

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызмет циклограммасы

Білім беру саласы: «Денсаулық» Оқу қызмет түрі: Денешынықтыру

Қыркүйек айы. Өтпелі тақырып: «Балабақша»

ҰОҚ тақырыбы:»		Жүру, секіру.	
Күні: 02.09-06.09			
ТОП:	Ересек топ	Қатысқан балалар саны:	
ҰОҚ мақсаты	Балаларды бағанға кезек-кезек тұрғызу, шашыраңқы жүгіру, жүру және жүгіру жаттығуларын жасау; гимнастикалық орындықта жүргенде дұрыс қалып қалыптас-тыра отырып, тұрақты тепе-теңдікті сақтауға үйрету; екі аяғымен еденнен (жерден) қатты итеру, алға секіру кезінде жаттығу; доп лақтыруға арналған жаттығулар.		
Күтілетін нәтиже:	Тапсырма мазмұнын толық есте сақтады. Жаңа білімді түсінеді Дене жаттықтыруға арналған тапсырмаларды орындай алады		
Тілдік мақсат:	Сұрақтарға толық жауап бере біледі		
Өткен ҰОҚ-нен алған білім	Өткен жаттығу түрлерін атай алады.		
ҰОҚ өткізілу барысы			
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет		Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	-сапқа тұрғызу -сәлемдесу 1 бөлім. Сапқа тұру, қалыпты және дұрыс тұруды тексеру: колоннада бірінен соң бірін қалпына келтіру, баған бойынша аяқ ұшымен кезек-кезек жүру, қол белде (тізеңізді бүкпеу); бағанда бір-бірден жүгіру; педагогтың белгісінде шашырап жүру, шашырап жүгіру; бір-бірден колоннада қалыпты тұру. .		
ҰОҚ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	2 бөлім. Жалпы дамыту жаттығулары. 1. Б.қ.: Аяқтың ені иықпен параллель, қолдар, белде 1 - қолдар екі жаққа: 2 – қолды жоғары, аяқ ұшымен көтеру; 3 - қолдар екі жаққа; 4 - бастапқы қалыпқа оралу 2. Б.қ.: Аяқтар иық енінде, қолдар бастың артында. 1 - қолды белде денені оңға, бұру; 2 - бастапқы қалыпқа оралу. Солға солай жасау 3. б.қ.: Аяқ иық деңгейінде, қолдар төменде.		Музыкалық сүйемелдеу Әрбір балаға атрибуттар

	1 - қолды екі жаққа; 2 - оңға (солға) аяққа еңкейту, аяқ ұшын саусақтармен ұстау; 3 - тұзу, қолды екі жаққа созу; 4 - бастапқы қалыпқа оралу 4. б.қ.: 1- қолдар белде. 1-2 - отырыңыз, қолды алға созу; 3-4 - бастапқы қалыпқа оралу 5. б.қ.: Негізгі бағыт, қолды төмен. 1 - оң аяқты ашақ қою, сол қолды бүйірге ұстау 2. оң қолды көтеріп, солға жоғары иілу. 3 - қолды екі жаққа түсіру, 4 - оң аяқты қойып, бастапқы қалпына келу. Солға солай жасау. 6. б.қ.: Негізгі ұстаным, қолдар белде. 1 - оң аяқ ұшымен алға; 2 - жағына (оңға): 3 - артқа; 4 бастапқы қалыпқа оралу. Сол аяғымен солай жасау. 7. б.қ.: негізгі ұстаным, қолдар белде. 1 - аяқтарды бір-бірінен ашақтатып, қолдарды екі жаққа көтеріп секіру: 2 - бастапқы қалыпқа оралу Негізгі қимыл-қозғалыс түрлері 1. Гимнастикалық орындықта жүріп, баладан екі қадам қашықтықта орнатылған текшелерді басып, қолды белге ұстап жүру. 2. Екі аяғымен алға ұмтылып секіру, еденнен жоғары көтеріліп секіру (арақашықтық 4 м) 3. 3 бөлім. Төмен қозғалмалы ойын «Доп кімде?» Шарты: Ойыншылар шеңбер құрып тұрады. Драйвер таңдалды. Ол шеңбердің ортасында тұрады, ал қалғандары бір-біріне мықтап жақын тұрады, бәрінің қолдары артында. Педагог біреуге доп береді (диаметрі 6-8 см), ал балалар оны шеңбер бойымен арқаларына береді. Жүргізуші доп кімде екенін анықтауға тырысады. Ол былай дейді: «Қолдар, қолдар!» - осы кезде оған балалар доптың жоқтығын көрсеткендей екі қолын, алақанын жоғары көтеруі керек. Егер жүргізуші дұрыс болжаса, ол допты алып, шеңберге тұрады, ал допты тапқан адам жүргізе бастайды.	
IV. ҰОҚ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	Балалардың үлкен болып өскенін көрсету үшін «фотоға» түсіп, кішкентай кезіндегі суретпен салыстыруды ұсынады.	- Спорттық құрал-жабдықтарды жинауды ұсынады.

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызмет циклограммасы

Білім беру саласы: «Денсаулық» Оқу қызмет түрі: Денешынықтыру

Қыркүйек айы. Өтпелі тақырып: «Балабақша»

ҰОҚ тақырыбы:		
Күні: 07.09-09.09		
ТОП:		Қатысқан балалар саны:
ҰОҚ мақсаты	Аяқтың ұшымен жүру, қолды белде, жүгіру. Нысандар арасында жүру және жүгіру педагогтың белгісі бойынша үш бағанға бөліну. Жалпы даму жаттығуларымен, қимыл қозғалыс жаттығуларын орындауға бағыт беру.	
Күтілетін нәтиже:	Аяққа арналған гимнастиканы, тереңдікке секіруді, ойындағы ойын әрекеттерін түсінеді: музыка ырғағына сәйкес жүруді, жүгіруді, ізбен, қалған жолмен жүргенде тек іздерді ғана басып жүруді біледі. шеңбер бойымен тұру тәсілдерін, биіктетілген тіректе жүргенде тепе-теңдікті сақтау әдістерін қолданады.	
Тілдік мақсат:	Сұрақтарға толық жауап бере біледі	
Өткен ҰОҚ-нен алған білім	Өткен жаттығу түрлерін атай алады.	
ҰОҚ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	-сапқа тұрғызу -сәлемдесу 1 бөлім. Сапқа тұру, қалыпты тұруды тексеру. Бағанда кезек-кезек жүру және жүгіру (кезектесіп).	
ҰОҚ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	2 бөлім. Жалпы даму жаттығулары. Ойын түрінде 1. «Пингвиндер». Ойыншылар шеңбер құрып тұрады. Әркімнің қолында бір дорба бар. Педагогтің белгісі бойынша балалар сөмкені тізе арасына қысып, шеңбер бойынша екі аяқпен секіреді (балалар арасындағы қашықтық бір-біріне кедергі келтірмеуі үшін кемінде 0,5 м болуы керек). Алдымен секірулер бір бағытта орындалады, содан кейін тоқтайды, бұрылады және тапсырма қайталанады 2. «Өткізіп алмаңыз». Балалар екі-үш шеңберге тұрады, әрқайсысының қолында дорба бар. Шеңбердің ортасында балалардан 2,5 м қашықтықта құрсау бар. Педагогтың белгісі бойынша балалар сөмкемен ішке кіруге тырысып, оны құрсауға лақтырады. Педагог отырғандарды белгілейді, іште отырған балалар сөмкелерді алып қашады, балалар сөмкелердің артынан жүгіреді (сізде екі немесе үш сөмке	Музыкалық сүйемелдеу Әрбір балаға атрибуттар Орамалдар,

	болады). 3. «Көпірде». Жолды шнурлардан немесе рельстерден (ені 15 см) салады. Педагог балаларды тұрақты тепе-теңдікті және дұрыс қалыпты сақтай отырып, қол белде, аяғының ұшымен жүруге шақырады 3 бөлім. «Ұстап алушылар» ойыны (ленталармен). балалар шеңбер бойымен құрастырылған; әрқайсысында белдің артқы жағына бекітілген түрлі-түсті лента бар. Шеңбердің ортасында қақпан бар. Педагогтың белгісі бойынша: «Бір, екі, үш - ұста!» - балалар ойын алаңының айналасына шашырайды. Ұстаушы лентаны біреудің қолынан тартып алуға тырысып, ойыншылардың соңынан жүгіреді. Педагогтың белгісі бойынша: «Бір, екі, үш - шеңберге тез жүгір!» - барлығы шеңбер бойымен тұрады. Педагог лентаны жоғалтқандарға, қолдарын көтеруді ұсынады және оларды санайды. Ұстаушы ленталарды балаларға қайтарады, ал ойын жаңа жүргізушімен қайталанады.Қимылды ойын «Кетті, кетті орамал». Ұстап алушының рөлін ойнайды.	
IV. ҰОҚ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	Ойын жаттығуы: «Бір ізбен жүріп көр». Педагог қорытындылайды, балаларды мадақтайды.	- Спорттық құрал-жабдықтарды жинауды ұсынады.

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызмет циклограммасы

Білім беру саласы: «Денсаулық» Оқу қызмет түрі: Денешынықтыру

Қыркүйек айы Өтпелі тақырып: «Балабақша»

ҰОҚ тақырыбы:»		
Күні:	13.09-14.09	2
ТОП:		Қатысқан балалар саны:
ҰОҚ мақсаты	Нысандар арасында жүруді және жүгіруді қайталаңыз; саусақпен жүруді үйрету; еденнен (жерден) екі аяғымен серпіле итеруді және затқа (биіктікте) жеткенде секіру кезінде қолды сермеуді үйрету; допты екі қолмен жоғары лақтыруға жаттығу; 1,5 минутқа дейін жүгіру	
Күтілетін нәтиже:	Жүрудің әртүрлі қимылдарын жасап маршпен, аяқ ұшымен, өкшемен, секіріп жүреді. Сапта жүріп келе жатып үш қатарға бөлініп тұрады. Теңеседі	
Тілдік мақсат:	Сұрақтарға толық жауап бере біледі	
Өткен ҰОҚ-нен алған білім	Өткен жаттығу түрлерін атай алады.	
ҰОҚ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	-сапқа тұрғызу -сәлемдесу 1 бөлім. Сапта қалыптастыру, тапсырманы түсіндіру. Педагогтің белгісі бойынша балалар колоннаға бірінен соң бірі болып қайта құрылып, зал арқылы жетекшінің соңынан ілеседі. Аяқтың ұшымен жүру, қолды белбеуде, жүгіру. Бір қатарға орналастырылған заттар арасында жүру және жүгіру (арақашықтық 40 см). Саусақпен жүру кезінде педагог балалардың назарын аяғы түзу, баспалдақтары қысқа, торсықтары түзіліп, жиналатындығына, өкшелері еденге тигізбейтініне, қолдарды белдікке ыңғайлы етіп қоюға аударады. Нысандар арасында жүру және жүгіру кезінде, ең бастысы - ептілікпен, заттарға қол тигізбей, оларға қол тигізбей, олардың арасынан өтіп, жүгіру. Жүру және жүгіру жаттығулары кезектесіп жасалады. 40-50 с-тан кем емес жүгіріңіз. Педагогтың белгісі бойынша үш бағанда қайта құру.	
ҰОҚ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	2 бөлім. Доппен жалпы дамыту жаттығулары. «Мама, папа, мен спортышымын» 1. б.қ.: Негізгі ұстаным, доп Оң қолда. 1— қолды екі жаққа; 2 - қолды көтеру, допты сол қолға беру; 3 - қолды екі жаққа; 4 - бастапқы қалыпқа оралу 2. б.қ.: Аяқ иық енінде, доп оң қолда. 1-2 - оңға бұрылу, допты еденге соғу, оны екі қолмен ұстап алу; 3-4 - бастапқы қалыпқа оралу. Солға сол 3. б.қ.: Аяқ иық енінде, доп оң қолда. 1-2 - алға және төмен еңкейту, допты сол қолдың артына сол аяқтың артына беру 3-4 - түзу, содан кейін солдан оң қолға	Музыкалық сүйемелдеу Әрбір балаға атрибуттар Орамалдар,

	4. б.қ.: Аяқтың ені туралы аяқтар, доп оң қолында. 1-2 - отырыңыз, допты еденге ұрыңыз, ұстаңыз; 3-4 - бастапқы қалыпқа оралу 5. б.қ.: Тізеге отыру, өкшеге отыру, доп оң қолында 1-4 оңға еңкейтіңіз, допты өзіңізден түзу айналдырыңыз; 5-8 бастапқы күйіне оралу. Солға сол жақта (6-8 рет). 6. б.қ.: Негізгі ұстаным, белдікке қол, доп еденге. Допты екі аяқпен оңға және солға айнала отырып, орнында жүрумен ауысу Қозғалыстардың негізгі түрлері. 1. Секіру - екі аяқпен секіру («объектіге жету»). Қатарынан 4-6 секіру орындалады, содан кейін кідіріс және педагогтың белгісі бойынша қайта секіреді (әр топша бойынша 3-4 рет). 2. Кішкентай допты (диаметрі 6-8 см) екі қолмен жоғары лақтыру. Лақтыруды орындау кезінде педагог балалардың назарын аяқтардың бастапқы орналасуына аударады: аяғы бөлек, доп оның алдында бүгілген қолында. Доптың ұшуын бақылап, оны кеудеге баспауға тырысыңыз 3. Орташа қарқынмен жүгіру (1,5 минутқа дейін). 3 бөлім. «Фигура жаса» ашық ойын. Педагогтің белгісі бойынша барлық балалар залды (ойын алаңын) айнала шашыратады. Келесі белгі бойынша (дап қағып) барлық ойыншылар команда тапқан жерге тоқтайды. Педагог фигуралары ұнаған адамдарды атап өтеді (ең сәтті болып шықты). Ойын 2-3 рет қайталанады Қозғалмалы ойын. «Бақалар». Бөлме ортасына үлкен құрсау қойылады. Балалардың бір тобы шеңберді жағалай тұрады, ал қалғандары бөлменің екінші бір жағына орналасқан орындықтарда отырады. Орындықтарда отырған балалармен бірге нұсқаушы мынадай өлең айтады: Ойынды аяқтау.	
IV. ҰОҚ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	-Балаларға бір қатарға тұруға нұсқау беру. Бір-бірден бағанда жүру.	- Спорттық құрал-жабдықтарды жинауды ұсынады.

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызмет циклограммасы

Білім беру саласы: «Денсаулық» Оқу қызмет түрі: Денешынықтыру

Қыркүйек айы Өтпелі тақырып: «Балабақша»

ҰОҚ тақырыбы:»		
Күні: 13.09-14.09		
ТОП:	Ересек топ	Қатысқан балалар саны:
ҰОҚ мақсаты	Нысандар арасында жүру және жүгіру жаттығулары, педагогтың белгісі бойынша аялдамамен шашырау; жүгіру кезінде ептілікті дамыту, заттарды ұстамау; секіру жаттығуларын қайталау; доппен жаттығулар ойнауды үйрену.	
Күтілетін нәтиже:	Саптізбекке бір-бірден, сапқа тұру, қатардан өзінің орнын табады. Жүрудің әртүрлі қимылдарын жасап жүредісұрақтарға жауап береді: Нұсқаушыға көмек көрсету ниетін таныту -(Нұсқаушымен бірге спорттық құрал-жабдықтар жинайды) Қоштасу	
Тілдік мақсат:	Сұрақтарға толық жауап бере біледі	
Өткен ҰОҚ-нен алған білім	Өткен жаттығу түрлерін атай алады.	
ҰОҚ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	-сапқа тұрғыз -сәлемдесу 1 бөлім. Сапқа тұру, туралау мен қалыпты тексеру, тапсырмаларды түсіндіру. Бағанада бірінен соң бірі жүру, педагогтың нақты белгісі бойынша, заттар арасында жүруге көшу, содан кейін жүгіру. Жүру және жүгіру жаттығулары кезектесіп өтеді. Келесі сигнал шашыраңқы жүріске, содан кейін шашыраңқы жүгіруге беріледі (кезектесіп).	
ҰОҚ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	2 бөлім. Ойын жаттығулары. 1. Допты беру. Ойыншылар үш-төрт командаға бөлініп, бағанаға сапқа тұрады. Алғашқы ойыншылар әрқайсысында бір үлкен допты ұстайды (диаметрі 20-25 см). Педагогтың белгісі бойынша доп артта тұрған екі бастан жоғары (бастың артында) жоғары көтеріліп беріледі. Колоннада соңғы тұрған ойыншы допты ала салысымен тез жүгіреді, бағанның алдына тұрып, допты қайтадан береді. Жеңімпаз - оның балалары жаттығуды тез аяқтаған және ешқашан допты тастамайтын команда. Жаттығу 2 рет өткізіледі. 2. «Ренжітпе». Штырьды параллель екі қатарға бір-бірінен 40 см қашықтықта орналастырады (5-6 дана). Ойыншылар екі қатарға тұрады, педагог тапсырманы түсіндіреді, ал әр командадан екі ойыншы орындайды. Содан кейін балалар екі бағанға және ағынға бірінен соң бірі орналасады, түйреуіштерге қол тигізбеуге тырысады, олар «жылан» сияқты жүгіреді. Барлық бағанның ойыншылары жүгіре салысымен бірінші тұрған адам қолын	Музыкалық сүйемелдеу Әрбір балаға атрибуттар

	көтереді. 3 бөлім. Ашық аспан астындағы ойын «Біз, көңілді балалар». балалар алаңның бір жағында сызықтан тыс жерде тұрады. Сайттың қарама-қарсы жағында екінші сызық та салынады. Сайттың ортасында қақпан бар. Хор мүшелері: «Біз, көңілді балалар, Біз жүгіргенді және секіргенді жақсы көреміз Бізді қуып жетуге тырысыңыз. Бір, екі, үш - ұста! « «Ұстаңыз!» Деген сөзден кейін балалар ойын алаңының екінші жағына өтіп кетеді, ал қақпан оларды ұстап алады. Сызықтан өтпес бұрын қақпан майлап үлгерген адам ұсталды деп саналады, шетке жылжиды және бір сызықты жіберіп алмайды. Екі жүгіруден кейін екінші тұзақ таңдалады. Қимылды ойын: Эстафеталық ойындар Балалар 2-ге бөліп саптізбекке тұрғызу. А) Доппен жүгіру Б) Атпен жүгіру В) Құралсыз жүгіру	
IV. ҰОҚ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	-Ұйымдастырылған оқу қызметінің нәтижесін талдайды: Не жасадық, ал не жасалған жоқ? -Балалармен бірге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсіру.	- Спорттық құрал-жабдықтарды жинауды ұсынады.

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызмет циклограммасы

Білім беру саласы: «Денсаулық» Оқу қызмет түрі: Денешынықтыру

Өтпелі тақырып: «Балабақша» Аппалық тақырып: «Менің балабақшам»

ҰОҚ тақырыбы:»		
Күні:	16.09-20.09	
ТОП:	Ересек топ	Қатысқан балалар саны:
ҰОҚ мақсаты	Балаларды жоғары тіземен жүруге, 1 минутқа дейін үздіксіз жүгіруге жаттықтыру; алақан мен тізеге сүйеніп, гимнастикалық орындықта жорғалаумен жаттығу; допты жоғары лақтыруды үйрену; шнурмен жүргенде ептілік пен тұрақты тепе-теңдікті дамыту..	
Күтілетін нәтиже:	Саптізбекте бір-бірден жүруді, бағытты сақтай білуді, саптізбектен шығып кетпеді, саптізбекте өзінің орнын таба біледі -Бүгінгі жаттығу түрлерін біледі. - Балалар нұсқаушының түсіндіруі бойынша негізгі жаттығу түрлерін жасайды	
Тілдік мақсат:	Сұрақтарға толық жауап бере біледі	
Өткен ҰОҚ-нен алған білім	Өткен жаттығу түрлерін атай алады.	
ҰОҚ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	-сапқа тұрғызу -сәлемдесу 1 бөлім. Сапқа тұру, қалыпты тексеру, бағанды бір-бірден қалыптастыру (секіру). Биік тізелермен жүру, қолды белдікке қою. Бағанада жүгіру, педагогнен кейін бір (1 минутқа дейін), жүгіру қарқыны орташа. Қалыпты серуендеуге ауысу. Жүру кезінде педагог балаларға тіздегі иілген аяқтың алға және жоғары көтерілуіне баса назар аударады, саусағыңыз тартылған кезде, қадамдар әдеттегі серуендеу кезеңіне қарағанда біршама қысқа. Жүгіру кезінде қолдар шынтақтан бүгіліп, денені алға қарай сәл еңкейтеді. Педагог шаршаудың сыртқы белгілерін бақылайды және олар пайда болған кезде жеке балалардың жаяу жүруге ауысуын ұсынады.	
ҰОҚ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	2 бөлім. Жалпы дамыту жаттығулары. «Күздің жапырағының түсуі» 1. б.қ.: Негізгі ұстаным, белдікке қолдар. 1 қол бастың артында, оң аяқ саусақтарыңызға артқа; 2 - бастапқы қалыпқа оралу. Сол аяғымен бірдей	Музыкалық сүйемелдеу Әрбір балаға

	2. б.қ.: Аяқтар бөлек, қолдар белде. 1 - оңға, оң қол оңға бұрылу; 2 - бастапқы қалыпқа оралу. Солға сол 3. б.қ.: Негізгі ұстаным, дене бойымен қолдар. 1 - оң аяғымен алға қарай тыныс алу; 2-3 - серпінді серпіліс: 4 - бастапқы қалпына келу. Сол аяғымен бірдей 4. б.қ.: Тізерлеп отыру, белдікке қол. 1-2 оң жамбасқа отыру, қолдар алға; 3-4 - бастапқы қалыпқа оралу. Солға сол 5. б.қ.: Аяқтың иық енінде, қолдар төменде. 1 - қолды екі жаққа; 2 - алға еңкейту, саусақтарыңызбен сол аяқтың саусақтарын ұстаңыз; 3 - түзу, қолды екі жаққа созу; 4 бастапқы қалыпқа оралу. Дәл сол аяғына 6. б.қ.: Отырған па нону, қолдар артта. 1- түзу аяқтарды жоғары және алға көтеру («бұрыш»); 2- бастапқы қалыпқа оралу 7. б.қ.: Негізгі ұстаным, дене бойымен қолдар. Екі аяқпен секіру - солға алға, оңға артқа, аяқтың орнын өзгерту үшін секіру. 1-8 педагогтың есебімен орындалады, содан кейін кідіріс және қайта секіру Қозғалыстардың негізгі түрлері. 1. Алақан мен тізедегі гимнастикалық орындықта жорғалап жүру 2. Арқанмен (арқанмен) бүйірден адыммен жүру, белдіктегі қолдар бас пен арқаны түзу ұстау. 3. Допты екі қолмен жоғары лақтыру және оны қағып алу, допты жоғары лақтыру және шапалақпен ұстау 3 бөлім. Ашық аспан астындағы «Қармақ» ойыны. Ойыншылар шеңберге тұрады, ортада педагог болады. Ол қолына арқан ұстайды, оның соңында құм салынған дорба байланған. Педагог сөмкемен арқанды жерден (еденнен) жоғары шеңберге айналдырады, ал балалар сөмкені аяқтарына тигізбеу үшін екі аяғымен секіреді. Екі-үш шеңберді сөмкемен сипаттағаннан кейін педагог кідіріп қалады, осы кезде сөмкеге қол тигізгендердің саны есептеледі және секірулерді орындауға қажетті нұсқаулар беріледі. Қозғалмалы 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.	атрибуттар
IV. ҰОҚ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	Балаларды сапқа тұрғызу • Қателіктерін ескерту. • Бағалау • Ұйымдастырылған түрде спорт алаңынан шығару.	- Спорттық құрал-жабдықтарды жинауды ұсынады.

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызмет циклограммасы

Білім беру саласы: «Денсаулық» Оқу қызмет түрі: Денешынықтыру

Өтпелі тақырып: «Балабақша» Апталық тақырып: «Менің балабақшам»

ҰОҚ тақырыбы:»		
Күні: 21.09-23.09		
ТОП:		Қатысқан балалар саны:
ҰОҚ мақсаты	Балаларды 1 минутқа дейін үздіксіз жүгірумен айналысыңыз (жүрумен кезектесіп); секірумен ойын жаттығуларын үйрену; доп жаттығуларында ептілік пен көзді дамыту және «Тез басып алу» ойынындағы үйлестіру мен ептілікті дамыту.	
Күтілетін нәтиже:	Жоғарыға екпінмен секіруді біледі Доптың қозғалу бағытын сақтап, бір-біріне түрегеліп тұрып допты домалатуды игереді Нұсқаушының белгілеріне ыңғайланып жаттығулар жасауды біледі	
Тілдік мақсат:	Сұрақтарға толық жауап бере біледі	
Өткен ҰОҚ-нен алған білім	Өткен жаттығу түрлерін атай алады.	
ҰОҚ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	-сапқа тұрғызу -сәлемдесу 1 бөлім. Бағандарда саусақтармен бірінен соң бірі жүру, белдікке, содан кейін өкшеге, бастың артына қол; педагог үшін орташа қарқынмен жүгіру (2 минутқа дейін); жаяу.	
ҰОҚ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	2 бөлім. Ойын жаттығулары. 1. «Ұсталмаңыз». Жерге (еденге) шеңбер сызылады (шнурмен көрсетілген). Шеңбердің ортасында 2-В жетекшілері орналасқан. бірақ педагогтың белгісі бойынша балалар жүргізушілер жақындаған кезде шеңберге екі аяғымен және шеңберден секіре бастайды. Егер жүргізуші ойыншылардың кез-келгеніне қол тигізсе, ол жеңілген болып саналады, бірақ ол ойыннан шығарылмайды. 30-40 секундтан кейін ойын тоқтайды, ұтылғандар саны есептеледі, бұрын ұсталмағандардың арасынан жаңа жүргізуші таңдалып, ойын қайталанады. 2. «Қабырғаға доп». Ойыншылар қабырға алдында 3 м қашықтықта сап түзеді (ол фанерадан, тақтайдан жасалған тақта болуы мүмкін), әрқайсысы қолдарына бір кішкене доп ұстайды.	Музыкалық сүйемелдеу Әрбір балаға атрибуттар Орамалдар,

	Педагогтің белгісі бойынша балалар допты қабырғаға лақтырып, жерден секіргеннен кейін (8-10 рет) екі қолмен ұстап алады. 3 бөлім. Ашық ойын «Тез ал». балалар шеңбер құрып, педагогтың белгісі бойынша бір немесе екіден кем болуы керек заттарды (текшелер, конустар, малтатастар және т.б.) айналып жүреді немесе жүгіреді. Келесі сигналға: «Тез ал!» - әр ойыншы бір затты алып, оны басынан жоғары көтеруі керек. Нысанды алып үлгермеген адам ұтылған болып саналады. Ойын 2 - 3 рет қайталанады. Қозғалмалы ойын «Ормандағы аюдар». Аулай және жалтара жүгіру. Дайындық. залда «қарама – қарсы бағытта 2 үй» белгіленеді. Үйдің ішінде 4 аңшы отырады. Орманда жүрген аюлар аң аулауға шығады. Сол кезде аңшылар үйіне тап болады. Аңшылар аюларды қуалайды. Ұсталынған аю орындыққа отырады. Ойынды аяқтау Тыныс алу жаттығуларын орындау. Сапқа тұру белгісін беру.	
IV. ҰОҚ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	Ұйымдастырылған оқу қызметінің нәтижесін талдайды: -Қандай жаттығулар жасадық? -Балалармен бірге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсіру.	- Спорттық құрал-жабдықтарды жинауды ұсынады.

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызмет циклограммасы

Білім беру саласы: «Денсаулық» Оқу қызмет түрі: Денешынықтыру

Өтпелі тақырып: «Балабақша» Апталық тақырып: «Менің балабақшам»

ҰОҚ тақырыбы:»		
Күні: 27.09-28.09		
ТОП:	Ересек топ	Қатысқан балалар саны:
ҰОҚ мақсаты	Педагогтың белгісі бойынша қозғалыс жылдамдығының өзгеруімен жүруді және жүгіруді үйрену; құрсаудың шетіне тигізбестен, құрсауға бүйірден еніп үйрену; тұрақты тепе-теңдікті сақтау және алға секіру жаттығулары.	
Күтілетін нәтиже:	Ұйымдастырылған оқу қызметінің нәтижесі бойынша талқылауға қатысу - сұрақтарға жауап береді: Нұсқаушыға көмек көрсету ниетін таныту -(Нұсқаушымен бірге спорттық құрал-жабдықтар жинайды) Қоштасу	
Тілдік мақсат:	Сұрақтарға толық жауап бере біледі	
Өткен ҰОҚ-нен алған білім	Өткен жаттығу түрлерін атай алады.	
ҰОҚ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	-сапқа тұрғызу -сәлемдесу 1 бөлім. Сапқа тұру, қалыпты және туралауды 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, содан кейін олар дабылдың (немесе музыкалық сүйемелдеудің) жиі соққыларына дейін ұсақтайтын қадам жасайды. 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 созылған қолдарға ашу.	
ҰОҚ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	2 бөлім. Таяқпен жалпы дамыту жаттығулары. «Әжесінің бағында) 1. б.қ.: Негізгі тіреу, төменгі жағында ұстаңыз. 1 - алға, оң аяқты саусаққа артқа жабыстыру; 2 - бастапқы қалыпқа оралу. Сол аяғымен бірдей 2. б.қ.: Негізгі ұстаным, үстіңгі жағында ұстаңыз, қолдарыңыз түзу. 1 - отырыңыз, алға қарай жабысыңыз; 2 - бастапқы қалыпқа оралу 3. б.қ.: Аяқты ашақ тұрыңыз, төменде тұрыңыз. 1-2 - денені оңға, қолды түзу бұру, тізені бүкпеу; 3-4— бастапқы қалыпқа оралу. Солға сол 4. б.қ.: Аяқтарды ашақ отырыңыз, тізеңізге жабысыңыз. 1 - жабысу;	Музыкалық сүйемелдеу Әрбір балаға атрибуттар Орамалдар,

	2 - оң аяққа бүгілу, саусаққа тигізу; 3 - түзелу, жабысу; 4— бастапқы қалыпқа оралу. Сол аяғы үшін сол 5. б.қ.: арқаңызда жатып, түзу қолыңызға бастың артына жабысыңыз. 1 - оң түзу аяқты көтеру, аяқты таяқпен ұстау; 2 - бастапқы қалыпқа оралу. Сол аяғымен бірдей 6. б.қ.: Асқазанға жатып, алдында иілген қолдарымен жабысыңыз. 1-2 - еңкею, таяқты алға шығару; 3-4 бастапқы қалпына оралу 7. б.қ.: Негізгі тіреу, төменгі жағында ұстаңыз. 1 - аяқты ашақтатып секіру, жабысып тұру; 2 - бастапқы қалыпқа оралу. Педагогтың 1-8 есебі бойынша орындалады, содан кейін үзіліс және секіру Қозғалыстардың негізгі түрлері. 1. Топтастыра отырып, құрсаумен бүйірден (үстіңгі жиегін тигізбестен) қозғалу 2. Бөренелерден (текшелерден) басына пакетпен шығу 3. Тізе арасында қысылған қапшықпен екі аяқпен секіру - «Пингвиндер» 3 бөлім. «Біз, көңілді балалар» ашық аспан астындағы ойын. 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. ҰОҚ-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

Білім беру саласы: «Денсаулық» Оқу қызмет түрі: Денешынықтыру

Өтпелі тақырып: «Балабақша» Апталық тақырып: «Менің балабақшам»

ҰОҚ тақырыбы:»		
Күні: 30.09-04.10		
ТОП:	Ересек топ	Қатысқан балалар саны:
ҰОҚ мақсаты	Балаларды бірінен соң бірі бағанмен үздіксіз жүгіруге, доп лақтыруға, ептілік пен көзді дамытуға, секіруге жаттығулар жасаңыз.	
Күтілетін нәтиже:	- Балалар нұсқаушының түсіндіріп көрсетуі бойынша негізгі жаттығу түрлерін жасайды. Балалар секіру жаттығулырын ойын арқылы орындайды. Балалар белгіні естіп бір қатарға түзеледі.	
Тілдік мақсат:	Сұрақтарға толық жауап бере біледі	
Өткен ҰОҚ-нен алған білім	Өткен жаттығу түрлерін атай алады.	
ҰОҚ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	-сапқа тұрғызу -сәлемдесу 1 бөлім. Бағанда бірінен соң бірі жүру және шашырау, орташа қарқынмен 1 минге дейін жүгіру (кезектесіп).	
ҰОҚ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	2 бөлім. Ойын жаттығулары. 1. «Допты ұста». Ойыншылар үшке бөлінеді. Екеуі бір-бірінен 2-2,5 м қашықтықта тұрып, допты лақтырады, ал үшіншісі олардың арасында болады және оны ұстауға немесе ұстап алуға тырысады. Егер жүргізуші допқа қол тигізсе немесе оны ұстап алса, онда ол ұтылғанмен орын ауыстырады, ойын жалғасады. Ойын педагогтың белгісімен аяқталады. Педагог балаларды олардың бойлары мен моторлық қабілеттері бойынша шамамен тең болатындай етіп бөлуді ұсынады. 2. «Шапшаң бол». Педагог түйреуіштерді бір-бірінен 40 см қашықтықта екі жолға қояды. Ойыншылар екі бағанға тізіліп, педагогтың белгісі бойынша түйреуіштер арасында екі аяқпен секіре бастайды. Мәреге жетіп, бала өз бағанына бір қадамға оралады. Тапсырманы келесі ойыншы орындайды, ол қайтадан бірінші болып, қолын басынан жоғары көтереді (2 - 3 рет). 3. «Түсіңді тап». Сайттың әр түрлі нүктелерінде педагог әр түрлі түсті түйреуіштерді кіші шеңберлерге қояды. Ойыншылар айналасында тығыз отырады. Педагогтың алдын ала дайындалған алғашқы белгісі бойынша барлығы сайттың айналасында шашырайды. Тағы бір сигнал бойынша: «Түсіңді тап!» - әркім өз түсін тауып қана қоймай, сонымен қатар	Музыкалық сүйемелдеу Әрбір балаға атрибуттар Орамалдар,

	түйреуішті түсірмеуі керек. Дұрыс шеңбер құрған, затқа қол тигізбеген және өзішеңберінің орналасуын шатастырмаған команда ойыншылары жеңімпаз болады. 3 бөлім. Колоннада бір-бірлеп және түйреуіштер арасында, оларға қол тигізбей жүру (заттар арасындағы қашықтық 50 см)	
IV. ҰОҚ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	Ұйымдастырылған оқу қызметінің нәтижесін талдайды: -Қандай жаттығулар жасадық? -Балалармен бірге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсіру.	- Спорттық құрал-жабдықтарды жинауды ұсынады.

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызмет циклограммасы

Білім беру саласы: «Денсаулық» **Оқу қызмет түрі:** Денешынықтыру

Өтпелі тақырып: «Балабақша» **Апталық тақырып:** «Менің балабақшам»

ҰОҚ тақырыбы:»		
Күні: 05.10-0		
ТОП:	Ересек топ	Қатысқан балалар саны:
ҰОҚ мақсаты	Балаларға екі бағанды құруға үйрету; 1 минутқа дейін үздіксіз жүгіру кезінде жаттығу; гимнастикалық орындықта бүйір 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	
Тілдік мақсат:	Сұрақтарға толық жауап бере біледі	
Өткен ҰОҚ-нен алған білім	Өткен жаттығу түрлерін атай алады.	
ҰОҚ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	-сапқа тұрғызу -сәлемдесу 1 бөлім. 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.	
ҰОҚ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	2 бөлім. Жалпы дамыту жаттығулары. 1. б.қ.: Негізгі ұстаным, белдікке қолдар. 1 - оңға қарай адымдап, бүйірлер арқылы қолдар; 2 бастапқы қалыпқа оралу. Солға сол. 2. б.қ.: Аяқтар бөлек, қолдар белде. 1 - оңға, сол қолмен бастың артына еңкейту; 2 - бастапқы қалыпқа оралу. Басқа бағытта да сол. 3. б.қ.: Негізгі ұстаным, белдікке қолдар. 1-2— - отырыңыз, қолыңызды алға қойыңыз; 3-4 - бастапқы қалыпқа оралу. 4. б.қ.: Аяқтарды бірге отыру, қолдар артынан тіреу (түзу). 1 - түзу аяқтарды жоғары және алға көтеру - «бұрыш» (иықтарды теспеңіз); 2 - бастапқы қалыпқа оралу. 5. б.қ.: Тізе бүгіп, қол белде. 1 - денені оңға бұру, оң өкшемен сол өкшеге тигізу; 2 -	Музыкалық сүйемелдеу Әрбір балаға атрибуттар Орамалдар,

	бастапқы қалыпқа оралу; 3-4 сол аяғына дейін 6. б.қ.: арқаңызда жатып, қолыңызбен басыңыз. 1 - оң түзу аяғыңызды көтеріңіз, саусақтарыңызбен саусақтарыңызбен ұстаңыз; 2 - бастапқы қалыпқа оралу; Z - 4— екінші аяғымен бірдей 7. б.қ.: Негізгі ұстаным, белдікке қолдар. 1-4 шотына - оң аяқпен секіру; шотқа 5-8— - сол аяқпен секіру; 9-12— екі аяқпен секіріп, кідіріп, тағы 2-3 рет қайталаңыз. Қозғалыстардың негізгі түрлері Гимнастикалық орындықта жүру бүйірлік адым, белдікке қолдар Сым арқылы екі аяқпен секіру, бір-бірінен 50 см қашықтықта салынған (4-5 дана). 3. Допты екі қолмен кеудеден лақтыру (баскетбол лақтыру әдісі бойынша), 3 м қашықтықта қатарда тұру. Педагог екі гимнастикалық орындықты бір-біріне параллель қояды, олардан 1,5-2 м қашықтықта, 4-5 бауды қояды. Балалар екі бағанға тұрып, ағынды орындайды, алдымен гимнастикалық орындықта жүреді, содан кейін секіреді. 3 бөлім. Ашық ауада «Құстардың ұшуы» ойыны. Залдың бір шетінде балалар - олар құстар. Залдың екінші жағында сіз «ұшуга» 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 жасырыңыз. Педагог: «Дауыл тоқтады!» Дегенде, балалар төбеден түсіп, қайтадан залды айнала шашырайды («құстар ұшуын жалғастырады»). Ойын барысында педагог балаларды міндетті түрде сақтандырады, әсіресе түсу кезінде. «Доп қуу» Мақсаты: Балаларды шапшаң дербес қимыл әрекетке үйрету, ұйымшылдыққа тәрбиелеу.	
IV. ҰОҚ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	-Ұйымдастырылған оқу қызметінің нәтижесін талдайды: Не жасадық, ал не жасалған жоқ? -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

Білім беру саласы: «Денсаулық» Оқу қызмет түрі: Денешынықтыру

Өтпелі тақырып: «Балабақша» Апталық тақырып: «Менің балабақшам»

ҰОҚ тақырыбы:»		
Күні: 05.10		
ТОП:	Ересек топ	Қатысқан балалар саны:
ҰОҚ мақсаты	Жоғары тіземен жүруді қайталаңыз; 1,5 минутқа дейін үздіксіз жүгіру; допты берілген бағытта оң және сол аяғымен домалатуды, допты оң және сол қолмен тамшылап үйрену (баскетбол элементтері); секіру кезінде жаттығу.	
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:	Сұрақтарға толық жауап бере біледі	
Өткен ҰОҚ-нен алған білім	Өткен жаттығу түрлерін атай алады.	
ҰОҚ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	-сапқа тұрғызу -сәлемдесу 1 бөлім. Сапта қалыптастыру, бағанда бір-бірлеп қалпына келтіру; биік тіземен жүру; жүгіру; бір қатарға қойылған түйреуіштер арасында жүру; жаяу жүруге ауысып, орташа қарқынмен 1,5 минутқа дейін жүгіру.	
ҰОҚ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	2 бөлім. Ойын жаттығулары. Балалар екі топқа бөлінеді (ұлдар мен қыздар), әрқайсысы бір доп алады. Педагог алдымен қыздарға тапсырма береді: допты орнында оң және сол қолмен ұру, орнында дриблинг, оң және сол қолмен кезекпен; алақан кесе түрінде бүгілген, саусақтар ыңғайлы түрде бөлінген. Жетекші қолдың жұмсақ қимылынан басталады. Түсіндіруден кейін қыздар жаттығуларды өздігінен орындайды, ал педагог ер балалар тобымен жұмыс істейді. Ұлдар 2-3 м қашықтықта жұптарға бөлініп, допты бір-біріне оң және сол аяқтарымен соғады. Беру кезінде допты үлкен күшпен жіберуге болмайды, сонымен қатар, жіліншік деңгейінен төмен түсіп кетуге болмайды. Содан кейін олар бастапқы сызықта орналасады және педагогтың белгісі бойынша допты оң және сол аяқтарымен ұрып, бірақ оны өздерінен алысқа жібермей қозғала бастайды. мәреге жеткенде бұрылып, бастапқы сызыққа дәл осылай оралу (2-3 рет). 3 бөлім.	Музыкалық сүйемелдеу Әрбір балаға атрибуттар Орамалдар,

	Таза ауада «Ұсталмаңыз» ойыны. Ойыншылар шеңбер түрінде салынған баудың айналасында отырады. Орталықта екі жүргізуші бар. Педагогтің белгісі бойынша балалар шеңбер бойымен екі аяғымен секіріп, қақпан жақындаған кезде секіреді. Олар кімге кір келтіре алды, айыпшұл ұпайын алады. 40-50 секундтан кейін ойын тоқтап, ұтылғандар саналады, ойын жаңа жүргізушілермен қайталанады. Бір-бірден бағанда жүру.	
IV. ҰОҚ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	-Ұйымдастырылған оқу қызметінің нәтижесін талдайды: Не жасадық, ал не жасалған жоқ? -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

Білім беру саласы: «Денсаулық»

Оқу қызмет түрі: Денешынықтыру

Өтпелі тақырып: «Балабақша»

Апталық тақырып: «Менің балабақшам»

ҰОҚ тақырыбы:»		
Күні: 07.10-11.10		
ТОП:	Ересек топ	Қатысқан балалар саны:
ҰОҚ мақсаты	Балаларға бағана бойынша кезек-кезек жүргенде педагогтың белгісі бойынша бұрылуға үйрету; штангалардың үстімен өтіп жүгіру жаттығулары; секіру кезінде иілген аяққа қону дағдысын бекіту; допты бір-біріне лақтырып, кедергілерден өтіп өтуді қайталау.	
Күтілетін нәтиже:	- сапібекте бір-бірден жүру дағдысын; - екі сызықтың арасымен жүру дағдысын игереді - қажетті бастапқы қалыпты қабылдауды; - жұппен тұруды (қолдарынан ұстап); - саптізбекте өзінің орнын таба білуді және сақтауды; - әр түрлі бағытпен жүгіруді; - бір орында тұрып жоғары қарай секіруді біледі.	
Тілдік мақсат:	Сұрақтарға толық жауап бере біледі	
Өткен ҰОҚ-нен алған білім	Өткен жаттығу түрлерін атай алады.	
ҰОҚ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	-сапқа тұрғызу -сәлемдесу 1 бөлім. Сапқа тұру, қалып-күйді және туралануды тексеру, бағанда бір-бірлеп қалпына келтіру; бағанда бір-бірден жүру; сигналға: «Бұрыл!» - балалар екінші жағына бұрылып, жүре береді; бір-бірінен 70-80 см қашықтықта төселген штангаларды басып өтіп жүгіру. Жүру және жүгіру кезектесіп жүзеге асырылады.	
ҰОҚ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	2 бөлім. Үлкен доппен жалпы дамыту жаттығулары. «Серуендеуге киіну» 1. б.қ.: Негізгі ұстаным, төмендегі екі қолдағы доп. 1-2 аяқты жоғары көтеріп, допты жоғары көтеру; 3-4 бастапқы қалыпқа оралу (6-7 рет). 2. б.қ.: Тізе бүгіп, доп екі қолыңызда алдарыңызда. 1-4 - допты айналдыра оңға қарай айналдыру; 5-8 - солға (b рет).	Музыкалық сүйемелдеу Әрбір балаға атрибуттар

	3. б.қ.: Аяқты ашақ қойып, допты қолыңызға бүгіп алу. 1-2 - иілу, допты бір аяғынан екінші аяғына айналдыру; 3-4— бастапқы қалыпқа оралу (5-6 рет). 4. б.қ.: Арқаңызда жатып, аяғыңыз түзу, доп екі қолыңызбен бастың артында. 1-2 - оң аяқты тізеге бүгіп көтеру, допқа тигізу; 3-4 - бастапқы қалыпқа оралу. Сол аяғымен бірдей (6 рет). 5. б.қ.: Негізгі стенд, иілген қолдардағы доп сіздің алдыңызда. Допты кездейсоқ жоғары лақтырып, екі қолыңызбен ұстаңыз (5 рет), содан кейін үзіліс жасап, қайтадан қайталаңыз. 6. б.қ.: Негізгі ұстаным, иілген қолдардағы доп. 1 - отыру, допты алға, қолды түзу алу; 2 - бастапқы қалыпқа оралу (6 рет). 7. б.қ.: Негізгі ұстаным, еденде доп, белде қолдар. 1-8 - допты екі аяқпен айнала секіру (3-4 рет). Қозғалыстардың негізгі түрлері. 1. Секіру - иілген аяқтармен орындықтан секіру (6-8 рет). 2. Допты бастың арт жағынан екі қолмен бір-біріне лақтыру (10-12 рет). 3. Кедергілерден өту (гимнастикалық орындық). балалар гимнастикалық орындықтардың алдында бір қадам қашықтықта тұрады. Педагог бір немесе екі баланың көмегімен секірудің орындалуын көрсетеді: орындықта тұрып, аяғыңызды сәл жайыңыз, қолыңызды артқа алып, секіріп, бүгілген аяқтарға қоныңыз, қолдарыңызды алға қарай көтеріңіз, содан кейін түзіңіз. Секіргеннен кейін педагог жорғалауға арналған гимнастикалық орындықтар қояды, оны бастапқы сызықтан екі-үш баған орындайды (орындықтардан 3 м қашықтықта, бастау сызығы көрсетіледі). Доп лақтыру үшін балаларды бір-бірінен 3 м қашықтықта екі қатарға тұрғызады. Бір қатардағы балалардың қолында, бір доп. Бастапқы қалып: аяқтар бір-бірінен ашақ, доп бастың артында бүгілген қолдарда, аяқтар тізеге сәл бүгілген. Педагогтің белгісі бойынша бірінші деңгейдегі балалар серіктестеріне доп лақтырады; олар оларды кеудесіне баспастан ұстап алады және қайтадан қайтарады. 3 бөлім. Сыртта «Еденде қалма» ойыны. Балалармен бірге бүкіл залды (ойын алаңын) айналып өтетін тұзақ таңдалады. Педагог: «Ұстаңдар!» - деп айта салысымен. - бәрі қақпаннан қашып, заттарға (орындықтар, текшелер және т.б.) көтеріледі. Ловишика қашып бара жатқандарды майлауға тырысады. қақпанға тиген балалар бүйіріне қарай жылжиды. Соңында ауланғандар саны есептеліп, тұзақтар таңдалады. Ойын қайта жалғасады. Қимылды ойын: « Аңшылар мен қояндар » Мақсаты: Балаларды қоян болып секіруге, аңшыдан қорғануға үйрету. Ойынды аяқтау. Балаларды бір қатарға жинау. Саптізбекке бір-бірден, сапқа тұру, қатардан өзінің орнын табады. Саптізбекте бір-	Орамалдар,
--	--	------------

	<i>бірден жүру (бірінен кейін бірі жүреді, бағытты сақтайды, саптізбектен шығып кетпеуге тырысады, «шашырап» жүреді және белгі бойынша саптізбекте өзінің орнын табады).</i>	
<i>IV. ҰОҚ-нің қорытындысы. Рефлексия минут</i>	<i>-Ұйымдастырылған оқу қызметінің нәтижесін талдайды: Не жасадық, ал не жасалған жоқ?</i> <i>-Балалармен бірге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсіру.</i> <i>- Спорттық құрал-жабдықтарды жинауды ұсынады.</i> <i>Балаларға рахмет айтып қоштасу</i>	<i>- Спорттық құрал-жабдықтарды жинауды ұсынады.</i>

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызмет циклограммасы

Білім беру саласы: «Денсаулық»

Оқу қызмет түрі: Денешынықтыру

Өтпелі тақырып: «Балабақша»

Апталық тақырып: «Менің балабақшам»

ҰОҚ тақырыбы:»		
Күні: 12.10		
ТОП:	Ересек топ	Қатысқан балалар саны:
ҰОҚ 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.	
Тілдік мақсат:	Сұрақтарға толық жауап бере біледі	
Өткен ҰОҚ-нен алған білім	Өткен жаттығу түрлерін атай алады.	
ҰОҚ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	-сапқа тұрғызу -сәлемдесу 1 бөлім. Сапқа тұру, бір-бірден баған қалыптастыру. Бағанда бір-бірден жүру; педагогтың белгісі бойынша, саусақпен жүру, белдікте қолмен жүру, тағы бір белгі үшін 1,5 минутқа дейін жүгіру, содан кейін әдеттегідей, өкшемен жүру және қайтадан 30 сек жүгіру.	
ҰОҚ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	2 бөлім. Ойын жаттығулары. «Допты сипау»(баскетбол нұсқасы). Барлық ойыншылар бір үлкен диаметрлі доп алады. Педагог допты қалай ұстау керектігін көрсетеді: денені сәл алға қарай қисайта отырып, сәл бүгілген аяқтармен қозғалу керек. Допты тамызып жатқан қолды шынтағынан бүгіп, саусақтарын еркін орналастырып, қолды допқа жоғарыдан және өзінен қояды. Педагог балаларға допты алға қарай жылжумен үйлестіре отырып, өз жағына біршама соғу (дриблинг) қажет екенін түсіндіреді. Алдымен педагог балаларға допты орнында тамшылап, содан кейін 5-6 м қашықтықта алға	Музыкалық сүйемелдеу Әрбір балаға атрибуттар Орамалдар,

	жылжып көруді ұсынады; және олар бір-біріне кедергі жасамайтындай етіп. Оны екі кіші топқа бөлуге болады: бірі жетекшілігін орнында орындайды, екіншісі - алға жылжуымен, содан кейін олар орындарын ауыстырады. «Ұсталмаңыз. «Доп жүргізушіге». Ойыншылар екі-үш командаға бөлініп, шеңберге тұрады, әрқайсысының ортасында қолына доп ұстап жүргізуші тұрады. Тәрбиешінің белгісі бойынша жүргізушілер кезек-кезек допты екі қолымен кеудеден ойыншыларға лақтырып, кері алады. Доп барлық ойыншылардан өтіп болған кезде, оны басынан жоғары көтеріп: «Дайын!» Осы ойын жаттығуын өткізгенде келесі сабақтарда немесе серуен кезінде қайталау кезінде көп құрамға бөлінуге болады. 3 бөлім. Таза ауада. «Аулаушылар» ойыны. « Айгөлек » Мақсаты: балаларды шапшандыққа, ұйымшылдыққа үйрету.	
IV. ҰОҚ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	Спорттық құрал-жабдықтар мен атрибуттарды жинауды ұсынады. Ұйымдасқан оқу іс-әрекетінің қорытындысын талдау: Бүгін не үйрендік?, Қандай жаттығу немесе әрекет ұнады? Не жасадық, ал нені жасамай қалдық? Бір-бірден бағанда жүру.	- Спорттық құрал-жабдықтарды жинауды ұсынады.

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызмет циклограммасы
Білім беру саласы: «Денсаулық» Оқу қызмет түрі: Денешынықтыру
Өтпелі тақырып: «Балабақша» Апталық тақырып: «Менің балабақшам»

ҰОҚ тақырыбы:»		
Күні: 14.10-18.10		
ТОП:	Ересек топ	Қатысқан балалар саны:
ҰОҚ мақсаты	Педагогтың белгісі бойынша қозғалыс қарқынын өзгерте отырып, жүру дағдысын дамытуды жалғастырыңыз; жүгіру; допты нысанаға лақтырған кезде қимылдар мен көзді үйлестіруді дамыту; тұрақты тепе-теңдікті сақтай отырып, доғаның астымен жорғалаумен жаттығу.	
Күтілетін нәтиже:	Ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің нәтижесі бойынша сұрақтарға жауап береді: -Өздеріне ұнаған жаттығуларын айтады	
Тілдік мақсат:	Сұрақтарға толық жауап бере біледі	
Өткен ҰОҚ-нен алған білім	Өткен жаттығу түрлерін атай алады.	
ҰОҚ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	-сапқа тұрғызу -сәлемдесу 1 бөлім. Бағанада бірінен соң бірі жүру, педагогтың белгісі бойынша, баяу қарқынмен (сирек соққылар үшін) Педагогтың белгісі бойынша тоқтап шашыраңқы жүгіру: «Лейлек!» балалар «Харес!» деген сөзге бір аяғымен, екінші аяғын иіп тұруы керек. - қатарынан үш секіруді орындау.	
ҰОҚ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	2 бөлім. Кішкентай доппен жалпы дамыту жаттығулары. 1. б.қ.: Негізгі ұстаным, доп оң қолда. 1-2 - қолдарыңызды жоғары қарай көтеріңіз, допты бастың үстінен екінші қолыңызға беріңіз; 3-4 - бастапқы қалыпқа оралу. Сол қолмен бірдей 2. б.қ.: Аяқ иық енінде, доп оң қолда. 1 - қолдар алға; 2 - қолды доппен оңға қарай ұрлап дененің оңға бұрылуы; 3 - қолды алға, допты сол қолға жылжытыңыз; 4 - бастапқы қалыпқа оралу 3. б.қ.: Аяқтың ені туралы аяқтар, доп оң қолында. 1-2 - отыру, қолдар алға, допты екінші қолға беру; 3-4 - бастапқы қалыпқа оралу 4. б.қ.: Тізе бүгу, доп оң қолында. 1-4 - допты айналдыра отырып, оны оңға қарай айналдыру; 5-8 - солға сол 5. б.қ.: арқаңызда жатып, доп екі қолыңызбен бастың артында. 1-2 - оң түзу аяқты көтеру, допты оң аяқтың саусағына тигізу; 3-4 - бастапқы қалыпқа оралу. Сол аяғы үшін сол	Музыкалық сүйемелдеу Әрбір балаға атрибуттар Орамалдар,

	6. б.қ.: Негізгі ұстаным, доп сол қолда. Екі аяғымен, оң және сол жағынан секіру (кезектесіп), педагогтың есебінен 1-12 .. 7. б.қ.: Негізгі ұстаным, доп оң қолда. 1 - қолды екі жаққа, оң (сол) аяқты саусаққа артқа қою; 2 - бастапқы қалыпқа оралу 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 3. Медициналық шарлардың үстімен жүру, қолды белдікте ұстаңыз, басыңызды және артыңызды тік ұстаңыз, шұлықты жұлып алу, заттарды ұстамаңыз 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» Мақсаты: балалардың сөздік қорын дамыта отырып, қимыл-қозғалыс іскерліктерін жетілдіру.	
IV. ҰОҚ-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

Білім беру саласы: «Денсаулық» Оқу қызмет түрі: Денешынықтыру

Өтпелі тақырып: «Балабақша» Апталық тақырып: «Менің балабақшам»

ҰОҚ тақырыбы:»		
Күні: 19710		
ТОП:	Ортаңғы топ	Қатысқан балалар саны:
ҰОҚ мақсаты	Балаларды кедергілерден өтіп жаяу және жүгіруге жаттықтыру; 2 минутқа дейін үздіксіз жүгіру; бадминтонға үйрету; допты аяқтарымен (футбол элементтері) бір-біріне беру кезінде жаттығу; секіру жаттығуын қайталау.	
Күтілетін нәтиже:	Ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің нәтижесі бойынша сұрақтарға жауап береді: -Өздеріне ұнаған жаттығуларын айтады	
Тілдік мақсат:	Сұрақтарға толық жауап бере біледі	
Өткен ҰОҚ-нен алған білім	Өткен жаттығу түрлерін атай алады.	
ҰОҚ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	-сапқа тұрғызу -сәлемдесу 1 бөлім. Баланың бір қадамына дейінгі қашықтықта орналасқан бауларды басып өтіп, педагогтың белгісі бойынша бағана бойынша бірінен соң бірі жүру (5-6 дана); жүгіру (платформаның екінші жағында штангалар бар - биіктігі 10 см) заттарды басып (нысандар арасындағы қашықтық 70-80 см); жаяу жүру қалыпты, баяу қарқынмен 2 минутқа дейін үздіксіз жүгіруге көшу.	
ҰОҚ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	2 бөлім. Ойын жаттығулары. «Бір-біріне өтіңіз». Педагог ер балаларды жұп құруға, бір-бірден допты алуға және оны бір-біріне бере отырып, жаттығуды орындауға шақырады (оң және сол аяқтарымен кезекпен беру, балалар арасындағы қашықтық 3 м). «Шаттулканы ұр».Қыздар педагогтың басшылығымен оқиды. Олар сондай-ақ жұптарға бөлінеді. Әрқайсысының қолында ракетка, екіншісінде шелект бар. Педагог шаттлэкті қалай лақтыруды, ракеткамен соғуды, оны досына қарай бағыттауды көрсетеді. Ол серіктеске ракеткамен шаттлетті соғуы керек Ең бастысы, шаттлэк жерге мүмкіндігінше сирек түседі. Содан кейін педагог бұйрық береді, ал балалар рөлдерін өзгертеді. 3 бөлім.	Музыкалық сүйемелдеу Әрбір балаға атрибуттар Орамалдар,

	<i>«Шапшаң бол» эстафетасы. 2-3 рет қайталаңыз.</i>	
<i>IV. ҰОҚ-нің қорытындысы.</i> <i>Рефлексия</i> <i>..... минут</i>	<i>Ойынды аяқтау.</i> <i>Балаларды бір қатарға жинау.</i> <i>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).</i>	<i>- Спорттық құрал-жабдықтарды жинауды ұсынады.</i>

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызмет циклограммасы

Білім беру саласы: «Денсаулық» Оқу қызмет түрі: Денешынықтыру

Өтпелі тақырып: «Балабақша» Апталық тақырып: «Менің балабақшам»

ҰОҚ тақырыбы:»		
Күні: 21.10		
ТОП:	Ересек топ	Қатысқан балалар саны:
ҰОҚ мақсаты	Балаларды серуендеу және жүгіру кезінде бағандарда екі-екіден (жұппен) бұрылуға үйрету; құрсауға серуендеуді бүйірден қайталаңыз; тепе-теңдікті сақтау және секіру.	
Күтілетін нәтиже:	Ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің нәтижесі бойынша сұрақтарға жауап береді: -Өздеріне ұнаған жаттығуларын айтады	
Тілдік мақсат:	Сұрақтарға толық жауап бере біледі	
Өткен ҰОҚ-нен алған білім	Өткен жаттығу түрлерін атай алады.	
ҰОҚ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	-сапқа тұрғызу -сәлемдесу 1 бөлім. Сапқа тұру, қалыпты және туралауды тексеру. Бір уақытта екі баған қалыптастыру. Педагогтың белгісі бойынша екі-екі бағанда жүру: «Бұрыл!» - балалар сол иықтан бұрылып, жүре береді. Педагогтың белгісі бойынша бағанда екіге жүгіру де жүгіру қарқынын өзгертпей бұрылыс жасайды. Жүгіру және жүру кезектесіп жүзеге асырылады.	
ҰОҚ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	2 бөлім. шеңбермен дамытатын жалпы жаттығулар. «Богатырьлар» 1.б.қ.: Негізгі тіреу, төменгі бөлігінде құрсау. 1 - құрсауды алға қарай көтеру; 2 - жоғары, тігінен; 3 - алға; 4 — бастапқы қалыпқа оралу, (5-6 рет). 2. б.қ.: Аяқ иық енінде, шеңбер төменде. 1 - денелерді оңға, қолдарды түзу бұру; 2 - бастапқы қалыпқа оралу Солға солға қарай (6 рет). 3. б.қ.: Тізерлеп, құрсау алдында екі қолмен шеңберді айналдыру. 1-құрсауды жоғары көтеру; 2-оңға еңкею, қолдар түзу; 3-шеңбер тікелей алға; 4— бастапқы қалыпқа оралу. Сол жаққа бірдей (8 рет). 4. б.қ.: Құрсаудағы басты тіреу, белдікке қол, құрсау еденге. 1 - отырыңыз, құрсауды бүйірден алу; 2 түзу, белде құрсау, қолды бүгу; 3 - отырыңыз, құрсауды қойыңыз; 4 - түзу, бастапқы қалыпқа оралу (5-6 рет). 5. б.қ.: Аяқты ашақ отыру, құрсауда кеуде алдында бүгілген қолдарда.	Музыкалық сүйемелдеу Әрбір балаға атрибуттар Орамалдар,

	1-2 - иілу, саусақтардың арасындағы еденнің жиегін ұстау; 3-4— бастапқы қалыпқа оралу (6-7 рет). б. б.қ.: Негізгі ұстаным, белдікте қолдар, еденде құрсау. Құрсау бойымен оңға және солға секіреді (3-4 рет). Қозғалыстардың негізгі түрлері. 1. Жыртып шығу (бүйіріне, қолмен еденге тигізбестен, топтастыра отырып) бір-бірінен 1 м қашықтықта орналастырылған (2 - 3 рет) үш құрсау арқылы қатарынан. 2. Гимнастикалық орындықта жүру саусақтардың үстінде, ортасында заттың үстінен өтіп (куб немесе дәрілік доп) секірмей түсіңіз (2-3 рет). 3. Жұмсақ кедергі бойынша екі аяқпен секіру (биіктігі 20 см), үш қадамнан кедергіге секіру (5-6 рет). Алдымен жаттығулар қатарынан үш құрсау арқылы жорғалап орындалады, содан кейін балалар жаттығуды тепе-теңдікте орындауға көшеді (көрсету мен түсіндіргеннен кейін екі бағанға). Осыдан кейін жеңілдіктер жойылады; педагог екі төсенішті қояды (бірінің үстіне бірі) және қолын сермеп кедергіге секіруді ұсынады (орыннан), содан кейін жүгірудің үш сатысынан секіру. Ол қатарда екі бағанда орындалады. 3 бөлім. Таза ауада «Қаздар-аққулар» ойыны Қим ойын «Шыбындар - ұшпайды». Балалар шеңберге тұрады, ортада педагог тұрады. Ол ұшатын және ұшпайтын тірі және жансыз заттарды атайды. Зат атағанда педагог қолын жоғары көтереді. Мысалы, педагог айтады: құс ұшады, орындық ұшады, ұшақ ұшады т.б.	
IV. ҰОҚ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	Балаларды мадақтау. - Спорттық құрал-жабдықтарды жинауды ұсынады. -Балаларға бір қатарға түзелуге белгі беріп рахмет айтып қоштасу. Ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің нәтижесі бойынша сұрақтарға жауап береді: -Өздеріне ұнаған жаттығуларын айтады	- Спорттық құрал-жабдықтарды жинауды ұсынады.

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызмет циклограммасы

Білім беру саласы: «Денсаулық»

Оқу қызмет түрі: Денешынықтыру

Өтпелі тақырып: «Балабақша»

Апталық тақырып: «Менің балабақшам»

ҰОҚ тақырыбы:»		
Күні: 21.10-25.10		
ТОП:	Ересек топ	Қатысқан балалар саны:
ҰОҚ мақсаты	1,5 минутқа дейін баяу жүгіру жаттығулары; «Картон отырғызу» ойынын үйрену; секіру кезінде жаттығу; «Көңіл көтерушілер» ойынында зейінді дамыту.	
Күтілетін нәтиже:	Сапта жүріп келе жатып екі қатарға бөлініп тұрады. Теңеседі нұсқаушының түсіндіріп көрсетуі бойынша негізгі жаттығу түрлерін жасайды.	
Тілдік мақсат:	Сұрақтарға толық жауап бере біледі	
Өткен ҰОҚ-нен алған білім	Өткен жаттығу түрлерін атай алады.	
ҰОҚ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	-сапқа тұрғызу -сәлемдесу 1 бөлім. Заттар арасында бір-бірден бағанда «жыланды» жүру, баяу қарқынмен 1,5 минутқа дейін жүгіру, шашыраңқы жүру, заттар арасында «жыланды» жүгіру (кезектесіп).	
ҰОҚ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	2 бөлім. Ойын жаттығулары. «Картон отырғызу»... Балалар бастау сызығының алдында үш-төрт бағанға тұрады. Бағандарға бірінші болып тұрған балалардың әрқайсысында бір-бір сөмкеден 5-6 ұсақ-түйек заттар - картон салынған. Бағандарға қарама-қарсы жерде, бастапқы сызықтан 10-12 м қашықтықта, картон санына сәйкес шеңберлер салынады, яғни 5-6 дана (фанерадан, картоннан жасалған шеңберлер қоюға болады). (3 - 4 рет). «Себетке кір»(баскетбол нұсқасы). Ойыншылар (доптары бар) себеттің айналасында жартылай шеңберде орналасады, ал педагог допты қалай лақтыруды көрсетеді: аяқтар сәл алыстап, бүгіліп тұрады, кеудедегі екі қолдағы доп бастапқы позиция болып табылады; кішкене доғаны өзіңізге қарай төмен қарай суреттеп, қолыңызды жоғары қарай түзетіп, допты бір уақытта аяқтарыңыздың созылуымен лақтырыңыз. Бұл кезде саусақтар допты себетке ақырын итереді. Көрсетуден және түсіндіруден кейін балалар бағанға бір-бірлеп (6-8 бала) орыннан себетке лақтыруды орындайды. Осы уақытта балалардың екінші топшасы тағы бір тапсырманы орындайды - «Допты беру» (бір қолмен дрибл 4-5 м қашықтықта). Тәрбиешінің белгісі	Музыкалық сүйемелдеу Әрбір балаға атрибуттар Орамалдар,

	бойынша ойыншылар орындарын ауыстырып, келесі тапсырмаға көшеді. 3 бөлім. Қим ойын: «Дәл осылай жаса». Жүргізуші - балалар құрған шеңбердің ортасында тұрған ойын-сауықшы таңдалады. Балалар қолдарынан ұстап шеңбер бойымен оңға (солға) жүреді де: «Біркелкі шеңберде бірінен соң бірі Біз біртіндеп жүреміз. Бір орында тұр! бірге Осылай жасайық ... »деп жауап берді. балалар тоқтайды, бас тартады, ал ойын-сауықшы қандай да бір қимыл көрсетеді, және бәрі оны қайталауы керек. Ойын басқа жүргізушімен қайталанады (3-4 рет).	
IV. ҰОҚ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	-Ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің нәтижесін талдайды: -Қандай жаттығулар жасадық? -Балалармен бірге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсіру. Балаларды мадақтау. - Спорттық құрал-жабдықтарды жинауды ұсынады.	- Спорттық құрал-жабдықтарды жинауды ұсынады.

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызмет циклограммасы

Білім беру саласы: «Денсаулық» Оқу қызмет түрі: Денешынықтыру

Өтпелі тақырып: «Балабақша» Апталық тақырып: «Менің балабақшам»

ҰОҚ тақырыбы:»		
Күні: 26.10		
ТОП:	Ересек топ	Қатысқан балалар саны:
ҰОҚ мақсаты	Биік тіземен жүру, жылдамдықпен жүгіру дағдысын жаттықтыруды жалғастырыңыз; гимнастикалық орындықта жүргенде кішкене допты бір қолдан екінші қолға беруді үйрену; ептілік пен қимылдарды үйлестіруді дамыту; секіру және допты қатарға лақтыру жаттығулары.	
Күтілетін нәтиже:	Үш жаттығу да бөлек орындалады. Бастанқыда - дәлдік, шоғырлану мен зейінді қажет ететін тепе-теңдік жаттығуы. балалар бұл тапсырманы екі бағанда орташа қарқынмен орындайды. Содан кейін орындықтар алынады, педагог түйреуіштерді екі қатарға қояды. Ауызша түсіндіруден кейін балалар екі бағанға бөлініп, педагогтың белгісі бойынша жаттығуды бастайды. Секіру жаттығуы 2-3 рет орындалғаннан кейін түйреуіштер алынып тасталады да, екі қатарға тұрып, балалар доптарды бір-біріне лақтырады (бұрын жұпқа бөлініп шыққан).	
Тілдік мақсат:	Сұрақтарға толық жауап бере біледі	
Өткен ҰОҚ-нен алған білім	Өткен жаттығу түрлерін атай алады.	
ҰОҚ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	-сапқа тұрғызу -сәлемдесу 1 бөлім. Сапқа тұрғызу, қалпын тексеру, тапсырманы түсіндіру, бағанда бір-бірлеп қалпына келтіру. Бағанада бірінен соң бірі жүру, педагогтің белгісі бойынша, жоғары тіземен жүру, жүгіру, бір жолға орналастырылған түйреуіштер арасында жүгіру (арақашықтық 40 см); кәдімгі бағанда бірінен соң бірі жүру.	
ҰОҚ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	2 бөлім. Кішкентай доппен жалпы дамыту жаттығулары... 1. б.қ.: Негізгі ұстаным, доп оң қолда. 1-2 - қолды екі жаққа, жоғары, допты сол қолға ауыстыру; 3-4- - қолыңызды төмен түсіріңіз, бастапқы күйге оралу. Сол қолмен бірдей 2. б.қ.: Аяқтың ені бір-бірінен ашақ, доп оң қолында. 1-2 - оң иілген аяқты көтеру, астындағы допты сол қолға беру; 3-4 - бастапқы қалыпқа оралу. Сонымен қатар допты оң қолға беру 3. б.қ.: Аяқтың ені бір-бірінен ашақ, доп оң қолында. 1 - отыру, қолдар алға, допты сол қолға беру; 2 - бастапқы қалыпқа оралу 4. б.қ.: Тізе бүгу, өкшеңізге отыру, доп сіздің оң қолыңызда.	Музыкалық сүйемелдеу Әрбір балаға атрибуттар Орамалдар,

	1-3 - допты өзіңіздің оң жағыңызға айналдырыңыз (түзу сызықпен); 4 - допты алу, түзеу, оны сол қолға беру. Солға сол 5. б.қ.: Отыру, аяқтар түзу, доп табанға жатады, қолдар артта тұрады. 1-2 - түзу аяқтарды жоғары көтеру, допты домалату, ұстау; 3-4 ---- бастапқы күйіне оралу. Орташа қарқынмен 6. б.қ.: Негізгі стенд, төмендегі екі қолдағы доп. Допты лақтырып, ұстап алу 7. б.қ.: Негізгі ұстаным, доп оң қолда. Педагогтың есебінен оңға және солға бұрылып оң және сол аяқпен секіру 1-8 Қозғалыстардың негізгі түрлері. 1. Тепе-теңдік - гимнастикалық орындықта жүру, кішкене допты сіздің алдыңызда және артта оң қолыңыздан солға ауыстыру 2. Оң және сол аяқпен секіру бір сызыққа орналастырылған кегльдер арасында (қашықтық 5 м), алдымен бір аяғымен, содан кейін екінші жағынан 3. Допты екі қолмен төменнен лақтыру, аяқтың иық арасы (қатарда 3 м қашықтықта тұру). 3 бөлім. «Өрт сөндірушілер жаттығуда» ашық ойын.Балалар гимнастикалық қабырғаға қараған үш-төрт бағанға салынған - бұл өрт сөндірушілер. Бағандарда біріншісі гимнастикалық қабырғадан 4-5 м қашықтықта сызықтың (базалық) алдында тұрады. Қоңыраулар гимнастикалық қабырғаның әр аралығына бірдей биіктікте ілінеді (рельсте). Педагогтің белгісі бойынша (дап қағып немесе «наурыз!» Деген сөзді ұрып), бағандарда бірінші болып тұрған балалар гимнастикалық қабырғаға жүгіреді, оған көтеріледі, қоңырау соғылады, төмен түседі, содан кейін өз бағандарына оралып, оның соңында тұрады. Педагог тапсырманы тез орындаған адамды белгілейді. Содан кейін сигнал қайтадан беріледі де, келесі топтағы балалар жүгіреді, т.с.с.Ойынның соңында педагог балалары тапсырманы тезірек орындаған бағанды белгілейді, яғни олар ақылдылықпен көтеріліп, қоңырауды соқты. Гимнастикалық қабырғаға көтерілу кезінде балалардың рельстерді жіберіп алмауына және секірмеуіне, гимнастикалық қабырғаның соңғы рельсінен кетуіне назар аударылады. Бұл ойынды жүргізген кезде педагог балаларды сақтандырады. « Аюлар мен аралар » Ойын мазмұны: Омарта алаңның бір жағында болады. Бір шетте аюдың, араның үңгірі.	
IV. ҰОҚ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	-Балаларға бір қатарға түзелуге белгі беріп рахмет айтып қоштасу. Ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің нәтижесі бойынша сұрақтарға жауап береді: -Өздеріне ұнаған жаттығуларын айтады	- Спорттық құрал-жабдықтарды жинауды ұсынады.

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызмет циклограммасы

Білім беру саласы: «Денсаулық» Оқу қызмет түрі: Денешынықтыру

Өтпелі тақырып: «Балабақша» Апталық тақырып: «Менің балабақшам»

ҰОҚ тақырыбы:»		
Күні: 28.10		
ТОП:	Ересек топ	Қатысқан балалар саны:
ҰОҚ мақсаты	1,5 минутқа дейін баяу жүгіру кезінде, педагогтың белгісі бойынша аялдамамен жүру; доппен, тепе-теңдікпен және секірумен ойын жаттығуларын қайталау.	
Күтілетін нәтиже:	Тапсырма мазмұнын толық есте сақтады. Жаңа білімді түсінеді Дене жаттықтыруға арналған тапсырмаларды орындай алады	
Тілдік мақсат:	Сұрақтарға толық жауап бере біледі	
Өткен ҰОҚ-нен алған білім	Өткен жаттығу түрлерін атай алады.	
ҰОҚ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	-сапқа тұрғызу -сәлемдесу 1 бөлім. Педагогтың тоқта деген белгісі бойынша колоннада бірінен соң бірі жүру; 1,5 минутқа дейін баяу қарқынмен жүгіру; шыбықтардың үстімен басу арқылы жүру (биіктігі 10 см); шашырау.	
ҰОҚ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	2 бөлім. Ойын жаттығулары. 1. «Қабырғаға доп». Балалардың бір кіші тобы қабырға алдында (қоршау, верандалық қабырға және т.б.) сапқа тұрып, бір уақытта допты қабырғаға лақтырып, қайта оралғаннан кейін ұстап алады (қабырғадан қашықтығы 3 м). 2. «Допты ұста». басқа кіші топ үшке бөлінеді. екеуі 2 м қашықтықта тұрады, ал үшіншісі - олардың арасында. Ойыншылар допты бір-біріне лақтырады, ал үшіншісі оны ұстауға немесе ұстап алуға тырысады. Егер ол сәтті болса, жеңілгенмен орын ауыстырады. Педагогтың белгісі бойынша балалар жаттығуларды аяқтап, орындарын ауыстырады. 3 бөлім. Қим ойын: «Тышқан қақпан» ашық ойыны ..	Музыкалық сүйемелдеу Әрбір балаға атрибуттар Орамалдар,

IV. ҰОҚ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	Ұйымдастырылған оқу қызметінің нәтижесі бойынша талқылауға қатысу - сұрақтарға жауап береді: Нұсқаушыға көмек көрсету	- Спорттық құрал-жабдықтарды жинауды ұсынады.
--	---	---

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызмет циклограммасы

Білім беру саласы: «Денсаулық» Оқу қызмет түрі: Денешынықтыру

Өтпелі тақырып: «Балабақша» Апталық тақырып: «Менің балабақшам»

ҰОҚ тақырыбы:»		
Күні: 01.11-02.11		
ТОП:	Ересек топ	Қатысқан балалар саны:
ҰОҚ мақсаты	Қозғалыс бағытын өзгерте отырып, заттар арасында жүгіруді қайталаңыз; алға және алға қарай кезекпен оң және сол аяққа секіруді үйрету; асқазандағы орындықта жорғалаумен және заттар арасында допты тамшылап жаттығу жасау.	
Күтілетін нәтиже:	-Жалпы дамытушы жаттығуларды орындау(қажетті бастапқы қалыпты қабылдайды, нұсқаушының көрсетуімен жаттығуларды жасайды -Бүгінгі жаттығу түрлерін біледі. - Балалар нұсқаушының түсіндіруі бойынша негізгі жаттығу түрлерін жасайды.	
Тілдік мақсат:	Сұрақтарға толық жауап бере біледі	
Өткен ҰОҚ-нен алған білім	Өткен жаттығу түрлерін атай алады.	
ҰОҚ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	-сапқа тұрғызу -сәлемдесу 1 бөлім. Бағанада кезекпен жүру, тәрбиешінің белгісі бойынша қозғалыс бағытын өзгерту (терезеге, есікке, жалауша немесе түйреуішке және т.б.). Бір қатарға орналастырылған кегльдер арасында жүгіру. Жүру және жүгіру кезектесіп жүреді. Екі бағанға, содан кейін үш бағанға айналдырыңыз.	
ҰОҚ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	2 бөлім. Құрсаумен жалпы дамыту жаттығулары. 1. б.қ.: Аяқтың ені бір-бірінен ашақ, оң қолыңызда құрсау. Алға 1 құрсау; 2 - артқы шеңбер; 3 - алға құрсау; 4 - құрсауды сол қолға беру. Сол қолмен бірдей 2. б.қ.: Негізгі ұстаным, иілген қолдарда кеуде алдындағы шеңбер. 1-2 - отырыңыз, құрсауды алға қарай көтеріңіз; 3-4 - бастапқы қалыпқа оралу 3. б.қ.: Аяғы бөлек, төменгі жағында құрсау. 1 - құрсауды жоғары көтеру; 2 - оңға қарай иілу, қолдар түзу; 3 - түзу, құрсаумен; 4— бастапқы қалыпқа оралу. Солға сол 4. б.қ.: Аяқтарды ашақ отырыңыз, қолыңызбен бүгілген қолдарыңызбен тұрыңыз. 1-2 - - иілу, оң аяғының саусағының ернеуіне тигізу; 3-4 - бастапқы қалыпқа оралу. Сол аяқ үшін де солай (8 рет).	Музыкалық сүйемелдеу Әрбір балаға атрибуттар Орамалдар,

	5. б.қ.: Едендегі шеңбер, негізгі тіреу, белдікке қол. 1-8 санау үшін құрсау бойымен секіру, 9 санау үшін - құрсауға секіру 6. б.қ.: Негізгі ұстаным, құрсаумен екі қолмен жоғарыдан ұстап. 1- құрсаумен оң аяқпен қадам жасау (тік); 2 - сол аяқ; 3 - оң аяқпен артқа шегіну; 4 - сол аяқпен артқа шегіну. Қозғалыстардың негізгі түрлері... 1. Алға қарай секіру - кезекпен секіру (екі секіру) оң жақта, содан кейін сол аяқта (арақашықтық 4 м) - 2-3 рет. 2. Асқазандағы гимнастикалық орындықта жорғалап жүру, екі қолмен жоғары көтеру (орындықтың екі жағынан ұстау) - 2-3 рет. 3. Допты жерге секіру алға қарай жылжу (қашықтық 5 м) —2—3 рет. Секірулерден кейін педагог екі орындықты және екі жағына әрқайсысына параллель қояды (орындықтардан қашықтығы 2 м), шарлар салынған екі қорапты. Балалардың бір топшасы допты белгіленген жерге тамшылап жібереді, содан кейін бастапқы қалыпқа қайтады. Екінші кіші топ педагогмен айналысады, асқазандағы орындықта жорғалаумен айналысады. Балалар жорғалаушы жаттығуды 2-3 рет аяқтағаннан кейін, орын ауыстыру туралы сигнал беріледі. 3 бөлім. Сыртта «Еденде қалма» ойыны. Аз қозғалғыштық ойыны «Тыныш және үнсіз»	
IV. ҰОҚ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	-Ұйымдастырылған оқу қызметінің нәтижесін талдайды: Не жасадық, ал не жасалған жоқ? -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

Білім беру саласы: «Денсаулық» Оқу қызмет түрі: Денешынықтыру

Өтпелі тақырып: «Балабақша» Апталық тақырып: «Менің балабақшам»

ҰОҚ тақырыбы:»		
Күні: 04.11		
ТОП:	Ересек топ	Қатысқан балалар саны:
ҰОҚ мақсаты	Нысандардың үстінен жүгіруді қайталаңыз; доппен ойын жаттығуларында қимылдардың дәлдігі мен ептілігін дамыту; жүгіру және тепе-теңдік жаттығулары.	
Күтілетін нәтиже:	Ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің нәтижесі бойынша сұрақтарға жауап береді: -Өздеріне ұнаған жаттығуларын айтады	
Тілдік мақсат:	Сұрақтарға толық жауап бере біледі	
Өткен ҰОҚ-нен алған білім	Өткен жаттығу түрлерін атай алады.	
ҰОҚ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	-сапқа тұрғызу -сәлемдесу 1 бөлім. Колоннада бір-бірден жүру, тәрбиешінің сигналы бойынша баулар арқылы кезекпен оң және сол аяқпен, кідіріссіз жүгіру; врасс — та жүру, тәрбиешінің сигналына: "Тоқта" - тоқтау және бір аяққа, қолды белдікке тұру. Жаяу және жүгіру жаттығулары кезектеседі.	
ҰОҚ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	2 бөлім. Ойын жаттығулары. 1. "Жүргізуші доп". Ойыншылар үш-төрт бағанға салынған. Алғашқы ойыншылардан 2-2,5 м қашықтықта қолында доп бар жүргізушілер болады. Педагог барлық бағандардың ойыншылары мен жүргізушілер үшін сызық сызады (сым салады). 2. Бойынша "мостику". Жол сымнан жасалған (ені 15 см), ортасында текше орналастырылған. Педагог "көпірден" шұлыққа, қолдың басына, ортасында кедергіден өтіп, әрі қарай жүруді ұсынады (2-3 рет). "Ұстаушы"мобильді ойыны. (с ленточками) (1) 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,

	3 бөлім. « Қаздар » Мақсаты: Балалардың музыкалық есту қабілетін дамыту және қаздардың тіршілігімен таныстыру.	
IV. ҰОҚ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	Ұйымдастырылған оқу қызметінің нәтижесі бойынша талқылауға қатысу - сұрақтарға жауап береді: 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

Білім беру саласы: «Денсаулық» Оқу қызмет түрі: Денешынықтыру

Өтпелі тақырып: «Балабақша» Апталық тақырып: «Менің балабақшам»

ҰОҚ тақырыбы:»		
Күні: 08.11		
ТОП:	Ересек топ	Қатысқан балалар саны:
ҰОҚ 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. Артықшылықтары. Балалар санына сәйкес шарлар, 2 гимнастикалық орындықтар, 2-4 доғалар (құрсау).	
Күтілетін нәтиже:	Тапсырма мазмұнын толық есте сақтады. Жаңа білімді түсінеді Дене жаттықтыруға арналған тапсырмаларды орындай алады	
Тілдік мақсат:	Сұрақтарға толық жауап бере біледі	
Өткен ҰОҚ-нен алған білім	Өткен жаттығу түрлерін атай алады.	
ҰОҚ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	-сапқа тұрғызу -сәлемдесу 1 бөлім. Сапқа тұру, бір-бірден баған қалыптастыру. Қозғалыс қарқынының үдеуімен және баяулауымен педагогтың белгісі бойынша жүру; нысандар арасында жүгіру; шашыраңқы жүру.	
ҰОҚ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	2 бөлім. Үлкен доппен жалпы дамыту жаттығулары. 1. б.қ. .: Төменгі жағындағы қолдардағы доп. 1-2 - тұрып, допты жоғары көтеріңіз, оң аяқты саусаққа дейін артқа алу, созыңыз; 3-4 - бастапқы қалыпқа оралу. Сол аяғымен бірдей (6-7 рет). 2. б.қ.: Аяғы бөлек, доп төменде екі қолда. 1 - доп алға; 2 - денені оңға, қолды түзу бұру; Z - тура, доп алға; 4 - бастапқы қалыпқа оралу. Солға сол. Денені айналдыру кезінде аяқтарын қозғалтуға болмайды (6-8 рет). 3. б.қ.: Аяқ иық енінде, доп екі қолда төменде. 1-3 - иілу, допты бір аяғынан екінші аяғына айналдыру; - бастапқы қалыпқа оралу (5-6 рет). 4. б.қ.: Негізгі стенд, төмендегі екі қолдағы доп. 1 - допты жоғары көтеру; 2 - саусағыңызбен	Музыкалық сүйемелдеу Әрбір балаға атрибуттар Орамалдар,

	оңға, оң аяқты бүйірге қарай еңкейту; Z - тұзу, доп жоғары; 4 - бастапқы қалыпқа оралу. Солға сол жақта (6-8 рет). 5. б.қ.: Отырыңыз, аяқтар бірге, доп аяғыңызда жатыр, қолдар артта тіреуде. 1-2 - аяғыңызды жоғары көтеріңіз, допты асқазанға домалатыңыз, ұстаңыз; 3-4 - бастапқы позиция (6-7 рет). 6. б.қ.: Асқазанға жатып, доп оның алдында бүгілген қолдарда. 1-2 - иілу, допты алға шығару; 3-4 - бастапқы қалыпқа оралу (6-7 рет). 7. б.қ.: Негізгі ұстаным, белдікке қол, доп еденге. Доптың айналасында оңға және солға секіру. 3-4 рет қайталаңыз. Қозғалыстардың негізгі түрлері... 1. Допты бір қолмен алға жылжыту (арақашықтық 5 м) - 2-3 рет. 2. Топтастыра отырып, допты қолмен құрсаумен қозғалу жоғарғы жиекке тигізбестен (2-4 рет). 3. Тепе-теңдік - гимнастикалық орындықта саусақтармен жүру, бастың артында қолдар (2-3 рет). 3 бөлім. «Көжсектер мен түлкі» Мақсаты: балаларды шапшандыққа, ұйымышылдыққа үйрету.	
IV. ҰОҚ-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

Білім беру саласы: «Денсаулық» Оқу қызмет түрі: Денешынықтыру

Өтпелі тақырып: «Балабақша» Апталық тақырып: «Менің балабақшам»

ҰОҚ тақырыбы:»		
Күні: 09.11-11.11		
ТОП:	Ересек топ	Қатысқан балалар саны:
ҰОҚ мақсаты	Допты қатарға лақтырып, баяу үздіксіз жүгіру кезінде жаттығу; секіру және жүгіру арқылы ойын жаттығуларын қайталау.	
Күтілетін нәтиже:	Бүгінгі жаттығу түрлерін біледі. - Балалар нұсқаушының түсіндіруі бойынша негізгі жаттығу түрлерін жасайды.	
Тілдік мақсат:	Сұрақтарға толық жауап бере біледі	
Өткен ҰОҚ-нен алған білім	Өткен жаттығу түрлерін атай алады.	
ҰОҚ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	-сапқа тұрғызу -сәлемдесу 1 бөлім. Колоннада бір-бірден жүру, 2 минутқа дейін баяу үздіксіз жүгіру; васс-та жүру.	
ҰОҚ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	2 бөлім. Ойын жаттығулары. 1. "Алға ұмтылыңыз және ұстаңыз". балалар 3 м қашықтықта екі қатарға сапқа тұрғызылады, қатарлар арасында әрқайсысынан бірдей қашықтықта ені 0,5 м "дәліз" өткізіледі.тәрбиешінің сигналы бойынша доптары бар команданың ойыншылары допты "дәлізге" оң қолымен лақтырады, ал екінші қатардың ойыншылары оны секіргеннен кейін екі қолымен ұстайды. Бұл жаттығуда көз және ептілік, сондай-ақ қимылдарды үйлестіру дамиды. 2."Секіріңіз-артқа емес". Балалар екі-үш бағанға тұрады. Ойыншылар екі аяғымен сымнан (ұзындығы 4 м) секіреді (алға қарай), бір жағында, содан кейін оң жақта, содан кейін сол жақта, бағанның соңына қадаммен оралады. П. И. "Ловишки буымен". балалар бір-бірінен 3-4 қадам қашықтықта екі қатарға тұрады. Тәрбиешінің сигналы бойынша: "жүгір!"- - - бірінші қатардағы балалар қашып кетеді, ал екінші балалар әр жұпты қуып жетіп, біріншілері белгіленген мәре сызығын (қашықтық 12 м) кесіп өтпес бұрын қалпына келтіруге тырысады.. 3 бөлім. Қим ойын	Музыкалық сүйемелдеу Әрбір балаға атрибуттар Орамалдар,

	<i>"Ұшады — ұшпайды" төмен ұтқырлық ойыны.</i>	
<i>IV. ҰОҚ-нің қорытындысы. Рефлексия минут</i>	<i>Сапта жүрген кезде бір-бірін итермей жүруді біледі Алдында тұрған кедергілерден ептіліктерін қолданып өтуді үйренеді. Гимнаст-қ қабырғаға өрмелеп шығып , түсуді түсінеді.</i>	<i>- Спорттық құрал- жабдықтарды жинауды ұсынады.</i>

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызмет циклограммасы

Білім беру саласы: «Денсаулық» Оқу қызмет түрі: Денешынықтыру

Өтпелі тақырып: «Балабақша» Апталық тақырып: «Менің балабақшам»

ҰОҚ тақырыбы:»		
Күні: 15.11.21-16.11		
ТОП:	Ересек топ	Қатысқан балалар саны:
ҰОҚ мақсаты	Педагогтың белгісі бойынша бағана бойынша бірінен соң бірін жүру дағдысын жаттықтыруды жалғастырыңыз; инурдың астынан бүйірден сүйреліп, тепе-теңдікті сақтап, секіруден жаттығу.	
Күтілетін нәтиже:	Ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің нәтижесі бойынша сұрақтарға жауап береді: -Өздеріне ұнаған жаттығуларын айтады	
Тілдік мақсат:	Сұрақтарға толық жауап бере біледі	
Өткен ҰОҚ-нен алған білім	Өткен жаттығу түрлерін атай алады.	
ҰОҚ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	-сапқа тұрғызу -сәлемдесу 1 бөлім. Бағанда бір-бірден жүру, «фигураны» жүзеге асыра отырып, шашырау (педагогтың белгісі бойынша); шашырау. Жүру мен жүгіру кезектесіп қайталанады.	
ҰОҚ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	2 бөлім. Гимнастикалық орындықтардағы жалпы дамыту жаттығулары... 1. б.қ.: Орындыққа отыру, аяқтар тізеде бүгіліп, қолдар белде. 1 - қолды екі жаққа; 2 - жоғары; Z - қолды екі жаққа; 4 - бастапқы қалыпқа оралу 2. б.қ.: Астридте отырып, аяқтар тізеге бүгіліп, қолдар белде. 1 - қолды екі жаққа: 2 - солға қарай еңкейту, саусақтарыңызбен еденге тигізу; Z - түзу, қолды екі жаққа; 4 - бастапқы қалыпқа оралу 3. б.қ.: Орындыққа отыру, аяқтар түзу, қолдар бастың артында. 1 - қолды екі жаққа; 2 - оңға (солға) аяққа еңкейту, саусақтарыңызбен саусақтарыңызбен ұстаңыз; 3 - түзу, қолды екі жаққа созу; 4 - бастапқы қалыпқа оралу 4. б.қ.: Орындықтың алдында тұрып, қолды дене бойымен. 1 - оң аяқпен орындыққа адым жасау; Сол аяқпен орындыққа 2 қадам; Z - оң аяғыңызды еденге түсіріңіз; 4 - сол аяқпен орындықтан түсу арқылы адым жасау; бұрылып, жаттығуды қайталаңыз 5. б.қ.: Арқаңызды орындыққа тіреп отырыңыз, қолыңызды орындықтың шеттерінен ұстаңыз. 1-2 - түзу аяқтарды жоғары және алға көтеру; 3-4 - бастапқы қалыпқа оралу 6. б.қ.: Орындыққа қарай жантайып, қолды дене бойымен. 1-8 есебі бойынша - орындықтың айналасында секіру, содан кейін үзіліс жасап, 2-3 рет секіру.	Музыкалық сүйемелдеу Әрбір балаға атрибуттар Орамалдар,

	Қозғалыстардың негізгі түрлері... 1. Өрмелеу - баудың астымен жорғалап шығу (биіктігі 40 см) бүйірден, еденге қолыңызбен тигізбестен және шнурдың жоғарғы шетін тигізбеңіз 2. Аппаратқа қарай оңға, содан кейін сол аяқпен секіру (қашықтық 5 м) 3. Тепе-теңдік - гимнастикалық орындықта басында сөмкесі бар, қолдары белбеуінде жүру. Педагог екі тіректі қойып, бауды тартады (еден деңгейінен 40 см), зал бойына екі гимнастикалық орындық қояды. Демонстрациядан және түсіндіруден кейін балалар шнурдың астына қатарынан үш рет өтіп, содан кейін екі бағанға тепе-теңдікпен тапсырманы орындауға кіріседі. Біріншіден, балалардың бірінші топшасы орындайды, ал екіншісі қатарда тұрып бақылайды; содан кейін педагогтың белгісі бойынша балалардың келесі кіші тобы жақындайды. 3 бөлім. Төмен қозғалмалы ойын «Доп кімде?» «Өрт сөндірушілер жаттығуда» ашық ойыны	
IV. ҰОҚ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	Ұйымдастырылған оқу қызметінің нәтижесін талдайды: Не жасадық, ал не жасалған жоқ? -Балалармен бірге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсіру.	- Спорттық құрал-жабдықтарды жинауды ұсынады.

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызмет циклограммасы

Білім беру саласы: «Денсаулық» Оқу қызмет түрі: Денешынықтыру

Өтпелі тақырып: «Балабақша» Апталық тақырып: «Менің балабақшам»

ҰОҚ тақырыбы:»		
Күні: 16.11-18.11.21		
ТОП:	Ересек топ	Қатысқан балалар саны:
ҰОҚ мақсаты	Кедергілерді қайталау; ойын жаттығуларын секіріп, доппен және жүгірумен қайталау.	
Күтілетін нәтиже:	Ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің нәтижесі бойынша сұрақтарға жауап береді: -Өздеріне ұнаған жаттығуларын айтады	
Тілдік мақсат:	Сұрақтарға толық жауап бере біледі	
Өткен ҰОҚ-нен алған білім	Өткен жаттығу түрлерін атай алады.	
ҰОҚ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	-сапқа тұрғызу -сәлемдесу 1 бөлім. Бағанда бірінен соң бірін жүру; бір қатарға қойылған объектілер арасында жүру (сайттың бір жағында) және кедергілерден өту (биіктігі 15 см); кезектесіп жүру және жүгіру.	
ҰОҚ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	2 бөлім. Ойын жаттығулары. 1. «Кім жылдам».Балалар бастапқы сызықта үш-төрт бағанға тұрғызылады, 5 м қашықтықта кегли бар (командалар санына сәйкес), содан кейін тағы бір сызық сызылады (мәре сызығы). Әр ойыншыда бір кішкентай доп болады. Педагогтың белгісі бойынша тұрғандар алдымен затқа екі аяғымен секіруді орындайды; содан кейін жүріп бара жатқанда допты ұрып, екінші мәре сызығына дейін бұрылып, бұрылып, ойыншыларға қарсы тұру. Екінші ойыншы секіруді және т.б. орындай бастайды, баған жеңеді, оның балалары тапсырманы тез және дұрыс орындайды(2 рет) 2. «Қабырғаға доп».Ойыншылардың бір кіші тобы қабырғадан (қоршау) 3 м қашықтықта тұрып, қабырғаға лақтырады және жерден секіргеннен кейін екі немесе бір қолмен ұстап алады. Барлығы тапсырманы кездейсоқ қарқынмен орындайды. Балалардың екінші топшасы жүру кезінде немесе орнында допты оң немесе сол қолмен ұруды орындайды. «Қуыспақ» ашық ойыны.Балалар алаңның бір жағында сызықтың артында тұрады. Сайттың екінші жағында да сызық сызылады. Бүйірінде қақпан бар. Педагогтың сөзіне: «Бір, екі, үш - жүгірі!» - балалар ойын алаңының екінші жағына өтіп кетеді, ал қақпан сызықтан	Музыкалық сүйемелдеу Әрбір балаға атрибуттар Орамалдар,

	<i>өтіп үлгермей тұрып (қолымен атып алады). Балық ауланады, ал сызықша қайталанады. Екі-үш жүгіруден кейін қолға түспеген ептілік пен шапшаңдықтың арасынан тағы бір қақпан таңдалады.</i> 3 бөлім. Қим ойын: «Өрмекші мен шыбын» Мақсаты: балалардың қимыл-қозғалыс, бақылағыштығын дамыту.	
IV. ҰОҚ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	<i>Балаларды мадақтау. Епті жүргізушіге бағана бойынша бірінен соң бірін жүру...</i>	<i>- Спорттық құрал-жабдықтарды жинауды ұсынады.</i>

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызмет циклограммасы

Білім беру саласы: «Денсаулық» Оқу қызмет түрі: Денешынықтыру

Өтпелі тақырып: «Балабақша» Апталық тақырып: «Менің балабақшам»

ҰОҚ тақырыбы:»		
Күні: 22.11-23.11		
ТОП:	Ересек топ	Қатысқан балалар саны:
ҰОҚ мақсаты	Балаларды бір-бірінен дұрыс қашықтықты сақтай отырып, бағанға жүгіруге, оларға қол тигізбестен заттар арасында жүгіруге жаттықтыру; тепе-теңдікті және дұрыс қалыпты сақтай отырып, көлбеу тақтада жүруді үйрену; кедергілерді жеңе отырып, екі аяқпен секіру дағдысын машықтандыру; допты бір-біріне лақтыру жаттығуы.	
Күтілетін нәтиже:	Жүрудің әртүрлі қимылдарын жасап жүреді.Маришпен, аяқ ұшымен, өкшемен, секіріп. Сапта жүріп келе жатып екі қатарға бөлініп тұрады	
Тілдік мақсат:	Сұрақтарға толық жауап бере біледі	
Өткен ҰОҚ-нен алған білім	Өткен жаттығу түрлерін атай алады.	
ҰОҚ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	-сапқа тұрғызу -сәлемдесу 1 бөлім. Сапқа тұру, қалып-күйді және туралануды тексеру, колоннада бір-бірден қалпына келтіру, бағанда бір-бірден жүру, заттар (шарлар) арасында жүгіру.	
ҰОҚ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	2 бөлім. Таяқпен жалпы дамыту жаттығулары. 1. б.қ.: Негізгі тіреу, төменгі жағында ұстаңыз. 1 - жабысу; 2 - оны бастың артына түсіру; Z - жабысып қалу; 4 - бастапқы қалыпқа оралу 2. б.қ.: Аяқтар бөлек, төменге жабысыңыз. 1 - - таяқты жоғары көтеру; 2 - оңға иілу, қолдар түзу; 3 - түзу, жабысу; 4 - бастапқы қалыпқа оралу. Солға сол 3. б.қ.: Негізгі тіреу, төменгі жағында ұстаңыз. 1-2 - отырыңыз, таяқты алға шығарыңыз; 3-4 - бастапқы қалыпқа оралу 4. б.қ.: Негізгі тіреу, төменгі жағында артқы жағында ұстаңыз. 1-2 - алға еңкейту, алға және артқа жабысу; 3-4 - бастапқы қалыпқа оралу 5. б.қ.: Аяқтарды ашақ отырыңыз, бастың артына жабысыңыз. 1 - жабысу; 2 - иілу, таяқпен оң аяғының саусағын ұстау; 3 - таяқты жоғары қарай түзету; 4 - бастапқы қалыпқа оралу 6. б.қ.: Негізгі тіреу, төменгі жағында ұстаңыз. 1 - аяқты ашақтатып секіру, жабысып тұру; 2 - бастапқы қалыпқа оралу. Жаттығудың қарқыны орташа, педагог есебінен орындалады 1-8 7. б.қ.: Негізгі ұстаным, иілген қолдарыңызбен кеудеге жабысыңыз. 1 - оң аяқ саусағыңызбен	Музыкалық сүйемелдеу Әрбір балаға атрибуттар Орамалдар,

	бүйірге, жабысыңыз; 2 - бастапқы қалыпқа оралу. Сол аяғымен бірдей Қозғалыстардың негізгі түрлері. 1. Тепе-теңдік - көлбеу тақтаймен тұзу, қолды екі жаққа 2. Секіру - тіректердің үстінен екі аяқпен секіру (сырықтар арасындағы қашықтық 50 см) 3. Допты екі қолмен бастың арт жағынан бір-біріне лақтыру қатарда тұру (әдіс - тізерлеп отыру). 3 бөлім. Ашық аспан астындағы ойын «Туға кім көбірек ықтимал»... Балалар үш бағанға бөлініп, әрқайсысында тең ойыншылар бар. Бастапқы сызықтан 2 м қашықтықта доғалар (құрсау) орналастырылады, сіз шнурды тартуға болады (биіктігі еден деңгейінен 50 см), содан кейін стендке 3 м қашықтықта жалаушалар қойылады. тапсырма беріледі: тәрбиешінің белгісі бойынша доғаның астына кіріп, содан кейін жалаушаға екі аяқпен секіріп, оны айналып өтіп, бағанның соңына қарай жүгір. Педагог әр бағанда тапсырманы тез және дұрыс орындаған балаларды белгілейді, ал ойын соңында ең көп ұпай жинаған топты белгілейді. Қим ойын «Фигура жаса». Бағанада бірінен соң бірі жүру (немесе шашыраңқы), педагогтың белгісі бойынша: «Тоқта!» — балалар тоқтап, «фигураны» орындайды - поза. «Фигуралар» белгіленеді, нақты, тез және қызықты орындалады.	
IV. ҰОҚ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	-Ұйымдастырылған оқу қызметінің нәтижесін талдайды: Не жасадық, ал не жасалған жоқ? -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

Білім беру саласы: «Денсаулық» Оқу қызмет түрі: Денешынықтыру

Өтпелі тақырып: «Балабақша» Апталық тақырып: «Менің балабақшам»

ҰОҚ тақырыбы:»		
Күні: 25.11-29.11		
ТОП:	Ересек топ	Қатысқан балалар саны:
ҰОҚ мақсаты	Жүгіру және секіру жаттығуларын ойнауды үйрену; қашықтыққа қар бүршіктерін лақтыруға арналған жаттығулар.	
Күтілетін нәтиже:	Ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің нәтижесі бойынша сұрақтарға жауап береді: -Өздеріне ұнаған жаттығуларын айтады	
Тілдік мақсат:	Сұрақтарға толық жауап бере біледі	
Өткен ҰОҚ-нен алған білім	Өткен жаттығу түрлерін атай алады.	
ҰОҚ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	-сапқа тұрғызу -сәлемдесу 1 бөлім. Педагогтың артында қарлы ғимараттар арасында орташа қарқынмен жүру және жүгіру; жаяу және жүгіру.	
ҰОҚ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	2 бөлім. Ойын жаттығулары. 1. «Келесіде кім кетеді?»Балалар ойын алаңына таратылып, бірнеше қар бүршіктерін жасайды (4-5 дана). Педагогтің белгісі бойынша бірінші топтағы балалар бастапқы қалыпқа ауысады, тапсырма беріледі: түйіршіктерге снеговиктерді лақтырыңыз, 3-4 м қашықтықта тұрып, екінші сызық - 5-6 м және үшінші - 8-10 м. Ойыншылардың ептілігі атап өтіледі, балалардың екінші топшасы келеді, тапсырма қайталанады. 2. «Ренжітпе».Педагог балалармен бірге тапсырманы алдын-ала түсіндіріп, бір қатарға (кезектесіп) қар үйінділерін орналастырады (3 - 4 данадан), содан кейін түйреуішті, тағы да снежинкаларды және т.б. бір-бірінен 50 см қашықтықта қояды (5 слайд және 5 түйреуіш). Ойыншылар екі командаға бөлінеді, тапсырма беріледі: заттарға қол тигізбей жылдам жүру. Біріншіден, бір команда орындалады, содан кейін екіншісі, соғылған нысандардың саны есептеледі. Ойын 2 - 3 рет қайталанады. 3 бөлім.	Музыкалық сүйемелдеу Әрбір балаға атрибуттар Орамалдар,

	<i>Далада «Аяз-қызыл мұрын» ойыны.</i> <i>"Соқыр теке"</i> <i>Ойын мақсаты: Балалардың тілін дамыту, ойын шартын бұзбай ойнауға тәрбиелеу.</i>	
IV. ҰОҚ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	<i>Ұйымдастырылған оқу қызметінің нәтижесі бойынша талқылауға қатысу - сұрақтарға жауап береді:</i> <i>Нұсқаушыға көмек көрсету ниетін таныту</i> <i>-(Нұсқаушымен бірге спорттық құрал-жабдықтар жинайды) Қоштасу</i>	<i>- Спорттық құрал-жабдықтарды жинауды ұсынады.</i>

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызмет циклограммасы

Білім беру саласы: «Денсаулық» Оқу қызмет түрі: Денешынықтыру

Өтпелі тақырып: «Балабақша» Апталық тақырып: «Менің балабақшам»

ҰОҚ тақырыбы:»		
Күні: 30.11-02.12		
ТОП:	Ересек топ	Қатысқан балалар саны:
ҰОҚ мақсаты	Балаларды шеңбер бойымен жүру және жүгіру, қол ұстасып, екінші жағына бұрылыспен жаттығу; алға қозғалыспен аяқтан аяққа секіруді үйрену; түйреуіштер арасында төрт аяғымен жорғалаумен, допты лақтырумен және ұстап алумен жаттығу.	
Күтілетін нәтиже:	Ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің нәтижесі бойынша сұрақтарға жауап береді: -Өздеріне ұнаған жаттығуларын айтады	
Тілдік мақсат:	Сұрақтарға толық жауап бере біледі	
Өткен ҰОҚ-нен алған білім	Өткен жаттығу түрлерін атай алады.	
ҰОҚ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	-сапқа тұрғызу -сәлемдесу 1 бөлім. Сапқа тұру, қалыпты және туралануды тексеру, бағанға бір-бірден салу. Педагогтың белгісі бойынша көшбасшы бағанды басқарады және бағанда соңғы болып жүрген балаға жақындап, балаларды қол ұстасуға шақыра отырып, шеңбер жасайды. Қол ұстасып балалар бір-бірінен социалықты қашықтықта орналасқан, шеңбер созылмайды немесе тарылмайды, яғни жүру кезінде оның пішіні сақталады. Тоқтату, басқа бағытқа бұрылу және жаяу жүру туралы сигнал беріледі; содан кейін балалар екі бағытта жүгіре бастайды. жақтары кезек-кезек. Бағандарға қайта құру.	
ҰОҚ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	2 бөлім. Жалаушалармен жалпы дамыту жаттығулары... 1. б.қ.: Негізгі стенд, төменгі жағында жалаушалар. 1 - жалаушалар алға; 2 - жалаушалар; 3 - жағына жалаушалар; 4 - бастапқы қалыпқа оралу 2. б.қ.: Негізгі тіреу, төменгі жағында жалаушалар. 1 - оң аяғымен алға, жалаушаларды бүйіріне қарай адымдау; 2 - бастапқы қалыпқа оралу. Сол аяғымен бірдей 3. б.қ.: Еденде отыру, жалаушалар кеудеде. 1 - оңға (солға) аяққа алға еңкейту, саусақтарды таяқшалармен тұрту; 2 - бастапқы қалыпқа оралу 4. б.қ.: Тізе бүгіп, кеудедегі жалаушалар. 1 - оңға (солға), жалаушаларды бүйірге бұру; 2 - бастапқы қалыпқа оралу	Музыкалық сүйемелдеу Әрбір балаға атрибуттар Орамалдар,

	5. б.қ.: Негізгі стенд, төменгі жағында жалаушалар. 1-2 - отырыңыз, жалаушалар алға; 3-4 - бастапқы қалыпқа оралу 6. б.қ.: Негізгі тірек, төменгі жағындағы жалаушалар. 1 - аяқты ашақтатып, жалаушаларды бүйірге қарай секіру; 2 - бастапқы қалыпқа оралу. Педагогтың қаражаты есебінен орындалады 1-8 Қозғалыстардың негізгі түрлері. 1. Секіру - алға қарай жылжып, 5 м қашықтықта аяқтан аяққа секіру 2. Допты екі қолмен жоғары лақтыру және шапалақтағаннан кейін оны қағып алу 3. Жыртып шығу түйреуіштердің арасында төрт жағынан, оларға қол тигізбестен Педагог түйреуіштерді бір-бірінен 1 м қашықтыққа қояды, ал балалардың бірінші топшасы түйреуіштердің арасына өтіп, оларға қол тигізбеуге тырысады. Екінші кіші топтың балаларына доппен жаттығу ұсынылады: лақтырып, алақандарымен ұрғаннан кейін ұстап алу. Балалар допты жоғары лақтырады және оны кез-келген шашырап еріксіз ұстап алады. Педагогтың белгісі бойынша балалар орындарын ауыстырады. 3 бөлім. Ашық ойын «Еденде қалма» Төмен қозғалмалы ойын «Доп кімде?»	
IV. ҰОҚ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	Балаларды мадақтау. - Спорттық құрал-жабдықтарды жинауды ұсынады. -Балаларға бір қатарға түзелуге белгі беріп рахмет айтып қоштасу. Ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің нәтижесі бойынша сұрақтарға жауап береді: -Өздеріне ұнаған жаттығуларын айтады	- Спорттық құрал-жабдықтарды жинауды ұсынады.

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызмет циклограммасы

Білім беру саласы: «Денсаулық» Оқу қызмет түрі: Денешынықтыру

Өтпелі тақырып: «Балабақша» Апталық тақырып: «Менің балабақшам»

ҰОҚ тақырыбы:»		
Күні: 06.12		
ТОП:	Ересек топ	Қатысқан балалар саны:
ҰОҚ мақсаты	Қар құрылымдары арасында жүруді және жүгіруді қайталаңыз; қарлыға екі аяқпен секіру, нысанаға қарлы лақтыру жаттығулары; «Аяз-қызыл мұрын» ойынын қайталау.	
Күтілетін нәтиже:	Ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің нәтижесі бойынша сұрақтарға жауап береді: -Өздеріне ұнаған жаттығуларын айтады	
Тілдік мақсат:	Сұрақтарға толық жауап бере біледі	
Өткен ҰОҚ-нен алған білім	Өткен жаттығу түрлерін атай алады.	
ҰОҚ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	-сапқа тұрғызу -сәлемдесу 1 бөлім. Бағанға қалыптастыру, қарлы ғимараттар арасында жүру және педагогтың соңынан жүгіру; жүру мен жүгіру қарқынын педагог белгілейді	
ҰОҚ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	2 бөлім. Ойын жаттығулары. 1. «Нысанаға дұрыс». Ойыншылар қар кескіндерін 3 м қашықтықтан тік мақсатқа (қалқан, қоршау) иықтан оң және сол қолдарымен лақтырады. 2. «Қар адамнан бұрын кім жылдам». 3. «Көпірден өтейік».Қар бағанымен баяу қарқынмен жүру, қолмен теңдестіру, баған бойынша бір-бірлеп. Көпірдің соңында секірмей тұсу керек. Педагог сақтандыруды жүзеге асырады. 3 бөлім. Ашық ойын «Аяз-қызыл мұрын Бір-бірден бағанда жүру. Төмен қозғалмалы ойын «Нысанды тап».	Музыкалық сүйемелдеу Әрбір балаға атрибуттар Орамалдар,
IV. ҰОҚ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	Балаларды мадақтау. - Спорттық құрал-жабдықтарды жинауды ұсынады. -Балаларға бір қатарға түзелуге белгі беріп рахмет айтып қоштасу. Ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің нәтижесі бойынша сұрақтарға жауап береді: -Өздеріне ұнаған жаттығуларын айтады	- Спорттық құрал-жабдықтарды жинауды ұсынады.

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызмет циклограммасы

Білім беру саласы: «Денсаулық»

Оқу қызмет түрі: Денешынықтыру

Өтпелі тақырып: «Балабақша»

Апталық тақырып: «Менің балабақшам»

ҰОҚ тақырыбы:»		
Күні: 07.11-09.11		
ТОП:	Ересек топ	Қатысқан балалар саны:
ҰОҚ мақсаты	Балаларды серуендеуге және жүгіруге жаттығу; ептілік пен көзді дамыта отырып, допты ұстау, асқазандағы гимнастикалық орындықта жорғалап, тепе-теңдікті сақтау жаттығуларын бекіту. Артықшылықтары... Жарты топқа арналған шарлар (диаметрі 20-25 см), 2 гимнастикалық орындық, сөмкелер (8-10 дана).	
Күтілетін нәтиже:	Ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің нәтижесі бойынша сұрақтарға жауап береді: -Өздеріне ұнаған жаттығуларын айтады	
Тілдік мақсат:	Сұрақтарға толық жауап бере біледі	
Өткен ҰОҚ-нен алған білім	Өткен жаттығу түрлерін атай алады.	
ҰОҚ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	-сапқа тұрғызу -сәлемдесу 1 бөлім. Сапқа тұру, қалыпты тексеру және туралау. Бағандарды бір-бірден қалыптастыру; бір-бірден бағанда жүру, педагогтың белгісі бойынша тоқтап, «фигура жаса», содан кейін қайтадан жүру; жүгіру шашыраңқы.	
ҰОҚ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	2 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.	Музыкалық сүйемелдеу Әрбір балаға атрибуттар Орамалдар,

	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. Қатарда тұрып допты лақтыру (төменнен екі қолмен) 2,5 м қашықтықтан. 2. Асқазандағы гимнастикалық орындықта жорғалап жүру екі қолмен тарту (орындықтың бүйірінен қолды ұстау) 3. Тепе-теңдік - гимнастикалық орындықта басында сөмкесі бар, қолдары екі жаққа (немесе белбеуде) жүру Алғашқы жаттығу қатарда өткізіледі, бір топ балалар доп ұстайды. Педагог сізге допты лақтыру кезінде де, оны ұстап алу кезінде де бақылау жасау керек екенін, яғни визуалды бақылауды жүзеге асыру керектігін ескертеді. Балалар лақтыруды бастамас бұрын, бастапқы жағдайды тексеру керек - аяқтың иық енінен алыс. Жаттығу педагогтың бұйрығымен орындалады. Тексеріп шығу және тепе-теңдік жаттығуы екі бағанда қысқа түсіндіруден кейін ағынды түрде орындалады. Бастапқыда балалар серуендеуді жүргізеді (жақсырақ екі орындықта), басты назар орындықтың бүйірінен дұрыс ұстауға және серпінді тартылуға аударылады. Барлығы жорғалаумен жаттығуды аяқтағаннан кейін тепе-теңдікке көшеді - басына сөмкемен жүру, артқы жағы түзу. 3 бөлім. «Аңшылар мен қояндар» ашық ойыны Төмен қозғалмалы ойын «Шыбындар - ұшпайды».	
IV. ҰОҚ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	Балаларды мадақтау. - Спорттық құрал-жабдықтарды жинауды ұсынады. -Балаларға бір қатарға түзелуге белгі беріп рахмет айтып қоштасу. Ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің нәтижесі бойынша сұрақтарға жауап береді: -Өздеріне ұнаған жаттығуларын айтады	- Спорттық құрал-жабдықтарды жинауды ұсынады.

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызмет циклограммасы

Білім беру саласы: «Денсаулық» Оқу қызмет түрі: Денешынықтыру

Өтпелі тақырып: «Балабақша» Апталық тақырып: «Менің балабақшам»

ҰОҚ тақырыбы:»		
Күні: 13.11-14.11		
ТОП:	Ересек топ	Қатысқан балалар саны:
ҰОҚ мақсаты	Шаңғы тебу ырғағын дамыту; екі аяқпен секіру жаттығуы; жүгіру және мақсатқа қар бүршіктерін лақтыру арқылы ойын жаттығуларын қайталау. Артықшылықтары... 10-12 түйреуіш.	
Күтілетін нәтиже:	Ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің нәтижесі бойынша сұрақтарға жауап береді: -Өздеріне ұнаған жаттығуларын айтады	
Тілдік мақсат:	Сұрақтарға толық жауап бере біледі	
Өткен ҰОҚ-нен алған білім	Өткен жаттығу түрлерін атай алады.	
ҰОҚ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	-сапқа тұрғызу -сәлемдесу 1 бөлім. Балалардың бір кіші тобы педагогмен айналысады, қарқынды қолмен жұмыс жасайтын сырғанау адымымен айналысады (арақашықтық 50 м дейін). Екінші топша осы уақытта снежинкаларды мүсіндейді және оларды педагог көрсеткен сызық бойымен слайдтарда (шнур, арқан және т.б.) әрқайсысында 3-4 снег бар етіп орналастырады. Бірінші кіші топ шаңғы тебуді аяқтағаннан кейін, педагогтың белгісі бойынша балалар өзгереді: біріншісі қар бүршіктерін мүсіндеп, оларды басқа жолға қояды, ал екіншісі шаңғы теуіп, тапсырманы орындайды.	
ҰОҚ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	2 бөлім. Ойын жаттығулары. 1. «Нысанаға дұрыс».Ойыншылар бір қатарға тұрады, олардан 4 м қашықтықта педагог түрлі түсті түйреуіштер қояды. Сигнал бойынша балалар қар бүршіктерін құлатуға тырысады. Содан кейін балалардың екінші топшасы шығады, сонымен бірге нысанаға лақтырады. 2. «Ержүрек торғайлар». Балаларды шеңберге тұрғызады, әрқайсысының алдында екі қарлы кесек бар. 3 бөлім. Бір-бірінен 50 см қашықтықта орнатылған түйреуіштер арасында жүру. Балалар түйреуіштердің арасында жылдам қарқынмен жүреді, оларға қол тигізбеуге немесе	Музыкалық сүйемелдеу Әрбір балаға атрибуттар Орамалдар,

	<i>тізбекті үзбеуге тырысады.</i>	
<i>IV. ҰОҚ-нің қорытындысы.</i> <i>Рефлексия</i> минут	Балаларды мадақтау. - Спорттық құрал-жабдықтарды жинауды ұсынады. -Балаларға бір қатарға түзелуге белгі беріп рахмет айтып қоштасу. Ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің нәтижесі бойынша сұрақтарға жауап береді: -Өздеріне ұнаған жаттығуларын айтады	- Спорттық құрал-жабдықтарды жинауды ұсынады.

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызмет циклограммасы

Білім беру саласы: «Денсаулық» Оқу қызмет түрі: Денешынықтыру

Өтпелі тақырып: «Балабақша» Апталық тақырып: «Менің балабақшам»

ҰОҚ тақырыбы:»		
Күні: 20.11		
ТОП:	Ересек топ	Қатысқан балалар саны:
ҰОҚ мақсаты	Балаларды шеңбер бойымен жүру және жүгіру, қол ұстасып, кездейсоқ жүгіру жаттығуларын жасау; гимнастикалық қабырғаға көтерілуге үйрету; тепе-теңдікті сақтау және секіру. Артықшылықтары... Балалардың санына сәйкес құрсау, гимнастикалық орындық (биіктігі 30 см), текшелер (биіктігі 6 см), 6-8 түйреуіш, шарлар.	
Күтілетін нәтиже:	Ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің нәтижесі бойынша сұрақтарға жауап береді: -Өздеріне ұнаған жаттығуларын айтады	
Тілдік мақсат:	Сұрақтарға толық жауап бере біледі	
Өткен ҰОҚ-нен алған білім	Өткен жаттығу түрлерін атай алады.	
ҰОҚ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	-сапқа тұрғызу -сәлемдесу 1 бөлім. Бағандарды бір-бірден қалыптастыру; қол ұстасып шеңбер бойымен жүру және жүгіру. Педагогтың белгісі бойынша оңға және солға бұрылыңыз. Негізгі назар бір-бірінен қашықтықты және шеңбер пішінін сақтауға бағытталған. Мұны жүрудің және жүгірудің біркелкілігі мен ырғағы қамтамасыз ете алады. Жүру және жүгіру, педагогтың берген белгісіне тоқтау.	
ҰОҚ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	2 бөлім. Шеңбермен жалпы дамыту жаттығулары... 1. б.қ.: Негізгі тіреу, құрсау оң қолда. 1 - алға айналмалы қозғалыспен құрсау; 2 - құрсау артқа; 3 - алға құрсау; 4 - сол қолға ауысу. Сол қолмен бірдей 2. б.қ.: Аяқтың иық енінде, кеудеде бүгілген қолмен шеңбер. 1-2 - алға иілу, құрсауды еденге қою; 3-4 түзу, қол белде; 5-6 - иілу, құрсауды алу; 7-8 - бастапқы қалыпқа оралу 3. б.қ.: Аяқ иық енінде, төменгі бөлігінде құрсау. 1 - құрсауды жоғары көтеру; 2 - оңға сүйену; Z - түзу; 4 - бастапқы қалыпқа оралу. Солға сол 4. б.қ.: Негізгі тіреу, төменгі бөлігінде құрсау. 1-2 - отыру, құрсауды алға, қолды түзу алып келу; 3-4 - бастапқы қалыпқа оралу 5. б.қ.: құрсаудың алдында, құрсау еденде тұр. Педагогтың есебінен құрсаумен және шығумен	Музыкалық сүйемелдеу Әрбір балаға атрибуттар Орамалдар,

	секіру 6. б.қ.: Негізгі ұстаным, құрсау, екі қолыңызбен бүйірден ұстап. 1-2 - құрсауды жоғары көтеру, оң аяқты саусаққа артқа қою; 3-4 - бастапқы қалыпқа оралу Қозғалыстардың негізгі түрлері. 1. Өрмелеу - гимнастикалық қабырғаға рельстерді аттап өтпестен жоғары көтерілу 2. Тепе-теңдік - гимнастикалық орындықта баланың екі адымында орнатылған текшелерді басып өту 3. Штырлар арасында оң және сол аяқпен секіру (түйреуіштер арасындағы қашықтық 40 см) 4. Допты қабырғаға лақтыру. Балалар альпинизмді екі-үш адам орындайды (рейстер саны бойынша). Педагог қарама-қарсы әдіспен балалардың назарын қолдар мен аяқтардың жұмысына аударады - қимылдар оң қолмен және сол аяқпен басталады және т.б. Екінші топша допты қабырғаға лақтырады (қабырғаға дейінгі арақашықтық 3 м) және оны еденнен секіргеннен кейін ұстап алады. Балалар жаттығуды өз бетінше, әрқайсысы өз ырғағы мен ырғағымен орындайды. Педагогтың белгісі бойынша балалар орындарын ауыстырады. Содан кейін тепе-теңдік және екі бағанға секіру жаттығулары ағынды түрде орындалады. Жоғары көтерілген тіреуіште тепе-теңдік жаттығуларын орындау кезінде сақтандыру қажет, сондықтан педагог балалардың қасында болады және тепе-теңдік жоғалған жағдайда қолдау көрсетеді. 3 бөлім. Ашық аспан астындағы «Түлкі түлкі» ойыны. Бір-бірден бағанда жүру. Балаларды таңдауға арналған төмен қозғалмалы ойын.	
IV. ҰОҚ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	Балаларды мадақтау. - Спорттық құрал-жабдықтарды жинауды ұсынады. -Балаларға бір қатарға түзелуге белгі беріп рахмет айтып қою. Ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің нәтижесі бойынша сұрақтарға жауап береді: -Өздеріне ұнаған жаттығуларын айтады	- Спорттық құрал-жабдықтарды жинауды ұсынады.

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызмет циклограммасы

Білім беру саласы: «Денсаулық» Оқу қызмет түрі: Денешынықтыру

Өтпелі тақырып: «Балабақша» Апталық тақырып: «Менің балабақшам»

ҰОҚ тақырыбы:»		
Күні: 21.11		
ТОП:	Ересек топ	Қатысқан балалар саны:
ҰОҚ мақсаты	Сырғанау адымымен шаңғымен сырғанау дағдыларын бекіту; шайбамен және таяқпен ойнау жаттығуларын үйрену; мұз жолында сырғанау кезінде қозғалыстарды үйлестіруді және тұрақты тепе-теңдікті дамыту. Артықшылықтары .. Жартылай топтағы шаңғылар, бірнеше таяқ пен шайба.	
Күтілетін нәтиже:	Ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің нәтижесі бойынша сұрақтарға жауап береді: -Өздеріне ұнаған жаттығуларын айтады	
Тілдік мақсат:	Сұрақтарға толық жауап бере біледі	
Өткен ҰОҚ-нен алған білім	Өткен жаттығу түрлерін атай алады.	
ҰОҚ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	-сапқа тұрғызу -сәлемдесу 1 бөлім. .. Педагог үшін мұз ғимараттарының арасында жылдамдықпен жүру, тізбекті бұзбай.	
ҰОҚ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	2 бөлім. Ойын жаттығулары. Шайба соғыңыз. Балалардың екінші топшасы (көрсетіп, түсіндіргеннен кейін) шайбамен және сойылмен ойын жаттығуларын орындайды. Қақпалар қардан (алдын-ала) ені 1,5 м және тереңдігі 0,5 м-ден жасалған, ал 2 м қашықтықтан ойыншылар кезек-кезек шайбаны өздеріне кіргізуге тырысады. балалардың қозғалтқыш белсенділігін арттыру үшін сіз бірнеше қақпалар жасауға болады (2 - 3 дана). Педагогтың белгісі бойынша балалар тапсырмаларды өзгертеді. Уақыт шаңғы жаттығуларымен есептеледі. «Жол бойында». Тығыздалған қар жолында ұзындығы 4-8 м және ені 40-50 см кесінді құйылады. Ойыншылар қардың үстінен қарқынды жүгіріп өтіп, мұзды жолмен сырғанай отырып, мүмкіндігінше жүруге тырысады. Бүйірде сіз қашықтыққа қарай сырғанайтынын белгілеу үшін қашықтықты белгілей отырып, бағдарларды (түрлі-түсті текшелер немесе түйреуіштер) қоюға болады. Педагог ең епті балаларды атап өтеді.	Музыкалық сүйемелдеу Әрбір балаға атрибуттар Орамалдар,

	3 бөлім. Ашық ойын Біз, көңілді балалар Бағанада жүру, біртіндеп орташа қарқынмен, педагогтың соңынан («туристер»).	
IV. ҰОҚ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	Балаларды мадақтау. - Спорттық құрал-жабдықтарды жинауды ұсынады. -Балаларға бір қатарға түзелуге белгі беріп рахмет айтып қоштасу. Ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің нәтижесі бойынша сұрақтарға жауап береді: -Өздеріне ұнаған жаттығуларын айтады	- Спорттық құрал-жабдықтарды жинауды ұсынады.

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызмет циклограммасы

Білім беру саласы: «Денсаулық» Оқу қызмет түрі: Денешынықтыру

Өтпелі тақырып: «Балабақша» Апталық тақырып: «Менің балабақшам»

ҰОҚ тақырыбы:»		
Күні: 23.11-27.11		
ТОП:	Ересек топ	Қатысқан балалар саны:
ҰОҚ мақсаты	Балаларға заттарды тигізбестен жүру және жүгіру жаттығуларын жасаңыз; көлбеу тақтада жүру және жүгіру кезінде тұрақты тепе-теңдікті қалыптастыруды жалғастырыңыз; бір аяғыңыздан екінші аяғыңызға секіру, допты сақинаға лақтыру, ептілік пен көз өлшегішті дамыту жаттығулары. Артықшылықтары. 2 орындық және 4 тақтайша, балалар санына сәйкес текшелер, бірнеше доп (диаметрі 25 см). ...	
Күтілетін нәтиже:	Ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің нәтижесі бойынша сұрақтарға жауап береді: -Өздеріне ұнаған жаттығуларын айтады	
Тілдік мақсат:	Сұрақтарға толық жауап бере біледі	
Өткен ҰОҚ-нен алған білім	Өткен жаттығу түрлерін атай алады.	
ҰОҚ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	-сапқа тұрғызу -сәлемдесу 1 бөлім. Сапқа тұрыңыз, Поза мен туралауды тексеріп, бір-бірден сапқа тұрыңыз. Текшелер арасында жүру және жүгіру, теңселіп	
ҰОҚ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	2 бөлім. Кубпен жалпы дамыту жаттығулары... 1. б.қ.: Негізгі ұстаным, оң қолдағы куб. 1 қолды екі жаққа; 2 - жоғары, текшені сол қолға жылжытыңыз; 3- бүйірге; 4 - бастапқы қалыпқа оралу (6-7 рет). 2. б.қ.: Аяқ иық енінде, оң қолда куб. 1 - қолды екі жаққа; 2 - алға иілу, оң аяғының саусағын текшемен тигізу; 3 - түзеңіз, текшені екінші қолға жылжытыңыз. Сол аяқ үшін де сол (6 рет). 3. б.қ.: Тізе бүгу, текше оң қолмен. 1 - оңға бұрылу, оң аяғының өкшесін текшемен тигізу; 2 - бастапқы қалыпқа оралу, текшені сол қолға жылжытыңыз. Солға сол жақта (6-8 рет). 4. б.қ.: Негізгі ұстаным, оң қолдағы куб. 1-2 - отырыңыз, текше алға; 3-4 түзу (6-7 рет). 5. б.қ.: Сіздің арқаңызда жатып, екі қолыңыздағы кубты басыңыздың артында. 1-2 - түзу аяқтарды жоғары және алға көтеру, аяқтың саусақтарын текшемен тигізу; 3-4 - бастапқы қалыпқа оралу (6-8 рет). 6. б.қ.: Негізгі тіреу, қолдар бос, текше еденде. Қысқа демалыспен кезектесіп кубтың айналасында екі аяқпен секіру немесе қарсы бағытта кубты айналып өту.	Музыкалық сүйемелдеу Әрбір балаға атрибуттар Орамалдар,

	Қозғалыстардың негізгі түрлері. 1. Тепе-теңдік — Қизғаш тақтада жүру және жүгіру (биіктігі 40 см, ені 20 см) - 2-3 рет. 2. Текшелер арасында оң және сол аяқпен секіру (қашықтық 5 м) - 3-4 рет. 3. Лақтыру - допты себетке екі қолмен лақтыру (5-6 рет). 3 бөлім. мобильді ойын «Аюлар мен аралар. Ойыншылар екі тең командаға бөлінеді: бірі - аралар, екіншісі - аюлар. Залдың бір жағасында ара ұясы, ал екінші жағында шалғын бар. Бүйірінде аюлардың ұясы бар. Тәрбиешінің алдын-ала ұйымдастырған белгісі бойынша аралар ұядан ұшып шығады (гимнастикалық қабырғаның биіктігінен, гимнастикалық орындықтардан және т.б. көтеріліп), шуылдап, шалғынға бал ұшып барады. Аралар ұшып кете салысымен аюлар ұядан таусылып, ұяға шығады (төбешіктерге шығады) және балмен тойлайды. Педагог сигнал береді: «Аюлар!», Аралар ұяларға ұшып барады, аюларды ұруға (қолдарымен тигізуге) тырысады, олар ұяға қашып кетеді. Аюлы аюлар бір ойынды өткізіп жібереді. Қойылым қайта жалғасады, қайталанғаннан кейін балалар рөлдерді ауыстырады. Ойын алдында тәрбиеші балаларға төбеден түсу керек, секірмеу керек, баспалдақпен 4-5 релъстен жоғары болмау керек деп ескертеді. Педагог балаларды сақтандыруы керек; қажет болған жағдайда көмек көрсетеді Төмен қозғалмалы ойын «Тыныш және үнсіз».	
IV. ҰОҚ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	Балаларды мадақтау. - Спорттық құрал-жабдықтарды жинауды ұсынады. -Балаларға бір қатарға түзелуге белгі беріп рахмет айтып қоштасу. Ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің нәтижесі бойынша сұрақтарға жауап береді: -Өздеріне ұнаған жаттығуларын айтады	- Спорттық құрал-жабдықтарды жинауды ұсынады.

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызмет циклограммасы

Білім беру саласы: «Денсаулық» Оқу қызмет түрі: Денешынықтыру

Өтпелі тақырып: «Балабақша» Апталық тақырып: «Менің балабақшам»

ҰОҚ тақырыбы:»		
Күні: 28.11-30.11		
ТОП:	Ересек топ	Қатысқан балалар саны:
ҰОҚ мақсаты	Балаларға шаңғы тебуді жылжымалы қадаммен үйретуді жалғастырыңыз; ойын жаттығуларын қайталаңыз.	
Күтілетін нәтиже:	Ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің нәтижесі бойынша сұрақтарға жауап береді: -Өздеріне ұнаған жаттығуларын айтады	
Тілдік мақсат:	Сұрақтарға толық жауап бере біледі	
Өткен ҰОҚ-нен алған білім	Өткен жаттығу түрлерін атай алады.	
ҰОҚ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	-сапқа тұрғызу -сәлемдесу 1 бөлім. Бағанға бір-бірден салу, мұзды ғимараттар арасында тәрбиешінің артында орташа қарқынмен жүру және жүгіру.	
ҰОҚ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	2 бөлім. Ойын жаттығулары. Балалардың алғашқы кіші тобы физикалық мүмкіндіктері бойынша шамамен тең болатын жұптарға бөлініп, бір-бірін шанамен сырғанайды. Тәрбиешінің басшылығымен екінші кіші топтың балалары шаңғымен сырғанауда жаттығады: шаңғымен оңға солға өту; шаңғымен жүру, қолды артқы жағында ұстау; жалаушалар арасында жүру; шаңғымен 80 м-ге дейін жүру.тәрбиешінің сигналы бойынша балалар өзгереді. "Кеглюді құлат". Балалар сноуборд жасап, бастапқы сызықта тұрады. Бастапқы сызықтан 2-2,5 м қашықтықта бірнеше түсті түйреуіштер қатарға қойылады (бір сызықта). Тәрбиешінің сигналы бойынша: "тастаңыз!"балалар метаят снежки тырысып шалуға болады. Нысанамен жете алған балалар атап өтіледі. Содан кейін лақтыру екінші жолды орындайды (әрқайсысы 2 рет лақтырады). 3 бөлім. "Ловишки жұппен"мобильді ойыны. Колоннада бір-бірден жүру.	Музыкалық сүйемелдеу Әрбір балаға атрибуттар Орамалдар,
IV. ҰОҚ-нің	Балаларды мадақтау.	- Спорттық құрал-

қорытындысы. Рефлексия минут	- Спорттық құрал-жабдықтарды жинауды ұсынады. -Балаларға бір қатарға түзелуге белгі беріп рахмет айтып қоштасу. Ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің нәтижесі бойынша сұрақтарға жауап береді: -Өздеріне ұнаған жаттығуларын айтады	жабдықтарды жинауды ұсынады.
---	--	--

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызмет циклограммасы

Білім беру саласы: «Денсаулық» Оқу қызмет түрі: Денешынықтыру

Өтпелі тақырып: «Балабақша» Апталық тақырып: «Менің балабақшам»

ҰОҚ тақырыбы:»		
Күні: 06.01-10.01		
ТОП:	Ересек топ	Қатысқан балалар саны:
ҰОҚ мақсаты	Балаларды шеңбер бойымен жүру және жүгіру жаттығулары; бір жерден ұзындыққа секіруді үйрену; алдарыңызда допты бастарыңызбен дөңселетіп төрт аяғымен жорғалаумен жаттығу. Артықшылықтары. жарты топқа арналған ұзын шнур (арқан), 4-б доғалары, бірнеше толтырылған шарлар, шарлар (диаметрі 10-12 см).	
Күтілетін нәтиже:	Ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің нәтижесі бойынша сұрақтарға жауап береді: -Өздеріне ұнаған жаттығуларын айтады	
Тілдік мақсат:	Сұрақтарға толық жауап бере біледі	
Өткен ҰОҚ-нен алған білім	Өткен жаттығу түрлерін атай алады.	
ҰОҚ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	-сапқа тұрғызу -сәлемдесу 1 бөлім. Жол бойында қалыптастыру. Педагог балалардың назарын шнурдан жасалған шеңберге аударады. Бағандарды бір-бірден қалыптастыру; жетекші, бағандағы соңғы баламен байланыс жасап, шеңбер құрады. Педагог балаларды отырғызып, арқанды сол қолына алуға, жартылай бұрылуға және оңға шеңбер бойымен жүруге дайын болуға шақырады. Шеңбер бойымен оңға қарай жүру, шеңбер бойымен жүгіру, содан кейін тоқтап, екінші қолынан сымды ұстап, жүруді және солға жүгіруді қайталау.	
ҰОҚ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	2 бөлім. Арқанмен жалпы дамыту жаттығулары... 1. б.қ.: Бетті шеңбермен, төменгі жағынан арқанмен екі қолмен жоғарыдан ұстап тұрып, негізгі ұстаным. 1 - арқанды жоғары көтеру, оң аяқты саусаққа артқа қою; 2 бастапқы қалыпқа оралу. Сол аяғымен бірдей (6-8 рет). 2. б.қ.: Аяғы бөлек, арқан төменде екі қолда. 1 - арқанды жоғары көтеру; 2 - еңкейіңіз, еденге тигізіңіз; 3 - түзу, арқанды жоғары көтеру; 4 - бастапқы қалыпқа оралу (6-8 рет). 3. б.қ.: Негізгі ұстаным, екі қолды кеуде тұсында арқанмен ұстау. 1-2 - отырыңыз, арқанды алға қарай көтеріңіз; 3-4 - бастапқы қалыпқа оралу (6-8 рет). 4. б.қ.: Тізе бүгіп, арқанды үстіңгі жағында ұстап, төменгі жағында. 1 - оңға бұрылыңыз,	Музыкалық сүйемелдеу Әрбір балаға атрибуттар Орамалдар,

	сол аяқтың өкшесін қолыңызбен ұстаңыз; 2 - бастапқы қалыпқа оралу. Солға сол жақта (6-8 рет). 5. б.қ.: Асқазанға жатып, қолды шынтағымен бүгілген арқанмен. 1 - арқанды алға және жоғары көтеру; 2 - бастапқы қалыпқа оралу (6-8 рет). 6. б.қ.: Негізгі тіреу, төменгі жағында арқан. 1 - оң аяғыңызды бүгіңіз, арқанды тізеңізге қойыңыз; 2 - бастапқы қалыпқа оралу. Сол аяғымен бірдей (6-8 рет). 7. б.қ.: Арқанға, арқанға жантайып тұру. Арқанның үстінен оңға және солға секіру, орнында немесе шеңбер бойымен кезектесіп (3-4 рет). Қозғалыстардың негізгі түрлері. 1. Ұзындыққа секіру (арақашықтық 40 см) - 6-8 рет. 2. Дозалардың астында төрт аяғымен жүруалдыңызда допты басымен итеру. 3. Допты жоғары лақтыру... 3 бөлім. Ашық аспан астындағы «Үкі» ойыны.Залдың бір жағында үкінің ұясы көрсетілген. Жүргізуші ұяға - үкіге орналастырылған. Қалған ойыншылар құстарды, көбелектерді, қоңыздарды және т.б. бейнелейді; олар бөлмеде шашыраңқы. Біраз уақыттан кейін педагог: «Түн!» Ойыншылар түн оларды ұстап алған күйінде орнында тоқтайды. Үкі ұясынан ұшып, қанаттарын қағып, кім қозғалатынына қарайды. Көшіп келгенді ұясына апарады, ал педагог: «күн!» Көбелектер, қоңыздар, құстар тіріліп, қайтадан айнала бастайды, ұшады. Екі аң аулау сапарынан кейін ұсталғандар саны есептеледі. Тағы бір үкі таңдалады. Төмен қозғалмалы ойын «Шыбындар - ұшпайды».	
IV. ҰОҚ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	Балаларды мадақтау. - Спорттық құрал-жабдықтарды жинауды ұсынады. -Балаларға бір қатарға түзелуге белгі беріп рахмет айтып қоштасу. Ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің нәтижесі бойынша сұрақтарға жауап береді: -Өздеріне ұнаған жаттығуларын айтады	- Спорттық құрал-жабдықтарды жинауды ұсынады.

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызмет циклограммасы

Білім беру саласы: «Денсаулық» **Оқу қызмет түрі:** Денешынықтыру

Өтпелі тақырып: «Балабақша» **Апталық тақырып:** «Менің балабақшам»

ҰОҚ тақырыбы:»		
Күні: 11.01-13.01		
ТОП:	Ортаңғы топ	Қатысқан балалар саны:
ҰОҚ мақсаты	Балаларда шаңғыдан сырғанау адымының дағдыларын нығайтыңыз, кішкене баурайдан түсіңіз; жүгіру және лақтырумен ойын жаттығуларын қайталау.	
Күтілетін нәтиже:	Ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің нәтижесі бойынша сұрақтарға жауап береді: -Өздеріне ұнаған жаттығуларын айтады	
Тілдік мақсат:	Сұрақтарға толық жауап бере біледі	
Өткен ҰОҚ-нен алған білім	Өткен жаттығу түрлерін атай алады.	
ҰОҚ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	-сапқа тұрғызу -сәлемдесу 1 бөлім. Балалардың бір кіші тобы (жұппен) баурайдан шанамен сырғанайды. Бұл кезде педагог шанаға бір-біріне жақын отыру керек екенін, аяқтарын жүгірушілерге қою керектігін ескертеді. Отырған адам бірінші болып сымнан ұстап, оны өзінен жоғары көтереді, ал артында отырған адам қолын алдыңғы жағына қарай белінің деңгейінде ұстайды. Тағы түскен кезде балалар орындарын ауыстырады. Балалардың екінші топшасы педагогтың басылылығымен қияға көтерілуді баспалдақпен және негізгі қалыпта көлбеу түсіруді орындайды. Бұл кезде педагог шаңғыларды аяқтың еніне дейін орналастыру керек, аяқтары жартылай қисайып, денесі сәл алға еңкейтіліп, қолдары шынтақтан еркін бүгіліп, төмен түсіп, денеге басу керек деп түсіндіреді. Біріншіден, педагог барлық балаларды сол жерде жаттығуға шақырады: қажетті позицияны ұстаныңыз, бұл көлбеу құлдырауға көмектеседі, содан кейін олар көтерілу мен түсуді орындайды. Біраз уақыттан кейін балалар орындарын ауыстырады.	
ҰОҚ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	2 бөлім. Ойын жаттығулары... «Кім тез». «Жүгіру емес». Педагог түйреуіштерден (текшелерден) жол жасайды (заттар арасындағы қашықтық 50 см). балаларға «жыланды» бірінші қатардағы заттардың	Музыкалық сүйемелдеу Әрбір балаға

	арасына, ал екіншісінің объектілері арасында қарама-қарсы бағытта, оларға тигізбей жүгіру ұсынылады. Ойын жаттығуын алдымен бірінші кіші топ, содан кейін екінші орындайды (2 - 3 рет). 3 бөлім. Төмен қозғалмалы ойын «Қоянды табайық».	атрибуттар Орамалдар,
IV. ҰОҚ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	Балаларды мадақтау. - Спорттық құрал-жабдықтарды жинауды ұсынады. -Балаларға бір қатарға түзелуге белгі беріп рахмет айтып қоштасу. Ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің нәтижесі бойынша сұрақтарға жауап береді: -Өздеріне ұнаған жаттығуларын айтады	- Спорттық құрал-жабдықтарды жинауды ұсынады.

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызмет циклограммасы

Білім беру саласы: «Денсаулық» Оқу қызмет түрі: Денешынықтыру

Өтпелі тақырып: «Балабақша» Апталық тақырып: «Менің балабақшам»

ҰОҚ тақырыбы:»		
Күні: 17.01-18.01		
ТОП:	Ересек топ	Қатысқан балалар саны:
ҰОҚ мақсаты	Балаларды серуендеуге және жүгіруге, 1,5 минутқа дейін үздіксіз жүгіруге жаттығу жасаңыз; көлбеу тақтада жүру кезінде тұрақты тепе-теңдікті сақтауды үйренуді жалғастыру; барлардан секіріп, допты себетке тастауда жаттығу. Артықшылықтары. Балалардың санына сәйкес құрсау, 6-8 бар, 2-4 тақта, бірнеше үлкен шарлар (диаметрі 20-25 см).	
Күтілетін нәтиже:	Ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің нәтижесі бойынша сұрақтарға жауап береді: -Өздеріне ұнаған жаттығуларын айтады	
Тілдік мақсат:	Сұрақтарға толық жауап бере біледі	
Өткен ҰОҚ-нен алған білім	Өткен жаттығу түрлерін атай алады.	
ҰОҚ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	-сапқа тұрғызу -сәлемдесу 1 бөлім. Бір-бірден бағанда жүру. Тәрбиешінің белгісі бойынша шашыраңқы жүру, бағанға бір-бірлеп құрастыру, қозғалыс бағыты өзгерген кезде орташа қарқынмен 1,5 минутқа дейін жүгіру; бағанда кезек-кезек жүру. Үш бағанда қайта құру.	
ҰОҚ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	2 бөлім. Құрсаумен жалпы дамыту жаттығулары... 1. б.қ.: Негізгі күй, төменгі жағында құрсау (екі қолмен екі жағынан ұстап). Алға 1-шеңбер; 2-құрсаумен; 3 құрсау алға; 4 бастапқы қалыпқа оралу (6 рет). 2. б.қ.: Негізгі тіреу, төменгі жағында құрсау. 1 - құрсау; 2 - оңға еңкею, қол түзу; 3 - құрсау; 4 - бастапқы қалыпқа оралу Солға солға қарай (6 рет). 3. б.қ.: Негізгі тіреу, иілген қолдармен кеуде алдында құрсау. 1-2 - отырыңыз, құрсауды алға шығарыңыз; 3 - бастапқы қалыпқа оралу (6 рет). 4. б.қ.: Еденде отыру, құрсауда кеудеге бүктелген қолдар. 1 - оң аяққа алға иілу; 2 бастапқы қалыпқа оралу. Сол аяқ үшін де сол (6 рет). 5.б.қ.: Арқаңызда жатып, құрсауды түзу қолыңызбен басыңыздың артында (ортасында ұстаңыз). 1-2-тізеңізді бүгіңіз, құрсаудың жиегіне тигізіңіз; 3-4 - бастапқы қалыпқа оралу (5-6 рет).	Музыкалық сүйемелдеу Әрбір балаға атрибуттар Орамалдар,

	6. б.қ.: Құрсауда тұру. Педагогтың есебінен құрсаптан және аяғымен екі аяғымен секіру секіру 1-8, шеңбермен жүру кезегімен (3-4 рет). 7. б.қ.: Төмендегі екі қолдағы құрсау (бүйірлерінен ұстау). 1 - құрсау алға, оң аяқ артқа саусаққа дейін; 2 - бастапқы қалыпқа оралу, сол аяғымен бірдей (6 рет). Қозғалыстардың негізгі түрлері... 1. Көлбеу жүру (ені 15 см, биіктігі 30 см), қолдар екі жаққа (2-3 рет). 2. Секіру - штангалардан секіру (Биіктігі 10 см-ге дейін 6-8 дана) кідіріссіз (2-3 рет). 3. Доптарды себетке лақтыру (сақина) 2 м қашықтықтан екі қолмен бастың арт жағынан (5-6 рет). 3 бөлім. «Аңшылар мен қояндар» ашық ойыны Төмен қозғалмалы ойын	
IV. ҰОҚ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	Балаларды мадақтау. - Спорттық құрал-жабдықтарды жинауды ұсынады. -Балаларға бір қатарға түзелуге белгі беріп рахмет айтып қоштасу. Ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің нәтижесі бойынша сұрақтарға жауап береді: -Өздеріне ұнаған жаттығуларын айтады	- Спорттық құрал-жабдықтарды жинауды ұсынады.

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызмет циклограммасы

Білім беру саласы: «Денсаулық» Оқу қызмет түрі: Денешынықтыру

Өтпелі тақырып: «Балабақша» Апталық тақырып: «Менің балабақшам»

ҰОҚ тақырыбы:»		
Күні: 20.01		
ТОП:	Ересек топ	Қатысқан балалар саны:
ҰОҚ мақсаты	Балаларды трассада жылжымалы адыммен жүруге жаттықтыру, бүйірлік қадамдарды қайталау; түсу мен өрлеуді үйретуді жалғастыру; шайбаны бір-біріне лақтыруда және мұз жолының бойымен сырғанауда ойын жаттығуларын қайталау. Артықшылықтары. Жартылай топтағы шаңғылар мен шаналар, бірнеше клубтар мен шайбалар.	
Күтілетін нәтиже:	Ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің нәтижесі бойынша сұрақтарға жауап береді: -Өздеріне ұнаған жаттығуларын айтады	
Тілдік мақсат:	Сұрақтарға толық жауап бере біледі	
Өткен ҰОҚ-нен алған білім	Өткен жаттығу түрлерін атай алады.	
ҰОҚ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	-сапқа тұрғызу -сәлемдесу 1 бөлім. Қалыптасуы: балалардың бір кіші тобы шанамен, екіншісі - шаңғымен, бірінші топтың балалары бір-бірін шанамен кезек-кезек мініп, төбеден екі-екіден сырғып кетеді. Бұрын оларға ережелер еске салынады: жарақаттанбау үшін төбеге жігіттер шанамен түспейтін жерде көтерілу керек. Екінші кіші топ бір қатарға тізіліп, шаңғыларда оңға және солға қадамдарды орындайды - «серіппе» жаттығуы (тізе бұғу және иілу, иіліп тұрғандай); нәзік көлбеу «баспалдаққа» көтерілу және негізгі тіректе түсу. 100 метрге дейін шаңғы тебу. Педагогтың белгісі бойынша балалар орындарын ауыстырады.	
ҰОҚ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	2 бөлім. Ойын жаттығулары. 1. «Дәл пас»... Ойыншылар жұпқа бөлінеді, әрқайсысы таяқ пен бір шайба ұстайды. Балалар бір-бірінен 2-2,5 м қашықтықта тұрып, серіктесті таяққа дәл тигізу үшін шайбаны тегіс, жұмсақ қимылдармен лақтырады. 2. «Жол бойында». Балалардың екінші топшасы педагогтың бақылауымен қарға шашырап, мұз жолында (екі немесе үш жолда) сырғанайды. Бір бала жолдан түскенше, екіншісі жүгіре бастайды; тапсырманы орындаған әрбір адам шеттеп кетуі керек.	Музыкалық сүйемелдеу Әрбір балаға атрибуттар Орамалдар,

	3 бөлім. Далада «Аяз-қызыл мұрын» ойыны. Мұз құрылымдары арасында орташа қарқынмен жүру.	
IV. ҰОҚ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	Балаларды мадақтау. - Спорттық құрал-жабдықтарды жинауды ұсынады. -Балаларға бір қатарға түзелуге белгі беріп рахмет айтып қоштасу. Ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің нәтижесі бойынша сұрақтарға жауап береді: -Өздеріне ұнаған жаттығуларын айтады	- Спорттық құрал-жабдықтарды жинауды ұсынады.

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызмет циклограммасы

Білім беру саласы: «Денсаулық» Оқу қызмет түрі: Денешынықтыру

Өтпелі тақырып: «Балабақша» Апталық тақырып: «Менің балабақшам»

ҰОҚ тақырыбы:»		
Күні: 24.01		
ТОП:	Ересек топ	Қатысқан балалар саны:
ҰОҚ мақсаты	Балаларды шеңбер бойымен жүру және жүгіру, қол ұстасып, кездейсоқ жүру және жүгіру жаттығуларын жасаңыз; орнынан ұзындыққа секіру кезінде итерілген итерілу мен иілу аяқтарына қону дағдыларын бекіту; доғаның астында жорғалап, допты жерге тигізу жаттығулары. Артықшылықтары. Балалардың санына сәйкес таяқшалар, 4-6 доғалар, шарлар (диаметрі 10-12 см).	
Күтілетін нәтиже:	Ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің нәтижесі бойынша сұрақтарға жауап береді: -Өздеріне ұнаған жаттығуларын айтады	
Тілдік мақсат:	Сұрақтарға толық жауап бере біледі	
Өткен ҰОҚ-нен алған білім	Өткен жаттығу түрлерін атай алады.	
ҰОҚ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	-сапқа тұрғызу -сәлемдесу 1 бөлім. Сапта қалыптастыру, тапсырманы түсіндіру. Бағанда бірінен соң бірін, содан кейін шеңбер бойынша қалпына келтіру; қолды ұстап шеңбер бойымен жүру және жүгіру; педагогтың белгісі бойынша тоқтап жүгіру және жүгіру. «Фигура жаса!»	
ҰОҚ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	2 бөлім. Таяқпен жалпы дамыту жаттығулары... 1. I. р.: Негізгі тіреу, төменгі жағында ұстаңыз. 1 - таяқты кеудеге көтеру; 2 - жоғары; 3 - кеудеге; 4 бастапқы қалыпқа оралу (6-7 рет). 2. I. р.: Негізгі тіреу, төменгі жағында ұстаңыз. 1 - жабысу; 2 - оң аяққа еңкею; 3 - таяқты жоғары қарай түзету; 4 - бастапқы қалыпқа оралу Сол аяққа бірдей (6 рет). 3. I. б.: Негізгі ұстаным, иыққа жабысу. 1 - отырыңыз, арқаңызды және басыңызды тік ұстаңыз; 2 - бастапқы қалыпқа оралу (5-6 рет). 4. I. р.: Аяқтар иық енінде, төменде тұрыңыз. 1 - жабысу; 2 - оңға еңкею (солға); 3 - таяқты жоғары қарай түзету; 4 - бастапқы қалыпқа оралу (6-8 рет). 5. I. б.: Асқазанға жатып, алдында иілген қолдарымен жабысыңыз. 1-2 - таяқты алға және жоғарыға бұғу; 3-4 - бастапқы қалыпқа оралу (6-7 рет).	Музыкалық сүйемелдеу Әрбір балаға атрибуттар Орамалдар,

	6. I. б.: таяқтың алдында тұрып, қолдар денені бойлай. Қозғалыспен таяқианы оңға (Солға) айнала секіру (3-4 рет). Қозғалыстардың негізгі түрлері Ұзындыққа секіру (арақашықтық 50 см) - 8-10 рет. Допты бір қолмен серпуалға қарай жылжу (арақашықтық 6 м) - 2 - 3 рет. 3. Өрмелеу - доға астында, еденге қолмен тигізбестен, топтастыра (биіктігі 40 см) 2-3 рет жүру. 3 бөлім. Ашық ойын «Еденде қалмаңыз. Қолдарға арналған тапсырмалармен бір-бірден бағанда жүру.	
IV. ҰОҚ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	Балаларды мадақтау. - Спорттық құрал-жабдықтарды жинауды ұсынады. -Балаларға бір қатарға түзелуге белгі беріп рахмет айтып қоштасу. Ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің нәтижесі бойынша сұрақтарға жауап береді: -Өздеріне ұнаған жаттығуларын айтады	- Спорттық құрал-жабдықтарды жинауды ұсынады.

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызмет циклограммасы

Білім беру саласы: «Денсаулық» Оқу қызмет түрі: Денешынықтыру

Өтпелі тақырып: «Балабақша» Апталық тақырып: «Менің балабақшам»

ҰОҚ тақырыбы:»		
Күні: 25.01-27.01		
ТОП:	Ересек топ	Қатысқан балалар саны:
ҰОҚ мақсаты	Шаңғы тебу жаттығулары, алишақтықты қашықтыққа лақтыру; жүгіру және секіру арқылы ойын жаттығуларын қайталау	
Күтілетін нәтиже:	Ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің нәтижесі бойынша сұрақтарға жауап береді: -Өздеріне ұнаған жаттығуларын айтады	
Тілдік мақсат:	Сұрақтарға толық жауап бере біледі	
Өткен ҰОҚ-нен алған білім	Өткен жаттығу түрлерін атай алады.	
ҰОҚ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	-сапқа тұрғызу -сәлемдесу 1 бөлім. Шаңғыда сапта (бүкіл топта) қалыптастыру. оңға және солға шаңғыларда бүйірлік қадамдарды орындау; оңға және солға бұрылады; шаңғы трассасында педагогтың артында сырғанау адымымен жүру (арақашықтық 150-200 м дейін), содан кейін оның бақылауымен дербес.	
ҰОҚ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	2 бөлім. Ойын жаттығулары. «Келесі кім.» Бастанқы сызықтан 8-9 м қашықтықта педагог кеглиттерді (8-10 дана) бір жолға қояды. Балалардың бірінші топшасы шақырылады (әрқайсысында үш қар бүршіктері бар); педагогтың белгісі бойынша олар мүмкіндігінше лақтыруға тырысып, қар бүршіктерін лақтырады. Педагог лақтыруы ең алыс болған балаларды белгілейді. Содан кейін екінші кіші топ шақырылады. «Кім тез». Ойыншылар (топтың жартысы) бір қатарға түпнұсқа жолға тұрады. Педагогтың белгісі бойынша олар текшеге тез жетіп, бұрылып, бір аяғымен екі секіріп, бастанқы сызыққа қайта жүгіру керек. Педагог тапсырманы кім тез орындағанын атап өтеді. Содан кейін балалардың екінші кіші тобы шақырылады.	Музыкалық сүйемелдеу Әрбір балаға атрибуттар Орамалдар,

	3 бөлім. «Қоянның іздерін табайық» төмен қозғалмалы ойыны.	
IV. ҰОҚ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	Балаларды мадақтау. - Спорттық құрал-жабдықтарды жинауды ұсынады. -Балаларға бір қатарға түзелуге белгі беріп рахмет айтып қоштасу. Ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің нәтижесі бойынша сұрақтарға жауап береді: -Өздеріне ұнаған жаттығуларын айтады	- Спорттық құрал-жабдықтарды жинауды ұсынады.

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызмет циклограммасы

Білім беру саласы: «Денсаулық» Оқу қызмет түрі: Денешынықтыру

Өтпелі тақырып: «Балабақша» Апталық тақырып: «Менің балабақшам»

ҰОҚ тақырыбы:»		
Күні: 31.01		
ТОП:	Ересек топ	Қатысқан балалар саны:
ҰОҚ мақсаты	Балаларды заттар арасында жүру және жүгіру жаттығуларын жасаңыз; сөмкелерді тік мақсатқа лақтыруды үйрету; таяқ астымен жорғалап, оны басып өту жаттығулары. Артықшылықтары. 3-4 гимнастикалық орындықтар, балалар санына арналған сөмкелер, бірнеше таяқ немесе резеңке таспалар жорғалап, басып өтуге арналған.	
Күтілетін нәтиже:	Ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің нәтижесі бойынша сұрақтарға жауап береді: -Өздеріне ұнаған жаттығуларын айтады	
Тілдік мақсат:	Сұрақтарға толық жауап бере біледі	
Өткен ҰОҚ-нен алған білім	Өткен жаттығу түрлерін атай алады.	
ҰОҚ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	-сапқа тұрғызу -сәлемдесу 1 бөлім. Сапқа тұру, қалыпты және туралауды тексеру. Заттар, орындықтар арасында жүру және жүгіру. Орындықтардың оң жағындағы үш бағанда қалпына келтіру.	
ҰОҚ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	2 бөлім. Орындықтардағы жалпы дамыту жаттығулары. 1. б.қ.: Отырған атрида, қол белде. 1 - қолды екі жаққа; 2 - бастың артындағы қолдар; 3 - қолды екі жаққа; 4 - бастапқы қалыпқа оралу (6 рет). 2. б.қ.: Отырған атрида, қол белде. 1 - қолды екі жаққа; 2 - оңға еңкею (солға); 3 - түзу; 4 - бастапқы қалыпқа оралу - 6 рет. 3. б.қ.: Қолды бастың артына отырғызу. 1 - оңға (солға) бұрылу; 2 - бастапқы қалыпқа оралу (6 рет). 4. б.қ.: Орындыққа қарап тұру. 1 - оң аяқпен орындыққа адым жасау; 2 - сол аяқпен орындыққа адымдау; 3 - орындықтан оңға адым; 4 - сол жақ. Шеңберге бұрыңыз, жаттығуды қайталаңыз (4-5 рет). 5. б.қ.: Орындыққа перпендикуляр жату, аяқтар түзу, орындықтың шеттерінде	Музыкалық сүйемелдеу Әрбір балаға атрибуттар Орамалдар,

	қолмен ұстау. 1-2 - түзу аяқтарды жоғары көтеру; 3-4 бастапқы қалыпқа оралу (6-7 рет). б. б.қ.: Орындыққа қарай жантайып, қолды дене бойымен. 1-8 есебінен орындық бойымен екі аяқпен секіру; бұрылып, секірулерді қайталаңыз (3 рет). Қозғалыстардың негізгі түрлері... 1. Сөмкелерді тік мақсатқа лақтыру оң қолмен (иықтан) е қашықтық 3 м (5 - 6 рет). 2. Таяқтың астымен жорғалап жүру (инур) 40 см биіктікте (2-3 рет). 3. Сымның үстінен басу(биіктігі 40 см) - 2 - 3 рет. Педагог балаларды 3-4 кіші топқа бөледі (нысана санына қарай), көрсетіп, түсіндіргеннен кейін, сөмкелерді нысанаға лақтыра бастайды. Басты назар дұрыс бастапқы қалыпқа (оң қолмен лақтырған кезде оң аяқты артқа қойып, тізеге сәл иілген) және жігерлі әткеншекке аударылады. Содан кейін тәрбиеші жорғалап, баспалдаққа арналған нұсқаулық дайындайды. Сіз орындықтар мен итарқа қоюға болады. Бала жәрдемақы санына сәйкес кезектесіп бірінің үстінен өтіп, біреуінің астынан жорғалайды және т.с.с. Ілгектерге бекіту арқылы серпімді белдеулерді қолдану ыңғайлы. Алдымен бекітудің берік екенін тексеру қажет. 3 бөлім. Ашық ауада «Тышқан қақпан» ойыны. (Бір-бірден бағанда жүру. Допты бағанға беру арқылы эстафета.	
IV. ҰОҚ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	Балаларды мадақтау. - Спорттық құрал-жабдықтарды жинауды ұсынады. -Балаларға бір қатарға түзелуге белгі беріп рахмет айтып қоштасу. Ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің нәтижесі бойынша сұрақтарға жауап береді: -Өздеріне ұнаған жаттығуларын айтады	- Спорттық құрал-жабдықтарды жинауды ұсынады.

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызмет циклограммасы

Білім беру саласы: «Денсаулық» Оқу қызмет түрі: Денешынықтыру

Өтпелі тақырып: «Балабақша» Апталық тақырып: «Менің балабақшам»

ҰОҚ тақырыбы:»		
Күні: 01.02-03.02		
ТОП:	Ересек топ	Қатысқан балалар саны:
ҰОҚ мақсаты	Ойын жаттығуларын қашықтыққа және нысанаға лақтыра отырып, жүгіріп секірумен қайталаңыз. Артықшылықтары. 3 құрсау.	
Күтілетін нәтиже:	Ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің нәтижесі бойынша сұрақтарға жауап береді: -Өздеріне ұнаған жаттығуларын айтады	
Тілдік мақсат:	Сұрақтарға толық жауап бере біледі	
Өткен ҰОҚ-нен алған білім	Өткен жаттығу түрлерін атай алады.	
ҰОҚ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	-сапқа тұрғызу -сәлемдесу 1 бөлім. Қолдарымен ұстасып, снеговикті айналдыра отырып, бағанда бірінен соң бірі қалыптастыру. Педагогтің белгісі бойынша балалар алдымен жай жүреді, содан кейін қимылын тездетіп, жүгіруге ауысады. 2 немесе 3 шеңберден кейін педагог балаларды тоқтатып, оларды қозғалыс бағытын өзгертуге шақырады. Жаяу жүру және жүгіру басқа бағытта орындалады (сюжет ойлап табуға болады - коньки тебушілер, шаңғышылар қозғалады немесе жай қар бүршіктері айналады).	
ҰОҚ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	2 бөлім. Ойын жаттығулары. 1. «Дәл шеңберде».Педагог үш құрсау қойып, балаларды аяқтарынан қар кесектерін қойып, олардың арасынан 2 - 3 м қашықтықта тұруға шақырады (әрқайсысы алдымен үш қарлы кесек жасайды). Педагогтың белгісі бойынша олар шеңберлерге қарлы кесектерді бір қолымен төменнен лақтырады. Қарлы кесектердің санын көбейтуге болады. 2. «Келесі кім»... Балалар екі қатарға тұрады. Педагогтың белгісі бойынша бірінші деңгейдегі балалар қашықтыққа үш қарлы лақтырады. Анықтама нүктесі ретінде бірдей құрсауды әр түрлі қашықтыққа қоюға болады - 6, 8 және 10 м.Педагог ең алыс үш лақтыруды белгілейді. Екінші кіші топ жақындайды, сонымен қатар тапсырманы	Музыкалық сүйемелдеу Әрбір балаға атрибуттар Орамалдар,

	орындайды. 3 бөлім. «Қуыспақ» ашық ойын Ең жылдам және жылдам тұзаққа түсу.	
IV. ҰОҚ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	Балаларды мадақтау. - Спорттық құрал-жабдықтарды жинауды ұсынады. -Балаларға бір қатарға түзелуге белгі беріп рахмет айтып қоштасу. Ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің нәтижесі бойынша сұрақтарға жауап береді: -Өздеріне ұнаған жаттығуларын айтады	- Спорттық құрал-жабдықтарды жинауды ұсынады.

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызмет циклограммасы

Білім беру саласы: «Денсаулық» Оқу қызмет түрі: Денешынықтыру

Өтпелі тақырып: «Балабақша» Апталық тақырып: «Менің балабақшам»

ҰОҚ тақырыбы:»		
Күні: 07.02-08.02		
ТОП:	Ересек топ	Қатысқан балалар саны:
ҰОҚ мақсаты	Балаларды баяу үздіксіз жүгірумен айналысыңыз; гимнастикалық қабырғаға рельсті аттап өтпестен көтерілуге үйретуді жалғастыру; гимнастикалық орындықта жүргенде және аяқтан аяққа секіргенде тепе-теңдікті сақтаудағы жаттығулар; дриблинг жаттығулары. Артықшылықтары. 2 гимнастикалық орындық, тірек нүктеге арналған 2-4 түйреуіш, жарты топқа арналған шарлар (диаметрі 20-25 см).	
Күтілетін нәтиже:	Ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің нәтижесі бойынша сұрақтарға жауап береді: -Өздеріне ұнаған жаттығуларын айтады	
Тілдік мақсат:	Сұрақтарға толық жауап бере біледі	
Өткен ҰОҚ-нен алған білім	Өткен жаттығу түрлерін атай алады.	
ҰОҚ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	-сапқа тұрғызу -сәлемдесу 1 бөлім. Сапқа тұру, қалыпты және туралануды тексеру; бағанда бірінен соң бірін қайта құру; бағанда бір-бірден жүру; объектілер арасында және қозғалыс бағыты 2 минутқа дейін өзгерген кезде педагогтың артынан жүгіруге көшу; шашыраңқы жүру; ғимарат бағандарға.	
ҰОҚ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	2 бөлім. Жалпы дамыту жаттығулары. 1. б.қ.: Негізгі ұстаным, дене бойымен қолдар. 1 - сол аяқты бүйірге, қолды бүйірге қарай адымдау; 2 бастанқы қалыпқа оралу. Оң аяғымен бірдей (6 рет). 2. б.қ.: Аяқтар сәл алыс, қолдар белде. 1-3 - серіппелі отыру, қол алға; 4 - бастанқы қалыпқа оралу (5-6 рет). 3. б.қ.: Ногинаның иығының ені бөлек, қолдары төмен. 1 қолды кеуде алдында бұғу 2 - оңға, қолды бүйірге бұғу; Н - қолдар кеуде алдында; 4 - бастанқы қалыпқа оралу Солға солға (6-8 рет). 4. б.қ.: Аяқ параллель, қол белде. 1 - тіке оң (сол) аяқты көтеру, тізе астына алақан соғу; 2 - бастанқы қалыпқа оралу (6-7 рет).	Музыкалық сүйемелдеу Әрбір балаға атрибуттар Орамалдар,

	5. б.қ.: Тізе бүгіп, қол белде. 1-2 оң жамбаста оң жақта отыру, қолдар түзу алға; 3 - 4 - бастапқы күйге солға қарай оралу (6-8 рет) 6. б.қ.: Отырған аяқтар, қол белде. 1 - қолды екі жаққа; 2 - алға иілу, оңға (солға) аяқты тигізу; 3 - түзу, қолды екі жаққа созу; 4 - бастапқы қалыпқа оралу (6-7 рет). 7. б.қ.: Негізгі ұстаным, дененің бойында қолдар. Педагогтың есебінен оң және сол аяқпен секіру 1-8 (3-4 рет). Қозғалыстардың негізгі түрлері. 1. Өрмелеу гимнастикалық қабырғаға басқаша шығу және төртінші рельс бойымен қозғалу; рельсті аттап өтпестен төмен түсу (2 рет). 2. Гимнастикалық орындықта жүру, бір аяқтың өкішесін екінші аяқтың саусағына қойып, белдікке қолдар (2 - 3 рет). 3. Аяқтан аяққа секіру, белгіленген орынға алға жылжу (арақашықтық 6 м) - 2 - 3 рет. 4. Допты серуендеу кезінде серпу (үлкен диаметрлі доптың баскетбол нұсқасы) 8 м қашықтықта. 3 бөлім. Ашық аспан астындағы «Қаздар-аққулар» ойыны. Педагогтың белгісі бойынша кезек-кезек бағанда жүру.	
IV. ҰОҚ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	Балаларды мадақтау. - Спорттық құрал-жабдықтарды жинауды ұсынады. -Балаларға бір қатарға түзелуге белгі беріп рахмет айтып қоштасу. Ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің нәтижесі бойынша сұрақтарға жауап береді: -Өздеріне ұнаған жаттығуларын айтады	- Спорттық құрал-жабдықтарды жинауды ұсынады.

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызмет циклограммасы

Білім беру саласы: «Денсаулық» Оқу қызмет түрі: Денешынықтыру

Өтпелі тақырып: «Балабақша» Апталық тақырып: «Менің балабақшам»

ҰОҚ тақырыбы:»		
Күні: 10.02		
ТОП:	Ересек топ	Қатысқан балалар саны:
ҰОҚ мақсаты	Шанамен ойнау жаттығуларын қайталаңыз; секіру мен жүгіру жаттығулары.	
Күтілетін нәтиже:	Ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің нәтижесі бойынша сұрақтарға жауап береді: -Өздеріне ұнаған жаттығуларын айтады	
Тілдік мақсат:	Сұрақтарға толық жауап бере біледі	
Өткен ҰОҚ-нен алған білім	Өткен жаттығу түрлерін атай алады.	
ҰОҚ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	-сапқа тұрғызу -сәлемдесу 1 бөлім. Сапқа тұру, бағанда бір-бірден қалпына келтіру: педагогтың белгісі бойынша әр түрлі тапсырмаларды орындаумен жүру (екі аяғымен қоян сияқты секіру; құстар сияқты қанаттарын қағу; бір аяғында лейлек сияқты тұру; айналдыру).	
ҰОҚ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	2 бөлім. Ойын жаттығулары... 1. «Шана жарысы». Ойыншылар (бірінші қатар) шананы бір сызыққа қойып, аяқтарын жерге түсіре отырып, олардың үстінен отырады. Педагогтың белгісі бойынша: «наурыз!» - ойыншылар аяғымен итеріп, белгіленген жерге (қашықтық 8-10 м) шанамен қозғалады. Педагог мәреге ең жылдам жеткендерді белгілейді. Содан кейін екінші дәрежелі балалар сайысқа түседі. Ойын 2-3 рет қайталанады. 2. «Ұсталмаңыз». 3. «Көпірде»... Өзіңіздің қолыңызбен еркін теңдестіріп, қар білігінде жүру. 3 бөлім. «Жұптасып ұстаушылар» ашық ойын Бір-бірден бағанда жүру.	Музыкалық сүйемелдеу Әрбір балаға атрибуттар Орамалдар,
IV. ҰОҚ-нің	Балаларды мадақтау.	- Спорттық құрал-

қорытындысы. Рефлексия минут	- Спорттық құрал-жабдықтарды жинауды ұсынады. -Балаларға бір қатарға түзелуге белгі беріп рахмет айтып қоштасу. Ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің нәтижесі бойынша сұрақтарға жауап береді: -Өздеріне ұнаған жаттығуларын айтады	жабдықтарды жинауды ұсынады.
---	--	--

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызмет циклограммасы

Білім беру саласы: «Денсаулық» Оқу қызмет түрі: Денешынықтыру

Өтпелі тақырып: «Балабақша» Апталық тақырып: «Менің балабақшам»

ҰОҚ тақырыбы:»		
Күні: 14.02		
ТОП:	Ересек топ	Қатысқан балалар саны:
ҰОҚ мақсаты	Педагогтың белгісі бойынша екінші бағытқа бұрылып, бірінен соң бірін жүру арқылы балаларды жаттығу; тепе-теңдікті сақтай отырып және ұстамаңызды сақтай отырып, басыңызға сөмкемен арқанмен (шнурмен) жүруді үйрену; ептілік пен көзді дамыта отырып, құрсаудан шеңберге секіру және допты бір-біріне лақтыру жаттығулары. Артықшылықтары. Бала санына сәйкес шарлар мен құм салынған қаптар, 8-10 құрсау, арқан.	
Күтілетін нәтиже:	Ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің нәтижесі бойынша сұрақтарға жауап береді: -Өздеріне ұнаған жаттығуларын айтады	
Тілдік мақсат:	Сұрақтарға толық жауап бере біледі	
Өткен ҰОҚ-нен алған білім	Өткен жаттығу түрлерін атай алады.	
ҰОҚ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	-сапқа тұрғызу -сәлемдесу 1 бөлім. Бағана бойынша кезек-кезек жүру, педагогтың белгісі бойынша басқа бағытқа бұрылыс жасау; басқа бағытта бұрылыстармен жүгіру; серуендеу кезінде қолға арналған жаттығулар; шашырау. Үш бағанда қалыптастыру.	
ҰОҚ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	2 бөлім. Кішкентай доппен жалпы дамыту жаттығулары. 1. б.қ.: Негізгі стенд, төмендегі оң қолдағы доп. 1 - қолды екі жаққа; 2 - қолды көтеру, допты екінші қолға беру; 3 - қолды екі жаққа; 4 бастапқы қалыпқа оралу (6-7 рет). 2. б.қ.: Аяғы бөлек, доп оң қолында төменде. 1 - оң аяққа еңкею; 2-3 - допты сол аяққа, содан кейін оңға айналдыру; 4 - бастапқы қалыпқа оралу (5-6 рет). 3. б.қ.: Тізе бүктіру, екі қолда доп. 1-2 - өкшеге отырып, денені оңға бұру, еденге доппен тигізу; 3-4 - бастапқы қалыпқа оралу. Солға сол жақта (5-6 рет). 4. б.қ.: Еденде отырып, доп аяқтың ыңырлауының арасында қысылған, қолдар артта тірек. 1-2 - допты тастамауға тырысып, тұзу аяқтарды жоғары көтеру; 3-4 - бастапқы қалыпқа оралу (5-7 рет). 5. б.қ.: арқаңызда жатып, доп тұз қолыңызбен бастың артында. 1-2 - тұзу қолды және оң аяқты алға көтеру, оны доппен ұстау; 3-4 - бастапқы қалыпқа оралу. Сол аяғымен бірдей (6-7 рет).	Музыкалық сүйемелдеу Әрбір балаға атрибуттар Орамалдар,

	6. б.қ.: Аяғы сәл алишақ, доп оң қолында. 1 - допты еденге соғып, екі қолмен ұстап алу (қатарынан 8-10 рет). 7. б.қ.: Негізгі ұстаным, доп оң қолда. Допты жоғары лақтыру және оны қағып алу (қатарынан 5-6 рет). 8. б.қ.: Негізгі ұстаным, оң қолдағы доп. Екі аяқпен секіру, алға жылжу (1-8 есебінен), шеңберге бұрылып, қайта секіру (3-4 рет қайталау). Қозғалыстардың негізгі түрлері. 1. Тепе-теңдік - арқанда басымен қаппен, қолды белбеумен жанынан адымдап жүру (2-3 рет). 2. Обручтан құрсауға секіру бір-бірінен 40 см қашықтықта орналастырылған (6-8 шеңбер) - 2-3 рет. 3. Допты бір-біріне лақтыру және қатардың ортасында еденнен секіргеннен кейін оны ұстап алу. Бір қолыңызбен лақтырыңыз, ал екі қолыңызбен ұстаңыз (10-12 рет). 3 бөлім. «Өрт сөндірушілер жаттығуда» ашық ойын. «Доп жүргізушіге» үлкен доппен эстафета.	
IV. ҰОҚ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	Балаларды мадақтау. - Спорттық құрал-жабдықтарды жинауды ұсынады. -Балаларға бір қатарға түзелуге белгі беріп рахмет айтып қоштасу. Ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің нәтижесі бойынша сұрақтарға жауап береді: -Өздеріне ұнаған жаттығуларын айтады	- Спорттық құрал-жабдықтарды жинауды ұсынады.

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызмет циклограммасы

Білім беру саласы: «Денсаулық» Оқу қызмет түрі: Денешынықтыру

Өтпелі тақырып: «Балабақша» Апталық тақырып: «Менің балабақшам»

ҰОҚ тақырыбы:»		
Күні: 15.02		
ТОП:	Ересек топ	Қатысқан балалар саны:
ҰОҚ мақсаты	Ойын жаттығуларын жүгірумен қайталаңыз; шайбаны бір-біріне лақтыру, көз және ептілікті дамыту жаттығулары. Артықшылықтары. Балалардың саны бойынша хоккей таяқтары мен шайбалары.	
Күтілетін нәтиже:	Ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің нәтижесі бойынша сұрақтарға жауап береді: -Өздеріне ұнаған жаттығуларын айтады	
Тілдік мақсат:	Сұрақтарға толық жауап бере біледі	
Өткен ҰОҚ-нен алған білім	Өткен жаттығу түрлерін атай алады.	
ҰОҚ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	-сапқа тұрғызу -сәлемдесу 1 бөлім. Бағандарды бір-бірден қалыптастыру; педагогпен кейін мұзды ғимараттар арасында үздіксіз жүгіру (2 минутқа дейін); серуендеуге көшу.	
ҰОҚ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	2 бөлім. Ойын жаттығулары. 1. «Дәл таяққа өт»... Балалар жұпқа бөлінеді, әрқайсысы хоккей таяғы мен бір шайба ұстайды. Аздап қимылдаған ойыншы шайбаны таяқтағы серіктеске береді, ал ол оны ұстап алып, сол қимылмен қайтарады. Педагог балалардың шайбаны дөп тәрізді лақтырмауын, оны сырғанақ қимылмен бір-біріне беруін, бүкіл аймаққа еркін жайылуын қадағалайды. 2. «Қорғасын - зиян келтірме»... Ойыншылар үш-төрт бағанға тұрады, әрқайсысы таяқ пен шайба ұстайды. Педагог тапсырма береді: шайбаны бір қатарға орналастырылған түйреуіштер арасында ұстау (олардың арақашықтығы 1 м). Тәрбиешінің белгісі бойынша бағандарда бірінші болып тұрған ойыншылар басталады. Олар шартты сызықтан өтіп, ойыншыларға қарап тұра салысымен келесі ойыншы ойынға кіреді. Осылайша, сіз шайбаны сайттың екінші жағынан екінші жағына ауыстырып, өз бағаныңызда тұруыңыз керек. Тапсырманы дұрыс және жылдам орындаған команда (баған) жеңімпаз болады.	Музыкалық сүйемелдеу Әрбір балаға атрибуттар Орамалдар,

	3 бөлім. Ашық аспан астындағы ойын «Оттықтар, Бағанада бірінен соң бірі жүру, шеңбер бойымен қалыптасу, төмен қозғалғыштығын ойнату «Шыбындар - ұшпайды».	
IV. ҰОҚ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	Балаларды мадақтау. - Спорттық құрал-жабдықтарды жинауды ұсынады. -Балаларға бір қатарға түзелуге белгі беріп рахмет айтып қоштасу. Ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің нәтижесі бойынша сұрақтарға жауап береді: -Өздеріне ұнаған жаттығуларын айтады	- Спорттық құрал-жабдықтарды жинауды ұсынады.

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызмет циклограммасы

Білім беру саласы: «Денсаулық» Оқу қызмет түрі: Денешынықтыру

Өтпелі тақырып: «Балабақша» Апталық тақырып: «Менің балабақшам»

ҰОҚ тақырыбы:»		
Күні:17.02-21.02		
ТОП:	Ересек топ	Қатысқан балалар саны:
ҰОҚ мақсаты	Қозғалыс және шашырау бағыты өзгеріп, шеңбер бойымен жүру және жүгіру жаттығулары; жүгіруден биіктікке секіруді үйрену; сөмкелерді нысанаға лақтыруға, түйреуіштер арасында жорғалауға жаттығу. Артықшылықтары. 2 тіреуіш, шнур, 8-10 түйреуіш (текшелер), сөмкелер лақтыру.	
Күтілетін нәтиже:	Ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің нәтижесі бойынша сұрақтарға жауап береді: -Өздеріне ұнаған жаттығуларын айтады	
Тілдік мақсат:	Сұрақтарға толық жауап бере біледі	
Өткен ҰОҚ-нен алған білім	Өткен жаттығу түрлерін атай алады.	
ҰОҚ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	-сапқа тұрғызу -сәлемдесу 1 бөлім. Сапта қалыптастыру, қалыпты және туралануды тексеру, бағанда кезекпен және шеңбер бойынша қалпына келтіру. Педагогтың белгісі бойынша қозғалыс бағыты өзгеріп, шеңбер бойымен жүру және жүгіру; оларға қол тигізбей, текшелер (түйреуіштер) арасында шашыраңқы жүру және жүгіру.	
ҰОҚ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	2 бөлім. Жалпы дамыту жаттығулары. 1. б.қ.: Негізгі ұстаным, қолдар кеуде алдында бүгілген, алақан төмен. 1-3 - қолды екі жаққа қаратып үш базар; 4 - бастапқы қалыпқа оралу (6-7 рет). 2. б.қ.: Аяқтар ашақ, қолдар жоғары. 1 оңға еңкейту; 2 - солға қарай қисаю; 3 - оңға қарай еңкейту; 4 - бастапқы қалыпқа оралу (3-4 рет). 3. б.қ.: Арқаңызда жатып, аяғыңыз бүгіліп, аяғыңыз еденде, қолыңыз дене бойымен. 1-2 - жамбасты көтеру, еңкею; 3-4 - бастапқы қалыпқа оралу (5-6 рет). 4. б.қ.: арқаңызда жатып, қолдарыңызды дененің бойымен, бір аяғыңызды жоғары және алға көтеріңіз. Аяқтардың орнын 1 - 4. ауыстырыңыз. Содан кейін үзіліс жасап, қайтадан қайталаңыз (еденге өкшеңізбен, аяғыңызбен тимеңіз) - 2-3 рет. 5. б.қ.: Еденде отыру, аяқтар ашақ, қолдар белде. 1 - қолды екі жаққа; 2 - оң аяққа еңкейту, саусақтарыңызды қолыңызбен ұстаңыз; Z - түзу, қолды екі жаққа; 4 - бастапқы қалыпқа	Музыкалық сүйемелдеу Әрбір балаға атрибуттар Орамалдар,

	оралу. Сол аяқ үшін де солай (6 рет). 6. б.қ.: Негізгі ұстаным, дененің бойында қолдар. Алдымен бір бағытта, содан кейін екінші бағытта педагогтың есебінен саусақтармен секіру (әр бағытта 3-4 рет). 7. б.қ.: Негізгі ұстаным, белдікке қолдар. 1-2 - саусақтарда көтеріліп, бүйірлер арқылы қолды жоғары көтеру, иілу; 3-4 бастапқы қалыпқа оралу (6-7 рет). Қозғалыстардың негізгі түрлері 1. Жүгірумен биіктікке секіру (биіктігі 30 см) - 5-6 рет. 2. Нысанаға сөмкелерді оң және сол қолмен лақтыру (иығынан) - 5-6 рет. 3. Түйреуіштер арасында төрт аяғымен жүру (2-3 рет). Барлығы кем дегенде 5 немесе 6 рет секіргеннен кейін, көмекші құралдар алынып тасталады және балалар сөмкелерді нысанаға 3 м қашықтықтан лақтыруға көшеді. Мақсат 2 м биіктікте орналасқан. Мен балаларды нысана санына сәйкес сілтемелер бойынша қатарға тұрғызамын, әрқайсысында екі дорба. Барлығы екі лақтыруды орындағаннан кейін, сөмкелер алынып, жаттығу тағы 2 рет қайталанады. Егер екі жаттығуды орындағаннан кейін уақыт бар болса, педагог түйреуіштер арасында төрт аяғымен жүруді ұсынады. 3 бөлім. Ашық ойын «Аюлар мен аралар». Донпен реле (үлкен диаметр)	
IV. ҰОҚ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	Балаларды мадақтау. - Спорттық құрал-жабдықтарды жинауды ұсынады. -Балаларға бір қатарға түзелуге белгі беріп рахмет айтып қоштасу. Ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің нәтижесі бойынша сұрақтарға жауап береді: -Өздеріне ұнаған жаттығуларын айтады	- Спорттық құрал-жабдықтарды жинауды ұсынады.

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызмет циклограммасы

Білім беру саласы: «Денсаулық» Оқу қызмет түрі: Денешынықтыру

Өтпелі тақырып: «Балабақша» Апталық тақырып: «Менің балабақшам»

ҰОҚ тақырыбы:»		
Күні: 22.02-24.02		
ТОП:	Ересек топ	Қатысқан балалар саны:
ҰОҚ мақсаты	Балаларды орташа қарқынмен үздіксіз жүгіру жаттығулары; ойын жаттығуларын секірумен, доппен қайталау. Артықшылықтары. Ұзын шнур (немесе арқан), шарлардың (диаметрі 20-25 см) топтың үштен біріне арналған.	
Күтілетін нәтиже:	Ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің нәтижесі бойынша сұрақтарға жауап береді: -Өздеріне ұнаған жаттығуларын айтады	
Тілдік мақсат:	Сұрақтарға толық жауап бере біледі	
Өткен ҰОҚ-нен алған білім	Өткен жаттығу түрлерін атай алады.	
ҰОҚ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	-сапқа тұрғызу -сәлемдесу 1 бөлім. Сапқа тұру, қалыпты және туралауды тексеру, тапсырманы түсіндіру. Педагог бағанның алдында тұрып, балалармен бірге жүреді, содан кейін жүгіре бастайды. Біраз уақыттан кейін (15-20 с), ол балаларды жүгіруді жалғастыруға шақырып, (2 минутқа дейін) шетке шығады және шаршаудың сыртқы белгілерін мұқият бақылайды. кейбіреулер үшін ол қолымен ыммен тоқтайды, басқалары жалғастырады. Жүгіріп, шашырап болғаннан кейін бағанаға бір-бірлеп қайта құрыңыз.	
ҰОҚ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	2 бөлім. Ойын жаттығулары. 1. «Допты ұста». 2. «Кім жылдам»... Ойыншылар бастапқы сызықта екі (үш немесе төрт) бағанға тұрады. Педагогтің белгісі бойынша бағандарда бірінші болып тұрған балалар 4 м қашықтықта орналасқан кеглиттерге (жалаушаға) оң (сол) аяғынан секірулерді орындайды.Затты дөңгелетіп, өз командасына жүгіреді де, сызықтан өткен бойда келесі жаттығу басталады. бағандағы ойыншы. Тапсырманы тез орындаған команда жеңіске жетеді. «Карусель» ашық ойыны... Балалар шнурды оң қолымен ұстап шеңбер құрып, шеңберді алдымен жай, содан кейін тезірек жүгіріп бастайды. Қозғалыстар дауыстап айтылған мәтінге сәйкес орындалады: «Әрең, әрең, әрең, әрең	Музыкалық сүйемелдеу Әрбір балаға атрибуттар Орамалдар,

	Карусельдер айналды Содан кейін айналасында, айналасында, Барлығы жүгір, жүгір! Балалар 2-3 айналым жасағаннан кейін педагог оларды тоқтатып, қозғалыс бағытын өзгерту туралы белгі береді. Ойыншылар шеңберге бұрылып, сымды екінші қолмен ұстап, жүруді және жүгіруді жалғастырады. Сонда педагог балалармен бірге: «Тыныш, тыныш, асықпа! Карусельді тоқтат! Бір-екі, бір-екі. Ойын аяқталды! « Карусель қозғалысы біртіндеп баяулайды. «Ойын аяқталды!» Деген сөздермен балалар тоқтап, шнурды жерге қойып, барлық ойын алаңын аралап шығады. Ойын 2 рет ойналады. 3 бөлім. Бір-бірден бағанда жүру.	
IV. ҰОҚ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	Балаларды мадақтау. - Спорттық құрал-жабдықтарды жинауды ұсынады. -Балаларға бір қатарға түзелуге белгі беріп рахмет айтып қоштасу. Ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің нәтижесі бойынша сұрақтарға жауап береді: -Өздеріне ұнаған жаттығуларын айтады	- Спорттық құрал-жабдықтарды жинауды ұсынады.

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызмет циклограммасы

Білім беру саласы: «Денсаулық» Оқу қызмет түрі: Денешынықтыру

Өтпелі тақырып: «Балабақша» Апталық тақырып: «Менің балабақшам»

ҰОҚ тақырыбы:»		
Күні: 28.02		
ТОП:	Ересек топ	Қатысқан балалар саны:
ҰОҚ мақсаты	Балаларды қозғалыс жылдамдығының өзгеруімен жүруге және заттар арасында шашырап жүзгіруге, алақан мен аяқтардағы орындықта жорғалап, тепе-теңдікте және секіруге жаттығулар жасаңыз. Артықшылықтары. Бала санына сәйкес құрсау, 2 орындық, текшелер, баулар.	
Күтілетін нәтиже:	Ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің нәтижесі бойынша сұрақтарға жауап береді: -Өздеріне ұнаған жаттығуларын айтады	
Тілдік мақсат:	Сұрақтарға толық жауап бере біледі	
Өткен ҰОҚ-нен алған білім	Өткен жаттығу түрлерін атай алады.	
ҰОҚ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	-сапқа тұрғызу -сәлемдесу 1 бөлім. Сапта қалыптастыру, бағанда бір-бірлеп қалпына келтіру; қозғалыс жылдамдығының өзгеруімен жүре отырып, педагогтың белгісі бойынша: дапылдақтың жиі соғылуы үшін (музыкалық сүйемелдеу) балалар қысқа, ұсақтау қадамдарын, сирек соққылар үшін, кең адымдарды орындайды; жүру және заттардың (текшелердің) арасында шашырау; бағанда бір-бірден, төрт-бір бағанда бір уақытта қайта құру.	
ҰОҚ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	2 бөлім. Шеңбермен жалпы дамыту жаттығулары 1.б.қ.: Құрсаудың ішіндегі негізгі тіреу, торс бойындағы қолдар 1 отыру; 2 құрсауды бүйірлерінен алып, белбеу сызығындағы шеңберді түзетіңіз; Z - отырыңыз, құрсауды қойыңыз; 4 - бастапқы қалыпқа оралу (6-7 рет). 2. б.қ.: Аяқтың иық енінде, құрсау тігінен артқы жағында. Дененің 1-2 оңға бұрылуы; 3 - 4 бастапқы қалыпқа солға солға оралады (6 рет). 3. б.қ.: құрсаудың негізгі тірегі еденге тігінен, екі қолыңызбен жоғарыдан ұстаңыз. 1-2 қолыңызбен құрсаудың жиегіне сүйеніп, оң аяғыңызды артқа алу; 3-4 - бастапқы қалыпқа оралу. Сол аяғымен бірдей (6 рет). 4. б.қ.: Аяқтың ені туралы аяқтар, алдыңызда бүгілген қолдардағы шеңберге параллель. 1-2 - отырыңыз, құрсауды алға қарай көтеріңіз; 3-4- бастапқы қалыпқа оралу (6-7 рет).	Музыкалық сүйемелдеу Әрбір балаға атрибуттар Орамалдар,

	5. б.қ.: Арқаңызда жатып, құрсауды түзу қолыңызбен басыңыздың артында. оң аяғыңызды тізеңізге бүгіңіз, құрсаудың жиегіне тигізіңіз; 2 - сол аяқпен бастапқы қалыпқа оралу (6 рет). 6. б.қ.: Құрсауда тұрып, қолды белбеуде. Оқытушы есебінен құрсау мен құрсауға секіру (20 есеге дейін). Қозғалыстардың негізгі түрлері 1. Гимнастикалық орындықта жорғалап жүру алақан мен аяққа тіреуішпен «Аю» (2 рет). 2. Гимнастикалық орындықта жүру бүйірлік бүйірлік қадамдар, ортасында отырыңыз, тұрып, әрі қарай жүріңіз, қолдың бастың артында (2-3 рет). 3. Оңға (солға) бүйірден секіру бір-бірінен 40 см қашықтықта орналастырылған қысқа сымдар арқылы (2 - 3 рет). 3 бөлім. Ашық аспан астындағы «Аулаушылар» ойыны. Бір-бірден бағанда жүру.	
IV. ҰОҚ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	Балаларды мадақтау. - Спорттық құрал-жабдықтарды жинауды ұсынады. -Балаларға бір қатарға түзелуге белгі беріп рахмет айтып қоштасу. Ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің нәтижесі бойынша сұрақтарға жауап береді: -Өздеріне ұнаған жаттығуларын айтады	- Спорттық құрал-жабдықтарды жинауды ұсынады.

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызмет циклограммасы

Білім беру саласы: «Денсаулық» Оқу қызмет түрі: Денешынықтыру

Өтпелі тақырып: «Балабақша» Апталық тақырып: «Менің балабақшам»

ҰОҚ тақырыбы:»		
Күні: 28-02.01.03		
ТОП:	Ересек топ	Қатысқан балалар саны:
ҰОҚ мақсаты	Балаларды 80 м қашықтықта жүрумен ауысып жүгіруге жаттығу; тепе-теңдік, секіру және доппен ойын жаттығуларын қайталау. Артықшылықтары. Құм салынған қаптар (3 дана), ұзын шнур, 2-3 доп (диаметрі 20-25 см).	
Күтілетін нәтиже:	Ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің нәтижесі бойынша сұрақтарға жауап береді: -Өздеріне ұнаған жаттығуларын айтады	
Тілдік мақсат:	Сұрақтарға толық жауап бере біледі	
Өткен ҰОҚ-нен алған білім	Өткен жаттығу түрлерін атай алады.	
ҰОҚ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	-сапқа тұрғызу -сәлемдесу 1 бөлім. Бағанда бірінен соң бірі жүру - 10 м, жүгіруге көшу - 20 м, сондықтан 4 рет қайталаңыз.	
ҰОҚ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	2 бөлім. Ойын жаттығулары. 1. «Арқан жаяу жүргінші»... Ойыншылар бастапқы бағанға үш бағанға тұрады. 3 м қашықтықта әр бағанға қарама-қарсы бір зат қойылады (куб, түйреуіш, стендте жалауша). 2. «Қармақ»... Балалар шеңбер бойымен бір немесе екі адым қашықтықта тұрады. Ортасында педагог, ол шнурды шеңбер бойымен айналдырады, оның соңында құм салынған қап байланады. Сөмке жақындаған сайын әр ойыншы орнында оны ұрмай секіру керек. Қапқа қол тигізген адам бір қадам артқа шегінеді. Педагог кідіріп, ойыннан шығып қалғандар шеңберге оралады. Жаттығу 3-4 рет қайталанады. 3 бөлім. Үлкен доппен эстафета - «Допты сапқа беру».	Музыкалық сүйемелдеу Әрбір балаға атрибуттар Орамалдар,

IV. ҰОҚ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	Балаларды мадақтау. - Спорттық құрал-жабдықтарды жинауды ұсынады. -Балаларға бір қатарға түзелуге белгі беріп рахмет айтып қоштасу. Ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің нәтижесі бойынша сұрақтарға жауап береді: -Өздеріне ұнаған жаттығуларын айтады	- Спорттық құрал-жабдықтарды жинауды ұсынады.
---	---	--

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызмет циклограммасы

Білім беру саласы: «Денсаулық» Оқу қызмет түрі: Денешынықтыру

Өтпелі тақырып: «Балабақша» Апталық тақырып: «Менің балабақшам»

ҰОҚ тақырыбы:»		
Күні:03.03		
ТОП:	Ересек топ	Қатысқан балалар саны:
ҰОҚ мақсаты	Балаларды серуендеу кезінде серуендеуге жаттығу жұппен және керісінше; көлденең нысанаға лақтыру дағдыларын бекіту; топтастыруда және тепе-теңдікте рельс астынан жорғалаумен жаттығу. Артықшылықтары. Әр балаға екі қап, 3 құрсау, 2 сөре және шнур, 5-6 доп.	
Күтілетін нәтиже:	Ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің нәтижесі бойынша сұрақтарға жауап береді: -Өздеріне ұнаған жаттығуларын айтады	
Тілдік мақсат:	Сұрақтарға толық жауап бере біледі	
Өткен ҰОҚ-нен алған білім	Өткен жаттығу түрлерін атай алады.	
ҰОҚ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	-сапқа тұрғызу -сәлемдесу 1 бөлім. Сап түзу, баған қалыптастыру бір-бірден, содан кейін серуендеу кезінде жұп түзілу; Жұппен жүру, бағанда бірінен соң бірін қозғалыста қалпына келтіру; педагогтың белгісі бойынша тоқтап жүгіру және жүгіру.	
ҰОҚ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	2 бөлім. Жалпы дамыту жаттығулары 1. б.қ.: Негізгі ұстаным, қолды төмен. 1-2 - қолды жоғары көтеру кезінде оң аяқты саусаққа артқа қою; 3-4 аяқты қою, қолды төмен түсіру, бастапқы қалыпқа екінші аяқпен бірдей (5-6 рет) оралу. 2. б.қ.: Негізгі ұстаным, белдікке қол. 1-2 отырыңыз, артыңыз бен басыңызды тік ұстаңыз; - бастапқы қалыпқа оралу (b - 7 рет). 3. б.қ.: Аяғы бөлек, қолдары төмен. 1 - солға еңкею, сол қол аяғымен төмен сырғиды; оң жақ, иілу, денені жоғары сырғытады; 2 - бастапқы күйге екінші бағытта бірдей оралу (6-8 рет). 4. б.қ.: өкшелерде терең отыру, алға еңкейіп, қолдар алдында, алақандар еденде. 1-3 — «сырғанау» еденнен жоғары кеудемен, алдымен иілу, содан кейін қолды түзету, жамбаста жатқан тіреу орнына ауысу; 4 - аяқты бүгу, тез бастапқы күйіне оралу (4-5 рет). 5. б.қ.: Арқаңызда жатып, қолдарыңыз тікелей бастарыңызда. 1-2 - түзу аяқтарды алға және	Музыкалық сүйемелдеу Әрбір балаға атрибуттар Орамалдар,

	жоғары көтеру, жілінішектерді қолмен ұстау; 3 - 4 - бастапқы қалыпқа оралу (b - 7 рет). 6. б.қ.: Негізгі ұстаным, белдікке қолдар. 1 - оң аяқты алға айналдыру; 2 - кері бұрылу; 3 - алға қарай бұрылу; 4 - екінші аяқпен бастапқы қалыпқа оралу (әр аяқпен 4 рет). 7. б.қ.: Негізгі ұстаным, қолды төменге жіберу. 1-8 есебімен екі аяқпен оңға және солға секіріп секіру орындарымен кезекпен (3-4 рет). Қозғалыстардың негізгі түрлері 1. Көлденең нысанаға салынған сөмкелерді лақтыру бір қолмен төменнен 3 м қашықтықтан (5-6 рет). 2. Сымның астымен жылжу (таяқшаны) бүйірден оңға және солға (b рет) 3. Медициналық шарлар арасында саусақтармен жүру 2 - 3 рет. 3 бөлім. Сыртта «Еденде қалма» ойыны. Төмен қозғалмалы ойын «Дауыс бойынша тап».	
IV. ҰОҚ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	Балаларды мадақтау. - Спорттық құрал-жабдықтарды жинауды ұсынады. -Балаларға бір қатарға түзелуге белгі беріп рахмет айтып қоштасу. Ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің нәтижесі бойынша сұрақтарға жауап береді: -Өздеріне ұнаған жаттығуларын айтады	- Спорттық құрал-жабдықтарды жинауды ұсынады.

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызмет циклограммасы

Білім беру саласы: «Денсаулық» Оқу қызмет түрі: Денешынықтыру

Өтпелі тақырып: «Балабақша» Апталық тақырып: «Менің балабақшам»

ҰОҚ тақырыбы:»		
Күні: 07.03		
ТОП:	Ересек топ	Қатысқан балалар саны:
ҰОҚ мақсаты	Балаларды жылдамдықпен жүгіру жаттығулары; секіру, доппен және жүгірумен ойын жаттығуларын қайталау. Артықшылықтары. Жарты топ балаларына арналған кеглиттер мен доптар.	
Күтілетін нәтиже:	Ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің нәтижесі бойынша сұрақтарға жауап береді: -Өздеріне ұнаған жаттығуларын айтады	
Тілдік мақсат:	Сұрақтарға толық жауап бере біледі	
Өткен ҰОҚ-нен алған білім	Өткен жаттығу түрлерін атай алады.	
ҰОҚ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	-сапқа тұрғызу -сәлемдесу 1 бөлім. Сапта түзілу, педагогтың белгісі бойынша екі қатарға қалпына келтіру, бірінші дәрежелі балалар белгіленген сызыққа дейін жылдамдықпен жүгіреді (арақашықтық 20 м), қадаммен оралады. Екінші топтағы балалар бастапқы жолға түсіп, белгі бойынша сол тапсырманы орындайды. Жылдамдықта жүгіру жаттығуы 2-3 рет қайталанады.	
ҰОҚ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	2 бөлім. Ойын жаттығулары 1. «Ролл және ату».Бастапқы сызықтан 5 м қашықтықта педагог түйреуіштерді ойнайтын ойыншылардың санына сәйкес қояды, балалар екі кіші топқа бөлінеді. бірінші топша балалардың қолында бір үлкен доп салынады. Педагогтың белгісі бойынша жігіттер түйреуішті құлатқысы келіп, оны алға қарай айналдырады. Қарама-қарсы жақта тұрған балалар доптарды алып, жаттығуды орындағандардың орнына ауысады, яғни орындарын ауыстырады. Жаттығу 2 - 3 рет қайталанады. 2. «Жүгіреді - ұрма».Педагог түйреуіштерді бір жолға бірінен екіншісінен 40 см қашықтықта қояды. Балалар бағанға бірінен соң бірі тізіліп, түйреуіштердің арасына жүгіреді, оларды ұрмауға тырысады. Жаттығу 2 - 3 рет қайталанады. Әр қайталанған сайын қорғасын бағандарын ауыстыруға болады.	Музыкалық сүйемелдеу Әрбір балаға атрибуттар Орамалдар,

	3 бөлім. Ашық аспан астындағы ойын Дөппен эстафета.	
IV. ҰОҚ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	Балаларды мадақтау. - Спорттық құрал-жабдықтарды жинауды ұсынады. -Балаларға бір қатарға түзелуге белгі беріп рахмет айтып қоштасу. Ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің нәтижесі бойынша сұрақтарға жауап береді: -Өздеріне ұнаған жаттығуларын айтады	- Спорттық құрал-жабдықтарды жинауды ұсынады.

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызмет циклограммасы

Білім беру саласы: «Денсаулық» Оқу қызмет түрі: Денешынықтыру

Өтпелі тақырып: «Балабақша» Апталық тақырып: «Менің балабақшам»

ҰОҚ тақырыбы:»		
Күні: 10.03-14.03		
ТОП:	Ересек топ	Қатысқан балалар саны:
ҰОҚ мақсаты	Балаларды шеңбер бойымен жүру және жүгіру жаттығулары; гимнастикалық орындықта жүргенде тұрақты тепе-теңдікті сақтауды үйренуді жалғастыру; екі аяқпен секіру және тік нысанаға лақтыру жаттығулары. Артықшылықтары. 2 гимнастикалық орындық, 6-8 құрсау, жартылай топтық сөмкелер.	
Күтілетін нәтиже:	Ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің нәтижесі бойынша сұрақтарға жауап береді: -Өздеріне ұнаған жаттығуларын айтады	
Тілдік мақсат:	Сұрақтарға толық жауап бере біледі	
Өткен ҰОҚ-нен алған білім	Өткен жаттығу түрлерін атай алады.	
ҰОҚ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	-сапқа тұрғызу -сәлемдесу 1 бөлім. Бағанда бірінен соң бірі жүру, шеңбер бойымен жүру және жүгіру, шашырау (кезектесіп); оң және сол аяқтарымен кезек-кезек инурлардың үстімен басып өту (инурлар бір-бірінен 30-40 см қашықтықта орналасады).	
ҰОҚ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	2 бөлім. Жалпы дамыту жаттығулары. 1. б.қ.: Негізгі ұстаным, белдікке қолдар. 1-2 - саусақтармен көтерілу, қолдар бүйір арқылы жоғары, созылу; 3-4 - бастапқы қалыпқа оралу (6-7 рет). 2. б.қ.: Аяқтар иық енінде, қолдар артта. 1 - қолды екі жаққа; 2 - оңға еңкею, қолды жоғары көтеру; 3 - түзу, қолды екі жаққа; 4 - бастапқы қалыпқа оралу. Сол жаққа бірдей (6 рет). 3. б.қ.: Аяқтар сәл алшақ, қолдар екі жаққа. 1-2 - терең отырыңыз, тізеңізді қолыңызбен қысыңыз, басыңызды төмен түсіріңіз; 3-4 - бастапқы қалыпқа оралу (6-8 рет). 4. б.қ.: Тізеңізде тұрыңыз, қолдар белде. 1 - оңға бұрылу, оң аяқпен сол аяқтың өкшесін ұстау; 2 - бастапқы қалыпқа оралу. Солға сол жақта (6-8 рет). 5. б.қ.: алақаныңызды еденге тіреп, тізеңізге тұрып. 1-2 - тіреу күйін алып, тізе бүгіп, бүгіліп тұру; 3-4 - бастапқы қалыпқа оралу (4-5 рет). 6. б.қ.: Асқазанға жатып, қолды кеуде алдында шынтақпен бүгіп. 1 - 2 - иілу, қолды алға	Музыкалық сүйемелдеу Әрбір балаға атрибуттар Орамалдар,

	қою; 3-4 - бастапқы қалыпқа оралу (5-6 рет). Қозғалыстардың негізгі түрлері. 1. Тепе-теңдік - ортасында 360° бұрылыспен (2-3 рет) гимнастикалық орындықта жүру. 2. Обручтан құрсауға секіру (6-8 дана.) Оң және сол аяқтарда (2-3 рет). 3. Тік нысанаға лақтыру 4 м қашықтықтан оң және сол қолмен (5-6 рет). 3 бөлім. Ашық ойын «Аюлар мен аралар». Педагогтың: «Фигура жаса!» Деген белгісімен тоқтап, бағанда бірінен соң бірі жүру.	
IV. ҰОҚ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	Балаларды мадақтау. - Спорттық құрал-жабдықтарды жинауды ұсынады. -Балаларға бір қатарға түзелуге белгі беріп рахмет айтып қоштасу. Ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің нәтижесі бойынша сұрақтарға жауап береді: -Өздеріне ұнаған жаттығуларын айтады	- Спорттық құрал-жабдықтарды жинауды ұсынады.

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызмет циклограммасы

Білім беру саласы: «Денсаулық» Оқу қызмет түрі: Денешынықтыру

Өтпелі тақырып: «Балабақша» Апталық тақырып: «Менің балабақшам»

ҰОҚ тақырыбы:»		
Күні: 15.03-17.03		
ТОП:	Ереск топ	Қатысқан балалар саны:
ҰОҚ мақсаты	Балаларды кезек-кезек жүруге және жүгіруге жаттығу; Ойынды «Даш-жүгірістер» жүгіруімен, эстафетаны үлкен доппен қайталаңыз. Осылайша б және мен. Бір кішкентай доп (диаметрі 6-8 см), үлкен диаметрлі 3 доп.	
Күтілетін нәтиже:	Ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің нәтижесі бойынша сұрақтарға жауап береді: -Өздеріне ұнаған жаттығуларын айтады	
Тілдік мақсат:	Сұрақтарға толық жауап бере біледі	
Өткен ҰОҚ-нен алған білім	Өткен жаттығу түрлерін атай алады.	
ҰОҚ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	-сапқа тұрғызу -сәлемдесу 1 бөлім. Баған қалыптастыру. Бағанда кезекпен кезекпен жүру және жүгіру: 10 м - жүру және 20 м - жүгіру (2 рет).	
ҰОҚ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	2 бөлім. Жаттығулар ойнау. 1. «ұстау» (48-бетті қараңыз). 2. «Тоқта»... Ойыншылар шеңбер жасайды, оның ортасында Драйвер, қолына кішкентай доп ұстайды. Ол допты жоғары лақтырып, балалардың біреуінің атын айтады. Атауы берілген бала доптың артынан жүгіреді, ал қалғандары әртүрлі бағытта шашырайды. Аты аталған бала допты қағып ала салысымен: «Тоқта!» Барлық ойыншылар команда тапқан жерде тоқтауы керек. Жүргізуші өзіне жақын тұрған ойыншыны ұрғысы келеді. Егер жүргізуші жіберіп алса, онда ол қайтадан доптың артынан жүгіреді, ал барлық ойыншылар допты алып шашырайды, жүргізуші тағы да: «Тоқта!» Деген бұйрық береді. - және біреуді ұруға тырысады. Сарбаз жаңа жүргізушіге айналады, ойын жалғасады. 3. «Допты бағанға беру». Ойыншылар үш бағанға тұрады, бірінші ойыншылардың қолында бір үлкен доп. Педагогтың берген белгісі бойынша балалар допты екі қолымен басымен артқа бере бастайды. Колоннадағы соңғы ойыншы допты қабылдай салысымен, бағаннан алға қарай жүгіреді, сонымен қатар допты береді және баған басшысы алдыңғы қатарда болғанға дейін.	Музыкалық сүйемелдеу Әрбір балаға атрибуттар Орамалдар,

	Колонна жеңеді, оның балалары тапсырманы тез және дұрыс орындады. 3 бөлім. Жеңімпаз топтан кейін бағанда бірінен соң бірі жүру.	
IV. ҰОҚ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	Балаларды мадақтау. - Спорттық құрал-жабдықтарды жинауды ұсынады. -Балаларға бір қатарға түзелуге белгі беріп рахмет айтып қоштасу. Ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің нәтижесі бойынша сұрақтарға жауап береді: -Өздеріне ұнаған жаттығуларын айтады	- Спорттық құрал-жабдықтарды жинауды ұсынады.

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызмет циклограммасы

Білім беру саласы: «Денсаулық» Оқу қызмет түрі: Денешынықтыру

Өтпелі тақырып: «Балабақша» Апталық тақырып: «Менің балабақшам»

ҰОҚ тақырыбы:»		
Күні: 28.03		
ТОП:	Ортаңғы топ	Қатысқан балалар саны:
ҰОҚ мақсаты	Балаларды заттар арасында жүру және жүгіру жаттығуларын жасаңыз; арқаннан секіруді үйрену; айналмалы шеңберлерде жаттығу және олар арқылы жорғалау. Артықшылықтары. Бала санына сәйкес арқандар, 8-10 текше, жарты топқа арналған шеңбері кең шеңберлер.	
Күтілетін нәтиже:	Ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің нәтижесі бойынша сұрақтарға жауап береді: -Өздеріне ұнаған жаттығуларын айтады	
Тілдік мақсат:	Сұрақтарға толық жауап бере біледі	
Өткен ҰОҚ-нен алған білім	Өткен жаттығу түрлерін атай алады.	
ҰОҚ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	-сапқа тұрғызу -сәлемдесу 1 бөлім. Сапқа тұру, қалыпты және туралануды тексеру; бағанда кезек-кезек жүру және жүгіру; заттар арасында жүру және жүгіру (кезектесіп).	
ҰОҚ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	2 бөлім. Қысқа арқанмен жалпы дамыту жаттығулары. 1. б.қ.: Негізгі тіреу, арқан төменгі жағынан екіге бүктелген. 1 - оң аяқ саусақпен, арқанмен жоғары секіру; 2 - бастапқы қалыпқа оралу. Сол аяғымен бірдей (6 рет). 2. б.қ.: Аяғы бөлек, арқан төмен. 1 - арқан жоғары; 2 - оңға қарай еңкейту; Z - түзу; 4 - бастапқы қалыпқа оралу. Сол жаққа бірдей (6 рет). 3. б.қ.: Аяқтарды ашақ отыру, жоғарғы жағында арқан. 1-2 - иілу, арқанды саусақтардың үстіне қою; 3-4 - бастапқы қалыпқа оралу (6-7 рет). 4. б.қ.: Тізе бұғу, арқан. 1-2 - оң жамбасқа отырыңыз, арқанды алға қарай алу; 3-4 - бастапқы қалыпқа оралу. Солға сол жақта (5-6 рет). 5. б.қ.: Асқазанға жатып, арқан иіліп қолында алдында. 1-2 - иілу, қолды алға және жоғары түзету; 3-4 - бастапқы қалыпқа оралу (6-7 рет). 6. б.қ.: Негізгі ұстаным, денені еркін ұстау, еденге арқанмен секіру. Арқанды шеңбер бойымен секіру (8-10 рет). Қозғалыстардың негізгі түрлері.	Музыкалық сүйемелдеу Әрбір балаға атрибуттар Орамалдар,

	1. Қысқа арқаннан секіру орнында, оны алға айналдыра отырып, қатарынан 5-6 секіруге дейін (3-4 рет). 2. Құрсауды бір-біріне домалату қатарда тұру (4-5 рет). 3. Құрсаумен қозғалу (4-5 рет). (3) Содан кейін балалар құрсауға көтеріледі. Бір қатар балалар құрсауды ұстайды, екіншісі олар қатарынан үш рет айналып өтіп, ернеудің жоғарғы жиегіне қол тигізбеуге тырысады; содан кейін олар орын ауыстырады. 3 бөлім. «Құстар» ойыны Бір-бірден бағанда жүру.	
IV. ҰОҚ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	Балаларды мадақтау. - Спорттық құрал-жабдықтарды жинауды ұсынады. -Балаларға бір қатарға түзелуге белгі беріп рахмет айтып қоштасу. Ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің нәтижесі бойынша сұрақтарға жауап береді: -Өздеріне ұнаған жаттығуларын айтады	- Спорттық құрал-жабдықтарды жинауды ұсынады.

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызмет циклограммасы

Білім беру саласы: «Денсаулық» Оқу қызмет түрі: Денешынықтыру

Өтпелі тақырып: «Балабақша» Апталық тақырып: «Менің балабақшам»

ҰОҚ тақырыбы:»		
Күні: 28.03		
ТОП:	Ересек топ	Қатысқан балалар саны:
ҰОҚ мақсаты	Балаларды құрсаумен айналдырып, үздіксіз жүгіруге жаттықтыру; ойын жаттығуларын секірумен, доппен қайталау. Артықшылықтары. Балалардың санына сәйкес құрсау, жарты топқа арналған шарлар (диаметрі 20-25 см), 2-3 жалауша (немесе куб).	
Күтілетін нәтиже:	Ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің нәтижесі бойынша сұрақтарға жауап береді: -Өздеріне ұнаған жаттығуларын айтады	
Тілдік мақсат:	Сұрақтарға толық жауап бере біледі	
Өткен ҰОҚ-нен алған білім	Өткен жаттығу түрлерін атай алады.	
ҰОҚ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	-сапқа тұрғызу -сәлемдесу 1 бөлім. Сапта қалыптастыру, бағанда қайта құру; педагог үшін орташа қарқынмен нысандар арасында 2 минутқа дейін жүгіру.	
ҰОҚ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	2 бөлім. Ойын жаттығулары. 1. «Өтіңіз - кірмеңіз». Бір қатарда бір-бірінен 30 см қашықтықта орналасқан саусақтармен жүру, түйреуіштер арасындағы бастың артында (8-10 дана). 2. «Құрсауды ұста».Балалар бастапқы сызықта екі жолға тұрады, әрқайсысы бір шеңберден тұрады. Педагогтің белгісі бойынша бірінші деңгейдегі балалар құрсауды бір қолмен итеріп, сайттың екінші жағына өтіп, құрсауды қолдарына алып, екінші қатарға шығады. Тапсырманы келесі топша орындайды. Педагог құрсаудан түспеген және мәреге тез жеткен балаларды белгілейді. 3. «Лақтыр және ұста».Балалар жұпқа бөлінеді, бір ойыншының қолында доп ойнайды (диаметрі 20 см). Еркін жайғасқан балалар оны екі қолымен бір-біріне лақтырып, денеге баспай ұстап алады (баскетбол нұсқасы). 3 бөлім.	Музыкалық сүйемелдеу Әрбір балаға атрибуттар Орамалдар,

	<i>.Эстафета «Кім жалаушаға жылдам».</i> <i>Төмен қозғалмалы ойын «Кім кетті?»</i>	
IV. ҰОҚ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	<i>Балаларды мадақтау.</i> - Спорттық құрал-жабдықтарды жинауды ұсынады. -Балаларға бір қатарға түзелуге белгі беріп рахмет айтып қоштасу. Ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің нәтижесі бойынша сұрақтарға жауап береді: -Өздеріне ұнаған жаттығуларын айтады	- Спорттық құрал-жабдықтарды жинауды ұсынады.

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызмет циклограммасы

Білім беру саласы: «Денсаулық» Оқу қызмет түрі: Денешынықтыру

Өтпелі тақырып: «Балабақша» Апталық тақырып: «Менің балабақшам»

ҰОҚ тақырыбы:»		
Күні: 29.03-31.03		
ТОП:	Ересек топ	Қатысқан балалар саны:
ҰОҚ мақсаты	Балаларды бағанға жүру және жүгіру кезінде педагогтың белгісі бойынша тоқтаумен, кездейсоқ жүгірумен жаттығу; сөмкелерді тік мақсатқа лақтыру кезінде бастапқы жағдайды бекіту; жорғалаумен және тепе-теңдікпен жаттығу. Артықшылықтары. Бала санына сәйкес шарлар, 2. гимнастикалық орындықтар, әр балаға екі қап, 10-12 текше.	
Күтілетін нәтиже:	Ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің нәтижесі бойынша сұрақтарға жауап береді: -Өздеріне ұнаған жаттығуларын айтады	
Тілдік мақсат:	Сұрақтарға толық жауап бере біледі	
Өткен ҰОҚ-нен алған білім	Өткен жаттығу түрлерін атай алады.	
ҰОҚ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	-сапқа тұрғызу -сәлемдесу 1 бөлім. Жолда қалыптастыру, бағанда қайта құру. Педагогтың белгісі бойынша тапсырмаларды орындай отырып, бірінен соң бірі бағанда жүру; текшелерден секірумен жүру, текшелерден секіріп жүгіру (текшелер бір жағына бір-бірінен 40 см қашықтықта, екінші жағынан - 70-80 см қашықтықта орналастырылады).	
ҰОҚ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	2 бөлім. Доппен жалпы дамыту жаттығулары. 1. б.қ.: Аяғы бөлек, доп оң қолында. 1 - қолды екі жаққа; 2 - қолды алға, допты сол қолға жылжытыңыз; 3 - қолды екі жаққа; 4— бастапқы қалыпқа оралу (6-7 рет). 2. б.қ.: Аяғы бөлек, доп оң қолында. 1 - алға иілу, допты аяғыңыздың арасына еденге қою; 2 - түзу, қол белде; 3 - алға еңкею, допты сол қолмен алу; 4 - түзу, доп сол қолда. Сол қолмен бірдей (7-8 рет). 3. б.қ.: Тізе беру жағдайы, доп оң қолында. 1-3 допты дененің айналасына айналдыру; 4 - допты сол қолыңызбен алу. Екінші қолмен бірдей (әр бағытта 4 рет). 4. б.қ.: Аяқтың ені бойынша аяқ, төменде оң қолмен доп. 1 - отыру, қолдар алға, допты сол қолға ауыстыру; 2 - тұрыңыз, бастапқы қалыпқа оралу (6-7 рет) .. 5. б.қ.: Аяғы бөлек, доп оң қолында. 1 - қолды екі жаққа; 2 - артқы қолдар, допты сол қолға беру; 3 - қолды екі жаққа; 4 - бастапқы қалыпқа оралу, доп сол қолда. Екінші қолмен бірдей (6-8	Музыкалық сүйемелдеу Әрбір балаға атрибуттар Орамалдар,

	рет). 6. б.қ.: Аяғы бөлек, доп екі қолда төменде. Допты жоғары лақтыру (қатарынан 3-4 рет), кідірту және қайта лақтыру (3-4 рет). 7. б.қ.: Негізгі ұстаным, доп оң қолда. Тәрбиешіні 1-8 санау арқылы секіреді: аяқтарын ашақтап, аяқтарын айқастырып, кідірту және қайта секіру (3-4 рет қайталау). Қозғалыстардың негізгі түрлері. 1. Сөмкелерді 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). 3. Гимнастикалық орындықта аяқтың ұшымен жүру, бастың артында қолдар (2 - 3 рет). 3 бөлім. «Қармақ» ашық ойыны Бағандарда бір-бірден объектілер арасында, оларға қол тигізбей жүру.	
IV. ҰОҚ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	Балаларды мадақтау. - Спорттық құрал-жабдықтарды жинауды ұсынады. -Балаларға бір қатарға түзелуге белгі беріп рахмет айтып қоштасу. Ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің нәтижесі бойынша сұрақтарға жауап береді: -Өздеріне ұнаған жаттығуларын айтады	- Спорттық құрал-жабдықтарды жинауды ұсынады.

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызмет циклограммасы

Білім беру саласы: «Денсаулық» Оқу қызмет түрі: Денешынықтыру

Өтпелі тақырып: «Балабақша» Апталық тақырып: «Менің балабақшам»

ҰОҚ тақырыбы:»		
Күні:04.04-05.04		
ТОП:	Ересек топ	Қатысқан балалар саны:
ҰОҚ мақсаты	Балалармен жүгіруді қайталаңыз; ойын жаттығуларын доппен, секіріп жүгіріп қайталау. Артықшылықтары. 3-6 доп (диаметрі 20-25 см), 3 құрсау.	
Күтілетін нәтиже:	Ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің нәтижесі бойынша сұрақтарға жауап береді: -Өздеріне ұнаған жаттығуларын айтады	
Тілдік мақсат:	Сұрақтарға толық жауап бере біледі	
Өткен ҰОҚ-нен алған білім	Өткен жаттығу түрлерін атай алады.	
ҰОҚ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	-сапқа тұрғызу -сәлемдесу 1 бөлім. Сапта қалыптастыру, тапсырманы түсіндіру, екі (үш) қатарға қайта құру. Педагог нұсқаулық береді: мүмкіндігінше тезірек сайттың бір жағынан екінші жағына белгіленген сызыққа өту. Бағдарлар (текшелер, кеглиттер немесе жай сызық) балалар жүгіру керек сызықтан екі-үш метр қашықтықта орналасады, сонда балалар мәре сызығын кесіп өтпестен баяуламайды. Жүгіру қашықтығы 20 м. Екі-үш жүгіруден кейін бағанда жүру.	
ҰОҚ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	2 бөлім. Ойын жаттығулары. 1. «Кім жылдам». Ойыншылар үш бағанға салынған. Тәрбиешінің белгісі бойынша тұрған ойыншылар алдымен екі аяғымен шеңберде секірулер жасайды, онда доп бар, оны алып, өз тобына қайта жүгіреді. Допты қолына алған екінші ойыншы екі аяғымен шеңберге секіреді де, оны жерге қойып, артқа жүгіреді. Ол белгіленген сызықтан өте салысымен келесі ойыншы секіре бастайды, т.с. тапсырманы тез және дұрыс орындаған топ жеңіске жетеді. Педагог алдын-ала, ойыншылардың санына байланысты, доптың қай жерде болуы керек екенін есептейді және хабарлайды: ойыншылардың қолында немесе құрсаумен. 2. «Дөңгелек ішіндегі доп». Ойыншылар 5 немесе 6 адамнан тұратын бірнеше топқа бөлініп, шеңберге тұрады. Шеңбердің ортасында жүргізушінің алдында үлкен доп бар (диаметрі 25 см). Жүргізуші допты ойыншыларға тебеді (сіз тебесіз); әрқайсысы оны бірнеше секунд ұстап,	Музыкалық сүйемелдеу Әрбір балаға атрибуттар Орамалдар,

	аяқпен алып, қайтадан жүргізушіге жібереді. 3 бөлім. «Оттықтар» ашық ойыны Бір-бірден бағанда жүру. Төмен қозғалмалы ойын.	
IV. ҰОҚ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	Балаларды мадақтау. - Спорттық құрал-жабдықтарды жинауды ұсынады. -Балаларға бір қатарға түзелуге белгі беріп рахмет айтып қоштасу. Ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің нәтижесі бойынша сұрақтарға жауап береді: -Өздеріне ұнаған жаттығуларын айтады	- Спорттық құрал-жабдықтарды жинауды ұсынады.

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызмет циклограммасы

Білім беру саласы: «Денсаулық» Оқу қызмет түрі: Денешынықтыру

Өтпелі тақырып: «Балабақша» Апталық тақырып: «Менің балабақшам»

ҰОҚ тақырыбы:»		
Күні: 07.04		
ТОП:	Ересек топ	Қатысқан балалар саны:
ҰОҚ мақсаты	Балаларды заттар арасында бағанмен жүру және жүгіру жаттығуларын жасаңыз; гимнастикалық қабырғаға көтерілу дағдыларын дәл осылай бекіту; тепе-теңдікті сақтау және секіру. Артықшылықтары. Ірі инур, жартылай топтық секіру арқандары.	
Күтілетін нәтиже:	Ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің нәтижесі бойынша сұрақтарға жауап береді: -Өздеріне ұнаған жаттығуларын айтады	
Тілдік мақсат:	Сұрақтарға толық жауап бере біледі	
Өткен ҰОҚ-нен алған білім	Өткен жаттығу түрлерін атай алады.	
ҰОҚ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	-сапқа тұрғызу -сәлемдесу 1 бөлім. Бағанда бір-бірден жүру: орташа қарқынмен 1 минутқа дейін жүгіру; заттар арасында жүру және жүгіру (кезектесіп).	
ҰОҚ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	2 бөлім. Жалпы дамыту жаттығулары. 1. б.қ.: Негізгі ұстаным, қолды төмен. 1-2 - қолыңызды жұдырыққа қысыңыз, қолыңызды иыққа бүгіңіз; 3-4 - бастапқы қалыпқа оралу (6-7 рет). 2. б.қ.: Негізгі ұстаным, қолды төмен. 1 - қолды екі жаққа: 2 - саусақпен көтерілу, қолды жоғары көтеру, созу; Z - бүкіл аяқпен төмен қарай төмен түсіру, қолды екі жаққа; 4 - бастапқы қалыпқа оралу (6-8 рет). 3. б.қ.: Аяқты ашақ қойып, қолды белбеуде ұстау. 1 - қолды екі жаққа: 2 - денені оңға бұру: 3 - түзу; 4 - бастапқы қалыпқа оралу (әр бағытта 3-4 рет). 4. б.қ.: өкшелер мен саусақтар бірге, қол жоғары. 1-2 - терең отырыңыз, қолдар бастың артында, шынтақты алға шығарыңыз, басты еңкейтіңіз; 3-4 - бастапқы қалыпқа оралу (5-6 рет). 5. б.қ.: Тізе бүгіп, қолды төмен түсіру. 1 - оң аяқ саусақпен жағына, қол белде; 2-3 - оңға қарай еңкейту; 4 - бастапқы қалыпқа оралу. Сол аяғымен бірдей, солға еңкейтіңіз (6-8 рет). 6. б.қ.: Арқамен жату, қолды дене бойымен. 1-2 - екі түзу аяқты жоғары және алға көтеру; 3-4 - бастапқы қалыпқа оралу (6-7 рет).	Музыкалық сүйемелдеу Әрбір балаға атрибуттар Орамалдар,

	7. б.қ.: Негізгі ұстаным, қолды төменге жіберу. Еркін қолды сермеп орнында жүріп екі аяқпен секіру. Педагогтың есебінен орындалады (4-5 рет). Қозғалыстардың негізгі түрлері... 1. Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу сол сияқты және төмен қарай, рельстерді аттап өтпестен (2-3 рет). 2. Қысқа арқаннан секіру орнында және алға жылжу (арақашықтық 8-10 м) - 3-4 рет. 3. Арқанмен жүру (шнурға) бүйіріне басына дорбасы бар, қолдары белбеуіне - 2-3 рет. Екінші топша - арқанмен секіру жаттығулары. Бұрын педагог қай жағынан секіру керектігін, қай жағынан бастап бастапқы сызыққа оралу керектігін көрсетеді. Педагогтың белгісі бойынша балалар орындарын ауыстырады. 3 бөлім. «Карусель» мобильді ойыны. Төмен қозғалмалы ойын «Дауыс бойынша тап».	
IV. ҰОҚ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	Балаларды мадақтау. - Спорттық құрал-жабдықтарды жинауды ұсынады. -Балаларға бір қатарға түзелуге белгі беріп рахмет айтып қоштасу. Ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің нәтижесі бойынша сұрақтарға жауап береді: -Өздеріне ұнаған жаттығуларын айтады	- Спорттық құрал-жабдықтарды жинауды ұсынады.

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызмет циклограммасы

Білім беру саласы: «Денсаулық» Оқу қызмет түрі: Денешынықтыру

Өтпелі тақырып: «Балабақша» Апталық тақырып: «Менің балабақшам»

ҰОҚ тақырыбы:»		
Күні: 11.04-14.04		
ТОП:	Ересек топ	Қатысқан балалар саны:
ҰОҚ мақсаты	Балаларға жылдамдықпен жүгіруді үйретуді жалғастырыңыз; тепе-теңдікпен секіру, доппен ойын жаттығуларын қайталау. Артықшылықтары. Жарты топқа арналған шарлар мен түйреуіштер, 12-16 құрсау.	
Күтілетін нәтиже:	Ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің нәтижесі бойынша сұрақтарға жауап береді: -Өздеріне ұнаған жаттығуларын айтады	
Тілдік мақсат:	Сұрақтарға толық жауап бере біледі	
Өткен ҰОҚ-нен алған білім	Өткен жаттығу түрлерін атай алады.	
ҰОҚ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	-сапқа тұрғызу -сәлемдесу 1 бөлім. Бағанға бірінен соң бірін қалыптастыру, объектілер арасында жүру және жүгіру; екі-үш қатарға қайта құру; сегменттерді (ұзындығы 20 м) белгіленген орынға дейін жылдамдықпен жүгіру (2-3 рет қайталау).	
ҰОҚ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	2 бөлім. Ойын жаттығулары. 1. «түйреуішті құлат». Ойыншылар бастапқы сызықта бір жолда тұрады, 4 м қашықтықта, түйреуіш балалар санына сәйкес орналастырылады. тапсырма беріледі: екі қолдың жігерлі қимылымен допты алға домалатып, түйреуішті құлату. Педагог тапсырманы жеңе білген балаларды белгілейді. Жұмақтың кіші тобы бастапқы сызыққа кіріп, сол жаттығуды қайталайды (2-3 рет). 2. «Жүгіреді - ұрма»... Педагог түйреуіштерді бір қатардан 30 см қашықтықта бір қатарға қояды. тапсырма беріледі: оларды ұрмай жүгіру. Ол бағанда бір-бірден екі-екі командадан 2-3 рет орындалады. Ашық аспан асты ойыны «соққыдан соққыға»... Педагог шахмат тақтасы бойынша жалпақ құрсаулар салады (екі жолдан 6-8 дана). Ойыншылар екі бағанға сап түзеді. Тәрбиешінің белгісі бойынша алғашқы ойыншылар құрсаудан құрсауға екі аяқпен секіре бастайды. Бірінші ойыншы соңғы шеңберден секіре салысымен, бағанның екінші ойыншысы секіре бастайды, т.с.с. команда тез және дұрыс	Музыкалық сүйемелдеу Әрбір балаға атрибуттар Орамалдар,

	жеңеді (бір рет те сүрінбей) екінші жағына. Ойын 2-3 рет қайталанады. 3 бөлім. Бағанда бір-бірден жүру, «жылан» жүгіру.	
IV. ҰОҚ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	Балаларды мадақтау. - Спорттық құрал-жабдықтарды жинауды ұсынады. -Балаларға бір қатарға түзелуге белгі беріп рахмет айтып қоштасу. Ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің нәтижесі бойынша сұрақтарға жауап береді: -Өздеріне ұнаған жаттығуларын айтады	- Спорттық құрал-жабдықтарды жинауды ұсынады.

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызмет циклограммасы

Білім беру саласы: «Денсаулық» Оқу қызмет түрі: Денешынықтыру

Өтпелі тақырып: «Балабақша» Апталық тақырып: «Менің балабақшам»

ҰОҚ тақырыбы:»		
Күні: 14.04-18.04		
ТОП:	Ересек топ	Қатысқан балалар саны:
ҰОҚ мақсаты	Балаларды серуендеуге және жүгіруге екінші жағына бұрылыспен жаттығу; гимнастикалық орындыққа қойылған толтырылған доптардан асып түсу, алға жылжып екі аяқпен секіру; допты қабырғаға лақтыру дағдыларына машықтандыру. Артықшылықтары. Жарты топқа арналған 2 гимнастикалық орындық, 4-5 доп, кішкентай шарлар.	
Күтілетін нәтиже:	Ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің нәтижесі бойынша сұрақтарға жауап береді: -Өздеріне ұнаған жаттығуларын айтады	
Тілдік мақсат:	Сұрақтарға толық жауап бере біледі	
Өткен ҰОҚ-нен алған білім	Өткен жаттығу түрлерін атай алады.	
ҰОҚ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	-сапқа тұрғызу -сәлемдесу 1 бөлім. Жұппен жүру және жүгіру, қозғалыста бір-бірден колоннаға қалпына келтіру; қарсы бағытта бұрылыспен жұппен жүру және жүгіру.	
ҰОҚ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	2 бөлім. Жалпы дамыту жаттығулары... 1. б.қ.: Негізгі ұстаным, қолды төмен. 1 - қолды екі жаққа; 2 - қолды иыққа дейін; 3 қолды екі жаққа; 4 - бастапқы қалыпқа оралу (6-8 рет). 2. б.қ.: Аяқтар сәл алыс, қолдар белде. 1-2 - алақаныңызды тізеңізге тіреп, терең отыру; 3-4 - бастапқы қалыпқа оралу (6-7 рет). 3. б.қ.: Аяқтар бөлек, қолдар белде. 1 - қолды екі жаққа; 2 - оңға, оң қол төмен, солға жоғары еңкею; 3 - қолды екі жаққа; 4 - бастапқы қалыпқа оралу. Сол жаққа бірдей (8 рет). 4. б.қ.: алақаныңызды еденге қойып, тізеңізге баса назар аударыңыз. 1-2 тіреу позициясын ала отырып, тізеңізді түзеңіз, еңкейіңіз; 3-4 - бастапқы қалыпқа оралу (5-6 рет). 5. б.қ.: Негізгі ұстаным, қолды төменге жіберу. 1 - қолды екі жаққа; 2 - сол түзу аяқты алға көтеру, тізе астына алақан соғу; 3 - қолды екі жаққа; 4 - бастапқы қалыпқа оралу. Сондай-ақ оң аяқтың астында (8 рет). 6. б.қ.: Аяқтары жабық, қолдар белде. 1-8 есебі бойынша алға, екі аяқпен секіру; бұрылып, қайта педагогтың есебінен секіру (3-4 рет қайталау).	Музыкалық сүйемелдеу Әрбір балаға атрибуттар Орамалдар,

	7. б.қ.: Негізгі ұстаным, қолдың басы. 1 - оң аяқты саусаққа артқа, қолды екі жаққа қойыңыз; 2 - бастапқы қалыпқа оралу. Сол аяғымен бірдей (6-8 рет). Қозғалыстардың негізгі түрлері. 1. Тепе-теңдік - гимнастикалық орындықта баланың екі адымында орналасқан, толтырылған доптардың үстімен жүру, белдікке қол қою (2-3 рет). 2. Екі аяғымен ілгерілей отырып секіру (қашықтық 4 м) жалаушаға дейін (2 - 3 рет). 3. Допты (диаметрі 8-10 см) қабырғаға бір қолмен 3 м қашықтықтан лақтыру, ал екі қолмен ұстап алу (8-10 рет). 3 бөлім. «Тышқан ауласындағы ашық ойын. Не өзгерді?» Ойыны	
IV. ҰОҚ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	Балаларды мадақтау. - Спорттық құрал-жабдықтарды жинауды ұсынады. -Балаларға бір қатарға түзелуге белгі беріп рахмет айтып қоштасу. Ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің нәтижесі бойынша сұрақтарға жауап береді: -Өздеріне ұнаған жаттығуларын айтады	- Спорттық құрал-жабдықтарды жинауды ұсынады.

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызмет циклограммасы

Білім беру саласы: «Денсаулық» Оқу қызмет түрі: Денешынықтыру

Өтпелі тақырып: «Балабақша» Апталық тақырып: «Менің балабақшам»

ҰОҚ тақырыбы:»		
Күні: 19.04-21.04		
ТОП:	Ортаңғы топ	Қатысқан балалар саны:
ҰОҚ мақсаты	Балаларды жоғары тіземен жүгіруге, 1,5 минутқа дейін үздіксіз жүгіруге жаттықтыру; жүгіру, доппен ойын жаттығуларын қайталау. Артықшылықтары. 10-12 түйреуіштер, жартылай топтық доптар, ракеткалар және бадминтон ойнауға арналған шаттл.	
Күтілетін нәтиже:	Ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің нәтижесі бойынша сұрақтарға жауап береді: -Өздеріне ұнаған жаттығуларын айтады	
Тілдік мақсат:	Сұрақтарға толық жауап бере біледі	
Өткен ҰОҚ-нен алған білім	Өткен жаттығу түрлерін атай алады.	
ҰОҚ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	-сапқа тұрғызу -сәлемдесу 1 бөлім. Бағанда бір-бірден тұзу, жүру, тізені жоғары көтеру, объектілер арасында 1,5 минутқа дейінгі жылдамдықпен жүгіру (жүрумен кезектесіп).	
ҰОҚ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	2 бөлім. Ойын жаттығулары. Допты сырғытыңыз.Педагог түйреуіштерді (5-6 дана) екі қатарға қояды, олардың арасы 1,5 м.Тапсырма беріледі: допты өзінен алыс кетпес үшін аяғымен ұстау. Балалар екі командаға бөлініп, жаттығуды орташа қарқынмен орындайды. «Бір-біріне өту»... Балалардың бір кіші тобы жұптарға бөлініп, допты бір-біріне домалатып, оны оң, содан кейін сол аяқпен кезек-кезек соғады (ойыншылар арасындағы қашықтық 1,5-2 м). «Шаттулканы ұр».Екінші кіші топ жұптарға бөлінеді, олардың әрқайсысы бір ракетка мен екі шатырға бір шаттлек ұстайды. балалар шаттлэкті әуеде мүмкіндігінше ұзақ ұстауға тырысып, бір-біріне ұрып тастады. 3 бөлім.	Музыкалық сүйемелдеу Әрбір балаға атрибуттар Орамалдар,

	«Қаздар-аққулар» ашық ойыны... <i>Бір-бірден бағанда жүру.</i>	
IV. ҰОҚ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	Балаларды мадақтау. - Спорттық құрал-жабдықтарды жинауды ұсынады. -Балаларға бір қатарға түзелуге белгі беріп рахмет айтып қоштасу. Ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің нәтижесі бойынша сұрақтарға жауап береді: -Өздеріне ұнаған жаттығуларын айтады	- Спорттық құрал-жабдықтарды жинауды ұсынады.

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызмет циклограммасы

Білім беру саласы: «Денсаулық» Оқу қызмет түрі: Денешынықтыру

Өтпелі тақырып: «Балабақша» Апталық тақырып: «Менің балабақшам»

ҰОҚ тақырыбы:»		
Күні: 25.04-26.04		
ТОП:	Ересек топ	Қатысқан балалар саны:
ҰОҚ мақсаты	Балаларды заттарды басып өтіп, бағанмен кезекпен жүру және жүгіру жаттығуларын жасаңыз; жүгіруден ұзындыққа секіруді үйрену; допты бір-біріне лақтыру және өрмелеу жаттығулары.	
Күтілетін нәтиже:	Ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің нәтижесі бойынша сұрақтарға жауап береді: -Өздеріне ұнаған жаттығуларын айтады	
Тілдік мақсат:	Сұрақтарға толық жауап бере біледі	
Өткен ҰОҚ-нен алған білім	Өткен жаттығу түрлерін атай алады.	
ҰОҚ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	-сапқа тұрғызу -сәлемдесу 1 бөлім. Сапта қалыптастыру, бағанда бірінен соң бірі қалыптастыру; бағанда бір-бірден жүру; педагогтың белгісі бойынша шнурлардың үстімен адыммен жүру; шнурларды басып өтіп жүгіру (залдың екінші жағында); жаяу және жүгіру.	
ҰОҚ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	2 бөлім. Жалаушалармен жалпы дамыту жаттығулары. 1. б.қ.: Негізгі стенд, төменгі жағында жалаушалар. 1 - оң қол жоғары, солға бүйірге; 2 - бастапқы қалыпқа оралу. Екінші қолмен бірдей (5-6 рет). 2. б.қ.: Негізгі тіреу, төменгі жағында жалаушалар. 1 - жалаушалар бүйірге, оң аяқпен алға адымдау; 2 - бастапқы қалыпқа оралу Сол аяғымен бірдей (5 - 6 рет). 3. б.қ.: Аяқтың енінде аяқ, иықта жалауша. 1-2 - отыру және жалаушаларды алға шығару; 3-4 - бастапқы қалыпқа оралу (6 рет). 4. б.қ.: Тізе бүгіп, иықтағы жалаушалар. 1 - оңға бұрылу, оңға жалаушамен түзу қол; 2 - бастапқы қалыпқа оралу Солға солға қарай (6 рет). 5. б.қ.: Аяқтарды алысқа қойып, жалауларда иықта. 1 - иілу, аяқтың саусақтарын таяқпен ұстау; 2 - бастапқы қалыпқа оралу (5-6 рет). 6. б.қ.: арқаңызда жатып, қолды дененің бойымен. 1 - оң (сол) түзу аяқты, жалауларды артқа, қолды тік көтеру; 2 - бастапқы қалыпқа оралу (6-7 рет). 7. б.қ.: Негізгі стенд, төмендегі жалаулар - аяқтарын секіріп секіріп, жалаушаларды бүйірлеріне; 2 - бастапқы қалыпқа секіру (8 секіру), 2-3 рет қайталау. Ол педагогтың	Музыкалық сүйемелдеу Әрбір балаға атрибуттар Орамалдар,

	қаражаты есебінен орташа қарқынмен жүзеге асырылады. Ең дайындалған баланы балалардың алдына қоюға болады. Қозғалыстардың негізгі түрлері. 1. Ұзындықпен жүгірумен секіру (5-6 рет). 2. Допты (диаметрі 20 см) екі қолмен кеудеден бір-біріне лақтыру (8-10 рет). 3. «Аюлы» алақан мен аяққа түзу сызықпен қозғалу (арақашықтық 5 м) - 2 рет. Жүгіру басынан ұзындыққа секіруді орындағаннан кейін, педагогтың белгісі бойынша балалар оларды екі қатарға орналастырады және доптарды екі қолымен кеудеден лақтыра бастайды, содан кейін төрт аяғымен жорғалап тапсырмаға көшеді. 3 бөлім. Ашық ойын «Еденде қалма» Төмен қозғалғыштық ойыны «Тыныш және үнсіз»	
IV. ҰОҚ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	Балаларды мадақтау. - Спорттық құрал-жабдықтарды жинауды ұсынады. -Балаларға бір қатарға түзелуге белгі беріп рахмет айтып қоштасу. Ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің нәтижесі бойынша сұрақтарға жауап береді: -Өздеріне ұнаған жаттығуларын айтады	- Спорттық құрал-жабдықтарды жинауды ұсынады.

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызмет циклограммасы

Білім беру саласы: «Денсаулық» Оқу қызмет түрі: Денешынықтыру

Өтпелі тақырып: «Балабақша» Апталық тақырып: «Менің балабақшам»

ҰОҚ тақырыбы:»		
Күні: 28.04-03.05		
ТОП:	Ересек топ	Қатысқан балалар саны:
ҰОҚ мақсаты	заттар арасында үздіксіз жүгіру кезінде 2 минутқа дейін жаттығу; жалпақ құрсаумен айналдыруда жаттығу; доппен және секірумен ойын жаттығуларын қайталау. Артықшылықтары. Балалардың жарты тобына арналған құрсау, балалар санына сәйкес үлкен шарлар (диаметрі 20-25 см).	
Күтілетін нәтиже:	Ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің нәтижесі бойынша сұрақтарға жауап береді: -Өздеріне ұнаған жаттығуларын айтады	
Тілдік мақсат:	Сұрақтарға толық жауап бере біледі	
Өткен ҰОҚ-нен алған білім	Өткен жаттығу түрлерін атай алады.	
ҰОҚ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	-сапқа тұрғызу -сәлемдесу 1 бөлім. Баған қалыптастыру; объектілер арасында педагогтың артында қалыпты қарқынмен 2 минутқа дейін жүгіру (жүрумен кезектесіп).	
ҰОҚ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	2 бөлім. Ойын жаттығулары... «Мініп алу - тастамаңыз». Ойыншылар екі кіші топқа бөлінеді: біріншісі бастапқы сызыққа шығады және педагогтың белгісі бойынша шеңберді қолымен итеріп, белгіленген сызықтан тыс алаңның екінші жағына өтіп кетеді. Педагог ең жылдам және епті ойыншыларды белгілейді, содан кейін балалардың екінші кіші тобы жаттығуды орындайды. Жаттығу 2-3 рет қайталанады. Кім тез «... Ойыншылар екі бағанда екі-екіден тұрады. тапсырма беріледі: қолды ұстап тұрып (жұппен) секіру арқылы 4 м қашықтықты еңсеру. Педагогтың белгісі бойынша бағанда бірінші болған ойыншылар жаттығуды бастайды. Тапсырманы тезірек орындаған жұп атап өтіледі. Содан кейін сигнал бағандардағы екінші жұптарға беріледі және т.б. «Сақинаға лақтыр». Балалар сақинадан 1,5 м қашықтықта екі бағанға орналасады	Музыкалық сүйемелдеу Әрбір балаға атрибуттар Орамалдар,

	<i>және педагогтың белгісі бойынша допты оған екі қолымен кеудеден лақтырады, содан кейін өз бағанының соңында тұрады.</i> 3 бөлім. <i>Ашық аспан астындағы «Үкі» ойыны.</i> <i>Бір-бірден бағанда жүру.</i>	
<i>IV. ҰОҚ-нің қорытындысы.</i> <i>Рефлексия</i> минут	<i>Балаларды мадақтау.</i> - Спорттық құрал-жабдықтарды жинауды ұсынады. -Балаларға бір қатарға түзелуге белгі беріп рахмет айтып қоштасу. Ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің нәтижесі бойынша сұрақтарға жауап береді: -Өздеріне ұнаған жаттығуларын айтады	- Спорттық құрал-жабдықтарды жинауды ұсынады.

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызмет циклограммасы

Білім беру саласы: «Денсаулық» Оқу қызмет түрі: Денешынықтыру

Өтпелі тақырып: «Балабақша»

ҰОҚ тақырыбы:»		
Күні: 05.05-10.05		
ТОП:	Ересек.	Қатысқан балалар саны:
ҰОҚ мақсаты	Балаларға заттарды тигізбей, шашыраңқы жүру және жүгіру жаттығуларын жасаңыз; допты бір қолмен еденге лақтырып, екі қолмен ұстау жаттығулары; құрсаумен көтерілу және тепе-теңдікте жаттығу.	
Күтілетін нәтиже:	Ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің нәтижесі бойынша сұрақтарға жауап береді: -Өздеріне ұнаған жаттығуларын айтады	
Тілдік мақсат:	Сұрақтарға толық жауап бере біледі	
Өткен ҰОҚ-нен алған білім	Өткен жаттығу түрлерін атай алады.	
ҰОҚ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	-сапқа тұрғызу -сәлемдесу 1 бөлім. Сапқа тұру, қалыпты және туралануды тексеру; бағанда бірінен соң бірін қайта құру; нысандар арасында бірінен соң бірі колоннада жүру және жүгіру; жаяу және жүгіру.	
ҰОҚ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	2 бөлім. Доппен жалпы дамыту жаттығулары. 1. б.қ.: Аяғы бөлек, доп оң қолында. 1-2 - иілу, саусақтармен көтерілу, қолдар бүйір арқылы жоғары; 3-4 - допты сол қолға беру, бастапқы қалыпқа оралу (5-6 рет). 2. б.қ.: Аяғы бөлек, доп оң қолында. 1 - қолды жоғары көтеру; 2 - иілу, допты сол аяқтың тізесінің астына оң қолға ауыстыру; Z - түзу, қолды жоғары көтеру; 4 - бастапқы қалыпқа оралу. Екінші қолмен бірдей (6-8 рет). 3. б.қ.: Аяғы бөлек, доп оң қолында. 1 - денені оңға бұру, допты оң аяқтың жанында еденге соғу; 2 - бастапқы қалыпқа оралу. Солға бұрылу кезінде де солай (4-6 рет). 4. б.қ.: Аяқтар сәл ашақ, доп қол астында. 1 - допты жоғары лақтыру, тез отырып, алақанмен соғу; 2 - тұрып, допты екі қолмен ұстау (4-5 рет). 5. б.қ.: Аяғы бөлек, доп оң қолында. 1-2 - денені алға еңкейту, допты сол қолға ауыстыру; 3-4 - бастапқы қалыпқа оралу. Оң қолда бірдей (6 рет). 6. б.қ.: Негізгі ұстаным, оң қолдағы доп. 1-3 есебі үшін екі аяғымен секіру, 4 саны үшін орнында жүрумен. кезектесіп жоғары секіру (педагогтың есебінен 4-5 рет	Музыкалық сүйемелдеу Әрбір балаға атрибуттар Орамалдар,

	қайталау). Қозғалыстардың негізгі түрлері. 1. Допты бір қолмен еденге лақтыру, ал екеуімен қағып алу (8-10 рет). 2. Өрмелеу - құрсауға оңға (солға) бүйірімен шығу (5-6 рет). 3. Гимнастикалық орындықта жанынан адымдап жүру, ортасында отырып, тұрып, жүру. 3 бөлім. Ашық ойын «Өрт сөндірушілер жаттығуда Бір-бірден бағанда жүру.	
IV. ҰОҚ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	Балаларды мадақтау. - Спорттық құрал-жабдықтарды жинауды ұсынады. -Балаларға бір қатарға түзелуге белгі беріп рахмет айтып қоштасу. Ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің нәтижесі бойынша сұрақтарға жауап береді: -Өздеріне ұнаған жаттығуларын айтады	- Спорттық құрал-жабдықтарды жинауды ұсынады.

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызмет циклограммасы

Білім беру саласы: «Денсаулық» Оқу қызмет түрі: Денешынықтыру

Өтпелі тақырып: «Балабақша»

ҰОҚ тақырыбы:»		
Күні: 12.05-16.05		
ТОП:		Қатысқан балалар саны:
ҰОҚ мақсаты	Жылдамдықта жүгіру; жүріп бара жатқанда допты лақтыру және оны бір қолмен ұстау жаттығулары; Жүгіру және секіру арқылы ойын жаттығуларын қайталаңыз.	
Күтілетін нәтиже:	Ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің нәтижесі бойынша сұрақтарға жауап береді: -Өздеріне ұнаған жаттығуларын айтады	
Тілдік мақсат:	Сұрақтарға толық жауап бере біледі	
Өткен ҰОҚ-нен алған білім	Өткен жаттығу түрлерін атай алады.	
ҰОҚ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	-сапқа тұрғызу -сәлемдесу 1 бөлім. Баған қалыптастыру; бағанмен кезек-кезек жүру және жүгіру, штангаларды басып өту (биіктігі 10 см); екі қатарға қайта құру; жылдамдықпен жүру және жүгіру (арақашықтық 20 м). Тәрбиешінің белгісі бойынша балалардың бірінші топшасы жүгіріп өтіп, қадаммен оралады, екінші топша жүгіру жаттығуын орындауға шақырылады (2-3 рет).	
ҰОҚ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	2 бөлім. Ойын жаттығулары Балалар екі кіші топқа бөлінеді. Біріншісі допты жүріп бара жатқанда жерге лақтырады, мен оны бір қолмен ұстап аламын (арақашықтық 8 м); екіншісі, педагогтың бақылауымен, шахматтан салынған шеңберден шеңберге секіреді (оңға және солға кідірмей секіру). Педагогтың белгісі бойынша балалар орындарын ауыстырады. 3 бөлім. Ашық ауада «Тышқан қақпан» ойыны. Қимылды ойын: "Орныңды тап" Ойын мақсаты: Балалардың ой-өрісін кеңейту, достыққа, ұжымдыққа, бірлікке тәрбиелеу.	Музыкалық сүйемелдеу Әрбір балаға атрибуттар Орамалдар,

IV. ҰОҚ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	Балаларды мадақтау. - Спорттық құрал-жабдықтарды жинауды ұсынады. -Балаларға бір қатарға түзелуге белгі беріп рахмет айтып қоштасу. Ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің нәтижесі бойынша сұрақтарға жауап береді: -Өздеріне ұнаған жаттығуларын айтады	- Спорттық құрал-жабдықтарды жинауды ұсынады.
---	---	--

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызмет циклограммасы

Білім беру саласы: «Денсаулық» Оқу қызмет түрі: Денешынықтыру

Өтпелі тақырып: «Балабақша»

ҰОҚ тақырыбы:»		
Күні:		17.05-19.05
ТОП:		Қатысқан балалар саны:
ҰОҚ мақсаты	Балаларды серуендеуге, қозғалыс жылдамдығын бәсеңдетуге және жылдамдатуға жаттығу; асқазандағы гимнастикалық орындықта серуендеу дағдысын бекіту; дәрі-дәрмектермен жүруді және түйреуіштер арасында секіруді қайталаңыз. Артықшылықтары. 2 гимнастикалық орындықтар, кегльдер және дәрі-дәрмек шарлары (әрқайсысы 12-ден), әр балаға бір сақина.	
Күтілетін нәтиже:	Ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің нәтижесі бойынша сұрақтарға жауап береді: -Өздеріне ұнаған жаттығуларын айтады	
Тілдік мақсат:	Сұрақтарға толық жауап бере біледі	
Өткен ҰОҚ-нен алған білім	Өткен жаттығу түрлерін атай алады.	
ҰОҚ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	-сапқа тұрғызу -сәлемдесу 1 бөлім. Бағандарды бір-бірден қалыптастыру; педагогтың белгісі бойынша қозғалыс қарқынының үдеуімен және тежелуімен жүру және жүгіру; «Бағандарға жылдам» ойын жаттығуы.	
ҰОҚ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	2 бөлім. Сақинамен жалпы дамыту жаттығулары... 1. б.қ.: Негізгі ұстаным, алдыңызда тіке қолмен сақина, екі қолыңызбен ортаңғы сыртқа ұстаңыз. 1-2 - қолды кері ұстау орнына бұрау арқылы сақинаны айналдыру; 3-4 - бастапқы қалыпқа оралу - 5-6 рет. 2. б.қ.: Негізгі ұстаным, екі қолыңызбен төменгі жағында, ортаңғы сырты үшін екі қолмен ұстаңыз. 1 - отырыңыз, қоңырау шалу; 2 - бастапқы қалыпқа оралу (6-7 рет). 3. б.қ.: Аяқ иық енінде, оң қолмен төменде сақина салу. 1 - қолды екі жаққа; 2 - қолды көтеру, сақинаны екінші қолға беру; 3 - қолды екі жаққа; 4 - бастапқы қалыпқа оралу. Екінші қолмен бірдей (6-8 рет). 4. б.қ.: Аяқтың ені бойынша аяқ, төменде оң қолдағы сақина. 1 - сол иілген аяқты	Музыкалық сүйемелдеу Әрбір балаға атрибуттар Орамалдар,

	көтеру, астындағы сақинаны екінші қолға ауыстыру; 2 аяқты төмендетіңіз, бастапқы күйге оралу. Оң аяғымен бірдей (6 рет). 5. б.қ.: Аяқтың иығының ені бір-бірінен ашақ, төменгі жағында ортаңғы сырты үшін екі қолыңыздан ұстаңыз. 1 - түзу қолдар алға; 2 - иілу, сақинамен еденге тигізу; Z - түзу, алға сақина; 4 - бастапқы қалыпқа оралу (5-6 рет). 6. б.қ.: Негізгі стенд, сур. басына сақина, белдікке қолдар. 1 - оң жақ аяғы; 2 - сол аяқты қою; Z - сол аяқ бүйірге; 4 - оң аяқты қойыңыз (6-7 рет). 7. б.қ.: Еденде сақина, аяқтар бірге, қолдар белде. Сақинаның айналасында оңға (1-4) және солға (5-8) секіреді - 3-4 рет. Қозғалыстардың негізгі түрлері 1. Асқазаныңыздағы гимнастикалық орындықта серуендеу, өзіңізді екі қолыңызбен жоғары көтеру (қолды орындықтың бүйірінен ұстау) 2-3 рет. 2. Толтырылған доптардың үстімен, қолды белбеумен басып жүру (2 - 3 рет). 3. Штырь арасындағы екі аяқпен секіру (2 - 3 рет). Ашық аспан астындағы «Сазан және шортан» ойыны. Бір баланы шортан таңдайды, қалған ойыншылар екі топқа бөлінеді. Олардың біреуі шеңбер жасайды - бұл малтатастар, екіншісі - шеңбердің ішінде жүзетін кресттер. Шортан шеңберден тыс орналасқан. Педагогтың белгісі бойынша: «Шортан!» - ол крест тәрізді сазанды ұстамақ болып, шеңберге тез жүгіреді. Крючерлер ойыншылардың бірінің артында тез орын алып, малтатастың артына жасырынып отыруға асығады. Шортаннан ауланған мөңке сазан шеңберден шығып, саналады. Ойын басқа шортанмен қайталанады. 3-4 рет қайталанатын ойынның соңында педагог кресттерді көп ұстаған жүргізушіні белгілейді. 3 бөлім. «Үш орындық» Ойын мақсаты: Балаларды жылдамдыққа, шапшаңдыққа баулу.	
IV. ҰОҚ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	Балаларды мадақтау. - Спорттық құрал-жабдықтарды жинауды ұсынады. -Балаларға бір қатарға түзелуге белгі беріп рахмет айтып қоштасу. Ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің нәтижесі бойынша сұрақтарға жауап береді: -Өздеріне ұнаған жаттығуларын айтады Ең епті ойыншы - шортаннан кейін бағанда бірінен соң бірі жүру.	- Спорттық құрал-жабдықтарды жинауды ұсынады.

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызмет циклограммасы

Білім беру саласы: «Денсаулық» Оқу қызмет түрі: Денешынықтыру

Өтпелі тақырып: «Балабақша» Апталық тақырып: «Менің балабақшам»

ҰОҚ тақырыбы:»		
Күні:		23.05-24.05
ТОП:	Ортаңғы топ	Қатысқан балалар саны:
ҰОҚ мақсаты	Қозғалыс жылдамдығының өзгеруімен балаларды жүру және жүгіру жаттығуларымен айналысыңыз; ашық жерде «жерде қалмаңыз» ойынын, доппен ойын жаттығуларын қайталаңыз.	
Күтілетін нәтиже:	Ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің нәтижесі бойынша сұрақтарға жауап береді: -Өздеріне ұнаған жаттығуларын айтады	
Тілдік мақсат:	Сұрақтарға толық жауап бере біледі	
Өткен ҰОҚ-нен алған білім	Өткен жаттығу түрлерін атай алады.	
ҰОҚ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	-сапқа тұрғызу -сәлемдесу 1 бөлім. Педагогтың қозғалыс қарқынын бәсеңдету немесе жеделдету туралы белгісі бойынша колоннада бірінен соң бірі жүру; педагогтың белгісі бойынша аялдамамен жүру: «фигура жаса!»	
ҰОҚ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	2 бөлім. Ойын жаттығулары... «Доп жүргізушіге». Ойыншылар үш-төрт шеңберге тұрады, әрқайсысының ортасында допты ойыншыларға кезек-кезек лақтыратын жүргізуші орналасқан. Барлығы жаттығуды орындап болған соң, жүргізуші допты басынан жоғары көтереді. «Кім тез»... Ойыншылар бастапқы сызықта үш-төрт бағанға тұрады. Әр бағанның алдында үлкен обруч (себет) орналасқан, онда әр түрлі заттар бар - текшелер, түйреуіштер, доптар және т.с.с. педагогтың белгісі бойынша бірінші тұрған ойыншылар оған жүгіріп келіп, бір-бірден бір затты алып, өз бағанының соңына оралады. Белгіленген сызықтан өте салысымен келесі ойыншылар ойынға кіреді және т.с.с. Барлық заттарды тезірек жылжытқан команда жеңіске жетеді.	Музыкалық сүйемелдеу Әрбір балаға атрибуттар Орамалдар,

	3 бөлім. <i>II Қимылды ойын: «Тышқан мен қақпан»</i> <i>Төмен қозғалмалы ойын «Доп кімде?»</i> <i>Шарты: Ойыншылар шеңбер құрып тұрады. Драйвер таңдалды. Ол шеңбердің ортасында тұрады, ал қалғандары бір-біріне мықтап жақын тұрады, бәрінің қолдары артында.</i> <i>Педагог біреуге доп береді (диаметрі 6-8 см), ал балалар оны шеңбер бойымен арқаларына береді. Жүргізуші доп кімде екенін анықтауға тырысады. Ол былай дейді: «Қолдар, қолдар!» - осы кезде оған балалар доптың жоқтығын көрсеткендей екі қолын, алақанын жоғары көтеруі керек. Егер жүргізуші дұрыс болжаса, ол допты алып, шеңберге тұрады, ал допты тапқан адам жүргізе бастайды.</i>	
IV. ҰОҚ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	Балалардың үлкен болып өскенін көрсету үшін «фотоға» түсіп, кішкентай кезіндегі суретпен салыстыруды ұсынады.	- Спорттық құрал-жабдықтарды жинауды ұсынады.