100 грамм құм салынған қапшықтар.

	көтеру. 2- б.қ. 3- сол аяқты сол жаққа көтеу, оң қолды жоғары көтеру. (6 рет қайталау.) Б.қ.: «Көңілді ленталар» 7. Аяқтарын алысқа қою, ленталар жанда; аяқты көтеріп жүріп секіру. «Ля-ля-ля» деп айту. (10-15 секунд) 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. Бастапқы қалыпқа келу. 4 звенодан бір саппен шеңбер бойы жүру. /ленталарды себетке салу/ шеңбер бойы жүру. Маршпен жүру. Қозғалыстардың негізгі түрлері. 1. Тепе-теңдік - гимнастикалық орындықпен адымдап бүйірден жүру, ортасында отыру, тұру және жүру (секірмей тұсу). Қолдардың орналасуы әр түрлі болуы мүмкін - белдікте, бүйірге, бастың артында. 2. Допты (үлкен диаметрлі) текшелер арасында жыланыша айналдыру. 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	-Ұйымдастырылған іс-әрекетінің нәтижесін талдайды: -Қандай жаттығулар жасадық? -Балалармен бірге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсіру.	

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

<i>Желтоқсан</i>		
<i>Міндеті</i>	<i>Жүру кезінде тұрақты тепе-теңдікті сақтау,кедергіден секіру кезінде ептілік пен қимылдарды үйлестіруді дамыту.Балаларды жүру және жүгіру кезінде педагогтың белгісі бойынша тоқтау, күш пен ептілікті дамыта отырып, гимнастикалық орындықта асқазанмен жорғалағанда; тұрақты тепе-теңдікті сақтау.Нысандар арасында жүруді және жүгіруді қайталау.</i> <i>еденнен (жерден) екі аяғымен серпіле итеруді және затқа (биіктікте) жеткенде секіру кезінде қолды сермеуді үйрету;</i> <i>Гигиена дағдылары туралы түсінік беру. Жұқпалы аурулардың түрлері, берілу жолдары, алдын-алудың негізгі шаралары туралы түсінік беру. Тазалықты, гигиеналық дағдыларды сақтаудың қажеттілігін түсіндіру</i>	
<i>Күні:</i>		
<i>Топ:</i>		<i>Қатысқан балалар саны:</i>

ҰІӨ мақсаты	Бір орында тұрып және қозғалыс барысында тізбекке тұру түрлерін, сапта тұзу жүру түрлерін орындауды, қашықтыққа, көлденең және тік нысанаға лақтыру түрлерін, алуан түрлі ойын түрлерінде әртүрлі дене жаттығуларын орындау барысын үйрету.	
Күтілетін нәтиже:	Қозғалыс кеңістігінде қауіпсіз жүріп-тұру. Зал кеңістігінде бағдарлай алу. Музыка үнімен залда «шашыраңқы» қозғалыс түрлерін орындау. Өз қадамын жұбындағы баланың қадамымен үйлестіру. Ойын ережесін орындау дағыларын меңгереді.	
Тілдік мақсат:	Затты алысқа лақтыру кезінде тәуекелдікті қалай азайтуға болады? Неге тегіс емес жерге секіруге болмайды? Жұппен жаттығу кезінде үйлесімдік, өзара байланыс неге маңызды?	
Өткен ҰІӨ-нен алған білім	Тепе-теңдік – басына қапшық қойып, қолды екі белге таянып, жанымен арқан бойымен адымдап жүру. Допты алысқа екі қолмен кеуде тұсынан лақтыру жаттығуларын жасай 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, адымдап жүру. Шеңбер бойымен аяқты айқастыра жүгіру . Қол бүйірде, аяқтың сыртымен жүру. Қол бүйірде, аяқтың ішімен жүру. Қол жанда жиі және кең қадамдарды алмастыра жүру. Шеңбер бойымен маршпен жүру . 1 сапқа тұру. (таяқшаларды үстел үстінен кезекпен алу) 1 саптан 4 звеноға тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау.	Кең, бос кеңістік. Музыка.
ҰІӨ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	Негізгі бөлім: Жалпы даму жаттығулары . Таяқшамен Б.қ.: «Сағаттар» 1. Аяқтары алысқа , таяқша белде. «Тик-так» сөзін айтып басты оңға, солға қозғалту. /6 рет / Б. қ.: «Күш жинау» 2. Аяқтар алысқа қойылған, таяқша кеуде тұсында. Таяқшаны жоғары көтеріп- түсіру. /6 рет / Б.қ.: «Қайықшы» 3. Аяқтары алысқа қойылған, таяқшаны кеуде тұсына ұстайды. Таяқшаны «ескек» сияқты ұстап, еседі. Таяқшаны жоғары-төмен көтереді. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Атлет» 4. Аяқтары алысқа қойылған, таяқшаны кеуде тұсына ұстайды, 1- отырады, арқаны тұзу ұстап, екі қолмен таяқшаны алға қарай көтереді, 2- тұрып қолды төмен түсіреді. 3- б.қ. (6 рет) Б.қ.: «Өрмелеу» 5. Аяқтарын алысқа қою, таяқша жанында тік ұстайды. 1- 4 отырып қолдарын кезектестіріп таяқшаның басына дейін көтеріледі. 5- б.қ. /6 рет қайталау./ Б.қ.: «Құтқарушы таяқшасы» 6. Аяқтарын алысқа қою, таяқша жанында жерде. 1 - екі қолмен таяқшаны ұстап,	

	2-3 серіппелі қимылмен отырып - тұру. 4- б.қ. (6 рет қайталау) Б.қ.: ««Бұғы» 7.Аяқтарын түзу ұстайды. Таяқшаны желкеге қойып, екі аяққа кезекпен құлай жүгіру . (15-20 секунд) Тыныс алу жаттығулары:«Жұпар гүл» - мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару. Бастапқы қалыпқа келу. 4 звенодан бір саппен шеңбер бойы жүру./таяқшаларды үстел үстіне қою/ бір саппен шеңбер бойы жүру. Маришпен жүру. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары. 1.Оң және сол қолмен алысқа доп лақтыру Балаларға алысқа доп лақтырғанда жарақат алып қалмау үшін сақ болуды ескертеді. Денені дұрыс ұстауға көңіл бөлінеді: үш саусақ доптың артында, бас бармақ пен кішкене бөбек жанында болады. Лақтыру техникасына назар аударылады: қолды айналдыра отырып алдымен төмен, содан кейін толық жазылғанға дейін артқа сермеу. 2.Тереңдікке секіру – биіктігі 30 см орындықтан секіру. Нұсқау – демді іште ұстамастан жеңіл секіру; қос аяқтап бар екпінмен қарғу, жерге екі аяқтың ұшымен түсу. Жерге түскенде, қажет жағдайда алға бір қадам аттап барып тепе-теңдік сақтау. Қимылды орайластыра орындауға көңіл бөлінеді – аяқты жаза отырып қолды төмен түсіру, содан кейін алға созу.иБалаларға тегіс емес жерге, биік немесе қисаңдап тұрған заттардың үстінен секірген қауіпті екенін ескертеді. Қимыл ойын: «Теңіз толқиды» Қатысушылар арасынан ойын бастаушы таңдап алынады. Қалғандары бір-бірінен бір қадам қашықтықта дөңгелене тұрады және әрқайсысы өз орнында шеңбер сызады. Бастаушы «теңіз толқиды» деп айтып ойыншыларды айнала «жылан» жүріспен жүреді де, балалар оның артынан бір-бірінен ұстап біртіндеп тізбек құра ереді. Бастаушы «теңіз тынышталды» деген кезде, балалар қолдарын жіберіп, өз орындарына қайта жүгіреді. Шеңберсіз қалған бала бастаушы болады.	
IV. ҰІӨ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	Балаларды мадақтау.	

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

Күні:		
Топ:		Қатысқан балалар саны:
ҰІӨ мақсаты	Секірудің алуан түрлерін орындау, өзгермелі жағдайларда секіру. Өрмелеу, өрмелеп шығу, астымен еңбектеу, еңбектеп өту түрлерін орындауды, түрлі спорттық ҰІӨ-ға қажетті ресурстарды анықтау және оларды техника қауіпсіздігін ескере отырып қолдануды үйрету..	
Күтілетін нәтиже:	Иықты бос ұстап, ырғақты, бір қалыпты жүгіру. Допты жоғары лақтырып, қос қолмен қағып алу. Секіртпемен секіру. Гимнастикалық сатымен өрмелеуді меңгереді	
Тілдік мақсат:	Айналымдық жаттығу кезінде тәуекелдікті қалай азайтуға болады? Ең қиынырақ соққаны қай тапсырма болды және неге? Қандай тапсырмалар төзімділік, ептілікті дамытты?	
Өткен ҰІӨ-нен алған білім	Ырғақты жаттығу. Оң және сол қолмен құм салынған қапшықты алысқа лақтыру. Тепе-теңдік – алға адымдай отырып бір аяқпен секіру, екінші аяқпен құм толтырылған қапшықты итере отырып алға жылжу .	
ҰІӨ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
І. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату	Балаларға шеңбер құрып, жаттығу орындау үшін алақандарын біріктіру ұсынылады. «Қолымызды біріктіріп бәріміз біртұтас, бір отбасымыз деп елестетейік. Бәріміз бірге	Кең, бос кеңістік.

0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	демiмiздi iшке тартамыз және сыртқа шығарамыз (3 рет). Өте жақсы. Жүрегіміздің қалай соғатынын тыңдайық. Түк, түк – алға қадам аттау, түк бір қадам артқа (3 рет)» Баяу қарқынмен жүгіру – екі минут. Нұсқау: иықты бос ұстап, ырғақты, бірқалыпты жүгіру. Қол қимылын қалыпты үйлестіруге назар аударады. 3 ал ішінде айналып жүріп жаттығуларды орындау кезіндегі қауіпсіздік техникасы туралы балаларға ескертеді, қажет жағдайда сақтандыру шаралары сақталады.	
ҮІӨ-нің ортасы ІІІ. 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. /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. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Шаңғышы» 3. Аяқтары ашақ қойылған, жалаушалар төменде. Шаңғышының жүрісін салу. /6 рет / Б.қ.: «Барабан» 4. Аяқтарын ашық қою, жалаушалар екі қолда. Бір орында жүру. Қолдары кеуде тұсында, жалаушамен «барабанды» кезек соғу. /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. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Отыр-тұр» 6. Аяқтарын біріктіреді. Жалауша белде. 1- жалаушаны алдыға созады, 2- отырады. 3- б.қ. (6 рет қайталау.) Б.қ.: «Көңілді жалауша» 7. Аяқтарын ашақ қою, жалаушалар белде; 8- рет маршпен жүру, 10- рет секіру. Тыныс алу жаттығулары: Шар үрлеу мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару. Бастапқы қалыпқа келу. 4 звенодан бір саппен шеңбер бойы жүру. жалаушаларды себетке салу/ бір саппен шеңбер бойы жүру. Маршпен жүру. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары. 1.Гимнастикалық сатымен өрмелеу. Саты тақтайшаларын дұрыс ұстауға, қауіпсіздік техникасына көңіл бөлінеді. Дұрыс ұстау – тақтайшаның сыртқы қырынан ұстағанда төрт саусақ жоғарыда, бас бармақ төменде болады. Нұсқау – қол мен аяқтың қозғалысын үйлестіру, тақтайшаларды қалдырмау, сатыдан секірмеу.	

	2.Тепе-теңдік – алға адымдай отырып бір аяқпен секіру, екінші аяқпен құм толтырылған қапшықты итере отырып алға жылжу – арақашықтық 3 метр. Нұсқау – табанды толық қоймай, табанның алдыңғы бөлігіне сүйене отырып серпу. 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. ҰІӨ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	Қол массажы Балалар білектерін «жуып», екі алақандарын қызғаниша ысқылайды. Әрбір саусақтарын уқалап созады. Екі қолдың тырнақ үстін кезек үйкейді. Қолды иыққа дейін «ысқышпен» ысқылайды, иық пен білек бұлшық еттеріне саусақты батыра сипалайды, «сабынды сумен шаяды», бір қолмен жоғары, содан кейін алақанмен төмен сипалап, «суды» сілкиді. Міндеті: ішкі ағзаларға жағымды әсер етеді. Жеңіл сезініп, рахат көңіл күйге бөленуге ықпал етеді. Балалармен бірге жаттығуды қорытындылайды.	

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

Күні:		
ТОП:		Қатысқан балалар саны:
ҰІӨ мақсаты	Организмнің шынығуы мен төзімділігін нығайту үшін түрлі жүктемелерді біртіндеп арттыра отырып дене жаттығуларын орындау. Секірудің алуан түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайлардағы секірулер. Өрмелеу, өрмелеп шығу, еңбектеп өту түрлерін орындауды үйрету.	
Күтілетін нәтиже:	Бағытты өзгерте отырып жүгіру, түзету жаттығулары. Қозғалыс кеңістігінде жұппен қауіпсіз жұмыс жүргізу дағдыларын меңгереді.	
Тілдік мақсат:	Аяқ ұшымен тұрғанда қалай тепе-теңдік сақтауға болады? Қандай тапсырмалар өзіңе сенімді болуға көмектеседі? Өзіне сенімді адам мен өзіне сенбейтін адамның қандай айырмашылықтары болады?	
Өткен ҰІӨ-нен алған білім	Гимнастикалық сатымен өрмелеу. Қысқа секіртпе жіппен секіру. Шапалақтағаннан кейін доп лақтыру және қос қолдап ұстау.	
ҰІӨ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату	Кіріспе бөлімі: Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау.	.

0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	Шеңбер бойымен марш екпінімен жүру. Шеңбер бойымен денені тік ұстап жүгіру. Қол жоғарыда, аяқтың ұшымен жүру. Қол жанда, өкшемен жүру. Ұшақ болып ұшу. Шеңбер бойымен еркін жүру. 1 сапқа тұру./ сапқа тұрарда себеттен екіден жалауша алу/ 1 саптан 4 звеноға тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау.	
ҮІӨ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	Негізгі бөлім Жалпы дамыту жаттығулары. 1. б.қ.: Бүйір жақтағы негізгі қол тірегі. 1 — қолыңызды иығыңызға тигізіңіз, саусақтарыңызды жұдырыққа түйіңіз; 2 - бастапқы қалыпқа оралу 2. б.қ.: Негізгі ұстаным, белдікке қол. 1 - оң аяқты саусаққа алға қойыңыз; 2 - бастапқы қалыпқа оралу. Сол аяғымен бірдей 3. б.қ.: Аяқтар бөлек, қолдар екі жаққа. 1-2 - алға еңкейту, саусақтарыңызбен еденге тигізу; 3-4 - бастапқы қалыпқа оралу 4. б.қ.: арқаңызда жату, қолды дене бойымен. 1 - тізеңізді бүгіңіз, қолыңызды ораңыз, басыңызды тізеңізге тигізіңіз; 2 — бастапқы қалыпқа оралу 5. б.қ.: Арқамен жату, қолды дене бойымен. 1-8 есебімен кезек-кезек иілген аяқтармен айналдыру («велосипед»), содан кейін үзіліс жасап, демалып, қайтадан қайталаңыз. 6. б.қ.: Отыру, аяқтарын айқастыру, қолды белдеуде ұстау. 1 - денені оңға, оң қолды бүйірге бұру; 2 бастапқы қалыпқа оралу. Солға сол 7. б.қ.: Негізгі ұстаным, белдіктегі қолдар. 1-4 шот бойынша - оң аяқпен, 5-8 есеп бойынша - сол аяқпен секіру және осылайша кезек-кезек педагогтың есебінен, содан кейін үзіліс және қайта секіру Қозғалыстардың негізгі түрлері. 1.Гимнастикалық сатымен өрмелеу – қол мен аяқты үйлестіре қимылдатуға назар аударылады (алма-кезек қадам). Қауіпсіздік техникасын ескертеді: қимыл-қозғалысты бірқалыпты, асықпай орындау; тақтайшалардан аттап кетпеу, сатыдан секірмеу. Сақтық шараларына көңіл бөлінеді. 2.Қысқа секіртпелер арқылы еркін секіру Секіртпе табан астына келгенде секіру керектігін ескертеді. Қауіпсіздік техникасы – балалар бір-бірінен айтарлықтай қашықтықта тұрғанына көз жеткізіңіз. Қим ойын: «Жұптасу» Спортзалда түрлі қозғалыс тәсілдерін қолдана отырып музыка үнімен жүреді; музыка аяқталғанда балалар тез жұбын тауып, барынша бойын созып аяқтың ұшымен тұрады.	
IV. ҮІӨ-нің қорытындысы. Рефлексия	Балаларға өз жетістіктері туралы айтып беруді ұсынады. Өз іс-қимылын үйлестіре алмаған жұптардың олқылықтарын талдайды.	

..... минут		
-------------	--	--

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

Күні:		2 сағат	
Топ:		Қатысқан балалар саны:	
ҰІӨ мақсаты	алға жылжи отырып секіру, төрт тағандап жүру 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 өткізді барысы			
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет		Ресурстар
І. 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,		аю, қоян бейнелері бар суреттер (слайдтар), музыка.

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

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

Күні:	2сағат	
Топ:		Қатысқан балалар саны:
ҰІӘ мақсаты	Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайларда секіру. Допты домалату, лақтыру және қағып алу, допты жерге оң қолмен және сол қолмен ұру, екі қолымен басынан асыра лақтыру және бір қолмен кедергіден лақтыруды үйрету.	
Күтілетін нәтиже:	Залда қауіпсіздік техникасын сақтау. «Шашыраңқы» жүру. Қимыл-қозғалыс кеңістігінде топпен қауіпсіз жұмыс жүргізу дағдыларын меңгереді.	
Тілдік мақсат:	Дене шынықтырумен айналысу неге маңызды ? «Шашыраңқы» жүру кезінде неге біз абай болуымыз керек? Доппен қимыл-қозғалыс кезінде айтарлықтай арақашықтық сақтау не үшін қажет ?	
Өткен ҰІӘ-нен алған білім	Дене шынықтырумен айналысудың маңыздылығы туралы түсінік.	
ҰІӘ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут	Кіріспе бөлім Балалар өздеріне таныс жабдықты атап, оның қолданылуы туралы әңгімелеу ұсынылады. Балаларға ҰІӘ кезіндегі залда қауіпсіз жүріп-тұру ережелері туралы кеңес береді.	Кең, бос кеңістік. Таныстыратын спорт атрибуттары.

Ұйымдастыру.минут	«Өз орныңды тап!» ойын жаттығуы Тәрбиеленушілер музыка үнімен бір-біріне соқтығыспай залда жүреді, музыка тоқтағанда саптағы өз орнын тез табуы тиіс.	Ырғақты музыка.
ҰІӨ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	Негізгі бөлім. Жалпы дамыту жаттығулар кешені Жұптасып орындалатын жаттығулар «Қолжозғарыда» Б. қ. – негізгі тұрыс, бір-біріне қарап қол ұстасып тұру. 1 – қолды екі жаққа созу; 2 – қол жоғары; 3 – қол екі жақта; 4 – бастапқы қалып (6 рет). «Отырып-тұру» Б. қ. – н.т. 1-2 – қол ұстасып отырып, тұру; 3-4 – бастапқы қалыпқа көшу (6 рет). «Бұрылу» Б. қ. – бір-біріне бетпе-бет, аяқ иық деңгейінде, қолды айқастырып тұру. 1 – денені оңға (солға) бұру; 2 – бастапқы қалып (6 рет). «Іш бұлиық еттерін жаттықтыру» Б. қ. – шалқадан жату, бір-біріне аяқ жақпен жату (бірінің аяғы екіншісінің аяғының ортасына қысылады), қол желкеде. 1-2 – кезектесіп отыру; 3-4 – бастапқы қалып (6 рет). «Адымдау» Б. қ. – негізгі тұрыс, бір-біріне бетпе-бет, қол ұстасып тұру. 1 – оңға адымдау, қолды екі жаққа жаю; 2 – бастапқы қалып. Сол жақпен қайталау (6 рет). «Еңкею» Б. қ. – аяқ иық деңгейінде, қол ұстасу; 1 – оңға еңкею, оң қол төменде қалып, сол қол жоғары көтеріледі; 2 – бастапқы қалып, сол жақпен де қайталау (7 рет). «Қарлығаш» Б.қ.–негізгі тұрыс, бір-біріне қарап, қол ұстасып тұру; 1-2 – аяқты алма-кезек көтеру (оң және сол) – қарлығаш (әрқайсысы брет). «Секіру» Б. қ. – негізгі тұрыс, бір-біріне бетпе-бет, қол ұстасып тұру; 1-2 – секіру. (7 рет). Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бір орында өз-өзін айнала қос аяқтап секіру. Бір орында адымдаумен кезектестіріп 2-3 рет орындау. Балалардың секіргенде тізені сәл бұгу, жерге аяқтың ұшымен түсу дағдыларына көңіл бөлінеді. 2. Допты жоғары лақтыру және оны қос қолдан қағып алу. Нұсқау – допты алдыңда ұстау және алға-жоғарыға лақтыру, оны өзіңе қарай қыспай, алақанда ұстау керек. Тәрбиеленушілерге өзін-өзі ұстай білу мәдениетін ескесалады – домалап кеткен допты өзгеге бергенде лақтырасалмай, қолына беру керек. Қимыл ойыны «Көмектес!» Балалар дөңгелене шеңбер жасап тұрады. Таңдап алынған екі бала шеңберден шығып, қашады: бірі қашып, екіншісі қуады. Қашқан бала шеңберде тұрған кез келген баланың артына тұрады да, оған «Көмектес!» деп айтады. Өзінен көмек сұраған бала шеңберден	Кең, бос кеңістік. Топтың жартысына жететін диаметрі 15 см доптар.

	жүгіріп шығуы тиіс. Ол да қашып жүріп шеңбердегі баланың бірінің артына тұрып көмек сұрай алады. Егер бала біреудің артына тұрып үлгермесе, ұсталып қалады. Ойынды қайталағанда басқа екі бала таңдалады.	
IV. ҰІӨ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	«Шар үрлеу» Ойынға қатысушылар шеңбер құрып отырады. «Қазір шар үрлейміз деп елестетіңдер. Ауаны ішке сорып оймен шарикті ауызға апарасыңдар да, үрлегендей болып ауаны сыртқа шығарасыңдар. Шар жарылып кетпейтіндей, байқап үрлеңдер. Енді үрлеген шарикті бір-біріңе көрсетіңдер.	

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

Күні:		
Топ :		Қатысқан балалар саны:
ҰІӨ мақсаты	Дене қуаты қасиеттерін көрсету: әртүрлі дене әрекеті түріндегі ептілік, жылдамдық пен реакция. Командалық ойындар рөлдері мен тәсілдерін қолдануды үйрету.	
Күтілетін нәтиже:	Ойын жаттығуының қимыл-қозғалысын еркін, сөздерге сәйкес орындау. Екі тобық арасына доп қысып еркін бағытта жүру. Екі тізе арасына доп қысып еркін бағытта секіру дағдыларын меңгереді	
Тілдік мақсат:	Жануарлардан нені үйрене аламыз? Секіру кезінде қандай дене мүшелері көмектеседі? Секіру сапасын қалай жақсартуға болатынын айта аласыңдар ма?	
Өткен ҰІӨ-нен алған білім	Қысқа секіртпемен еркін секіру. Гимнастикалық сатымен өрмелеу. Жұппен орындалатын жаттығулардағы тепе-теңдік.	
ҰІӨ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар

І. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	«Жануарды тап!» Балаларға тиісті музыка бойынша хайуанаттар бағындағы жануарды тауып, оның іс-қимылын келтіру ұсынылады. Жануарлардың қимыл-қозғалысын байыппен, музыка ырғағына сай келтіруге назар аударылады (әрбір жануардың өз жүрісі мен өз музыкасы болады).	Кең, бос кеңістік.
ҰІӨ-нің ортасы ІІІ. Тақырып бойынша жұмыс минут	Негізгі бөлім: Жалпы даму жаттығулары. Орамалмен Б.қ.: «Өкпешіл» 1. Аяқтар алиақ қойылған, орамал бүйірде. Басты оң және сол жақтағы орамалға төмен түсіріп бұру. /6 рет қайталау/ Б. қ.: «Қозғалмалы иық» 2. Аяқ иық көлемінде, орамал иықта, иықты артқа –алдыға, жоғары –төмен қозғау. /6 рет / Б.қ.: «Ғажайып кемпірқосақ» 3. Аяқтар алиақ қойылған, орамал белде. орамалды оң - сол жаққа қисайту, әр иілген сайын «ғажайып» деп айту. / 6 рет қайталау./ Б.қ.: «Керілу» 4. Аяқтарын алиақ қою, орамал жанға кеуде тұсында, 1- 3 орамалды жанға баяу соза отырып керілу. 4-б.қ. /6 рет қайталау/ Б. қ.: «Диірмен» 5. Аяқтарын алиақ қойып, денені тік ұстау. Орамал жанда. 1- орамалды жанға созу, 2- оң қолдағы орамалды сол аяқтың өкшесіне тигізу. 3- керісінше . 4- б.қ. /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. (6-рет қайталау) Б.қ.: «Ұшты, ұшты» 6. Аяқтарын алиақ қою, орамал төменде. Орнында тұрып серіппе секілді секіру. әр секірген сайын «Ұшты, ұшты» деп айту. (6 рет қайталау) Тыныс алу жаттығулары: араның дыбысын салу, мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару. Бастапқы қалыпқа келу. 4 звенодан бір саппен шеңбер бойы жүру./орамалды себетке салу/ Адымдап жүру. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары. 1.«Пингвиндер» Еркін бағытта екі тобықтың арасына доп қысып жүру. 2.«Кенгуру» Еркін бағытта екі тізенің арасына доп қысып секіру. Нұсқау – бір-біріне соғылып қалмай, кеңістікті бөлу. «Маймылды ұста» қимыл ойыны Балалар бірдей екі топқа бөлінеді. Балалар азырақ топ – «аңшылар», көбірегі – «маймылдар». «Маймылдар» алаңның бір бөлігіне, ал «қуғыншылар» қарама-қарсы жағына тұрады. Аңшылар қандай қимылдар жасайтынын өзара ақылдасады. Алаң ортасына	Бала санына қарай диаметрi 20 см доптар. Гимнастикалық қабырға, орындықтар.

	шығып, қимыл-қозғалыстарын көрсетеді. Маймылдар сатыға шығып, аңшылардың қимылын бақылайды. Аңшылар қимыл-қозғалыс орындап болған соң, кетіп қалады. Маймылдар жерге түсіп аңшылардың қимылын қайталайды. Педагог: «Қуғын-шылар келіп қалды!» деп белгі берген кезде, маймылдар ағашқа өрмелеп шығуға ұмтылады. Биікке шығып үлгермеген балаларды аңшылар ұстап әкетеді.	
IV. ҰІӨ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	Көңіл күйді қалпына келтіру, теріс эмоциядан, реніштен арылу. «Сен арыстансың» «Көзді жұмып, аңдардың патшасы – арыстанды елестет. Ол сымбатты, байсалды, әрі айбатты. Бұл арыстанның аты да, көзі де, аяқ-қолы мен дене бітіміде тура сенікіндей. Арыстан – бұл сенсің». Балалар жануарлардан не үйренуге болатынын әңгімелейді.	

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызмет циклограммасы 1

Іс-әрекет түрі: Денешынықтыру.

Қаңтар		
Міндеті	Жүру кезінде тұрақты тепе-теңдікті сақтау, кедергіден секіру кезінде ептілік пен Қатарда жүру, аяқ ұшымен, өкшемен, жай жүгіруге, тоқтап қайта жүгіруге, допты мақсатты домалатуға, алысқа лақтыруға үйрету. Жалпы дамыту жаттығуларын дұрыс үйрету, негізгі қимыл түрлерін дамыту. Жалпы дамыту жаттығуларын дұрыс орындауға үйрету, қол-аяқ қимыл үйлесімділігін арттыру. Ойын ережесін ойын барысында сақтау қажеттігін түсіндіру Балаларға дене мүшелер туралы, оларды күтіп, таза ұстау туралы түсінік беру.	
Күні:		
Топ:		Қатысқан балалар саны:
ҰІӨ мақсаты	Допты домалату, лақтыру және қағып алу, допты жерге оң қолмен және сол қолмен ұру, екі қолымен басынан асыра лақтыру және бір қолмен кедергіден лақтыруды, секірудің алуан түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайларда секіру жаттығуларын үйрету.	
Күтілетін нәтиже:	Өзара қашықтықты сақтап, деңгейді алмастыру (жоғары, ортаңғы, төмен). Түрлі деңгейлерде қос аяқтап секіру. Жанымен қимылдар орындауды меңгереді.	

Тілдік мақсат:	Пікір алмасу сұрақтар Секіру кезінде қай дене мүшелері көмектеседі? Допты соққан кезде қай дене мүшелері қатысады? Неліктен көңіл күйді жақсартуға доп немесе шар пайдаланады?	
Өткен ҰІӨ-нен алған білім	Еркін бағытта екі табан ортасына доп қысып жүру. Еркін бағытта екі тізе арасына доп қысып секіру	
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 қолды тізе астына шапалақтата ұрып жүру . Шеңбер бойымен тізені жоғары көтере, аяқты алға қарай түзу ұстап жүру . Шеңбер бойымен табанның ішкі жақтарымен жүру. Шеңбер бойымен аяқтың ұшымен бірқалыпты жеңіл жүгіру Шеңбер бойымен жай жүру . 1 сапқа тұру. Саптан 4 лекке (колонна) тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау	Кең, бос кеңістік.
ҰІӨ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	Негізгі бөлім: Жалпы даму жаттығулары Б.қ.: «Көңілді сандар» ойыны 1. Аяқты алысқа қоямыз, қолдары белде, мұрнымен «1,2» сандарын жазу. /5 рет қайталау/ Б.қ.: «Маймақ қонжық» 2. Аяқты алысқа қоямыз, жұдырықты түйіп, қолды жанға қою. Оң және сол жаққа кезек қисаю. / 6 рет қайталау/ Б.қ.: «Көңілді ұшақ» 3. Аяқты алысқа қоямыз, қолымызды жанға созамыз. 1-2 - оң қолды баяу жоғары көтереміз, 3-4 - сол қолды баяу жоғары көтереміз. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Құламалар» 4. Аяқты алысқа қоямыз, қолымыз жанда, оңға, солға иілу, қол бос қозғалады. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Үлкен- кіші» 5. Аяқты алысқа қоямыз, қолды жанымызда, отырамыз «кіші» деп айту, тұру «үлкен» деп айту. / 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/ Тыныс алу жаттығулары: 1 – 2, 3 - 4 есебінде танаудың әр тесігінен кезек - кезек демді ішке тартады; 1 – 10 (16) есебінде дем алуды бөгеп, сыртқа шығарады. Бастапқы қалыпқа келу. 3 қатардан 1 қатарға шеңбер бойы жүру. Маршпен жүру. Аяқтың ұшын алмастыра	Бала санына қарай доп. Гимнастикалық төсеніштер. Бағанаға кедергі зат – 5 дана.

	отырып жүру. Негізгі қимыл – қозғалыс жаттығулары Үш қатар тізбекке тұру 1.Қолына доп ұстап жанымен жүру – қолға доп ұстап бір жанымен адымдай жүру, содан кейін артымен бұрылып доп алып кері жүру, содан кейін қайта бері бұрылу. Барлық дене мүшелеріне күш түсіруге назар аудару шыныққан бұлшық еттер фигураның барынша айқын кескінін көрсетеді. 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 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!	
IV. ҰІӨ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	«Жақсы-жаман» мінез-құлық ұстанымын қалыптастыру. Ұжымның бір мүшесінің жабырқау көңіл күйі басқаларының көңіл күйіне кері ықпал ететінін еске салады.	

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

Күні			
Топ :		Қатысқан балалар саны:	
ҰІӨ мақсаты	Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды кезекпен алмастыра орындау, қарапайым дене жаттығуларымен ұштастыру. Өрмелеу, өрмелеп шығу, астымен еңбектеу, еңбектеп өту түрлерін Орындау жаттығуларын үйрету.		
Күтілетін нәтиже:	Қозғалыс кеңістігінде жеке және жұппен қауіпсіз жұмыс істеу. Зал кеңістігінде бағдарлау. Бір-бірінің артына сапқа тұрып екпін мен бағытты өзгерте отырып «паровоз» болып жүру. Жұппен тез қатарға тұруды меңгереді.		
Тілдік мақсат:	Талқылауға арналған сұрақтар: Жануарлардың қозғалысы неге байланысты болатынын айта аласыңдар ма? Неліктен қаламен салыстырғанда орманда тыныс алған жеңіл? Неліктен адам орманда, табиғат аясында жиі болуы тиіс екенін айта аласыңдар ма?		
Өткен ҰІӨ-нен алған білім	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 денені тік ұстап, аяқты бүкпей тұзу жүру. Шеңбер бойымен денені тік ұстап аяқты айқастыра жүгіру. Қол бүйірде аяқтың сыртымен жүру. Қол бүйірде аяқтың ішімен жүру. Шеңбер бойымен жай жүру. 1 сапқа тұру. 1 саптан 4 звеноға тұру. / қатарға тұрарда себеттен доп алу/ Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау.	Кең, бос кеңістік. Слайд.
ҮІӨ-нің ортасы ІІІ. Тақырып бойынша жұмыс минут	Негізгі бөлім: Жалпы даму жаттығулары Доппен Б.қ.: «Жоғары –төмен» 1. Аяқтары алысқа қойылған, доп қолда. Допты жоғары көтеріп, төбеге қарау«жоғарыда» деп айту. Допты төмен түсіріп, жерге қарау «төменде» деп айту. /6 рет қайталау./ Б.қ.: «Айдаһардың құйрығы» 2. Аяқтар алысқа қойылған, доп қолда. Оңнан – солға, солдан-оңға қарай бұрылу, әр бұрылған сайын « көрдім» деп айту. /6 рет қайталау./ Б.қ.: «Мергендер» 3. Аяқтары бірге. Доп қолда, денені тік ұстау. Оң жақ тізені көтеріп допқа тигізу «тиді» деп айту. Сол жақ тіземен кезек қайталау. /6 рет қайталау/ Б. қ.: «Аққу қанатын қақты» 4. Аяқтың ұшымен тұрып, доп жанда. Қолды жоғары-төмен «аққудың» қанаты сияқты жасау. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Жоғары-төмен» 5. Аяқтарын алысқа қою, доп қолда «Жоғары» дегенде допты жоғары созу, «төмен» дегенде тізені бұгу. Допты жерге тигізу. /6 рет қайталау/ Б. қ.: «Доп қапты» 6. Аяқтарын біріктіру. Доп қолда. Орнында секіру. /10-15секунд/ Тыныс алу жаттығулары: «ұйқыдағы мысық» «п-ы-р, п-ы-р»деп айту. Мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару. 4 лектен (колонна) 1 саппен шеңбер бойы жүру. Еркін жүру.(допты себетке қою) Негізгі қимыл қозғалыс жаттығуы 1. Жерге қойылған себетке дейін секіруді үйрету. 2. Доғалар астынан еңбектеп өту. Қимыл ойын: «Дыбысыңды білдірмей өт» Ойынға қатысушылардың бірнеше жұбы қақпа құраптұрады. Олардың көзі таңылады. Қалған балалар осы«қақпалар» арқылы өтуі тиіс. Қақпадан бір бүйірлеп, еңкейіп немесе «қақпаны» айналып еңбектеп өту керек, бірақ жүгіруге болмайды. «Қақпа» болып көздері жабық тұрған балалар сәл дыбысестісе, қолдарын көтеріп, оңға, солға қозғалтып, өткендерді ұстауға тырысады. Ұсталып қалған бала ойыннан	Диаметрі 15 см доп-тар. Гимнастикалық бөрене. Іздер.

	шығады.	
IV. ҰІӨ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	Қыстағы ойындар туралы әңгімелеу ұсынылады.	

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

Күні:		
Топ:		Қатысқан балалар саны:
ҰІӨ мақсаты	Балаларды жоғары тіземен жүруге, 1 минутқа дейін үздіксіз жүзгіруге 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	Кіріспе бөлім. -сапқа тұрғызу	

0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	-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 бірішама 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 алыс қойылған, қолдары төменде. Басты оң жақ, сол жақ иыққа қою. /5-6 рет / Б. қ.: «Мұнда-мұнда» 2. Аяқтары алыс 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 алыс қойылған, қолдары бүйірде. 1 - алға қарай еңкейіп, қолды аяқ басына дейін жеткізу керек. 2- б.қ. /5-6 рет қайталау/ Б.қ.: «Биік, аласа» 5. Аяқты алыс қоямыз, қолды алдыға созамыз. Отырып «аласа» деп айту, тұру – «биік» деп айту. / 5-6 рет қайталау/ Б.қ.: «Масаны ұстап ал» 6. Аяқтары алыс қойылған, қолдары бүйірде. 1- қолды бастан асыра көтеріп шапалақтап және аяқты алыс 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.	Музыкалық сүйемелдеу Әрбір балаға атрибуттар
IV. ҰІӨ-нің қорытындысы. Рефлексия	Балаларды сапқа тұрғызу • Қателіктерін ескерту.	- Спорттық құрал-жабдықтарды

..... минут	• Бағалау • Ұйымдастырылған түрде спорт алаңынан шығару.	жинауды ұсынады.
-------------	---	------------------

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

Күні:			
ТОП:		Қатысқан балалар саны:	
ҰІӨ мақсаты	Педагогтың белгісі бойынша қозғалыс жылдамдығының өзгеруімен жүруді және жүгіруді үйрену; тұрақты тепе-теңдікті сақтау және алға секіру жаттығулары.		
Күтілетін нәтиже:	талқылауға қатысу - сұрақтарға жауап береді: Нұсқаушыға көмек көрсету ниетін таныту		
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 Сапқа тұру, қалыпты тұруды тексеру. Бір-бірден бағанда жүру. Педагогтың берген белгісі бойынша балалар баяу қарқынмен жүруге ауысады. Жаяу жүрудің бұл түрімен олар кеңірек қадамдар жасап, аяқтарын аяғынан аяғына дейін айналдыру керек. Әдетте балалар келесі		

	сигналға ауысады. Басқа қарқынмен жүру кезектесіп және қысқа уақыт аралығында жүзеге асырылады; бағанда бірінен соң бірі жүру және шашырау - орташа жылдамдықпен 30-40 с дейін. Жаяу жүруге ауысу және үш бағанда қалпына келтіру, жалпы дамыту сипатындағы жаттығуларды орындау үшін қолдарға созып, ара қашықтық сақтау.	
ҰІӨ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	Негізгі бөлім. Таяқпен жалпы дамыту жаттығулары. Б.қ.: «Балапан су ішті» 1. Аяқтары ық мөлшерінде. Таяқша артта. 1-4 - басты алдыға қарай созып, таяқшаны артқы жақтан баяу жоғары көтеру. /5-6 рет қайталау/ Б.қ.: «Биі 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 рет қайталау/ Б.қ.: ««Әткеншек» 4. Аяқтары ық мөлшерінде. Таяқшаны кеуде тұсында ұстап, денені оң-сол жаққа бұрады. /5 рет қайталау./ Б.қ.: «Мергендер» 5. Аяқтары ашақ 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 ііре айналдыру. Ат үстінде шабу. (15-20 секунд) Б.қ.: «Көңілді таяқша» 7. Таяқшаны жерге тіреп ұстап, айналып секіру және жүру. /15-20 секунд/ 4 звенодан бір саппен шеңбер бойы жүру. Еркін жүру. (таяқшаларды үстел үстіне қою) Қолды жанға созып, аяқтың ұшымен жүру. Тыныс алу жаттығулары: шәйнектік дыбысын салу. Терең тыныс алып, демді шығару. 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	Музыкалық сүйемелдеу Әрбір балаға атрибуттар

	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 5
Іс-әрекет түрі: Денешынықтыру.

Күні:		
ТОП:		Қатысқан балалар саны:
ҰІӨ мақсаты	Жүру, секіру кезінде жаттығуларды орындай білуге үйрету..	
Күтілетін нәтиже:	Сапта бір қатармен, аяқтың ұшымен, өкшемен жүру, шашырап, жұптасып жүзгіруді түсінеді. Бір орында тұрып, алға қарай 3-4 м қашықтыққа жылжу арқылы 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 бөлімі: Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау. Шеңбер бойымен аяқты артқа қарай жіберіп, түзу жүзгіру . Қол бүйірде, аяқтың сыртымен жүру. Қол бүйірде, аяқтың ішімен жүру. Шеңбер бойымен жай жүру .I 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.: «Маса ұшты» 1. Аяқтар алысқа қойылған, қолдар бүйірде. Мойынды оңнан солға қарай, солдан оңға қарай айналдыру. «3-3-3» деп айту. /6 рет қайталау/ Б. қ.: «Қақпа» 2. Аяқ иық көлемінде, қолдар иық үстінде. 1- шынтақты артқа созу, 2- шынтақты беттестіру. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Шапалақ» 3. Аяқтар алысқа қойылған, қолдар белде. 1- алдыға еңкею, 2- қолдарды шапалақтау. 3- артқа шалқаю, 4- шапалақтау. /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. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Шапалақ» 5. Аяқтарын біріктіру. Қолдар белде. 1- тізені бүгіп отырады, 2- орныныан тұрып шапалақтайды. 3- б.қ. (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.; /6 рет қайталау./ 4 лектен (колонна)1 саппен шеңбер бойы жүру. Адымдап жүру. Тыныс алу жаттығулары: араның дыбысын салу, мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару. Бастапқы қалыпқа келу. 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.	Музыкалық сүйемелдеу Әрбір балаға атрибуттар
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 теңе-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 III. Тақырып бойынша жұмыс минут	Негізгі бөлім. Жалпы даму жаттығулары Б.қ.: «Көңілді сандар» ойыны 1. Аяқты алысқа қоямыз, қолдары белде, мұрнымен «1,2» сандарын жазу. /5 рет қайталау/ Б.қ.: «Маймақ қонжық» 2. Аяқты алысқа қоямыз, жұдырықты түйіп, қолды жанға қою. Оң және сол жаққа кезек қисаю. / 5-6 рет қайталау/ Б.қ.: «Көңілді ұшақ» 3. Аяқты алысқа 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 алысқа қоямыз, қолымыз жанда, оңға, солға иілу, қол бос қозғалады. /5-6 рет / Б.қ.: «Үлкен- кіші» 5. Аяқты алысқа 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. 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	Музыкалық сүйемелдеу Әрбір балаға атрибуттар Орамалдар,
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.

Ақпан		
Міндеті	Лақтыру, қазып алу, домалату: допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен, бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қазып алу; допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату, допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қазып алу; Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау. Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. Түзу бағытта адымдап жүру. Шанамен сырғанау. Бір-бірін шанамен сырғанату, төбешіктен бір-бірлеп және екі-екіден шанамен сырғанау.	
Күні:		
Топ:		Қатысқан балалар саны:
ҰІӘ 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 жүргізу. 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 ашақ қоямыз, доп жанымызда. Буратиноға әдемі мұрын жасаймыз. Буратино мұрнымен «2,3» сандарын жазады. /5 рет қайталау/ Б.қ.: «Аттан 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-бет қайталау./ 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.	Музыкалық сүйемелдеу Әрбір балаға атрибуттар

	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.

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

Күні:	2 сағ	
Топ:		Қатысқан балалар саны:
ҰІӘ мақсаты	Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алмастыру,қарапайым дене жаттығуларымен алмастыру. Ойын түрлерінде әртүрлі дене жаттығуларын орындау барысында басқа қатысушыларға тактикалық көмек көрсетуге үйрету.	
Күтілетін нәтиже:	Қозғалыс арқылы өз көңіл күйін жеткізу. Белгіленген шекті бұзбай залмен жүру. Бірлескен жұмыс кезінде әлеуметтік дағдыны пайдалану. Жаттығулар орындаған кезде тәуекелдікті азайту.	
Тілдік мақсат:	Талқылауға арналған сұрақтар: Ойында қандай стратегия қолданылғанын айта аласыңдар ма? Неліктен ойында жеңіске жету үшін біртұтас топ болып жұмыс істеген маңызды екенін айта аласыңдар ма?	
Өткен ҰІӘ-нен алған білім	Сұрақ –жауап.	
ҰІӘ 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 екінімен жүру. Шеңбер бойымен денені тік ұстап жүгіру. Қол жоғарыда, аяқтың ұшымен жүру. Қол жанда, өкшемен жүру. Ұшақ болып ұшу. Шеңбер бойымен еркін жүру. 1 сапқа тұру. / сапқа тұрарда себеттен екіден жалауша алу/ 1 саптан 4 звеноға тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау.	Кең, бос кеңістік. Түрлі ырғақты музыка.
ҰІӨ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	Негізгі бөлім: Жалпы даму жаттығулары/жалаушамен, әуенмен/ 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. /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. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Шаңғышы» 3. Аяқтары ашақ қойылған, жалаушалар төменде. Шаңғышының жүрісін салу. /6 рет қайталау/ Б. қ.: «Жұлдызша» 4. Аяқты бірге, денені тік ұстау. Жалауша белде. Орнында секіріп аяқты және жалаушаны жанға созу «ха-а-а» деп айту, орнында секіріп аяқты біріктіру және жалаушаны белге қою, «хоп» деп айту. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Отыр-тұр» 5. Аяқтарын біріктіреді. Жалауша белде. 1- жалаушаны алдыға созады, 2- отырады. 3- б.қ. (6 рет қайталау.) Б.қ.: «Көңілді жалауша» 6. Аяқтарын ашақ қою, жалаушалар белде; 8- рет маршпен жүру, 10- рет секіру. Тыныс алу жаттығулары: Шар үрлеу мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару. Бастапқы қалыпқа келу. 4 звенодан бір саппен шеңбер бойы жүру. жалаушаларды себетке салу/ бір саппен шеңбер бойы жүру. Маршпен жүру. Негізгі қимыл- қозғалыс жаттығулары 1. Гимнастикалық қабырғамен өрмелеу. Гимнастикалыққабырға бойымен алма-кезек қадаммен төмен түсу. Қимылды үйлестіруге және тақтайшаны дұрыс ұстауға көңіл бөлінеді – төрт саусақ тақтайша қырының үстінде, бас бармақастында болады. Қауіпсіздік	Целлулоидті шарлар, шеңберлер (обручтар), массаж жолы, 3 дана доға, доп салатын себет – 3 дана.

	техникасы ескеріледі. Сақтықшаралары қолданылады. 2.«Қоқыс жинаймыз» жаттығуы Массаж жолдарымен жүреді, шеңберден-шеңберге секіреді,доға астынан еңбектеп өтеді, целлулоидті шарикті (қоқыс)себетке салады. Әрбір бала жүру, секіру, өрмелеуді орындай алуы тиіс. Қимылды ойын: «Орын алмастыр» Зал ортасына арқан тасталып, залды қақ бөледі. Топтардың әрқайсысы алаңның өзіне тиесілі бөлігіне барып тұрады. «Жүгір!» деп белгі берілгенде, топтар орын алмастырады. Қарсы бетке толық құраммен бірінші жүгіріп келген топ жеңіске жетеді.	
IV. ҰІӨ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	Тынығу «Аспанға шарықтап ұшу» «Хош иісті жазғы көгөрай шалғын арасындамыз депелестетіңдер. Төбеңде күн күлімдеп, ашық аспан көкпеңбекболып тұр. Өзіңді жайбарақат және бақытты сезінесің. Көкаспанда қалықтап ұшып жүрген құс көрінеді. Ол – қанат-тары күнге шағылысқан үлкен бүркіт құс.Енді әрқайсысың өзіңді құс ретінде сезініңдер. Қанаттарың ауаны қақ жара аспанда шарықтап ұшып жүрмін деп елестетіңдер». Табиғат әлеміне қамқорлықпен қарау туралы еске салады, адам – табиғаттың бір бөлігі.	

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

Күні:		2 сағат	
Топ:		Қатысқан балалар саны:	
ҰІӨ мақсаты	Педагогтың бұйрығы бойынша балаларды серуендеуге, тапсырмаларды орындауға жаттықтыру; орнынан ұзындыққа секіруде, тордың үстінен доп лақтыруда; жаяу және жүгіруді қайталау		
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:	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	Кіріспе бөлім.		

орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	-сапқа тұрғызу -сәлемдесу Бір-бірден бағанда жүру. Мұғалімнің белгісі бойынша: «Жылқылар!» - балалар тізені жоғары көтеріп, белді қолмен ұстап жүруді орындайды (орташа қарқынмен), қалыпты жүріске ауысады. Сигнал бойынша: «Тышқандар!» саусақпен жүру, қолдың бастың артында. Жүру және жүгіру.	
ҰІӨ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	Негізгі бөлім. Құрсаумен жалпы дамыту жаттығулары... 1. б.қ. - аяқтың ені бойынша тіреу, қолды екі жағынан ұстап құрсау төмен. Құрсауды алға, жоғары көтеріңіз, алға түсіріңіз, бастапқы орнына оралыңыз (5 рет). 2. б.қ. – құрсауда тұру, денені бойлай қолдар. Отырыңыз, құрсауды алыңыз және оны беліңізге дейін көтеріңіз, отырыңыз, құрсауды еденге қойыңыз, бастапқы орнына оралыңыз (5-6 рет). 3. б.қ. - аяқтың иық енінде, оң қолда құрсау. қолды екі жаққа созу, сол қолға ауыстырыңыз; қолды екі жаққа, құрсауды төмен түсіріңіз (5-6 рет). 4. б.қ. - отыру, аяғы бөлек, кеудеге бүгілген қолда құрсау. Құрсауды көтеріңіз, алға еңкейтіңіз, құрсаудың жиегімен еденге тигізіңіз; тұзу, құрсау, бастапқы қалыпқа оралу (4-5 рет). 5. б.қ. – аяқты иық енінде қолды дене бойымен ерікті түрде. Қысқа кідіріспен (3-4 рет) кезек-кезек құрсаумен екі бағытта екі аяқпен секіру. Тыныс алу жаттығулары: «Шар» - ерніңді жұмып, ұртыңды томпайту; жұдырықпен жайлап жұмылу, еріннен ауаны шығарады (3 - 4 рет). Қозғалыстардың негізгі түрлері. 1. тұрып ұзындыққа секіру (10-12 рет). 2. Доптарды шнурға лақтыру екі қолмен бастың арт жағынан (шнурдан 2 м қашықтықта) және еденде серпілгеннен кейін допты ұстап алу (5-6 рет). Қим ойын: «Үйсіз қоян» ойыны. Ойыншылар арасынан «аңшы» таңдалады, қалған балалар қояндар, олар шұңқырларда (шеңберлерде). Кірпілер саны қояндар санынан бір кем. «Аңшы» үйсіз қалған қоянды аулауға тырысады. Ол қашып кетеді. Ол кез-келген шұңқырдан құтыла алады - шеңберге жүгіреді. Енді тағы бір қоян үйсіз қалады, ал «аңшы» оны ұстап алады. Егер аңшы қоянды ұстаса онда олар рөлдерін өзгертеді. Егер аңшы ұзақ уақыт бойы ешкімді ұстай алмаса, онда бұл рөлге басқа бала таңдалады. Бір-бірден бағанда жүру.	
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 4
Іс-әрекет түрі: Денешынықтыру.

Күні:		2 сағат	
Топ:		Қатысқан балалар саны:	
ҰІӨ мақсаты	Балаларды гимнастикалық орындықта серуендеуде, тепе-теңдікте, оң және сол аяқпен секіруге жаттықтыру.		
Күтілетін нәтиже:	Сапта бір қатармен, аяқтың ұшымен, өкшемен жүру, шашырап, жұптасып жүгіруді түсінеді. Бір орында тұрып, алға қарай 3-4 м қашықтыққа жылжу арқылы секіруді біледі.		
Тілдік мақсат:	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
І. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	Кіріспе бөлім. -сәлемдесу -сапқа тұрғызу Бір-бірден бағанда жүру. Жетекшіге залдың ортасынан столға, содан кейін қарама-қарсы бағытта есікке, содан кейін терезеге өту туралы бұйрық береді. Барлық баған көшбасшының		

	артынан жүреді(ең дайындалған бала). Жүру және жүгіру залда шашыраңқы, баған бойынша бір-бірлеп жүруді қалпына келтіру.	
ҰІӨ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	Негізгі бөлім. Гимнастикалық таяқшамен жалпы дамыту жаттығулары. Б.қ.: «Мысық оянды » 1. Аяқтары алысқа қойылған, таяқшаны екі шетінен ұстап, жоғарыға, оңға, солға қарай созылып керілу. әр керілген сайын «м-я-у» деп айту. /6 рет қайталау./ Б. қ.: «Кілем қағу» 2. Аяқтары алысқа қойылған, таяқша төменде қолдарымен ұстау. Таяқшаны жоғарыға көтеріп созу, «кілем қағу» соғу қимылын жасау «тук-тук-тук»- деп айту. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Бұрылыс» 3. Аяқты алысқа қоямыз, таяқша төменде қолдарымен ұстау, оңға, солға бұрылу . /6 рет / Б.қ.: «Иілу» 4. Аяқты алысқа қойып, тік тұрады, таяқша қолда. Таяқшаны алға ұзартып, таяқшаны жоғары көтереді, артқа шалқаяды, солға бұрылады, денені алға еңкейтіп, оңға бұрылады. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Дәл тигіз» 5. Аяқтары алысқа қойылған, таяқшаны кеуденің тұсында. Бүгілген оң аяқты көтеру, тізені таяқшаға тигізу. Арқаны түзу ұстау. Сол жақпен дәл солай қайталау. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Көңілді таяқша» 6. Таяқшаны айналып секіру және жүру. /15-20 секунд/ Тыныс алу жаттығулары: шәйнектік дыбысын салу(ш-ш-ш). Терең тыныс алып, демді шығару. 4 лектен (колонна) 1 саппен шеңбер бойы жүру. Еркін жүру.(таяқшаны үстел үстіне қою) Қолды жанға созып, аяқтың ұшымен жүру. Қозғалыстардың негізгі түрлері. 1. Гимнастикалық орындықта алақан мен аяққа сүйеніп жүру «аю». Ол екі бағанда үздіксіз түрде жүзеге асырылады. 2-3 рет қайталаңыз. 2. Тепе-теңдік - гимнастикалық орындықта бүйірден қосымша адыммен жүру: орындықтың ортасында отырыңыз, қолыңызды алға созыңыз; жоғары көтеріліп, әрі қарай жүріңіз, орындықтың соңында алға және төмен қарай адым жасаңыз (секірмеңіз). 2-3 рет қайталаңыз. Қим ойын: «Құстардың ұшуы» Балалар – алаңның , залдың бір жағында «құстар» жиналады. Екінші жағында гимнастикалық ағаш орындықтары бар. Сигнал бойынша: «Ұш!» -құстар қанат жайып (қолды екі жаққа) және оларды сермеп залға шашырайды. Сигнал бойынша: «Дауыл!» - «құстар» мүмкіндігінше гимнастикалық орындықтарда орын алады. Педагог: «Дауыл өтті», «құстар» сабырлы түрде «ағаштардан түсіп», «ұшуды» жалғастыруда. Ойын 3-4 рет қайталанады.	

	Бір-бірден бағанда жүру.	
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 5
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.	гимнастикалық сәкілер, торғайдың, мысықтың бейнесі бар бетперделер, талдарды бейнелейтін бағандар.

	«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!	
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 тығылдайды, б.қ. 4 рет қайталаймыз.. 5.«Ұшуды үйренеміз». Б.қ.: бұрынғыдай. Қолды құлаштай созып бір орында секіру. б.«Біз өсеміз». Б.қ.: аяқ бірге қосұлы, қолдар төменде. Қолды жоғары созып, керілеміз – тыныс аламыз, б.қ. – тынысшығарамыз. Негізгі қимылдың түрлері: 1.Бағандар арасынан «жылан» жасап жүреді. «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 жүгіріп, ойнап шаршап қалды, ұйықтағысы келді. Олар өз керуеттеріне (кілемшелерге) жатты, көздерін жұмды. Тыныш демалып жатыр, аяқтары мен қолдары да бос, еркін. Торғайлар ұйықтап барады. Олар әдемі түс көруде: таңғажайып алаң, көкмайса, әсем гүлдер. Міне, ара ұшып келді, гүлден бал жинауда, самал жел көк шөпті ақырын тербейді, айналага күн шуағын төгуде. Торғайлар ғажап түс көріп, жайлы жатып жақсы тұрды, сергек	

	көңіл күйге бөленді.	
--	----------------------	--

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

Күні:	2 сағат	
Топ:		Қатысқан балалар саны:
ҰІӨ мақсаты	допты кеудеден екі қолмен лақтыру дағдысын қалыптастыру.	
Күтілетін нәтиже:	екі аяқпен секіріп алға қарай 3 метрге қозғалады, допты екі қолымен кеуде тұсынан лақтырады, ойындағы әрекеттерді; педагогтің берген белгісінен кейін доптың соңынан жүгіруді, допты себетке жинауды, бір-біріне кішіпейіл болуды; сылдырмақтарды алып жүру тәсілін, бір қатарға, сапқа тұруды.	
Тілдік мақсат:	Сұрақтарға толық жауап бере біледі	
Өткен ҰІӨ-нен алған білім	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 Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау. Шеңбер бойымен денені тік ұстап, адымдап жүру. Тосын сәт Ұлттық киім киген Серік атты қуыршаққа назар аудартады. Қуыршақ өзімен бірге дорба ала	жалпы дамыту жаттығуларына арналған сылдырмақтар әр балаға 2 данадан,

	келіпті. Балаларға дорбада спортзалда ойнайтын қандай заттар жатқанын сыртынан ұстап көріп табуды ұсынады. Қолдарына сылдырмақ ұстап, тізбекте бір-бірден жүру, қолға арналған тапсырмамен – сылдырмақты жоғары, екі жаққа –арақашықтықты сақтау, басты тік ұстау.	балалар санына есептелген доп, ұлттық киім киген Серік атты қуыршақ, дорба.
ҰІӨ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	Негізгі бөлім Шеңбер бойымен тұрып сылдырмақтармен ЖДЖ жасау Б. қ.: «Оң-сол» 1. Аяқтары ашақ қойылған , сылдырмақ төменде. басты оңнан-солға қарай бұрылу, солдан-оңға қарай бұрылу. /4-5 рет қайталау/ Б. қ.: «Шеңбер жасау» 2. Аяқтары ашақ қойылған , сылдырмақ жанда, сылдырмақ жоғарыдан-төменге, төменнен-жоғарыға иықты айналдыра отырып шеңбер жасау. / 4 рет қайталау/ Б.қ.: «Маятник» - 3. Тік тұрып, аяқты бірге ұстайды, денені солға еңкейтеді, оң қолмен қабырғаны, сол қолмен саннан тізеге дейін сипалайды, дәл осылай екінші аяқпен жасалады./4-5 рет қайталау/ Б.қ.: «Жасыру» 4. Аяқты ашақ қоямыз. Сылдырмақ белде. Алдыға қарай еңкейіп сылдырмақты созу артқа шалқайып бар деп айту, сылдырмақты жасыру «жоқ» деп айту. /4-5 рет қайталау/ Б.қ.: «Тағзым» 5. Денені тік ұстау. Сылдырмақ белде. 1- алға қарай еңкейіп, 2- сылдырмақты аяқ басына дейін жеткізу керек. Б.қ.: «Серіппе» 6. Аяқтарын ашақ қою, сылдырмақ төменде. Орнында тұрып «серіппе» секілді секіру. /15-20 сек/ Тыныс алу жаттығулары: «Шар» - ерніңді жұмып, ұртыңды томпайту; жұдырықпен жайлап жұмылу, еріннен ауаны шығарады (3 - 4 рет). 4 лектен (колонна) 1 саппен /ленталарды себетке салу/. Маришпен жүру. «Қоян» - аяқтың ұшымен жүгіруді секірумен ауыстыру . Негізгі қимылдарды орындау: 1.Алға қарай екі аяқпен секіру. Қуыршақ Серікке дейін секіріп, сылдырмақты дорбаға салу, залдың қарсы жағындағы доп салынған себетке дейін секіру 2.Допты екі қолмен кеуде тұсынан лақтыру. Допты кеуде тұсында дұрыс ұстауына назар аудару, доптың соңынан белгі берілгенде ғана жүгіру. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Марғаулар мен балақайлар». Балаларды ек топқа бөледі – «Марғаулар» және «балақайлар». Балалардың жанына келіп: «Сүт! Кім сүт ішеді?» – деп, сүт құйып жатқандай қимыл жасайды. Марғауларды сызыққа дейін ғана ұстап алуға болатынын ескертеді.	
IV. ҰІӨ-нің қорытындысы.	Ойын жаттығуы: «Доп»	

Рефлексия

..... минут

Добымыз ойнайды, Секіріп еденде.

Біресе жоғары, Біресе төменге.

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

		Наурыз
Міндеті		Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру: сапқа бір, екі, үш қатармен тұру, бір-бірінің жанына және бір-бірінің артынан сапқа тұру, орнында айналу, оңға, солға бұрылу, сап түзеп, бір және екі, үш қатармен қайта тұру. Допты жоғары лақтыру, еденге ұра отырып, екі қолымен қағып алу. Кедергілер арасынан және доға астынан еңбектеу, гимнастикалық қабырғадан кезектескен қадаммен өрмелеу. Асықты дәлдеп лақтыруға үйрету. Ұлттық қимылды ойындарды ойнату. Балаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға қатысуға баулу.
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 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	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 минут	Негізгі бөлім: Жалпы даму жаттығулары Лентамен. Б.қ.: «Басты айналдыру» 1. Аяқтары ыық мәлиерінде. Денені тік ұстап, лента төменде.тік тұрып, қолды белге ұстау керек, 1-2-3-4 есебінде басты оңға қарай, содан соң келесі жаққа айналдыру керек./5-рет ./ Б.қ.: «Шеңбер» 2. Аяқтары алишақ қойылған, оң қолдағы лентаны 1-2 деп санағанда алдымен екі жанға, содан соң алға, қайта екі жанға, содан соң артқа қолмен кең шеңберлер жасау керек; 3 - 4 есебінде алға қарай. /5 рет қайталау./	<i>Музыкалық сүйемелдеу</i> <i>Әрбір балаға атрибуттар</i>

	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 алишақ қою, ленталар қолда. Лентаны жоғары созып «жоғарыда» деп айту, төменде түсіріп «төменде» деп айту. /5-6 рет қайталау./ Б. қ.: «Лентаны ілу» 5. Аяқтарын алишақ қойып, тізе бұғу. Ленталар төменде. Орнынан тұрып, лентаны жоғары көтеріп, лентаны ілу қимылын жасау «ілдім» деп айту. / 5-6 рет қайталау./ Б.қ.: «Көңілді ленталар» 6. Аяқтарын алишақ қою, ленталар жанда; аяқты көтеріп жүріп секіру. (10-15 секунд) 4 звенодан бір саппен шеңбер бойы жүру. /ленталарды себетке салу/ шеңбер бойы жүру. Тыныс алу жаттығулары: Бала әтеш қанат қағады. Қолды бос жіберіп, тік тұрамыз. 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. Төпе-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 төпе-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 2

Іс-әрекет түрі: Денешынықтыру.

Күні:	2 сағат	
Топ:	Қатысқан балалар саны:	
ҰІӨ мақсаты	Бір орында тұрып және қозғалыс барысында тізбекке тұру түрлерін, сапта тұзу жүру түрлерін орындау. Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алмастыру, қарапайым дене жаттығуларымен ұштастыру. Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайлардағы секіру дағдыларын дамыту	
Күтілетін нәтиже:	Жүру және жүгіру, таяқпен жаттығулар орындау барысында белгіленген арақашықтықты сақтау. Доп ұстап орындықпен жүру кезінде динамикалық тепе-теңдік сақтау. Секіру кезінде тапсырманы жылдам орындау дағдыларын меңгереді.	
Тілдік мақсат:	Талқылауға арналған сұрақтар: Таяқпен жаттығулар жасағанда тиісті арақашықтықты не үшін сақтау қажеттігін айта аласыңдар ма? Биік нәрсенің үстінде тепе-теңдік сақтау не үшін маңызды екенін айта аласыңдар ма?	
Өткен ҰІӨ-нен алған білім	Баяу қарқынмен 2 минут жүгіру; белгі бойынша – жүру, төрттағандап еңбектеу қозғалыстарын кезектестіріп орындау. 5 метр қашықтыққа алға адымдап заттар арасымен «жылан» жүріспен екі аяқпен секіру. 5 метр қашықтыққа алға адымдаумен допты жоғарыға лақтыру және қос қолдап қағып алу.	
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 жылжымалы қадаммен жанына, артқа жүру . 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 1 құрсаудан алу алу/ Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау.	Кең, бос кеңістік.
ҰІӨ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	Негізгі бөлім Жалпы даму жаттығулары. құрсаумен орындалатын жаттығулар 1.«Құрсау иықта». Б.қ.: аяқты алысқа, құрсауды төмен ұстау.1-2–құрсауды иықтан асыра көтеру, басты тік ұстау; 3-4 – б.қ. 7 ретқайталау. 2.«Құрсауды үрле». Б.қ.: аяқ иық деңгейінде, құрсау кеуде тұста. 1-2 – алға сәл иілу, құрсауды бетке жақындату – демді созып сыртқа шығару: 3-4 – б.қ. – демді ішке тарту. 7-8 рет 3.«Құрсауға жет». Б. қ.: шалқадан жату, құрсау бас жақта. 1-2 – аяқты сәл екі жаққа созып, жоғары көтеру, құрсауға тигізу; 3-4 – біртіндеп төмен түсіру. Тізені бүкпей, аяқтың ұшын созу. 6–8 ретқайталау. 4.«Құрсауды көтер». Б.қ.: етпетінен жату, құрсауды ұстап қолды артқа қарай созу, тізені бүгіп, аяқ	Кең, бос кеңістік. Балалардың санына қарай ұзындығы 70 см гимнастикалық таяқ. Тірек сызба Гимнастикалық орындықтар (ені 20 см, биіктігі 35 см), санына қарай бағандар.

	ұшымен құрсауды ілу. 1-2 – аяқ пен қол жоғарыда, жоғары тартылу; 3-4 – б.қ. 6–8 рет қайталау. 5.«Аяқтың басын көрсет». Б.қ.: негізгі тұрыс, қол белде, құрсау жарты адым жерде жатады. 1 – оң (сол) аяқ жоғарыда, аяқтың ұшын созу; 2 – аяқтың ұшын құрсауға апару; 3 – жоғары; 4 – б.қ. 6 ретқайталау. 6.Б.қ.: тізеге сүйене отырып төрт тағандап тұру, қол құрсауда, алға қарау. 1 – оң (сол) қолды екі жаққа жаяу, қолға қарау; 2 – б.қ. 3-4 ретқайталау. 7.«Қарғып кір, қарғып шық». Б.қ.: н.т., құрсау жерде. Құрсау бойымен айнала жылжи отырып, ішіне қарғып кіру, қарғып шығу, (екі айналым), екі айналым қарама-қарсы бағытта. Осы жаттығуды екінші жанымен қайталау. Қозғалыс қарқыны еркін түрде. 4-5 ретқайталау. Бірінші жаттығуды баяу қарқынменқайталау. 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 шапшырай жан-жаққа жүгіреді. «Ауыс!» деген белгі кезінде топтар орын алмастырады. Қарсы бетке толыққұраммен бірінші жүгіріп келген топ жеңіске жетеді.	«Баста!», «Тоқта!» деген белгілер беру үшін пайдаланатын ысқырық.
IV. ҰІӘ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	« Менің жүрегім» оқыту ойыны «Қолдарыңды кеудеге қойыңдар Сендер тыныш тұрғанда жүрек бірқалыпты соғады, ал ашуланған кезде жүрек қағысы жиілейді. Бұл жүректің сендерге: «Тоқта, сабыр сақта, ашуланба», – деп ескерткені. «Кешір», – дейді ол. Кәнеки, жүрегімізге көмектесіп, бір-бірімізді ренжітпей, дос болайық. Сонда жүрегіміз бірқалыпты соғатын болады. Достарыңа күлкі сыйлаңдар». Өз денесіне қамқорлықпен қарауға назар аударады.	Кең бос кеңістік.

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

Күні:			
Топ:		Қатысқан балалар саны:	
ҰІӨ мақсаты	Организмнің шынығуы мен төзімділігін жетілдіру үшін түрлі жүктемелерді біртіндеп арттыра отырып дене жаттығуларын орындауды үйрету.		
Күтілетін нәтиже:	Қозғалыс кеңістігінде топпен қауіпсіз жұмыс жүргізу. Залда қауіпсіздік техникасын сақтау. Бағытты өзгерте отырып баяу қарқынмен жүгіру.		
Тілдік мақсат:	Талқылауға арналған сұрақтар: Денені үнемі тік ұстау не үшін маңызды екенін айта аласыңдар ма? Омыртқаны сау қалпында сақтау үшін арқаның бұлшық етін нығайту неге маңызды екенін айта аласыңдар ма?		
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 Күшті, епті және білікті болуды ұсынады. Күшіміз көп, мықтымыз, Арада әлсіз бала жоқ. Денемізді күнде біз Шынықтырып жүреміз! Бір-бірден сап түзеп артпен жүру. Бағытты өзгерте отырып баяу қарқынмен ирелеңдеп жүгіру. Тыныс алуды қалпына келтіру. Жүру мен жүгіру төзімділікті дамытатынына балалардың назарын аударады.		Кең, бос кеңістік. Сылдырмақ.
ҰІӨ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	Негізгі бөлім Жалпы даму жаттығулары Лентамен 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»		Кең, бос кеңістік. Бала санына қарай ұзындығы 70 см таяқтар. Қозғалыс сызбасы бар карточкалар. Гимнастикалық орындық, керілген жіп (биіктігі 50 см). Фитболдар. «Баста-тоқта!» белгісі ретінде

	5. Аяқтарын алиақ 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 қимыл-қозғалыс жаттығулары. Еркін түрде орындық үстімен еңбектеу «Құрт» Құрттың ағаш діңімен қалай өрмелейтінін көрсету туралы тапсырма беріледі. Қозғалыс сапасын жақсарту әдістеріне назар аударылады – денені тырыстыра жиыру, аяқ баппайларын созу, денені барынша тік созу, иілу, топтасу. Қауіпсіздік техникасы туралы ескертеді, қажет жағдайда сақтық шаралары қолданылады. «Шегірткелер» Залдың бір жағынан екінші жағына қос аяқтап секіріп бару. Нұсқау – қолды сермей отырып барынша екпінмен қарғу, секіру санын азырақ жасауға тырысу. Қим ойын: «Ара» Ойынға қатысушылар шеңбер жасап отырады да, доп домалатады. Олар допты қолмен бар екпінмен домалатып, басқабаланың аяғына тигізуге (шағып алуға) тырысады. Доп тиген(араның тұмсығы кірген) бала теріс қарап отырады да, келесі бір баланы ара шаққаниша ойынға қатыспайды. Ол доп тигенкелесі бала теріс қарап отырғанда қайта ойынға қосылады.	пайдаланатын ысқырық.
IV. ҰІӨ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	«Өрмек» – жұппен массаж жасау «Өрмекші өрмек тоқыды. Алдында тұрған баланың арқасынан жұмылған қолының саусақ сүйектерімен дөңгелете жүргізеді. Кенеттен жаңбыр жауды. Арқаны саусақ ұштарымен соғады. Жаңбыр суы өрмекті шайып кетті. Арқаны алақанмен сипалайды. Күн жарқырап шықты. Арқаға күн сәулелерін салады. Күн қыздыра бастады. Алақанмен арқаны соғады. Өрмекші қайтадан өрмек тоқи бастады. Шеңбер жүргізу»	Кең, бос кеңістік.

Іс-әрекет түрі: Денешынықтыру.

Күні:	2	
Топ:		Қатысқан балалар саны:
ҰІӨ мақсаты	Организмнің шынығуы мен төзімділігін жетілдіру үшін түрлі жүктемелерді біртіндеп арттыра отырып дене жаттығуларын орындау. Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алмастыру, қарапайым дене жаттығуларымен алмастыру.	
Күтілетін нәтиже:	Қозғалыстың алуан түрлерінде шығармашылық қабілеттерін пайдаланады. Акробатика мен тыныс алу жаттығуының элементтері бар жаттығулар орындайды. Жүру түрлерін орындау кезінде өз іс-қимылын бақылайды, ырғақпен қозғалады.	
Тілдік мақсат:	Талқылауға арналған сұрақтар: <i>Неліктен жаттығу орындаған кезде қозғалыс динамикасын өзгерту бізге шығармашылық қабілетіміздің артуына ықпал етеді? Неліктен кеңістікті бөлу кезінде өз әрекетіңді өзгелердің іс-әрекетімен үйлестіру керек?</i>	
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 бөлімі: Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау. Шеңбер бойымен денені тік ұстап, адымдап жүру. Жиі және кең қадамдарды алмастыра жүру. Қол бүйірде, аяқтың сыртымен жүру. Қол бүйірде, аяқтың ішімен жүру. Шеңбер бойымен жай жүру . 1 сапқа тұру. 1 саптан 4 лекке (колонна) тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау.	Keң, бос кеңістік.
ҰІӨ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	Негізгі бөлім Акробатика мен тыныс алу жаттығуларының элементтері бар жалпы дамыту жаттығулары (демді ішке алу – сыртқа шығаруды реттейді). Арқамен артқа аунау. 1. «Су түбіне түсу» Біз теңіз жағасындамыз және біртіндеп суды бойлап түбінетүсеміз. Бір-біріңе жотамен қарап тұрыңдар. Міне, біз теңіз түбіндеміз. Бастапқы қалып: еденде отыру. Тізені кеудеге қысып, өкшені алға созамыз; қолмен тізені айқара құшақтап басты тізеге жақындатамыз. 1-2 –қалыптан артқа қарай аунаймыз. 3-4 – бастапқы қалып. 2. «Шаян» Теңіз түбінде шаян қысқыштарын баяу қимылдатып жүріп келеді. Ол түк-түк аяқтарын	Ырғақты музыка. Тұсаукесер: «Теңіз түбін мекендеуші-лер».

	ербеңдетіп, адымдайды. Бастапқы қалыпта тізені бүгіп, денені тік көтеріп ұстайды. 1–4 – аяқты жылжытып, қысқа адым аттайды. 3. «Теңіз жұлдыздары» Б.қ. арқамен жерге жату, аяқты біріктіріп, қолды дене бойымен тік созады. 1 – аяқ-қолды еркін жазып, аяқтың ұшын созады. /демдішке тарту/. 2 – б.қ./демді сыртқа шығару/. 4. «Тікенек кірпі» Тікенек толған кірпі, Қолмен ұстай алмайсың. Б.қ. Ішпен жатып, қолды дене бойымен созып жату. 1. Тобықтан жоғары қолмен ұстау. Басты, кеудені және жамбасты барынша көтере отырып иілу /демді ішке тарту. 2. Бастапқы қалыпқа оралу/демді сыртқа шығару/. 5. «Теңіз құрты» Теңіз құрты бүйір қанаттарының көмегімен жүзеді. Б.қ.: еденде отырып, қолды шынтақтан бұғу. Жамбаспен алға-артқа жылжу. 6. «Теңіз шаяны» Бастапқы қалып – қолмен арттан тіреу, тізені бұғу, денені тік ұстау, аяқ пен қолға сүйене отырып алға жылжу. Тыныс алуға назар аударылады. 7. «Актиния» теңіз анемондары Теңіз түбінде ерекше бір гүл өседі. Актиния немесе теңіз анемондары су ағыны қалай ақса, солай қарай тербеліп тұрады. Б.қ.: тізені бүгіп отыру, қолды дене бойымен ұстау, денені артқа шалқайту. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары 1.Кішкентай шарикті лақтыру және стақанмен ұстап алу. Стандартты емес жабдықтар (пластмасса стақандар) пайдалана отырып орындалатын ойын түріндегі негізгі қимыл-қозғалыстар – балалар бір-бірінен айтарлықтай алыс отырғанына көз жеткізіңіз. Кішкентай шарикті домалатып, стақанмен ұстап алу. Алаңның бір жағында тұрып, шарикті қарсы жаққа қарай қолды барынша сермей отырып домалату. Нұсқау – домалап келе жатқан шарикті теңіз түбінің шегарасынан өтіп кетпей тұрып стақанмен үстінен жабу. 2.«Майда тастар» Нұсқау – қозғалысты оң қолмен, содан кейін сол қолмен орындау, шарикті тым биік лақтырмауға көңіл бөлу. 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.	Пластмасса стақандар. Целлулоидті шарлар. Теңіз түбінің шегарасын белгілеуге арналған таспалар.
--	---	--

IV. ҮІӨ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	Балаларға теңіз туралы әсерлерімен бөлісу туралы тапсырма береді, суасты әлемінің әдемілігі мен байлығы туралы, табиғатты аялау туралы еске салады.	
---	--	--

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызмет циклограммасы 5

Іс-әрекет түрі: Денешынықтыру.

Күні:	2 сағат	
Топ:		Қатысқан балалар саны:
ҰІӨ мақсаты	Заттармен және заттарсыз жалпы дамытушы жаттығуларды орындау. Допты домалату, лақтыру және қағып алу, допты жерге оң қолмен және сол қолмен ұру, екі қолымен басынан асыра лақтыру және бір қолмен кедергіден лақтыруды үйрету.	
Күтілетін нәтиже:	Түзету жаттығулар орындау кезінде аяқ пен қолдың жұмысын үйлестіру. Қимыл-қозғалыс кеңістігінде топпен қауіпсіз жұмыс жүргізуді біледі.	
Тілдік мақсат:	Талқылауға арналған сұрақтар: Түзету жаттығулары не үшін орындалады? Басқа қапшық қойып жүру кезіндеденені неге тік ұстау керектігін айта аласыңдар ма? Досыңнан не үйрендің?Доп серпілісінің күшін неге саралау қажет?	
Өткен ҰІӨ-нен алған білім	Тепе-теңдік – орындықпен жүріп ортасында керілген жіп астынан өту.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. Шеңбер бойымен кеудені алға қарай еңкейте отырып, өкшемен жүру. Шеңбер бойымен денені тік ұстап жеңіл жүгіру. Қол бүйірде, аяқтың сыртымен жүру. Шеңбер бойымен жай жүру . 1 сапқа тұру. 1 саптан 4 звеноға тұру. / сапқа тұрарда себеттен бір доп алу/ Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау.	Кең, бос кеңістік.
ҰІӨ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	Негізгі бөлім: Б.қ.: «Оң - сол» 1. Аяқтары иық мөлшерінде. Доп қолда. Допты оң жаққа қозғап, басты оң жақ иыққа қою. «Оң жақ» деп айту. Допты сол жаққа қозғап, басты сол жақ иыққа қою. «Сол жақ» деп айту. /6 рет / Б.қ.: «Сайқымазақ» 2. Аяқтары ашақ қойылған. Доп кеуде тұсында. 1- допты жоғары лақтырып, 2- қолды шапалақтап барып қағып алу . 3- б.қ. /6 рет қайталау./ Б. қ.: «Иілгіштер» 3. Аяқтары ашақ қойылған, қолдағы допты жоғары созу. 1- оңға қарай иілу, 2- солға қарай иілу. 3- б.қ. /6 рет қайталау/	Кең, бос кеңістік. Бала санына қарай доптар (диаметрі 20 см). Гимнастикалық орындықтар (ені 20 см, биіктігі 40

	Б.қ.: «Дән» 4. Жиырылып отырады, доп қолда. Күн қыздырып, жауын жауады. «Дән» ақырын допты жоғары созып керіледі. Орнында тұрып айналады. Өкшемен тұрып керіледі. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Серіппе» 5. Аяқтарын ашақ қою, доп қолда. Денені тік ұстайды. Орнында отырып - тұрып «серіппе» секілді секіру. /15-20 секунд/ Б.қ.: «Көңілді доп» 6. Аяқтарын ашақ қою, доп қолда. 5 реттен допты оң, сол қолдарымен соғу. /15-20 секунд/ Б.қ.: «Көңілді доп» 7. Допты айналып секіру және жүру. /15-20 секунд/ Тыныс алу жаттығулары: шәйнектік дыбысын салу. Терең тыныс алып, демді шығару. Бастанқы қалыпқа келу. 4 звенодан бір саппен шеңбер бойы жүру. Еркін жүру.(допты себетке қою) Қолды жанға созып, аяқтың ұшымен жүру. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары. 1.Гимнастикалық орындықта алақан мен тізегесүйене отырып еңбектеу. Бала бұл жаттығуды жасағанда орындық үстінде оның аяқ пен қолының үйлесімді жұмыс істеуіне назар аударады. 2.Тепе-теңдік – басына қапшық қойып, қолынбелге қойып, еденде созылып жатқан арқан үстімен бір бүйірмен адымдап жүру. Нұсқау – өкшені арқан табан ортасында болатындай етіп қою. Динамикалық тепе-теңдік сақтау қажеттігіне назар аударады. Қимыл ойын: «Таудан-тауға» Ойыншылар қасындағы көршісінің басына қолы жететіндей аралықта малдас құрып дөңгелектене отырады. Жетекші: «Таудан-тауға, таудан-тауға», – деп басынан тақиясын шешеді де, оң жағындағы көршісінің басына кигізеді. Ол да тақияны өз көршісінің басына кигізеді. Жүргізуші кенеттен басын қолымен ұстап: «Тауға-тауға!» деп айтқанға дейін тақия бастан-басқа көшеді. Дәл осы кезде тақия кімнің басында болады, сол ойыншы қандай да бір тапсырманы орындайды.	см). Ұзындығы 2 метр арқандар (3 дана). Тақия.
IV. ҰІӨ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	«Менің денем» – өзіне-өзі массаж жасау, сылап-сипаудың пайдасын түсіндіреді. Балаларға массаж жасау ережелерін еске салады – алақанды ысқылау, саусақтарды уқалау арқылы қолды жылыту: мәтінге сәйкес қимыл- қозғалысты жеңіл және асықпай орындау.	

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызмет циклограммасы 6

Іс-әрекет түрі: Денешынықтыру.

Күні:		
Топ:		Қатысқан балалар саны:
ҰІӨ мақсаты	Бір орында тұрып және қозғалыс барысында тізбекке тұру түрлерін, сапта түзу жүру түрлерін орындау. Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алмастыру, қарапайым дене жаттығуларымен алмастыру. Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайлардағы секірулер. Командалық ойындардың рөлдері мен тәсілдерін қолдану дағдыларын үйрету.	
Күтілетін нәтиже:	Қатарынан сап түзеп залдың бір жағынан қарсы жағына қозғалу. Орындықта/бөренеді аяқ пен қолды үйлесімді жұмыс істету.	
Тілдік мақсат:	Талқылауға арналған сұрақтар: Спортшыларға жеңіс үшін қандай қасиеттер қажет? Жүгіру ырғағын сақтау не үшін қажет екенін айта аласыңдар ма? Жүгіргеннен кейін тыныс алуды неге жылдам қалпына келтірген маңызды екенін айта аласыңдар ма? Аяқты серпігенде неге тізбектен тым алыс кетпеу қажет екенін айта аласыңдар ма?	
Өткен ҰІӨ-нен алған білім	Гимнастикалық орындықта алақан мен тізеге сүйеніп төрттағанда еңбектеу. Тепе-теңдік – басына қапшық қойып, қолды белге таянып, арқан бойымен адымдап бір жанымен жүру. Допты қос қолдап жерге соғу.	
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 жандажылжымалы қадаммен денені алға қарай еңкейте жүру. Шеңбер бойымен жай жүру . 1 сапқа тұру. 1 саптан 4 звеноға тұру. (таяқшаны үстел үстінен кезекпен алу) Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау.	Кең, бос кеңістік. АКТ – «Спорт түрлері».

ҮІӨ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	Негізгі бөлім: Жалпы даму жаттығулары Таяқшамаен Б.қ.: «Балапан су ішті» 1. Аяқтары иық мөлшерінде. Таяқша артта. 1-4 - басты алдыға қарай созып, таяқшаны артқы жақтан баяу жоғары көтеру. /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. /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. /6 рет қайталау/ Б.қ.: ««Әткеншек» 4. Аяқтары иық мөлшерінде. Таяқшаны кеуде тұсында ұстап, денені оң-сол жаққа бұрады. /5 рет./ Б.қ.: «Мергендер» 5. Аяқтары ашақ қойылған, таяқшаны кеуденің тұсында. Бүгілген оң аяқты көтеру, тізені таяқшаға тигізу. Арқаны түзу ұстау. Сол жақпен дәл солай қайталау. /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/ Қорытынды: 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. Негізгі қимыл қозғалыс жаттығулары Төзімділікті жаттықтыру 1. Білек пен тізеге сүйене отырып гимнастикалық орындық үстімен еңбектеу. Балалар орындықта/бөренеді қимыл-қозғалыс орындағанда аяқ-қол жұмысының үйлесуіне назар аударады. Нақтылықты жаттықтыру 2. Жүгіріп келіп баланың жоғары көтерілген қолынан 25 см биіктікке ілінген затқа (таспа) секіріп қол тигізу. Баланың қолды сермеу қимылы мен аяқты серпу күшін үйлестіре алуға назарын аударады. Нұсқау – қажетті орында тым алыс емес және таспа астынан өтпей аяқ серпілісін орындауға тырысу керек.	Кең, бос кеңістік. Тапсырмаларды орындау сызбасы. Гимнастикалық орындықтар (ені 20 см, биіктігі 40 см). Қазақтың дәстүрлі әуені, түсі әртүрлі доптар – 4 дана.
---	--	--

	«Салт аттылар» қимыл ойыны Ойынға қатысушылар екі қатарға бөлінеді – бұлар салтаттылар. Олар таяқты ат қылып мінеді. Топтар мәресізығының арғы жағына екі қатар сапқа тұрады. Топтарды бірінші бастап тұрған екі салт атты алға қарай шапқылап барады да, оң қол жағындағы құрсау ішінен тасты іліп алып өз тобына асығады. Мәре сызығына жеткен соң, таяқты келесі балаға беріп, тасты кәрзеңкеге салып, саптың соңына барып тұрады. Бірінші болып көп тас жинаған топ жеңімпаз болады.	
IV. ҰІӨ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	Тақпақтың сөздерін қайталап, мәтінге сәйкес қимылдар жасауды ұсынады. Спортишы болам десең сен – Жаттығу жасап шынық. Салқын сумен шомылып, Таза ауада тынық. «Тазалық – денсаулық кепілі!» Деген сөзді ұмытпа! Шымыр болып өсесің, Шынықтырсаң денені. Жүгіріп күнде секіріп Балалармен ойнасаң!	

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

Сәуір		
Міндеті		Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау. Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру. Жалпы дамытушы жаттығулар. Аяққа арналған жаттығулар: аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет); қолды тізеге қойып отырып-тұру; аяқтың ұшымен ұсақ заттарды жылжыту.
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
І. 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 ІІІ. Тақырып бойынша жұмыс минут	Негізгі бөлім. Жалпы дамыту жаттығулары сылдырмақпен Б. қ.: «Оң-сол» 1. Аяқтары алыс, қолдары белде. басты оң иыққа қисайту иықты көтермеу керек, басты солға қисайтып қайталау. (5-6рет қайталау) Б. қ.: «Шеңбер» 2. Аяқтары алыс, 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»	Музыкалық сүйемелдеу Әрбір балаға атрибуттар Орамалдар,

	3. Аяқтары алишақ , 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 алишақ , 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 шынтакқа дейін бүгіп, тізені барыңша биік көтере жүгіру . Б. қ.: «Бұришақтар» 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 көмекші құралдар бар (гимнастикалық орындықтар, текшелер және т.б.) - бұл ағаштар. Педагогтың белгісі бойынша: «Құстар ұшып кетеді!» --- балалар, қолдарын қанаттардай сермеп, бүкіл залды шашыратады; келесі сигналға: «Дауыл!» - төбелерге жүгіріп, сол жерде жасырыңдар. Педагог: «Дауыл тоқтады!» Дегенде, балалар төбеден түсіп, қайтадан залды айнала шашырайды («құстар ұшуын жалғастырады»). Ойын барысында педагог балаларды міндетті түрде сақтандырады, әсіресе түсу кезінде.	
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 іс-әрекет циклограммасы 2

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).	

	<i>Қашықтық 3 м. Ол екі бағанда саптық тәртіпте 2-3 рет жүзеге асырылады. (Назар аудару - еденнен итеріп, қолды сермеу).</i> 2. Допты бір-біріне лақтыру (қатарда бір-бірінен 1,5 м қашықтықта тұрып) екі қолмен төменнен. Қим ойын: «Ұшақтар» <i>Балалар үш бөлімге бөлініп, залдың әр түрлі бұрыштарына орналастырылады. Әр сілтеме алдында - белгілі бір түстің кубы (нүктесі).</i> <i>Нұсқаушының бұйрығымен: «Ұшуға дайындалыңыз!» - балалар - «ұшқыштар» қолдарымен айналмалы қозғалыстар жасайды - қозғалтқыштарды іске қосады. «Ұш!» - дейді мұғалім.</i> <i>«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.</i>	
IV. ҰІӨ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	-Ұйымдастырылған іс-әрекетінің нәтижесін талдайды: -Қандай жаттығулар жасадық? -Балалармен бірге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсіру.	<i>Нұсқаушыға көмек көрсету ниетін таныту</i>

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған іс-әрекет циклограммасы 3

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
І. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	Кіріспе бөлім. -сапқа тұрғызу -сәлемдесу <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 ІІІ. Тақырып бойынша жұмыс минут	Негізгі бөлім. Таяқпен жалпы дамыту жаттығулары. Б.қ.: «Балапан су ішті» 1. Аяқтары ыық мөлшерінде. Таяқша артта. 1-4 - басты алдыға қарай созып, таяқшаны артқы жақтан баяу жоғары көтеру. /5-6 рет қайталау/ Б.қ.: «Биші мысық» 2. Аяқтары алысқа қойылған, таяқшаны екі шетінен ұстап, жоғарыға, оңға, солға қарай созылып керілу. әр керілген сайын «м-я-у» деп айту. /5-6 рет қайталау./ Б. қ.: «Тартылу» 3. Аяқтары алысқа қойылған, таяқша төменде қолдарымен ұстау. 1-2 - таяқшаны жоғарыға көтеріп созылу, аяқтың ұшымен тұру.3- б.қ. /5 рет қайталау/ Б.қ.: ««Әткеншек»	<i>Музыкалық сүйемелдеу</i> <i>Әрбір балаға атрибуттар</i>

	4. Аяқтары иық мөлшерінде. Таяқшаны кеуде тұсында ұстап, денені оң-сол жаққа бұрады. /5 рет қайталау./ Б.қ.: «Мергендер» 5. Аяқтары алыс қойылған, таяқшаны кеуденің тұсында. Бүгілген оң аяқты көтеру, тізені таяқшаға тигізу. Арқаны түзу ұстау. Сол жақпен дәл солай қайталау. /5 рет қайталау/ Б.қ. : «Шабыс» 6. Таяқшаны ат қылып ұстау. Сол 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 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 алысқа қоямыз, қолымыз жанға созу, басты оңнан солға қарай, төмен- жоғары бұру; «Чик- чирик» деп айту. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Баспалдақ» 2. Аяқты алысқа 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 алысқа, 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 алысқа 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 тұзу созу. Жаттығуды балалардың жеке мүмкіндіктеріне сай бірқалыпты орындату. Қимылды ойын: «Шеңбер» Шеңберлерді шеңбер етіп орналастырады. Ойыншылар өз шеңберінің ортасында тұрады (шеңбер ішінде тек екі ойыншы ғана бола алады), ал ойыншылардың бірі осы үлкен шеңбердің ортасында тұрады. Белгі берілген кезде «үйі» жоқ ойыншы кез келген шеңберге кіріп, ондағы ойыншымен жұп құра алады. Жалғыз қалған ойыншы шеңбер ортасына тұрады, ойын жалғасады. Ойын аяғына дейін бірге болған 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 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	Кіріспе бөлімі: <i>Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау. Шеңбер бойымен денені тік ұстап, адымдап жүру. Шеңбер бойымен денені тік ұстап секірмелі жүзгіріс . Шеңбер бойымен табанның ішкі жақтарымен қысқа және алысқа қадаммен жүру.1 сапқа тұру. Саптан 4 лекке (колонна) тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау</i>	
ҰІӨ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	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
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 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 ІІІ. 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 алысқа 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 алысқа қою, ленталар қолда. Лентаны жоғары созып «жоғарыда» деп айту, төменде түсіріп «төменде» деп айту. / 5-6рет қайталау./ Б. қ.: «Лентаны ілу» 5. Аяқтарын алысқа қойып, тізе бүгу. 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 алысқа қою, ленталар жанда; аяқты көтеріп жүріп секіру. «Ля-ля-ля» деп айту. (10-15 секунд) 4 звенодан бір саппен шеңбер бойы жүру. /ленталарды себетке салу/ шеңбер бойы жүру. Маршпен жүру. 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. 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. Допты себетке лақтыру. Нұсқау: екі қолдан жоғарыдан лақтыру, көп жағынан алғанда лақтырудың кеудеден екі қолмен жасалатын түрінеұқсас, бастапқы қалыпта доп маңдайдан жоғары ұсталады, ал бүгілген қол шыншақтары бет деңгейіне дейін көтеріліп алға қарай бағытталады. Допты нысанаға көздеген кезде аяқ та бір уақытта бүгіледі. 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.

Мамыр		
Міндеті		Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау. Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру. Заттардың арасымен жүру және жүгіру. Допты екпінмен итереді және доптың қозғалу бағытын сақтау. Басына қап қойып, бастың дұрыс қалпын сақтап, жіп бойымен жүру дағдыларын дамыту..
Күні:		
Топ:		Қатысқан балалар саны:
ҰІӨ мақсаты	Бір орында тұрып және қозғалыс барысында тізбекке тұру түрлерін, сапта тұзу жүру түрлерін орындауды, қашықтыққа, көлденең және тік нысанаға лақтыру түрлерін, алуан түрлі ойын түрлерінде әртүрлі дене жаттығуларын орындау барысын үйрету.	
Күтілетін нәтиже:	Қозғалыс кеңістігінде қауіпсіз жүріп-тұру. Зал кеңістігінде бағдарлай алу. Музыка үнімен залда «шашыраңқы» қозғалыс түрлерін орындау. Өз қадамын жұбындағы баланың қадамымен үйлестіру. Ойын ережесін орындау дағдыларын меңгереді.	
Тілдік мақсат:	Затты алысқа лақтыру кезінде тәуекелдікті қалай азайтуға болады? Неге тегіс емес жерге секіруге болмайды? Жұппен жаттығу кезінде үйлесімдік, өзара байланыс неге маңызды?	
Өткен ҰІӨ-нен алған білім	Тепе-теңдік – басына қапшық қойып, қолды екі белге таянып, жанымен арқан бойымен адымдап жүру. Допты алысқа екі қолмен кеуде тұсынан лақтыру жаттығуларын жасай 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 аяқты айқастыра жүгіру . Қол бүйірде, аяқтың сыртымен жүру. Қол бүйірде, аяқтың ішімен жүру. Қол жанда жиі және кең қадамдарды алмастыра жүру. Шеңбер бойымен маршпен жүру . 1 сапқа тұру. (таяқшаларды үстел үстінен кезекпен алу) 1 саптан 4 звеноға тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау.	Кең, бос кеңістік. Музыка.
ҰІӨ-нің ортасы ІІІ. Тақырып бойынша	Негізгі бөлім: Жалпы даму жаттығулары . Таяқшамен	

жұмыс минут	Б.қ.: «Сағаттар» 1. Аяқтары алишақ , таяқша белде. «Тик-так» сөзін айтып басты оңға, солға қозғалту. /6 рет / Б. қ.: «Күш жинау» 2. Аяқтар алишақ қойылған, таяқша кеуде тұсында. Таяқшаны жоғары көтеріп- түсіру. /6 рет / Б.қ.: «Қайықшы» 3. Аяқтары алишақ қойылған, таяқшаны кеуде тұсына ұстайды. Таяқшаны «ескек» сияқты ұстап, еседі. Таяқшаны жоғары-төмен көтереді. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Атлет» 4. Аяқтары алишақ қойылған, таяқшаны кеуде тұсына ұстайды, 1- отырады, арқаны түзу ұстап, екі қолмен таяқшаны алға қарай көтереді, 2- тұрып қолды төмен түсіреді. 3- б.қ. (6 рет) Б.қ.: «Өрмелеу» 5. Аяқтарын алышқы қою, таяқша жанында тік ұстайды. 1- 4 отырып қолдарын кезектестіріп таяқшаның басына дейін көтеріледі. 5- б.қ. /6 рет қайталау./ Б.қ.: «Құтқарушы таяқшасы» 6. Аяқтарын алышқы қою, таяқша жанында жерде. 1 - екі қолмен таяқшаны ұстап, 2-3 серіппелі қимылмен отырып - тұру. 4- б.қ. (6 рет қайталау) Б.қ.: «Бұғы» 7. Аяқтарын түзу ұстайды. Таяқшаны желкеге қойып, екі аяққа кезекпен құлай жүгіру. (15-20 секунд) Тыныс алу жаттығулары: «Жұпар гүл» - мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару. Бастапқы қалыпқа келу. 4 звенодан бір саппен шеңбер бойы жүру./таяқшаларды үстел үстіне қою/ бір саппен шеңбер бойы жүру. Маршпен жүру. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары. 1. Оң және сол қолмен алысқа доп лақтыру Балаларға алысқа доп лақтырғанда жарақат алып қалмау үшін сақ болуды ескертеді. Денені дұрыс ұстауға көңіл бөлінеді: үш саусақ доптың артында, бас бармақ пен кішкене бөбек жанында болады. Лақтыру техникасына назар аударылады: қолды айналдыра отырып алдымен төмен, содан кейін толық жазылғанға дейін артқа сермеу. 2. Тереңдікке секіру – биіктігі 30 см орындықтан секіру. Нұсқау – демді іште ұстамастан жеңіл секіру; қос аяқтап бар екпінмен қарғу, жерге екі аяқтың ұшымен түсу. Жерге түскенде, қажет жағдайда алға бір қадам аттап барып тепе-теңдік сақтау. Қимылды орайластыра орындауға көңіл бөлінеді – аяқты жаза отырып қолды төмен түсіру, содан кейін алға созу. Балаларға тегіс емес жерге, биік немесе қисаңдап тұрған заттардың үстінен секірген қауіпті екенін ескертеді. Қимыл ойын: «Теңіз толқиды» Қатысушылар арасынан ойын бастаушы таңдап алынады. Қалғандары бір-бірінен бір қадам қашықтықта дөңгелене тұрады және әрқайсысы өз орнында шеңбер сызады. Бастаушы «теңіз толқиды» деп айтып ойыншыларды айнала «жылан» жүріспен жүреді де, балалар оның артынан
-------------------------------	---

	бір-бірінен ұстап біртіндеп тізбек құра ереді. Бастаушы «теңіз тынышталды» деген кезде, балалар қолдарын жіберіп, өз орындарына қайта жүгіреді. Шеңберсіз қалған бала бастаушы болады.	
IV. ҰІӨ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	Балаларды мадақтау.	

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

Күні:		
Топ:		Қатысқан балалар саны:

ҰІӨ мақсаты	Секірудің алуан түрлерін орындау, өзгермелі жағдайларда секіру. Өрмелеу, өрмелеп шығу, астымен еңбектеу, еңбектеп өту түрлерін орындауды, түрлі спорттық ҰІӨ-ға қажетті ресурстарды анықтау және оларды техника қауіпсіздігін ескере отырып қолдануды үйрету..	
Күтілетін нәтиже:	Иықты бос ұстап, ырғақты, бір қалыпты жүгіру. Допты жоғары лақтырып, қос қолмен қағып алу. Секіртпемен секіру. Гимнастикалық сатымен өрмелеуді меңгереді	
Тілдік мақсат:	Айналымдық жаттығу кезінде тәуекелдікті қалай азайтуға болады? Ең қиынырақ соққаны қай тапсырма болды және неге? Қандай тапсырмалар төзімділік, ептілікті дамытты?	
Өткен ҰІӨ-нен алған білім	Ырғақты жаттығу. Оң және сол қолмен құм салынған қапшықты алысқа лақтыру. Тепе-теңдік – алға адымдай отырып бір аяқпен секіру, екінші аяқпен құм толтырылған қапшықты итере отырып алға жылжу .	
ҰІӨ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
І. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	Балаларға шеңбер құрып, жаттығу орындау үшін алақандарын біріктіру ұсынылады. «Қолымызды біріктіріп бәріміз біртұтас, бір отбасымыз деп елестетейік. Бәріміз бірге демімізді ішке тартамыз және сыртқа шығарамыз (3 рет). Өте жақсы. Жүрегіміздің қалай соғатынын тыңдайық. Түк, түк – алға қадам аттау, түк бір қадам артқа (3 рет)» Баяу қарқынмен жүгіру – екі минут. Нұсқау: иықты бос ұстап, ырғақты, бірқалыпты жүгіру. Қол қимылын қалыпты үйлестіруге назар аударады. 3 ал ішінде айналып жүріп жаттығуларды орындау кезіндегі қауіпсіздік техникасы туралы балаларға ескертеді, қажет жағдайда сақтандыру шаралары сақталады.	Кең, бос кеңістік.
ҰІӨ-нің ортасы ІІІ. 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. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Жол бағдарлаушы» 2. Аяқтары бірге, жалаушалар жанда. 1- оң қолдың шынтағын сол жаққа, 2- оң қолдың шынтағын алдыға сәл бүгу. 3- б.қ. 4- 5 сол жаққа да қайталанады. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Шаңғышы» 3. Аяқтары алыс қойылған, жалаушалар төменде. Шаңғышының жүрісін салу. /6 рет / Б.қ.: «Барабан» 4. Аяқтарын алыс қоя, жалаушалар екі қолда. Бір орында жүру. Қолдары кеуде тұсында, жалаушамен «барабанды» кезек соғу. /6 рет қайталау/ Б. қ.: «Жұлдызша» 5. Аяқты бірге, денені тік ұстау. Жалауша белде. Орнында секіріп аяқты және жалаушаны жанға созу «ха-а-а» деп айту, орнында секіріп аяқты біріктіру және жалаушаны белге қою,	.

	«хон» деп айту. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Отыр-тұр» 6. Аяқтарын біріктіреді. Жалауша белде. 1- жалаушаны алдыға созады, 2- отырады. 3- б.қ. (6 рет қайталау.) Б.қ.: «Көңілді жалауша» 7. Аяқтарын ашақ қою, жалаушалар белде; 8- рет маршпен жүру, 10- рет секіру. Тыныс алу жаттығулары: Шар үрлеу мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару. Бастапқы қалыпқа келу. 4 звенодан бір саппен шеңбер бойы жүру. жалаушаларды себетке салу/ бір саппен шеңбер бойы жүру. Маршпен жүру. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары. 1. Гимнастикалық сатымен өрмелеу. Саты тақтайшаларын дұрыс ұстауға, қауіпсіздік техникасына көңіл бөлінеді. Дұрыс ұстау – тақтайшаның сыртқы қырынан ұстағанда төрт саусақ жоғарыда, бас бармақ төменде болады. Нұсқау – қол мен аяқтың қозғалысын үйлестіру, тақтайшаларды қалдырмау, сатыдан секірмеу. 2. Тепе-теңдік – алға адымдай отырып бір аяқпен секіру, екінші аяқпен құм толтырылған қапшықты итере отырып алға жылжу – арақашықтық 3 метр. Нұсқау – табанды толық қоймай, табанның алдыңғы бөлігіне сүйене отырып серпу. 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. ҰІӨ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	Қол массажы Балалар білектерін «жуып», екі алақандарын қызғанша ысқылайды. Әрбір саусақтарын уқалап созады. Екі қолдың тырнақ үстін кезек үйкейді. Қолды иыққа дейін «ысқышпен» ысқылайды, иық пен білек бұлиық еттеріне саусақты батыра сипалайды, «сабынды сумен шаяды», бір қолмен жоғары, содан кейін алақанмен төмен сипалап, «суды» сілкиді. Міндеті: ішкі ағзаларға жағымды әсер етеді. Жеңіл сезініп, рахат көңіл күйге бөленуге ықпал етеді. Балалармен бірге жаттығуды қорытындылайды.	

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

Күні:		
Топ:		Қатысқан балалар саны:
ҰІӨ мақсаты	Бір орында тұрып және қозғалыс барысында тізбекке тұру түрлерін, сапта тұзу жүру түрлерін орындау. Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алмастыру, қарапайым дене жаттығуларымен ұштастыру. Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайларда секіру дағдыларын дамыту	
Күтілетін нәтиже:	Ырғақты жаттығулар орындау. Орындықта/бөренеді аяқ-қол жұмысын үйлестіру. Қимыл-қозғалысты бастау және музыка ырғағына сәйкес жаттығуды аяқтау.	
Тілдік мақсат:	Талқылауға арналған сұрақтар: Неге тізені сәл бүгіп секіру қажет екенін айта аласыңдар ма? Жаттығудың пайдасы қандай?	
Өткен ҰІӨ-нен алған білім	Қатарынан тізбекке тізіліп залдың бір жағынан екінші жағына жүру. Баяу қарқынмен үздіксіз жүгіру (2.5 минут). Гимнастикалық орындық үстімен білек пен тізеге сүйене отырып еңбектеу. Жүгіріп келіп баланың жоғары көтерілген қолынан 25 см биіктікке ілінген затқа (таспа) секіріп қол тигізу.	
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 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	Кең, бос кеңістік. Жануарлар қимылының музыкасы.
ҰІӨ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	Негізгі бөлім Жалпы даму жаттығулары Құрсаумен 1.«Құрсаужоғарыда» Б. қ. – аяқты иық деңгейінде қою, құрсауды қолды бүгіп иыққа кигізу. 1 – құрсауды жоғары көтеру, оған қарау; 2 – бастапқы қалыпқа көшу (8 рет). 2.«Құрсауды көтеру» Б. қ. – құрсау ішінде аяқты аздап алысқа қойып тұру, қолды түсіру. 1 – отырып, құрсауды	Кең, бос кеңістік. Гимнастикалық орындықтар (ені 20 см, биіктігі 35 см)

	екі жанынан ұстау; 2 – бойды тіктеу, құрсауды белге дейін көтеру; 3 – отыру, құрсауды жерге қою (13-сурет); 4 – тұру, бастапқы қалыпқа көшу (8 рет). 3.«Бұрыш» Б. қ. – құрсау ішінде тізені бүгіп отыру, қолды артқа тіреу. 1 – аяқты жазып, жоғары көтеру; 2 – аяқты екі жаққа ашақтатып, құрсаудың екі жанына қарай жерге түсіру; 3 – екі аяқты біріктіріп, тік ұстап жоғары көтеру; 4 – бастапқы қалыпқа көшу (8 рет). 4.«Адымдау» Б.қ. – бойды жазып тұру, құрсауды төменде екі қолмен ұстау. 1 – сол аяқпен адымдау, құрсауды кигізу, 2 – б.қ. 3 – сол аяқпен де орындалады. 8 рет. 5«Айналдыру» Б.қ. – тұру, құрсау жерде тұрады. Құрсауды бір қолмен үш рет айналдыру. 6.«Массаж» Б.қ. – тұру, құрсау жерде. Оны оң аяқтың баппайларымен жерден көтеру, сол аяқпен де солай қайталау. 3 рет. 7.«Секіру» Б. қ. – құрсау алдында тұру, аяқ арасы ашақтата қойылады, қолды түсіру. Құрсаудыайнала екі бағытта қос аяқтап секіру, арасында үзіліс жасау. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары 1.Гимнастикалық орындықта алақан мен табанға сүйеніп төрттағандап еңбектеу. 2.Шапалақтауға сәйкес өзін айнала отырып бір орында секіру. Балалардың кейбірі секіреді, кейбіреулері ырғақпен шапалақ ұрады. Балалардың тізесін сәл бүгіп ырғала, жеңіл секіре алуына назар аударылады. «Қасқыр мен лақтар» қимыл-қозғалыс ойыны. Ойын алдында «лақтар» мен олардың иесі тұратын «ауылдың» орны белгіленеді. Залдың екінші шетінде «жайылым», ал ортасында «қасқырдың апаны» белгіленеді. Сонан соң 2-3 «қасқыр» мен «мал иесі» сайланады. Қалғандары – «лақтар». «Мал иесі» «лақтарды» қорасына апарып: «Бұйра жүнді лақтарым, Кішкентай менің шұнақтарым, Жайылымда секеңдеп, Кетпеңдер алыс тепеңдеп. Қасқыр жүрер аңдып басып, Сақ болыңдар, лақтарым», – дейді. Осыдан соң олар жайылымға кетеді. Жол ортасында«қасқырдың апаны» бар. Онда оларды «қасқырлар» аңдып отырады. «Лақтар» «апан» жанына келген кезде, оларға «қасқырлар» тап береді. Осылайша жайылымғажеткенше арттарынан қуады. «Лақтар» белгіленген жерге дейін жеткізбей қашады. Олардың міндеті: аман есен жету. Ұсталған «лақтарды» тек «мал иесі» ғана ажырата алады. Ұсталғандар ойын соңына дейін «апанда»отырады. Қаниша «лақ» ұсталса, «қасқырдың» олжасы сонша болады.Келесі ойында «қасқырға» ұсталмаған «лақтар» «қасқыр» болып ойнайды.	4–6 дана.
--	---	-----------

IV. ҰІӨ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	«Тасбақа»: жұптасып массаж жасау. Тасбақа шомылуда кетіп барады. Қолдың уысымен (чашика) жоғарыдан төмен арқадан шапалақтап соғу. Сөйтіп қорыққаннан бәрін тістейді: Белден жоғары қарай арқаны пәрменді түрде шымышлайды: «Тық-тық-тық, тық-тық-тық, Қорықпаймын, бері шық». Тез бұрылып, жұбын шошытады. Аздап бүгілген саусақтармен баяу толқынды қозғалыс жасайды. Қорыққан сыңай танытады (артқа қарай шоршу).	

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

Күні:		
Топ:		Қатысқан балалар саны:
ҰІӨ мақсаты	Секірудің алуан түрлерін орындау, өзгермелі жағдайларда секіру. Өрмелеу, өрмелеп шығу, астымен еңбектеу, еңбектеп өту түрлерін орындауды, түрлі спорттық ҰІӨ-ға қажетті ресурстарды анықтау және оларды техника қауіпсіздігін ескере отырып қолдануды үйрету..	
Күтілетін нәтиже:	Иықты бос ұстап, ырғақты, бір қалыпты жүгіру. Допты жоғары лақтырып, қос қолмен қағып алу. Секіртпемен секіру. Гимнастикалық сатымен өрмелеуді меңгереді	
Тілдік мақсат:	Айналымдық жаттығу кезінде тәуекелдікті қалай азайтуға болады? Ең қиынырақ соққаны қай тапсырма болды және неге? Қандай тапсырмалар төзімділік, ептілікті дамытты?	
Өткен ҰІӨ-нен алған білім	Ырғақты жаттығу. Оң және сол қолмен құм салынған қапшықты алысқа лақтыру. Тепе-теңдік – алға адымдай отырып бір аяқпен секіру, екінші аяқпен құм толтырылған қапшықты итере отырып алға жылжу .	
ҰІӨ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	Балаларға шеңбер құрып, жаттығу орындау үшін алақандарын біріктіру ұсынылады. «Қолымызды біріктіріп бәріміз біртұтас, бір отбасымыз деп елестетейік. Бәріміз бірге демімізді ішке тартамыз және сыртқа шығарамыз (3 рет). Өте жақсы. Жүрегіміздің қалай соғатынын тыңдайық. Түк, түк – алға қадам аттау, түк бір қадам артқа (3 рет)» Баяу қарқынмен жүгіру – екі минут. Нұсқау: иықты бос ұстап, ырғақты, бірқалыпты жүгіру. Қол қимылын қалыпты үйлестіруге назар аударады. 3 ал ішінде айналып жүріп жаттығуларды орындау кезіндегі қауіпсіздік техникасы туралы балаларға ескертеді, қажет жағдайда сақтандыру шаралары сақталады.	Кең, бос кеңістік.
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. /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. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Шаңғышы» 3. Аяқтары ашақ қойылған, жалаушалар төменде. Шаңғышының жүрісін салу. /6 рет /	.

	Б.қ.: «Барабан» 4. Аяқтарын ашық қою, жалаушалар екі қолда. Бір орында жүру. Қолдары кеуде тұсында, жалаушамен «барабанды» кезек соғу. /6 рет қайталау/ Б. қ.: «Жұлдызша» 5. Аяқты бірге, денені тік ұстау. Жалауша белде. Орнында секіріп аяқты және жалаушаны жанға созу «ха-а-а» деп айту, орнында секіріп аяқты біріктіру және жалаушаны белге қою, «хон» деп айту. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Отыр-тұр» 6. Аяқтарын біріктіреді. Жалауша белде. 1- жалаушаны алдыға созады, 2- отырады. 3- б.қ. (6 рет қайталау.) Б.қ.: «Көңілді жалауша» 7. Аяқтарын ашық қою, жалаушалар белде; 8- рет маршпен жүру, 10- рет секіру. Тыныс алу жаттығулары: Шар үрлеу мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару. Бастапқы қалыпқа келу. 4 звенодан бір саппен шеңбер бойы жүру. жалаушаларды себетке салу/ бір саппен шеңбер бойы жүру. Маршпен жүру. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары. 1. Гимнастикалық сатымен өрмелеу. Саты тақтайшаларын дұрыс ұстауға, қауіпсіздік техникасына көңіл бөлінеді. Дұрыс ұстау – тақтайшаның сыртқы қырынан ұстағанда төрт саусақ жоғарыда, бас бармақ төменде болады. Нұсқау – қол мен аяқтың қозғалысын үйлестіру, тақтайшаларды қалдырмау, сатыдан секірмеу. 2. Тепе-теңдік – алға адымдай отырып бір аяқпен секіру, екінші аяқпен құм толтырылған қапшықты итере отырып алға жылжу – арақашықтық 3 метр. Нұсқау – табанды толық қоймай, табанның алдыңғы бөлігіне сүйене отырып серпу. 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. ҮІӨ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	Қол массажы Балалар білектерін «жуып», екі алақандарын қызғанша ысқылайды. Әрбір саусақтарын уқалап созады. Екі қолдың тырнақ үстін кезек үйкейді. Қолды иыққа дейін «ысқышпен» ысқылайды, иық пен білек бұлиық еттеріне саусақты батыра сипалайды, «сабынды сумен шаяды», бір қолмен жоғары, содан кейін алақанмен төмен сипалап, «суды» сілкиді. Міндеті: ішкі ағзаларға жазымды әсер етеді. Жеңіл сезініп, рахат көңіл күйге бөленуге ықпал етеді. Балалармен бірге жаттығуды қорытындылайды.	

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған іс-әрекет циклограммасы 5
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
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 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. І сапқа тұру. Саптан 4 лекке (колонна) тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау	
ҰІӨ-нің ортасы ІІІ. Тақырып бойынша жұмыс минут	Негізгі бөлім: Б.қ.: «Келісу» 1. Аяқтары ыық 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 алашақ қойылған, тізені бүгіп, қолды тізе үстіне қойып орнында «бақа» сияқты секіру. /8 рет секіру. / 4 лектен (колонна) 1 саппен шеңбер бойы жүру. Еркін жүру. Қолды жанға созып, аяқтың ұшымен жүру. Тыныс алу жаттығулары: шәйнектік дыбысын салу. Терең тыныс алып, демді шығару. Бастапқы қалыпқа келу. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары. 1.Қатар орналасқан таяқтардан екі аяқпен аттап секіру. Қос аяқтап бар пәрменмен секіруге, аяқтың ұшымен түсуге, қол мен аяқ қозғалысының үйлесуіне назар аударады. Тәуекелдікті азайту – тиісті арақашықтықты сақтау, таяқ арасымен ортаға секіру. 2.Тепе-теңдік – қолға доп ұстап орындық үстімен жүру. Нұсқау – денені тік ұстау, басты еңкейтпей алға қарау, жерге алдымен аяқтың ұшымен түсу, содан кейін табанымен тұру. Гимнастикалық орындыққа немесе бөренеге шыққан кездегі қауіпсіздік техникасын еске салады, сақтандыру жүргізіледі. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Орын алмастырыңдар». Залды ортасынан қақ бөлетіндей етіп арқан тасталады. Әрбір топ өз алаңына барып тұрады. «Жүгір!» деген белгі берілгенде балалар тек өз алаңында шашырай жан-жаққа жүгіреді. «Ауыс!» деген белгі кезінде топтар орын алмастырады. Қарсы бетке толыққұраммен бірінші жүгіріп келген топ жеңіске жетеді.	
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 оқу қызмет циклограммасы 6
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
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 екпінімен жүру. Шеңбер бойымен денені тік ұстап жүгіру. Қол жоғарыда, аяқтың ұшымен жүру. Қол жанда, өкшемен жүру. Шеңбер бойымен еркін жүру. 1 сапқа тұру. (себеттен екі жалауша алу) 1 саптан 4 лекке (колонна) тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау.		
ҰІӨ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут		Негізгі бөлім: Жалпы даму жаттығулары Жалаушамен Б.қ.: «Желбіреді жалау» 1. Аяқтары ыық мөлшерінде. Жалаушаны жоғары созып ұстайды. Жалаушаны және басты оң – сол жаққа қисайту. /5-6 рет қайталау/ Б.қ.: «Өткеншек» 2. Аяқтары алысқа 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 ыық 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 иық деңгейіне қойып, қолды жоғары көтереді, алға еңкейеді, түзу тұрады, солға еңкейеді, түзу тұрады. /5-6 рет қайталау/ Б.қ.: «Көңілді жалауша» 6. Аяқтарын алашақ қою, жалаушалар белде; 8- рет маршпен жүру, 10- рет секіру. 4 лектен (колонна) бір саппен шеңбер бойы жүру. /жалаушаларды себетке салу/ Маршпен жүру. «Айналу» - бір - бірінің қолынан ұстай отырып, айнала жүгіру. Тыныс алу жаттығулары: Тік тұрып, аяқты бір - бірінен алашақ 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. 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