

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:		01.09-03.09.2021
ТОП:		Қатысқан балалар саны:
ҰОҚ мақсаты	Заттармен және заттарсыз жалпы дамыту жаттығуларын орындау. Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайларда секіру. Допты домалату, лақтыру және қағып алу, допты жерге оң қолмен және сол қолмен ұру, екі қолымен басынан асыра лақтыру және бір қолмен кедергіден лақтыру.	
Күтілетін нәтиже:	Барлық тәрбиеленушілер орындай алады: Бір-бірден тізбекке тұру, шеңбер жасап тұру. Залда қауіпсіздік техникасын сақтау. «Шашыраңқы» жүру. Өзін-өзі шыр айналып бір орында тұрып секіру. Қимыл-қозғалыс кеңістігінде топпен қауіпсіз жұмыс жүргізу.	
Тілдік мақсат:	Талқылауға арналған сұрақтар: Қандай спорт атрибуттары сендерге көбірек ұнады? Доппен тағы қандай қимыл-әрекеттер істеуге болады? Сендерде қалыптасқан қандай қимыл-дағды жақсы дамыған? Неге екенін айта аласыңдар ма? Дене шынықтырумен айналысу неге маңызды екенін айта аласыңдар ма? «Шашыраңқы» жүру кезінде неге біз абай болуымыз керектігін айта аласыңдар ма? Доппен қимыл-қозғалыс кезінде айтарлықтай арақашықтық сақтау не үшін қажет екенін айта аласыңдар ма?	
Өткен ҰОҚ-нен алған білім	Дене шынықтырумен айналысудың маңыздылығы туралы түсінік.	
ҰОҚ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	Тәрбиеленушілерді спортзалмен таныстырады, жабдықтарды көрсетеді. Өздеріне таныс жабдықты атап, оның қолданылуы туралы әңгімелеу ұсынылады. Балаларға ҰОҚ кезіндегі залда қауіпсіз жүріп-тұру ережелері туралы кеңес береді. (Ұ) «Өз орныңды тап!» ойын жаттығуы Тәрбиеленушілер музыка үнімен бір-біріне соқтығыспай залда жүреді, музыка тоқтағанда саптағы өз орнын тез табуы тиіс.	Кең, бос кеңістік. Таныстыратын спорт атрибуттары. Ырғақты музыка.
ҰОҚ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	Жалпы дамыту жаттығулар кешені Жұптасып орындалатын жаттығулар «Қолжоғарыда»	Кең, бос кеңістік.

	Б. қ. – негізгі тұрыс, бір-біріне қарап қол ұстасып тұру. 1 – қолды екі жаққа созу; 2 – қол жоғары; 3 – қол екі жақта; 4 – бастапқы қалып (8 рет). «Отырып-тұру» Б. қ. – н.т. 1-2 – қол ұстасып отырып, тұру; 3-4 – бастапқы қалыпқа көшу (8 рет). «Бұрылу» Б. қ. – бір-біріне бетпе-бет, аяқ иық деңгейінде, қолды айқастырып тұру. 1 – денені оңға (солға) бұру; 2 – бастапқы қалып (6 рет). «Іш бұлшық еттерін жаттықтыру» Б. қ. – шалқадан жату, бір-біріне аяқ жақпен жату (бірінің аяғы екіншісінің аяғының ортасына қысылады), қол желкеде. 1-2 – кезектесіп отыру; 3-4 – бастапқы қалып (8 рет). «Адымдау» Б. қ. – негізгі тұрыс, бір-біріне бетпе-бет, қол ұстасып тұру. 1 – оңға адымдау, қолды екі жаққа жаю; 2 – бастапқы қалып. Сол жақпен қайталау (8 рет). «Еңкею» Б. қ. – аяқ иық деңгейінде, қол ұстасу; 1 – оңға еңкею, оң қол төменде қалып, сол қол жоғары көтеріледі; 2 – бастапқы қалып, сол жақпен де қайталау (8 рет). «Қарлығаш» Б. қ. – негізгі тұрыс, бір-біріне қарап, қол ұстасып тұру; 1-2 – аяқты алма-кезек көтеру (оң және сол) – қарлығаш (әрқайсысы брет). «Секіру» Б. қ. – негізгі тұрыс, бір-біріне бетпе-бет, қол ұстасып тұру; 1-2 – секіру. (8 рет). Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бір орында өз-өзін айнала қос аяқтап секіру. Бір орында адымдаумен кезектестіріп 2-3 рет орындау. Балалардың секіргенде тізені сәл бүгу, жерге аяқтың ұшымен түсу дағдыларына көңіл бөлінеді. 2. Допты жоғары лақтыру және оны қос қолдан қағып алу. Нұсқау – допты алдыңда ұстау және алға-жоғарыға лақтыру, оны өзіңе қарай қыспай, алақанда ұстау керек. Тәрбиеленушілерге өзін-өзі ұстай білу мәдениетін ескесалады – домалап кеткен допты өзгеге бергенде лақтырасалмай, қолына беру керек. Қимыл ойыны «Көмектес!» Балалар дөңгелеңе шеңбер жасап тұрады. Таңдап алынған екі бала шеңберден шығып, қашады: бірі қашып, екіншісі қуады. Қашқан бала шеңберде тұрған кез келген баланың артына тұрады да, оған «Көмектес!» деп айтады. Өзінен көмек сұраған бала шеңберден жүгіріп шығуы тиіс. Ол да қашып жүріп шеңбердегі баланың бірінің артына тұрып көмек сұрай алады. Егер бала біреудің артына тұрып	Топтың жартысына жететін диаметрі 15 см доптар.
--	---	--

	<i>үлгермесе, ұсталып қалады. Ойынды қайталағанда басқаекі бала таңдалады.</i>	
IV. ҰОҚ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	«Шар үрлеу» Ойынға қатысушылар шеңбер құрып отырады. «Қазіршар үрлейміз деп елестетіңдер. Ауаны ішке сорыпоймен шарикті ауызға апарасыңдар да, үрлегендей болып ауаны сыртқа шығарасыңдар. Шар жарылыпкетпейтіндей, байқап үрлеңдер. Енді үрлеген шариктібір-біріңе көрсетіңдер.	

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:		07.09-08.09.2021
ТОП:		Қатысқан балалар саны:
ҰОҚ мақсаты	Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алмастыру, қарапайым дене жаттығуларымен ұштастыру. Допты домалату, лақтыру және қағып алу, допты жерге оң қолмен және сол қолмен ұру, екі қолымен басынан асыра лақтыру және бір қолмен кедергіден лақтыру Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайларда секіру.	
Күтілетін нәтиже:	Қимыл-қозғалыс кеңістігінде топпен жұмыс істеу қауіпсіздігі. «Шашыраңқы» жүгіруді орындау. Қозғалыс тәсілін өзгерте отырып, шеңбер бойымен жүру. Шеңбер бойымен допты қолдан-қолға беру. Заттар арасымен «жылан» жүріспен екі аяқпен секіру.	
Тілдік мақсат:	Талқылауға арналған сұрақтар: Доппен тағы не істеуге болады? Заттар арасымен секіру кезінде қандай тірек-қозғалыс дағдыларын пайдаландыңдар? Сенің достарыңда қалыптасқан қандай қозғалыс дағдылары жақсы дамыған?	
Өткен ҰОҚ-нен алған білім	Бір орында екі аяқпен айнала секіру. Допты 20 рет жоғары лақтыру және екі қолмен қағып алу. Тепе-теңдік – құм толтырылған доптардан адымдап аттау.	
ҰОҚ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	Кіріспе бөлімі: Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау. Шеңбер бойымен денені тік ұстап жеңіл жүгіру. Қол бүйірде аяқтың ұшымен жүру. Қол бүйірде өкшемен жүру. Қарлығашқа ұқсап ұшу.(қолды жанға созу.) Шеңбер бойымен еркін жүру. 1 сапқа тұру. Саптан 4 лекке (колонна) тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау.	Кең, бос кеңістік. Диаметрі 10 см доп.
ҰОҚ-нің ортасы ІІІ. Тақырып бойынша жұмыс минут	Жалпы даму жаттығулары Б. қ: «Оң-сол » 1. Аяқтары ашақ , қолдары белде. басты оң иыққа қисайту иықты көтермеу керек ,	Кең, бос кеңістік.

	басты солға қисайтып қайталау. (6 рет қайталау) Б. қ.: «Шеңбер» 2. Аяқтары алишақ , қолдары иықта. 1-4 қолымызды шеңбер бойынша алдыға қарай айналдырамыз. 5-8 – қолымызды шеңбер бойынша артқа қарай айналдырамыз. / 5 рет қайталау/ Б. қ.: «Бұйрықты орында» 3. Аяқтары алишақ , қолдарымыз басымызда. 1- оң жаққа еңкею, 2- б.қ. 3 – сол жаққа еңкею, 4- қолымызды алдыға созып, отырамыз. 5 – б.қ. /6 рет қайталау/ Б. қ.: «Шам жағу » 4. Аяқтары алишақ , қолдарымыз жанда. 1- қолымыз басымызда, 2- қолымыз жоғары, оң аяғымызды артқа қойып, өкшемізді көтереміз, бүгеміз. 3- оң аяғымызды қоямыз, қолымыз басымызда. 4- б.қ. Сол аяқпен де дәл солай қайталау. / 6 рет қайталау/ Б. қ.: «Құлын» 5. Аяқтарды біріктіріп ұстау, орында тұрып, қолды шынтаққа дейін бүгіп, тізені барынша биік көтере жүгіру . Б. қ.: «Бұршақтар» 6. Аяқтарды біріктіріп ұстау, қолдар белде, орында тұрып алға, артқа, оңға, солға секіру . /15-20 секунд/ Қорытынды: 4 лектен (колонна) 1 саппен шеңбер бойы жүру. Маршпен жүру. Тыныс алу жаттығулары: мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару. Бастапқы қалыпқа келу. Негізгі –қимыл қозғалыс жаттығулары - Нұсқау – допты өзіңе қарай қыспай, алдыға қарай ұстай отырып алға-жоғары лақтыру керек. Балаларға өзін ұстай білу мәдениеті туралы еске салады - 5 метр алға аттай отырып заттар арасымен екі аяқпен секіру. Нұсқау – қозғалыс кезінде екі қолды алға сілтеу арқылы көмектесе отырып, бір мезетте қос аяқтап бар екпінмен секіру. Қимыл ойын «Бос орын» Балалар малдас құрып дөңгелене отырады. Қолына қамшы ұстаған жүргізуші оларды жағалай жүріп, ойыншының бірінің қасына тоқтап, оның жанына жіпті тастайды да, «Бұл жер тар, өзіңе басқа орын тап», дейді. Ойыншы қамшыны қолына алып, жүргізушіні тез қуып жетуге тырысады. Ал қашқан жүргізуші босаған орынға отыруы тиіс, сол кезде орнынан айырылған ойыншы ойын жүргізуші болады. «Шаттық шеңбері» қимыл-қозғалыс ойыны Ойынға қатысушылар бір шеңбердің ішіне екінші шеңбер жасап тұрады. Педагогтің белгісі бойынша шеңбер бойымен қозғалады (жүреді немесе баяу жүгіреді). Ән немесе	Диаметрі 20 см доп. Бір қатарға өзара 1м аралықта орналастырылған 5 дана кегель, конус, текшелер. Қамшы, ұзындығы 70 см өрілген жіп, белгі беруге арналған ысқырық.
--	---	--

	<i>музыка ырғағымен жүруге, жүгіруге тапсырма беруге болады.</i>	
<i>IV. ҰОҚ-нің қорытындысы.</i> <i>Рефлексия</i> минут	<i>(Ө) «Өзіңді қолға ал»</i> <i>«Сен бір нәрсеге алаңдап, біреуді түртіп қалғың келсе, не болмаса қолыңа түскенді лақтырғың келгенін сезінсең өз күшіңді өзіңе дәлелдеудің ең қарапайым жолы шынтақтарыңды алақаныңмен қапсыра құшақтай отырып кеудеңе қыс – бұл шыдамды адамның күйі».</i> <i>Балалардың бір-біріне мейірімді болуын еске салады.</i>	<i>Кең, бос кеңістік.</i>

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:		10.09-14.09.2021
ТОП:		Қатысқан балалар саны:
ҰОҚ мақсаты	Бір орында тұрып және қозғалыс барысында тізбекке тұру түрлерін, сапта тұзу жүру түрлерін орындау. Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алмастыру, қарапайым дене жаттығуларымен ұштастыру. Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайлардағы секірулер.	
Күтілетін нәтиже:	Жүру және жүгіру, таяқпен жаттығулар орындау барысында белгіленген арақашықтықты сақтау. Доп ұстап орындықпен жүру кезінде динамикалық тепе-теңдік сақтау. Секіру кезінде тапсырманы жылдам орындау үшін қолды сермей отырып, бір мезетте қос аяқтап бар екпінмен қарғиды.	
Тілдік мақсат:	Талқылауға арналған сұрақтар: Өз-өзіне массаж жасау қандай мақсатта жүргізіледі? Адам организмінде жүрекқандай қызмет атқарады? Қолға арналған тағы қандай жаттығулар орындауға болады? Дене белсенділігі кезінде адамның жүрек қағысы мен тыныс алуы қалай өзгереді?«Жүрегі алтын, тас жүрек, салқын жүректі» деп қай кезде айтады? Неге екенін айта аласыңдар ма...? Таяқпен жаттығулар жасағанда тиісті арақашықтықты не үшін сақтау қажеттігін айта аласыңдар ма? Биік нәрсенің үстінде тепе-теңдік сақтау не үшін маңызды екенін айта аласыңдар ма?	
Өткен ҰОҚ-нен алған білім	Баяу қарқынмен 2 минут жүгіру; белгі бойынша – жүру, төрттағанда еңбектеу қозғалыстарын кезектестіріп орындау. 5 метр қашықтыққа алға адымдап заттар арасымен «жылан» жүріспен екі аяқпен секіру. 5 метр қашықтыққа алға адымдаумен допты жоғарыға лақтыру және қос қолдап қағып алу.	
ҰОҚ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	«Менің денем» – өзіне-өзі массаж жасау, сылап-сипаудың пайдасын түсіндіреді. Балаларға массаж жасау ережелерін еске салады – алақанды ысқылау, саусақтарды уқалау арқылы қолды жылыту: мәтінге сәйкес қимыл- қозғалысты жеңіл және асықпай орындау.	Кең, бос кеңістік.
ҰОҚ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс	Жалпы даму жаттығулары. құрсаумен орындалатын жаттығулар 1. «Құрсауиықта». Б.қ.: аяқты алшақ, құрсауды төмен ұстау. 1-2–	Кең, бос кеңістік.

минут	құрсаудышықтанасыра көтеру, басты тік ұстау; 3-4 – б.қ. 8 ретқайталау. 2. «Құрсауды үрле». Б.қ.: аяқ иық деңгейінде, құрсау кеуде тұста. 1-2 – алға сәл иілу, құрсауды бетке жақындату – демді созып сыртқа шығару; 3-4 – б.қ. – демді ішке тарту. 8–10 рет қайталау. 3. «Құрсауға жет». Б. қ.: шалқадан жату, құрсау бас жақта. 1-2 – аяқты сәл екі жаққа созып, жоғары көтеру, құрсауға тигізу; 3-4 – біртіндеп төмен түсіру. Тізені бүкпей, аяқтың ұшын созу. 6–8 ретқайталау. 4. «Құрсауды көтер». Б.қ.: етпетінен жату, құрсауды ұстап қолды артқа қарай созу, тізені бүгіп, аяқ ұшымен құрсауды ілу. 1-2 – аяқ пен қол жоғарыда, жоғары тартылу; 3-4 – б.қ. 6–8 рет қайталау. 5. «Аяқтың басын көрсет». Б.қ.: негізгі тұрыс, қол белде, құрсау жарты адым жерде жатады. 1 – оң (сол) аяқ жоғарыда, аяқтың ұшын созу; 2 – аяқтың ұшын құрсауға апару; 3 – жоғары; 4 – б.қ. 6 ретқайталау. 6. Б.қ.: тізеге сүйене отырып төрттағандап тұру, қол құрсауда, алға қарау. 1 – оң (сол) қолды екі жаққа жаяу, қолға қарау; 2 – б.қ. 3-4 ретқайталау. 7. «Қарғып кір, қарғып шық». Б.қ.: н.т., құрсау жерде. Құрсау бойымен айнала жылжи отырып, ішіне қарғып кіру, қарғып шығу, (екі айналым), екі айналым қарама-қарсы бағытта. Осы жаттығуды екінші жанымен қайталау. Қозғалыс қарқыны еркін түрде. 4-5 ретқайталау. Бірінші жаттығуды баяу қарқынменқайталау. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары. Қатар орналасқан таяқтардан екі аяқпен аттап секіру. Қос аяқтап бар пәрменмен секіруге, аяқтың ұшымен түсуге, қол мен аяқ қозғалысының үйлесуіне назар аударады. Тәуекелдікті азайту – тиісті арақашықтықты сақтау, таяқ арасымен ортаға секіру. (Т) Тепе-теңдік – қолға дөп ұстап орындық үстімен жүру. Нұсқау – денені тік ұстау, басты еңкейтпей алға қарау, жерге алдымен аяқтың ұшымен түсу, содан кейін табанымен тұру. Гимнастикалық орындыққа немесе бөренеге шыққан кездегі қауіпсіздік техникасын еске салады, сақтандыру жүргізіледі. (Ұ) Қимыл-қозғалыс ойыны: «Орын алмастырыңдар». Залды ортасынан қақ бөлетіндей етіп арқан тасталады. Әрбір топ өз алаңына барып тұрады. «Жүгір!» деген белгі берілгенде балалар тек өз алаңында шашырай жан-жаққа жүгіреді. «Ауыс!» деген белгі кезінде топтар орын алмастырады. Қарсы бетке толыққұраммен бірінші жүгіріп келген топ жеңіске жетеді.	Балалардың санына қарай ұзындығы 70 см гимнастикалық таяқ. Тірек сызба Гимнастикалық орындықтар (ені 20 см, биіктігі 35 см), санына қарай бағандар. «Баста!», «Тоқта!» деген белгілер беру үшін пайдаланатын ысқырық.
IV. ҰОҚ-нің қорытындысы.	« Менің жүрегім» оқыту ойыны «Қолдарыңды кеудеге қойыңдар (көрсетемін).	Кең бос кеңістік.

Рефлексия минут	Сендер тыныш тұрғанда жүрек бірқалыпты соғады, ал ашуланған кезде жүрек қағысы жиілейді. Бұл жүректің сендерге: «Тоқта, сабыр сақта, ашуланба», – деп ескерткені. «Кешір», – дейді ол. Кәнеки, жүрегімізге көмектесіп, бір-бірімізді ренжітпей, дос болайық. Сонда жүрегіміз бірқалыпты соғатын болады. Достарыңа күлкі сыйлаңдар». Өз денесіне қамқорлықпен қарауға назар аударады.	
---	--	--

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:		15.09.2021
ТОП:		Қатысқан балалар саны:
ҰОҚ мақсаты	Организмнің шынығуы мен төзімділігін жетілдіру үшін түрлі жүктемелерді біртіндеп арттыра отырып дене жаттығуларын орындау. Допты домалату, лақтыру және қағып алу, допты жерге оң қолмен және сол қолмен ұру, екі қолымен басынан асыра лақтыру және бір қолмен кедергіден лақтыру. Зал, алаң, кеңістікті, уақытты бағдарлай білуді, орындық/бөрене арқылы жоғары және төмен жүру барысында және берілген қалыпта тепе- теңдікті сақтау ептілігін дамыту.	
Күтілетін нәтиже:	Көзді жұмып 3 метрге артпен жүру. Жалпы дамыту жаттығуларын таяқпен орындау. Бір қатарда орналасқан аралығы 1 метр болатын 5 кедергі арасымен футболды домалату. Қозғалыс кеңістігінде топпен қауіпсіз жұмыс жүргізу. Залда қауіпсіздік техникасын сақтау. Бағытты өзгерте отырып баяу қарқынмен жүгіру.	
Тілдік мақсат:	Талқылауға арналған сұрақтар: Омыртқаның адам организміндегі атқаратын қызметі қандай? Адам организмі мен денсаулығын нығайтуға қандай қимыл-қозғалыс түрлері ықпал етеді? Қандай пайдалы әдеттер бізге күшті, епті және білікті болуға көмектеседі? Неге екенін айта аласыңдар ма? Денені үнемі тік ұстау не үшін маңызды екенін айта аласыңдар ма? Омыртқаны сау қалпында сақтау үшін арқаның бұлшық етін нығайту неге маңызды екенін айта аласыңдар ма?	
Өткен ҰОҚ-нен алған білім	Бір қатарға орналастырылған таяқтар арқылы екі аяқтап секіру. Тепе-теңдік – қолға доп ұстап орындық үстімен жүру. Алға адымдай отырып допты жоғары лақтыру және қос қолмен қағып алу.	
ҰОҚ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	Күшті, епті және білікті болуды ұсынады. Күшіміз көп, мықтымыз, Арада әлсіз бала жоқ. Денемізді күнде біз Шынықтырып жүреміз! Бір-бірден сап түзеп артпен жүру. Бағытты өзгерте отырып баяу қарқынмен ирелеңдеп жүгіру. Тыныс алуды қалпына келтіру. Жүру мен жүгіру төзімділікті дамытатынына балалардың назарын аударады.	Кең, бос кеңістік. Сылдырмақ.

ҰОҚ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	Жалпы даму жаттығулары 1. «Өкшемен тұру». Б.қ.: н.т. құрсау иық тұста. 1-2 – құрсауды жоғарыға көтеріп, қарау, оң(сол) аяқты жанына қарай қойып, аяқтың ұшын созу; 3-4 – б.қ. Басты тік ұстау. 5 рет қайталау. 2. Б.қ.: аяқты алашақтап отыру, құрсау иықта. 1-2 – оңға(солға) бұрылу, құрсау жоғарыда; 3-4 – б.қ. 6 рет қайталау. 3. «Аяқ құрсауда». Б.қ.: шалқадап жату, құрсау белде. 1-2 – құрсауды тігінен қою, аяқты бүгіп, құрсауға тіреп, тік жазу; 3-4 – б.қ. 4-6 рет қайталау. 4. Б.қ.: құрсау ішінде отыру, аяқты тіреу, қолды артынан тіреу. 1-2 – аяқты алға жазу; б.қ.; 3-4 – қайталау, жамбаспен оңға 90 градусқа бұрылу; сол жақпен қайталау. 3-4 рет орындау. 5. «Құрсауға аяқ тигізу». Б. қ.: шалқадап жату, құрсау бас жақта. 1-4 – аяқтың арасын сәл алашақтап жоғары көтеру, құрсауға аяқ ұшын тигізу; 5-8 – аяқты баяу төмен түсіру. Аяқты бүкпеу, аяқтың басын созып ұстау. 6-8 рет орындау. 6. «Өзіңнен айналдыру». Б.қ.: тізерлеп тұру, құрсау бір бүйірде. Құрсауды өзіңнен айналдыра домалату. Бағытты өзгерту. 5 рет қайталау. Тізерлеп отырып тынығу ұсынылады. 7. «Құрсау артта». Б.қ.: аяқ иық деңгейінде, құрсау төменде. 1-2 – құрсауды жоғары көтеру, жоғары қарау, тартылу. 3-4 – б.қ. 4 рет қайталау. 8. Б.қ.: б.қ. құрсау жерде бір бүйірде. Құрсауды айнала артпен секіру (үш айналым). Бағытты өзгерту. Жүрумен алмастыра отырып 4 рет қайталау. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары. 1. Тепе-теңдік – орындықпен жүріп ортада керілген жіптің астынан өту. Гимнастикалық қорындық үстімен жүргенде тепе-теңдік сақтауға, жіп астынан өткенде топтасу және орындықтан дұрыс түсу (жерге түскенде алдымен аяқтың ұшымен түсіп барып табанмен тұру) дағдысына назар аударылады. 2. Қолмен отырғышқа таянып, кеудені жерден көтеріп, қолды бүгіп жазу: қолмен отырғышқа таянып, аяқты біріктіріп тұзу созу. Жаттығуды балалардың жеке мүмкіндіктеріне сай бірқалыпты орындату. «Шеңбер» қимыл ойыны Шеңберлерді шеңбер етіп орналастырады. Ойыншылар өз шеңберінің ортасында тұрады (шеңбер ішінде тек екі ойыншы ғана бола алады), ал ойыншылардың бірі осы үлкен шеңбердің ортасында тұрады. Белгі берілген кезде «үйі» жоқ ойыншы кез келген шеңберге кіріп, ондағы ойыншымен жұп құра алады. Жалғыз қалған ойыншы шеңбер ортасына тұрады, ойын жалғасады. Ойын аяғына дейін бірге болған жұп жеңімпаз саналады. Арқан тартыс.	Кең, бос кеңістік. Бала санына қарай ұзындығы 70 см таяқтар. Қозғалыс сызбасы бар карточкалар. Гимнастикалық орындық, керілген жіп (биіктігі 50 см). Фитболдар. «Баста-тоқта!» белгісі ретінде пайдаланатын ысқырық.
---	--	--

IV. ҰОҚ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	«Тыныс ал да, әдемі ойлан!» ойын жаттығуы. Балалар демін сыртқа шығарғанда ойша елестетеді. «Мен арыстандай айбаттымын!» «Мен ілбістей жүйрікпін!»	Кең, бос кеңістік.
---	--	---------------------------

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызмет циклограммасы

Білім беру саласы: «Денсаулық» Оқу қызмет түрі: Дене шынықтыру

Қыркүйек айы. Өтпелі тақырып: «Балабақша»

ҰОҚ тақырыбы:»		
Күні:		17.09.2022
ТОП:		Қатысқан балалар саны:
ҰОҚ мақсаты	Заттармен және заттарсыз жалпы дамытушы жаттығуларды орындау. Допты домалату, лақтыру және қағып алу, допты жерге оң қолмен және сол қолмен ұру, екі қолымен басынан асыра лақтыру және бір қолмен кедергіден лақтыру.	
Күтілетін нәтиже:	Екі қатарға тізбекке тұруды орындау. Түзету жаттығулар орындау кезінде аяқ пен қолдың жұмысын үйлестіру. Қимыл-қозғалыс кеңістігінде топпен қауіпсіз жұмыс жүргізу. Алақан мен тізеге сүйеніп гимнастикалық орындықта төрттағанда еңбектеу. Биік орындық немесе бөрене үстінде қол мен аяқ жұмысын үйлестіру.	
Тілдік мақсат:	Талқылауға арналған сұрақтар: Достарыңа тағы қандай доп жаттығуларын ұсынасыңдар? Гимнастикалық орындықта тапсырма орындау кезінде тәуекелдікті қалай азайтуға болады? Бастан қапшықтың құлауына не себеп болады? Арқанды тағы қалай пайдалануға болады? Неге екенін айта аласыңдар ма? Түзету жаттығулары не үшін орындалады? Басқа қапшық қойып жүру кезіндеденені неге тік ұстау керектігін айта аласыңдар ма? Досыңнан не үйрендің? Доп серпілісінің күшін неге саралау қажет?	
Өткен ҰОҚ-нен алған білім	Тепе-теңдік – орындықпен жүріп ортасында керілген жіп астынан өту. Бір қатарда орналасқан аралығы 1 метр болатын 5 кедергі арасымен футбол домалату.	
ҰОҚ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	«Мен осындаймын, біз осындаймыз» ойын жаттығуы. Балалар шеңбер құрып тұрады. Шеңбер ортасына бір бала шығып, «Мен – әдемімін (сымбаттымын)!» – дейді де тиісті қимыл көрсетеді, қалғандары хормен «Біз – әдеміміз (сымбаттымыз)!» деп айтады да, қимылды қайталайды. Содан кейін келесі бала шығып, өзінің жеке қасиетін атайды.	Кең, бос кеңістік.
ҰОҚ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	Жалпы даму жаттығулары. Б.қ.: аяқты алшаққою, құрсауды артқа ұстау. 1-2–құрсауды артқа-жоғары, оң аяқты алға созып аяқ ұшымен тұру; 3-4–б.қ. Солаяқпен осылай қайталау. Басты тік ұстау. брет қайталау. 1. Б.қ.: н.т.: құрсау оң қолда. 1-2–отыру, құрсауды жерге қойып, ұстап тұрып ішінен өту; 3-4 – сол қолмен қайталау (5 рет). 2. Б.қ.: н.т.: құрсау жерде. Құрсаудың үстіне аяқты қою, башпайларды және өкшені жерге	Кең, бос кеңістік. Бала санына қарай доптар (диаметрі 20 см).

	қарай жақындатып, жанымен бір жағына қарай, содан кейін екінші жанымен қарсы бағытта айнала жүріп шығу – б.қ. 4–6 ретқайталау. 3. Б.қ.; құрсаудың ішінде отыру, қолды артқа тіреу. 1-2 – аяқты алға тік жазу: б.қ.; 3-4 – қайталау, жамбасты оңға 90 градусқа бұру; 5-6 – қайталау, тағы 90 градусқа бұру; 7-8 қайталау, тағы 90 градусқа бұру. Басты түсірмеу. 3-4 ретқайталау. 4. Б.қ.: н.т.: қолды бүгіп, құрсауды тігінен кеуде тұсында ұстау. 1 – оң аяқты бүгіп жоғары көтеру, аяқтың ұшын созу, құрсауды тізеге ілу; 2 – аяқ алдыда, құрсау сол қалыпта; 3 – аяқты бұғу; 4 – б.қ. Сол аяқпен осылай қайталау (4-5 рет). 5. Б.қ.: тізерлеп тұру, құрсауды жоғары көтеру. 1-2 – оң жаққа жантая отыру, құрсауды иыққа қарай апару; 3-4 – б.қ. сол жақпен қайталау. 5 ретқайталау. 6. Б.қ.: аяқты біріктіру, құрсауды жерде. 9 рет құрсауды жанында секіріп, оны иығында құрсау ішіне секіру, 180 градусқа бұрылу. Осыны тағы қайталап, құрсаудан секіріп шығу. Жүрумен алмастыра, 4 рет қайталау. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары. Қос қолмен допты жерге соғу. Гимнастикалық орындықта алақан мен тізгесуіне отырып еңбектеу. Бала бұл жаттығуды жасағанда орындық үстінде оның аяқ пен қолының үйлесімді жұмыс істеуіне назар аударады. 2. Тепе-теңдік – басына қапшық қойып, қолын белге қойып, еденде созылып жатқан арқан үстімен бір бүйірмен адымдап жүру. Нұсқау – өкшені арқан табан ортасында болатындай етіп қою. Динамикалық тепе-теңдік сақтау қажеттігіне назар аударады. «Таудан-тауға» қимыл ойыны. Ойыншылар қасындағы көршісінің басына қолы жететіндей аралықта малдас құрып дөңгелектене отырады. Жетекші: «Таудан-тауға, таудан-тауға», – деп басынан тақиясын шешеді де, оң жағындағы көршісінің басына кигізеді. Ол да тақияны өз көршісінің басына кигізеді. Жүргізуші кенеттен басын қолымен ұстап: «Тауға-тауға!» деп айтқанға дейін тақия бастан-басқа көшеді. Дәл осы кезде тақия кімнің басында болады, сол ойыншы қандай да бір тапсырманы орындайды.	Гимнастикалық орындықтар (ені 20 см, биіктігі 40 см). Ұзындығы 2 метр арқандар (3 дана). Тақия.
IV. ҰОҚ-нің қорытындысы. Рефлексия	Балаларға ҰОҚ-дан кейін қандай болғандарын көрсетуді тапсырады. Әрбір бала ерекше, талантты тұлға екенін ұғындырады.	

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:		22.09.2021	
ТОП:		Қатысқан балалар саны:	
ҰОҚ мақсаты	Бір орында тұрып және қозғалыс барысында тізбекке тұру түрлерін, сапта тұзу жүру түрлерін орындау. Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алмастыру, қарапайым дене жаттығуларымен алмастыру. Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайлардағы секірулер. Командалық ойындардың рөлдері мен тәсілдерін қолдану.		
Күтілетін нәтиже:	Қатарынан сап түзеп залдың бір жағынан қарсы жағына қозғалу. Баяу қарқынмен 2.5 минут жүгіру. Музыка тоқтағанда саптағы өз орнын жылдам тауып тұру. Орындықта/бөренеді аяқ пен қолды үйлесімді жұмыс істетуге.		
Тілдік мақсат:	Талқылауға арналған сұрақтар: Спортшыларға жеңіс үшін қандай қасиеттер қажет? Орындықта/бөренеді тапсырма орындаған кезде тәуекелдікті қалай азайтуға болады. Гимнастикалық орындықты шыдамдылықты арттыру үшін тағы қалай пайдалануға болады? Қалай денсаулықты күтуге және спортта жеңіске жетуге болады? Неге екенін айта аласыңдар ма? Жүгіру ырғағын сақтау не үшін қажет екенін айта аласыңдар ма? Жүгіргеннен кейін тыныс алуды неге жылдам қалпына келтірген маңызды екенін айта аласыңдар ма? Аяқты серпігенде неге тізбектен тым алыс кетпеу қажет екенін айта аласыңдар ма?		
Өткен ҰОҚ-нен алған білім	Гимнастикалық орындықта алақан мен тізеге сүйеніп төрттағанда еңбектеу. Тепе-теңдік – басына қапшық қойып, қолды белге таянып, арқан бойымен адымдап бір жанымен жүру. Допты қос қолдап жерге соғу.		
ҰОҚ өткізілу барысы			
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет		Ресурстар
І. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау. Шеңбер бойымен денені тік ұстап, жылжымалы қадаммен жанына, артқа жүру . Шеңбер бойымен аяқты артқа қарай жіберіп, тұзу жүгіру . Қол бүйірде, аяқтың сыртымен жүру. Қол бүйірде, аяқтың ішімен жүру. Шеңбер бойымен жай жүру .		Кең, бос кеңістік. АКТ – «Спорт түрлері».

	<i>1 сапқа тұру.</i> <i>Саптан 4 лекке (колонна) тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау.</i>	
ҰОҚ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	Жалпы даму жаттығулары <i>Б.қ.: аяқты алысқа, құрсауды артқа ұстау. 1-2 – құрсауды артқа-жоғары, оң аяқты алға созып аяқ ұшымен тұру; 3-4 – б.қ. Сола аяқпен осылай қайталау. Басты тік ұстау. 6 рет қайталау.</i> 1. <i>Б.қ.: н.т.: құрсауды оң қолда. 1-2 – отыру, құрсауды жерге қойып, ұстап тұрып ішінен өту; 3-4 – сол қолмен қайталау (5 рет).</i> 2. <i>Б.қ.: н.т.: құрсауды жерде. Құрсаудың үстіне аяқты қойып, баппайларды және өкшені жерге қарай жақындатып, жанымен бір жағына қарай, содан кейін екінші жанымен қарсы бағытта айнала жүріп шығу – б.қ. 4-6 рет қайталау.</i> 3. <i>Б.қ.: құрсаудың ішінде отыру, қолды артқа тіреу. 1-2 – аяқты алға тік жазу: б.қ.; 3-4 – қайталау, жамбасты оңға 90 градусқа бұру; 5-6 – қайталау, тағы 90 градусқа бұру; 7-8 қайталау, тағы 90 градусқа бұру. Басты түсірмеу. 3-4 рет қайталау.</i> 4. <i>Б.қ.: н.т.: қолды бүгіп, құрсауды тігінен кеуде тұсында ұстау. 1 – оң аяқты бүгіп жоғары көтеру, аяқтың ұшын созу, құрсауды тізеге ілу; 2 – аяқ алдыда, құрсау сол қалыпта; 3 – аяқты бүгу; 4 – б.қ. Сол аяқпен осылай қайталау (4-5 рет).</i> 5. <i>Б.қ.: тізерлеп тұру, құрсауды жоғары көтеру. 1-2 – оң жаққа жантая отыру, құрсауды иыққа қарай апару; 3-4 – б.қ. сол жақпен қайталау. 5 рет қайталау.</i> 6. <i>Б.қ.: аяқты біріктіру, құрсауды жерде. 9 рет құрсауды жанындасекіріп, оны иығында құрсау ішіне секіру, 180 градусқа бұрылу. Осыны тағы қайталап, құрсаудан секіріп шығу. Жұрумен алмастыра, 4 рет қайталау.</i> Негізгі қимыл қозғалыс жаттығулары Төзімділікті жаттықтыру <i>Білек пен тізеге сүйене отырып гимнастикалық орындық үстімен еңбектеу.</i> <i>Балалар орындықта/бөренеді қимыл-қозғалыс орын-дағанда аяқ-қол жұмысының үйлесуіне назар аударады.</i> Нақтылықты жаттықтыру <i>Жүгіріп келіп баланың жоғары көтерілген қолынан 25 см биіктікке ілінген затқа (таспа) секіріп қол тигізу. Баланың қолды сермеу қимылы мен аяқты серпу күшін үйлестіре алуға назарын аударады.</i> <i>Нұсқау – қажетті орында тым алыс емес және таспа астынан өтпей аяқ серпілісін орындауға тырысу керек.</i> Зейінді жаттықтыру «Кім зейінді?» қимыл ойыны. <i>Балалар спорт түрлері бойынша (қалауына қарай) топ-тарға бөлінеді. Капитандардың қолында доп (төрт капитан – төрт түсті доп). Ойыншылар залда жүгіріп жүреді, белгі берілгенде өз қатарына барып тізбекке тұрады.</i> <i>Көздерін жұмғанда, капитандар орын алмастырады.</i>	<i>Кең, бос кеңістік.</i> <i>Тапсырмаларды орындау сызбасы.</i> <i>Гимнастикалық орындықтар (ені 20 см, биіктігі 40 см).</i> <i>Қазақтың дәстүрлі әуені, түсі әртүрлі доптар – 4 дана.</i>

	<i>Белгі бойынша ойыншылар өз капитанын жылдам тауып, оның артына тізбекке тұруы тиіс.</i>	
<i>IV. ҰОҚ-нің қорытындысы.</i> <i>Рефлексия</i> минут	<i>Тақпақтың сөздерін қайталап, мәтінге сәйкес қимылдар жасауды ұсынады.</i> <i>Спортшы болам десең сен –</i> <i>Жаттығу жасап шынық.</i> <i>Салқын сумен шомылып,</i> <i>Таза ауада тынық.</i> <i>«Тазалық – денсаулық кепілі!»</i> <i>Деген сөзді ұмытпа!</i> <i>Шымыр болып өсесің,</i> <i>Шынықтырсаң денені.</i> <i>Жүгіріп күнде секіріп</i> <i>Балалармен ойнасаң!</i> <i>Сонымен қатар, балалар,</i> <i>Күнде дұрыс тамақтан.</i>	

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:		24.09-28.09.2021
ТОП:		Қатысқан балалар саны:
ҰОҚ мақсаты	Бір орында тұрып және қозғалыс барысында тізбекке тұру түрлерін, сапта тұзу жүру түрлерін орындау. Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алмастыру, қарапайым дене жаттығуларымен ұштастыру. Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, теңе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайларда секіру. Ойындағы шығармашылық қабілеттерін дамыту (ойынның түрлі нұсқаларын ойлап табу, қимылдарды ұштастыру).	
Күтілетін нәтиже:	Ырғақты жаттығулар орындау. Орындықта/бөренеді аяқ-қол жұмысын үйлестіру. Жұппен үйлесімді жұмыс жүргізу. Шапалаққа сәйкес өз-өзін айнала отырып бір орында ырғақты секіру. Қимыл-қозғалысты бастау және музыка ырғағына сәйкес жаттығуды аяқтау.	
Тілдік мақсат:	Талқылауға арналған сұрақтар: Қазақстанның Қызыл кітабына қандай жануарлар енгізілген? Жануарлар қозғалысын келтіру кезінде қандай тірек-қозғалыс дағдыларын пайдаландыңдар? Жануарлардан нені үйрене аламыз? Неге екенін айта аласыңдар ма? Неге тізені сәл бүгіп секіру қажет екенін айта аласыңдар ма? Неге жануарларға қамқорлықпен қарау қажет екенін айта аласыңдар ма? «Жануарлар – біздің кіші бауырларымыз» деп неге атайтынын айта аласыңдар ма?	
Өткен ҰОҚ-нен алған білім	Қатарынан тізбекке тізіліп залдың бір жағынан екінші жағына жүру. Баяу қарқынмен үздіксіз жүгіру (2.5 минут). Гимнастикалық орындық үстімен білек пен тізеге сүйене отырып еңбектеу. Жүгіріп келіп баланың жоғары көтерілген қолынан 25 см биіктікке ілінген затқа (таспа) секіріп қол тигізу. Толтырылған доппен жүгіру.	
ҰОҚ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
І. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау. Шеңбер бойымен көрсетілген бағыт бойынша бірінен кейін бірі жүру. Шеңбер бойымен денені тік ұстап жүгіру. Қол жоғарыда, аяқтың ұшымен жүру. Қол жанда, өкшемен жүру.	Кең, бос кеңістік. Жануарлар қимылының музыкасы.

	<i>Шеңбер бойымен еркін жүру.</i> <i>1 сапқа тұру.</i> <i>Саптан 4 лекке (колонна) тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау</i>	
ҰОҚ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	Жалпы даму жаттығулары «Құрсау жоғарыда» Б. қ. – аяқты иық деңгейінде қою, құрсауды қолды бүгіп иыққа кигізу. 1 – құрсауды жоғары көтеру, оған қарау; 2 – бастапқы қалыпқа көшу (8 рет). «Құрсауды көтеру» Б. қ. – құрсау ішінде аяқты аздап алысқа қойып тұру, қолды түсіру. 1 – отырып, құрсауды екі жанынан ұстау; 2 – бойды тіктеу, құрсауды белге дейін көтеру; 3 – отыру, құрсауды жерге қою (13-сурет); 4 – тұру, бастапқы қалыпқа көшу (8 рет). «Бұрыш» Б. қ. – құрсау ішінде тізені бүгіп отыру, қолды артқа тіреу. 1 – аяқты жазып, жоғары көтеру; 2 – аяқты екі жаққа алысқататып, құрсаудың екі жанына қарай жерге түсіру; 3 – екі аяқты біріктіріп, тік ұстап жоғары көтеру; 4 – бастапқы қалыпқа көшу (8 рет). «Адымдау» Б.қ. – бойды жазып тұру, құрсауды төменде екі қолмен ұстау. 1 – сол аяқпен адымдау, құрсауды кигізу, 2 – б.қ. 3 – сол аяқпен де орындалады. 8 рет. «Айналдыру» Б.қ. – тұру, құрсау жерде тұрады. Құрсауды бір қолмен үш рет айналдыру. «Массаж» Б.қ. – тұру, құрсау жерде. Оны оң аяқтың баппайларымен жерден көтеру, сол аяқпен де солай қайталау. 3 рет. «Табандыуқалау» Б.қ. – құрсау ішінде тұру. Құрсау үстімен баппайлармен жүру, өкшемен жүру. 2 айналым. «Секіру» Б. қ. – құрсау алдында тұру, аяқ арасы алысқатата қойылады, қолды түсіру. Құрсауды айнала екі бағытта қос аяқтап секіру, арасында үзіліс жасау. 1. Гимнастикалық орындықта алақан мен табанға сүйеніп төрттағандап еңбектеу. 2. Шапалақтауға сәйкес өзін айнала отырып бір орында секіру. Балалардың кейбірі секіреді, кейбіреулері ырғақпен шапалақ ұрады. Балалардың тізесін сәл бүгіп ырғала, жеңіл секіре алуына назар аударылады.	Кең, бос кеңістік. Гимнастикалық орындықтар (ені 20 см, биіктігі 35 см) 4–6 дана. Аттардың қозғалысына сәйкес келетін тез және баяу музыка.

	Қимыл-қозғалыс ойыны « Жылқы» Сәйкес музыка әуенімен түрлі қарқынмен және түрлі бағытта жүгіру ұсынылады. Жылқының сымбаттықимылына балалардың назарын аударады. «Қасқыр мен лақтар» қимыл-қозғалыс ойыны. Ойын алдында «лақтар» мен олардың иесі тұратын «ауылдың» орны белгіленеді. Залдың екінші шетінде «жайылым», ал ортасында «қасқырдың апаны» белгіленеді. Сонан соң 2-3 «қасқыр» мен «мал иесі» сайланады. Қалғандары – «лақтар». «Мал иесі» «лақтарды» қорасына апарып: «Бұйра жүнді лақтарым, Кішкентай менің шұнақтарым, Жайылымда секеңдеп, Кетпеңдер алыс тепеңдеп. Қасқыр жүрер аңдып басып, Сақ болыңдар, лақтарым», – дейді. Осыдан соң олар жайылымға кетеді. Жол ортасында«қасқырдың апаны» бар. Онда арды «қасқырлар» аңдып отырады. «Лақтар» «апан» жанына келген кезде, оларға «қасқырлар» тап береді. Осылайша жайылымғажеткенше арттарынан қуады. «Лақтар» белгіленген жерге дейін жеткізбей қашады. Олардың мақсаты: аман есен жету. Ұсталған «лақтарды» тек «мал иесі» ғана ажырата алады. Ұсталғандар ойын соңына дейін «апанда»отырады. Қанша «лақ» ұсталса, «қасқырдың» олжасы сонша болады.Келесі ойында «қасқырға» ұсталмаған «лақтар» «қасқыр» болып ойнайды.	
IV. ҰОҚ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	«Тасбақа»: жұптасып массаж жасау. Тасбақа шомылуға кетіп барады. Қолдың уысымен (чашика) жоғарыдан төмен арқадан шапалақтап соғу. Сөйтіп қорыққаннан бәрін тістейді: Белден жоғары қарай арқаны пәрменді түрде шымшылайды: «Тық-тық-тық, тық-тық-тық,Қорықпаймын, бері шық». Тез бұрылып, жұбын шошытады. Аздап бүгілген саусақтармен баяу толқынды қозғалыс жасайды. Қорыққан сыңай танытады (артқа қарай шоршу).	

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызмет циклограммасы

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

Қыркүйек айы. Өтпелі тақырып: «Балабақша»

ҰОҚ тақырыбы:»		
Күні:		29.09.2021
ТОП:		Қатысқан балалар саны:
ҰОҚ мақсаты	Дене қуаты қасиеттерін көрсету: әртүрлі дене әрекеті түрлеріндегі ептілік, күш, жылдамдық пен реакция Бір орында тұрып және қозғалыс барысында сапқа тұру түрлерін, мәнерлі сап тұзу, жүру түрлерін орындау. Алуан түрлі ойын түрлерінде әртүрлі дене жаттығуларын орындау барысында басқа қатысушыларға тактикалық көмек көрсету	
Күтілетін нәтиже:	Ойында өз әрекетін өзгелердің қимыл-қозғалысымен үйлестіру. Жіп өткен кезде секіру. Құрсауды жалауға дейін дөңгелетіп апару. Ойын ережесін сақтау.	
Тілдік мақсат:	Талқылауға арналған сұрақтар: Дене әрекеті мен көңіл күй қалай өзара байланысты? Ойында сендер қан-дай қимыл-қозғалыс түрлерін пайдаландыңдар? Ойын қандай қасиеттерді дамытады? Бір баланың көңіл күйі басқалардың көңіл күйіне қалай әсер етеді? Неге екенін айта аласыңдар ма? Ойында санамақ не үшін қажет екенін айта аласыңдар ма? Ойында ереже не үшін қажет екенін айта аласыңдар ма? Ойында тәуекелдікті қалай азайтуға бо-латынын айта аласыңдар ма? Секірген кезде неге тізені сәл бұғу қажет екенін айта аласыңдар ма?	
Өткен ҰОҚ-нен алған білім	Гимнастикалық орындық үстімен алақан және табанның көмегімен төрттаған-дап еңбектеу. Түрлі қарқын мен бағытта жүгіру. Өзін айнала отырып бір орында секіру.	
ҰОҚ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
І. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	«Көңіл күй қалай?» Балалар бас бармағын көрсетіп: «Мынадай!» – дейді. «Көңіл күй қалай?» Балалар: «Тамаша!» – деп шапалақ соғады. Балалардың дене жаттығулары мен ойындардың көмегімен көңіл күйлерін көтеру көзделеді. «1-2» деген санақпен тізбекке тұру. Белгілі бір қалыпта тоқтап жүру (аяқтың ұшымен тұру, жартылай отыру). Аяқты бүгіп, бір тізбек бойынша бір-бірден және екі-екіден жүгіру. Шеңбер бойына тұрып жалпы дамыту жаттығуларынорындау.	Кең, бос кеңістік.

ҰОҚ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	«Шашыраңқы» ойыны Ойынға қатысушылар өзара жақын тұрып шеңбер құрады. Шеңбер ортасында жүргізуші. Ол белгі бергенде балалар хормен: «Әй, балалар, санаңдар да, тез қашыңдар!» – деп айғайлайды. Бәрі жылдамдатып «бір-екіге» санап бөлінеді. Санау кімнен басталатынын ойын жүргізуші белгілейді. Санап болған соң, барлығы жан-жаққа шашырай жүгіреді. Жүргізушінің міндеті жамырай қашып бара жатқан балалардың бірін ұстап қалуы тиіс. Қолға түскен бала уақытша ойыннан шығады. «Жалауға кім бірінші жетеді?» Педагогтің «Дайындалыңдар!» деген белгісі бойынша балалар сол қолмен ұстап құрсауды жалауға қарай бағыт бойынша жерге қояды; оң қолды құрсауды ұруға дайын етіп ұстайды. Педагог: «Бір, екі, үш, домалат!», – дейді. Балалар құрсауды оң қолымен соға отырып жалауларға қарай домалатады. Құрсауды бірінші дөңгелетіп апарған бала жалауды жоғары көтереді. Барлық ойыншы белгіленген жерге жеткен соң қай топ көп жалау жинағаны саналады. «Қасқырға қақпан» Ойынға қатысушылар екі топқа бөлінеді. Бір топ қол ұстасып дөңгелене қасқырға қақпан құрады. Екінші топ қасқырлардың рөлін атқарып, залда қақпан арқылы төрт-тағандап еңбектеп жүреді. «Кәне, кәне, халайық, Қасқыр қақпан құрайық. Кәне, қақпан берік бол, Қасқыр, қасқыр, келіп көр!» – деп айтылған соң, бірінші топтың ойыншылары қолдарын түсірген кезде қақпан жабылады. Қақпанда қалып қойған қасқырлар ойыннан шығады да, ойын жалғасады. Содан кейін топтар рөл алмасады. «Қармақ» Ойынға қатысушылар шеңбер жасап тұрады. Ортаға ойын жүргізуші ұзын жіп ұстап шығады: – Сен, есінеме, Аяқты көтер жоғары! – деп ол ескертеді де, жіпті бар ұзындығымен жерге тигізбей бар күшімен айналдырады. Ойынға қатысушылар сақтанып тұрады. Жіп	Кең, бос кеңістік. Құрсаулар, жалаулар. Ұшы түйілген ұзын жіп.
---	--	--

	<i>аяқтарының қасына келгенде тиіп кетпеу үшін секіреді.</i>	
IV. ҰОҚ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	«Күлкіні жалғастыр» ойын жаттығуы Балалар малдас құрып дөңгелене отырады да, бір-біріне жымыып, күлкіні әрі қарай кезекпен жалғастырады. Балаларға бір баланың көңіл күйі қалғандарының көңіл күйіне әсер ететінін еске салады.	

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызмет циклограммасы 1

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

Қазан айы. Өтпелі тақырып: «Менің отбасым»

ҰОҚ тақырыбы:»		
Күні:		01.09.2021
ТОП:		Қатысқан балалар саны:
ҰОҚ мақсаты	Организмнің төзімділігі мен жаттыққандығын жетілдіру үшін түрлі жүктемелерді біртіндеп арттырумен дене жаттығуларын орындау. Бір орында тұрып және қозғалыс барысында сапқа тұру түрлерін, мәнерлі сап тұзу, жүру түрлерін орындау. Допты домалату, лақтыру және қағып алу, допты жерге оң қолмен және сол қолмен ұру, екі қолымен басынан асыра лақтыру және бір қолмен кедергіден лақтыру.	
Күтілетін нәтиже:	Бір-бірінің қолына допты беру, допты алға-жоғары-төмен бағыт бойынша лақтыру. Жетекшіні ауыстыра отырып баяу қарқынмен жүгіру. Қойылған мақсатқа жету стратегиясын жоспарлау (көшбасшылық қасиетті дамыту үшін).	
Тілдік мақсат:	Талқылау үшін сұрақтар: ҰОҚ-дан тыс өздігінен қандай жеке қасиеттерді дамытуға болады? Тепе-теңдік сақтау жаттығуларында қандай қиындықтарға кезіктіңдер? Кімді көшбасшы деп атайды? Спортзалдың жақтары қалай анықталады? Неге екенін айта аласыңдар ма? Неге бірінші болуға талпыну керек екенін айта аласыңдар ма? Көшбасшы бола алу неге байланысты екенін айта аласыңдар ма? Үнемі бірінші болу неге қиын? Допты қағып алғанда неге саусақтарды қыспай, бос ұстау керек?	
Өткен ҰОҚ-нен алған білім	Қимыл ойындар: «Шашыраңқы», «Қармақ», «Қасқырға қақпан», «Жалауға кім бірінші жетеді?»	
ҰОҚ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут		Қырлары түрлі түсті шаршы.

ҰОҚ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	Жалпы дамыту жаттығулар (Жұптасып құрсаумен орындалатын жаттығулар) 1. Б.қ.: шеңбер ортасында бір-біріне арқамен тік тұру, құрсау иықта. 1-2 – құрсауды жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен тұру – демді ішке тарту; 3-4 – б.қ. 6–8 ретқайталау. 2. Б.қ.: қайталанады. 1-2 – құрсауды жоғары көтеру, оңға (солға) иілу, демді ішке тарту; 3-4 – б.қ. 6 рет қайталау. 3. Б.қ.: біреуі отырып, құрсауды тігінен ұстайды (шамамен жерден 30 см), екінші бала құрсаудан бір адым жерде тұрады. Құрсауға тиіп кетпей, төрттағандап кіру, тұрып екінші жаққа бұрылу. 3–5 рет қайталау. Орыналмастыру. 4. Б.қ.: құрсауды баппайлармен және өкшемен қысып ұстау. 1-2 – аяқтың ұшына ақырындапкөтерілу, қолдыекіжаққажаю; 3-4 – өкшементұрып, қолдытөментүсіру. 8–10 рет қайталау. 5. «Айналу» Б.қ., н.т.: бір-бірінің артында құрсауға бүйірімен тұру, бір қолды белге қойып, екінші қолмен құрсауды ұстау. Аяқтың ұшымен отырып, құрсауды айналып шығу (үш айналым). Денені тіктеп, бағытты өзгерту. 3-4 ретқайталау. 6. Б.қ.: қайталау. Тізені жоғары көтеріп, құрсауды айналаырғақпен жүгіру (үш айналым), бір орында адымдау. Бағытты өзгерту. 3-4 ретқайталау. Негізгі қимыл- қозғалыс жаттығулары Төзімділікті дамыту Тепе-теңдік – белгі бойынша гимнастикалық орындықтан бір көзді жұмып бір аяқпен тұру. Нұсқау – алға еңкеймей, статистикалық тепе-теңдік сақтау. Ептілікті дамыту Бастан асырып екі қолмен бір-біріне доп лақтыру (2,5 метр). Нұсқау – алға-жоғары-төмен бағыты бойынша (доп кемпірқосақ бойымен жүргендей, жартылай шеңбер жасап) бір-бірінің қолына дәлдеп доп лақтыру. Допты лақтыру кезінде қолды екпінмен серпе отырып бағытты сақтауға назар аударылады. Қим ойын: «Тоқта!» Ойынға қатысушылар жүргізушіден 10 қадам қашықтықта тұрады. Ойын жүргізуші теріс қарап тұрып: «Жылдам атта, аңқайма! Тоқта!», – деп дауыстап айғайлайды. Осы кезде балалар ойын жүргізушіге қарай жүреді. «Тоқта!» дегенде балалар келген жерінде тоқтап қалады да, жүргізуші тез бұрылып қарайды. «Тоқта!» деп айтқан кезде тоқтап үлгермеген бала бастанқы сызыққа қайта барып тұрады да, қозғалысты қайта басынан бастайды. Соңында жүргізушіге ең жақын келген бала жеңеді де, жүргізушінің орнына тұрады (қимыл-қозғалыстың	Кең, бос кеңістік. Гимнастикалық орындық (ені 20 см, биіктігі 40 см, 4 дана). Диаметрі 20 см доптар.
---	--	---

	<i>түрлі тәсілдері қолданылады).</i>	
<i>IV. ҰОҚ-нің қорытындысы. Рефлексия минут</i>	<i>Финикаларды есептеу арқылы балалармен сапаны дамытуға талдау жүргізеді.</i>	

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызмет циклограммасы 2

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

Қазан айы. Өтпелі тақырып: «Менің отбасым»

ҰОҚ тақырыбы:»		
Күні:		05.10.2021
ТОП:		Қатысқан балалар саны:
ҰОҚ мақсаты	Допты домалату, лақтыру және қағып алу, допты жерге оң қолмен және сол қолмен ұру, екі қолымен басынан асыра лақтыру және бір қолмен кедергіден лақтыру. Дене қуаты қасиеттерін көрсету: әртүрлі дене әрекеті түрлеріндегі ептілік, жылдамдық пен реакция. Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайлардағы секірулер.	
Күтілетін нәтиже:	Бір аяқтап секіре отырып, алдындағы тасты екінші аяғымен қозғалтып алға жылжу. Бастан асырып доп лақтыру. Арнайы жаттығу орындау арқылы өз эмоциясын басқару. Доптың ұшу бағытына сәйкес қимылдар орындай отырып, алға немесе артқа қадам жасау.	
Тілдік мақсат:	Талқылауға арналған сұрақтар: Балалар топта қандай тәртіп ережелерін сақтауы тиіс? Спортзал ішінде қандай ойындар ойнауға болмайды? Секіртпемен секіру кезінде тәуекелдікті қалай азайтуға болады? Доп лақтырғанда қандай тірек-қимыл дағдыларын пайдаландыңдар? Неге екенін айта аласыңдар ма...? Неге допты қағып алу кезінде сәйкес қимыл жасау керек? Неге спортзалда тәртіп ережесін сақтау қажет екенін айта аласыңдар ма?	
Өткен ҰОҚ-нен алған білім	Спортзалдың белгілі бір жерінде бірінің артына бірі немесе қатарынан тізіліп тізбекке тұру. Тепе-теңдік – белгі бойынша гимнастикалық орындықта көзді жұмып бір аяқпен тұру. Допты бір-біріне қос қолмен бастан асырып лақтыру (қашықтық 2,5 метр). Жетекшіні ауыстыра отырып баяу жүгіру.	
ҰОҚ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату	(Ұ, ПК) Балаларға орнынан тұрып «Қалай тұрасың?» саусақ жаттығуларын жасауды	Кең, бос кеңістік.

0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	ұсыныңыз. Қалай тұрасың? – Мынадай! (Жұдырығын жұмып, бас бармақты шошайтады). Қалай жүзесің? – Мынадай! – Қалай жүгіресің? – Мынадай! (Саусақтарын жұдырық етіп жиып, қолын шынтақтан бүгіп бір орында жүгіреді). – Алысқа қалай қарайсың? – Былай! (Қолды шекеге апару). – Түскі асты қалай күтесің? – Былай! (Екі қолын иекке тіреу). Қалай қол бұлғайсың? – Былай! (Қол бұлғайды). – Таңертең қалай ұйықтайсың? – Былай! (Қолын жақтың астына қояды). – Қалай еркелейсің? – Былай! (Бұртиған ұртын сұқ саусақтарымен басады). Жалғамалы жүру және өкшеден аяқтың ұшына қарай салмақ сала жүру, жартылай отырып жүру. Қайталап жүгіру. Тынысты қалпына келтіру жаттығулары.	
ҰОҚ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	«Ойын бастаушы» Ойын бастаушы таңдап алынады да, дөңгелене шеңбер құрған балалардың ортасына тұрады. Балалар қол ұстасып, бірде оңға, бірде солға шеңбер бойымен айнала жүріп: «Қатар-қатар шеңбер құрып, Адымдаймыз біз алға. Тұр орныңда! Кәне, қалма Бізбен бірге қайтала», – деп тоқтай қалады да, қолдарын түсіреді. Ойын бастаушы қандай да бір қимылды көрсетеді, балалар бәрі қалмай қайталауы тиіс. Ойын бастаушылар алмасып, ойын жалғасады. (Т) Әртүрлі қалыпта жүгіру. «Классиктер» Бір аяқтап секіре отырып, алдындағы тасты екінші аяғымен қозғалтып алға жылжу. Нұсқау – аяқты жерге қойғанда табанның алдыңғы бөлігіне сүйене отырып серпілу қажет. (Ж, Ө) Бір-біріне бастан асырып доп лақтыру	Кең, бос кеңістік. Қосалқы топтағы

	(қашықтық 3 метр). Балалар доппен ойнауға өзіне жұп таңдайды және бір-бірінен 3 метр қашықтықта тұрады. Доп лақтыру күшін саралап, допты жұбының қолына тура беру дағдысына назар аударады. Нұсқау – допты қағып алған бала доптың ұшу бағытына сәйкес алға немесе артқа қадам аттауы тиіс. (Ұ) «Мөңке балық және шортан» қимыл ойыны. Балалардың бірі шортан болады, қалғандары екі топқа бөлінеді. Олардың бірі шеңбер жасайды. Ол – «тастар», екінші топ – «мөңке балықтар», шеңбер ортасында жүзіп жүреді. «Шортан» шеңбер сыртында болады. Педагог «Шортан!» деп белгі бергенде, «шортан» жылдам шеңберге жүгіріп кіріп, «мөңке балықтарды» ұстап алуға тырысады. «Мөңке балықтар» тастың артына жасырынбақ болып, ойыншылардың бірінің артына тез барып отыруға тырысады. «Шортан» шап берген «мөңке балықтар» шеңберден шығып қалады.	балалар санына қарай ұсақ жайпақ тастар, қозғалыс арақашықтығын белгілеуге арналған заттар. Диаметрі 30 см доптар. Кең, бос кеңістік.
IV. ҰОҚ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	(Ө, Ж) Өз мінез-құлқын басқара алуға үйренуді ұсынады. «Өзіңді қолға ал» «Сен бір нәрсеге алаңдап, біреуді түртіп қалғың келсе, не болмаса қолыңа түскенді лақтырғың келгенін сезінсең өз күшіңді өзіңе дәлелдеудің ең қарапайым жолы – шынтақтарыңды алақаныңмен қапсыра құшақтай отырып кеудеңе қыс – бұл төзімді адамның қалпы». Балалардың бір-біріне мейірімді болуын еске салады.	

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызмет циклограммасы3

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

Қазан айы. Өтпелі тақырып: «Менің отбасым»

ҰОҚ тақырыбы:»		
Күні:		06.10-08.10.2021
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 көтеру, астындағы сақинаны екінші қолға ауыстыру; 2 аяқты төмендетіңіз, бастапқы күйге оралу. Оң аяғымен бірдей (6 рет).	Музыкалық сүйемелдеу Әрбір балаға атрибуттар Орамалдар,

	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 крестер. 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 4

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

Қазан айы. Өтпелі тақырып: «Менің отбасым»

ҰОҚ тақырыбы:»		
Күні:		12.10.2021
ТОП:		Қатысқан балалар саны:
ҰОҚ мақсаты	.Заттармен және заттарсыз жалпы дамыту жаттығуларын орындау. Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайлардағы секірулер. Өрмелеу, өрмелеп шығу, астымен еңбектеу, еңбектеп өту түрлерін орындау. . Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алмастыру, қарапайым дене жаттығуларымен алмастыру. Топтық ойындар рөлдері мен тәсілдерін қолдану.	
Күтілетін нәтиже:	Баяу жүгіру мен алма-кезек жүруді орындау. Іс-қимыл кеңістігінде топпен қауіпсіз жұмыс жүргізу. 30 см биіктен таспадан әрі белгіленген жерден тереңдікке секіру. Басына қапшық қойып адымдап жүру. Таспамен жаттығуларды ырғақпен әдемі орындау. Таспадан секіру кезінде тепе-теңдік сақтау.	
Тілдік мақсат:	Балалар денсаулық туралы түсініктерін қорытады, салауатты өмір салтын ұстану дағдыларын атайды; жаттығулар орындау арқылы бұлшық етті нығайтады; тепе-теңдік сақтауға арналған жаттығуларды орындау кезінде дене мен нысананы бақылай алатындарын көрсетеді.	
Өткен ҰОҚ-нен алған білім	Бағытты өзгерте отырып баяу қарқынмен және кедергілерді аттап жүгіру (2 минут). Тепе-теңдік – белгі бойынша гимнастикалық орындықта бір көзді жұмып бір аяқпен тұру. Қол шапалақтаған соң допты жоғары лақтырып, қос қолмен ұстап алу. Белгіленген жерге 30 см биіктен тереңдікке секіру.	
ҰОҚ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
І. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	(Ұ) «Денсаулықты нығайтамыз» ойын жаттығуы «Қолды күнге қарай созыңдар. Күн сәулелері ананың жұмсақ алақанындай бізді құшағына алып, аймалап, сипалап, жылу береді. Сиқырлы күн реніш пен ауру-сырқауды ерітіп, жүректерді махаббатқа, сүйіспеншілік пен денсаулыққа толтырды». Балаларға жүру мен жүгірудің адам денсаулығына пайда тигі-	Кең, бос кеңістік.

	зетіні туралы әңгімелейді. Бір-бірінің артына тізбекке тұру. Баяу жүгіру мен кезектестіре жүру.	
ҰОҚ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	Таспалармен жалпы даму жаттығулары. Келбетті бітім денсаулық кепілі екеніне балалардың назарын аударады. (Ұ) 30 см биіктіктен белгіленген жер – таспадан әрі шұңқырлау жерге секіру. Балаларға жаттығу жасағанда жарақатты болдырмау үшін орындықтың ортасында, бір-бірінен ашақта тұру керектігін ескертеді. (Т, ПК) Белгіленген жерге дәл секіруге, жерге түскенде те-пе-теңдік сақтап, аяқты дұрыс қоюға назар аударады. Көлденең қойылған сатыда алақан мен табанға сүйеніп төрт-тағандап еңбектеу. Нұсқау – аяқ пен қолдың қозғалысын үйлестіру, қозғалыс кезінде бір-біріне кедергі келтірмеу, арақашықтықты тура сақтау – қозғалыс басталатын сызықтан белгіленген нүктеге дейін. Баспалдақ таяқшаларын ұстағанда төрт саусақ үстінде, бас бармақ астында болады. Қажет болған жағдайда сақтан-дыру қамтамасыз етіледі. (Т, ПК) Дене қисаюының профилактикасы Тепе-теңдік: басына қапшық қойып, қолды екі жаққа жайып адымдап жүру. Дене мен басты дұрыс ұстауға көңіл бөлу (егер басты еңкейтсе, қапшық құлап түседі). Нұсқау – те-пе-теңдік сақтау, аяқты қойғанда таяқша ортада болу керек. «Қарлығаш» қимыл ойыны Бала санына қарай құрсаулар қойылады. Бұл қарлығаштар-дың үйі болады, ортасында қақпан бар. Ойынға қатысу-шылар қарлығаш болып залда әрі-бері жүгіреді, қанат қаққандай қолдарын самғап әдемі қимылдар жасайды. «Қар-лығаш, қарлығаш, қарлығаш, біздің үйге ұшып кел!», – деп белгі берілген кезде тез үйді табады, үйді таппағандар қақпанға түседі.	Кең, бос кеңістік. Бала санына қарай түрлі түсті таспа (ұзындығы 1метр), биіктігі 30 см гимнастикалық орындықтар. Жылжымалы сатылар – 3 дана. Ағаш таяқшалар – ұзындығы 2,5 метр – 6 дана. Балалардың жартысына жететін салмағы 100 г тарта-тын, ішіне құм толтырылған қапшықтар. Құрсаулар.
IV. ҰОҚ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	«Пайдалы-зиянды» тәртіптік ұстаным қалыптастыру. Балаларға пайдалы және зиянды әдеттер туралы сөйлемдерді аяқтау ұсынылады.	Ауа толтырылған шар.

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызмет циклограммасы 5

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

Қазан айы. Өтпелі тақырып: «Менің отбасым»

ҰОҚ тақырыбы:»		
Күні:		13.10-15.10.2021
ТОП:		Қатысқан балалар саны:
ҰОҚ мақсаты	Бір орында тұрып және қозғалыс барысында тізбекке тұру түрлерін, сапта тұзу жүру түрлерін орындау. Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алмастыру, қарапайым дене жаттығуларымен алмастыру. Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайлардағы секіру. Қашықтыққа, көлденең және тік нысанаға лақтыру. Түрлі спорттық ҰОҚ-ға қажетті ресурстарды анықтау және оларды техника қауіпсіздігін ескере отырып қолдану.	
Күтілетін нәтиже:	Топтармен жарысу. Топта эстафета беру. Педагогтің нұсқауы бойынша бір-бірінің артына және қатарынан тізбекке тізілу, шеңбер құру. Заттар арасымен секіру. Аралығы өзара 1 метр қашықтықта бір қатарға орналасқан заттар арасымен футбол ойнау.	
Тілдік мақсат:	Эстафета, жарыс, тізбекке тұру, қатарынан тізілу, шеңбер, тепе-теңдік, заттар арасында секіру, футбол домалату. Неге футболды саусақтармен қатты күш салмай итеру керек екенін айта аласыңдар ма? Топта ұйымшыл болу не үшін қажет екенін айта аласыңдар ма? Неге топта эстафетаны бір-біріңе міндетті түрде беру керек екенін айта аласыңдар ма? Нысананы көздегенде неге нысананың ортасына қарсы тұру қажет?	
Өткен ҰОҚ-нен алған білім	Тепе-теңдік – басына қапшық қойып, қолды екі жаққа жайып адымдап жүру. Алақан мен табанға сүйене отырып көлденең баспалдақпен төрттағандап еңбектеу. Белгіленген жерге 30 см биіктен тереңдікке секіру.	
ҰОҚ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	(Ұ) ҰОҚ-да тапсырманы кім жылдам және кім жақсы орындайтынын тексеру: ұлдар ма, қыздар ма? Ұлдар мен қыздар арасында жарыс ұйымдастыру. (Ұ, Ө) № 1 тапсырма «Кім зейінді?»	Кең, бос кеңістік.

	Топ бойынша бір-бірінің артына, қатарынан тізбекке тізіліп тұру, шеңбер жасап тұру. Қыздар жеке, ұлдар жеке тізбекке тұру. Сөзбен, қажет болғанда қимылмен қай жаққа тұру көрсетіледі: педагогтің сол жағында қыздар, оң жағында ұлдар (керісінше), педагогтің алдында, артында. 2. Қатар тізбекке тұру. Балаларға тәртіп ережесін түсіндіреді, жарыс өткізу кезіндегі қауіпсіздік техникасын, жарыста арақашықтықты сақтауды еске салады – мәре сызығынан шеңберге дейін.	Бір-бірінен 70 см аралықта бір қатарға орналастырылған заттар (6 заттан 2 қатар), шеңбер 2 дана.
ҰОҚ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	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 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). «Қармақ» ашық ойыны Бағандарда бір-бірден объектілер арасында, оларға қол тигізбей жүру.	Футбол – 2 дана. Құм толтырылған қапшықтар.
IV. ҰОҚ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	қорытындылайды.	

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызмет циклограммасы 6

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

Қазан айы. Өтпелі тақырып: «Менің отбасым»

ҰОҚ тақырыбы:»		
Күні:		19.10-20.10.2021
ТОП:		Қатысқан балалар саны:
ҰОҚ мақсаты	Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алмастыру, қарапайым дене жаттығуларымен алмастыру. Қашықтыққа, көлденең және тік нысанаға лақтыру. Гимнастикалық орындық пен еңіс тақтайдың бойымен жүру кезінде тепе-теңдікті сақтау. Ойындағы шығармашылық қабілеттерді дамыту (ойынның түрлі нұсқаларын ойлап табу, қимылдарды құрастыру).	
Күтілетін нәтиже:	Тізені жоғары көтеріп жүгіру. Түзету жаттығуларын жасау. Бір-бірінің артына, қатарынан тізбекке тізіліп тұру. Қозғалыс кеңістігінде тізбекпен қауіпсіз жұмыс жүргізу. Спортзалда бағыт-бағдар таба білу. Орындықта/бөренеді тепе-теңдікті сақтауға арналған жаттығулар орындау. Грек жаңғағымен массаж жасау.	
Тілдік мақсат:	Организмді шынықтыру дегенді қалай түсінесің? Қандай жаттығулар арқылы организмді шынықтыруға болады? Дене шынықтырумен айналысудың қандай пайдасы бар? Нәтижелеріңде қандай ілгерілеушілік бар? Сендерге қандай қимыл-қозғалыстар көбірек ұнайды? Сендерге қандай қимылдар жасау қиын тиді?	
Өткен ҰОҚ-нен алған білім	Бір-бірінен 70 см аралықта бір қатарға орналастырылған кедергі заттар арасында жүгіру. Бір-бірінен 1 метр аралықта бір қатарға қойылған кедергі заттар арасында футбол домалату. Бір-бірінен 70 см қашықтықта бір қатарға қойылған кедергі заттар арасында екі аяқпен секіру. Тік нысанаға көздеп лақтыру.	
ҰОҚ өткізілу барысы		

Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	(Ұ, ПҚ) «Дене шынықтыру басталады – бір! Қарыштатып адымдаймыз – екі! Саптан қалма, қара алға – үш! Көк аспанда жарқырайды күн көктем, Шымыр болып өсерміз әлі, біз ертең!» Бір-бірінің артына бір баладан тізбекке тұрып, жай адымдап, тізені жоғары көтеріп жүгіру, бағыт пен қарқынды өзгертіп жүгіру, жартылай адымдап және теріс қарап жүру. Нұсқау – жеңіл, ырғақты жүгіру; тізені 90 градус бұрышқа дейін көтеру, қолды белге қою. Тыныс алуды қалпына келтіру.	Кең, бос кеңістік.
ҰОҚ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	Қолды әртүрлі қалыпта түзету жаттығуларын жасау. Екі қатар тізбекке тізілу. Заттарсыз жалпы дамыту жаттығуларын жасау. Лақтыру, орындық үстімен жүру кезінде қауіпсіздік техникасы туралы ескертеді. 5 метр қашықтықтан тік нысанаға көздеп лақтыру. Оң және сол қолмен нысанаға лақтырғанда денені дұрыс ұстауға көңіл бөлінеді. Лақтыру техникасына назар аударылады – алдымен қолды айналдыра төмен, содан кейін артқа қолды толық жазылғаниша серпиді. Тепе-теңдік – қолды екі жаққа жайып, шаршылардан аттай отырып орындық үстімен адымдап жүру. Дене мен басты дұрыс ұстауға назар аударылады. Оң және сол жанымен қозғалысты бақылайды, сақтық шараларына көңіл бөлінеді. (Ұ) «Соқыртеке» қимыл-қозғалыс ойыны Балалар бір-бірінен қол созым аралықта дөңгелек отырады. Дөңгелек ортасына бір бала шығып, оның көзі байланады. Ол «соқыртеке» болады. Ойынға қатысушылар бір-біріне қоңырауды бере отырып зал ішінде жүгіріп жүреді. Көзібайлаулы бала қоңырау үнімен олардың соңына түсіп, ұстапалуға ұмтылады. Кім ұсталса, сол «соқыртеке» болады.	Кең, бос кеңістік. Тік нысандар, құм толтырылған қапишықтар. Гимнастикалық орындықтар. Биіктігі 10 м поролон шаршылар – 4 дана. Кең зал, бос кеңістік. Қоңырау.
IV. ҰОҚ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	Грек жаңғағымен орындалатын жаттығу Жаңғағымыз жай емес, Өзі сиқырлы, өзі алтын. Біз жаңғақпен ойнаймыз: Саусағыңды қимылдат, Біз жаңғақпен ойнаймыз, (оң қолда) Оны таудан домалат.	Кең, бос кеңістік. Грек жаңғақтары. (Барлық іс-әрекет мәтінге және нұсқаулыққа сәйкес орындалады)

	<i>Жоғары, төмен сырғанап Алақанда домалат! Біз көңілді баламыз Сол қолға оны аламыз (сол қолда) Жоғары, төмен, тағы да Домалатып ойнаймыз! Оң қолға жаңғақ аламыз (оң қолда) Алақанға саламыз. Айналдыра жаңғақты Саусаққа күш саламыз. Тағы, тағы домала Онсыз ойын бола ма (сол қолда). Жұдырықты жұмамыз Оңға, солға бұрамыз. Ойынымызды аяқтап, Аздап тыныс аламыз! Бір-екі-үш! Демаламыз жинап күш!</i>	
--	--	--

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызмет циклограммасы 7

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

Қазан айы. Өтпелі тақырып: «Менің отбасым»

ҰОҚ тақырыбы:»		
Күні:		22.10-26.10.2021
ТОП:		Қатысқан балалар саны:
ҰОҚ мақсаты	Организмнің шынығуы мен төзімділігін нығайту үшін түрлі жүктеме-лерді біртіндеп арттыра отырып дене жаттығуларын орындау. Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алмастыру, қара-пайым дене жаттығуларымен ұштастыру. Қашықтыққа, көлденең және тік нысанаға лақтыру. Дене қуаты қасиеттерін көрсету: әртүрлі дене әрекеті түріндегі ептілік, тепе-теңдік, үйлесімдік, күш, жылдамдық пен реакция. Алуан түрлі ойын түріндегі дене жаттығуларын орындау барысында басқа қатысушыларға тактикалық көмек көрсету.	
Күтілетін нәтиже:	Жүру түрлерін орындау – аяқты айқастыра адымдау, отырып және жартылай отырып жүру. Бір-бірінің артына, қатарынан жұптасып тізбекке тұру. Қозғалыс кеңістігінде жұппен қауіпсіз жұмыс жүргізу. Зал кеңістігінде бағдар-лай алу. Білек пен табанға сүйеніп допты баспен итере отырып төрттағандап еңбектеу. Екі тобық арасына допты қысып жүру. «Арқантартыс» ойынында күш сынасу.	
Тілдік мақсат:	Жұптасып жаттығу орындаған кезде қандай дене мүшелері мен бұлшық еттер қатыстырылады? Қандай спорттың жұптасқан түрлерін білесіңдер? Әріптестік, өзара көмек деп қандай өзара іс-қимыл тәсілін атайды? Неге жұптасқан жаттығу кезінде әрекетіңді әріптесіңнің іс-әрекетімен үйлестіру керек екенін айта аласыңдар ма?	
Өткен ҰОҚ-нен алған білім	Тепе-теңдік – қолды екі жаққа жайып, шаршылардан аттай отырып орындық үстімен адымдап жүру. 4 метр қашықтықтан тік нысанаға көздеп лақтыру. Арқаннан қос аяқтап жанымен секіріп алға жылжу.	
ҰОҚ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
І. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут	Бір-бірден тізбекпен жүру. Айқастыра адымдап, отырып және жартылай отырып жүру. Аяқты қатты бүгіп, тізені жоғары көтеріп жүгіру. Қимыл-қозғалыстың әрбір түріне сәйкес келе-	Кең, бос кеңістік.

Ұйымдастыру. 3-5 минут	тін қол қимылдарын пайдалануға назар аудару.	
ҰОҚ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	2 бөлім. Доппен жалпы дамыту жаттығулары. 1. б.қ. - аяқтың иық енінде тұруы, доп екі қолда төмен. Доп жоғары, оңға (солға) қисайыңыз, түзетіңіз, бастапқы қалыпқа оралыңыз (4-6 рет). 2. б.қ. - аяқтар сәл ашақ, иілген қолдарда доп кеудеде. Отырыңыз, допты тастаңыз және оны екі қолыңызбен ұстаңыз; допты алу, бастапқы қалыпқа оралу (5 рет). 3. б.қ. - отыру, аяқтар түзу, доп табанға жатады, қолдар артта тұрады. Аяғыңызды жоғары көтеріңіз, допты домалату кезінде оны ұстаңыз, бастапқы орнына оралыңыз (4-5 рет). 4. б.қ. - шалқаңызда жатып, аяқтарыңыз түзу; бастың артындағы доп. Оң (сол) аяқты көтеріңіз, доппен аяқтың саусағын тигізіңіз; аяқты төмендетіңіз, бастапқы қалыпқа оралыңыз (5 рет). 5. б.қ. - өкшелерде отыру, допты бүгілген қолдарда. Допты денеңізге айналдырып, қолыңызбен екі бағытта саусақпен айналдырыңыз (әр бағытта 2-3 рет). 6. б.қ. - аяқтар сәл ашақ, иілген қолдарда доп. Екі аяқпен шеңбер бойымен, екі бағытта секіру. Тыныс алу жаттығулары: «Отынышы» - балалар ағаш шауып жатқан тәрізді болады. (ту-у-х, ту-у-х) Бастапқы қалыпқа келу. Қозғалыстардың негізгі түрлері. 1. Қаптарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру. 2. Гимнастикалық орындықта алақан мен аяқтың тіреуімен «аю» жүру. 3. Екі аяқпен секіру, арақашықтық 3 м. 3 бөлім. Ашық аспан астындағы «Үкі» ойыны. Бір-бірден бағанда жүру.	Кең, бос кеңістік. «Баста-тоқта!» белгісі үшін пайдаланатын ысқырық. Топтың жартысына жететін доп.
IV. ҰОҚ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	-Ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің нәтижесін талдайды: -Қандай жаттығулар жасадық? -Балалармен бірге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсіру.	

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызмет циклограммасы 8

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

Қазан айы. Өтпелі тақырып: «Менің отбасым»

ҰОҚ тақырыбы:»		
Күні:		27.10-29.10.2021
ТОП:		Қатысқан балалар саны:
ҰОҚ мақсаты	Организмнің шынығуы мен төзімділігін нығайту үшін түрлі жүктемелерді біртіндеп арттыра отырып дене жаттығуларын орындау. Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды кезек алмастыру, қарапайым дене жаттығуларымен ұштастыру. Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайларда секіру. Дене қуаты қасиеттерін көрсету: әртүрлі дене әрекеті түріндегі ептілік, жылдамдық пен реакция.	
Күтілетін нәтиже:	Қозғалыс кезінде екіден, бірден тізбекке тұру. Бір-бірінің артына, қатарынан тізіліп, жұптасып тізбекке тұру. Аяқты артқа қарай тізеден бүгіп, тізені жоғары көтеру. Қозғалыс кеңістігінде жұппен қауіпсіз жұмыс жүргізу. Зал кеңістігінде бағдар таба білу.	
Тілдік мақсат:	Сендерге спорттың қай түрі көбірек ұнайды? Жаттығуларды орындау кезінде тәуекелдіктерді қалай азайтуға болады? Баскетболда қандай мақсатта секіру орындалады? Сендер спорттың қай түрімен шұғылданғыларың келеді? Спортшыларға қандай пайдалы әдеттер чемпион болуға көмектеседі? Спорттың әрбір түріндегі жаттығуларда не ортақ екенін айта аласыңдар ма? Спортшыларға жаттығулар не үшін қажет екенін айта аласыңдар ма?	
Өткен ҰОҚ-нен алған білім	Екі тобық арасына допты қысып жүру. Білек пен табанға сүйеніп баспен допты итере отырып төрттағандап еңбектеу. «Малдас» құрып отырып бастан асырып бір-біріне доп лақтыру.	
ҰОҚ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	(Ұ, ПК) Балаларға спорт түрлері туралы жұмбақ шешу, өздерін спортшы ретінде елестету ұсынылады. «Жеңіл атлетика» Аяқ ұшымен аяқты айқастырып, қолды әртүрлі қалыпта ұстап, гимнастикалық адыммен жүру, жүгіру – тізені жоғары көтере отырып аяқты артқа қарай тізеден қатты бұғу;	Кең, бос кеңістік. АКТ – «Спорт түрлері» тұсаукесер.

	әрбір қозғалыс түріне сәйкес қол қимылдарын жасауға назар аударылады. Тыныс алу жаттығулары «Біз спортпен айналысып, тез өсеміз», – аяқтың ұшына көтеріліп, қолды жоғары көтеріп – демді ішке тарту. «Күн сайын биік боламыз» – қолды төмен түсіріп, табанмен толық тұру – демді сыртқа шығару.	
ҰОҚ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	(Ж) «Волейбол» Жұппен жалпы даму жаттығулары. Жұптасып екі қатар тізбекке тұру кезіндегі арақашықтықты бақылайды. (Ж) 3 метр қашықтықтан бір-біріне екі қолмен «кеуде» тұсынан доп лақтыру. Допты лақтыру күшін саралап, әріптесінің қолына тура-лап доп лақтыруға назар аударады. Нұсқау – екі шынтақты қыса ұстап алға-артқа-төмен бағыт бойынша доп лақтыру. (Ұ, Ж) «Қазақша күрес» сайысы Гимнастикалық орындықта ішпен еңбектеу. Нұсқау – қозғалыстарды біртіндеп ретімен орындау, бойды еркін тік жазып, қолды бүге орындық жақтау-ларынан ұстау, бас бармақ орындық жақтауының үстіңгі жағында, қалған саусақтар төменгі жағында болады. (Ұ, Ж) «Баскетбол» Баланың жоғары көтерілген қолынан 30 см биіктікке ілінген затқа (таспа) жүгіріп келіп секіріп қол тигізу. Нұсқау – қолды сермеу қимылы мен аяқты серпу күшін үйлестіру. Көрсету кезінде тым алыстан емес және таспаға жүгіріп келмей аяқты тиісті жерде серпуге назар аударылады. Қауіпсіздік техникасы: таспаға тек қол ұшын тигізу, іс-әрекетті саптан бір баладан ғана орындау.	Жұппен екі қатар тізбекке тұру сызбасы. Доп салатын себеттер. Топтың жартысына жететін доп. Гимнастикалық орындықтар. Керілген жіп. Әрбір топқа қарсы түрлі түсті таспалар, баланың жоғары көтерілген қолынан 30 см биіктікке ілінеді.
IV. ҰОҚ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	«Осындай қимыл-қозғалыс!» жаттығуы Балаларға өзін таңдаған спорт түрінен чемпион ретінде елестету ұсынылады.	

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызмет циклограммасы 1

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

Қараша айы. Өтпелі тақырып: «Дені саудың жаны сау»

ҰОҚ тақырыбы:»		
Күні:		02.11.2021
ТОП:		Қатысқан балалар саны:
ҰОҚ мақсаты	Организмнің төзімділігі мен жаттыққандығын жетілдіру үшін түрлі жүктемелерді біртіндеп үдетумен дене жаттығуларын орындау. Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды кезек алмастыру, қарапайым дене жаттығуларымен ұштастыру. Қашықтыққа, көлденең және тік нысанаға лақтыру. Зал, алаң, кеңістікті, уақытты бағдарлау, орындық/бөрене арқылы жоғары және төмен жүру барысында және берілген қалыпта тепе-теңдікті сақтау ептілігін дамыту. Командалық ойындар рөлдері мен тәсілдерін қолдану.	
Күтілетін нәтиже:	Допты қағып алу үшін алға немесе артқа қадам басу, баяу жүгіру, жалпы дамытушы жаттығулар орындау, жұп болып тұрып қос аяқтап секіру, зал, алаң, кеңістікте бағдарлау, зейінін шоғырландыру. Қысқа адыммен – қысқа және жиі адымдап жүгіру. Допты кеуде тұсынан қабылдай отырып алысқа лақтыру.	
Тілдік мақсат:	Күш пен ептілікті дамытуға қандай әдеттер ықпал етеді? Әсіресе қай спорт түрлерінде күш қажет? Адамды қай кезде епті деп атауға болады? Күшті нығайтатын қандай жаттығуларды өздігінен дамытуға болады? Күш пен ептілікті дамытуға қандай спорттық қондырғылар көмектеседі? Ерлерге не үшін күш қажет? Дене шынықтыру мәдениеті сендердің қабілеттеріңді қалай дамытатынын айта аласыңдар ма?	
Өткен ҰОҚ-нен алған білім	Кеуде тұсынан бір-біріне доп лақтыру. Екі тізенің арасына допты қысып секіру. Гимнастикалық отырғыш үстімен ішпен жылжу. 30 см биіктікке ілінген затты жүгіріп келіп алу.	
ҰОҚ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру.	(Ұ, ПК) Саусаққа арналған жаттығулар «Бас бармақ, балаң үйрек, ортан терек, шылдыр шүмек, кішке-не бөбек. Мынау – апасы, мынау – атасы, мынау – әкесі, мынау – анасы, мынау – баласы», – деп сол қолмен оң қолдың	Кең, бос кеңістік. Танысу үшін спорттық атрибуттар.

3-5 минут	әрбір саусағын кезекпен бүгін, саусақтарды біртіндеп қайта кері ашады. «Міне, бұл – менің отбасым» (сол қолмен оң қолдың білегін, оң қолмен сол қолдың білегін құшақтайды). Әкесі сияқты мықты болу үшін күшін жаттықтырып, ептілікті шыңдауды ұсынады. Қолға арналған жаттығуларды орындай отырып жүру. Қысқа адыммен аттау – қысқа және жиі жүгіре адымдау. Балалардың адымдай жүгіру ырғағы мен аяқ-қол қозғалысын үйлестіруге назарын аударады.	Ырғақты музыка.
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 алыс, 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 алыс, қолдар белде. 1 - қолды екі жаққа; 2 - оң аяққа еңкейту, саусақтарыңызды қолыңызбен ұстаңыз; Z - түзу, қолды екі жаққа; 4 - бастапқы қалыпқа 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)	Кең, бос кеңістік. Іші толтырылған 1 килограмдық донтар.
	Балаларды мадақтау. - Спорттық құрал-жабдықтарды жинауды ұсынады.	

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	
---	---	--

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызмет циклограммасы 2

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

Қараша айы. Өтпелі тақырып: «Дені саудың жаны сау»

ҰОҚ тақырыбы:»			
Күні:		03.11.2021	
ТОП:		Қатысқан балалар саны:	
ҰОҚ мақсаты	Заттармен және заттарсыз жалпы дамыту жаттығуларын орындау. Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды кезек алмастыру, қарапайым дене жаттығуларымен ұштастыру. Гимнастикалық орындық пен еңіс тақтайдың бойымен жүру кезінде тепе-теңдікті сақтау. Қашықтыққа, көлденең және тік нысанаға лақтыру. Дене қуаты қасиеттерін көрсету: әртүрлі дене әрекеті түрлеріндегі ептілік, жылдамдық пен реакция.		
Күтілетін нәтиже:	Арқанмен жүру кезінде тепе-теңдік сақтау. Кеуде тұсынан қағып алған допты алысқа лақтыру. Қолды барынша сермей адымдай аттап жүгіру. Ойында орындық үстінде статистикалық тепе-теңдік сақтау. Жалпы дамыту жаттығулар кеінен орындау барысында денені тік ұстап, жаттығуларды ынтамен жасау.		
Тілдік мақсат:	Омыртқаның қисаюының алдын алу үшін құм толтырылған қапшықты қалай пайдалануға болады? Әдемі жүруді қалыптастыруға қандай жаттығулар ықпал етеді? Дене бітімін түзу етіп қалыптастыру үшін басыңа қандай нәрсе қойып жүруге болады? Омыртқаның қисаюының қандай зардабы бар? Неліктен адамдар кез келген жаста «анашым» деген сөзді сүйіспеншілікпен айтады? Арқа бұлшық еттерін не үшін нығайту керектігін айта аласыңдар ма? Дене шынықтыру сендердің ой-өрістеріңді қалай дамытатынын айта аласыңдар ма?		
Өткен ҰОҚ-нен алған білім	Допты кеудеден қос қолдап алысқа лақтыру. Шеңберден-шеңберге қос аяқтап секіру. Гимнастикалық орындық үстімен ішпен еңбектеу.		
ҰОҚ өткізілу барысы			
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет		Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату	(Ұ, ПК) Кең және қысқа адымдап жүгіру. Балалармен бірігіп омыртқасы қисайған баланың суретін қарастырады. Оның		Кең, бос кеңістік. «Баста-тоқта!»

0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	себебін сұрайды, сколиоздың зардабына балалардың назарын аударады. Сколиозды профилактикалау шараларын ұсынады. Жүру, түзету жаттығулары. Нұсқау – қолды сермей, жеңіл қарыштап адымдау, қысқа және жиі адымдай жүгіру.	белгісі ретінде пайдаланатын ысқырық.
ҰОҚ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	(Ұ) Екіден тізбекке тұру. Іші толтырылған доптармен жалпы дамыту жаттығулары. Нұсқау – зейінін шоғырландыру, бүкіл жаттығулар кешені бойы денені тік ұстау. (Ұ, Ө) Қатарынан тізбекте тұрып кеуде тұсынан екі қолмен допты алысқа лақтырады (тізбекпен біртіндеп орындайды). Бүгілген қолды бар күшпен жазуға назар аударады. Балаларға заттарды алысқа лақтырған кездегі қауіпсіздік техникасы туралы ескертеді: қауіпсіз арақашықтықта тұру, белгі берілген соң доптың артынан жүгіру, залды оң жақтан немесе сол жақтан айналып өту, алдыңғы тізбектің артына тез тұру. (ПК) Тепе-теңдік – басына қапшық қойып, қолды екі белге таянып, жанымен арқан бойымен адымдап жүру. Өкшені арқан табан ортасында болатындай етіп қою. Нұсқау – тепе-теңдік сақтау: басты еңкейтпей, алға қарап жүру. (ПК) «Аяғыңды су қылма» Әр баланың қолында 2 сақинадан бар. Балалар жерге сақинаны қойып, оның ішіне аяғын қояды, бір қадам жерге екіншісін қойып оған аттайды. Енді бірінші қойған арттағы сақинаны алып, мәре сызығының бағытына қарай алдына қойып, мәреге жеткенше екі сақинаны алма-кезек қоя отырып аттап барады.	Әр оқушыға 2 данадан шаршы. Бала санына қарай доп. Доп салатын тор. Арқандар. Доп салатын тордың сақиналары.
IV. ҰОҚ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	Балалар мектептен тыс уақытта дұрыс дене бітімінің қалыптасуына арналған балама жаттығуларды ұсынады.	

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызмет циклограммасы 3

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

Қараша айы. Өтпелі тақырып: «Дені саудың жаны сау»

ҰОҚ тақырыбы:»		
Күні:		05.11.2021
ТОП:		Қатысқан балалар саны:
ҰОҚ мақсаты	Бір орында тұрып және қозғалыс барысында тізбекке тұру түрлерін, сапта тұзу жүру түрлерін орындау. Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып, өзгермелі жағдайларда секіру. Қашықтыққа, көлденең және тік нысанаға лақтыру. Алуан түрлі ойын түрлерінде әртүрлі дене жаттығуларын орындау барысында басқа қатысушыларға тактикалық көмек көрсету.	
Күтілетін нәтиже:	Барлық балалар орындай алады: Қозғалыс кеңістігінде қауіпсіз жүріп-тұру. Зал кеңістігінде бағдарлай алу. Өз жұбын тез табу. Музыка үнімен залда «шашыраңқы» қозғалыс түрлерін орындау. Өз қадамын жұбындағы баланың қадамымен үйлестіру. Ойын ережесін орындай отырып қол ұстасып, «жылан» жүріспен тізбектеле шеңбер бойымен жүру.	
Тілдік мақсат:	Достарыңды басқа балалардан қандай қасиеттер ерекшелендіреді? Өзара іс-қимыл, әріптестік деген сөздерді қалай түсінесіңдер? Затты алысқа лақтыру кезінде тәуекелдікті қалай азайтуға болады? Достық деген не екенін айта аласыңдар ма? Неге тегіс емес жерге секіруге болмайтынын айта аласыңдар ма? Жұппен жаттығу кезінде үйлесімдік, өзара байланыс неге маңызды?	
Өткен ҰОҚ-нен алған білім	Тепе-теңдік – басына қапшық қойып, қолды екі белге таянып, жанымен арқан бойымен адымдап жүру. Допты алысқа екі қолмен кеуде тұсынан лақтыру. Шеңберден-шеңберге аттау.	
ҰОҚ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
І. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут	«Бұл – мен, бұл – мен, ал бұлар – менің достарым» ойыны – Кім келеді мектепке шаттана күнде адымдап?	Кең, бос кеңістік. Музыка.

Ұйымдастыру. 3-5 минут	– Кім үйі мен сыныбын безендіреді әдемі? – Кім қалам, дәптерін ешқашан да шашпайды? – Кім таңертең тұрғанда беті-қолын жумайды? – Кім ҰОҚ-ға бір сағат кешігіп келіп тұрады? – Кім волейбол ойнаса, терезеге гол салар? – Кім ерінуге жол бермей, спортты жақсы көреді? «Жұбыңды тап!» ойыны Балалар музыка үнімен «шашыраңқы» қозғалыс түрлерін орындайды – (аяқтың ұшымен жүру, кең адымдап жүру, аяқ ұшымен жүгіру, қарғу), музыка аяқталған соң өз жұпттарын тез табуы тиіс. Жұптасып тізбекке тұру. Тізбекпен жұптасып жүру және жүгіру – басқа балалармен бірдей аттау.	
ҰОҚ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	Жұппен орындалатын ЖДЖ Оң және сол қолмен алысқа доп лақтыру Балаларға алысқа доп лақтырғанда жарақат алып қалмау үшін сақ болуды ескертеді. Денені дұрыс ұстауға көңіл бөлінеді: үш саусақ доптың артында, бас бармақ пен кішкене бөбек жанында болады. Лақтыру техникасына назар аударылады: қолды айналдыра отырып алдымен төмен, содан кейін толық жазылғанға дейін артқа сермеу. (Ұ) Тереңдікке секіру – биіктігі 30 см орындықтан секіру. Нұсқау – демді іште ұстамастан жеңіл секіру; қос аяқтап бар екпінмен қарғу, жерге екі аяқтың ұшымен түсу. Жерге түскенде, қажет жағдайда алға бір қадам аттап барып тепе-теңдік сақтау. Қимылды орайластыра орындауға көңіл бөлінеді – аяқты жаза отырып қолды төмен түсіру, содан кейін алға созу. Балаларға тегіс емес жерге, биік немесе қисаңдап тұрған заттардың үстінен секірген қауіпті екенін ескертеді. «Теңіз толқиды» қимыл ойыны Қатысушылар арасынан ойын бастаушы таңдап алынады. Қалғандары бір-бірінен бір қадам қашықтықта дөңгелене тұрады және әрқайсысы өз орнында шеңбер сызады. Бастаушы «теңіз толқиды» деп айтып ойыншыларды айнала «жылан» жүріспен жүреді де, балалар оның артынан бір-бірінен ұстап біртіндеп тізбек құра ереді. Бастаушы «теңіз тынышталды»	Бала санына қарай диаметрі 8 см доптар. Допқа арналған себеттер. Биіктігі 30 см орындықтар.

	деген кезде, балалар қолдарын жіберіп, өз орындарына қайта жүгіреді. Шеңберсіз қалған бала бастаушы болады.	
IV. ҰОҚ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	«Достық деген немене?» деп сұрадым құстан мен. – Бұл дегенің, аспанда қызғыш құс пен шымшықтың бірге ұшқаны емес пе. Сұрадым мен аңдардан: – Достық деген немене? – Қоян жүрсе, түлкіден жайбарақат қорықпай. Достығың, сол емес пе. Қыздан барып сұрадым: – Достық деген – не нәрсе? Ол құшаққа сыймайтын Шаттық пенен қуаныш! Балалар үнемі тату боп Бәрі бірге ойнаса, Қыздарды ұлдар ренжітпей Бұрымына тимесе. Дос болу керек әрине: Балалар, құстар, бәрі де!	

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызмет циклограммасы 4

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

Қараша айы. Өтпелі тақырып: «Дені саудың жаны сау»

ҰОҚ тақырыбы:»		
Күні:		09.11-10.11.2021
ТОП:		Қатысқан балалар саны:
ҰОҚ мақсаты	Организмнің шынығуы мен төзімділігін нығайту үшін түрлі жүктемелерді біртіндеп арттыра отырып дене жаттығуларын орындау. Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алма-кезек орындау, қарапайым дене жаттығуларымен ұштастыру. Қашықтыққа, көлденең және тік нысанаға лақтыру. Дене қуаты қасиеттерін көрсету: әртүрлі дене әрекеті түрлеріндегі ептілік, жылдамдық пен реакция. Командалық ойындар рөлдері мен тәсілдерін қолдану.	
Күтілетін нәтиже:	Барлық балалар орындай алады: Бір-бірден тізбекке тұрып бағытты өзгерте отырып жүру және жүгіру. Қозғалыс кеңістігінде сыныппен және топпен қауіпсіз жұмыс жүргізу. Зал кеңістігінде бағдарлай алу. Ырғақты жаттығу орындау.	
Тілдік мақсат:	Бос уақытта достарыңмен қандай ойындар ойнайсыңдар? Бір қолмен алысқа құм толтырылған қапшықты лақтыру кезінде қандай тірек-қозғалыс дағдысын қолданасыңдар? Ойын қандай қасиеттерді дамытады? Құм толтырылған қапшықтың қаншалықты алысқа ұшуы неге байланысты екенін айта аласыңдар ма? Неліктен ойында ережелерді сақтау қажет екенін айта аласыңдар ма?	
Өткен ҰОҚ-нен алған білім	Музыка үнімен залда «шашыраңқы» қозғалыс түрлерін орындау. Тереңдікке секіру – биіктігі 30 см орындықтан секіру. Оң және сол қолмен алысқа лақтыру.	
ҰОҚ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
1. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	-сапқа тұрғызу -сәлемдесу 1 бөлім. Жұппен жүру және жүгіру, кездейсоқ бағытта жүру және жүгіру. Үш бағанда қайта құру.	Кең, бос кеңістік.
ҰОҚ-нің ортасы	2 бөлім. Жалпы дамыту жаттығулары.	Ырғақты музыка.

III. Тақырып бойынша жұмыс минут	1. б.қ. - аяқтың ені бойынша аяқ тірегі, қолды дене бойымен ерікті түрде. Қолыңызды алға көтеріңіз, алдыңызда қолыңызды шапалаңыз; қолдарыңызды артқа алыңыз, алақандарыңызды артқа шапалақтаңыз; қолдарыңызды алға қарай жылжытыңыз және алдарыңызда қолдарыңызды ұрыңыз, қолдарыңызды төмен түсіріңіз, бастапқы күйге оралыңыз (4-5 рет). 2. б.қ. - аяқ иық енінде, қолдар дененің бойында. Оңға бұрылыңыз, қолыңызды шапалақтаңыз; түзу, солға бұрылыңыз, қолыңызды шапалақтаңыз, бастапқы күйге оралыңыз (4-5 рет). 3. б.қ. - аяқтың ені бойынша аяқ тірегі, қол белде. қолды екі жаққа, оңға (солға) бүгілген аяқты көтеріңіз, тізеңіздің астына қолыңызды шапалаңыз; аяқты төмендетіңіз, бастапқы күйге оралыңыз (5-6 рет). 4. б.қ. - отыру, аяқтар бөлек, қолдар белде. қолды екі жаққа, алға еңкейтіңіз, саусақтарыңызбен аяқтың саусақтарына тигізіңіз; түзету, бастапқы қалыпқа оралу (5 рет). 5. б.қ. - асқазанға жатып, қолдар алдында шынтақпен бүгілген. Қолыңызды алға созыңыз, жоғары көтеріңіз (ИГПНІЗ), бастапқы қалыпқа оралыңыз (5 рет). 6. б.қ. - аяқтар сәл алшақ, қолдар ерікті. Қысқа кідіріспен кезектесіп, орнында екі аяқпен секіру (1-8 мұғалімнің есебінен). Тыныс алу жаттығуы. Текшелерді үрлеу. Қозғалыстардың негізгі түрлері. 1. Тепе-теңдік - гимнастикалық орындықпен адымдап бүйірден жүру, ортасында отыру, тұру және жүру (секірмей тұсу). Қолдардың орналасуы әр түрлі болуы мүмкін - белдікте, бүйірге, бастың артында. 2. Шнурлар арқылы бір жерден ұзындыққа секіру, сымдардың арасы 50 см. 3. Допты (үлкен диаметрі) текшелер (дәрілік шарлар) арасында «жылан» айналдыру. Тікелей тұрып, допты бастың үстіне көтеріп, созыңыз. 3 бөлім. Ашық аспан астындағы «Марғау мен күшік» ойыны. Төмен қозғалмалы ойын.	Бала санына қарай салмағы 100 грамм құм салынған қапшықтар.
IV. ҰОҚ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	-Ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің нәтижесін талдайды: -Қандай жаттығулар жасадық? -Балалармен бірге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсіру.	

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызмет циклограммасы 5

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

Қараша айы. Өтпелі тақырып: «Дені саудың жаны сау»

ҰОҚ тақырыбы:»		
Күні:		12.11-16.11.2021
ТОП:		Қатысқан балалар саны:
ҰОҚ мақсаты	Секірудің алуан түрлерін орындау, өзгермелі жағдайларда секіру. Өрмелеу, өрмелеп шығу, астымен еңбектеу, еңбектеп өту түрлерін орындау. Допты домалату, лақтыру және қағып алу, допты жерге оң қолмен және сол қолмен ұру, екі қолымен басынан асыра лақтыру және бір қолмен кедергіден лақтыру. Түрлі спорттық ҰОҚ-ға қажетті ресурстарды анықтау және оларды техника қауіпсіздігін ескере отырып қолдану.	
Күтілетін нәтиже:	Қозғалыс кеңістігінде қауіпсіз жеке жұмыс жүргізу. Зал кеңістігінде бағдарлау. Бір қатарға аралығы 1 метр қашықтықта орналастырылған кедергі заттар арасымен футбол домалату. Иықты бос ұстап, ырғақты, бір қалыпты жүгіру. Допты жоғары лақтырып, қос қолмен қағып алу. Секіртпемен секіру. Гимнастикалық сатымен өрмелеу.	
Тілдік мақсат:	Айналымдық жаттығу кезінде тәуекелдікті қалай азайтуға болады? Айналымдық жаттығуларда қозғалыстың қандай балама түрлерін пайдалануға болады? Ең қиынырақ соққаны қай тапсырма болды және неге? Қандай тапсырмалар төзімділік, ептілікті дамытты? Айналымдық жаттығуда жүгіру қандай рөл атқаратынын айта аласыңдар ма? Айналымдық жаттығудың басқа дене шынықтыру ҰОҚ-тарынан қандай айырмашылығы бар?	
Өткен ҰОҚ-нен алған білім	Ырғақты жаттығу. Оң және сол қолмен құм салынған қапшықты алысқа лақтыру. Тепе-теңдік – алға адымдай отырып бір аяқпен секіру, екінші аяқпен құм толтырылған қапшықты итере отырып алға жылжу – арақашықтық 6 метр.	

ҰОҚ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	Балаларға шеңбер құрып, жаттығу орындау үшін алақандарын біріктіру ұсынылады. «Қолымызды біріктіріп бәріміз біртұтас, бір отбасымыз деп елестетейік. Бәріміз бірге демімізді ішке тартамыз және сыртқа шығарамыз (3 рет). Өте жақсы. Жүрегіміздің қалай соғатынын тыңдайық. Түк – алға қадам аттау, түк – бір қадам артқа (3 рет)» Жетондарды пайдалана отырып жаттығу жасауды бақылауды ұсынады. Бір-бірінің артына біреуден тізбекке тұрып жүру.	Кең, бос кеңістік.
ҰОҚ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	Екі қатардан сапқа тізіліп тұру. Гантельдермен орындалатын ЖДЖ. Баяу қарқынмен жүгіру – екі минут. Нұсқау: иықты бос ұстап, ырғақты, бірқалыпты жүгіру. Қол қимылын қалыпты үйлестіруге назар аударады. Зал ішінде айналып жүріп жаттығуларды орындау кезіндегі қауіпсіздік техникасы туралы балаларға ескертеді, қажет жағдайда сақтандыру шаралары сақталады. Гимнастикалық сатымен өрмелеу Саты тақтайшаларын дұрыс ұстауға, қауіпсіздік техникасына көңіл бөлінеді. Дұрыс ұстау – тақтайшаның сыртқы қырынан ұстағанда төрт саусақ жоғарыда, бас бармақ төменде болады. Нұсқау – қол мен аяқтың қозғалысын үйлестіру, тақтайшаларды қалдырмау, сатыдан секірмеу. Тепе-теңдік – алға адымдай отырып бір аяқпен секіру, екінші аяқпен құм толтырылған қапшықты итере отырып алға жылжу – арақашықтық 3 метр. Нұсқау – табанды толық қоймай, табанның алдыңғы бөлігіне сүйене отырып серпу. Бір қатарға аралығы 1 метр қашықтықта орналастырылған кедергі заттар арасымен фитболды домалату. Нұсқау – допты саусақпен көп күш салмай итеру. Шапалақтаған соң екі қолмен допты лақтыру және қағып	«Баста-тоқта!» белгісі ретінде пайдаланатын ысқырық. Гимнастикалық қабырға. Құм салынған қапшық. Домалататын фитболдар, кедергі заттар – 1 қатарға 5 дана. Диаметрі 20 см доптар. Қысқа секіртпелер.

	алу. Нұсқау – допты алдына ұстап алға-жоғары лақтыру, шапалақтаған соң саусақтарды барынша жаза отырып допты қағып алу. Еркін түрде қысқа секіртпемен секіру. Балаларға секіру ырғағы білек қозғалысы (айналмалы) мен аяқ қозғалысын (тік) үйлестіруге байланысты болатынын ескертеді. Қол массажы Балалар білектерін «жуып», екі алақандарын қызғаниша ысқылайды. Әрбір саусақтарын уқалап созады. Екі қолдың тырнақ үстін кезек үйкейді. Қолды иыққа дейін «ысқышпен» ысқылайды, иық пен білек бұлшық еттеріне саусақты батыра сипалайды, «сабынды сумен шаяды», бір қолмен жоғары, содан кейін алақанмен төмен сипалап, «суды» сілкиді. Мақсаты: ішкі ағзаларға жағымды әсер етеді. Жеңіл сезініп, рахат көңіл күйге бөленуге ықпал етеді.	
IV. ҰОҚ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	Балалармен бірге жетонды есептеу арқылы жаттығуды қорытындылайды.	

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызмет циклограммасы 6

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

Қараша айы. Өтпелі тақырып: «Дені саудың жаны сау»

ҰОҚ тақырыбы:»		
Күні:		17.11.2021
ТОП:		Қатысқан балалар саны:
ҰОҚ мақсаты	Организмнің шынығуы мен төзімділігін нығайту үшін түрлі жүк-темелерді біртіндеп арттыра отырып дене жаттығуларын орындау. Секірудің алуан түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайлардағы секірулер. Өрмелеу, өрмелеп шығу, астымен еңбектеу, еңбектеп өту түрлерін орындау. Түрлі спорттық ҰОҚ-тарға қажетті ресурстарды анықтау және оларды техника қауіпсіздігін ескере отырып қолдану.	
Күтілетін нәтиже:	Бағытты өзгерте отырып жүгіру, түзету жаттығулары. Қозғалыс кеңістігінде жұппен қауіпсіз жұмыс жүргізу. Зал кеңістігінде бағдарлау. Тізбекпен нық қадам аттап жүру және зал ортасына шеңбер құрып тұру. Секіртпемен секіру кезінде білек қозғалысы (айналмалы) мен аяқ қозғалысын (тік) үйлестіру.	
Тілдік мақсат:	Жұппен жаттығу жасауда ең қиыны, жеңілі қайсы болды? Аяқ ұшымен тұрғанда қалай тепе-теңдік сақтауға болады? Өз достарыңа қандай жаттығуларды үйрете аласыңдар? Неліктен ептілікті дамытуға шеңбер пайдаланады? Аяқ ұшымен тұрғанда қалай тепе-теңдік сақтауға болады? Әріптестік, өзара іс-қимыл деген не екенін айта аласыңдар ма? Қандай тапсырмалар өзіңе сенімді болуға көмектеседі? Өзіне сенімді адам мен өзіне сенбейтін адамның қандай айырмашылықтары болады?	
Өткен ҰОҚ-нен алған білім	Гимнастикалық сатымен өрмелеу. Қысқа секіртпе жіппен секіру. Шапалақтағаннан кейін доп лақтыру және қос қолдап ұстау. Кедергі заттар арасымен футбол домалату. Тепе-теңдік – алға адымдай отырып бір аяқпен секіру, екінші аяқпен құмтолтырылған қапшықты итере отырып алғажылжу – арақашықтық 3 метр.	
ҰОҚ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй	Балаларға өзіне сенімді болуды бір-бірінен үйрену	Кең, бос кеңістік.

орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	ұсынылады. «Тез шеңберге тұр» Бір-бірінің артына бірден тізбекке тұрып жүру, бағытты өзгертіп жүгіру, түзету жаттығуларын орындау. «Тез шеңберге тұр!» деген бұйрық бойынша қол ұстасып залдың ортасына дөңгелек тұрады.	
ҰОҚ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	Жалпы дамыту жаттығулары. 1. б.қ.: Бүйір жақтағы негізгі қол тірегі. 1 — қолыңызды иығыңызға тигізіңіз, саусақтарыңызды жұдырыққа түйіңіз; 2 - бастапқы қалыпқа оралу 2. б.қ.: Негізгі ұстаным, белдікке қол. 1 - оң аяқты саусаққа алға қойыңыз; 2 - бастапқы қалыпқа оралу. Сол аяғымен бірдей 3. б.қ.: Аяқтар бөлек, қолдар екі жаққа. 1-2 - алға еңкейту, саусақтарыңызбен еденге тигізу; 3-4 - бастапқы қалыпқа оралу 4. б.қ.: арқаңызда жату, қолды дене бойымен. 1 - тізеңізді бүгіңіз, қолыңызды ораңыз, басыңызды тізеңізге тигізіңіз; 2 — бастапқы қалыпқа оралу 5. б.қ.: Арқамен жату, қолды дене бойымен. 1-8 есебімен кезек-кезек иілген аяқтармен айналдыру («велосипед»), содан кейін үзіліс жасап, демалып, қайтадан қайталаңыз. 6. б.қ.: Отыру, аяқтарын айқастыру, қолды белдеуде ұстау. 1 - денені оңға, оң қолды бүйірге бұру; 2 бастапқы қалыпқа оралу. Солға сол 7. б.қ.: Негізгі ұстаным, белдіктегі қолдар. 1-4 шот бойынша - оң аяқпен, 5-8 есеп бойынша - сол аяқпен секіру және осылайша кезек-кезек педагогтың есебінен, содан кейін үзіліс және қайта секіру Қозғалыстардың негізгі түрлері. Гимнастикалық сатымен өрмелеу — қол мен аяқты үйлестіре қимылдатуға назар аударылады (алма-кезек қадам). Қауіпсіздік техникасын ескертеді: қимыл-қозғалысты бірқалыпты, асықпай орындау; тақтайшалардан аттап кетпеу, сатыдан секірмеу. Сақтық шараларына көңіл бөлінеді. Қысқа секіртпелер арқылы еркін секіру Секіртпе табан астына келгенде секіру керектігін ескертеді. Қауіпсіздік техникасы — балалар бір-бірінен айтарлықтай қашықтықта тұрғанына көз жеткізіңіз. «Жұптасып тепе-теңдік сақтау» Спортзалда түрлі қозғалыс тәсілдерін қолдана отырып музыка үнімен жүреді; музыка аяқталғанда балалар тез жұбын тауып, барынша бойын созып аяқтың ұшымен тұрады. Нұсқау — іш бұлшық еттерін тартып, алға көз тастау, аяқты тік жазып аяқтың ең ұшына тұруға тырысу. Мақсаты: аяқта орналасқан биологиялық белсенді нүктелер-	Диаметрі – 50 см шеңберлер. Гимнастикалық қабырға. Қысқа секіртпелер. «Баста-тоқта!» белгісі ретінде пайдалануға арналған музыка.

	ге әсер ету. «Аңшылар мен қояндар» ашық ойыны Төмен қозғалмалы ойын «Шыбындар - ұшпайды».	
IV. ҰОҚ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	Балаларға өз жетістіктері туралы айтып беруді ұсынады. Өз іс-қимылын үйлестіре алмаған жұптардың олқылықтарын талдайды.	

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызмет циклограммасы 7

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

Қараша айы. Өтпелі тақырып: «Дені саудың жаны сау»

ҰОҚ тақырыбы:»		
Күні:		19.11-23.11.2021
ТОП:		Қатысқан балалар саны:
ҰОҚ мақсаты	Заттармен және заттарсыз жалпы дамыту жаттығуларын орындау. Секіру әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайларда секіру. Дене қуаты қасиеттерін көрсету: әртүрлі дене әрекеті түріндегі ептілік, жылдамдық пен реакция. Командалық ойындар рөлдері мен тәсілдерін қолдану.	
Күтілетін нәтиже:	Шығармашылық үлгісін көрсету. Қозғалыс кеңістігінде бүкіл сынып болып сенімді жұмыс істеу. Зал кеңістігінде бағдарлау. Ойын жаттығуының қимыл-қозғалысын еркін, сөздерге сәйкес орындау. Екі тобық арасына доп қысып еркін бағытта жүру. Екі тізе арасына доп қысып еркін бағытта секіру.	
Тілдік мақсат:	Жануарлардан нені үйрене аламыз? Хайуанаттар бағында ғана біз қандай жануарларды көреміз? Секіру кезінде қандай дене мүшелері көмектеседі? Жануарларды қорғау жөнінде қандай шаралар қабылдау қажет? Секіру сапасын қалай жақсартуға болатынын айта аласыңдар ма? Жануардың қозғалысы өзі мекен ететін жеріне қалайша байланысты болады?	
Өткен ҰОҚ-нен алған білім	Қысқа секіртпемен еркін секіру. Гимнастикалық сатымен өрмелеу. Жұппен орындалатын жаттығулардағы тепе-теңдік.	
ҰОҚ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
І. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	«Жануарды тап!» Балаларға тиісті музыка бойынша хайуанаттар бағындағы жануарды тауып, оның іс-қимылын келтіру ұсынылады. Жануарлардың қимыл-қозғалысын байыппен, музыка ырғағына сай келтіруге назар аударылады (әрбір жануардың өз жүрісі мен өз музыкасы болады).	Кең, бос кеңістік.
ҰОҚ-нің ортасы	«Орман алқабында»	

III. Тақырып бойынша жұмыс минут	Жануарлар орманға Жаттығуға жиналды. Мойын етін ширатып, Оңға, солға қозғалтып – қозғалысты келтіру Қоян басын бұлғады. Жаттығуды байыппен Рақаттанып жасады. Аяқ-қолы ербеңдеп Керік шықты ортаға. Отырып, тұрды неше рет, Шаршамайды сонда да. Сұр қасқыр шықты керіле, Алға, артқа иіліп, Қимылдайды еріне. «Кәне, қасқыр керілме, Жаттығу жаса, ерінбе!» Аю болса қорбаңдап, Аяқ-қолын созады. Әрлі-берлі адымдап, Бойын тіктеп жазады. Ақ тиіндер мәз болып Доп секілді секірді! «Пингвиндер» Еркін бағытта екі тобықтың арасына доп қысып жүру. «Кенгуру» Еркін бағытта екі тізенің арасына доп қысып секіру. Нұсқау – бір-біріне соғылып қалмай, кеңістікті бөлу. «Маймылдар» жаттығуы. «Қарлығаш», «Себет», «Қорапша», «Көпір» деген жеңіл акробатикалық жаттығуларды орындату. Балалардың жеке мүмкіншіліктерін ескере отырып бірқалыпты орындату. «Маймылды ұста» қимыл ойыны Балалар бірдей екі топқа бөлінеді. Балалар азырақ топ – «аңшылар», көбірегі – «маймылдар». «Маймылдар» алаңның бір бөлігіне, ал «қуғыншылар» қарама-қарсы жағына тұрады. Аңшылар қандай қимылдар жасайтынын өзара ақылдасады. Алаң ортасына шығып, қимыл-қозғалыстарын көрсетеді. Маймылдар сатыға шығып, аңшылардың	Бала санына қарай диаметрі 20 см доптар. Гимнастикалық қабырға, орындықтар.
---	--	--

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

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызмет циклограммасы 8

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

Қараша айы. Өтпелі тақырып: «Дені саудың жаны сау»

ҰОҚ тақырыбы:»		
Күні:		26.11-30.11.2021
ТОП:		Қатысқан балалар саны:
ҰОҚ мақсаты	Заттармен және заттарсыз жалпы дамытушы жаттығуларды орындау. Секірудің алуан түрлерін орындау, теңе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайларда секіру. Допты домалату, лақтыру және қағып алу, допты жерге оң қолмен және сол қолмен ұру, екі қолымен басынан асыра лақтыру және бір қолмен кедергіден лақтыру.	
Күтілетін нәтиже:	Өзара қашықтықты сақтап, деңгейді алмастыру (жоғары, ортаңғы, төмен). Түрлі деңгейлерде қос аяқтап секіру. Жанымен қимылдар орындау. Бұлшық еттерді жұмыс істету.	
Тілдік мақсат:	Жабырқаңқы көңіл күйді қандай белгілерге қарап білеміз? Секіру кезінде қай дене мүшелері көмектеседі? Допты соққан кезде қай дене мүшелері қатысады? Неліктен көңіл күйді жақсартуға доп немесе шар пайдаланады? Достарыңның көңіл күйін қалай көтеруге болатынын айта аласыңдар ма?	
Өткен ҰОҚ-нен алған білім	Жануардың атауына сәйкес келетін қозғалыс. Еркін бағытта екі табан ортасына доп қысып жүру. Еркін бағытта екі тізе арасына доп қысып секіру.	
ҰОҚ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
І. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	(Ұ, ПК) Балаларға көңілсіз болу себептерін атау ұсынылады. Доппен ойнау арқылы көңіл күйді жақсарту ұсынылады. «Шеңбер құрып тұрамыз, Достарымыз бәріміз. Солға адымдап жүреміз, Оңға адымдап жүреміз, Шыр көбелек айнала Ортада сап түземіз. Шаттанамыз, күлеміз, Жалқаулықты тастайық,	Кең, бос кеңістік.

	Ойынды қайта бастайық!» – тақпаққа сәйкес қозғалу.	
ҰОҚ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	Таспамен орындалатын ЖДЖ Мимикалық жаттығу Бұл жаттығуды орындау кезінде 6–8 секундтан теріге батырмай, саусақ ұшымен сипалау қажеттігі ескеріледі. Мұнда Өкпелегіш тұрады. Бала бұртиып, саусағын түйілген екі қастың ортасына апарады. Мұнда Келемеж тұрады. «Бурадино» жаттығуы, бала тілін шығарады. Мұнда Күлегеш тұрады. Бала сұқ саусағын екі ұртына апарып жымияды. Мұнда Қорқытқыш тұрады. Бала көзін бақырайтып, аузын ашып, қолын созып, саусақтарын бүгеді. Бұл Бибка деген мұрын! Саусақпен мұрын ұшын басады. Ал неге күлмейсіңдер? Балалар педагогтің сұрағына күлкімен жауап береді. Мұнда Өкпелегіш тұрады. Қастың екі арасына массажжасалады. Мұнда Келемеж тұрады. Мұрынның екі жағындағынүктелерді уқалайды. Мұнда Күлегеш тұрады. Төменгі жақ, ерін және иектегіортаңғы бет сызықтарына массаж жасалады. Мұнда Қорқытқыш тұрады. Ауызды кең ашып, тілді барыншашығарып, құлақтың төменгі ұшын төмен қарай тартады. Мынау Бибка деген мұрын! Сұқ саусақтың ұштарын кезек-кезек мұрынның ұшына тигізу.Ал неге күлмейсіңдер? Екі ұрттағы нүктелерді сұқ саусақпенуқалау. Негізгі қимыл – қозғалыс жаттығулары Үш қатар тізбекке тұру 1.Қолына доп ұстап жанымен жүру – қолға доп ұстап бір жанымен адымдай жүру, содан кейін артымен бұрылып доп алып кері жүру, содан кейін қайта бері бұрылу. Барлық дене мүшелеріне күш түсіруге назар аудару – шыныққан бұлшық еттер фигураның барынша айқын кескінін көрсетеді. 2. 5 метр қашықтыққа екі тізе арасына доп қысып секіру. Нұсқау – екі тізені біріктіріп, қолды барынша сермей отырып қос аяқпен қарғу. Аралығы 1 метр қашықтықта бір қатарға орналастырылған кедергі заттар арасымен оң және сол қолмен доп домалату. Нұсқау – саусақтарға қатты күш салмай допты итеру. «Жылдам доп» қимыл ойыны Оң және сол қолмен кезекпен допты жерге соғу. Нұсқау –доптың үстінен саусақтарды жаза отырып алақанмен жеңіл соғу.	Бала санына қарай доп. Гимнастикалық төсеніштер. Бағанаға кедергі зат – 5 дана.

	«Қызыл ала, сары доп Секіресің шаршамай. Жиі-жиі ойнақтап, Қайта жерге түсесің. Тарс-тарс етіп тағы да Секіресің биікке. Жете алмайсың бірақ та, Бәрібір қолға түсесің!	
IV. ҰОҚ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	«Жақсы-жаман» мінез-құлық ұстанымын қалыптастыру. Ұжымның бір мүшесінің жабырқау көңіл күйі басқаларының көңіл күйіне кері ықпал ететінін еске салады.	

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызмет циклограммасы 1

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

Желтоқсан айы.

Өтпелі тақырып: «Менің Қазақстаным»

ҰОҚ тақырыбы:»	
Күні	03.12.2021
ТОП:	Қатысқан балалар саны:
ҰОҚ мақсаты	<i>Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды кезекпен алмастыра орындау, қарапайым дене жаттығуларымен ұштастыру.</i> <i>Өрмелеу, өрмелеп шығу, астымен еңбектеу, еңбектеп өту түрлерін орындау.</i> <i>Допты домалату, лақтыру және қағып алу, допты жерге оң қолмен және сол қолмен ұру, екі қолымен басынан асыра лақтыру және бір қолмен кедергіден лақтыру.</i> <i>Дене қуаты қасиеттерін көрсету: әртүрлі дене әрекеті түрлеріндегі ептілік, жылдамдық пен реакция.</i>
Күтілетін нәтиже:	Барлық балалар орындай алады: <i>Қозғалыс кеңістігінде жеке және жұппен қауіпсіз жұмыс істеу.</i> <i>Зал кеңістігінде бағдарлау.</i> <i>Бір-бірінің артына сапқа тұрып екпін мен бағытты өзгерте отырып «паровоз» болып жүру.</i> <i>Жұппен тез қатарға тұру.</i> <i>Балалар бөрене үстімен алақан мен табанға сүйене отырып төрттағандап еңбектейді.</i>
Тілдік мақсат:	Талқылауға арналған сұрақтар: <i>Орманда қандай ережелерді сақтау қажет? Сендер тұратын өлкеде қандай жануарлар мекендейді? Ең жеңіл болғаны қандай тірек-қозғалыстар? Қақпадан өту үшін қандай тәсілдер қолдандыңдар? Қысқы табиғаттың ең гажайып көріністері қандай болды?</i> Неге екенін айта аласыңдар ма? <i>Жануарлардың қозғалысы неге байланысты болатынын айта аласыңдар ма?</i> <i>Неліктен қаламен салыстырғанда орманда тыныс алған жеңіл? Неліктен адам орманда, табиғат аясында жиі болуы тиіс екенін айта аласыңдар ма?</i>
Өткен ҰОҚ-нен алған білім	<i>Қолға доп ұстап бір бүйірмен тұрып қозғалыстар орындау.</i> <i>5 метр қашықтыққа тізе арасына доп қысып секіру.</i> <i>Оң және сол қолмен кедергі заттар арасымен доп домалату.</i>
ҰОҚ өткізілу барысы	

Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	Кіріспе бөлімі: Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау. Шеңбер бойымен денені тік ұстап, аяқты бүкней түзу жүру. Шеңбер бойымен денені тік ұстап аяқты айқастыра жүгіру. Қол бүйірде аяқтың сыртымен жүру. Қол бүйірде аяқтың ішімен жүру. Шеңбер бойымен жай жүру . 1 сапқа тұру. 1 саптан 4 звеноға тұру. / қатарға тұрарда себеттен бір орамалдан алу/ Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау.	Кең, бос кеңістік. Слайд.
ҰОҚ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	/орамалмен, әуенмен/ Негізгі бөлім: Б.қ.: «Өкпешіл» 1. Аяқтар алишақ қойылған, орамал бүйірде. Басты оң және сол жақтағы орамалға төмен түсіріп бұру. /6 рет қайталау/ Б. қ.: «Қозғалмалы иық» 2. Аяқ иық көлемінде, орамал иықта, иықты артқа –алдыға, жоғары – төмен қозғау. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Ғажайып кемпірқосақ» 3. Аяқтар алишақ қойылған, орамал белде. орамалды оң - сол жаққа қисайту, әр иілген сайын «ғажайып» деп айту. / 6 рет қайталау./ Б.қ.: «Керілу» 4. Аяқтарын алишақ қою, орамал жанға кеуде тұсында, 1- 3 орамалды жанға баяу соза отырып керілу. 4-б.қ. /6 рет қайталау/ Б. қ.: «Диірмен» 5. Аяқтарын алишақ қойып, денені тік ұстау. Орамал жанда. 1- орамалды жанға созу, 2- оң қолдағы орамалды сол аяқтың өкшесіне тигізу. 3- керісінше . 4- б.қ. /6 рет қайталау./ Б.қ.: «Қарлығаш» 6. Тік тұрып, ормалды белге қояды . 1 - аяқты артқа созады, 2 - жоғары көтереді, 3 – 1 қалыпқа оралады, 4 - б.қ. (6-рет қайталау) Б.қ.: «Ұшты, ұшты» 6. Аяқтарын алишақ қою, орамал төменде. Орнында тұрып серіппе секілді секіру. әр секірген сайын «Ұшты, ұшты» деп айту. (6 рет қайталау) Қорытынды: 4 звенодан бір саппен шеңбер бойы жүру./орамалды себетке салу/ Адымдап жүру. Тыныс алу жаттығулары: араның дыбысын салу, мұрынмен дем алып, ауыздан демді	Диаметрі 15 см доп-тар. Гимнастикалық бөрене. Іздер.

	шығару. Бастапқы қалыпқа келу. Негізгі қимыл қозғалыс жаттығуы 1. Жерге қойылған себетке дейін секіруді үйрету. 2. Доғалар астынан еңбектеп өту. «Дыбысыңды білдірмей өт» қимыл ойыны Ойынға қатысушылардың бірнеше жұбы қақпа құраптұрады. Олардың көзі таңылады. Қалған балалар осы «қақпалар» арқылы өтуі тиіс. Қақпадан бір бүйірлеп, еңкейіп немесе «қақпаны» айналып еңбектеп өту керек, бірақ жүзгіруге болмайды. «Қақпа» болып көздері жабық тұрған балалар сәл дыбысестісе, қолдарын көтеріп, оңға, солға қозғалтып, өткендерді ұстауға тырысады. Ұсталып қалған бала ойыннан шығады.	
IV. ҰОҚ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	Қыстағы ойындар туралы әңгімелеу ұсынылады.	

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызмет циклограммасы 2

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

Желтоқсан айы. Өтпелі тақырып: «Менің Қазақстаным»

ҰОҚ тақырыбы:»		
Күні:		07.12.2021
ТОП:		Қатысқан балалар саны:
ҰОҚ мақсаты	Заттармен және заттарсыз жалпы дамыту жаттығуларын орындау. Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алмастыру, қарапайым дене жаттығуларымен ұштастыру. Секірудің алуан түрлерін орындау, өзгермелі жағдайларда секіру. Қашықтыққа, көлденең және тік нысанаға лақтыру. Дене қуаты қасиеттерін көрсету: әртүрлі дене әрекеті түрлеріндегі ептілік, жылдамдық пен реакция.	
Күтілетін нәтиже:	Барлық балалар орындай алады: Спортзалда жеке және топпен қауіпсіз жұмыс жүргізу. Тізені көтеріп жүгіру, аяқ ұшымен, өкшемен жүру. Кедергілерден өтіп ирелеңдеп жүгіру. Мимикалық жаттығу орындау.	
Тілдік мақсат:	Талқылауға арналған сұрақтар: Жыл мезгілдерінің ең қатты ұнайтыны қайсы? Көктемде (қыста, жазда, күзде) қандай ойындар ойнайсыңдар? Неге екенін айта аласыңдар ма? Неліктен ойындар жыл мезгіліне байланысты болады? Неліктен массаж денсаулықты күтуге көмектесетінін айта аласыңдар ма?	
Өткен ҰОҚ-нен алған білім	Бір-біріне доп лақтыру – 3 метр қашықтықтан қос қолмен бастан асыра лақтыру тәсілі. Тепе-теңдік – баланың бір адымы болатындай қашықтықта орналастырылған іздермен залдың қарсы бетіне жүру. Бөрене үстімен алақан мен табанға сүйене отырып төрттағандап еңбектеу.	
ҰОҚ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
І. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	Жыл мезгілдеріне саяхат жасау ұсынылады. «Күзгі орман» Бір қатар сапқа тұру. Жай адыммен жүру. Тізені көтеріп жүгіру. Аяқ ұшымен, өкшемен жүру. Томар арасымен кедергіден өтіп «жыланыша» ирелеңдеп жүгіру.	Кең, бос кеңістік. Биіктігі 20 см заттар (текшелер).
ҰОҚ-нің ортасы	«Көктемге саяхат»	Тік нысана – 4 дана,

III. Тақырып бойынша жұмыс минут	4 қатар сапқа тұру 1. «Жылы жаңбыр» (топырақты дымқылдандырады, шөппен жапырақтарды шаң-тозаңнан арылтады, жаңбыр тамшыларымен ойнау). Жаңбырдан соң ауа тазарды. Осы таза ауамен тыныстау ұсынылады. 2. «Әдемі кемпірқосақ» (алуан түрлі түске еніп,ғаламшарикті түрлендірді). 3. «Өсімдіктерге жан бітті» (ағаш, шөп, гүлдер күнгеқарай созылды). 4. «Құстардың аспанда қалықтау» (ғажайып құстар қанаттарын самғап бірде көкке, бірде жер бауырлай ұшыпжүр). 5. «Аңдар ұйқыдан оянды» (ұзақ ұйқыдан кейін керіліп-созылады). 6. «Көбелектер» (гүлді айнала ұшып, гүлге қонады, нәрінсорып, гүлден-гүлге қонады). 7. «Шөпте жатамыз» (көгорай шалғын шөпте жатып,айналамыздағы көркем табиғатты тамашалаймыз). Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары «Қыс» 5 метр қашықтықтан тік нысанаға қар лақтыру. Нұсқау – қолды өз өсінен айналдыра сермеп алға-артқабелсенді қимыл жасау. Жұмыр қарды қалай ұстайтындарына көңіл бөлінеді: үшсаусақ доптың артында, бас бармақ пен шынашақ бүйірінекеледі. «Ақ диірмен» Массаж – салқын тиюдің алдын алу. Ақ диірмен бұлтты ерттеп мінді –маңдайдың ортасынан самайға қарай сипалау. Қаптан аппақ ұн төгілді. Екі ұртты саусақ ұштарыменжеңіл ұрғылау. Балалар қуанып, бауырсақ жасайды.Жұдырық түйіп, бас бармақты шошайтып, мұрын ұшын тез ысқылау.Шана, шаңғы мен коньки зулады. Сұқ саусақ пен ортаңғы саусақтың арасын ашып, құлақалды мен артындағы нүктелерді уқалау. «Жаз», «Классиктер» – шеңберлермен (1-2-1-2-1) Бір аяқтап және екі аяқтап ырғақпен алма-кезек секіру. Нұсқау – шеңбер ортасына түсу. Түгел табанмен тұрмай, аяқ ұшына сүйене отырып серпілу. Қимылды ойын: «Кім бірінші» ойыны: 1.Ойын шартымен таныстыру	домалақ қарлар. (Диаметрі 8 см, іші толтырылған доптар).
IV. ҰОҚ-нің қорытындысы. Рефлексия	Мимикалық жаттығу «Күзгі сұр бұлт секілді қабағын түю; – күн секілді, самал жел секілді күлімдеу;	

..... минут	– найзағай, құйын, боран секілді ашулану; – найзағайды көрген адамша шошу; – боранға қарсы жүріп келе жатқан адамша шаршау; – бұтақтағы құс, толқын үстіндегі кеме секілді тынығу».	
-------------	--	--

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызмет циклограммасы 3

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

Желтоқсан айы.Өтпелі тақырып: «Менің Қазақстаным»

ҰОҚ тақырыбы:»		
Күні:		08.12-10.12.2021
ТОП:		Қатысқан балалар саны:
ҰОҚ мақсаты	Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алмастыру, қарапайым дене жаттығуларымен ұштастыру. Организмнің төзімділігі мен жаттыққандығын жетілдіру үшін түрлі жүктемелерді біртіндеп үдетумен дене жаттығуларын орындау. Өрмелеу, өрмелеп шығу, астымен еңбектеу, еңбектеп өту түрлерін орындау. Дене қуаты қасиеттерін көрсету: әртүрлі дене әрекеті түрлеріндегі ептілік, тепе-теңдік, үйлесімділік, күш, жылдамдық пен реакция.	
Күтілетін нәтиже:	Барлық балалар орындай алады: Алуан қозғалыс түрлерінде өз шығармашылық қабілеттерін пайдалану. Спортзалда қозғалыстар орындау, мойынорағышпен түрлі қимылдар жасау. Гимнастикалық орындықта түрлі жолдармен еңбектеу. Зал кеңістігінде бағдарлау. Өзінен допты тез домалату.	
Тілдік мақсат:	Талқылауға арналған сұрақтар: Қандай жәндіктерді білесіңдер? Жәндіктер қандай пайда әкеледі? Қай жәндіктің жүрісі қызығырақ? Дененің көмегімен көбелек қимылының ерекшеліктерін қалай көрсетуге болады? Жәндіктер бізге нені үйретеді? Неге екенін айта аласыңдар ма? Ортақ пайдаланатын зал, алаң, кеңістік деген не екенін айта аласыңдар ма? Неліктен кеңістікті бөлу кезінде өз іс-қимылын басқа балалардың қозғалысымен үйлестіру қажет?	
Өткен ҰОҚ-нен алған білім	Кедергілерден өте отырып томарлардың арасымен «жыланша» ирелеңдеп жүгіру. 5 метр қашықтықтан тік нысанаға қар лақтыру. Шеңберден-шеңберге секіре отырып, бір және екі аяқпен алма-кезек секіру.	
ҰОҚ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
1. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	Балаларға осы өлкеде кездесетін жәндіктерді атау туралы тапсырма беріледі. «Көбелектер» «Екі көбелек су жаңа көйлектерін киіп, бір-біріне мақтана бастады: – Менікі жібектен!	

	– Менікі пүліштен! – Зерменен көмкерілген! – Шап-шақ боп тігілген! Екі дос көбелек көк шалғында шарықтап жүр!» Балалар музыка әуенімен жібек бөкебайды желбіретіп, көбелек болып қимыл-қозғалыстар орындайды, музыка аяқталғанда тоқтап, қанаттарын жайып тұрады. 1 саптан 4 звеноға тұру. / қатарға тұрарда себеттен бір орамалдан алу/ Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау	
ҰОҚ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	Негізгі бөлім: Б. қ: «Мазақтау» 1. Аяқтары ашақ қойылған , орамал қолда. Басты оң жақ, сол жақ иыққа қою. «А-я-я-я-й» сөзін айту. /6 рет қайталау/ Б. қ: «Маятник» 2. Аяқтары ашақ қойылған , орамал белде. 1- тік тұрып қолды алға, 2- екі жаққа, 3- жоғары көтеру, 4-6 кезекпен түсіреді. / 6 рет қайталау/ Б.қ: « Қаздар» 3. Денені тік ұстау. Орамал қолда. Қолды тізеге ұстап отырып жүру. /5 рет қайталау./ Б.қ: «Биші орамал» 4. Аяқтарын ашақ қою, қолдағы орамалды әр жаққа қозғап қимыл жасау. /15-20 секунд/ Б. қ: «Теңіз толқыны» 5. Аяқтарын ашақ қою, орамал төменде. Орамалды желпу, «Теңіз толқиды бір, теңіз толқиды екі» деп айтады, «Буырқанады, буырқанады» - орамалды тез желпу. «Сосын тына қалады» - жиырылып отыра қалу. /6 рет қайталау./ Б.қ: «Бала қораз» 6. Аяқтарын ашық қою, орамалды алдыға созу. Тізені шапалақтай орнында жүгіру (15-20 секунд) Б.қ: «Балапан» 7. Денені тік ұстап тұру. Дабыл бойынша орамалды айнала аяқ ұшымен жүгіру. (15-20 секунд) Қорытынды: 4 звенодан бір саппен шеңбер бойы жүру. /орамалды себетке салу/ шеңбер бойы жүру. Маришпен жүру. Тыныс алу жаттығулары: «Ботқа пысты» - мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару. (пых- пых) Бастанқы қалыпқа келу. Қимыл-қозғалыс жаттығулары Еркін түрде орындық үстімен еңбектеу	Еңбектеу үшін орындық – 4-5 дана.

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

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызмет циклограммасы 4

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

Желтоқсан айы.

Өтпелі тақырып: «Менің Қазақстаным»

ҰОҚ тақырыбы:»		
Күні:		14.12.2021
ТОП:		Қатысқан балалар саны:
ҰОҚ мақсаты	Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алмастыру, қарапайым дене жаттығуларымен алмастыру. Секірудің алуан түрлерін орындау, өзгермелі жағдайларда секіру. Допты домалату, лақтыру және қағып алу, допты жерге оң қолмен және сол қолмен ұру, екі қолымен басынан асыра лақтыру және бір қолмен кедергіден лақтыру. Зал, алаң, кеңістікті, уақытты бағдарлауды, орындық/бөрене арқылы жоғары және төмен жүру барысында және берілген қалыпта тепе-теңдікті сақтау ептілігін дамыту. Өрмелеу, өрмелеп шығу, астымен еңбектеу, еңбектеп өту түрлерін орындау.	
Күтілетін нәтиже:	Барлық балалар орындай алады: Қозғалыс түрлерінде өз шығармашылық қабілеттерін пайдалану. Зал, алаң, кеңістікте бағдарлау. Саусақты жеңіл қимылдата отырып еркін бағытта футбол домалату. Баяу жүгіру кезінде жүгіру қадамының қарқыны мен ырғағын сақтау. Көзге арналған жаттығулар орындау.	
Тілдік мақсат:	Талқылауға арналған сұрақтар: Қандай табиғи аймақтарды білесіңдер? Сіздің қалаңызды, өлкеңізді қандайтабиғат қоршап жатыр? Табиғатпен қарым-қатынас кезінде адамның қандайқасиеттері дамиды? Табиғатты қорғаудың қандай шараларын пайдаланасыңдар? Неге екенін айта аласыңдар ма? Неліктен табиғатты қорғау керек екенін білесіңдер ме? Айналадағы әлемдіқалай таза, мейірімдірек етуге болатынын айта аласыңдар ма? Гимнастикалық қабырғамен өрмелеу кезінде тәуекелдікті қалай азайтуға болады? Домалату кезінде футболды итеру күшін саралаған не үшін маңызды екенінайта аласыңдар ма?	
Өткен ҰОҚ-нен алған білім	Арқамен аунау. Акробатика элементтерімен түрлі фигуралар орындау. Шар лақтырып, оны стақан тосып қағып алу. Статикалық тепе-теңдік сақтау. Түрлі қашықтықтан қозғалыстағы нысанаға көздеп лақтыру.	
ҰОҚ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй	ҚР-ның табиғи аймақтарына шолу жасау ұсынылады.	Кең, бос кеңістік.

орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	Бір қатар саппен жүру; баяу жүгіру, жүгіру қадамдарының қарқыны мен ырғағын сақтауға көңіл бөлу; тыныс алуды қалпына келтіру.	Карта, «Табиғат зоналары» бейнефильмі.
ҰОҚ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	Орман әлемі Заттар (томарлар) арасымен жүру және жүгіру. Жүгіру қадамдарының қарқыны мен ырғағын сақтауға көңіл бөлу; тыныс алуды қалпына келтіру. Көзге арналған жаттығу Біз сиқырлы орманға келдік. Айнала гажайып сиқырға толы. Сол жақта ақ қайың өсіп тұр, Оң жақтан бізге шырыша қарап тұр. Қар ұшқындары әуеде қалықтайды, Қалықтап жерге қонып жатыр. Жалтыраған қар ұшқындары бабалардың алақандарына келіп қонып жатыр. Биіктігі 20 см заттардан бір орыннан секіру Нұсқау – жоғары секіру нүктесінде бүгілген аяқ тізесін барынша кеудеге жеткізіп, содан кейін аяқты тез жазып, жерге жеңіл түсу. Жерге түскенде табанмен толық тұрғаннан кейін денені жазып тіктеуге назар аударылады. Таулар әлемі Аспанмен көкке таласа, Таулар тұр бізге қол бұлғап. Ескірген сайын аласа, Жасарса шыңы биіктеп. Мыңдаған жылдар, ғасырлар Бұлттарды шаниып ақ шыңдар. Қаниама жылдар адамдар, Бағындырсам деп талпынған. Гимнастикалық қабырғамен өрмелеу Өрмелеу кезінде қозғалысты үйлестіруге және тақтайшаны ұстауға көңіл бөлінеді – төрт саусақ тақтайшаның сыртқы қырының үстінде, бас бармақ – астында. Гимнастикалық қабырғаға шыққандағы қауіпсіздік техникасы ескертіледі. Сақтық шаралары қолданылады. Балаларға ептіліктерін көрсетуге ұсыныс тастайды. Балалардың қалауы бойынша «Көпір», «Себет», «Қорапша» атты акробатикалық элементтерді орындату. Қажеттілігіне қарай балаларға жеке көмек беру. Шөл дала әлемі «Қи қоңыз». Еркін бағытқа футбол домалату.	Кең, бос кеңістік. Гимнастикалық қабырға. Футболдар.

	<i>Нұсқау – зал алаңымен футбол домалату, саусақтарды жеңіл қимылдата отырып допты итеру, бір-біріне соқтығыспау.</i> <i>Лай-батпақ әлемі</i> <i>«Батпақтан өту» қимыл ойыны</i> <i>«Қол ұстасып бәріміз</i> <i>Батпақты кешіп өтеміз.</i> <i>Аттап-аттап секіріп,</i> <i>Арғы бетке жетеміз.</i> <i>Бір-екі, тоқтама</i> <i>Кәне, достым, сен баста!</i> <i>Ойынға қатысушылар еденге тақтай қойып, үстінетұрады, бір адым жерге тағы бір тақтай қойып соған аттайды. Осыдан кейін артта қалып қойған тақтайды жүріп бара жатқан бағыт бойынша тағы алдыңғы жаққа қояды.</i>	
<i>IV. ҰОҚ-нің қорытындысы.</i> <i>Рефлексия</i> <i>..... минут</i>	<i>«Гүл»</i> <i>Жайқала өскен қызыл гүл,</i> <i>Күлтесін таңда ашады.</i> <i>Тамыры жерден нәр алып,</i> <i>Айналаға нұрын шашады.</i> <i>Балаларға өздерін гүл ретінде елестетіп, тиісті қалыпта тұруын ұсынады. Табиғат әлемін аялау, адам табиғаттың бір бөлігі екенін естеріне салады.</i>	

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызмет циклограммасы 5

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

Желтоқсан айы. Өтпелі тақырып: «Менің Қазақстаным»

ҰОҚ тақырыбы:»		
Күні:		15.12-21.12.2021
ТОП:		Қатысқан балалар саны:
ҰОҚ мақсаты	<i>Организмнің шынығуы мен төзімділігін жетілдіру үшін түрлі жүктемелерді біртіндеп арттыра отырып дене жаттығуларын орындау. Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алмастыру, қарапайым дене жаттығуларымен алмастыру. Допты домалату, лақтыру және қағып алу, допты жерге оң қолмен және сол қолмен ұру, екі қолымен басынан асыра лақтыру және бір қолмен кедергіден лақтыру. Дене қуаты қасиеттерін көрсету: әртүрлі дене әрекеті түрлеріндегі ептілік, жылдамдық пен реакция.</i>	
Күтілетін нәтиже:	Барлық балалар орындай алады: <i>Қозғалыстың алуан түрлерінде шығармашылық қабілеттерін пайдаланады. Акробатика мен тыныс алу жаттығуының элементтері бар жаттығулар орындайды. Жүру түрлерін орындау кезінде өз іс-қимылын бақылайды, ырғақпен қозғалады. Арқамен қозғалыс түрлерін орындайды.</i>	
Тілдік мақсат:	Талқылауға арналған сұрақтар: <i>Қай мемлекеттің жағалауы Каспий теңізімен ұласып жатыр? Аквалангистердің киімі қандай матадан тігілген? Аквалангистер қандай қажетті заттарменжабдықталады? Оларға су астында сағат не үшін керек? Теңіз түбін мекендеушілер кеңістікті өзара қалай бөліседі? Теңіз түбін мекендеушілерден нені үйренуге болады? Неге екенін айта аласыңдар ма? Неліктен жаттығу орындаған кезде қозғалыс динамикасын өзгерту бізге шығармашылық қабілетіміздің артуына ықпал етеді? Шектеулі алаңдатапсырма орындау кезінде қалай тәуекелдікті азайтуға болатынын айтааласыңдар ма? Неліктен кеңістікті бөлу кезінде өз әрекетіңді өзгелердіңіс-әрекетімен үйлестіру керек?</i>	
Өткен ҰОҚ-нен алған білім	<i>Алдынан және арттан тіреу. Алақан мен тізеге сүйене отырып, арқасына зат қойып төрттағандап еңбектеу. Тура бағытта құрсауды домалату.</i>	
ҰОҚ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
І. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	<i>Әңгімелесу – сендер қандай теңіздерді білесіңдер? Қазақстанда теңіз бар ма? Қай елдің жағалаулары Каспий теңізімен ұштасып жатыр? «Аквалангистер» Бір қатар сапқа тұрып жүру, зал ортасында екі баладан қайта сап құру, аквалангистердің жабдықтарын бейнелеу.</i>	<i>Кең, бос кеңістік.</i>

ҰОҚ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	Акробатика мен тыныс алу жаттығуларының элементтері бар жалпы дамыту жаттығулары (демді ішке алу – сыртқа шығаруды реттейді). Арқамен артқа аунау. 1. «Су түбіне түсу» Біз теңіз жағасындамыз және біртіндеп суды бойлап түбінетүсеміз. Бір-біріңе жотамен қарап тұрыңдар. Міне, біз теңіз түбіндеміз. Бастапқы қалып: еденде отыру. Тізені кеудеге қысып, өкшені алға созамыз; қолмен тізені айқара құшақтап басты тізеге жақындатамыз. 1-2 – қалыптан артқа қарай аунаймыз. 3-4 – бастапқы қалып. 2. «Шаян» Теңіз түбінде шаян қысқыштарын баяу қимылдатып жүріп келеді. Ол түк-түк аяқтарын ербеңдетіп, адымдайды. Бастапқы қалыпта тізені бүгіп, денені тік көтеріп ұстайды. 1–4 – аяқты жылжытып, қысқа адым аттайды. 3. «Теңіз жұлдыздары» Б.қ. арқамен жерге жату, аяқты біріктіріп, қолды дене бойымен тік созады. 1 – аяқ-қолды еркін жазып, аяқтың ұшын созады. /демді ішке тарту/. 2 – б.қ./демді сыртқа шығару/. 4. «Тікенек кірпі» Тікенек толған кірпі Қолмен ұстай алмайсың. Б.қ. Ішпен жатып, қолды дене бойымен созып жату. 1. Тобықтан жоғары қолмен ұстау. Басты, кеудені және жамбасты барыңа көтере отырып иілу /демді ішке тарту/. 2. Бастапқы қалыпқа оралу/демді сыртқа шығару/. 5. «Теңіз құрты» Теңіз құрты бүйір қанаттарының көмегімен жүзеді. Б.қ.: еденде отырып, қолды шынтақтан бұғу. Жамбаспен алға-артқа жылжу. 6. «Теңіз шаяны» Бастапқы қалып – қолмен арттан тіреу, тізені бұғу, денені тік ұстау, аяқ пен қолға сүйене отырып алға жылжу. Тыныс алуға назар аударылады. 7. «Актиния» теңіз анемондары Теңіз түбінде ерекше бір гүл өседі. Актиния немесе теңіз анемондары су ағыны қалай ақса, солай қарай тербеліп тұрады. Б.қ.: тізені бүгіп отыру, қолды дене бойымен ұстау, денені артқа шалқайту.	Бірғақты музыка. Тұсаукесер: «Теңіз түбін мекендеушілер». Пластмасса стақандар. Целлулоидті шарлар. Теңіз түбінің шекарасын белгілеуге арналған таспалар.
---	---	--

	8. «Маржан» – акробатика элементтерімен түрлі фигуралар жасау. «Теңіздегі майда тастармен ойнаймыз» Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары Кішкентай шарикті лақтыру және стақанмен ұстап алу. Стандартты емес жабдықтар (пластмасса стақандар) пайдалана отырып орындалатын ойын түріндегі негізгі қимыл-қозғалыстар – балалар бір-бірінен айтарлықтай алшақ отырғанына көз жеткізіңіз. «Майда тастар» Нұсқау – қозғалысты оң қолмен, содан кейін сол қолмен орындау, шарикті тым биік лақтырмауға көңіл бөлу. Кішкентай шарикті домалатып, стақанмен ұстап алу. Алаңның бір жағында тұрып, шарикті қарсы жаққа қарай қолды барынша сермей отырып домалату. Нұсқау – домалап келе жатқан шарикті теңіз түбінің шегарасынан өтіп кетпей тұрып стақанмен үстінен жабу. Қим ойын: «Ұшақтар ». Ойын шартымен таныстыру	
IV. ҰОҚ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	Балаларға теңіз туралы әсерлерімен бөлісу туралы тапсырма береді, суасты әлемінің әдемілігі мен байлығы туралы, табиғатты аялау туралы еске салады.	

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызмет циклограммасы 6

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

Желтоқсан айы.

Өтпелі тақырып: «Менің Қазақстаным»

ҰОҚ тақырыбы:»		
Күні:		22.12-24.12.2021
ТОП:		Қатысқан балалар саны:
ҰОҚ мақсаты	Организмнің шынығуы мен төзімділігін жетілдіру үшін түрлі жүктемелерді біртіндеп арттыра отырып дене жаттығуларын орындау. Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алмастыру, қарапайым дене жаттығуларымен алмастыру.	
Күтілетін нәтиже:	Барлық балалар орындай алады: Қозғалыс түрлерінде өз шығармашылық қабілеттерін пайдалану. Аталған санға сәйкес шеңбер жасап тұру. Зал кеңістігінде бағдарлау. Шашырай жүгіру кезінде кеңістікті бақылау дағдысын көрсетеді.	
Тілдік мақсат:	Талқылауға арналған сұрақтар: Құмырсқалардың қандай ерекше айырмашылықтарын білесіңдер? Неліктен тірі табиғат өкілдері арасында құмырсқалар ең мықты болып саналады? Құмырсқалардан біз нені үйренеміз? Неге екенін айта аласыңдар ма...? Топпен іс-қимыл орындау деген не екенін айта аласыңдар ма? Шеңбер жасап тұрғанда өз әрекетіңді басқалардың іс-қимылымен үйлестіру не үшін қажет?	
Өткен ҰОҚ-нен алған білім	Залда мойынорағышпен түрлі қимылдар орындау. Орындық үстімен ерікті түрде еңбектеу. Залдың бір бетінен екінші бетіне екі аяқтап секіріп жету.	
ҰОҚ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
І. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	Кіріспе бөлімі: Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау. Шеңбер бойымен еркін жүру. Шеңбер бойымен аяқтың ұшымен жүгіруді секірумен ауыстыру . Қол белде, аяқтың сыртымен жүру. Қол жанда, аяқтың ішімен жүру. Қол жанда көзді жұмып жүру. Шеңбер бойымен адымдап жүру. 1 сапқа тұру. 1 саптан 4 звеноға тұру. / қатарға тұрарда себеттен екіден жалауша алу/ Қолдарын	

	созып, арақашықтықты сақтау.	
ҰОҚ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	<i>/Жалаушамен, барабанмен/</i> Негізгі бөлім: Б.қ.: «Жылынның қимылы» 1. Аяқтары иық мөлшерінде. Денені тік ұстау. Жалауша төменде. Басты оңға бұрып, иекті иыққа түсіру және иекпен доға жасап басты ақырын көтеру және төмен түсіріп - көтеру. Әр қимылда «т-с-с-с-с» деп айту. Сол жақ иыққа да осылай жасалады. /6-рет қайталау./ Б. қ.: «Сүңгуір» 2. Аяқтары ашақ қойылған, Жалаушаларды беттестіріп, Суға секіру кейін көрсетеді. Жалаушалар жанға созу. Иықты қозғап, суда жүзу қимылын жасау. / 6 рет қайталау/ Б.қ.: «Бұрамалы қуышақ» 3. Аяқты ашақ қоямыз. Жалаушалар белде. екі жаққа шұғыл бұрылып, орнында жүру./6 рет қайталау/ Б.қ.: «Маймақ аю» 4. Аяқты ашақ қоямыз. Жалаушалар жерде. 1- 4 табан мен алақанға сүйене отырып, аяқты бүкпей орнында жүру. /6 рет қайталау Б.қ.: «Шамшырақ» 5. Аяқтарын ашақ қою, жалауша белде, 1-2 жылжымалы қадаммен жалаушаны оңға қарай айналдыру қалпында жанына қарай жүру.3- б.қ. 4-5 – дәл солай сол жаққа қарай жүру. (6- рет қайталау.) Б.қ.: «Секіргіштер» 6. Аяқтарын бірге ұстайды, жалауша белде. Алдыға ,артқа, оңға, солға секіреді. (6- рет қайталау.) Б.қ.: «Сарбаз» 7. Бір орнында «сарбаз» жүрісін салу. /15-20 секунд/ Қорытынды: 3 лектен 1 қатармен шеңбер бойы жүру. /жалаушаларды себетке салу/ Маришпен жүру. Тыныс алу жаттығулары: Шәйнек қайнады. - мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару. Бастапқы қалыпқа келу. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары. Алақан мен тізеге сүйене отырып, арқасына зат қойып төрттағандап еңбектеу. «Құмырсқалар» Жөндеу үшін өз үйінің шатырын, Құмырсқа жүр шырпы іздеп ақырын. Жолдан өтті, жан-жағына қараса	Сандар жазылған карточкалар. Поролон заттар. Шеңберлер, арақашықтықты білдіретін заттар.

	Талшық жатыр, болды міне тамаша! Қысып алып шырпыны алға сүйреді, Төмпешіктерді қиын екен демеді. Қиналса да, жетіп қалды үйіне Саған – шырпы, оған – томар секілді. Алақан мен тізеге сүйене отырып, арқасына зат қойып төрт- тағандап еңбектеу. Қим ойын: Тура бағытта шеңбер домалату Педагог: «Дайындалыңдар!» деп белгі берген кезде, балалар сол қолмен тірей отырып заттардың бағытына қарайшеңберді жерге қояды; оң қолды шеңберді ұруға дайын ұстап тұрады. Педагог: «Бір, екі, үш, домалат!» деген кезде, балаларшеңберлерді оң алақанымен соққылай отырып қойылған заттарға қарай домалатады. Шеңберді бірінші домалатып барғанбала шеңберді басына көтеріп, өз тобына жүгіріп келеді де, шеңберді саптағы келесі балаға тапсырады.	
IV. ҰОҚ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	«Иықтан жүк түсті» жаттығуы «Сен қатты шаршап, денең ауырлап, жатқың келсе, бірақ әлі істейтін шаруаң бар болса, онда «иықтан жүкті түсір». Аяқтың арасын ашақтатып тұрып, иықты төмен салбыратып тұр. Иықты артқа қарай керіп, қайта төмен түсір. Осыны бес-алты рет жасасаң, иықтан жүк түскендей бірден жеңілдеп қаласың».	

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызмет циклограммасы 1

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

Қаңтар айы.

Өтпелі тақырып: «Табиғат әлемі»

ҰОҚ тақырыбы:»		
Күні:		28.12-29.12.2021
ТОП:		Қатысқан балалар саны:
ҰОҚ мақсаты	Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алмастыру, қарапайым дене жаттығуларымен алмастыру. Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайларда секіру. Допты домалату, лақтыру және қағып алу, допты жерге оң қолмен және сол қолмен ұру, екі қолымен басынан асыра лақтыру және бір қолмен кедергіден лақтыру. Зал, алаңды, уақытты мөлшерлеу, орындық/бөрене арқылы жоғары және төмен жүру барысында және берілген қалыпта тепе-теңдікті сақтау ептілігін дамыту. Ойын түрлерінде әртүрлі дене жаттығуларын орындау барысында басқа қатысушыларға тактикалық көмек көрсету.	
Күтілетін нәтиже:	Барлық балалар орындай алады: Қозғалыс арқылы өз көңіл күйін жеткізу. Белгіленген шекті бұзбай залмен жүру. Бірлескен жұмыс кезінде әлеуметтік дағдыны пайдалану. Жаттығулар орындаған кезде тәуекелдікті азайту. Доға астынан өткен кезде топтасу.	
Тілдік мақсат:	Талқылауға арналған сұрақтар: Ата-аналарыңмен бірігіп қандай табиғат қорғау амалдарын қолдандыңдар? Ең әдемі табиғи аймақ қайсы? Неге екенін айта аласыңдар ма...? Ойында қандай стратегия қолданылғанын айта аласыңдар ма? Неліктен ойында жеңіске жету үшін біртұтас топ болып жұмыс істеген маңызды екенін айта аласыңдар ма?	
Өткен ҰОҚ-нен алған білім	Жеңіл акробатикалық жаттығуларды орындау. Бір орыннан биіктікке секіру. Еркін бағытта футбол домалату. Гимнастикалық қабырғамен өрмелеу түрлері. Тақтайдан-тақтайға аттау арқылы кеңістікті бағындыру.	
ҰОҚ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
І. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут	Кіріспе бөлімі: Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау. Шеңбер бойымен марш екпінімен жүру.	Кең, бос кеңістік. Түрлі ырғақты музыка.

Ұйымдастыру. 3-5 минут	Шеңбер бойымен денені тік ұстап жүгіру. Қол жоғарыда, аяқтың ұшымен жүру. Қол жанда, өкшемен жүру. Ұшақ болып ұшу. Шеңбер бойымен еркін жүру. 1 сапқа тұру. / сапқа тұрарда себеттен екіден жалауша алу/ 1 саптан 4 звеноға тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау.	
ҰОҚ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	<i>/жалаушамен, әуенмен/ Негізгі бөлім:</i> Б.қ.: «Қызыл -жасыл» 1. Аяқтары иық мөлшерінде. Жалаушаны кеуде тұсына ұстау. 1- «қызыл» дегенде қызыл жалаушаға мойынды бұрамыз, 2- б.қ. 3- «жасыл» дегенде жасыл жалаушаға мойынды бұрамыз. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Жол бағдарлаушы» 2. Аяқтары бірге, жалаушалар жанда. 1- оң қолдың шынтағын сол жаққа, 2- оң қолдың шынтағын алдыға сәл бұгу. 3- б.қ. 4- 5 сол жаққа да қайталанады. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Шаңғышы» 3. Аяқтары ашақ қойылған, жалаушалар төменде. Шаңғышының жүрісін салу. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Барабан» 4. Аяқтарын ашық қою, жалаушалар екі қолда. Бір орында жүру. Қолдары кеуде тұсында, жалаушамен «барабанды» кезек соғу. /6 рет қайталау/ Б. қ.: «Жұлдызша» 5. Аяқты бірге, денені тік ұстау. Жалауша белде. Орнында секіріп аяқты және жалаушаны жанға созу «ха-а-а» деп айту, орнында секіріп аяқты біріктіру және жалаушаны белге қою, «хоп» деп айту. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Отыр-тұр» 6. Аяқтарын біріктіреді. Жалауша белде. 1- жалаушаны алдыға созады, 2- отырады. 3- б.қ. (6 рет қайталау.) Б.қ.: «Көңілді жалауша» 7. Аяқтарын ашақ қою, жалаушалар белде; 8- рет маршпен жүру, 10- рет секіру. Қорытынды: 4 звенодан бір саппен шеңбер бойы жүру. жалаушаларды себетке салу/ бір саппен шеңбер бойы жүру. Маршпен жүру. Тыныс алу жаттығулары: Шар үрлеу мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару. Бастанқы қалыпқа келу.	Целлулоидті шарлар, шеңберлер (обручтар), массаж жолы, 3 дана доға, доп салатын себет – 3 дана.

	Негізгі қимыл- қозғалыс жаттығулары Гимнастикалық қабырғамен өрмелеу. Гимнастикалыққабырға бойымен алма-кезек қадаммен төмен түсу. Қимылды үйлестіруге және тақтайшаны дұрыс ұстауға көңіл бөлінеді – төрт саусақ тақтайша қырының үстінде, бас бармақастында болады. Қауіпсіздік техникасы ескеріледі. Сақтықшаралары қолданылады. «Қоқыс жинаймыз» жаттығуы Массаж жолдарымен жүреді, шеңберден-шеңберге секіреді, доға астынан еңбектеп өтеді, целлулоидті шарикті (қоқыс) себетке салады. Әрбір бала жүру, секіру, өрмелеуді орындай алуы тиіс. Қимылды ойын: «Орын алмастыр» Зал ортасына арқан тасталып, залды қақ бөледі. Топтардың әрқайсысы алаңның өзіне тиесілі бөлігіне барыптұрады. «Жүгір!» деп белгі берілгенде, топтар орын алмастырады. Қарсы бетке толық құраммен бірінші жүгіріп келген топ жеңіске жетеді. Тынығу «Аспанға шарықтап ұшу» «Хош иісті жазғы көгөрай шалғын арасындамыз депелестетіңдер. Төбеңде күн күлімдеп, ашық аспан көкпеңбекболып тұр. Өзіңді жайбарақат және бақытты сезінесің. Көкаспанда қалықтап ұшып жүрген құс көрінеді. Ол – қанаттары күнге шағылысқан үлкен бүркіт құс. Енді әрқайсысың өзіңді құс ретінде сезініңдер. Қанаттарың ауаны қақ жара аспанда шарықтап ұшып жүрмін деп елестетіңдер».	
IV. ҰОҚ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	Табиғат әлеміне қамқорлықпен қарау туралы еске салады, адам – табиғаттың бір бөлігі.	

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызмет циклограммасы 2

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

Қаңтар айы. Өтпелі тақырып: «Табиғат әлемі»

ҰОҚ тақырыбы:»		
Күні:		05.01.2022
ТОП:		Қатысқан балалар саны:
ҰОҚ мақсаты	<i>Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды кезектестіріп орындау, қарапайым дене жаттығуларымен алмастыру. Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайларда секірулер. Қашықтыққа, көлденең және тік нысанаға лақтыру. Дене қуаты қасиеттерін көрсету: әртүрлі дене әрекеті түрлеріндегі ептілік, тепе-теңдік, үйлесімділік, күш, жылдамдық пен реакция. Командалық ойындардың рөлдері мен тәсілдерін қолдану.</i>	
Күтілетін нәтиже:	Барлық балалар орындай алады: <i>Шеңбер бойымен жүру түрлерін, белгіленген екпінде шеңбер бойымен жүгіру. Педагогтің бұйрығы бойынша асықты жылдам көтеріп алу және онымен қимылдар көрсету. Асықты дәлдеп лақтыру.</i> Балалардың көпшілігі орындай алады: <i>Малдас құрып отырып тас лақтыру және қағып алу. Асықты төменнен лақтыру амалын дәл сақтау. Бір аяқпен секіре отырып тез орын алмастыру.</i> Кейбір балалар орындай алады: <i>Тастарды лақтыру және қағып алу кезінде алақанды жылдам жоғары және төмен аударып, төңкеру.</i>	
Тілдік мақсат:	<i>Балалар іс-әрекеттерін талдап, бағалау, өзінің және өзгенің олқылықтары мен әлеуетін анықтау дағдыларын; ҚР халқының мәдени құндылықтарын құрметтеу және толеранттылыққа тәрбиелеуге ықпал ететін Қазақстан Республикасының, Орта Азия мен Ресейдің тарихы туралы білімдерін көрсетеді.</i> Пәндік лексика және терминология: <i>Керуен, тұрақ, толеранттылық, Орта Азия, бастапқы қалып, асық, малдасқұрып отыру, құрылымдық амал, төменнен қабылдау.</i> Талқылауға арналған сұрақтар: <i>Керуен не үшін қажет болған? Түрлі ұлт өкілдерінің сүйекпен ойнайтынойындарына қандай ортақ ережелер тән? Көлденең нысанаға лақтыру кезіндеқандай амал қолданылады?</i> Неге екенін айта аласыңдар ма? <i>Неліктен ойын үшін сүйек, мата қуыршақ, жүннен жасалған доптарпайдаланылғанын айта аласыңдар ма? Неліктен нысана көлденең деп аталады? Ойында тәуекелдікті қалай азайтуға болады?</i>	
Өткен ҰОҚ-нен алған білім	<i>Гимнастикалық қабырға бойымен өрмелей отырып, қадам аттауға ауысу. Кірпі тікенектеріне ұқсас төсеніштермен (массаж жолымен) жүру. Құрсаудан-құрсауға секіру.</i>	

	<i>Доға астынан еңбектеп өту.</i>	
	ҰОҚ өткізілу барысы	
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	Керуеннің маңызы туралы, керуен тұрақтарындағы ойындар туралы әңгімелесу. Балаларды асықпен таныстыру. Азия мен Ресей халықтарының ұқсас ойындарымен таныстыру.	Кең, бос кеңістік.
ҰОҚ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	Асықты шеңберлеп тізеді. Шеңберді айнала оңға, солға жүреді, шеңбер бойымен жүгіреді. Педагог: «Асық алу!» – деп бұйрық берген кезде балалар аяқ ұшымен тұрып, денені жоғары созады. Қозғалыс түрлерін алма-кезек орындай отырып, жүру мен жүгіру түрлерін алмастырады. 4 метр қашықтықтан көлденең нысанаға асық лақтыру. Бастапқы қалыпқа және көлденең нысанаға (құрсау) лақтырудың құрылымдық амалына назар аударылады. Бастапқы қалып – сәл еңкейіп сол аяқты иық тұсынан асыра алдыға қою, оң аяқ артта, оң қолды шынтақтан бүгіп алға- артқа сермей отырып асық лақтыру. «Қарғымақ» (татар ойыны) Бір аяқтап түрлі бағытқа секіру. Ойынға қатысушылар шеңбер құра отырып, құрсау ішінетұрады. Ойын бастаушы шеңбер ортасына шығады. Ойынбастаушы: «Қарғы!» – деп белгі береді. Осы кезде балалар бір аяқпен секіре отырып, орын ауыстырады. Ойын бастаушы да бір аяғымен секіре отырып құрсауішіне балалардың бірінің орнына барып тұруға тырысады. «Терек» (қырғыз ойыны). Ойын жүргізуші таңдап алынады. Ол «терек» болады. Ол шеңбер ортасына тұрады. Ойынға қатысушылар шеңбер бойымен тұрып, түрлі қимылдар жасайды. «Терек!» деген кезде балалар тез орыналмастырады. Ойын жүргізуші осы кезде босаған орынға барып тұрып алуға тырысады. Орынсыз қалған бала ойынды жалғастырады. Ойын жүргізуші болып таңдалмаған бала жеңімпаз саналады.	Бала санына қарай асық. Диаметрі 1 метр құрсаулар – 4-5 дана. Ұсақ тастар. Диаметрі – 5 см шеңберлер.
IV. ҰОҚ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	«Дала әуендері» – тынығу. Бастапқы қалып – малдас құрып дөңгелене отырады. Музыка тыңдайды. Өздерін кең далада жүргендей елестетеді.	АКТ – «Дала әуендері».

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызмет циклограммасы 3

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

Қаңтар айы.Өтпелі тақырып: «Табиғат әлемі»

ҰОҚ тақырыбы:»		Қазақтар - алып елмен танысу туралы «Табияғатымыз»	
Күні:		11.01-12.01.2021	
ТОП:		Қатысқан балалар саны:	
ҰОҚ мақсаты	Бір орында тұрып және қозғалыс барысында сапқа тұру түрлерін, мәнерлі сап тұзу, жүру түрлерін орындау. Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алма-кезек орындау, қарапайым дене жаттығуларымен ұштастыру. Өрмелеу, өрмелеп шығу, астымен еңбектеу, еңбектеп өту түрлерін орындау. Допты домалату, лақтыру және қағып алу, допты жерге оң қолмен және сол қолмен ұру, екі қолмен басынан асыра лақтыру және бір қолмен кедергіден лақтыру. Командалық ойындар рөлдері мен тәсілдерін қолдану.		
Күтілетін нәтиже:	Барлық балалар орындай алады: Топпен, саппен кеңістікте қауіпсіз жұмыс істеу. Кеңістікте бағдарлау. Гимнастикалық қабырғамен көлденеңінен қосымша адымдап жүру.		
Тілдік мақсат:	Қатарынан тізбектеле жылжыған кезде уақыт пен кеңістікті қалай бағдарлауға болатынын айта аласыңдар ма? Гимнастикалық қабырғамен қозғалыс кезінде қалайша жарақаттың алдын алуға болады? Бір-біріңе доп домалатқанда итеру күшін қалай саралауға болады?		
Өткен ҰОҚ-нен алған білім	4 метр қашықтықтан көлденең нысанаға асық лақтыру. Малдас құрып отырып асық лақтыру және қағып алу – алақанды жоғары және төмен қарату.		
ҰОҚ өткізілу барысы			
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет		Ресурстар
І. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	Кіріспе бөлімі: Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау. Шеңбер бойымен денені тік ұстап, адымдап жүру. Шеңбер бойымен аяқты айқастыра жүгіру . Қол бүйірде, аяқтың сыртымен жүру. Қол бүйірде, аяқтың ішімен жүру. Қол жанда жиі және кең қадамдарды алмастыра жүру. Шеңбер бойымен маршпен жүру . 1 сапқа тұру. (таяқшаларды үстел үстінен кезекпен алу) 1 саптан 4 звеноға тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау.		Кең, бос кеңістік.
ҰОҚ-нің ортасы	/таяқшамен, бубенмен/		Кең, бос кеңістік.

III. Тақырып бойынша жұмыс минут	Негізгі бөлім: Б.қ.: «Сағаттар» 1. Аяқтары ашақ , таяқша белде. «Тик-так» сөзін айтып басты оңға, солға қозғалту. / 6 рет қайталау/ Б. қ.: «Күш жинау» 2. Аяқтар ашақ қойылған, таяқша кеуде тұсында. Таяқшаны жоғары көтеріп- түсіру. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Қайықшы» 3. Аяқтары ашақ қойылған, таяқшаны кеуде тұсына ұстайды. Таяқшаны «ескек» сияқты ұстап, еседі. Таяқшаны жоғары-төмен көтереді. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Атлет» 4. Аяқтары ашақ қойылған, таяқшаны кеуде тұсына ұстайды, 1- отырады, арқаны түзу ұстап, екі қолмен таяқшаны алға қарай көтереді, 2- тұрып қолды төмен түсіреді. 3- б.қ. (6 рет қайталау) Б.қ.: «Өрмелеу» 5. Аяқтарын ашық қою, таяқша жанында тік ұстайды. 1- 4 отырып қолдарын кезектестіріп таяқшаның басына дейін көтеріледі. 5- б.қ. /6 рет қайталау./ Б.қ.: «Құтқарушы таяқшасы» 6. Аяқтарын ашық қою, таяқша жанында жерде. 1 - екі қолмен таяқшаны ұстап, 2-3 серіппелі қимылмен отырып - тұру. 4- б.қ. (6 рет қайталау) Б.қ.: «Бұғы» 7. Аяқтарын түзу ұстайды. Таяқшаны желкеге қойып, екі аяққа кезекпен құлай жүгіру. (15-20 секунд) Қорытынды: 4 звенодан бір саппен шеңбер бойы жүру./таяқшаларды үстел үстіне қою/ бір саппен шеңбер бойы жүру. Маришпен жүру. Тыныс алу жаттығулары: «Жұпар гүл» - мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару. Бастапқы қалыпқа келу. Негізгі қимыл – қозғалыс жаттығулары. Гимнастикалық қабырғамен өрмелеу. Гимнастикалық қабырға тақтайшаларымен көлденеңінен қосымша адымдап жүру – түрлі тәсілмен (оң қол сол аяқ, сол қол оң аяқ) кезек қадамдар аттап төмен түсу. Қимылдың үйлесуіне, тақтайшаларды ұстағанда төрт саусақ жоғарыда, бас бармақ төменде болғанын ескереді. Гимнастикалық қабырғамен өрмелеген кездегі қауіпсіздік техникасы ескертіледі, сақтық шаралары қолданылады. 2. Доп домалату. Бастапқы қалыпты түрлендіре отырып бір-біріне 3 метр қашықтықтан доп домалату. Допты итеру күшінжәне қозғалыс бағытының сақталуын саралауға назар аударылады. Балаларға доппен іс-қимыл дағдыларын кеңейтеотырып, түрлі дене	Гимнастикалық қабырға. Доптар.
---	---	--

	мүшелерінің көмегімен әртүрлі әдіспен бір-біріне доп жіберу жөнінде тапсырма беріңіз. (Қим ойын: «Аңшылар» Ойыншылар «аңшылар» мен «қасқырлар» болып екі топқа бөлінеді. «Қасқырлар» шамамен диаметрі 4 метрлік шағын шеңбердің ішінде тұрады. «Аңшылар» шеңбер сыртында болады. Бұйрық бойынша «аңшылар» өз орнынан шықпаған күйі шеңбердегі «қасқырларды» доппен «ата бастайды». «Қасқырлар» да тұрған орнынан кетпей доптан бұғып, тигізбеуге тырысады. Олар допты жерге түсірмей қағып алса болады. Лақтыру доп санына қарай болады. Доптар біткен соң «аңшылар» мен «қасқырлар» ауысады. Көп ұпай жинаған топ жеңеді.	
IV. ҰОҚ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	«Жерге тамыр жай» жаттығуы «Өкшемен еденді қатты басуға тырыс, алақаныңды мықтап жұмып, барынша тістен. Сен – тамыры мықты, дауыл дақұлата алмайтын алып ағашсың. Бұл – өзіне нық сенімді адамның қалпы». Балалармен келесі ҰОҚ-ның саяхат бағытын белгіле. Оларға Қазақстан мәдениетінің ескерткіштері, қызықты ерекшеліктері, көрікті жерлері туралы өздігінен мағлұмат жинауды тапсырыңыз.	

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызмет циклограммасы 4

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

Қаңтар айы.Өтпелі тақырып: «Табиғат әлемі»

ҰОҚ тақырыбы:»		Қазақтар айналысатын маңырамы «Таскөзгі өсетін»	
Күні:		14.01-18.01.2022	
ТОП:		Қатысқан балалар саны:	
ҰОҚ мақсаты	Бір орында тұрып және қозғалыс барысында сапқа тұру түрлерін, мәнерлі сап тұзу, жүру түрлерін орындау. Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алма-кезек орындау, қарапайым дене жаттығуларымен ұштастыру. Дене қуаты қасиеттерін көрсету: әртүрлі дене әрекеті түрлеріндегі ептілік, жылдамдық пен реакция. Алуан түрлі ойын түрлерінде әртүрлі дене жаттығуларын орындаубарысында басқа қатысушыларға тактикалық көмек көрсету.		
Күтілетін нәтиже:	Барлық балалар орындай алады: 4 құрсаудан бір ортақ шеңбер құра отырып қайта тізіліп тұру. Шеңбер бойымен ауыспалы адыммен жүру. Шашыраңқы жүгіру. Белгіленген деңгейге (жоғары, орта, төмен) асықты тез көтеру. Көлденең нысанаға асық лақтыру. Спортзал кеңістігінде бағдарлай алу.		
Тілдік мақсат:	Халық ойындарында не ортақ екенін айта аласыңдар ма? Неліктен өз іс-әреке-тіңді өзгелердің іс-қимылымен үйлестіру қажет?		
Өткен ҰОҚ-нен алған білім	Сұрақ –жауап.		
ҰОҚ өткізілу барысы			
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет		Ресурстар
І. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	Кіріспе бөлімі: Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау. Шеңбер бойымен денені тік ұстап, адымдап жүру. Шеңбер бойымен денені тік ұстап жүгіру Қол бүйірде, аяқтың сыртымен жүру. Қол бүйірде бүкіл табанмен қалыпты, жұмсақ жүру. Қол жандажылжымалы қадаммен денені алға қарай еңкейте жүру. Шеңбер бойымен жай жүру . 1 сапқа тұру. 1 саптан 4 звеноға тұру. (таяқшаны үстел үстінен кезекпен алу) Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау.		Кең, бос кеңістік.
ҰОҚ-нің ортасы	/таяқшамен, әуенмен/		Кең, бос кеңістік.

III. Тақырып бойынша жұмыс минут	Негізгі бөлім: Б.қ.: «Балапан су ішті» 1. Аяқтары ыық мөлшерінде. Таяқша артта. 1-4 - басты алдыға қарай созып, таяқшаны артқы жақтан баяу жоғары көтеру. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Биші мысық » 2. Аяқтары алиақ қойылған, таяқшаны екі шетінен ұстап, жоғарыға, оңға, солға қарай созылып керілу. әр керілген сайын «м-я-у» деп айту. /6 рет қайталау./ Б. қ.: «Тартылу» 3. Аяқтары алиақ қойылған, таяқша төменде қолдарымен ұстау. 1-2 - таяқшаны жоғарыға көтеріп созылу, аяқтың ұшымен тұру. 3- б.қ. /6 рет қайталау/ Б.қ.: ««Әткеншек» 4. Аяқтары ыық мөлшерінде. Таяқшаны кеуде тұсында ұстап, денені оң-сол жаққа бұрады. /5 рет қайталау./ Б.қ.: «Мергендер» 5. Аяқтары алиақ қойылған, таяқшаны кеуденің тұсында. Бүгілген оң аяқты көтеру, тізені таяқшаға тигізу. Арқаны түзу ұстау. Сол жақпен дәл солай қайталау. /6 рет қайталау/ Б.қ. : «Шабыс» 6. Таяқшаны ат қылып ұстау. Сол қолымен таяқшыны ұстап, оң қолды жоғары көтеріп иіре айналдыру. Ат үстінде шабу. (15-20 секунд) Б.қ.: «Көңілді таяқша» 7. Таяқшаны жерге тіреп ұстап, айналып секіру және жүру. /15-20 секунд/ Қорытынды: 4 звенодан бір саппен шеңбер бойы жүру. Еркін жүру. (бауларды үстел үстіне қою) Қолды жанға созып, аяқтың ұшымен жүру. Тыныс алу жаттығулары: шәйнектік дыбысын салу. Терең тыныс алып, демді шығару. Бастапқы қалыпқа келу. Негізгі – қимыл қозғалыс 1.Топ ойыншыларының аяқтарының астынан еңбектеп өту. Топтың бірінші ойыншысы алға бір қадам аттап, аяқты екі жаққа алиақтата ыық деңгейіне қойып, қолды белге таянып бастапқы қалыпқа көшеді. Оның аяғының астынан екінші ойыншы еңбектеп өтіп оның алдына тұрады да, бастапқы қалыпқа көшеді. Келесі бала да екі ойыншының аяқтарының астынан өтіп алдына барып тұрады. Ең соңғы ойыншы өтіп бірінші болып тұрған соң, ойын кері бағытта қайталанады. 2. Бір орыннан биіктікке секіру (30 см) Нұсқау – секірген кезде ең жоғары ұшу нүктесінде тізені барынша бүгіп, кеудеге қарай тарту, содан кейін аяқты тез жазып, жерге жеңіл түсу. Жерге секіріп түскен соң,	
---	--	--

	денені тіктеп, табанмен толық тұруға назар аудару. Қимыл ойыны «Соқыртеке» (қырғыз ойыны) Ойын бастаушыны таңдап, оның көзін таңады да, шеңбердің ортасына апарады. Қалған балалар шеңбер бойымен орналасқан құрсаулардың ішіне тұрады. Ойын жүргізуші балаларға жақындап ұстап алуға тырысады. Бала құрсау ішінен шықпай, бірде бұғып, бірде отырып қолғатүспеуге тырысады. Ойын жүргізуші құрсау ішіндегі баланың бірін ұстап қанақоймай, атын атауы тиіс. Егер ұсталған баланың атын дұрысатаса, ойынға қатысушылар: «Көзіңді аш!» деп айтады. Ұсталған бала ойынды әрі қарай жүргізеді. Егер атын дұрыс атамаса, балалар үндемей шапалақ ұрып, жүргізушінің қателескенін білдіреді. Ойын жалғасып, ойынға қатысушылар бір аяқпен секіре отырып орын алмастырады.	
IV. ҰОҚ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	«Күндер зулап өтсе де, Сен ешқашан өкінбе. Жақсылық жасап бәріне Бақытқа олар жетсе де. Жүрегің оттай лауласын Сөнбесін оты үміттің, (бәрі бірге) Жақсылық тіле бәріне! – деп балалар алақандарын біріктіріп, шеңбер жасап, тақпақ айтады.	

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызмет циклограммасы 5

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

Қаңтар айы.Өтпелі тақырып: «Табиғат әлемі»

ҰОҚ тақырыбы:»		Қазақтар арасындағы балалардың «Табанмен өтету»			
Күні:		19.01.2022			
ТОП:		Қатысқан балалар саны:			
ҰОҚ мақсаты		Бір орында тұрып және қозғалыс барысында сапқа тұру түрлерін, мәнерлі сап түзу, жүру түрлерін орындау. Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды кезектестіре орындау, қарапайым дене жаттығуларымен ұштастыру. Секірудің алуан түрлерін орындау, өзгермелі жағдайлардағы секіру. Допты домалату, лақтыру және қағып алу, допты жерге оң қолмен және сол қолмен ұру, екі қолымен басынан асыра лақтыру және бір қолмен кедергіден лақтыру. Командалық ойындар рөлдері мен тәсілдерін қолдану.			
Күтілетін нәтиже:		Барлық балалар орындай алады: Ортақ кеңістікті бөлу және қозғалыс тәуекелдігін азайту. Кеңістікті бағдарлай білу. Бірғақты жаттығу жасау. Дене мүшелерін босаңсыту және қатайту дағдыларын қолдану. Топтық жарыс дағдыларын қолдану.			
Тілдік мақсат:		Балалар іс-қимылды талдау және бағалау; өзінің және өзгенің олқылықтары мен әлеуетін анықтау, құрлықтардың ерекшеліктерін талдау дағдыларын көрсетеді.			
Өткен ҰОҚ-нен алған білім		Залдың бір шетінен екінші шетіне қатарынан тізіліп жүру, жүгіру, бір аяқтап секіріп бару. 3 метр қашықтықтан түрлі қалыпта допты бір-біріне домалату. Қозғалыстағы нысанаға зат лақтыру.			
ҰОҚ өткізілу барысы					
Жоспарланған уақыт		Жоспарланған іс-әрекет		Ресурстар	
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут		Кіріспе бөлімі: Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау. Шеңбер бойымен еркін жүру. Шеңбер бойымен аяқты алға қарай түзу ұстап жүгіру. Шеңбер бойымен өкшемен жүру. Шеңбер бойымен табанның ішкі жақтарымен қысқа және алысқа қадаммен жүру. 1 сапқа тұру. 1 саптан 4 звеноға тұру. / сапқа тұрарда себеттен екі лентадан алу/ Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау.		Кең, бос кеңістік.	
ҰОҚ-нің ортасы III. Тақырып бойынша		/лентамен, сылдырмақпен/ Негізгі бөлім:		Кең, бос кеңістік. Бірғақты музыка.	

жұмыс минут	Б. қ.: «Көңілді ленталар» 1. Аяқтары алишақ қойылған, ленталар төменде. 1- лентаны жоғары көтеріп, 2- 3- б.қ. 4- басты, қолды сол жаққа қисайту. 5-б.қ. /6 рет қайталау/ Б. қ.: «Шеңбер жасау» 2. Аяқтары алишақ қойылған, ленталар жанда, лентаны жоғарыдан-төменге, төменнен-жоғарыға иықты айналдыра отырып шеңбер жасау. / 6 рет қайталау/ Б.қ.: «Айқастыру» 3. Аяқты алишақ қоямыз. Ленталарды жанға созу. 1- оң қолдағы лентаны сол иыққа апару, 2- сол қолдағы лентаны оң иыққа апару. 3-4 лентаны жоғары созып айқастыра желбірету. 5- б.қ. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Жасыру» 4. Аяқты алишақ қоямыз. Ленталар белде. Алдыға қарай еңкейіп ленталарды созу «бар» деп айту, артқа шалқайып, ленталарды жасыру «жоқ» деп айту. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Тағзым» 5. Аяқты алишақ қоямыз. Ленталар белде. 1-алға қарай еңкейіп, қолды оң аяқтың басына дейін жеткізу керек. 2- б.қ. 3- алға қарай еңкейіп, қолды сол аяқтың басына дейін жеткізу керек. (6 рет қайталау) Б.қ.: «Серіппе» 6. Аяқтарын алишақ қою, лента төменде. Орнында тұрып «серіппе» секілді секіру. /15-20 секунд/ Б.қ.: «Сарбаз» 7. Қолды жоғары созып, бір орнында маршпен жүру. /15-20 секунд/ Қорытынды: 4 звенодан бір саппен шеңбер бойы жүру. /ленталарды себетке салу/ Маршпен жүру. Тыныс алу жаттығулары: Шар үрлеу - мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару. Бастапқы қалыпқа келу. Негізгі қимыл қозғалыс жаттығулары. 1. Гимнастикалық орындық үстінен ішімен тартылып жүру. 2. Допты домалату, лақтыру және қағып алу. «Салт аттылар» қимыл ойыны Ойынға қатысушылар екі қатарға бөлінеді – бұлар салтаттылар. Олар таяқты ат қылып мінеді. Топтар мәресызығының арғы жағына екі қатар сапқа тұрады. Топтарды бірініші бастап тұрған екі салт атты алға қарай шапқылап барады да, оң қол жағындағы құрсау ішінен тасты іліп алып өз тобына асығады. Мәре сызығына жеткен соң, таяқты ке-	Арқан (жіп). Асықтар. Таяқ, құрсау – 2 дана, тастар, тас салатын кәр- зеңкелер (қорап).
-------------------------------	--	---

	лесі балаға беріп, тасты кәрзеңкеге салып, саптың соңына барып тұрады. Бірінші болып көп тас жинаған топ жеңімпаз болады.	
IV. ҰОҚ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	Бұлыық етті ширатып және босаңсытуға арналған. «Кемелер» Біз кемедеміз, аяғымызды екі жаққа ашақтатып тұрамыз. Қол артта. Кемені толқын шайқады – денені оңға қисайта оң аяқты еденге қарай қатты бүгіп итереміз. Денені қайта тіктейміз. Денемізді бос ұстаймыз. Кеме екінші жаққа қисайды. Толқын шайқап кемені Әрі-бері қисайтты. Оң аяқты нық ұста, Сол аяқты нық ұста. Тізені бүгіп, жүреле, Отырып, қайта түрегел. Ал енді бойды жазамыз, Терең тыныс аламыз. Босаңсып қалды денеміз, Аяқ-қолды кереміз.	

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызмет циклограммасы 6

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

Қаңтар айы. Өтпелі тақырып: «Табиғат әлемі»

ҰОҚ тақырыбы:»		
Күні:		25.01.2022
ТОП:		Қатысқан балалар саны:
ҰОҚ мақсаты	<i>Заттармен және заттарсыз жалпы дамытушы жаттығуларды орындау. Бір орында тұрып және қозғалыс барысында сапқа тұру түрлерін, мәнерлі сап тұзу жүру түрлерін орындау. Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алма-кезек орындау, қарапайым дене жаттығуларымен ұштастыру. Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырыпөзгермелі жағдайларда секірулер. Қашықтыққа, көлденең және тік нысанаға лақтыру. Дене қуаты қасиеттерін көрсету: әртүрлі дене әрекеті түрлеріндегіептілік, жылдамдық пен реакция.</i>	
Күтілетін нәтиже:	<i>Екі тобық арасына доп қысып жүру кезінде кеңістік пен нысанды бақылай алуды біледі. Екі тізе арасына доп қысып, қос аяқтап секіру. Қолды барынша сермей отырып буыннан айналдыру. Допты алға-жоғары бағытына сәйкес лақтыру.</i>	
Тілдік мақсат:	<i>Саяхат кезінде уақыт пен кеңістікті қалай бағдарлауға болатынын айтааласыңдар ма? Саяхат кезінде тәуекелдікті қалай азайтуға болады? Жұмырқарды алға-жоғары бағыты бойынша лақтыру не үшін маңызды?</i>	
Өткен ҰОҚ-нен алған білім	<i>Айналған арқанмен секіру. Асықты бір қолмен жоғары лақтырып, қайтадан бір қолмен қағып алу.</i>	
ҰОҚ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	<i>Глобусты пайдаланып саяхатқа баруды ұсыныңыз. Жер – сенің аяулы бесігің, Осы жер үстінде аштың сен тіршілік есігін, Онымен кіндіктес жаның да, қаның да, Жер жаһан аялап тұр алақанында. Жер шары – ортақ үйіміз. «Саяхатқа жолдорбаңды дайында» жаттығуы. Түрлі құрлықтарға саяхатқа қажетті заттарды таңдауды, таңдауын дәлелдеуді ұсыныңыз.</i>	<i>Кең, бос кеңістік. Глобус, жолдорба, саяхатқа қажетті және қажетсіз заттар.</i>
ҰОҚ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	«Пингвиндер» ойын жаттығуы Екі тобықтың арасына допты қысып жүру. <i>Балалар екі жақта қатарынан тізіліп сап құрап тұрады. Бірінші саптағылар екі тобықтарының арасына доп қысыпекінші саптың балаларына дейін жетеді де, оларға доптыберіп, өз орындарына арқасымен жүгіріп қайта оралады.</i>	<i>Кең, бос кеңістік. «Қарлар» – диаметрі 5 см болатын іші толтырылған доптар.</i>

	Олар өз іс-қимылдарын, допты тобық арасына қысып жүруді бақылайды. «Кенгуру» ойын жаттығуы Екі тізе арасына допты қысып қос аяқтап секіру. Қатарынан тізіліп сап құраған бірінші топтың балалары екі тізе арасына доп қысып, екінші саптың балаларына секіріп барады; оларға допты беріп, арқамен кері жүгіріп келеді. Бір уақытта қолын сермей отырып қос аяқтап барекпінмен қарғуға назар аударылады. «Арқаннан секіру» Ойын бастаушы шеңбер ортасына тұрады. Арқанды шамамен балалардың тізе тұсындағыдай биіктікте бірде баяу, бірде жылдам айналдыра отырып олардың біріне тигізуге тырысады. Балалар арқан аяқ тұсына келіп қалғанда аттап немесе секіріп, ойын жүргізушінің айласына түсіп қалмауы тиіс. Арқан тиген бала ойыннан шығады.	
IV. ҰОҚ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	Балалардан құрлықтар туралы әңгімелеп беруді сұраңыз.	

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызмет циклограммасы

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

Қаңтар айы. Өтпелі тақырып: «Табиғат әлемі»

ҰОҚ тақырыбы:»		Құрлықтарға саяхат – (Еуропа, Азия, Америка)		
Күні:		26.01-28.01.2022		
ТОП:			Қатысқан балалар саны:	
ҰОҚ мақсаты		Заттармен және заттарсыз жалпы дамытушы жаттығуларды орындау. Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алма-кезек орындау, қарапайым дене жаттығуларымен ұштастыру. Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайларда секірулер. Қашықтыққа, көлденең және тік нысанаға лақтыру. Дене қуаты қасиеттерін көрсету: әртүрлі дене әрекеті түрлеріндегі ептілік, жылдамдық пен реакция.		
Күтілетін нәтиже:		Барлық балалар орындай алады: Ортақ кеңістікті бөлу және қозғалыс тәуекелдігін азайту. Іші толтырылған доптармен орындалатын жаттығулар. Педагогтің бұйрықтарын нақты орындау дағдыларын пайдалану. Доптар арасымен жүру кезінде кеңістік пен нысанды бақылай алу. Кеңістікті бағдарлай алу. Статикалық тепе-теңдік сақтай алу.		
Тілдік мақсат:		Өзара іс-әрекет, үйлестіру, құрлық, жүру, гимнастикалық қабырға, қосымша адымдап аттау, алма-кезек аттау, көлденең, түрліше тәсіл (оң қол сол аяқ, сол қол оң аяқ), домалату. Бүкіл сап болып тапсырма орындау кезінде арақашықтықты өздігінен қалай бақылауға болады? Гимнастикалық қабырғамен қимыл-қозғалыс кезінде тәуекелдіктерді қалай азайтуға болады?		
Өткен ҰОҚ-нен алған білім		Оң және сол қолмен алысқа қар лақтыру. Екі тобық арасына доп қысып алып жүру. Екі тізе арасына доп қысып алып секіру.		
ҰОҚ өткізілу барысы				
Жоспарланған уақыт		Жоспарланған іс-әрекет		Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут		«Еуропаға саяхат» Нұсқау – тек белгі бойынша ғана қозғалыстың бір түрінен екінші түріне ауысу. Доптар арасымен шашырай жүру, музыка тоқтаған соң, доптың жанына тұрып, аяқтың ұшымен тұру; допты басқа көтеру. Статикалық тепе-теңдік сақтауға көңіл бөлінеді.		Кең, бос кеңістік. Салмағы 1 кг болатын іші толтырылған доптар.
ҰОҚ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут		доппен орындалатын ЖДЖ. Негізгі бөлім: Б.қ.: «Оң - сол» 1. Аяқтары иық мөлшерінде. Доп қолда. Допты оң жаққа қозғап, басты оң жақ иыққа		Кең, бос кеңістік. Салмағы 1 кг болатын іші толтырылған доптар.

	қою. «Оң жақ» деп айту. Допты сол жаққа қозғап, басты сол жақ иыққа қою. «Сол жақ» деп айту. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Сайқымазақ» 2. Аяқтары ашақ қойылған. Доп кеуде тұсында. 1- допты жоғары лақтырып, 2- қолды шапалақтап барып қағып алу. 3- б.қ. /6 рет қайталау./ Б. қ.: «Иілгіштер» 3. Аяқтары ашақ қойылған, қолдағы допты жоғары созу. 1- оңға қарай иілу, 2- солға қарай иілу. 3- б.қ. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Дән» 4. Жиырылып отырады, доп қолда. Күн қыздырып, жауын жауады. «Дән» ақырын допты жоғары созып керіледі. Орнында тұрып айналады. Өкшемен тұрып керіледі. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Серіппе» 5. Аяқтарын ашақ қою, доп қолда. Денені тік ұстайды. Орнында отырып - тұрып «серіппе» секілді секіру. /15-20 секунд/ Б.қ.: «Көңілді доп» 6. Аяқтарын ашақ қою, доп қолда. 5 реттен допты оң, сол қолдарымен соғу. /15-20 секунд/ Б.қ.: «Көңілді доп» 7. Допты айналып секіру және жүру. /15-20 секунд/ Қорытынды: 4 звенодан бір саппен шеңбер бойы жүру. Еркін жүру. (допты себетке қою) Қолды жанға созып, аяқтың ұшымен жүру. Тыныс алу жаттығулары: шәйнектік дыбысын салу. Терең тыныс алып, демді шығару. Бастапқы қалыпқа келу. Негізгі қимыл- қозғалыс жаттығулары. Америка. Кегельдер арасымен іші толтырылған доптарды домалату. Нұсқау – саусақтармен қатты күш салмай допты итеру (төмен-жоғары). Бүкіл саппен тапсырма орындағанда арақашықтықты сақтауға назар аудару. Кегельдерді құлатпаған топ жеңіске жетеді. Кегельдер арасымен бір аяқтап секіру Нұсқау – кегельдерге бүгілген аяқты тигізіп алмай, қолды сермей отырып бар пәрменмен қарғу. Азия «Тау шыңдарын бағындыру» Гимнастикалық қабырғамен өрмелеу, тақтайшалармен көлденеңінен қосымша адымдап аттай отырып, төменге түрліше тәсілмен (тақтайшаға оң аяқты қойған-	Бір-бірінен 80 см аралықта орналастырылған кегельдер. Өрмелеуге арналған жұмсақ заттар.
--	--	--

	да сол қолмен, сол аяқты қойғанда оң қолмен ұстау) алма-кезек қадам аттап тұсу. Аяқ пен қолдың қимылын үйлестіруге назар аудару – тақтайшалардан жылдам ұстап, қосымша адымдап аттау. Тақтайшаны ұстағанда төрт саусақ жоғарыда, бас бармақ төменде болады. «Аңшылар аңға шығады» Заттардан аттап өту арқылы залдың қарсы бетіне шынтақтап және тізерлеп еңбектеп бару. Нұсқау – аяқ пен қолдың жұмысын үйлестіру, қозғалысбағытын сақтау, өзге балалармен соқтығысып қалмау.	
IV. ҰОҚ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	«Жұлдызша» тынығу жаттығуы «Күн айналадағының бәріне шуақ шашып, жылуын береді. Біз де өз ішімізде күн қалыптастырайық. Көздеріңді жұмып, жүректеріңде кішкентай жұлдыз бар деп елестетіңдер. Ойша оған махаббатқа толы сәуле жібереміз. Жұлдыз үлкейе бастағанын сезінеміз. Енді бейбітшілік тарататын сәуле жібереміз. Жұлдызша тағы үлкейе бастады. Мейірімділікке толы сәуле жібергенде жұлдыз тағы үлкейді. Мен жұлдызшаға денсаулық, қуаныш, жылу, жарық, нәзіктік, сүйіспеншілікке толы сәулелер жіберемін. Жұлдыз күн секілді үлкен болды. Ол бәрі-бәріне жылу таратады (қолды екі жаққа жаямыз)».	

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызмет циклограммасы 1

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

Ақпан айы. Өтпелі тақырып: «Бізді қоршаған әлем»

ҰОҚ тақырыбы:»		
Күні		01.02-02.02.2022
ТОП:		Қатысқан балалар саны:
ҰОҚ мақсаты	Гимнастикалық орындық пен еңіс тақтайдың бойымен жүру кезінде тепе-теңдікті сақтау. Бір орында тұрып және қозғалыс барысында сапқа тұру түрлерін, сапта тұзу жүру түрлерін орындау. Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайлардағы секіру. Өрмелеу, өрмелеп шығу, астымен еңбектеу, еңбектеп өту түрлерін орындау. Дене қуаты қасиеттерін көрсету: әртүрлі дене әрекеті түрлеріндегі ептілік, жылдамдық пен реакция. Организмнің төзімділігі мен жаттыққандығын жетілдіру үшін түрлі жүктемелерді біртіндеп үдетумен дене жаттығуларын орындау.	
Күтілетін нәтиже:	Жүгіру түріне сәйкес жүгіру қадамының шамасын өзгерту. Орындықта/бөренеді жаттығу орындағанда тепе-теңдік сақтау. Гимнастикалық қабырғамен түрлі тәсілмен (оң қол сол аяқ, сол қол оң аяқ) өрмелеу. Гимнастикалық орындықтың үстіне бір аяқты тізерлеп қойып, ал екінші аяқпен жерді тіреп жүру. 20 см биік заттардан аттап өту.	
Тілдік мақсат:	Неліктен әскери мамандық таңдаған кезде бала кезден дене шынықтыру қажет? Неліктен гимнастикалық сатымен жүрген кезде қол бастан жоғарыболуы тиіс?	
Өткен ҰОҚ-нен алған білім	Кегельдер арасымен іші толтырылған допты домалату. Кегельдер арасымен бір аяқтап секіру. Гимнастикалық қабырғамен көлденеңінен өрмелеу. Кедергі заттардан асып түсе отырып, залдың келесі бетіне шынтақтап және тізерлеп еңбектеп бару.	
ҰОҚ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	Кіріспе бөлімі: Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау. Шеңбер бойымен қойылған заттар арасымен әр түрлі жағдайда: қолды белге қойып, екі жаққа жіберіп, артқа ұстап жүру. Шеңбер бойымен денені тік ұстап жұптасып жүгіру. Шеңбер бойымен еркін жүру. 1 сапқа тұру. 1 саптан 4 звеноға тұру. / сапқа тұрарда себеттен екі лентадан алу/ Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау.	Кең, бос кеңістік.
ҰОҚ-нің ортасы III. Тақырып бойынша	/лентамен, әуенмен/ Негізгі бөлім:	Кең, бос кеңістік.

жұмыс минут	Б.қ.: «Басты айналдыру» 1. Аяқтары иық мөлшерінде. Денені тік ұстап, лента төменде. тік тұрып, қолды белге ұстау керек, 1-2-3-4 есебінде басты оңға қарай, содан соң келесі жаққа айналдыру керек. /5-рет қайталау./ Б.қ.: «Шеңбер» 2. Аяқтары ашақ қойылған, оң қолдағы лентаны 1-2 деп санағанда алдымен екі жанға, содан соң алға, қайта екі жанға, содан соң артқа қолмен кең шеңберлер жасау керек; 3 - 4 есебінде алға қарай. /5 рет қайталау./ Б.қ.: «Лентаны жасыр» 3. Аяқтары иық жалпақтығында, ленталар жанда, алдыға еңкейіп, ленталарды артқа созу «жасырдым» деп айту, шалқайып, қолды алдыға созу «міне-міне» деп айту. /5 рет қайталау./ Б.қ.: «Жоғарыда-төменде» 4. Аяқтарын ашақ қоя, ленталар қолда. Лентаны жоғары созып «жоғарыда» деп айту, төменде түсіріп «төменде» деп айту. /6 рет қайталау./ Б. қ.: «Лентаны ілу» 5. Аяқтарын ашақ қойып, тізе бұғу. Ленталар төменде. Орнынан тұрып, лентаны жоғары көтеріп, лентаны ілу қимылын жасау «ілдім» деп айту. /6 рет қайталау./ Б.қ.: «Балерина» 6. Аяқтарын біріктіру. Ленталар жанда. 1- оң аяқты оң жаққа көтеру, сол қолды жоғары көтеру. 2- б.қ. 3- сол аяқты сол жаққа көтеу, оң қолды жоғары көтеру. (6 рет қайталау.) Б.қ.: «Көңілді ленталар» 7. Аяқтарын ашақ қоя, ленталар жанда; аяқты көтеріп жүріп секіру. «Ля-ля-ля» деп айту. (10-15 секунд) Қорытынды: 4 звенодан бір саппен шеңбер бойы жүру. /ленталарды себетке салу/ шеңбер бойы жүру. Маршпен жүру. Тыныс алу жаттығулары: Бала әтеш қанат қағады. Қолды бос жіберіп, тік тұрамыз. Қолымызды жоғары көтеріп, жанымызға ұстап, жамбасқа қойып қанат қағамыз. Демді ішке тартып, «ку-ка-ре-ку» деп шақыру. мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару. Бастанқы қалыпқа келу. Негізгі қимыл – қозғалыс жаттығулары Тепе-теңдікті жаттықтыру Гимнастикалық орындықтың үстіне бір аяқты тізерлеп қойып, ал екінші аяқпен жерді тіреп жүру. Нұсқау – тепе-теңдік сақтау, денені тік ұстау; орындықтан түскенде аяқты ұшынан	Биіктігі 20 см болатын 5 зат. Сатының ең жоғарғы тақтайшасына орналасқан бұлттың макеті.
-------------------------------	---	--

	қою. <i>Гимнастикалық сатымен өрмелеген кездегі қауіпсіздік техника туралы еске салады, сақтық шаралары қабылданады.</i> Батылдықты жаттықтыру «Бұлтқа жету» <i>Гимнастикалық қабырғамен түрлі тәсіл бойынша (оң қол солаяқ, сол қол оң аяқ) өрмелеу. Аяқ пен қол қимылының үйлесімді болуына, тақтайшаны дұрыс ұстауға назар аударылады. Сатымен өрмелеу кезіндегі қауіпсіздік техникасы туралы еске салу, сақтық шараларын қабылдау.</i> Қимыл ойын «Кім шапшаң?» <i>Төрт бала ойын бастаушы (командир) ретінде таңдап алынып, оларға түсі әртүрлі жұлдызшалар үлестіріледі. Балалар бастау-шылардың артына төрт қатар сапқа тұрады. Педагогтің белгісі бойынша көздерін жұмады. Ойын бастаушы балалар педагог нұсқаған жерге барып тұрады да, жұлдызды жоғары көтереді. Балалар өз командирін тез тауып артына сапқа тұруға тырысады.</i>	
IV. ҰОҚ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	«Ғарыштық түс» тынығу сәті (музыка әуенімен): <i>Балалар ішпен жатып «жұлдыз» қалпында тынығады да, өз ғарыштық түсі туралы айтып береді.</i>	Музыка.

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызмет циклограммасы 2

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

Ақпан айы. Өтпелі тақырып: «Бізді қоршаған әлем»

ҰОҚ тақырыбы:»		
Күні:		04.02-08.02.2022
ТОП:		Қатысқан балалар саны:
ҰОҚ мақсаты	Организмнің төзімділігі мен жаттыққандығын жетілдіру үшін түрлі жүктемелерді біртіндеп үдетумен дене жаттығуларын орындау. Бір орында тұрып және қозғалыс барысында сапқа тұру түрлерін, мәнерлі сап тұзу, жүру түрлерін орындау. Өрмелеу, өрмелеп шығу, астымен еңбектеу, еңбектеп өту түрлерін орындау. Дене қуаты қасиеттерін көрсету: әртүрлі дене әрекеті түрлеріндегі ептілік, жылдамдық пен реакция.	
Күтілетін нәтиже:	Дене мүшелерінің қимылын үйлестіре отырып және бастапқы қалыпты пайдалана отырып қозғалу. Турасынан және жанымен түрліше домалау (ен далада домалаған шеңгелдей). Қозғалыс динамикасын, сатымен өрмелегенде дене мен уақытты өздігіненбақылау дағдыларын пайдалану.	
Тілдік мақсат:	Балалар іс-әрекеттерді талдау және бағалау, өзінің және өзгенің олқылықтары мен әлеуетін анықтау дағдыларын көрсетеді.	
Өткен ҰОҚ-нен алған білім	Заттардан қос аяқтап секіру. Бір қолмен допты жерге соғу. Шынтақ пен тізеге сүйене отырып төрттағандап заттар арқылы еңбектеп өту.	
ҰОҚ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	Кіріспе бөлімі: Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау. Шеңбер бойымен жылжымалы қадаммен жанына, артқа жүру . Шеңбер бойымен аяқтың ұшымен, қолын керіп ұстап, иығына жазып жүру. Шеңбер бойымен бір - бірінің қолынан ұстай отырып, айнала жүгіру. Шеңбер бойымен еркін жүру.1 сапқа тұру. 1 саптан 4 звеноға тұру. / сапқа тұрарда себеттен бір доп алу/ Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау.	Кең, бос кеңістік.
ҰОҚ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	/доппен, әуенмен/ Негізгі бөлім: Б.қ.: «Буратино» ойыны 1. Аяқты алысқа қоямыз, доп жанымызда. Буратиноға әдемі мұрын жасаймыз. Буратино мұрнымен «2,3» сандарын жазады. /4 рет қайталау/ Б.қ.: «Аттан созылу» 2. Аяқтары алысқа қойылған, доп қолда, 1- оң аяқты бүгу, 2- алға қарай бүгілген аяққа қарай иілу керек, дәл осы қимылды екінші аяқпен қайталайды.	Көгілдір және сары түсті таспалар.

	/6 рет қайталау./ Б.қ.: «Бауырсақ» 3. Аяқтар ашақ қойылған, доп қолда. 1- тізерлей отырып, допты айналдыра домалатады. 2- б.қ. /6 рет қайталау./ Б. қ.: «Аққу қанатын қақты» 4. Аяқтың ұшымен тұрып, доп жанда. Қолды жоғары-төмен «аққудың» қанаты сияқты жасау. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Дәл тигіз» 5. Аяқтары бірге. Доп қолда, денені тік ұстау. Оң жақ тізені көтеріп допқа тигізу «тиді» деп айту. Сол жақ тіземенде қайталау. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Кетті, кетті домалап» 6. Аяқтары ашақ, допты аяқпен оңнан – солға , солдан- оңға қарай сырғыту. /15-20 секунд/ Б. қ.: «Көңілді доп» 7. Аяқтарын біріктіру. Доп қолда. Қолды жоғары созып, орнында секіру. /10-15секунд/ Қорытынды: 4 звенодан бір саппен шеңбер бойы жүру. Маршпен жүру. Еркін жүру.(допты себетке қою) Тыныс алу жаттығулары: мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару. Бастапқы қалыпқа келу. Негізгі қимыл – қозғалыс жаттығулары. 1.. Толтырылған доптардың үстімен, қолды белбеумен басып жүру (2 - 3 рет). 2.Гимнастикалық қабырғамен түрлі тәсілмен өрмелеу. Альпинист рөлін орындау және өз туын (таспаны) тігу. Қозғалыс, дене және уақытты бақылауға назар аударыңдар. Сатыда қауіпсіздік техникасын сақтау, қажет болғанжағдайда сақтық шараларын қабылдау. Қим ойын: Аюдың апанында» Мақсаты: балалардың сөздік қорын дамыта отырып,қимыл-қозғалыс іскерліктерін жетілдіру.	
IV. ҰОҚ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	«Көгорай шалғында» тынығу Бұл – үлкен гүлденген шалғын. Мұнда көптеген түрлі өсімдіктер – жасыл шөп, әдемі гүлдер өседі. Біз сендермен көгорай шалғынмен жүріп келеміз. Аяқтарыңның астында жібектей шөпті, денелеріңмен самал желдің салқынын сезінесіңдер. Таза ауамен терең дем алып, еркінтыныстаңдар. Құстардың әніне, судың сыңғырына, шегірткенің шырылына құлақ түріңдер. Сендер рақат күйге бөленіп, туған өлке жаңаша күш береді».	

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызмет циклограммасы 3

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

Ақпан айы. Өтпелі тақырып: «Бізді қоршаған әлем»

ҰОҚ тақырыбы:»		Ғарышқа саяхат	
Күні:		09.02.2022	
ТОП:		Қатысқан балалар саны:	
ҰОҚ мақсаты		Бір орында тұрып және қозғалыс барысында сапқа тұру түрлерін, мәнерлі сап түзу жүру түрлерін орындау. Секірудің алуан түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайларда секірулер. Өрмелеу, өрмелеп шығу, астымен еңбектеу, еңбектеп өту түрлерін орындау. Кеңістікті, уақытты бағдарлай алу, орындық/бөрене арқылы жоғары және төмен жүру барысында және берілген қалыпта тепе-теңдікті сақтау ептілігін дамыту. Алуан түрлі ойын түрлерінде әртүрлі дене жаттығуларын орындау барысында басқа қатысушыларға тактикалық көмек көрсету.	
Күтілетін нәтиже:		Барлық балалар орындай алады: Ортақ кеңістікті бөлу және қозғалыс тәуекелдігін азайту. Педагогтің бұйрықтарын нақты орындау дағдысын пайдалану. Бір қолмен доп соққанда кеңістік пен нысанды бақылау. Кеңістікті бағдарлай алу. Көзді жұмып, түрлі бағытта залда шеңбер бойымен жүру.	
Тілдік мақсат:		Қозғалыс кезінде неге допты аяқ тұсында еденге соғады? Допты саусақты жеңіл қимылдата отырып соққан неге маңызды? Неліктен ортақ кеңістікті бөлу және қозғалыс тәуекелдігін азайту маңызды?	
Өткен ҰОҚ-нен алған білім		Гимнастикалық орындықтың үстіне бір аяқты тізерлеп қойып, ал екінші аяқпен жерді тіреп жүру. Гимнастикалық қабырғамен түрлі тәсілмен өрмелеу.	
ҰОҚ өткізілу барысы			
Жоспарланған уақыт		Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут		(Ұ, Ө) «Байқоңыр» ғарыш айлағында барлығы ғарышкерлер даярлығынан өткенін еске салады. Зымыранмен ғарышқа саяхат жасау туралы ұсынылады. Бірден, екіден қатарға тұрып зал ортасымен сап түзеу жүру. Аяқтың ұшымен және өкшемен жүгіруді алмастыра орындау. Нұсқау – жүгіру кезінде аяқты ұшымен қою, өкшемен жүргенде аяқты тіктеп ұстау керек. Қозғалысқа сәйкес қол қимылын ауыстыруға назар аударылады – аяқтың ұшымен жүгіру – қолды белге таяну, өкшемен жүгіру – қолды алдыға тік жазу.	Кең, бос кеңістік.
ҰОҚ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут		«Зымырандармен» бір ғаламшардан екінші ғаламшарға жету (көздерін жұмып, бес баладан қатар сапқа тұрып, залда шеңбер бойымен түрлі бағытта жүру). Тапсырма орындаған кезде кеңістік пен ресурстарды бөлу, жарақатты болдырмау үшін сақтық шараларын қабылдау ескертіледі.	Кең, бос кеңістік. Заттар (биіктігі – 20 см).

	«Кім зейінді?» ойын жаттығуы <i>Ғарышкерлер зымырандағы өз орнын жақсы есте сақтауы үшін зейінді тексеру. Балалар бастаушының соңынан қатарға тұрады. Педагогтің белгісі бойынша көздерін жұмады. Ойын бастаушылар педагог нұсқаған жерге барып тұрады да, жалау көтереді. Балалар өз командирін тез тауып зымыраннаны алуға тырысады.</i> «Секіргіштер» ғаламшары – <i>Бұл ғаламшардағылар секіріп жүреді. Заттар арқылы қос аяқтап секіру. Секірген кезде аяқ-қолдың қимылын үйлестіре отырып қосаяқтап бар екіншімен қарғуға назар аудару.</i> «Түрлі түсті ғаламшар» – <i>Бұл ғаламшариктің тұрғындары түрлі түсті доптарды өте жақсы көреді. Бір қолымен жерге доп соғу. Нұсқау – допты саусақтарды жая отырып алақанмен қағыпалу және допты аяқтың тұсынан еденге соғып, жеңіл қимылмен лақтыру.</i> «Өрмелегіштер ғаламшары» – бұл ғаламшариктің тұрғындары тек төрттағандап еңбектеп жүреді. Шынтақ пен тізеге сүйене отырып төрттағандап еңбектеп заттар арқылы өту. <i>Нұсқау – аяқ пен қолдың жұмысын келістіру, қозғалыс бағытын сақтау.</i> «Сиқырлы ғаламшар». Бұл ғаламшар тұрғындары алыптармен ергежейлілерге айнала алады. Түрлі музыка ырғағымен балалар тиісті қозғалыс тәсілін пайдаланады: қатты музыкаға кең адымдап, қолдарын жоғары көтеріп жүреді, баяу музыкаға қысқа адымдап, қолдарын белге таянып жүреді.	<i>Түрлі түсті доптар. Өрмелеп өтуге арналған жұмсақ нәрселер.</i>
IV. ҰОҚ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	<i>Жер – ең жақсы ғаламшар екеніне назар аударады, өйткені бұл түрлі ұлт өкілдерінің ортақ үйі. Табиғатты аялау, бір-бірінің құрметтеуі керек екенін еске салады.</i>	<i>«Жер ғаламшары» слайды.</i>

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызмет циклограммасы 4

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

Ақпан айы. Өтпелі тақырып: «Бізді қоршаған әлем»

ҰОҚ тақырыбы:»		
Күні:		11.02.2022
ТОП:		Қатысқан балалар саны:
ҰОҚ мақсаты	Организмнің төзімділігі мен жаттыққандығын жетілдіру үшін түрлі жүктемелерді біртіндеп үдетумен дене жаттығуларын орындау. Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алма-кезек орындау, қарапайым дене жаттығуларымен ұштастыру. Дене қуаты қасиеттерін көрсету: әртүрлі дене қимылы түріндегі ептілік, жылдамдық пен реакция. Әділетті ойын мен әділетті төрелік белгілерін анықтау.	
Күтілетін нәтиже:	Қамшымен жалпы дамыту жаттығуларын орындау. Топпен белгіленген қимыл-қозғалыстар орындау. Қолына қамшы ұстап шоқырақтап жүру. Шоқырақтап жүрген кезде ұсақ заттар (орамалға түйілген тиындар) алып бару. Қадамдарын үйлестіре отырып, жұптасып шоқырақтап жүру. Қамшымен бір соғып тақияны құлату. Топ мүшелерінің іс-қимылын, қателерін талдау.	
Тілдік мақсат:	Қандай ат жарыстарын білесіңдер? Ат жарыстары қандай қасиеттерді дамытады? Ат жарысының ең қиын болғаны қай түрі және неге? Мықты шабандоз болуға қандай пайдалы әдеттер көмектеседі? Шабандоз болып жаттығу үшін қандай қимыл-қозғалыстар ұсынасыңдар?	
Өткен ҰОҚ-нен алған білім	Бірлескен қимыл-қозғалыстар арқылы ою-өрнектерді бейнелеу. Тура және жанымен домалау (ен даладағы шеңгел секілді). Гимнастикалық қабырғамен өрмелеу.	
ҰОҚ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	Балалармен қазақтың дәстүрлі ат жарысы туралы әңгімелесу. Аламан бәйге – алыс қашықтыққа шабу, даладағы түрлі табиғи кедергілерден өту. Қысқа және орташа қашықтыққа шабу. Қашықтықтар санаты: 7,12 және 16 км. Жамбы ату (садақатысының орнына). Баяу жүру, жүгіру – 2 минут, тыныс алуды қалпына келтіру.	Кең, бос кеңістік.
ҰОҚ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	Қамшымен орындалатын жалпы дамыту жаттығулары. «Бәйге» Топ мүшелерінің әрқайсысы заттар арасымен атпен шапқандай шоқырақтап жүзгіріп, топқа кері қайтады. Қамшыны қатардаға келесі баланың қолына берген соң, саптың соңына барып тұрады. «Жамбы ату»	Ұзындығы 70 см бұрымдай өрілген жіп, аттың басы мен таяқтар. Биіктігі 2 м

	Мәре сызығынан 7 метр қашықтыққа тік нысана орнатылады. Балалар атпен келіп 4 метр қашықтықтан нысанаға дәлдеп тигізуі тиіс. «Тымақ ұру» Мәре сызығынан 6 метр қашықтыққа шаршылар орналастырыңдар. Шаршылардың үстіне тымақ қойылады. Ойынға қатысушылар атқа мініп тымақты қамшымен бір ұрып түсіруі тиіс. «Теңге алу» Топтар тізбегінде бірінші тұрған екі салт атты өздерінің оң қол жағындағы құрсауға шауып келіп тиын алады да, өз топтарына кері қайтады. Олар мәре сызығына жетісімен ат қылып мінген таяқты келесі балаға беріп, тиынды кәрзеңкеге салған соң саптың соңына барып тұрады. Бірінші болып көп тиын жинаған топ жеңіске жетеді. «Ең жүйрік» Топ мүшелерінің бірі заттар арасымен шоқырақтап шауып (атқа мінгендей) топқа кері оралады. Оған саптағы екінші бала мінгеседі де, екеуі жұптасып қимыл-қозғалыс орындайды. Осыдан кейін келесі баланы мінгестіріп алады. Топ мүшелерін бәрінен бұрын мінгестіріп үлгерген топ жеңеді.	тік нысана. Құм толтырылған қапшықтар. Шаршылар, тымақтар, қамшы. Қолорамалға түйілген тиындар, топтар санына қарай құрсаулар.
IV. ҰОҚ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	Балалармен бірге әр сайыс үшін ұнай есептеу арқылы жеңімпазды анықтаңыз. Басқа топтармен жарыста жеңіліске ұшырау себептерін талдауды ұсыныңыз.	

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызмет циклограммасы 5

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

Ақпан айы. Өтпелі тақырып: «Бізді қоршаған әлем»

ҰОҚ тақырыбы:»		
Күні:		15.02-16.02.2022
ТОП:		Қатысқан балалар саны:
ҰОҚ мақсаты	Организмнің төзімділігі мен жаттыққандығын жетілдіру үшін түрлі жүктемелерді біртіндеп үдетумен дене жаттығуларын орындау. Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайларда секіру. Өрмелеу, өрмелеп шығу, астымен еңбектеу, еңбектеп өту түрлерін орындау. Қашықтыққа, көлденең және тік нысанаға лақтыру. Дене қуаты қасиеттерін көрсету: әртүрлі дене әрекеті түріндегі ептілік, жылдамдық пен реакция. Әділетті ойын мен әділетті төрелік белгілерін анықтау.	
Күтілетін нәтиже:	Барлық балалар орындай алады: Топпен оңға, солға бұрылу, бір орында толық айналу. Бірден, екіден қайта сап құра отырып жүру. Қолды иықтан алға-артқа сермей отырып допты нысана ортасына көздеп жіберу.	
Тілдік мақсат:	Топтың жеңіске жетуіне қандай кемшіліктер кедергі болды? Орындау кезінде қай тапсырма қиынырақ тиді? Достарыңа нәтижені жақсартуға және қиындықты жеңуге не көмектесті?	
Өткен ҰОҚ-нен алған білім	Жүгіріп келіп тақтай арқылы (биіктігі 40 см) биікке секіру. Гимнастикалық орындықтың үстіне бір аяқты тізерлеп қойып, ал екінші аяқпен жерді тіреп жүру. Белтемірде тартылып тұру. Бір тақтайдан екінші тақтайға (заттан-затқа; биіктігі – 10 см) аттау.	
ҰОҚ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	Кіріспе бөлімі: Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау. Шеңбер бойымен қолды тізе астына шапалақтата ұрып жүру . Шеңбер бойымен тізені жоғары көтере, аяқты алға қарай түзу ұстап жүру . Шеңбер бойымен табанның ішкі жақтарымен жүру. Шеңбер бойымен аяқтың ұшымен бірқалыпты жеңіл жүгіру Шеңбер бойымен жай жүру . 1 сапқа тұру. Саптан 4 лекке (колонна) тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау	Кең, бос кеңістік.

ҰОҚ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	<i>/құралсыз, әуенмен/</i> Негізгі бөлім: Б.қ.: «Көңілді сандар» ойыны 1. Аяқты алашақ қоямыз, қолдары белде, мұрнымен «1,2» сандарын жазу. /5 рет қайталау/ Б.қ.: «Маймақ қонжық» 2. Аяқты алашақ қоямыз, жұдырықты түйіп, қолды жанға қою. Оң және сол жаққа кезек қисаю. / 6 рет қайталау/ Б.қ.: «Көңілді ұшақ» 3. Аяқты алашақ қоямыз, қолымызды жанға созамыз. 1-2 - оң қолды баяу жоғары көтереміз, 3-4 - сол қолды баяу жоғары көтереміз. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Құламалар» 4. Аяқты алашақ қоямыз, қолымыз жанда, оңға, солға иілу, қол бос қозғалады. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Үлкен- кіші» 5. Аяқты алашақ қоямыз, қолды жанымызда, отырамыз «кіші» деп айту, тұру «үлкен» деп айту. / 6 рет қайталау/ Б.қ.: «Оң-сол» 6. Орнында тұрып, қол белде, аяқты алдыға кезек серпіп секіру. Әр секірген сайын «оң-сол» деп айту. /15-20 секунд/ Қорытынды: 3 қатардан 1 қатарға шеңбер бойы жүру. Маршпен жүру. Аяқтың ұшын алмастыра отырып жүру. Тыныс алу жаттығулары: 1 – 2, 3 - 4 есебінде танаудың әр тесігінен кезек - кезек демді ішке тартады; 1 – 10 (16) есебінде дем алуды бөген, сыртқа шығарады. Бастапқы қалыпқа келу. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары. 1. 5 метр қашықтықтан тік нысанаға доп лақтыру. Нұсқау – қолды алға-жоғары сермей отырып иық буыннан айналдыру. 1. Бір орыннан биіктікке секіру (30 см) Нұсқау – секірген кезде ең жоғары ұшу нүктесінде тізені барынша бүгіп, кеудеге қарай тарту, содан кейін аяқты тез жазып, жерге жеңіл түсу. Жерге секіріп түскен соң, денені тіктеп, табанмен толық тұруға назар аудару. Қим ойын: «Қасқырлар мен лақтар » Мақсаты: Балаларды жылдамдыққа, ептілікке тәрбиелеу.	Диаметрі 15 см доптар. Тік нысана. Биіктігі 30 см заттар – әр қатарға 6-дан (текишелер, отырғыштар).
	Балалармен бірге әр сайыс үшін ұнай есептеу арқылы жеңімпазды анықтаңыз. Басқа	

IV. ҰОҚ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	топтармен жарыста жеңіліске ұшырау себептерін талдауды ұсыныңыз.	
---	---	--

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызмет циклограммасы 6

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

Ақпан айы. Өтпелі тақырып: «Бізді қоршаған әлем»

ҰОҚ тақырыбы:»		
Күні:		18.02-22.02.2022
ТОП:		Қатысқан балалар саны:
ҰОҚ мақсаты	Организмнің төзімділігі мен жаттыққандығын жетілдіру үшін түрлі жүктемелерді біртіндеп үдетумен дене жаттығуларын орындау. Бір орында тұрып және қозғалыс барысында сапқа тұру түрлерін, сапта тұзу жүру түрлерін орындау. Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайларда секіру. Дене қуаты қасиеттерін көрсету: әртүрлі дене әрекеті түріндегі ептілік, жылдамдық пен реакция. Гимнастикалық орындық пен еңіс тақтайдың бойымен жүру кезінде тепе-теңдікті сақтау.	
Күтілетін нәтиже:	Қозғалыс кеңістігінде жеке және топпен қауіпсіз жұмыс жүргізу. Кеңістікті бағдарлау. Оңға, солға, толық айналып бұрылу. Қолға арналған жаттығулар орындай отырып шеңбер бойымен сап құрып жүру. Заттан-затқа аттаған кезде тепе-теңдік сақтауды орындай алады	
Тілдік мақсат:	Балалар іс-әрекетті талдау және бағалау, өзінің және өзгенің олқылықтары мен әлеуетін анықтау дағдыларын көрсетеді. Жүру, секіру, серпе қимылдау, шыдамдылық	
Өткен ҰОҚ-нен алған білім	Ат жарысы: «Бәйге» «Жамбы ату» «Теңге алу» «Тымақ ұру» сұрақ - -жауап.	
ҰОҚ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
І. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	Кіріспе бөлімі: Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау. Шеңбер бойымен тізені жоғары көтере, қолды жан-жаққа сермей жүру. Шеңбер бойымен аяқтың ұшынан алмастыра отырып жүру. Шеңбер бойымен денені тік ұстап тізені жоғары көтере жүргізу. Шеңбер бойымен еркін жүру. 1 сапқа тұру. Саптан 4 лекке (колонна) тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау	Кең, бос кеңістік.

ҰОҚ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	<i>/құралсыз, барабан/</i> Негізгі бөлім: Б.қ.: «Көбелек қонды» 1. Аяқтары иық мөлшерінде. Қолдары артта. Иыққа қонған көбелекті көру. басты оңға, солға бұру, «қонды» деп айту. /6 рет қайталау/ Б. қ.: «Диірмен» 2. Аяқтары иық мөлшерінде. Қолды екі жаққа жіберіп, жұдырықты түйіп, шынтақпен ішке - сыртқа айналдыра қимылдаймыз. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Құс қанаты» 3. Аяқ иық көлемінде, алақанды жоғары қарата қолды екі жаққа сермейді. /8 рет қайталау./ Б. қ.: «Хоп-ха» 4. Қолдары белде. Аяқты бірге ұстау. Орнында секіріп аяқты және қолды жанға созу «ха-а-а» деп айту, орнында секіріп аяқты біріктіру және қолды белге қою, «хоп» деп айту. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Жүйрік көжек» 5. Аяқтары ашақ қойылған, қолдарын көжектең аяғына ұқсатып ұстап, орнында жүгіру. (10-15 секунд) Б.қ.: «Секіргіштер» 6. Аяқты бірге қосып, қолдарын жоғары созып, орнында секіру. (10- 15 секунд.) Қорытынды: 3 қатардан 1 қатарға шеңбер бойы жүру. Еркін жүру. Қолды жанға созып, аяқтың ұшымен жүру. Тыныс алу жаттығулары: шәйнектік дыбысын салу. Терең тыныс алып, демді шығару. Бастанқы қалыпқа келу. Негізгі қимыл –қозғалыс жаттығуы. Жүгіріп келіп көлденең тақтадан (биіктігі 40 см) биікке секіру – жүгіруді белгіленген жерде қарғумен ұштастыру. Нұсқау – жүгірген кезде тоқтамай, кедергіден өткенде екі аяқты тізеден бұғу. Қолды сермеп, аяқты бар күшімен итере отырып қимылды үйлестіруге назар аудару. Гимнастикалық орындықтың үстіне бір аяқты тізерлеп қойып, ал екінші аяқпен жерді тіреп жүру. Нұсқау – тепе-теңдік сақтау, денені тік ұстау; орындықтан аяқтың ұшымен түсу. Биік нәрсе үстінде жаттығу орындаған кездегі қауіпсіздік техникасы туралы ескертіледі, қажет жағдайда сақтық шаралары қабылданады. Қим ойын: «Өткел» ойыны	Гимнастикалық орындық. Арқан. Биіктігі 10 см заттар.
---	--	---

	<i>Балалар еденге тақтай немесе басқа бір затты қойып оның үстіне тұрады, бір адым жерге екінші затты қойып соған аттайды. Осыдан кейін артындағы бірінші затты алып, қозғалыс бағытымен алдына бір аттам жерге қояды.</i>	
<i>IV. ҰОҚ-нің қорытындысы.</i> <i>Рефлексия</i> <i>..... минут</i>	<i>Балаларды мадақтау.</i>	<i>Домбыра үні.</i>

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызмет циклограммасы 7

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

Ақпан айы. Өтпелі тақырып: «Бізді қоршаған әлем»

ҰОҚ тақырыбы:»		
Күні:		23.02-25.02.2022
ТОП:		Қатысқан балалар саны:
ҰОҚ мақсаты	Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды қарапайымдене жаттығуларымен алмастыру. Өрмелеу, өрмелеп шығу, астымен еңбектеу, еңбектеп өту түрлерін орындау. Қашықтыққа, көлденең және тік нысанаға лақтыру. Дене қуаты қасиеттерін көрсету: әртүрлі дене әрекеті түріндегі ептілік, жылдамдық пен реакция. Гимнастикалық орындық пен еңіс тақтайдың бойымен жүру кезінде теңестіріліп сақтау.	
Күтілетін нәтиже:	Бір қатарға сап түзеу жүру; көзді жұму (4 метр). Шетіне шығып кетпей, кең және тар соқпақ жолмен жүру. Жүгіру қадамдарына сәйкес келетін қол қимылы шамасымен түрлі қарқында жүгіру. Арнайы жаттығулармен тыныс алуды қалпына келтіру. Барлық топ мүшелерінің іс-әрекеттерін үйлестіре отырып, командир рөлін атқару.	
Тілдік мақсат:	Балалар іс-әрекетті талдау және бағалау, өзінің және өзгенің олқылықтары мен әлеуетін анықтау дағдыларын көрсетеді.	
Өткен ҰОҚ-нен алған білім	Бір орыннан биікке секіру – (30 см). Ойынға қатысушылардың аяғының астынан еңбектеп өту. 5 метр қашықтықтан тік нысанаға доп лақтыру. Қолмен 5 метр арақашықтықты жүру (бір бала екінші баланың аяғын көтеріп ұстайды, екінші бала қолымен жүреді).	
ҰОҚ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	Кіріспе бөлімі: Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау. Шеңбер бойымен денені тік ұстап, адымдап жүру. Қол бүйірде, аяқтың сыртымен жүру. Табанның ішкі жақтарымен қысқа және алысқа қадаммен жүру. Шеңбер бойымен маршпен жүру . 1 сапқа тұру. (таяқшаны үстел үстінен бір- бірден алу) 1 саптан 4 лекке (колонна) тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау.	Кең, бос кеңістік. Ені 5 см, 20 см, ұзындығы 3 метр сызықтар.
ҰОҚ-нің ортасы III. Тақырып бойынша	/таяқшамен, бубенмен/ Негізгі бөлім:	Ұзындығы 50 см ағаш таяқтар.

жұмыс минут	Б.қ.: «Сағаттар» 1. Аяқтары алишақ , таяқша белде. «Тик-так» сөзін айтып басты оңға, солға қозғалту. / 6 рет қайталау/ Б. қ.: «Су тасушы» 2. Аяқтары алишақ қойылған, таяқша иықта, иықты кезек көтеру. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Терезе» 3. Аяқтары алишақ қойылған қолға таяқшаны алып, аяқты айқастыра тұрып, денені оңға-солға бұрады./6 рет қайталау/ Б.қ.: «Атлет» 4. Аяқтар алишақ қойылған, таяқша кеуде тұсында.1- отырады, арқаны түзу ұстап, екі қолмен таяқшаны алға қарай көтереді, тұрып қолды төмен түсіреді. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Құтқарушы таяқшасы» 5. Аяқтарын алишақ қою, таяқша кеуде тұсында; екі қолмен таяқшаны ұстап, серіппелі қимылмен отырып - тұру. (6 рет қайталау). Б.қ.: «Велосипедші» 6. Аяқтарын алишақ қою, таяқшаны бел тұсында ұстау; 10 рет маршпен жүру, Қорытынды: 4 лектен (колонна) бір саппен шеңбер бойы жүру /таяқшаларды үстел үстіне қою/ Маршпен жүру. Тыныс алу жаттығулары: Тік тұрып, аяқты бір - бірінен алишақ ұстайды, қолды белге қояды, демді ішке біртіндеп тартады, «Ку-ку, Ку-ку» деп дыбыстап демді сыртқа шығара денені алға еңкейтеді. Бастапқы қалыпқа келу. Қозғалыстардың негізгі түрлері «Тепе-теңдікті жаттықтыру» Қолды екі жаққа жайып, бір шеті 40 см биікке көтерілген көлбеу тақтаймен жүру. (Бірінші тақтайда қозғалыс төмен тұрған шетінен, әлекінші тақтайда биік жағынан басталады). Аяқты тақтайға қоюға назар аудару – алдымен табанныңалдыңғы бөлігін қою, содан кейін табанмен толық тұру;тепе-теңдік сақтау. «Жануарларға байқатпай жақындау» 4 метргеішпен жерге жатып еңбектеп бару. Нұсқау – шынтақ пен тізеден бүгілген аяқ пен қолқимылдарын үйлестіру. Қим ойын: Мысық пен тышқан» Мақсаты: балаларды шапшаңдыққа әрі шыдамдылыққа,ұйымшылдыққа үйрету.	Кегельдер. Көлбеу тақтай-лар – 4 дана.
-------------------------------	--	--

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	
---	---	--

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызмет циклограммасы 1

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

Наурыз айы.Өтпелі тақырып: «Салттар мен фольклорлар»

ҰОҚ тақырыбы:»		
Күні:		01.03-02.03.2022
ТОП:		Қатысқан балалар саны:
ҰОҚ мақсаты	<i>Заттармен және заттарсыз жалпы дамытушы жаттығуларды орындау. Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайлардағы секіру. Қашықтыққа, көлденең және тік нысанаға лақтыру. Дене қуаты қасиеттерін көрсету: әртүрлі дене әрекеті түрлеріндегі ептілік, тепе-теңдік, үйлесімділік, күш, жылдамдық пен реакция. Командалық ойындар рөлдері мен тәсілдерін қолдану. Түрлі спорттық ҰОҚ-ға қажетті ресур</i>	
Күтілетін нәтиже:	<i>Аяқ ұшымен, өкшемен, жануарлардың ізімен жүру. Зал кеңістігінде бағдарлай алу. Қозғалыс кеңістігінде топпен қауіпсіз жұмыс істеу. Бір қатарға қойылған таяқтар арқылы тізені жоғары көтеріп жүру.</i>	
Тілдік мақсат:	<i>Балалар іс-әрекетті талдау және бағалау, өзінің және өзгенің олқылықтары мен әлеуетін анықтау дағдыларын көрсетеді.</i>	
Өткен ҰОҚ-нен алған білім	<i>4 метр қашықтықтан тік нысанаға таяқ лақтыру. 8 метрге дейін ішпен жерге жатып еңбектеп бару. Көлбеу тақтаймен жүгіру.</i>	
ҰОҚ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	Кіріспе бөлімі: <i>Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау. Шеңбер бойымен денені тік ұстап, адымдап жүру. Шеңбер бойымен денені тік ұстап секіrmелі жүгіріс . Шеңбер бойымен табанның ішкі жақтарымен қысқа және ашақ қадаммен жүру. 1 сапқа тұру. Саптан 4 лекке (колонна) тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау</i>	<i>Кең, бос кеңістік. Түрлі пішінді іздер (әртүрлі жануарлардың).</i>
ҰОҚ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	құралсыз, бубенмен/ Негізгі бөлім: Б.қ.: «Күн- түн» 1. Аяқтар ашақ қойылған, қолдар бүйірде. 1- көзімізді жұмамыз. 2- мойынды оңға	<i>Таяқтар. Тік нысана. Кегельдер.</i>

	бұрып, көзімізді ашамыз, 3- алдыға қарап көзімізді жұмамыз, 4- мойынды солға бұрып көзімізді ашамыз. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Иілгіштер» 2. Аяқтар алысқа қойылған, қолдар жанда, 1-2 - оң аяқтың тізесін сәл бүгіп оңға қарай иілеміз, 3-4 – сол аяқтың тізесін сәл бүгіп солға иілу. /6 рет қайталау./ Б.қ.: «Балапан қанатын қақты» 3. Аяқтарды біріктіреміз, қолдарын кеуде тұсына ұстап, 1-3 алақанды жұмып-ашу, 4-6- шынтақты жоғары-төмен көтеру, . /6 рет қайталау./ Б. қ.: «Айнаны сұрту» 4. Аяқтарды біріктіреміз, қолдарын кеуде тұсына ұстап, 1-4 алақанды ашып отырып-тұрып айнаны сұрту қимылын көрсетеміз. 5-6 қолды жоғары созып шапалақтаймыз. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Көбелек ұстау» 5. Аяқтарын алысқа, қолды жанға созу. Секіріп аяқты біріктіру. Қолды жоғары созып, шапалақтау. /6 рет қайталау./ Б.қ.: «Серіппе» 6. Аяқтарын біріктіру. Қолдары белде. 1- тізені бүгіп отыру, 2- б.қ. Қорытынды: 4 лектен (колонна) 1 саппен шеңбер бойы жүру. Адымдап жүру. Тыныс алу жаттығулары: араның дыбысын салу, мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару. Бастапқы қалыпқа келу. Негізгі қимыл – қозғалыс жаттығулары «Аңшылардың қайсысы ең епті?» Қатар орналастырылған таяқтар арқылы тізені биік көтере отырып жүру (қол белде). «Мергендікті шыңдау» 5 метр қашықтықтан тік нысанаға таяқ (құм салынған қапшық) лақтыру. Нұсқау – қолды артқа ақырын сермей отырып таяқты тура бағытпен баяу айналатындай етіп еппен лақтыру. Қимылды ойын: « Ит пен қоян » Мақсаты: Шапшаңдыққа, ептілікке баулу.	
IV. ҰОҚ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	Балалармен бірге әр сайыс үшін ұнай есептеу арқылы жеңімпазды анықтаңыз. Басқа топтармен жарыста жеңіліске ұшырау себептерін талдауды ұсыныңыз.	

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызмет циклограммасы 2

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

Наурыз айы. Өтпелі тақырып: «Салттар мен фольклорлар»

ҰОҚ тақырыбы:»		
Күні:		04.03-09.03.2022
ТОП:		Қатысқан балалар саны:
ҰОҚ мақсаты	Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайларда секірулер. Дене қуаты қасиеттерін көрсету: әртүрлі дене әрекеті түрлеріндегі ептілік, тепе-теңдік, үйлесімділік, күш, жылдамдық пен реакция. Командалық ойындар рөлдері мен тәсілдерін қолдану. Түрлі спорттық ҰОҚ-ға қажетті ресурстарды анықтау және оларды техника қауіпсіздігін ескере отырып қолдану.	
Күтілетін нәтиже:	Барлық балалар орындай алады: Зал кеңістігінде бағдарлай алу. Қозғалыстар кеңістігінде жеке қауіпсіз жұмыс жүргізу. Алға жылжи отырып бір аяқпен секіру, екінші аяқпен іші толтырылған допты алға домалату. Ресурстар мен қозғалыс тәсілін анықтау; оларды қауіпсіздік техникасынескере отырып пайдалану.	
Тілдік мақсат:	Қозғалыс тәсілінің өзгеруі нәтижеге қалай әсер етті? Футболдармен жаттығуындаған кезде тәуекелдікті қалай азайтуға болады? Футболдармен секірукезінде денені неге тік ұстау керек?	
Өткен ҰОҚ-нен алған білім	5 метр қашықтықтан тік нысанаға таяқ лақтыру. Бір қатарға қойылған таяқтар арқылы тізені жоғары көтеріп жүру. 50 см биікке қатарлата орналастырылған таяқтар арасымен еңбектеу. 50 см биікке қатарластыра орналастырылған таяқтар арасымен жүгіру.	
ҰОҚ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
І. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	Кіріспе бөлімі: Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау. Шеңбер бойымен марш екпінімен жүру. Шеңбер бойымен денені тік ұстап жүгіру. Қол жоғарыда, аяқтың ұшымен жүру. Қол жанда, өкшемен жүру. «Серіппе» - қолдарымен ұстап, отырып тұрып шеңбер бойымен жүру. Шеңбер бойымен еркін жүру. 1 сапқа тұру. (себеттен екі жалауша алу) 1 саптан 4 лекке (колонна) тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау.	Кең, бос кеңістік.
ҰОҚ-нің ортасы	/жалаушамен, әуенмен/	Хоп-футболдар.

III. Тақырып бойынша жұмыс минут	Негізгі бөлім: Б.қ.: «Желбірейді жалау» 1. Аяқтары ыық мөлшерінде. Жалаушаны жоғары созып ұстайды. Жалаушаны және басты оң – сол жаққа қисайту. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Әткеншек» 2. Аяқтары алашақ қойылған, жалаушалар төменде. Жалаушаларды артқа- алдыға қарай сермеу. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Гүл» 3. Қолды белге ұстап, тізерлей отырады, денені екі жаққа кезек бұрып, орамалды жаяды. /6 рет қайталау/ Б. қ.: «Диірмен» 4. Аяқты ыық деңгейіне қойып, денені алға қарай еңкейту керек, қолды екі жаққа жібереді, алға қарап, қолды алма кезек алға, артқа сермейді. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Шырақ» 5. Аяқты ыық деңгейіне қойып, қолды жоғары көтереді, алға еңкейеді, түзу тұрады, солға еңкейеді, түзу тұрады. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Көңілді жалауша» 6. Аяқтарын алашақ қою, жалаушалар белде; 8- рет маршпен жүру, 10- рет секіру. Қорытынды: 4 лектен (колонна) бір саппен шеңбер бойы жүру. /жалаушаларды себетке салу/ Маршпен жүру. «Айналу» - бір - бірінің қолынан ұстай отырып, айнала жүгіру. Тыныс алу жаттығулары: Тік тұрып, аяқты бір - бірінен алашақ ұстайды, қолды бастан асыра көтеріп, «үйшік» сияқты біріктіреді, демді ішке тартады, қолды төмен түсіріп, денені босатып демді шығарады. Бастапқы қалыпқа келу. Қозғалыстардың негізгі түрлері. Еркін бағытта хоп-фитболда секіру. Нұсқау – секіру кезінде денені тік ұстау, бар екпінмен қарғу және жерге тізені сәл бүгіп, жеңіл түсу. Тепе-теңдік – 4 метр қашықтыққа алға жылжи отырып бір аяқпен секіріп бару, екінші аяқпен іші толтырылған допты алға домалату. Балалардың табанмен толық тұрмай, табанның алдыңғыбөлігіне сүйене отырып қарғуына назар аударылады. «Тұзақ» қимыл ойыны Балалар екі шеңбер құрып тұрады. Ішкі шеңбердегі балаларқол ұстасып бір бағытқа, ал екінші шеңбер қарсы бағытқаайналады. Педагогтің белгісімен екі шеңбер де	Биіктігі 60 см кедергі заттар (отырғыштар). Толтырылған доп.
---	--	---

	<i>тоқтайды. Ішкі шеңберде тұрғандар қолдарын көтеріп қақпа құрады. Қалғандары қақпа астынан өтіп, біресе шеңберге кіреді, біресе жүгіріп шығады. Кенеттен ішкі шеңбердегі балалар қолдарын төмен түсіреді. Шеңбер ішінде шығуға үлгермей қалып қойған балалар тұзаққа түскен болып саналады.</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. <i>Ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің нәтижесі бойынша сұрақтарға жауап береді:</i> - Өздеріне ұнаған жаттығуларын айтады	

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызмет циклограммасы 3

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

Наурыз айы. Өтпелі тақырып: «Салттар мен фольклорлар»

ҰОҚ тақырыбы:»		
Күні:		11.03.2022
ТОП:		Қатысқан балалар саны:
ҰОҚ мақсаты	Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып, өзгермелі жағдайларда секірулер. Дене қуаты қасиеттерін көрсету: әртүрлі дене әрекеті түрлеріндегі ептілік, жылдамдық пен реакция. Кеңістікті, уақытты бағдарлау, орындық/бөрене арқылы жоғары және төмен жүру барысында және берілген қалыпта тепе-теңдікті сақтау ептілігін дамыту. Ойындағы шығармашылық қабілеттерді дамыту (ойынның түрлі нұсқаларын ойлап табу, қимылдарды құрастыру).	
Күтілетін нәтиже:	Зал кеңістігінде бағдарлай алу. Қозғалыс кеңістігінде топпен және жеке қауіпсіз жұмыс жүргізу. Айналып тұрған арқаннан секіру. Ойын кезінде топтағы іс-қимылды үйлестіру. Тірек-қимыл жаттығуларын жасау.	
Тілдік мақсат:	Арқан ойындары қандай қасиеттерді дамытады? Ептілік пен күшті дамыту үшін арқанмен тағы қандай іс-қимылдар жасауды ұсынасыңдар? Мерекелерде арқанмен қандай дәстүрлі жарыстар өткізіледі? Қыстауда адамдар немен айналысады? Неліктен жайлау мен қыстауда шаруалардың тіршілігінде айырмашылық бар? Арқанмен жаттығу орындаған кездетәуекелдікті қалай азайтуға болады?	
Өткен ҰОҚ-нен алған білім	Сұрақ –жауап.	
ҰОҚ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	«Орын алмастыру» Залдың ортасына арқан тасталып, зал екіге бөлінеді. Әр топ өзалаңына барып тұрады. «Жүгір!» деген белгі бойынша балаларшашырай өз алаңында жүгіріп жүреді, олар ырғи секіріп, өз-өзінайнала секіреді (қозғалыстың түрлі тәсілдерін қолданады). «Ауыс!»деген белгі берілгенде, топтар орын алмастырады. Қарсы бетке толық құраммен бірінші жеткен топ жеңеді.	Кең, бос кеңістік.
ҰОҚ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	Тірек-қимыл жаттығулары Б.қ. – аяқты алашақтата иық деңгейінде қою, оң қолды аздап бүгіп, алға созу. Сол қолды оң қолдың шынтағына қойып біртіндеп басып, оң қолдың шынтақ тұсын іш жағынан сол иыққа жақындату. 10–15 секунд орындалады. Б.қ. – аяқты алашақтата иық деңгейіне қою. Қолды артқа айқастырып жоғары бұралаңдатып көтеру. Білек тұсынан иеген жөн. 10–15 секунд орындалады. Б.қ. – аяқты иық деңгейіне қою, қолды жоғары созу, оң қолды білек желке тұсына	

	келетіндей етіп шынтақтан бұғу; сол қолмен оң қолдың шынтағынан ұстап оны солға тарту, екінші қолға да соны қайталау. Бағытты өзгерте отырып баяу қарқынмен жүгіру (3–5 минут). Тынысты қалпына келтіру. Күшті дамытуға арналған жаттығулар. Қолмен 5 метр арақашықтықты жүру (бір бала екінші баланың аяғын көтеріп ұстайды, екінші бала қолымен жүреді). Арқан бойымен жанымен қосымша адымдай жүру. Өкше арқан үстінде, аяқтың ұшы еденде; аяқтың ұшы арқанда – өкше еденде, өкшеден аяқтың ұшына ауысу. Нұсқау – өкшеден аяқтың ұшына ауысқанда табанды арқан табан ортасына келетіндей етіп қояды. Жаттығу барысында тепе-теңдік сақтап, денені тік ұстауға және карточкадағы бейнені тиісті қозғалыс тәсілін орындаумен сәйкестендіруге назар аударылады. Айналып тұрған арқан астынан жүгіріп өту Қауіпсіздік техникасы – әрбір бала үшін айналу қарқынын таңдау, арадағы тиісті қашықтықты сақтау. «Арқаннан секіру» қимыл ойыны Балалар шеңбер құрып тұрады. Ойын бастаушы ортаға шығып арқанды басынан бірде ақырын, бірде жылдам айналдыра отырып, балалардың аяғына тигізуге тырысады. Балалар аяқ тұсына келген арқаннан секіреді.	
IV. ҰОҚ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	Тыныс алуды қалпына келтіруге арналған жаттығу – «Сыбызғы» «Сыбызғы тартайық. Ауаны аздап ішке тарта сыбызғыны ерінге апарамыз. Тыныс алып ауаны баяу сыртқа шығарғанда, сыбызғыға ақырындап үрлеу керек. Содан кейін қайта ойнаңыз. Қандай тамаша оркестр!»	

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызмет циклограммасы 4

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

Наурыз айы. Өтпелі тақырып: «Салттар мен фольклорлар»

ҰОҚ тақырыбы:»		
Күні:		15.03-15.03.2022
ТОП:		Қатысқан балалар саны:
ҰОҚ мақсаты	<i>Организмнің төзімділігі мен жаттыққандығын жетілдіру үшін түрлі жүктемелерді біртіндеп үдетумен дене жаттығуларын орындау. Бір орында тұрып және қозғалыс барысында сапқа тұру түрлерін, мәнерлі сап тұзу, жүру түрлерін орындау. Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайларда секірулер. Допты домалату, лақтыру және қағып алу, допты жерге оң қолмен және сол қолмен ұру, екі қолымен басынан асыра лақтыру және бір қолмен кедергіден лақтыру. Дене қуаты қасиеттерін көрсету: әртүрлі дене әрекеті түріндегі ептілік, жылдамдық пен реакция. Түрлі спорттық ҰОҚ-ға қажетті ресурстарды анықтау және оларды техника қауіпсіздігін ескере отырып қолдану.</i>	
Күтілетін нәтиже:	орындай алады: <i>Бағытты өзгерте отырып, бір қатар саппен шеңбер бойымен жүру және жүгіру. Кедергі заттар арасымен жүру және жүгіру. Кедергі заттардан аттап өте отырып жүру. Доппен жаттығулар орындау.</i>	
Тілдік мақсат:	<i>Баскетбол добы басқа доптардан несімен ерекшеленеді? Баскетболдақалқан мен торқалта (себет) не үшін керек? Доп қозғалысын тураалдыңнан емес, өзіңнен біраз алыстақта бағыттау не үшін маңызды?</i>	
Өткен ҰОҚ-нен алған білім	<i>Арқан бойымен жанымен қосымша адымдап жүру. Айналып тұрған арқан астынан жүгіріп өту.</i>	
ҰОҚ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
І. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	Кіріспе бөлімі: <i>Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау. Қол жоғарыда, аяқтың ұшымен шеңбер бойымен жүру. Шеңбер бойыменжұптасып жүгіру. Қол жанда, өкшемен жүру. Шеңбер бойымен жай жүру . 1 сапқа тұру. / сапқа тұрарда себеттен бір доп алу/ 1саптан 4 лекке (колонна) тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау.</i>	<i>Кең, бос кеңістік, ысқырғыш, кедергі заттар. Баскетбол добы, кегельдер, пластмасса конустар.</i>
ҰОҚ-нің ортасы	Доппен орындалатын ЖДЖ	Волейбол

III. Тақырып бойынша жұмыс минут	Негізгі бөлім: Б.қ.: «Оң - сол» 1. Аяқтары иық мөлшерінде. Доп қолда. Допты оң жаққа қозғап, басты оң жақ иыққа қою. «Оң жақ» деп айту. Допты сол жаққа қозғап, басты сол жақ иыққа қою. «Сол жақ» деп айту. /6 рет қайталау/ Б.қ.:«Піл» 2. Тік тұрып, аяқты бір - бірінен ашақ ұстайды, қолды төмен түсіріп, қарын тұсынан бір-бірімен аяқастырады, екі қолды бірдей жоғары көтеріп, алға еңкейеді, қолды иыққа дейін түсіріп, денені 90 градусқа бұрады, қолды жерге дейін түсіріп, бастапқы қалыпқа оралады. /6 рет қайталау./ Б. қ.: «Допты жалғастыр» 3. Аяқтары ашақ қойылған, тік тұрып, қолды екі жаққа созып, жоғары көтеру, допты келесі қолға салып, қайта екі жаққа созып төмен түсіреді/6 рет қайталау/ Б.қ.: «Бақа» 4. Доп жанда . Қол мен табанға сүйене отырып, допты айнала секіре еңбектеу. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Жоғары-төмен» 5. Аяқтарын ашақ қою, доп қолда «Жоғары» дегенде допты жоғары созу, «төмен» дегенде тізені бұгу. Допты жерге тигізу. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Аққұтан» 6. Аяқтарын ашақ қою, доп қолда. Денені тік ұстайды. Аяқты алма кезек көтере секіру. /15-20 секунд/ Қорытынды: 4 лектен (колонна) 1 саппен шеңбер бойы жүру. Еркін жүру.(допты себетке қою) Қолды жанға созып, аяқтың ұшымен жүру. Шеңбер бойымен денені тік ұстап жеңіл жүгіру. Тыныс алу жаттығулары: шәйнектік дыбысын салу. Терең тыныс алып, демді шығару. Бастапқы қалыпқа келу. Негізгі қимыл – қозғалыс жаттығулары Баскетбол: 5 метр қашықтыққа алға жылжи отырып, оң және сол қолмен кезек-кезек допты жерге соғу. Нұсқау: доп қозғалысын тура алдыңнан емес, өзіңнің біржағыңа қарай бағыттау (өйткені допқа аяқ тиіп кетуі мүмкін). Допты себетке лақтыру. Нұсқау: екі қолдан жоғарыдан лақтыру, көп жағынан алғанда лақтырудың кеудеден екі қолмен жасалатын түріне ұқсас, бастапқы қалыпта доп маңдайдан жоғары	доптары. Баскетбол доптары, қашықтықты белгілейтін заттар, (отырғыштар, текшелер). Үстіне шығуға арналған биіктігі 30 см зат.
---	--	---

	ұсталады, ал бүгілген қол шынтақтары бет деңгейіне дейін көтеріліп алға қарай бағытталады. Допты нысанаға көздеген кезде аяқ табір уақытта бүгіледі. Саусақтарды ашып, допты лақтыруға дайындалады. Балалар допты лақтыру кезінде тұрыстарын өзгертпей, шынтақтарын екі жаққа созбай және ұшып бара жатқан допқа қарап тұрулары қажет. Қимыл ойын «Үшінші артық» – балалар екі-екіден бір-біріне теріс қарап шеңбер жасап тұрады. Жұптардың арасындағы қашықтық – 2-3 адым. «Артық» ойыншы қашады, ойын жүргізуші қуады. «Артық» баланың міндеті қашып жүріп, кенеттен кез келген баланың алдына тұра қалады. Егер ойын жүргізуші бұған дейін оған қол тигізіп үлгермесе, жұпсыз қалған бала «артық» болып саналады.	
IV. ҰОҚ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	«Өзін бағалау маршы» Балалар бір-бірінің артына тұрып дөңгелене жүреді және аяқтарын жерге бар күшпен нық басады. Педагог: «Менаяғымның астындағы жерді сезіп тұрмын. Ол тығыз, мықты. Мен өзіме сенімді қадам басып келемін» деп анық айтады. Балаларға әрбір қадам аттаған сайын: «Хо-хо-хо!» деп 10–15 секунд айтқызады. Содан кейін «Мен-мен-мен» деп алақанымен кеудесін соғады.	

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызмет циклограммасы 5

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

Наурыз айы. Өтпелі тақырып: «Салттар мен фольклорлар»

ҰОҚ тақырыбы:»		
Күні:		16.03-18.03.2022
ТОП:		Қатысқан балалар саны:
ҰОҚ мақсаты	<i>Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды қарапайым дене жаттығуларымен алмастыру. Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайларда секірулер. Допты домалату, лақтыру және қағып алу, допты жерге оң қолмен және сол қолмен ұру, екі қолымен басынан асыра лақтыру және бір қолмен кедергіден лақтыру. Дене қуаты қасиеттерін көрсету: әртүрлі дене әрекеті түріндегі ептілік, жылдамдық пен реакция. Түрлі спорттық ҰОҚ-ға қажетті ресурстарды анықтау және оларды техника қауіпсіздігін ескере отырып қолдану.</i>	
Күтілетін нәтиже:	<i>орындай алады: Біреуден жылдам қатарға тізіліп тұру, бірінші-екіншіге бөлініп санау. Бірден, екіден зал ортасымен саппен жүру. Бірқалыпты демала отырып, баяу жүгіру. Жүгіргеннен кейін тыныс алуды қалпына келтіру. Ойын ережесі мен рөл әрекеттерін сақтай отырып ойын ойнау.</i>	
Тілдік мақсат:	<i>Доптардың бір-біріненқандай айырмашылығы бар? Олардың арасындағы өзгешелікті қалай түсіндіресіңдер? Бір ойыншының әрекеті бүкіл топтың ойын нәтижесіне қалайықпал етеді?</i>	
Өткен ҰОҚ-нен алған білім	<i>Кедергі заттар арасымен жүру және жүгіру. Кедергі заттар арқылы аттап жүру. Екі аяқты барынша серпе отырып, 30 см биік нәрсенің үстіне қарғып шығу. Баскетбол: 5 метр қашықтыққа алға жылжи отырып, оң және сол қолмен кезек-кезек допты жерге соғу. Допты себетке лақтыру.</i>	
ҰОҚ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
І. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	Кіріспе бөлімі: <i>Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау. Шеңбер бойымен марш екпінімен жүру. Қол бүйірде, аяқтың сыртымен жүру. Қол бүйірде, аяқтың ішімен жүру. Шеңбер бойымен екі жаққа шұғыл бұрылып жүру. Шеңбер бойымен еркін жүру. 1 сапқа тұру. / сапқа тұрарда себеттен екі лентадан алу/ 1саптан 4 лекке (колонна) тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау.</i>	<i>Баскетбол, футбол, волейбол доптары.</i>

ҰОҚ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	<i>/лентамен, әуенмен/</i> Негізгі бөлім: Б.қ.: «Жылынның қимылы» 1. Аяқтары иық мөлшерінде. Денені тік ұстау. Лента төменде. Басты оңға бұрып, иекті иыққа түсіру және иекпен доға жасап басты ақырын көтеру және төмен түсіріп - көтеру. Әр қимылда «т-с-с-с-с» деп айту. Сол жақ иыққа да осылай жасалады. /4-рет қайталау./ Б.қ.: «Биші» 2. Аяқтары алиақ қойылған, оң қолдағы лентаны – жоғарыға, сол жақтағыны – төменге сермеп отырып ауыстыру. /5 рет қайталау./ Б.қ.: «Ләйлек» 3. Аяқтары иық мөлшерінде, ленталар жанда, тік тұрып, аяқты иық деңгейінен сәл алиақ ұстайды, алақанның сырт жағымен белден ұстап, денемен жартылай шеңбер жасайды. /5 рет қайталау./ Б.қ.: «Бұйрықты орында» 4. Аяқтарын алыық қою, ленталар екі жақта. Қолдары төменде. «Ал», «қой» - дегенде тез алып қою керек. /6 рет қайталау./ Б.қ.: «Қоңыз» 5. Төрт тағандап тұрып, қолды, аяқты бүгу және жазу керек.. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Көңілді аяқтар» 6. Аяқтарын алиақ қою, ленталар жанда; 8- рет маршпен жүру, 10- рет секіру. Қорытынды: 4 лектен (колонна) 1 саппен шеңбер бойы маршпен жүру. /ленталарды себетке салу/ Шеңбер бойымен қолды әр түрлі жағдайда ұстап, кең қадаммен жүгіру. Тыныс алу жаттығулары: тұзу тұрып, аяқтарын иық деңгейлерінде қою; қолдарын жоғары көтеріп тартылу, демін ішке жұту, рет - ретімен қолдарын, иықтың тұсын, иығын, басы, денесін төмен түсіру, демін сыртқа шығарады. Бастапқы қалыпқа келу. Қозғалыстардың негізгі түрлері. Допты себетке лақтыру. Нұсқау: екі қолдап жоғарыдан лақтыру, көп жағынан алғанда лақтырудың кеудеден екі қолмен жасалатын түрінеұқсас, бастапқы қалыпта доп маңдайдан жоғары ұсталады, ал бүгілген қол шынтақтары бет деңгейіне дейін көтеріліп алға қарай бағытталады. Допты нысанаға көздеген кезде аяқ та бір уақытта бүгіледі. Орнында тұрып биіктікке секіру – 30 см. Кедергі заттан (керілген жіптен) қарғып өтіп, келесісіне барады. Осылайша бүкіл сынып болып қарсы бетке жеткенше кедергілерден секіреді.	Бала санына қарай баскетбол добы. Керілген жіп (биіктігі 30 см). Диаметрі 5 см доп.
---	---	--

	Қимыл ойын«Доп кімде?» Балалар қолдарын артқа жасырып, дөңгелене тұрады. Ортада көзі жұмұлы ойын бастаушы тұрады. Ол кішкентай допты шеңберде тұрған балалардың біріне береді. Балалар байқатпай допты арқадан қолдан-қолға өткізеді. Ойын бастаушы көзін ашып, доптың кімде екенін табуға тырысады. «Сәуле, қолыңды көрсет!» – деп балалардың бірінен сұрайды. Ол қолын көрсетеді де, қайтадан арқаға жасырады. Допты қолда ұзақ ұстауға болмайды, ойын бастаушыға балалардың қатарынан сұрауға болмайды. Егер бастаушы доптың кімде екенін тапса, сол ойыншы ортаға шығып ойынды жалғастырады.	
IV. ҰОҚ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	Балаларға өздерінің доппен қимыл дағдыларын бағалауды ұсыныңыз. Топтағы тәртіп ережесіне балалардың назарын аударыңыз. Бір ойыншының әрекеті бүкіл топтың ойын нәтижесіне қалай ықпал ететінін түсіндіріңіз.	

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызмет циклограммасы 6

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

Наурыз айы. Өтпелі тақырып: «Салттар мен фольклорлар»

ҰОҚ тақырыбы:»		
Күні:		25.03-29.03.2022
ТОП:		Қатысқан балалар саны:
ҰОҚ мақсаты	Бір орында тұрып және қозғалыс барысында сапқа тұру түрлерін, мәнерлі сап түзу, жүру түрлерін орындау. Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайларда секірулер. Допты домалату, лақтыру және қағып алу, допты жерге оң қолмен және сол қолмен ұру, екі қолымен басынан асыра лақтыру және бір қолмен кедергіден лақтыру.	
Күтілетін нәтиже:	орындай алады: Жұппен жұмыс істеу кезінде әріптестік пен өзара іс-қимылдың әлеуметтік дағдыларын пайдалану. Өз іс-әрекетін әріптесінің қимылымен үйлестіру.	
Тілдік мақсат:	Топта қалай көшбасшы болуға болады? Бірге жұмыс істегенде өз мінез-құлқыңды қалай өзгерткеніңді айта аласың ба?	
Өткен ҰОҚ-нен алған білім	Баяу екпінмен жүгіру. Кең және қысқа адымдап жүгіру.	
ҰОҚ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
І. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	Кіріспе бөлімі: Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау. Шеңбер бойымен еркін жүру. Қол белде, аяқтың сыртымен жүру. Қол жанда, аяқтың ішімен жүру. Көгершінге ұқсап ұшу . Шеңбер бойымен адымдап жүру. 1 сапқа тұру. / сапқа тұрарда себеттен екі лентадан алу/ 1 саптан 4 лекке (колонна) тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау.	
ҰОҚ-нің ортасы ІІІ. Тақырып бойынша жұмыс минут	/лентамен, сылдырмақпен/ Негізгі бөлім: Б. қ.: «Оң-сол» 1. Аяқтары ашақ қойылған , ленталар төменде. басты оңнан-солға қарай бұрып «сол жақ» деп айту, солдан-оңға қарай бұрып «оң жақ» деп айту. /6 рет қайталау/ Б. қ.: «Шеңбер жасау» 2. Аяқтары ашақ қойылған , ленталар жанда, лентаны жоғарыдан-төменге, төменнен-жоғарыға иықты айналдыра отырып шеңбер жасау. / 6 рет қайталау/	Баскетбол доп-тары.

	Б.қ.: «Маятник» - 3. Тік тұрып, аяқты бірге ұстайды, денені солға еңкейтеді, оң қолмен қабырғаны, сол қолмен саннан тізеге дейін сипалайды, дәл осылай екінші аяқпен жасалады. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Жасыру» 4. Аяқты ашақ қоямыз. Ленталар белде. Алдыға қарай еңкейіп ленталарды созу «бар» деп айту, артқа шалқайып, ленталарды жасыру «жоқ» деп айту. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Тағзым» 5. Денені тік ұстау. Лента белде. 1- алға қарай еңкейіп, 2- лентаны аяқ басына дейін жеткізу керек. Б.қ.: «Серіппе» 6. Аяқтарын ашақ қою, лента төменде. Орнында тұрып «серіппе» секілді секіру. /15-20 секунд/ Қорытынды: 4 лектен (колонна) 1 саппен /ленталарды себетке салу/. Маршпен жүру. «Қоян» - аяқтың ұшымен жүгіруді секірумен ауыстыру. Тыныс алу жаттығулары: «Шар» - ерніңді жұмып, ұртыңды томпайту; жұдырықпен жайлап жұмылу, еріннен ауаны шығарады (3 - 4 рет). Бастапқы қалыпқа келу. Негізгі қимыл- қозғалыс жаттығулары Тура бағытта доп домалату. Балалардың бірі өзінен 3 метр қашықтықтағы сызыққа қарай допты шапшаң домалатады. Екі қатарға тізіліп тұру. Екі тізе арасына қысылған доппен қос аяқтап секіру. Бірінші қатардағы балалар допты екі тізе арасына қысып, екінші қатардағы балаларға қарай секіріп барады; оларға допты беріп, артпен орнына қайта жүгіріп келеді. Балалардың қолды сермей отырып, бір уақытта қос аяқтап барпәрменімен секіруіне назар аударылады. Қим ойын: «Шеңбер» Құрсаулар шеңберлей қойылады. Ойынға қатысушылар өз құрсауында тұрады (бір құрсауда тек 2 бала болу керек), албір бала үлкен шеңбер ортасында тұрады. Белгі берілгенде, «үйі» жоқ бала кез келген құрсауға кіріп, ондағы баламен жұп құрады. Жалғыз қалған бала шеңбер ортасына шығып, ойын жалғасады. Бүкіл ойын бойы бірге болған жұп жеңіске жетеді.	Балалардың жартысына жететін диаметрі 1 метрлік құрсаулар.
IV. ҰОҚ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	Балалармен бірге үздік ойыншылар жұбын анықтаңыз.	

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызмет циклограммасы

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

Наурыз айы. Өтпелі тақырып: «Салттар мен фольклорлар»

ҰОҚ тақырыбы:»		
Күні:		30.03.2022
ТОП:		Қатысқан балалар саны:
ҰОҚ мақсаты	<i>Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып, өзгермелі жағдайларда секірулер. Дене қуаты қасиеттерін көрсету: әртүрлі дене әрекеті түрлеріндегі ептілік, жылдамдық пен реакция. Кеңістікті, уақытты бағдарлау, орындық/бөрене арқылы жоғары және төмен жүру барысында және берілген қалыпта тепе-теңдікті сақтау ептілігін дамыту. Ойындағы шығармашылық қабілеттерді дамыту (ойынның түрлі нұсқаларын ойлап табу, қимылдарды құрастыру).</i>	
Күтілетін нәтиже:	<i>Зал кеңістігінде бағдарлай алу. Қозғалыс кеңістігінде топпен және жеке қауіпсіз жұмыс жүргізу. Айналып тұрған арқаннан секіру. Ойын кезінде топтағы іс-қимылды үйлестіру. Тірек-қимыл жаттығуларын жасау.</i>	
Тілдік мақсат:	<i>Арқан ойындары қандай қасиеттерді дамытады? Ептілік пен күшті дамыту үшін арқанмен тағы қандай іс-қимылдар жасауды ұсынасыңдар? Мерекелерде арқанмен қандай дәстүрлі жарыстар өткізіледі? Қыстауда адамдар немен айналысады? Неліктен жайлау мен қыстауда шаруалардың тіршілігінде айырмашылық бар? Арқанмен жаттығу орындаған кездетәуекелдікті қалай азайтуға болады?</i>	
Өткен ҰОҚ-нен алған білім	<i>Сұрақ –жауап.</i>	
ҰОҚ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	«Орын алмастыру» <i>Залдың ортасына арқан тасталып, зал екіге бөлінеді. Әр топ өзалаңына барып тұрады. «Жүгір!» деген белгі бойынша балаларшашырай өз алаңында жүгіріп жүреді, олар ырғи секіріп, өз-өзінайнала секіреді (қозғалыстың түрлі тәсілдерін қолданады). «Ауыс!»деген белгі берілгенде, топтар орын алмастырады. Қарсы бетке толық құраммен бірінші жеткен топ жеңеді.</i>	<i>Кең, бос кеңістік.</i>
ҰОҚ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	Тірек-қимыл жаттығулары <i>Б.қ. – аяқты алашақтата иық деңгейінде қою, оң қолды аздап бүгіп, алға созу. Сол қолды оң қолдың шынтағына қойып біртіндеп басып, оң қолдың шынтақ тұсын іш жағынан сол иыққа жақындату. 10–15 секунд орындалады. Б.қ. – аяқты алашақтата иық деңгейіне қою. Қолды артқа айқастырып жоғары бұралаңдатып көтеру. Білек тұсынан иеген жөн. 10–15 секунд орындалады. Б.қ. – аяқты иық деңгейіне қою, қолды жоғары созу, оң қолды білек желке тұсына</i>	

	келетіндей етіп шынтақтан бұғу; сол қолмен оң қолдың шынтағынан ұстап оны солға тарту, екінші қолға да соны қайталау. Бағытты өзгерте отырып баяу қарқынмен жүгіру (3–5 минут). Тынысты қалпына келтіру. Күшті дамытуға арналған жаттығулар. Қолмен 5 метр арақашықтықты жүру (бір бала екінші баланың аяғын көтеріп ұстайды, екінші бала қолымен жүреді). Арқан бойымен жанымен қосымша адымдай жүру. Өкше арқан үстінде, аяқтың ұшы еденде; аяқтың ұшы арқанда – өкше еденде, өкшеден аяқтың ұшына ауысу. Нұсқау – өкшеден аяқтың ұшына ауысқанда табанды арқан табан ортасына келетіндей етіп қояды. Жаттығу барысында тепе-теңдік сақтап, денені тік ұстауға және карточкадағы бейнені тиісті қозғалыс тәсілін орындаумен сәйкестендіруге назар аударылады. Айналып тұрған арқан астынан жүгіріп өту Қауіпсіздік техникасы – әрбір бала үшін айналу қарқынын таңдау, арадағы тиісті қашықтықты сақтау. «Арқаннан секіру» қимыл ойыны Балалар шеңбер құрып тұрады. Ойын бастаушы ортаға шығып арқанды басынан бірде ақырын, бірде жылдам айналдыра отырып, балалардың аяғына тигізуге тырысады. Балалар аяқ тұсына келген арқаннан секіреді.	
IV. ҰОҚ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	Тыныс алуды қалпына келтіруге арналған жаттығу – «Сыбызғы» «Сыбызғы тартайық. Ауаны аздап ішке тарта сыбызғыны ерінге апарамыз. Тыныс алып ауаны баяу сыртқа шығарғанда, сыбызғыға ақырындап үрлеу керек. Содан кейін қайта ойнаңыз. Қандай тамаша оркестр!»	

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызмет циклограммасы 1

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

Сәуір айы. Өтпелі тақырып: «Біз еңбекқор баламыз»

ҰОҚ тақырыбы:»		
Күні:		01.04-05.04.2022
ТОП:		Қатысқан балалар саны:
ҰОҚ мақсаты	Организмнің төзімділігі мен жаттыққандығын жетілдіру үшін түрлі жүктемелерді біртіндеп үдетумен дене жаттығуларын орындау. Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайларда секірулер. Өрмелеу, өрмелеп шығу, астымен еңбектеу, еңбектеп өту түрлерін орындау.	
Күтілетін нәтиже:	орындай алады: Гимнастикалық сатымен түрлі тәсілмен өрмелеу. Тапсырма орындау барысында кеңістік пен өзгелердің қажеттілігін бөлісу. Бағытты өзгерте отырып баяу қарқынмен жүгіру.	
Тілдік мақсат:	Неліктен спортшыларға дұрыс тамақтану қажет екенін айта аласыңдар ма? Айналма жаттығудың басқа дене шынықтыру тапсырмаларынан қандай айырмашылығы барын айта аласыңдар ма?	
Өткен ҰОҚ-нен алған білім	Екі тізе арасына доп қысып екі аяқтап секіру. Тура бағытта доп домалату.	
ҰОҚ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	Кіріспе бөлімі: Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау. Шеңбер бойымен денені тік ұстап, адымдап жүру. Жиі және кең қадамдарды алмастыра жүру. Қол бүйірде, аяқтың сыртымен жүру. Қол бүйірде, аяқтың ішімен жүру. Шеңбер бойымен жай жүру . 1 сапқа тұру. (таяқшаны үстел үстінен бір- бірден алу) 1саптан 4 лекке (колонна) тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау.	«Баста-тоқта!» деп белгі беруге арналған ысқырғыш.
ҰОҚ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	/таяқшамен, әуенмен/ Негізгі бөлім: Б.қ.: «Мысық оянды » 1. Аяқтары алысқа қойылған, таяқшаны екі шетінен ұстап, жоғарыға, оңға, солға қарай созылып керілу. әр керілген сайын «м-я-у» деп айту. /6 рет қайталау./ Б. қ.: «Кілем қағу» 2. Аяқтары алысқа қойылған, таяқша төменде қолдарымен ұстау. Таяқшаны жоғарыға	Сүргіленген бөрене.

	көтеріп созу, «кілем қағу» соғу қимылын жасау «тук-тук-тук»- деп айту. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Бұрылыс» 3. Аяқты ашақ қоямыз, таяқша төменде қолдарымен ұстау, оңға, солға бұрылу. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Иілу» 4. Аяқты ашақ қойып, тік тұрады, таяқша қолда. Таяқшаны алға ұзартып, таяқшаны жоғары көтереді, артқа шалқаяды, солға бұрылады, денені алға еңкейтіп, оңға бұрылады. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Дәл тигіз» 5. Аяқтары ашақ қойылған, таяқшаны кеуденің тұсында. Бүгілген оң аяқты көтеру, тізені таяқшаға тигізу. Арқаны түзу ұстау. Сол жақпен дәл солай қайталау. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Көңілді таяқша» 6. Таяқшаны айналып секіру және жүру. /15-20 секунд/ Қорытынды: 4 лектен (колонна) 1 саппен шеңбер бойы жүру. Еркін жүру.(таяқшаны үстел үстіне қою) Қолды жанға созып, аяқтың ұшымен жүру. Тыныс алу жаттығулары: шәйнектік дыбысын салу(ш-ш-ш). Терең тыныс алып, демді шығару. Бастапқы қалыпқа келу. Қозғалыстардың негізгі түрлері. Гимнастикалық сатыда түрліше тәсілмен өрмелеу тақтайшаларды дұрыс ұстауға, қауіпсіздік техникасына назар аударылады. Тақтайшаны дұрыс ұстау – төрт саусақ жоғарыда, бас бармақ төменде болады. Нұсқау – аяқ пен қолдың қозғалысын үйлестіру, арада тақтайша қалдырмау, сатыдан секірмеу. Допты жоғары лақтыру және шапалақтаған соң қос қолдан қағып алу. Нұсқау – допты алдыда ұстау және алға-жоғары лақтыру, саусақтарды жаза шапалақтаған соң допты дереу қағып алу. Қимылды ойын:«Аңшы» Мақсаты: балаларды шапшаңдыққа ұйымшылдыққа үйрету.	Саты. Диаметрі 20 см доп-тар. Қысқа секіртпелер.
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	

Сәуір айы. Өтпелі тақырып: «Біз еңбекқор баламыз»

ҰОҚ тақырыбы:»		06.04.2022	
ТОП:		Қатысқан балалар саны:	
ҰОҚ мақсаты	Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып, өзгермелі жағдайларда секірулер. Дене қуаты қасиеттерін көрсету: әртүрлі дене әрекеті түрлеріндегі ептілік, жылдамдық пен реакция. Әділетті ойын мен әділетті төрелік белгілерін анықтау. Түрлі спорттық ҰОҚ-ға қажетті ресурстарды анықтау және оларды техника қауіпсіздігін ескере отырып қолдану.		
Күтілетін нәтиже:	орындай алады: Топпен берілген тапсырманы орындау. Доптың ұшу бағытына сәйкес балама қозғалыстар орындау – алға және артқақадам аттау. Баяу жүгіру, жалпы дамыту жаттығуларын орындау, жұппен бір орында қосаяқтап секіру. Кеңістікте бағдарлай алу. Барлық топ мүшелерімен қимылды үйлестіре отырып, командир рөлін атқару.		
Тілдік мақсат:	Эстафета қандай қасиеттерді дамытады? Эстафета өткізген кезде тәуекелдікті қалай азайтуға болады? Басқа балалардан қалай көмек күттіңіз? Қайсы эстафета ең қиыны болды және неге?		
Өткен ҰОҚ-нен алған білім	Еркін түрде қысқа секіртпемен секіру. Допты жоғары лақтыру және шапалақтаған соң, екі қолмен қағып алу.		
ҰОҚ өткізілу барысы			
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет		Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	Балаларға эстафетада өз дағдыларын көрсетуді ұсыныңыз. Топта өзін-өзі ұстау ережесі және эстафета өткізу кезіндегі қауіпсіздік техникасы туралы еске салыңыз.		Кең, бос кеңістік. Тапсырма орындау сызбасы.
ҰОҚ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	Бір-бірден тізбекте бағытты өзгертіп, қолды жоғары көтеріп, екі жаққа созып және отырып жүру. Қайталап жүгіру (3x10). Тыныс алуды қалпына келтіру. Сапта тұрып допты түрлі амалмен беріңіз – бастан асыра, аяқ астымен, өзінің сол жағынан, оң жағынан. «Көгөніс егу» Топтың бірінші ойыншысы көгөніс салынған шелекті алып, оларды құрсаулардың ішіне бір-бірден қояды. Топтағы екінші ойыншы жүгіріп келіп шелекті келесі ойыншыға береді. Көгөністердің барлығы құрсауға қойылып біткенше ойын жалғасады. Келесі кезең – көгөніс жинау науқаны. Нұсқау: әрбір бала құрсауға тек бір зат салады (алады). Тапсырманы бәрінен жылдам		Баскетбол доптары. Құрсаулар, көгөністер, бала санына қарай шелек.

	орындаған топ жеңіске жетеді. «Қалпақты алып жүр» Тура бағытта қалпақпен жүру. Қалпақ алып жүрген ойыншылардың түрлі қозғалыс тәсілдерді пайдаланғанын және қозғалыс тәсілдеріне көмектесу кезіндегі әлеуметтік дағдыларын бағалау. Кедергі заттар арасымен хон-фитболдармен секіру – денені тік ұстап, еденнен бар күшпен қарғу және жергеаяқты тізеден жартылай бүгіп түсу. Бір қатарға аралығы 1 метр қашықтықта орналастырылған кедергі заттар арасымен фитбол домалату. Нұсқау – допты саусақпен көп күш салмай итеру. Қимылды орындау кезінде заттарды құлатпаған топ жеңіске жететініне назар аударыңыз.	Қалпақтар. Хон-фитболдар. Кедергі заттар (конус, текшелер).
IV. ҰОҚ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	Тыныс алу жаттығуы. «О-у-м» дыбыстары. Осы ретпен дыбыстарды айту бас миының барлық бөлігіне оң әсер етеді. Бастапқы қалып – еркін түрде. – Терең демалып, ауаны сыртқа шығарған кезде дыбыстарды келесі ретпен «О-о-у-у, м-м-м-м... » деп созып, қатты дауыстапайтамыз. Оларды барынша созып айтамыз.	

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызмет циклограммасы 3

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

Сәуір айы. Өтпелі тақырып: «Біз еңбекқор баламыз»

ҰОҚ тақырыбы:»		
Күні:		08.04-12.04.2022
ТОП:		Қатысқан балалар саны:
ҰОҚ мақсаты	<i>Организмнің төзімділігі мен жаттыққандығын жетілдіру үшін түрлі жүктемелерді біртіндеп үдетумен дене жаттығуларын орындау.</i> <i>Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайларда секірулер.</i> <i>Өрмелеу, өрмелеп шығу, астымен еңбектеу, еңбектеп өту түрлерін орындау..</i>	
Күтілетін нәтиже:	орындай алады: <i>Топпен тапсырылған қозғалыстарды орындау.</i> <i>Кедергі заттар арасымен іші толтырылған допты домалату.</i> <i>Белгіленген қозғалыс қарқынымен залда әртүрлі бағытта қозғалу.</i> <i>«Аяқты ұста» қозғалыс тәсілі мен динамикасын келісу.</i>	
Тілдік мақсат:	<i>Эстафета қандай қасиеттерді дамытады? Қозғалыс тәсілі мен қозғалыс жылдамдығы өзара қалай байланысты екенін айта аласыңдар ма? «Аяқты ұста» жаттығуында бір-біріңе қалай көмектестіңдер?</i>	
Өткен ҰОҚ-нен алған білім	<i>Хоп-фитболда заттар арасымен секіру, фитболдарды заттар арасымен домалату.</i> <i>Допты түрлі тәсілдермен беру.</i>	
ҰОҚ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	Кіріспе бөлімі: <i>Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау.</i> <i>Шеңбер бойымен еркін жүру.</i> <i>Қол белде, аяқтың сыртымен жүру.</i> <i>Қол жанда, аяқтың ішімен жүру.</i> <i>Көгершінге ұқсап ұшу .</i> <i>Шеңбер бойымен адымдап жүру.</i> <i>1 сапқа тұру. / сапқа тұрарда себеттен екі лентадан алу/</i> <i>1саптан 4 лекке (колонна) тұру.</i> <i>Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау.</i>	<i>Кең, бос кеңістік.</i> <i>Қызыл, сары, жасыл түсті жалаушалар.</i>
ҰОҚ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	Негізгі бөлім: Б. қ.: «Оң-сол» 1. Аяқтары ашақ қойылған , ленталар төменде. басты оңнан-солға қарай бұрып «сол жақ» деп айту, солдан-оңға қарай бұрып «оң жақ» деп айту. /6 рет қайталау/	<i>Баскетбол доптары.</i> <i>Бала санына қарай пластмасса стақан-</i>

	Б. қ.: «Шеңбер жасау» 2. Аяқтары алашақ қойылған , ленталар жанда, лентаны жоғарыдан-төменге, төменнен-жоғарыға иықты айналдыра отырып шеңбер жасау. / 6 рет қайталау/ Б.қ.: «Маятник» - 3. Тік тұрып, аяқты бірге ұстайды, денені солға еңкейтеді, оң қолмен қабырғаны, сол қолмен саннан тізеге дейін сипалайды, дәл осылай екінші аяқпен жасалады. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Жасыру» 4. Аяқты алашақ қоямыз. Ленталар белде. Алдыға қарай еңкейіп ленталарды созу «бар» деп айту, артқа шалқайып, ленталарды жасыру «жоқ» деп айту. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Тағзым» 5. Денені тік ұстау. Лента белде. 1- алға қарай еңкейіп, 2- лентаны аяқ басына дейін жеткізу керек. Б.қ.: «Серіппе» 6. Аяқтарын алашақ қою, лента төменде. Орнында тұрып «серіппе» секілді секіру. /15-20 секунд/ Қорытынды: 4 лектен (колонна) 1 саппен /ленталарды себетке салу/. Маршпен жүру. «Қоян» - аяқтың ұшымен жүгіруді секірумен ауыстыру. Тыныс алу жаттығулары: «Шар» - ерніңді жұмып, ұртыңды томпайту; жұдырықпен жайлап жұмылу, еріннен ауаны шығарады (3 - 4 рет). Бастапқы қалыпқа келу. Негізгі қимыл – қозғалыс жаттығулары 1.Турасынан жерге тасталған жіп бойымен қолды екі жаққа жайып, басына қапшық қойып жүру. Табанды жіптің үстіне қойып, денені тік ұстауға назар аударыңыз. 2.Тепе-теңдік – 5 метр қашықтыққа бір аяқпен секіріп бару. Қим ойын: Қим ойын: «Өрмекші мен шыбын» Мақсаты: балалардың қимыл-қозғалыс, бақылағыштығын дамыту.	дар, саптар санына қарай жіп. Салмағы 1 кг доп-тар.
IV. ҰОҚ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	«Тыныс ал да, әдемі ойлан!» ойын жаттығуы. Балалар демін сыртқа шығарғанда ойша елестетеді. «Мен арыстандай айбаттымын!» «Мен ілбістей жүйрікпін!»	

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызмет циклограммасы 4

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

Сәуір айы. Өтпелі тақырып: «Біз еңбекқор баламыз»

ҰОҚ тақырыбы:»		
Күні:		13.04-15.04.2022
ТОП:		Қатысқан балалар саны:
ҰОҚ мақсаты	Организмнің төзімділігі мен жаттыққандығын жетілдіру үшін түрлі жүктемелерді біртіндеп үдетумен дене жаттығуларын орындау. Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайларда секірулер. Өрмелеу, өрмелеп шығу, астымен еңбектеу, еңбектеп өту түрлерін орындау. Дене қуаты қасиеттерін көрсету: әртүрлі дене әрекеті түріндегі ептілік, жылдамдық пен реакция. Түрлі спорттық ҰОҚ-ға қажетті ресурстарды анықтау және оларды техника қауіпсіздігін ескере отырып қолдану. Ойындағы шығармашылық қабілеттерді дамыту (ойынның түрлі нұсқаларын ойлап табу, қимылдарды құрастыру).	
Күтілетін нәтиже:	орындай алады: Белгіленген қозғалыс қарқынымен залда әртүрлі бағытқа қозғалу. Доппен жүру және доппен еңбектеу кезінде доптың қалпын бақылау. Түрлі биіктік деңгейдегі заттар арқылы қос аяқтап секіру.	
Тілдік мақсат:	Неліктен күнделікті физикалық белсенді болу маңызды? Неліктен жүгіргеннен кейін жүрек соғысы жиілейді? Неліктен жүгіргеннен кейін тыныс алуды қалпына келтіру маңызды? Неліктен тым жоғары белсенділік зиян тигізетінін айтпай аласыңдар ма?	
Өткен ҰОҚ-нен алған білім	Тепе-теңдік – 5 метр қашықтыққа бір аяқпен секіріп бару.	
ҰОҚ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	Кіріспе бөлімі: Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау. Қол жоғарыда, аяқтың ұшымен шеңбер бойымен жүру. Шеңбер бойымен жұптасып жүгіру. Қол жанда, өкшемен жүру. Шеңбер бойымен жай жүру . 1 сапқа тұру. / сапқа тұрарда себеттен бір доп алу/ 1 саптан 4 лекке (колонна) тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау.	Кең, бос кеңістік.
ҰОҚ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс	/доппен, әуенмен/ Негізгі бөлім: Б.қ.: «Оң - сол»	Доптар. Биіктігі әртүрлі заттар.

минут	1. Аяқтары иық мөлшерінде. Доп қолда. Допты оң жаққа қозғап, басты оң жақ иыққа қою. «Оң жақ» деп айту. Допты сол жаққа қозғап, басты сол жақ иыққа қою. «Сол жақ» деп айту. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Піл» 2. Тік тұрып, аяқты бір - бірінен ашақ ұстайды, қолды төмен түсіріп, қарын тұсынан бір-бірімен айқастырады, екі қолды бірдей жоғары көтеріп, алға еңкейеді, қолды иыққа дейін түсіріп, денені 90 градусқа бұрады, қолды жерге дейін түсіріп, бастапқы қалыпқа оралады. /6 рет қайталау./ Б. қ.: «Допты жалғастыр» 3. Аяқтары ашақ қойылған, тік тұрып, қолды екі жаққа созып, жоғары көтеру, допты келесі қолға салып, қайта екі жаққа созып төмен түсіреді/6 рет қайталау/ Б.қ.: «Бақа» 4. Доп жанда . Қол мен табанға сүйене отырып, допты айнала секіре еңбектеу. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Жоғары-төмен» 5. Аяқтарын ашақ қою, доп қолда «Жоғары» дегенде допты жоғары созу, «төмен» дегенде тізені бүгу. Допты жерге тигізу. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Аққұтан» 6. Аяқтарын ашақ қою, доп қолда. Денені тік ұстайды. Аяқты алма кезек көтере секіру. /15-20 секунд/ Қорытынды: 4 лектен (колонна) 1 саппен шеңбер бойы жүру. Еркін жүру.(допты себетке қою) Қолды жанға созып, аяқтың ұшымен жүру. Шеңбер бойымен денені тік ұстап жеңіл жүгіру. Тыныс алу жаттығулары: шәйнектік дыбысын салу. Терең тыныс алып, демді шығару. Бастапқы қалыпқа келу. Негізгі қимыл – қозғалыс жаттығулары Екі тізе арасына доп қысып алып жүру. Түрлі бийіктік деңгейіндегі заттар арқылы қос аяқтапсекіру. Нұсқау – қос аяқтап пәрменмен қарғу, қолды алға созу. Үрленген шармен жүру. Шарикті саусақтармен жеңіл итере отырып, жерге түсуіне жолбермеу. Қим ойын: «Тақия тастамақ» Мақсаты: балалардың зейінін дамыта отырып, жылдамдыққа үйрету.	Үрленген шар.
IV. ҰОҚ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	Балаларға ҰОҚ-дан кейін организмдегі өзгерістерді анықтауды ұсыныңыз. Шамадан тыс дене белсенділігі (гипербелсенділік) зиян екеніне балалардың назарын аудару.	

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызмет циклограммасы 5

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

Сәуір айы. Өтпелі тақырып: «Біз еңбекқор баламыз»

ҰОҚ тақырыбы:»		
Күні:		19.04-20.04.2022
ТОП:		Қатысқан балалар саны:
ҰОҚ мақсаты	Организмнің шынығуы және төзімділігін нығайту үшін түрлі жүктемелерді біртіндеп арттырумен дене жаттығуларын орындау. Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайларда секірулер. Өрмелеу, өрмелеп шығу, астымен еңбектеу, еңбектеп өту түрлерін орындау. Кеңістікті, уақытты бағдарлау, орындық/бөрене арқылы жоғары және төмен жүру барысында және берілген қалыпта тепе-теңдікті сақтау ептілігін дамыту. Ойындағы шығармашылық қабілеттерді дамыту (ойынның түрлі нұсқаларын ойлап табу, қимылдарды құрастыру).	
Күтілетін нәтиже:	орындай алады: Доптың ұшу бағытына сәйкес балама қозғалыстар орындау – алға және артқа қадам аттау. Баяу жүгіру, жалпы дамыту жаттығуларын орындау, жұппен бір орында қос аяқтап секіру. Кеңістікте бағдарлай алу. Зейінді шоғырландыру. Нәтижеге жету үшін гимнастикалық сатымен қозғалудың әртүрлі тәсілдерін қолдану. Табанның алдыңғы бөлігіне сүйене отырып допты итеру.	
Тілдік мақсат:	Неге екенін айта аласыңдар ма...? Неліктен күнде және күні бойы физикалық белсенділік маңызды? Қарқынды жылдамдата жүгіруден кейін жүрек неліктен жиі соғады? Қарқынды жүктемеден кейін тыныс алуды неге қалпына келтіру керек?	
Өткен ҰОҚ-нен алған білім	Екі тобық арасына доп қысып жүру. Түрлі биіктіктегі заттар арқылы қос аяқтап секіру.	
ҰОҚ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	Балалардың салауатты өмір салтын ұстану дағдысы туралы анықтаңыз, қимыл белсенділігі мен дұрыс тамақтануға назар аударыңыз. «Есепті тыңда» «1-2-3» дегенде адымдайды. Ойын жүргізуші «4 – секір» деген кезде балалар секіреді, 1-2-3 «4 – тіземен тұру» – бастапқы қалыпқа көшеді, 1-2-3 «4– өкшемен отыру». Нұсқау: «тіземен тұру», «өкшемен отыру» қалпынан қолдың көмегінсіз тез тұру, бастапқы қалыпқа көшу үшін айтарлықтай арақашықтық сақтау керек.	
ҰОҚ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	Жылдамдата жүгіру. Жүгіру қарқынын біртіндеп күшейту мен баяулатуға және қолдың тиісті қимылын пайдалануға назар аударыңыз.	Хоп-фитболдар. Іші толтырылған, салмағы 1 кг доп.

	Тыныс алу жаттығуы Мақсаты: балаларды мұрын арқылы демалуға үйрету, оларды күрделілеу тыныс алу жаттығуларын орындауға дайындау. 1. Мұрынды сипау (мұрынның екі қапталын) ұшынан кеңсірікке дейін – ішке дем тарту. Демді сыртқа шығарғанда танау тесіктерінің үстін сұқ саусақпен сипалау (5-6 рет). 2. Оң мұрынмен, содан кейін сол мұрынмен 8–10 рет демалу, сұқсаусақпен оларды кезек жабу. 3. Мұрынмен ішке дем тарту. Сыртқа ауа шығарғанда «м-м-м» дыбысын айта отырып танау тесіктерінің үстін тоқылдата ұру. 4. Ішке дем тартқанда, мұрын тесіктерін саусақпен үстінен басаотырып ішке кірген ауаға қарсылық көрсету. Ұзағырақ демтартқанда мұрын тесіктерінің үстінен кезекпен тоқылдату керек. Кедергі заттар арасымен хоп-фитболдармен секіру – денені тік ұстап, еденнен бар күшпен қарғу және жерге аяқты тізеден жартылай бүгіп түсу. Тепе-теңдік – 5 метр қашықтыққа бір аяқпен секіріп, екінші аяқпен ауыр допты итеріп бару. Жерге бүкіл табанмен түспей, оның алдыңғы бөлігіне сүйенеотырып итеруге балалардың назарын аудару. «Қоңырауды сыңғырлат» Гимнастикалық сатыда түрліше тәсілмен өрмелеу – тақтай-шаларды дұрыс ұстауға, қауіпсіздік техникасына назар аударылады. Тақтайшаны дұрыс ұстау – төрт саусақ жоғарыда, бас бармақтөменде болады. Нұсқау – аяқ пен қолдың қозғалысын үйлестіру, арада тақтайша қалдырмау, сатыдан секірмеу. Мұндай қозғалыс кезінде қозғалыс қарқындылығының өзгеруімен қауіпсіздік техникасының сақталуына назар аудару керек. Өз стратегиясын қолдана отырып бәрінен бұрын тапсырмаорындайтындарды мақтап, ынталандыруға назар аударыңыз. Балаларға кез келген тірек-қимыл тәсілін көрсете отырып, музыка үнімен қозғалуды ұсыныңыз. Музыка тоқтағанда әрбіройыншы жақын тұрған құрсауға қарай жүгіріп барып аяқтың ұшымен тұрады. Музыка тоқтаған сайын бір құрсау алып тасталады. Құрсау ішінде кемінде үш ойыншы болуы керек. Қозғалыстың тиісті қарқынына және оның музыкаға сай келуіне назар аударыңыз.	Қоңыраулар, саты. Диаметрі 1 м құрсаулар.
IV. ҰОҚ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	Адамға пайдалы және зиянды өнімдерді атауды ұсыныңыз.	Азық-түлік бейнеленген карточкалар.

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызмет циклограммасы

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

Сәуір айы. Өтпелі тақырып: «Біз еңбекқор баламыз»

ҰОҚ тақырыбы:»		
Күні:		22.04-26.04.2022
ТОП:		Қатысқан балалар саны:
ҰОҚ мақсаты	Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алмастыру, қарапайым дене жаттығуларымен ұштастыру. Гимнастикалық орындық пен еңіс тақтайдың бойымен жүру кезінде тепе-теңдікті сақтау. Қашықтыққа, көлденең және тік нысанаға лақтыру. Кеңістікті, уақытты бағдарлау, орындық/бөрене арқылы жоғары және төмен жүру барысында және берілген қалыпта тепе-теңдікті сақтау ептілігін дамыту. Ойындағы шығармашылық қабілеттерді дамыту (ойынның түрлі нұсқаларын ойлап табу, қимылдарды ойдан құрастыру).	
Күтілетін нәтиже:	орындай алады: Тізені жоғары көтеріп жүгіру. Түзету жаттығуларын орындау. Сапқа, қатарға тұруды орындау. Қозғалыс кеңістігінде саппен қауіпсіз жұмыс жүргізу. Зал кеңістігінде бағдарлай алу.	
Тілдік мақсат:	Қол массажы не үшін қажет екенін айта аласыңдар ма? Табанға арналған жаттығулар не үшін керек екенін айта аласыңдар ма? Неліктен нысанаға лақтыру кезінде нысананың ортасына қарсы тұру қажет? Үй жағдайында организмді жетілдіру үшін қандай заттар қолдануға болады?	
Өткен ҰОҚ-нен алған білім	Жылдамдата жүгіру. Түрлі тәсілмен және түрлі қарқынмен гимнастикалық сатымен өрмелеу.	
ҰОҚ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
І. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	Кіріспе бөлімі: Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау. Қол бүйірде, аяқтың ұшымен шеңбер бойымен жүру. Қол бүйірде, өкшемен жүру. Шеңбер бойымен жеңіл жүгіру. Тізені жоғары көтере, қолды жан-жаққа сермей жүру. Шеңбер бойымен еркін жүру. 1 сапқа тұру. / сапқа тұрарда себеттен бір доп алу/ 1 саптан 4 лекке (колонна) тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау.	Кең, бос кеңістік.

ҰОҚ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	/доппен, әуенмен/ Негізгі бөлім: Б.қ.: «Жоғары –төмен» 1. Аяқтары ашақ қойылған, доп қолда. Допты жоғары көтеріп, төбеге қарау«жоғарыда» деп айту. Допты төмен түсіріп, жерге қарау «төменде» деп айту. /6 рет қайталау./ Б.қ.: «Айдаһардың құйрығы» 2. Аяқтар ашақ қойылған, доп қолда. Оңнан – солға, солдан-оңға қарай бұрылу, әр бұрылған сайын « көрдім» деп айту. /6 рет қайталау./ Б.қ.: «Мергендер» 3. Аяқтары бірге. Доп қолда, денені тік ұстау. Оң жақ тізені көтеріп допқа тигізу «тиді» деп айту. Сол жақ тіземен кезек қайталау. /6 рет қайталау/ Б. қ.: «Аққу қанатын қақты» 4. Аяқтың ұшымен тұрып, доп жанда. Қолды жоғары-төмен «аққудың» қанаты сияқты жасау. /6 рет қайталау/ Б. қ.: «Доп қапшты» 5. Аяқтарын біріктіру. Доп қолда. Орнында секіру. /10-15секунд/ Қорытынды: 4 лектен (колонна) 1 саппен шеңбер бойы жүру. Еркін жүру.(допты себетке қою) Тыныс алу жаттығулары: «ұйқыдағы мысық» «п-ы-р, п-ы-р»деп айту. Мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару. Бастапқы қалыпқа келу. Қозғалыстардың негізгі түрлері. 5 метр қашықтықтан тік нысанаға көздеп лақтыру. Оң және сол қолмен нысанаға лақтырғанда денені дұрыс ұстауға көңіл бөлінеді. Лақтыру техникасына назар аударылады – алдымен қолды айналдыра төмен, содан кейін артқа қолды толықжазылғаниша серпеді. Тепе-теңдік – гимнастикалық орындықпен жүру, әрбір қадамда аяқты түзу ұстап, жоғары көтерілген аяқ астынанишапалақтау. Нұсқау – тепе-теңдік сақтау, денені тік ұстау; аяқтыалдымен табанның алдыңғы жағына қойған соң барып бүкіл табанмен тұру. Биік жерде жаттығу орындаған кездегі қауіпсіздіктехникасы туралы ескертіледі, сақтық шараларына көңіл бөлінеді. Қим ойын: «Күн мен түн» Мақсаты: Балаларды ептілікке, жылдамдыққа, ажыратуға баулу.	Кең, таза кеңістік. 3-4 балаға бір құрсаудан. Тік нысаналар, құм толтырылған қапшықтар. Гимнастикалық орындықтар.
IV. ҰОҚ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	-Ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің нәтижесін талдайды: -Қандай жаттығулар жасадық? -Балалармен бірге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсіру.	

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызмет циклограммасы

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

Сәуір айы. Өтпелі тақырып: «Біз еңбекқор баламыз»

ҰОҚ тақырыбы:»		
Күні		27.04-29.04.2022
ТОП:	Ортаңғы топ	Қатысқан балалар саны:
ҰОҚ мақсаты	Балаларды бір-бірлеп жүру және жүгіру жаттығуларымен айналысу; төмендетілген тірек аймағында тұрақты тепе-теңдікті сақтауға үйрету; еденнен (жерден) екі аяғымен күшті итеру және секіру кезінде жұмсақ қону.	
Күтілетін нәтиже:	Қозғалыс арқылы өз көңіл күйін білдіру. Залда белгілі сызықтан шықпай қозғалу. Жаттығу орындау кезінде тәуекелдікті азайту. Бірлескен жұмыс кезінде әлеуметтік дағдылар пайдалану.	
Тілдік мақсат:	Ұйымдастырылған оқу қызметінің нәтижесі бойынша талқылауға қатысу - сұрақтарға жауап береді:	
Өткен ҰОҚ-нен алған білім	-Балалармен бірге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсіру. Сұрақ-жауап	
ҰОҚ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	Кіріспе бөлімі: Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау. Қол жоғарыда, аяқтың ұшымен шеңбер бойымен жүгіру. Қол жанда, өкшемен жүру. Шеңбер бойы ауыстырмалы қадаммен жүру. Шеңбер бойымен жай жүру . Шеңбер бойымен тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау.	
ҰОҚ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс 15 минут	/құралсыз, әуенмен/ Негізгі бөлім: Б.қ.: «Буратино» ойыны 1. Аяқты алысқа қоямыз, Буратиноға әдемі мұрын жасаймыз. Буратино мұрнымен «күн» салады. /5 рет қайталау/ Б.қ.: «Су тасу» 2. Аяқты алысқа қоямыз, жұдырықты түйіп, қолды жанға қою. Оң және сол иықты кезек жоғары көтеру. / 5 рет қайталау/	

	Б.қ.: «Гүлдің ашылуы» 3. Аяқтары ашақ қойылған. Қол төменде, аяқтың ұшымен тұру, қолды жоғары созу. (6- рет қайталау.) Б.қ.: «Доп тебу» 4. Орнында тұрып, қол белде, аяқты алдыға кезек серпіп секіру. /15-20 секунд/ Б. қ.: «Көңілді көзсек» 5. Аяқтарын біріктіру. Қолдарын қоянның аяғына ұқсатып, орнында секіру. /10-15секунд/ Қорытынды: Шеңбер бойы еркін жүру. Дабыл бойынша шеңберді айнала аяқ ұшымен жүгіру . Маршпен жүру. Тыныс алу жаттығулары: «Ботқа пысты» мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару. «пы-ых, пы-ых ,пы-ых» деп айту. Бастапқы қалыпқа келу. Қозғалыстардың негізгі түрлері. 1. Екі сызық арасында жүру (ені 20 см). Ол бірінен соң бірі үздіксіз түрде екі бағанда жүзеге асырылады. Барлық балалар екі сызықтан өтіп болғаннан кейін жүгіру туралы сигнал беріледі, осылайша 3-4 рет кезекпен. 2. Екі аяғымен секіру, кубқа алға, 3-4 м қашықтыққа қарай жүру.2 рет қайталау. 3 бөлім. Ашық аспан астындағы «Өзіңе жұп ізде» ойыны Ойын үшін сізге екі түсті орамал қажет (балалар санына сәйкес) (бір түсті орамалдың жартысы, екіншісі қалған). Әр ойыншыға бір орамал беріледі. Педагогтің белгісі бойынша барлық балалар шашырап, залдың (алаңның) бүкіл аумағын алуға тырысады. «Жұпты тап!» Деген сөзге немесе музыкалық шығарманың дыбысының басталуы, бірдей түсті орамалдары бар балалар екі-екіден тұрады. Ойын 2-3 рет қайталанады. Бағанаға орамалды бір-бірлеп серуендеп кезек-кезек жүру.	
IV. ҰОҚ-нің қорытындысы. Рефлексия 5 минут	-Ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің нәтижесін талдайды: -Қандай жаттығулар жасадық? -Балалармен бірге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсіру.	Нұсқаушыға көмек көрсету ниетін таныту

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызмет циклограммасы

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

Мамыр айы. Өтпелі тақырып: «Әрқашан күн сөнбесін»

ҰОҚ тақырыбы:»		
Күні:		03.05-04.05.2022
ТОП:	Ортаңғы топ	Қатысқан балалар саны:
ҰОҚ мақсаты	Балаларды жоғары тіземен жүруге, жүгіруге, орындықта жорғалауға жаттығу; тік мақсатқа қайта лақтыру.	
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:	Ұйымдастырылған оқу қызметінің нәтижесі бойынша талқылауға қатысу - сұрақтарға жауап береді:	
Өткен ҰОҚ-нен алған білім	-Балалармен бірге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсіру. Сұрақ-жауап	
ҰОҚ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	Кіріспе бөлімі: Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Денені тік ұстау. Шеңбер бойымен денені тік ұстап, адымдап жүру. Қол бүйірде, аяқтың сыртымен жүру. Қол бүйірде, аяқтың ішімен жүру. Аяқтың ұшын алмастыра отырып жүру. Шеңбер бойымен тұру. Қолдарын созып, арақашықтықты сақтау.	
ҰОҚ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	/құралсыз, бубенмен/ Негізгі бөлім: Б.қ.: «Араның ұшуын бақылау» 1. Аяқтар алысқа қойылған, қолдар бүйірде. Мойынды оңнан солға қарай, солдан оңға қарай айналдыру. «з-з-з» деп айту/6 рет қайталау/ Б.қ.: ««Диірмен» 2. Аяқтары алысқа қойылған, тік тұрып, қолды екі жаққа жіберіп, жұдырықты түйіп, шынтақпен ішке - сыртқа айналдыра қимылдаймыз. /6 рет қайталау./ Б.қ.: «Тарсылдақ» 3. Аяқтар алысқа қойылған, қолдар жоғарыда, 1- аяқты тізеге дейін бүгіп, жоғары	

	көтереді, 2- тізе астынан шапалақ соғады. 3- б.қ. /6 рет қайталау./ Б.қ.: «Шалтай-балтай» 4. Аяқты алашақ қоямыз, қолымыз жанда, оңға, солға бұрылу, қол бос қозғалады. /6 рет қайталау/ Б.қ.: «Қосаяқ» 5. Орнында тұрып, қос аяқтап секіру (10-15 секунд) Қорытынды: Адымдап шеңбер бойы жүру. Шеңбер бойымен денені тік ұстап жеңіл жүгіру. Тыныс алу жаттығулары: «Әтеш» дыбысын салу, «ку-ка-ре-ку» деп айту. Мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару. Бастапқы қалыпқа келу. Тыныс алу жаттығуы Араның дыбысын салу.3-3-3 Қозғалыстардың негізгі түрлері. 1. 5-6 сызық арқылы екі аяқпен секіру (баулар), 2-3 рет қайталаңыз. 2. Доптарды бір-біріне домалату (бастапқы қалып - тізерлеу), 10-12 рет. 3.Допты бір-біріне лақтыру (қатарда бір-бірінен 1,5 м қашықтықта тұрып) екі қолмен төменнен. Қим ойын: « Қаздар » Мақсаты: Балалардың музыкалық есту қабілетін дамыту және қаздардың тіршілігімен таныстыру.	
IV. ҰОҚ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	-Ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің нәтижесін талдайды: -Қандай жаттығулар жасадық? -Балалармен бірге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсіру.	Нұсқаушыға көмек көрсету ниетін таныту

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызмет циклограммасы

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

Мамыр айы. Өтпелі тақырып: «Әрқашан күн сөнбесін»

ҰОҚ тақырыбы:»		
Күні:		06.05.2022
ТОП:		Қатысқан балалар саны:
ҰОҚ мақсаты	Организмнің шынығуы мен төзімділігін жетілдіру үшін түрлі жүктемелерді біртіндеп арттыра отырып дене жаттығуларын орындау. Допты домалату, лақтыру және қағып алу, допты жерге оң қолмен және сол қолмен ұру, екі қолымен басынан асыра лақтыру және бір қолмен кедергіден лақтыру. Зал, алаң, кеңістікті, уақытты бағдарлай білуді, орындық/бөрене арқылы жоғары және төмен жүру барысында және берілген қалыпта тепе- теңдікті сақтау ептілігін дамыту.	
Күтілетін нәтиже:	Көзді жұмып 3 метрге артпен жүру. Жалпы дамыту жаттығуларын таяқпен орындау. Бір қатарда орналасқан аралығы 1 метр болатын 5 кедергі арасымен футболды домалату. Қозғалыс кеңістігінде топпен қауіпсіз жұмыс жүргізу. Залда қауіпсіздік техникасын сақтау. Бағытты өзгерте отырып баяу қарқынмен жүгіру.	
Тілдік мақсат:	Талқылауға арналған сұрақтар: Омыртқаның адам организміндегі атқаратын қызметі қандай? Адам организмі мен денсаулығын нығайтуға қандай қимыл-қозғалыс түрлері ықпал етеді? Қандай пайдалы әдеттер бізге күшті, епті және білікті болуға көмектеседі? Неге екенін айта аласыңдар ма? Денені үнемі тік ұстау не үшін маңызды екенін айта аласыңдар ма? Омыртқаны сау қалпында сақтау үшін арқаның бұлшық етін нығайту неге маңызды екенін айта аласыңдар ма?	
Өткен ҰОҚ-нен алған білім	Бір қатарға орналастырылған таяқтар арқылы екі аяқтап секіру. Тепе-теңдік – қолға доп ұстап орындық үстімен жүру. Алға адымдай отырып допты жоғары лақтыру және қос қолмен қағып алу.	
ҰОҚ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
I. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	Күшті, епті және білікті болуды ұсынады. Күшіміз көп, мықтымыз, Арада әлсіз бала жоқ. Денемізді күнде біз Шынықтырып жүреміз! Бір-бірден сап түзеіп артпен жүру. Бағытты өзгерте отырып баяу қарқынмен ирелеңдеп жүгіру. Тыныс алуды қалпына келтіру. Жүру мен жүгіру төзімділікті дамытатынына балалардың назарын аударады.	Кең, бос кеңістік. Сылдырмақ.

ҰОҚ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	Жалпы даму жаттығулары «Өкшемен тұру». Б.қ.: н.т. құрсау иық тұста. 1-2 – құрсауды жоғарыға көтеріп, қарау, оң(сол)аяқтыжанынақарайқойып, аяқтыңұшынсозу; 3-4– б.қ.Бастытікұстау.5ретқайталау. 2. Б.қ.: аяқтыалшақтатаотыру, құрсауиықта. 1-2– оңға(солға)бұрылу, құрсаужоғарыда; 3-4 – б.қ. 6 рет қайталау. 3. «Аяққұрсауда». Б.қ.: шалқадаңжату, құрсаубелде. 1-2– құрсаудытігіненқою, аяқты бүгіп, құрсауға тіреп, тік жазу; 3-4 – б.қ. 4–6 ретқайталау. 4. Б.қ.: құрсауішіндеотыру, аяқтытіреу, қолдыартынантіреу. 1-2– аяқтыалғажазу; б.қ.; 3-4 – қайталау, жамбаспен оңға 90 градусқа бұрылу; сол жақпен қайталау. 3-4 реторындау. 5. «Құрсауға аяқ тигізу». Б. қ.: шалқадаң жату, құрсау бас жақта. 1–4 – аяқтың арасын сәлалшақтатажоғарыкөтеру, құрсауғааяқұшынтигізу; 5–8–аяқтыбаяутөмен түсіру. Аяқты бүкпеу, аяқтың басын созып ұстау. 6–8 реторындау. 6. «Өзіңнен айналдыру». Б.қ.: тізерлеп тұру, құрсау бір бүйірде. Құрсауды өзіңнен айналдыра домалату. Бағытты өзгерту. 5 рет қайталау. Тізерлеп отырып тынығуұсынылады. 7. «Құрсау артта». Б.қ.: аяқ иық деңгейінде, құрсау төменде. 1-2 – құрсауды жоғары көтеру, жоғары қарау, тартылу. 3-4 – б.қ. 4 ретқайталау. 8. Б.қ.: б.қ. құрсау жерде бір бүйірде. Құрсауды айнала артпен секіру (үш айналым). Бағытты өзгерту. Жүрумен алмастыра отырып 4 ретқайталау. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары. 1. Тепе-теңдік – орындықпен жүріп ортада керілген жіптің астынан өту. Гимнастикалық орындық үстімен жүргенде тепе-теңдік сақтауға, жіп астынан өткенде топтасу және орындықтан дұрыс түсу (жерге түскенде алдымен аяқтың ұшымен түсіп барып табанмен тұру) дағдысына назар аударылады. 2. Қолмен отырғышқа таянып, кеудені жерден көтеріп, қолды бүгіп жазу: қолмен отырғышқа таянып, аяқты біріктіріп тұзу созу. Жаттығуды балалардың жеке мүмкіндіктеріне сай бірқалыпты орындату. «Шеңбер» қимыл ойыны Шеңберлерді шеңбер етіп орналастырады. Ойыншылар өз шеңберінің ортасында тұрады (шеңбер ішінде тек екі ойыншы ғана бола алады), ал ойыншылардың бірі осы үлкен шеңбердің ортасында тұрады. Белгі берілген кезде «үйі» жоқ ойыншы кез келген шеңберге кіріп, ондағы ойыншымен жұп құра алады. Жалғыз қалған ойыншы шеңбер ортасына тұрады, ойын жалғасады. Ойын аяғына дейін біргеболған жұп жеңімпаз саналады.	Кең, бос кеңістік. Бала санына қарай ұзындығы 70 см таяқтар. Қозғалыс сызбасы бар карточкалар. Гимнастикалық орындық, керілген жіп (биіктігі 50 см). Фитболдар. «Баста-тоқта!» белгісі ретінде пайдаланатын ысқырық.
---	--	--

	<i>Арқан тартыс.</i>	
<i>IV. ҰОҚ-нің қорытындысы. Рефлексия минут</i>	<i>«Тыныс ал да, әдемі ойлан!» ойын жаттығуы.</i> <i>Балалар демін сыртқа шығарғанда ойша елестетеді.</i> <i>«Мен арыстандай айбаттымын!»</i> <i>«Мен ілбістей жүйрікпін!»</i>	<i>Кең, бос кеңістік.</i>

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызмет циклограммасы

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

Мамыр айы. Өтпелі тақырып: «Әрқашан күн сөнбесін»

ҰОҚ тақырыбы:»		
Күні:		10.05-11.05.2022
ТОП:		Қатысқан балалар саны:
ҰОҚ мақсаты	Заттармен және заттарсыз жалпы дамытушы жаттығуларды орындау. Секірудің алуан түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайларда секіру. Допты домалату, лақтыру және қағып алу, допты жерге оң қолмен және сол қолмен ұру, екі қолымен басынан асыра лақтыру және бір қолмен кедергіден лақтыру.	
Күтілетін нәтиже:	Өзара қашықтықты сақтап, деңгейді алмастыру (жоғары, ортаңғы, төмен). Түрлі деңгейлерде қос аяқтап секіру. Жанымен қимылдар орындау. Бұлшық еттерді жұмыс істету.	
Тілдік мақсат:	Жабырқаңқы көңіл күйді қандай белгілерге қарап білеміз? Секіру кезінде қай дене мүшелері көмектеседі? Допты соққан кезде қай дене мүшелері қатысады? Неліктен көңіл күйді жақсартуға доп немесе шар пайдаланады? Достарыңның көңіл күйін қалай көтеруге болатынын айта аласыңдар ма?	
Өткен ҰОҚ-нен алған білім	Жануардың атауына сәйкес келетін қозғалыс. Еркін бағытта екі табан ортасына доп қысып жүру. Еркін бағытта екі тізе арасына доп қысып секіру.	
ҰОҚ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
І. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	(Ұ, ПК) Балаларға көңілсіз болу себептерін атау ұсынылады. Доппен ойнау арқылы көңіл күйді жақсарту ұсынылады. «Шеңбер құрып тұрамыз, Достарымыз бәріміз. Солға адымдап жүреміз, Оңға адымдап жүреміз, Шыр көбелек айнала Ортада сап түземіз. Шаттанамыз, күлеміз,	Кең, бос кеңістік.

	Жалқаулықты тастайық, Ойынды қайта бастайық!» – тақпаққа сәйкес қозғалу.	
ҰОҚ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	Таспамен орындалатын ЖДЖ Мимикалық жаттығу Бұл жаттығуды орындау кезінде 6–8 секундтан теріге батырмай, саусақ ұшымен сипалау қажеттігі ескеріледі. Мұнда Өкпелегіш тұрады. Бала бұртиып, саусағын түйілген екі қастың ортасына апарады. Мұнда Келемеж тұрады. «Бурадино» жаттығуы, бала тілін шығарады. Мұнда Күлегеш тұрады. Бала сұқ саусағын екі ұртына апарып жымияды. Мұнда Қорқытқыш тұрады. Бала көзін бақырайтып, аузын ашып, қолын созып, саусақтарын бүгеді. Бұл Бибка деген мұрын! Саусақпен мұрын ұшын басады. Ал неге күлмейсіңдер? Балалар педагогтің сұрағына күлкімен жауап береді. Мұнда Өкпелегіш тұрады. Қастың екі арасына массажжасалады. Мұнда Келемеж тұрады. Мұрынның екі жағындағынүктелерді уқалайды. Мұнда Күлегеш тұрады. Төменгі жақ, ерін және иектегіортаңғы бет сызықтарына массаж жасалады. Мұнда Қорқытқыш тұрады. Ауызды кең ашып, тілді барыншашығарып, құлақтың төменгі ұшын төмен қарай тартады. Мынау Бибка деген мұрын! Сұқ саусақтың ұштарын кезек-кезек мұрынның ұшына тигізу.Ал неге күлмейсіңдер? Екі ұрттағы нүктелерді сұқ саусақпенуқалау. Негізгі қимыл – қозғалыс жаттығулары Үш қатар тізбекке тұру 1.Қолына доп ұстап жанымен жүру – қолға доп ұстап бір жанымен адымдай жүру, содан кейін артымен бұрылып доп алып кері жүру, содан кейін қайта бері бұрылу. Барлық дене мүшелеріне күш түсіруге назар аудару – шыныққан бұлишық еттер фигураның барынша айқын кескінін көрсетеді. 2. 5 метр қашықтыққа екі тізе арасына доп қысып секіру. Нұсқау – екі тізені біріктіріп, қолды барынша сермей отырып қос аяқпен қарғу. Аралығы 1 метр қашықтықта бір қатарға орналастырылған кедергі заттар арасымен оң және сол қолмен доп домалату. Нұсқау – саусақтарға қатты күш салмай допты итеру. «Жылдам доп» қимыл ойыны Оң және сол қолмен кезекпен допты жерге соғу.	Бала санына қарай доп. Гимнастикалық төсеніштер. Бағанаға кедергі зат – 5 дана.

	Нұқсау – доптың үстінен саусақтарды жаза отырып алақанмен жеңіл соғу. «Қызыл ала, сары доп Секіресің шаршамай. Жиі-жиі ойнақтап, Қайта жерге түсесің. Тарс-тарс етіп тағы да Секіресің биікке. Жете алмайсың бірақ та, Бәрібір қолға түсесің!	
IV. ҰОҚ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	«Жақсы-жаман» мінез-құлық ұстанымын қалыптастыру. Ұжымның бір мүшесінің жабырқау көңіл күйі басқаларының көңіл күйіне кері ықпал ететінін еске салады.	

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызмет циклограммасы

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

Мамыр айы. Өтпелі тақырып: «Әрқашан күн сөнбесін»

ҰОҚ тақырыбы:»		
Күні:		13.05-17.05
ТОП:		Қатысқан балалар саны:
ҰОҚ мақсаты	Балаларды көшбасшының ауысуымен серуендеуге жаттықтыру; секіру, кішкене допты бір қолмен еденге соғу, заттар арасындағы саусақтармен тепе-теңдікпен жүру	
Күтілетін нәтиже:	Ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің нәтижесі бойынша сұрақтарға жауап береді: -Өздеріне ұнаған жаттығуларын айтады	
Тілдік мақсат:	Ұйымдастырылған оқу қызметінің нәтижесі бойынша талқылауға қатысу - сұрақтарға жауап береді:	
Өткен ҰОҚ-нен алған білім	-Балалармен бірге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсіру. Сұрақ-жауап	
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. Басшыны ауыстыра отырып, бағанда бір-бірден жүру, жылдамдықпен жүгіру (2-3 рет). Бір-бірден бағанда жүру. Мұғалім баланы (көшбасшыдан алыс емес жерде) есімімен атайды, ол бағанның алдында тұрып, оны басқарады. Біраз уақыттан кейін көшбасшыны ауыстыру туралы бұйрық беріледі, мұғалім басқа баланың атын атайды (2-3 лидерді ауыстыруға болады). Кездейсоқ жүру және жүгіру пәрмені беріледі.	
ҰОҚ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	2 бөлім. Доппен жалпы дамыту жаттығулары. 1. б.қ. - аяқтың ені бойынша аяқ тіреуі, доп екі қолда төмен. Допты жоғары лақтыру (жоғары емес), екі қолмен ұстау (5-6 рет). 2. б.қ. - аяқтың иық енінде тұруы, доп қолыңызда бүгілген қолыңызда. Допты еденге лақтыру, оны екі қолмен ұстап алу (4-5 рет). 3. б.қ. - аяқ иықтың енінде тұрыңыз, доп қолыңызда бүгілген қолыңызда. Алға еңкейіңіз, допты бір аяғыңыздан екінші аяғыңызға айналдырыңыз. Түзу, бастапқы күйіне оралу (4-5 рет). 4. б.қ. - өкшеңізге отыру, доп еденде. Допты қолмен саусақпен (6 рет) кезекпен оңға (солға) бұрумен шеңберде (дененің айналасында) айналдырыңыз. 5. б.қ. - шалқасынан жатып, допты түзу қолмен бастың артында. Тізеңізді бүгіңіз, аяқтарыңызды доппен тигізіңіз. Аяғыңызды түзетіңіз, бастапқы күйге оралыңыз (4-5 рет).	

	б. б.қ. - аяқтың ені бойынша аяқ тірегі, қол кездейсоқ, доп еденде. Допты айнала секіру, екі бағытта, қысқа кідіріспен кезектесіп (3-4 рет) Тыныс алу жаттығуы «Ботқа пісіп жатыр» Қозғалыстардың негізгі түрлері. 1. Кішкентай допты бір қолмен еденге 3-4 рет қатарынан соғып, екі қолмен ұстап алу. 3-4 рет қайталаңыз. 2. Екі аяқпен секіру, алға жылжу, - аяқты ашақ аттап, аяқпен бірге секіру және т.б. Қашықтық 3 м, бірнеше рет қайталаңыз. 3. Тепе-теңдік - бір қатарға бір-бірінен 0,4 м қашықтықта орналастырылған заттар арасында саусақтармен жүру. Қашықтық 3 м, 2 рет қайталаңыз. 3 бөлім. Ашық аспан астындағы ойын «Өзіңе жар табу». Бір-бірден бағанда жүру.	
IV. ҰОҚ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	-Ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің нәтижесін талдайды: -Қандай жаттығулар жасадық? -Балалармен бірге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсіру.	Нұсқаушыға көмек көрсету ниетін таныту

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызмет циклограммасы

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

Мамыр айы. Өтпелі тақырып: «Әрқашан күн сөнбесін»

ҰОҚ тақырыбы:»		
Күні:		18.05.2022
ТОП:		Қатысқан балалар саны:
ҰОҚ мақсаты	Допты домалату, лақтыру және қағып алу, допты жерге оң қолмен және сол қолмен ұру, екі қолымен басынан асыра лақтыру және бір қолмен кедергіден лақтыру. Дене қуаты қасиеттерін көрсету: әртүрлі дене әрекеті түрлеріндегі ептілік, жылдамдық пен реакция. Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайлардағы секірулер.	
Күтілетін нәтиже:	Бір аяқтап секіре отырып, алдындағы тасты екінші аяғымен қозғалтып алға жылжыту. Бастан асырып доп лақтыру.	
Тілдік мақсат:	Неге допты қағып алу кезінде сәйкес қимыл жасау керек? Неге спортзалда тәртіп ережесін сақтау қажет екенін айта аласыңдар ма?	
Өткен ҰОҚ-нен алған білім	Спортзалдың белгілі бір жерінде бірінің артына бірі немесе қатарынан тізіліп тізбекке тұру. Тепе-теңдік – белгі бойынша гимнастикалық орындықта көзді жұмып бір аяқпен тұру. Допты бір-біріне қос қолмен бастан асырып лақтыру (қашықтық 2,5 метр). Жетекишіні ауыстыра отырып баяу жүгіру.	
ҰОҚ өткізілу барысы		
Жоспарланған уақыт	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
І. Дұрыс әсерлі көңіл күй орнату 0-2 минут Ұйымдастыру. 3-5 минут	Балаларға орнынан тұрып «Қалай тұрасың?» саусақ жаттығуларын жасауды ұсыныңыз. Қалай тұрасың? – Мынадай! (Жұдырығын жұмып, бас бармақты шошайтады). Қалай жүзесің? – Мынадай! – Қалай жүгіресің? – Мынадай! (Саусақтарын жұдырық етіп жиып, қолын шынтақтан бүгіп бір орында жүгіреді). – Алысқа қалай қарайсың? – Былай! (Қолды шекеге апару). – Түскі асты қалай күтесің? – Былай! (Екі қолын иекке тіреу). Қалай қол бұлғайсың? – Былай! (Қол бұлғайды). – Таңертең қалай ұйықтайсың? – Былай! (Қолын жақтың астына қояды). – Қалай еркелейсің? – Былай! (Бұртиған ұртын сұқ саусақтарымен басады). Жалғамалы жүру және өкшеден аяқтың ұшына қарай салмақ сала жүру, жартылай отырып жүру.	Кең, бос кеңістік.

	<i>Қайталап жүгіру. Тынысты қалпына келтіру жаттығулары.</i>	
ҰОҚ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	«Ойын бастаушы» Ойын бастаушы таңдап алынады да, дөңгелене шеңбер құрған балалардың ортасына тұрады. Балалар қол ұстасып, бірде оңға, бірде солға шеңбер бойымен айнала жүріп: «Қатар-қатар шеңбер құрып, Адымдаймыз біз алға. Тұр орныңда! Кәне, қалма Бізбен бірге қайтала», – деп тоқтай қалады да, қолдарын түсіреді. Ойын бастаушы қандай да бір қимылды көрсетеді, балалар бәрі қалмай қайталауы тиіс. Ойын бастаушылар алмасып, ойын жалғасады. Әртүрлі қалыпта жүгіру. «Классиктер» Бір аяқтап секіре отырып, алдындағы тасты екінші аяғымен қозғалтып алға жылжу. Нұсқау – аяқты жерге қойғанда табанның алдыңғы бөлігіне сүйене отырып серпілу қажет. Бір-біріне бастан асырып доп лақтыру(қашықтық 3 метр). Балалар доппен ойнауға өзіне жұп таңдайды және бір- бірінен 3 метр қашықтықта тұрады. Доп лақтыру күшін саралап, допты жұбының қолына тура беру дағдысына назар аударады. Нұсқау – доптықағып алған бала доптың ұшу бағытына сәйкес алға немесе артқа қадам аттауы тиіс. «Мөңке балық және шортан» қимыл ойыны. Балалардың бірі шортан болады, қалғандары екі топқабөлінеді. Олардың бірі шеңбер жасайды. Ол – «тастар»,екінші топ – «мөңке балықтар», шеңбер ортасында жүзіп жүреді. «Шортан» шеңбер сыртында болады. Педагог«Шортан!» деп белгі бергенде, «шортан» жылдамшеңберге жүгіріп кіріп, «мөңке балықтарды» ұстапалуға тырысады. «Мөңке балықтар» тастың артынажасырынбақ болып, ойыншылардың бірінің артына тезбарып отыруға тырысады. «Шортан» шап берген «мөңке балықтар» шеңберден шығып қалады.	Кең, бос кеңістік. Қосалқы топтағы балалар санына қарай ұсақ жайпақ тастар, қозғалыс арақашықтығын белгілеуге арналған заттар. Диаметрі 30 см доптар. Кең, бос кеңістік.
IV. ҰОҚ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	(Ө, Ж) Өз мінез-құлқын басқара алуға үйренуді ұсынады. «Өзіңді қолға ал» «Сен бір нәрсеге алаңдап, біреуді түртіп қалғың келсе, не болмаса қолыңа түскенді лақтырғың келгенін сезінсең өз күшіңді өзіңе дәлелдеудің ең қарапайым жолы – шынтақтарыңды алақаныңмен қапсыра құшақтай отырып кеудеңе қыс – бұл төзімді адамның қалпы». Балалардың бір-біріне мейірімді болуын еске салады.	

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызмет циклограммасы

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

Мамыр айы. Өтпелі тақырып: «Әрқашан күн сөнбесін»

ҰОҚ тақырыбы:»		
Күні:		20.05-24.05.2022
ТОП:		Қатысқан балалар саны:
ҰОҚ мақсаты	Мұғалімнің бұйрығы бойынша балаларды серуендеуге, тапсырмаларды орындауға жаттықтыру; орнынан ұзындыққа секіруде, тордың үстінен доп лақтыруда; жаяу және жүгіруді қайталаңыз.	
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:	Ұйымдастырылған оқу қызметінің нәтижесі бойынша талқылауға қатысу - сұрақтарға жауап береді:	
Өткен ҰОҚ-нен алған білім	-Балалармен бірге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсіру. Сұрақ-жауап	
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. Мұғалімнің белгісі бойынша: «Жылқылар!» - балалар тізені жоғары көтеріп, белді қолмен ұстап жүруді орындайды (орташа қарқынмен), қалыпты жүріске ауысады. Сигнал бойынша: «Тышқандар!» саусақпен жүру, қолдың бастың артында. Жүру және жүгіру.	
ҰОҚ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	2 бөлім. Құрсаумен жалпы дамыту жаттығулары... 1. б.қ. - аяқтың ені бойынша тіреу, қолды екі жағынан ұстап құрсау төмен. Құрсауды алға, жоғары көтеріңіз, алға түсіріңіз, бастапқы орнына оралыңыз (5 рет). 2. б.қ. - обручта тұру, денені бойлай қолдар. Отырыңыз, құрсауды алыңыз және оны беліңізге дейін көтеріңіз, отырыңыз, құрсауды еденге қойыңыз, бастапқы орнына оралыңыз (5-6 рет). 3. б.қ. - аяқтың иық енінде, оң қолда құрсау. қолды екі жаққа, арқадағы құрсауды иешіп, сол қолға ауыстырыңыз; қолды екі жаққа, құрсауды төмен түсіріңіз (5-6 рет). 4. б.қ. - ОТЫРУ, аяғы бөлек, кеудеге бүгілген қолмен обруч. Сақинаны көтеріңіз, алға еңкейтіңіз, құрсаудың жиегімен еденге тигізіңіз; тұзу, құрсау, бастапқы қалыпқа оралу (4-5 рет). 5. б.қ. - аяқтың құрсаудың алдындағы аяқтың ені, қолды дене бойымен ерікті түрде. Қысқа кідіріспен (3-4 рет) кезек-кезек құрсаумен екі бағытта екі аяқпен секіру.	

	Тыныс алу жаттығуы «Ботқа пісті» Қозғалыстардың негізгі түрлері. 1. тұрып ұзындыққа секіру (10-12 рет). 2. Доптарды шнурға лақтыру екі қолмен бастың арт жағынан (шнурдан 2 м қашықтықта) және еденде серпілгеннен кейін допты ұстап алу (5-6 рет). 3. Допты бір-біріне домалату (бастапқы қалып - отыру, аяқтар ашақ). Қашықтық 2 м (8-10 рет). Қим ойын: «Үйсіз қоян» ойыны. Ойыншылар арасынан «аңшы» таңдалады, қалған балалар «қояндар», ОЛАР «шұңқырларда» (шеңберлерде). «Қірпілер» саны «қояндар» санынан бір кем. «Аңшы» үйсіз қалған «қоянды» аулауға тырысады. Ол қашып кетеді. Ол кез-келген «шұңқырдан» құтыла алады - шеңберге жүгіреді. Енді тағы бір қоян «күзенсіз» қалады, ал «аңшы» оны ұстап алады. Егер «аңшы» «қоянды» ұстаса (ұстаса), онда олар рөлдерін өзгертеді. Егер «аңшы» ұзақ уақыт бойы ешкімді ұстай алмаса, онда бұл рөлге басқа бала таңдалады. Бір-бірден бағанда жүру.	
IV. ҰОҚ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	-Ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің нәтижесін талдайды: -Қандай жаттығулар жасадық? -Балалармен бірге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсіру.	Нұсқаушыға көмек көрсету ниетін таныту

Мектепке дейінгі ұйым кестесі бойынша ұйымдастырылған оқу қызмет циклограммасы

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

Мамыр айы. Өтпелі тақырып: «Әрқашан күн сөнбесін»

ҰОҚ тақырыбы:»		
Күні:		25.05.2022
ТОП:		Қатысқан балалар саны:
ҰОҚ мақсаты	Балаларды гимнастикалық орындықта серуендеуде, тепе-теңдікте, оң және сол аяқпен секіруге жаттықтыру.	
Күтілетін нәтиже:	Сапта бір қатармен, аяқтың ұшымен, өкшемен жүру, шашырап, жұптасып жүгіруді түсінеді. Бір орында тұрып, алға қарай 3-4 м қашықтыққа жылжу арқылы секіруді біледі.	
Тілдік мақсат:	Ұйымдастырылған оқу қызметінің нәтижесі бойынша талқылауға қатысу - сұрақтарға жауап береді:	
Өткен ҰОҚ-нен алған білім	-Балалармен бірге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсіру. Сұрақ-жауап	
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. Мұғалім жетекшіге залдың ортасынан столға, содан кейін қарама-қарсы бағытта есікке, содан кейін терезеге өту туралы бұйрық береді. Барлық баған көшбасшының артынан жүреді(ең дайындалған бала). Жүру және жүгіру залда шашыраңқы, баған бойынша бір-бірлеп жүруді қалпына келтіру.	
ҰОҚ-нің ортасы III. Тақырып бойынша жұмыс минут	2 бөлім. Гимнастикалық таяқшамен жалпы дамыту жаттығулары. 1. б.қ. - аяқтың ені бойынша тіреу, иығынан кеңірек ұстағышпен төмен қарай жабысу. Ұстаңыз, созыңыз; таяқшаны түсіріңіз, бастапқы күйіне оралыңыз (4-5 рет). 2. б.қ. - аяқтың ені бойынша тұрыңыз, кеудеге жабысыңыз. Отырыңыз, таяқты алға шығарыңыз; көтерілу; бастапқы қалыпқа оралу (4-5 рет). 3. б.қ. - аяқ иық енінде, тіреу кеудеге, иілген қолдарда. Оңға (солға) еңкейту, еңкейту; түзу, бастапқы қалыпқа оралу (5-6 рет). 4. б.қ. - аяқ иық енінде, тірелген қолдарымен кеудеге тірелу. Алға бүгіңіз, таяқпен аяғыңызды ұстаңыз; түзу, бастапқы қалыпқа оралу (4-5 рет). 5. б.қ. - аяқты бірге тұрыңыз, төмен қарай жабысыңыз. Секіріс аяқтарын ашақ ұстаңыз, алға қарай жабысыңыз; аяғыңды бірге секір, төмен қарай жабыс. 1-8 шот бойынша орындалды. 2-3 рет қайталаңыз. Тыныс алу жаттығулары: мұрынмен дем алып, ауыздан демді шығару. Бастапқы қалыпқа келу.	

	Қозғалыстардың негізгі түрлері. 1. Гимнастикалық орындықта алақан мен аяққа сүйеніп жүру «аю». Ол екі бағанда үздіксіз түрде жүзеге асырылады. 2-3 рет қайталаңыз. 2. Тепе-теңдік - гимнастикалық орындықта бүйірден қосымша адыммен жүру: орындықтың ортасында отырыңыз, қолыңызды алға созыңыз; жоғары көтеріліп, әрі қарай жүріңіз, орындықтың соңында алға және төмен қарай адым жасаңыз (секірмеңіз). 2-3 рет қайталаңыз. 3. Оң және сол аяқпен секіру, қолдың толқынының көмегімен (текшеге дейінгі арақашықтық 2 м). 2-3 рет қайталаңыз. 3 бөлім. Ашық ауада «Құстардың ұшуы» ойыны. Балалар - сайттың бір жағында «құстар» жиналады. Екінші жағында гимнастикалық ағаш орындықтары бар. Сигнал бойынша: «Ұш!» - құстар қанат жайып (қолды екі жаққа) және оларды сермеп залға шашырайды. Сигнал бойынша: «Дауыл!» - «құстар» мүмкіндігінше гимнастикалық орындықтарда орын алады. Мұғалім: «Дауыл өтті», «құстар» сабырлы түрде «ағаштардан түсіп», «ұшуды» жалғастыруда. Ойын 3-4 рет қайталанады. Бір-бірден бағанда жүру.	
IV. ҰОҚ-нің қорытындысы. Рефлексия минут	-Ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің нәтижесін талдайды: -Қандай жаттығулар жасадық? -Балалармен бірге ойнаған және жаттыққан қимыл қозғалыстарын еске түсіру.	Нұсқаушыға көмек көрсету ниетін таныту