2024-2025 оқу жылына арналған дене шынықтыру
Ұйымдастырылған іс-әрекеттің циклограммасы

Хуанар Сандыгүл дене шынықтыру нұсқаушысы		
1 апта 02.09 – 06.09.2024 ж		
Дүйсенбі -Сейсенбі- Сәрсенбі - Бейсенбі- Жұма		
	Ұйымдастырылған іс-әрекет	**Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері**
8:00-8:40	Таңғы жаттығу	
08:40-09:00	Залды желдету. Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	
09:30-09:50	**«Балапан» «Жұлдызша» ортаңғы тобы** **Тақырыбы: Дос** **Қажетті құрал- жабдықтар:**Құрсау мен құм салынған қапшықтар. **Қимыл- қозғалыс ойыны**: №22 **Қажетті құрал- жабдықтар:** Үш дөңгелекті велосипед. **Негізгі кезең.** 1. Секіру – қос аяқтап және бір аяқтап секіру. Қалай секіру керектігін түсіндіру және көрсету. Барлық қимылдар екпінмен орындалады. Демді іште ұстамау қажет. 2. Әртүрлі бағытта төрт аяқтап еңбектеу. Мысықтар жайлы жұмбақ жасыру. Балаларды марғауға айналдырады. Мысықтарын іздеп жүрген үй иесінің рөлін орындайды.	- Бір-бірінің жанына сапқа тұрып, бір-бірден жүру. саптағы өз орнын таба білуге үйрету. Саптан шығып кетпей, бағытын сақтай отырып жаяу жүруді үйретуді бекіту. - Сапта бірқалыпты және аяқтың ұшымен жүру. аяқтың ұшымен жүру. Тоқтап тұрып және тапсырманы орындай отырып (текшеге немесе гимнастикалық сәкіге шығу) жүгіру. Жоғарыда тұрған затқа қолын тигізу арқылы биіктікке секіру. - Сапта бір қалыпты және бір-бірден жүгіру. шеңбер құрып сапқа тұру. Сапқа тұрып берілген белгі бойынша тоқтап, бір қатармен жаяу жүру.
11:15-11:20	Бөлмені желдету	

	«Балдырған» ересек тобы **Тақырыбы: Гүлдер әлемі** **Қимыл- қозғалыс ойыны: «**Көрші». №3. 9 **Қажетті құрал- жабдықтар:** Гимнастикалық орындық**,** доп. **Қимыл- қозғалыс ойыны:** «Кегли». №4.14 **Қажетті құрал- жабдықтар: «**Бөрене**».** **Негізгі қимыл-қозғалыстарды ойын түрінде орындау:** 1. Бір орында жоғарыға секіру. Жерден бір уақытта екпінмен секіру қабілетіне назар аудару. 2. Екі сызықтың арасымен жүру (ені – 15 см, ұзындығы – 3 метр). Жолды жасау, қозғалыстың орындалуын көрсетіп беру. Жаттығулардың орындалу барысын қадағалау, балаларды ынталандыру.	- Саппен бағытты өзгертіп жүру Бір-бірден сапқа тұрыңдар. Бір-бірден сапта жүру, жан-жаққа «шашырап» жүру, бір-бірден тізбекке тұру. Заттардың көмегінсіз жасалатын жалпы дамытуға арналған жаттығуларды орындау. - Жүруді басқа қимылмен өзгертіп жүру Бір-бірден тізбекке тұруға жаттықтыру, өз бетінше әрекет ету қабілетін және сапқа тұрған кезде кеңістікте бағдар табу қабілетін дамыту. - Жылдамдықты, адымды өзгертіп жүру, жүгіру Тізбекте бір-бірден тез адымдап жүру және жүгіру, екеуін кезекпен орындау. Тізбекте бір-бірден өкшемен жүру (арқадағы бұлшық еттерді дамытады), аяқтың ұшымен жүру (жалпақтабанның алдын алады).
11:45-11:50	Бөлмені желдету	
11:50-12:20	**«Ботақан» «Күншуақ» мектепалды тобы** **Тақырыбы:** Менің балабақшам **Қажетті құрал- жабдықтар:** Фетрден тігілген сызықша **Қимыл- қозғалыс ойыны:** 1п.№22 **Қажетті құрал- жабдықтар:** Кедергілер немесе текшелер **Қимыл- қозғалыс ойыны**: 1п.№36 **Негізгі кезең.** Алаңда баяу жүгіру 1 мин, оның барысында тәрбиешінің нұсқауы бойынша балалар жүгіреді және жан-жаққа жүгіреді, жаңа нұсқауы бойынша тізбектегі орындарын табады. Жүру. Шеңберге қайта тұру. II. Затсыз жалпы дамытатын жаттығуларды жасау	- Сапта бір-бірден жүру. Адымын қолдың шынайы қозғалысымен үйлестіріп басу, сызықтан шықпай жүру қабілетін нығайту. - Заттардан аттап,сызық үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру. Қимыл-қозғалыстарды өзге балалармен келісіп орындау. Балалардың жанды табиғат нысандары туралы білімін байыту. - Шашырап, жұппен жүгіру. Қолдарына доп ұстап (оң қолға) зал ішінде «шашырап» жүреді.
14:00-15:30	Интернет-ресурстарымен жұмыс, ойынға керек құрал-жабдықтарды дайындау Циклограмма жасау	
15:45-15:50	Бөлмені желдету	
16:00-16:30	Ұйымдастырыл,ан іс әрекетіне сәкес үйірме жұмысы	
16:40-16:50	Бөлмені желдету	

2024-2025 оқу жылына арналған дене шынықтыру
Ұйымдастырылған іс-әрекеттің циклограммасы

Хуанар Сандыгүл **дене шынықтыру нұсқаушысы**		
2 апта 09.09 – 13.09.2024 ж		
Дүйсенбі -Сейсенбі- Сәрсенбі - Бейсенбі- Жұма		
	Ұйымдастырылған іс-әрекет	**Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері**
8:00-8:40	Таңғы жаттығу	
08:40-09:00	Залды желдету. Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	
09:30-09:50	**«Балапан» «Жұлдызша» ортаңғы тобы** **Тақырыбы: Отбасы мүшелері (ата, апа, әке, ана)** **қажетті құрал- жабдықтар:**Құрсау мен құм салынған қапшықтар. **Қимыл- қозғалыс ойыны**: №22 **Қажетті құрал- жабдықтар:** Үш дөңгелекті велосипед. **Негізгі кезең.** Шеңбер бойымен тұру. Балалар арасындағы қашықтықты сақтауға назар аудару. Шеңбер бойымен тұрып жалпы дамыту жаттығуларын жасау. Негізгі қимылдарды орындау. Екі аяқпен секіру (аяқтарын қосып секіру – аяқтарын алшақ қойып секіру). Екі аяқтың ұшымен бір қарқынмен итеріліп, тізені жартылай бүгіп, секіріп түсуге назар аудару.	- Сапта тізені жоғары көтеріп жүру және аяқтың ұшымен жүгіру. тізені жоғары көтеріп жүру. Ирек жолмен жүру және жүгіру (ені – 25 см, ұзындығы – 2,5 метр). Ені 50 см, 1,5 м қашықтықтағы қақпағадопты домалату. - Сапта тізені жоғары көтеріп жүру және аяқтың ұшымен жүгіру. тізені жоғары көтеріп жүру. Ирек жолмен жүру және жүгіру (ені – 25 см, ұзындығы – 2,5 метр). Ені 50 см, 1,5 м қашықтықтағы қақпағадопты домалату. - Тура жолмен тепе- теңдік сақтап жүру. тоқтап тұрып және тапсырманы орындай отырып (орындыққа шығып, тепе-теңдікті сақтау) жүгіру. Кедергілердің арасынан «жыланша» бауырлап жорғалау.
11:15-11:20	Бөлмені желдету	
11:20-11:45	**«Балдырған» ересек тобы** **Тақырыбы: Куаныш пен сүйіспеншілік үйі** **Қимыл- қозғалыс ойыны: «**Көрші». №3. 9 **Қажетті құрал- жабдықтар:** Гимнастикалық орындық**,** доп. **Қимыл- қозғалыс ойыны:** «Кегли». №4.14	- Еңбектеп кедергілерден өту (текше, бөрене, доға) алақаны мен табанына сүйеніп төрт аяқтап еңбектеуді, еңбектеген кезде көтерілген заттың биіктігін ескеруді үйретуді жалғастыру, ептілікке баулу.

	Қажетті құрал- жабдықтар: «Бөрене»**.** **Негізгі қимыл-қозғалыстарды ойын түрінде орындау:** 1. Бір орында жоғарыға секіру. Жерден бір уақытта екпінмен секіру қабілетіне назар аудару. 2. Екі сызықтың арасымен жүру (ені – 15 см, ұзындығы – 3 метр). Жолды жасау, қозғалыстың орындалуын көрсетіп беру. Жаттығулардың орындалу барысын қадағалау, балаларды ынталандыру.	- Оң, сол бүйірмен еңбектеп кедергілерден өту Арқанның астынан оң және сол жақ бүйірмен еңбектеп өткен кезде дұрыс топтасу қабілетін нығайту,ептілігін дамыту. - Гимнастикалық орындық үстімен басқа қапшық қойып жүру**:** тапсырмаларды орындап, гимнастикалық орындық үстінде жаттығулар орындау, тепе-теңдікті сақтау. Тізе мен алақанды тіреп, бір қатарға қойылған заттардың арасымен еңбектеп жүру қабілетін жетілдіруді жалғастырамыз.
11:45-11:50	Бөлмені желдету	
11:50-12:20	**«Ботақан» «Күншуақ» мектепалды тобы** **Тақырыбы:** Менің достарым **Қажетті құрал- жабдықтар:** Фетрден тігілген сызықша **Қимыл- қозғалыс ойыны:** 1п.№22 **Қажетті құрал- жабдықтар:** Кедергілер немесе текшелер **Қимыл- қозғалыс ойыны**: 1п.№36 **Негізгі кезең.** Аланда баяу жүгіру 1 мин, оның барысында тәрбиешінің нұсқауы бойынша балалар жүгіреді және жан-жаққа жүгіреді, жаңа нұсқауы бойынша тізбектегі орындарын табады. Жүру. Шеңберге қайта тұру. II. Затсыз жалпы дамытатын жаттығуларды жасау	- Заттардың арасымен «жыланша» төрттағандап еңбектеу. Жоғары қарай секіру және төрттағандап еңбектеу дағдыларын қалыптастыру. - Екі дөңгелекті велосипедпен тік жолмен тебу. (Таза ауада өткізу) Велосипед тебу дағдыларын қалыптастыру. Үш дөңгелекті велосипедті тебуге үйрету. - Екі дөңгелекті велосипедті оңға және солға бұрып тебу. Бір уақытта екі аяқпен бірдей еденнен серпіліп секіру қабілетін қалыптастыру.
14:00-15:30	Интернет-ресурстарымен жұмыс, ойынға керек құрал-жабдықтарды дайындау Циклограмма жасау	
15:45-15:50	Бөлмені желдету	
16:00-16:30	Ұйымдастырыл,ан іс әрекетіне сәкес үйірме жұмысы	
16:40-16:50	Бөлмені желдету	

2024-2025 оқу жылына арналған дене шынықтыру
Ұйымдастырылған іс-әрекеттің циклограммасы

Хуанар Сандыгүл **дене шынықтыру нұсқаушысы**		
3 апта 16.09 – 20.10.2024 ж		
Дүйсенбі -Сейсенбі- Сәрсенбі - Бейсенбі- Жұма		
	Ұйымдастырылған іс-әрекет	**Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері**
8:00-8:40	Таңғы жаттығу	
08:40-09:00	Залды желдету. Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	
09:30-09:50	**«Балапан» «Жұлдызша» ортаңғы тобы** **Тақырыбы: Ертегілер әлемі** **Қимыл- қозғалыс ойыны**: №22 **Қажетті құрал- жабдықтар:** Текшелер **Қимыл- қозғалыс ойыны:** №12 **Қажетті құрал- жабдықтар:** Текшелер **Қимыл- қозғалыс ойыны:** №18 **Негізгі қимылдарды орындау:** Бір-бірінен 1 метр қашықтықта аяқтарын алшақ ашып отырып допты домалату. Екі қатарға бір-біріне қарама-қарсы сапқа тұру. Бірінші қатарға допты таратады. Екі қолдың саусақтары-ның бір мезетте қимыл жасауына назар аударады. Ойын түрінде тіке бағытта төрттағандап еңбектеу. Жануарлардың балалары да кішкентай балалар сияқты екенін түсіндіреді. Балаларға кішкентай күшік болып өз қожайындарына қарай және қарсы бағытқа еңбектеу ұсынылады. Бірақ тек өз жұбына қарай еңбектеу керек екенін еске алады.	- Сапта тапсырмаларды орындай отырып жүру. сапқа бір қатар болып тұру, сапта бір қатармен жүру және жүгіру. Тепе-теңдікті сақтапқуыршақты қолда ұстап, баспалдақпен төбешікке (горка) көтерілу, тұтқаларынан ұстамай, төмен қарай отырып сырғанау. - Заттарды оң және сол қолмен (2,5-5метр) қашықтыққа лақтыру. 4 метр қашықтыққа тура бағытта еңбектеу. Түрегеп тұрып бір-біріне допты домалату (арақашықтық – 1,5 метр). - Үш дөңгелекті велосипедпен тік жолмен тебу. ені 20см, ұзындығы 3 метр имектелген жолмен жүру. 1,5 метр қашықтықта бір-біріне допты домалату. Үш дөңгелекті велосипед тебу.
11:15-11:20	Бөлмені желдету	
11:20-11:45	**«Балдырған» ересек тобы** **Тақырыбы:** Табиғатпен сырласу **Қажетті құрал- жабдықтар**: Баспалдақ. **Қимыл- қозғалыс ойыны:** «Көрші» (жұбымен). №3. 9 **Қажетті құрал- жабдықтар:** Текше. **Негізгі қимыл-қозғалыстарды ойын түрінде орындайды:**	- Гимнастикалық орындық үстімен текшелерді аттап жүру Қолын белге қойып, гимнастикалық орындықтың үстімен жүру (орындықтың ұзындығы – 35 см, ені – 20 см). Бас пен денені тік ұстау қажеттігіне балалардың назарын аударады. -Гимнастикалық орындық үстімен қолға доп ұстап жүру Тізе мен алақанды тіреп, бір қатарға қойылған

	1. Секіру – қос аяқтап және бір аяқтап секіру. Қалай секіру керектігін түсіндіру және көрсету. Барлық қимылдар екпінмен орындалады. Демді іште ұстамау қажет. 2. Әртүрлі бағытта төрт аяқтап еңбектеу. Мысықтар жайлы жұмбақ жасыру. Балаларды марғауға айналдырады. Мысықтарын іздеп жүрген үй иесінің рөлін орындайды.	заттардың арасымен еңбектеп жүру қабілетін жетілдіруді жалғастырамыз. Аяқ пен қолдың қозғалысын үйлестіру және заттарға жанаспай жүруді үйрету - Достармен ойнау. (Таза ауада өткізу) Нысанаға дәлдеп лақтыру және ұзындыққа секіру дағдыларын қалыптастыру. текшені көлденең нысанаға қолды екпінді түрде түзету арқылы лақтыруға үйрету, көз мөлшерін дамыту.
11:45-11:50	Бөлмені желдету	
11:50-12:20	**«Ботақан» «Куншуақ» мектепалды тобы** **Тақырыбы:** Сүйікті ойыншықтарым **Қажетті құрал- жабдықтар:**Құрсаулар **Қимыл-қозғалыс ойыны:** 2п.№51 **Қажетті құрал- жабдықтар:** Сылдырмақ,ысқырық **Қимыл-қозғалыс ойыны:** №51 **Негізгі кезең.** Бір-бірден тізбекте жүру және жүгіру, арасында табанның сыртқы жағымен жүру. Ойын түріндегі жаттығу «Табиғат ғажайыптары» (демді іште ұстамай, мейлінше дәл орындауға тырысу қажет).	- Екі дөңгелекті велосипедпен шеңбер бойымен айналып тебу. (Таза ауада өткізу) Үш дөңгелекті велосипед тебуге, онымен ылуға үйрету «Ирелеңдеп» жүру мен жүгіруге жаттығу, тарды оң жағынан және сол жағынан айналып өту қабілетін жетілдіру. - Екеуден жүру. Музыкалық сүйемелдеумен түрлі бағытта, әртүрлі ырғақпен қозғалу: ырғақпен жүру, жеңіл жүгіру. - Құрсаудан құрсауға секіру(арақашықтығы 40 см) *Биіктігі 40 см арқанның астымен бүйірімен (қапталдап) өту.*
14:00-15:30	Интернет-ресурстарымен жұмыс, ойынға керек құрал-жабдықтарды дайындау Циклограмма жасау	
15:45-15:50	Бөлмені желдету	
16:00-16:30	Ұйымдастырыл,ан іс әрекетіне сәкес үйірме жұмысы	
16:40-16:50	Бөлмені желдету	

2024-2025 оқу жылына арналған дене шынықтыру
Ұйымдастырылған іс-әрекеттің циклограммасы

Хуанар Сандыгүл дене шынықтыру нұсқаушысы		
4 апта 23.09 – 27.09.2024 ж		
Дүйсенбі -Сейсенбі- Сәрсенбі - Бейсенбі- Жұма		
	Ұйымдастырылған іс-әрекет	**Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері**
8:00-8:40	Таңғы жаттығу	
08:40-09:00	Залды желдету. Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	
09:30-09:50	**«Балапан» «Жұлдызша» ортаңғы тобы** **Тақырыбы: Жапрақтар** **Құрал- жабдықтар:**Құрсау мен құм салынған қапшықтар. **Қимыл- қозғалыс ойыны**: №22 **Қажетті құрал- жабдықтар:** Үш дөңгелекті велосипед. **Негізгі кезең.** Шеңбер бойымен тұру. Балалар арасындағы қашықтықты сақтауға назар аудару. Шеңбер бойымен тұрып жалпы дамыту жаттығуларын жасау. Негізгі қимылдарды орындау. Екі аяқпен секіру (аяқтарын қосып секіру – аяқтарын алшақ қойып секіру). Екі аяқтың ұшымен бір қарқынмен итеріліп, тізені жартылай бүгіп, секіріп түсуге назар аудару.	-Үш дөңгелекті велосипедті оңға және солға бұрып тебу. Кедергілердің арасынан еңбектеп «жыланша» жорғалауға жаттығу, оңға, солға орналасқан кедергілерді айналып өту,ептілікті жетілдіру. Қимыл-қозғалыс кезінде берілген белгіні бастапқы және соңғы мезетінде қабылдай білу. -Үш дөңгелекті велосипедпен шеңбер бойымен айналып тебу. : ені 20см, ұзындығы 3 метр имектелген жолмен жүру. 1,5 метр қашықтықта бір-біріне допты домалату. -Тура бағытта еңбектеу белгіленген бағытты сақтай отырып еңбектеуге үйрету. 1 метр қашықтықта аяқтарын алшақ ұстай отырып допты бірбіріне домалату әдісін бекіту, допты қолмен лақтыру күшін дамыту.
11:15-11:20	Бөлмені желдету	
11:20-11:45	**Балдырған ересек тобы** **Тақырыбы: Менің отбасым** **Қимыл- қозғалыс ойыны: «**Көрші». №3. 9 **Қажетті құрал- жабдықтар:** Гимнастикалық орындық**,** доп. **Қимыл- қозғалыс ойыны:** «Кегли». №4.14 **Қажетті құрал- жабдықтар: «**Бөрене**».** **Негізгі қимыл-қозғалыстарды ойын түрінде орындау:**	Біз – епті балалармыз Баланың қозғалыс қабілеті мен үйлесімділігін дамыту. бір орында қос аяқтап және бір аяқтап секіру, қол мен аяқтың қозғалысын үйлестіру қабілетін дамыту. - Арқан үстімен жүру Тепе-теңдікті сақтау,

	1. Бір орында жоғарыға секіру. Жерден бір уақытта екпінмен секіру қабілетіне назар аудару. 2. Екі сызықтың арасымен жүру (ені – 15 см, ұзындығы – 3 метр). Жолды жасау, қозғалыстың орындалуын көрсетіп беру. Жаттығулардың орындалу барысын қадағалау, балаларды ынталандыру.	қозғалыс үйлесімділігі дағдыларын қалыптастыру. Еденге тасталған түзу арқаның бойымен жүру, тепе-теңдікті сақтауға үйрету, дұрыс жүру рефлексін қалыптастыру. Алақандары мен тізесін тіреп еңбектеген кезде қолдары мен аяқтарының қозғалысын үйлестіре білу қабілетін нығайту. **- Ұлтық ойын Қыз –қуу**
11:45-11:50	Бөлмені желдету	
11:50-12:20	**Ботақан, Күншуақ мектепалды тобы** **Тақырыбы:** Жиһаздар **Қажетті құрал- жабдықтар:** Фетрден тігілген сызықша **Қимыл- қозғалыс ойыны:** 1п.№22 **Қажетті құрал- жабдықтар:** Кедергілер немесе текшелер **Қимыл- қозғалыс ойыны**: 1п.№36 **Негізгі кезең.** Алаңда баяу жүгіру 1 мин, оның барысында тәрбиешінің нұсқауы бойынша балалар жүгіреді және жан-жаққа жүгіреді, жаңа нұсқауы бойынша тізбектегі орындарын табады. Жүру. Шеңберге қайта тұру. II. Затсыз жалпы дамытатын жаттығуларды жасау	-Шектелген жазықтықтың үстімен қосалқы қадаммен тепе-теңдікті сақтап жүру. Шектелген алаңда денені дұрыс ұстап, аяқтың ұшымен жүруге үйрету. Жалпақтабанның алдын алу. -Кедергілер арасынан еңбектеу. кегельдермен жалпы дамытатын жаттығуларды, жүгіріп келіп секіру, жұппен жүру және жүгіру жаттығуларын. -Екі тізенің арасына қапшықты қысып алып, түзу бағытта (арақашықтығы 6 метр) қос аяқпен секіру. Тепе-теңдік жаттығулары – иректеп тасталған жіп бойымен жүру. Табанды жіпке қою қабілетін, шеңбердің аумағынан шықпауын бақылау.
14:00-15:30	Интернет-ресурстарымен жұмыс, ойынға керек құрал-жабдықтарды дайындау Циклограмма жасау	
15:45-15:50	Бөлмені желдету	
16:00-16:30	Ұйымдастырылған іс әрекетіне сәкес үйірме жұмысы Асық ату ойынның түрлері	
16:40-16:50	Бөлмені желдету	

2024-2025 оқу жылына арналған дене шынықтыру
Ұйымдастырылған іс-әрекеттің циклограммасы

Хуанар Сандыгүл дене шынықтыру нұсқаушысы		
ІІ апта 30.09 – 04.10.2024 ж Қайталау		
Дүйсенбі -Сейсенбі- Сәрсенбі - Бейсенбі- Жұма		
	Ұйымдастырылған іс-әрекет	**Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері**
8:00-8:40	Таңғы жаттығу	
08:40-09:00	Залды желдету. Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	
09:30-09:50	**Балапан, Жұлдызша ортаңғы тобы** **Тақырыбы: Отбасы мүшелері (ата, апа, әке, ана)** **қажетті құрал- жабдықтар:**Құрсау мен құм салынған қапшықтар. **Қимыл- қозғалыс ойыны**: №22 **Қажетті құрал- жабдықтар:** Үш дөңгелекті велосипед. **Негізгі кезең.** Шеңбер бойымен тұру. Балалар арасындағы қашықтықты сақтауға назар аудару. Шеңбер бойымен тұрып жалпы дамыту жаттығуларын жасау. Негізгі қимылдарды орындау. Екі аяқпен секіру (аяқтарын қосып секіру – аяқтарын алшақ қойып секіру). Екі аяқтың ұшымен бір қарқынмен итеріліп, тізені жартылай бүгіп, секіріп түсуге назар аудару.	-Ұлттық ойын **Ақсерек-көксерек.** -Жүруді жүгірумен өзгерту: сапқа бір қатар болып тұру, сапта бір қатармен жүру және жүгіру. Тепе-теңдікті сақтапқуыршақты қолда ұстап -Аяқтың ұшымен,өкшемен жүгіру екі аяқпен секіру(аяқты қосып секіру және екі жаққа алшақ қойып секіру). Шеңбер бойына сапқа тұрып жаяу жүру.
11:15-11:20	Бөлмені желдету	
11:20-11:45	**«Балдырған» ересек тобы** **Тақырыбы: Куаныш пен сүйіспеншілік үйі** **Қимыл- қозғалыс ойыны:** «Көрші». №3. 9 **Қажетті құрал- жабдықтар:** Гимнастикалық орындық**,** доп. **Қимыл- қозғалыс ойыны:** «Кегли». №4.14	- Еденде жатқан баспалдақ үстімен жүру. Бір орында тұрып жоғары секіруге үйрету, бір мезетте екі аяғымен еденнен серпіліп секіру қабілетін дамыту. Кішірейтілген алаңда жүруге жаттықтыру, тепе-теңдік сақтау қабілетін дамыту.

	Қажетті құрал- жабдықтар: «Бөрене»**.** **Негізгі қимыл-қозғалыстарды ойын түрінде орындау:** 1. Бір орында жоғарыға секіру. Жерден бір уақытта екпінмен секіру қабілетіне назар аудару. 2. Екі сызықтың арасымен жүру (ені – 15 см, ұзындығы – 3 метр). Жолды жасау, қозғалыстың орындалуын көрсетіп беру. Жаттығулардың орындалу барысын қадағалау, балаларды ынталандыру.	- Заттар арасымен еңбектеу велосипедпен тура бағытта жүруге үйрету. Секірген кезде аяқтарды кезекпен ауыстыруды үйретуді жалғастыру (бір аяқ алда, екіншісі – артта). Кішірейтілген алаңда жүргенде тұрақты тепе-теңдік сақтау жаттығуларын жасау, дене сымбатының бұзылуының алдын алу. - Тартылған жіптің астынан еңбектеп өту
11:45-11:50	Бөлмені желдету	
11:50-12:20	**«Ботақан» «Күншуақ» мектепалды тобы** **Тақырыбы:** Менің достарым **Қажетті құрал- жабдықтар:** Фетрден тігілген сызықша **Қимыл- қозғалыс ойыны:** 1п.№22 **Қажетті құрал- жабдықтар:** Кедергілер немесе текшелер **Қимыл- қозғалыс ойыны**: 1п.№36 **Негізгі кезең.** Алаңда баяу жүгіру 1 мин, оның барысында тәрбиешінің нұсқауы бойынша балалар жүгіреді және жан-жаққа жүгіреді, жаңа нұсқауы бойынша тізбектегі орындарын табады. Жүру. Шеңберге қайта тұру. II. Затсыз жалпы дамытатын жаттығуларды жасау	-Ұлттық ойын **Күш сынаспақ** -Бір орында тұрып биіктікке секіру. Бір орында тұрып оңға және солға бұрылып секіру. Бұрылып секіру техникасын түсіндіру: еденнен аяқтарымен екпінмен итерілу, бұрылу үшін мүмкіндігінше жоғары секіру. -Самокатты тура жолмен тебу тәрбиеленушілерге самокатпен жеке-жеке сырғанауды ұсынады. Жердің бетінен бір аяқтарымен екіпінді түрде итерілу, сырғанаған кезде тепе-теңдікті сақтауға баса назар аударады.
14:00-15:30	Интернет-ресурстарымен жұмыс, ойынға керек құрал-жабдықтарды дайындау Циклограмма жасау	
15:45-15:50	Бөлмені желдету	
16:00-16:30	Ұйымдастырылған іс әрекетіне сәкес үйірме жұмысы Асық ату ойынның шығу тарихы	
16:40-16:50	Бөлмені желдету	

2024-2025 оқу жылына арналған дене шынықтыру
Ұйымдастырылған іс-әрекеттің циклограммасы

Хуанар Сандыгүл дене шынықтыру нұсқаушысы		
І апта 07.10 – 11.10.2024 ж		
Дүйсенбі -Сейсенбі- Сәрсенбі - Бейсенбі- Жұма		
	Ұйымдастырылған іс-әрекет	**Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері**
8:00-8:40	Таңғы жаттығу	
08:40-09:00	Залды желдету. Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	
09:30-09:50	**Балапан, Жұлдызша ортаңғы тобы** **Тақырыбы: Көкеніспен жеміс** **Қажетті құрал- жабдықтар:** Сылдырмақ. **Қимыл- қозғалыс ойыны:** №49 **Қажетті құрал- жабдықтар**: Құралсыз. **Қимыл- қозғалыс ойыны:** №4 **Негізгі қимылдарды орындау:** Бір-бірінен 1 метр қашықтықта аяқтарын алшақ ашып отырып допты домалату. Екі қатарға бір-біріне қарама-қарсы сапқа тұру. Бірінші қатарға допты таратады. Екі қолдың саусақтары-ның бір мезетте қимыл жасауына назар аударады. Ойын түрінде тіке бағытта төрттағандап еңбектеу. Жануарлардың балалары да кішкентай балалар сияқты екенін түсіндіреді. Балаларға кішкентай күшік болып өз қожайындарына қарай және қарсы бағытқа еңбектеу ұсынылады. Бірақ тек өз жұбына қарай еңбектеу керек екенін еске алады.	1-1,5 минут ішінде жәй және орта қарқынмен үздіксіз жүгіру. Бір қатармен жүру және жүгіру. Арақашықтықты сақтауға назар аударады. Алға жылжи секіру алға қарай екі аяқпен секіруге үйрету, бір мезетте екі аяқпен секіре білуді мүлтіксіз орындауды үйрену. Тіке бағытта төрттағандап еңбектеуге жаттығу. Таныс қимыл-қозғалысты жеңіл әрі еркін, ырғақпен және келісілген түрде кеңістікте белгіленген бағдармен, тепе-теңдікті сақтай отырып орындауды қалыптастыру. Қимыл-қозғалыс кезінде берілген белгіні бастапқы және соңғы мезетінде қабылдай білуді жетілдіру. Ептілікті, қимыл-қозғалыс үйлесімділігін жетілдіре түсу, өзара достық қарымқатынас, төзімділікке тәрбиелеу. Ілініп тұрған затка секіріп қолмен жету**:** аяқтың ұшымен жүру. Тоқтап тұрып және тапсырманы орындай отырып (текшеге немесе гимнастикалық сәкіге шығу) жүгіру. Жоғарыда тұрған затқа қолын тигізу арқылы биіктікке секіру.

11:15-11:20	Бөлмені желдету	
11:20-11:45	**Балбөбек ересек тобы** **Тақырыбы: Жомарт күз** **Қажетті құрал- жабдықтар:** Велосипед **Қимыл- қозғалыс ойыны:** №4.11 **Негізгі қимыл-қозғалыстарды орындау:** 5 сызық арқылы (бір-бірінен 0,5 метр қашықтықта орналасқан 5 жіп) қос аяқпен секіру. Жерге түскеннен кейін табанын толық басып, бойын тіктеу қабілетіне назар аударады. Тәрбиеленушілер қозғалысты бастауға арналған сызықтардың жанында сапқа тұрады. Екі аяқпен 5 арқан арқылы ретімен секіреді және өз тізбегіне барады. Тыныстыны тоқтатпай жеңіл секіруге тырысады. Екі аяқпен екпінді түрде итеріледі. Аяғының ұшымен түседі, жерге түскеннен кейін түзеледі, бүкіл табанымен тұрады. Модульдер арқылы өрмелеп өту.	Үш дөңгелекті велосипедпен тік жолмен тебу велосипедпен тура бағытта жүруге үйрету. Секірген кезде аяқтарды кезекпен ауыстыруды үйретуді жалғастыру (бір аяқ алда, екіншісі – артта). Кішірейтілген алаңда жүргенде тұрақты тепе-теңдік сақтау жаттығуларын жасау, дене сымбатының бұзылуының алдын алу. Үш дөңгелекті велосипедпен шеңбер жолмен айналып тебу Үш дөңгелекті велосипедпен оңға, солға бұлылып тебу
11:45-11:50	Бөлмені желдету	
11:50-12:20	**Қызғалдақ мектепалды тобы** **Тақырыбы: Менің отбасым. Ата-ананың еңбегі** **Қажетті құрал- жабдықтар:** Сылдырмақ **Қажетті құрал- жабдықтар**: Самокат **Қажетті құрал- жабдықтар:** Гимнастикалық таяқшалар **Қимыл- қозғалыс ойыны:** №50 **Негізгі іс-қимылдарды орындайды:** Тепе-теңдік – шеңбер формасында тасталған таспа жіп бойымен жүру. Табанды жіптің үстіне қою, шеңберден шықпау қабілетін бақылау. «Өкшеге отырып» допты бір-біріне домалатады (қашықтық – 2 метр). «1-2-3 – жұбыңды тап!» командасы бойынша өз жұбын табу. Допты екі қолдың күшімен итеру қажеттігіне және доптың қозғалыс бағытын сақтауға балалардың назарын аудару.	Тізені жоғары көтеріп жүру Алаңның бір жағынан қарама-қарсы жағына жүру, баяу жүгіру. Балалар жүгіру кезінде алаңның бір жағымен тізелерін жоғары көтере отырып жүгіреді. Самокатты шеңбер бойымен,оңға,солға бұрып тебу Жердің бетінен бір аяқтарымен екіпінді түрде итерілу, сырғанаған кезде тепе-теңдікті сақтауға баса назар аударады, оң жағынан және сол жағынан айналып өтеді. Гимнастикалық таяқшалармен жаттығу жасау Және Қолын белге қойып, гимнастикалық орындықтың үстімен жүру (орындықтың ұзындығы – 35 см, ені – 20 см).
14:00-15:30	Интернет-ресурстарымен жұмыс, ойынға керек құрал-жабдықтарды дайындау Циклограмма жасау	
15:45-15:50	Бөлмені желдету	
16:00-16:30	Ұйымдастырылған іс әрекетіне сәкес үйірме жұмысы Асық ату ойынының ережелері	

16:40-16:50	Бөлмені желдету

2024-2025 оқу жылына арналған дене шынықтыру
Ұйымдастырылған іс-әрекеттің циклограммасы

Хуанар Сандыгүл дене шынықтыру нұсқаушысы		
II апта 14.10 – 18.10.2024 ж		
Дүйсенбі -Сейсенбі- Сәрсенбі - Бейсенбі- Жұма		
	Ұйымдастырылған іс-әрекет	**Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері**
8:00-8:40	Таңғы жаттығу	
08:40-09:00	Залды желдету. Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	
09:30-09:50	**Балапан, Жұлдызша ортаңғы тобы** **Тақырыбы: Жануарлар** **Қажетті құрал- жабдықтар**: Құралсыз. **Қажетті құрал- жабдықтар:** Мақта толтырылған доп **Қажетті құрал- жабдықтар:** Сылдырмақ,ысқырық **Қимыл- қозғалыс ойыны:** №4 **Негізгі қимылдарды орындау:** Бір-бірінен 1 метр қашықтықта аяқтарын алшақ ашып отырып допты домалату. Екі қатарға бір-біріне қарама-қарсы сапқа тұру. Бірінші қатарға допты таратады. Екі қолдың саусақтары-ның бір мезетте қимыл жасауына назар аударады. Ойын түрінде тіке бағытта төрттағандап еңбектеу. Жануарлардың балалары да кішкентай балалар сияқты екенін түсіндіреді. Балаларға кішкентай күшік болып өз қожайындарына қарай және қарсы бағытқа еңбектеу ұсынылады. Бірақ тек өз жұбына қарай еңбектеу керек екенін еске алады.	Белгі бойынша тоқтап жүру және жүгіру. Қимыл-қозғалыс кезінде берілген белгіні бастапқы және соңғы мезетінде қабылдай білуді жетілдіру. Ептілікті, қимыл-қозғалыс үйлесімділігін жетілдіре түсу, өзара достық қарымқатынас, төзімділікке тәрбиелеу. Тартылған жіптің астынан еңбектеп өту Доғаның астынан еңбектеп өту Доға астынан еңбектеу (биіктігі –40 см) – өтер кезде топтасу, бір-біріне кедергі жасамау. Доға астында оған тиіп кетпей еңбектеуге жаттықтыру, иілгіштікті жетілдіру.
11:15-11:20	Бөлмені желдету	

11:20-11:45	**Балдырған ересек тобы** **Тақырыбы: Туған өлкем** **Қажетті құрал- жабдықтар:** Гимнастикалық орындық, текше,орындық . **Қимыл- қозғалыс ойыны:**«Көңілді қошақандар». №8. **Негізгі іс-қимылдарды орындайды:** Секіру: бір аяқ алда, екіншісі артта тәсілімен секіру. Ойын түріндегі жаттығу: «Шапалақта-секір». Екі сызықтың арасымен жүру – тепе-теңдік сақтау. Ойын түріндегі жаттығу: «Жолмен жүріп өт». Тапсырма – жолдың шетіне шықпау, денені тік ұстау.	Гимнастикалық қабарғаға шығу, түсу Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу (жеке-жеке – маймыл балаларды баспалдақпен өрмелеуге үйретеді). Өрмелеу, тақтайды ұстау техникасын: бас бармақпен астыңғы жағынан, қалған төрт саусақпен үстіңгі жағынан ұстаймыз; аяқ пен қолды үйлесімді қимылдату. Гимнастикалық қабарғаның оң аралығымен шығып сол аралығымен түсу Гимнастикалық қабырғамен өрмелеу. Өрмелеу техникасын, аяқ пен қолдарды үйлесімді қимылдату қажеттігін еске салады. Жаттығулар жеке-жеке орындалады. Ішіне құм толтырылған қапшықты оң және сол қолмен алысқа лақтыру. Бір-бірінің артына екі қатарға тұру. 20-25см биіктікте тартылған жіптен секіріп өту Еденнен 20 см биікке көтерілген баспалдақтың тақтайлары арқылы аттап өту (қолды белге таянады). Балалардың тізені жоғары көтеріп, арақашықтық сақтап жүруіне назар аударады. Еденде бүйірімен тұрған баспалдақ тепкішектерінің арасымен еңбектеу: аяқ пен қолдың қимылдарын үйлестіру.
11:45-11:50	Бөлмені желдету	
11:50-12:20	**Ботақан, Күншуақ мектепалды тобы** **Тақырыбы: Күзгі ағаштар** **Қажетті құрал- жабдықтар:**Ағаш текше және құрсау. **Қимыл- қозғалыс ойыны:** №24 **Қажетті құрал- жабдықтар:** Құралсыз Музыка **Қажетті құрал- жабдықтар:** Доп және қақпа. **Негізгі кезең.** Тізбекке тұру. Кәдімгі жүріспен жүру, бір-бірден тізбекте жүгіру; реттеуші жаттығулар – аяқтың ұшымен жүру, табанның сыртқы жағымен жүру. Екі тізбекке тұру. Ойын түріндегі жаттығулар кешенін орындау. Жаттығуларды орындау тәсілдерін көрсету. Мұрынмен демалу қабілетін бақылап отыру.	Жердегі құрсау ішіне биіктіктен секіру 2-2,5 метр арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты лақтыру Тепе-теңдік – төбесіне құм толтырылған қапшық қойып, тігінен тасталған жіп бойымен жүру. Шалқадан жатып денесін көтеру (5-6 рет) Орнында айналу,оңға,солға бұрылу Тізбекте бір-бірден жүру, допты пайдаланып реттеу жаттығуларын орындау: допты қолға ұстап жүру (допты оң қолға ұстап), аяқтың ұшымен жүру – допты басынан асырып ұстайды, өкшесімен жүру – допты алдында ұстайды. Музыкалық ырғақтық қимылдар музыкалық

	Негізгі қимыл-қозғалыстарды орындайды: Бір орында секіру. Балалардың назарын тізені ақырындап бүгу қажеттігіне аударады. Допты жоғары лақтыру және оны екі қолдап қағып алу. Жаттығуды түсіндіру және көрсету: допты алға-жоғары лақтырып, саусақтармен ұстау қажет. Допты өзіне жақындатып қыспайды.	сүйемелдеумен түрлі бағытта, әртүрлі ырғақпен қозғалу: ырғақпен жүру, жеңіл жүгіру.
14:00-15:30	Интернет-ресурстарымен жұмыс, ойынға керек құрал-жабдықтарды дайындау Циклограмма жасау	
15:45-15:50	Бөлмені желдету	
16:00-16:30	Ұйымдастырылған іс әрекетіне сәкес үйірме жұмысы Асық ату ойынының ережелері	
16:40-16:50	Бөлмені желдету	

2024-2025 оқу жылына арналған дене шынықтыру
Ұйымдастырылған іс-әрекеттің циклограммасы

Хуанар Сандыгүл дене шынықтыру нұсқаушысы		
III апта 21.10 – 25.10.2024 ж		
Дүйсенбі -Сейсенбі- Сәрсенбі - Бейсенбі- Жұма		
	Ұйымдастырылған іс-әрекет	**Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері**
8:00-8:40	Таңғы жаттығу	
08:40-09:00	Залды желдету. Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	
09:30-09:50	**Балапан, Жұлдызша ортаңғы тобы** **Тақырыбы: Үй жануарлары** **Қажетті құрал- жабдықтар:** Баспалдақ **Қимыл- қозғалыс ойыны:** №3 **Негізгі кезең.** Сылдырмақтарды қолға ұстап бір-бірлеп сапта жүру және жүгіру – қолды екі жаққа созу, жоғары көтеру. Нұсқау – шеңберді тарылтпау, сылдырмақтарды түсіріп алмау. Сылдырмақтарды қолданып ЖДЖ жасау. Екі қатарға сапқа тұрады. Бірінші және екінші қатардың басшыларын тағайындайды. Бағдарға және сапқа жүру ретіне назар аудартады (алдымен бағдарға бірінші қатар жүреді, сосын екінші қатар бағдарға қарай жүреді). Сапқа тұруға көмектеседі. Негізгі қимылдарды ойын түрінде орындау. Түзу жолмен жүру	Тік тұрған баспалдақтың арасымен еңбектеу қолдарын екі жаққа созып, еденде жатқан баспалдақтың рейкаларынан аттап өту. Бөренеден (бум) еңбектеп өту. Жерде жатқан жіптің бойымен тепе- теңдік сақтап жүру. тікелей созылып жатқан жіптің үстімен жүруге үйрету.
11:15-11:20	Бөлмені желдету	
11:20-11:45	**Балдырған ересек тобы** **Тақырыбы: Жайна, менің (Қазақстаным!)**	Бір-бірден Тізбекте жүгіру (шеңбермен айналып жүгіру, жалауларды айналып солға, оңға жүгіру,

	Қажетті құрал- жабдықтар: Доп, таяқша. **Қимыл- қозғалыс ойыны:** «Күн мен жаңбыр». № 8 «Белгіге құлақ сал» Сапта қарқын мен бағыт ауыстырып, бір-бірден жүру; жыланша ирелеңдеп жүру. Көздің көру қабілетінің бұзылуының алдын алуға және көз бұлшық еттерінің жұмысын жандандыруға арналған жаттығулар. Негізгі іс-қимылдарды орындайды. Тәрбиеленушілер тапсырманы әр тізбектен бір-бірден орындайды, жүгіріп келіп орындарына тұрады, сосын келесісі қозғалысты бастайды. Педагог эстафетаны жүргізу ережелеріне және қауіпсіздік техникасына назар аударады. Тепе-теңдік – қолды белге қойып, гимнастикалық орындық үстімен жүру, текшетерден аттап өту, денені тік ұстау.3 метр қашықтыққа алға қарай қос аяқтап секіру. Жаттығудың қалай орындалатынын балалардың есіне салады – жерден қос аяқпен екпінмен итеріліп, қолдарды сермеп өзінеөзі көмектесу.	жалауларға жанаспай жеңіл, ырғақпен жүгіру). Екі аяқтап секіру – қозғалыстың ырғақпен орындалуына назар аударады. Секірудің дұрыс орындалуын қадағалайды. Ілініп тұрған затка секіріп баспен жету қапталға бұрылу үшін мейлінше биікке секіруге үйрету, сапта тұрғанда бірқалыпты қозғалыс ырғағын сақтай отырып жүру және жүгіру қабілетін нығайту.
11:45-11:50	Бөлмені желдету	
11:50-12:20	**Ботақан, Күншуақ мектепалды тобы** **Тақырыбы: Күзгі өнерім** **Қажетті құрал- жабдықтар:** Арқан,құм салынған қапшық. **Қажетті құрал- жабдықтар:** Доптар,баскетбол торы. **Қимыл- қозғалыс ойыны:** №22 **Негізгі кезең.** Бір-бірден тізбекке тұру, жүру, жүгіру; доппен жасалатын реттеу жаттығулары (допты оң қолға ұстап), аяқтың ұшымен жүру – допты басынан асырып ұстайды, өкшесімен жүру – допты алдына шығарып ұстайды. Шеңберге тұру. Доппен жалпы дамытатын жаттығуларды орындау. Жаттығулардың дұрыс орындалуына, дене сымбатының сақталуына назар аударады. Негізгі қимыл-қозғалыстарды орындайды: 1. Допты 2 метр қашықтықтан қақпаға домалату. Балалардың назарын допты саусақтардың күшімен итеру керектігіне және	Допты жоғары лақтыру. Допты жоғары лақтыру және оны екі қолдап қағып алу. Жаттығуды түсіндіру және көрсету: допты алға-жоғары лақтырып, саусақтармен ұстау қажет Арқан үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру Балаларды арқаннан (жіптен) секіру кезінде тез және екпінмен қарғуға үйрету.

	доптың қозғалыс бағытын сақтау қажеттігіне аударады. 2. Секіру: бір аяқты алға – екіншісін артқа қойып секіру. Ойын түріндегі жаттығу: «Шапалақта-секір». 3. Тепе-теңдік сақтау – қос сызықтың ортасымен жүру. Ойын түріндегі жаттығу: «Жолмен жүріп өт». Нұсқау – жолдың шетіне шығып кетпеу, дене сымбатын сақтау.	
14:00-15:30	Интернет-ресурстарымен жұмыс, ойынға керек құрал-жабдықтарды дайындау Циклограмма жасау	
15:45-15:50	Бөлмені желдету	
16:00-16:30	Ұйымдастырылған іс әрекетіне сәкес үйірме жұмысы Ойынның негізгі анықтамалары мен ұғымдары	
16:40-16:50	Бөлмені желдету	

2024-2025 оқу жылына арналған дене шынықтыру
Ұйымдастырылған іс-әрекеттің циклограммасы

Хуанар Сандыгүл дене шынықтыру нұсқаушысы		
IV апта 28.10 – 01.11.2024 ж		
Дүйсенбі -Сейсенбі- Сәрсенбі - Бейсенбі- Жұма		
	Ұйымдастырылған іс-әрекет	**Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері**
8:00-8:40	Таңғы жаттығу	
08:40-09:00	Залды желдету. Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	
09:30-09:50	**Балапан, Жұлдызша ортаңғы тобы** **Тақырыбы: Үй құстары** **Қажетті құрал- жабдықтар:** Текшелер **Қимыл- қозғалыс ойыны:** №12 **Қажетті құрал- жабдықтар:** Арқан **Қимыл- қозғалыс ойыны:** ҰО №3 **Негізгі кезең.** Заттарсыз жалпы дамытатын жаттығулар (№ 1 қосымша, № 1 кешен). Балаларға тышқанды көрсетеді: Алаңда бір үйшік тұр, Ол биік те емес, аласа да емес. Міне, жанынан тышқан өтті жүгіріп, Жүгіріп келіп алаңнан, ақырын қақты есікті: – Мына үйшікте кім тұрады? Бұл үйдің иесі кім? Ешкім жауап қатпады, Тышқан кірді үйшікке. Қараса: үлкен қапшық тұр екен, ал оның іші әртүрлі дәнге толы екен. Тышқан дәндерді	4-6 метр қашықтыққа тура бағытта еңбектеу. белгіленген бағытты сақтай отырып еңбектеуге үйрету. 1 метр қашықтықта аяқтарын алшақ ұстай отырып допты бірбіріне домалату әдісін бекіту, допты қолмен лақтыру күшін дамыту. Көзөлшемін, төзімділікті дамыту Ұлттық ойын Саппен бағытты өзгертіп жүру Саптан шығып кетпей, бағытын сақтай отырып жаяу жүруді үйретуді бекіту. Сапта бағытты сақтай отырып жүруді үйрету.

	теріп алып, әрқайсысын бөлек қапқа салмақ болады.	
11:15-11:20	Бөлмені желдету	
11:20-11:45	**Балдырған ересек тобы** **Тақырыбы: Ас атасы - нан** **Қажетті құрал- жабдықтар:** Велосипед. **Қимыл-қозғалыс ойыны:** «Күн мен жаңбыр». № 8 **Қажетті құрал- жабдықтар:** Құралсыз. **Қимыл-қозғалыс ойыны:** «Біз көңілді балалармыз». №4 **Негізгі кезең.** Көздің көру қабілетінің бұзылуының алдын алуға және көз бұлшық еттерінің жұмысын жандандыруға арналған жаттығулар. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Орманға барғанда» Залдың бір шетіне аюдың апанының суреті салынады. Екінші жағына балалар тұратын үйдің сұлбасы салынады. Санамақтың көмегімен апанда отыратын аюды сайлап алады. Сөздер айтылып болғаннан кейін аю «ақырады» және үйге қарай шашырай қашқан балаларды қуалайды.	Екі дөңгелекті велосипед тебу, оңға бұрылу.«Ирелеңдеп» жүру мен жүгіруге жаттығу, заттарды оң жағынан және сол жағынан айналып өту қабілетін жетілдіру. Допты саусақтардың ұшымен итеріп, кілемшелердің арасымен «жыланша» ирелеңдетіп домалату қабілетін нығайту. **Ұлттық ойын Қыз –қуу** Сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15 сантиметр) тепе-теңдікті сақтап жүру. Екі сызықтың арасымен жүру (ені – 15 см, ұзындығы – 3 метр). Жолды жасау, қозғалыстың орындалуын көрсетіп беру. Жаттығулардың орындалу барысын қадағалау, балаларды ынталандыру.
11:45-11:50	Бөлмені желдету	
11:50-12:20	**Ботақан , Күншуақ мектепалды тобы** **Тақырыбы: Жыл құстары** **Қажетті құрал- жабдықтар: Ағаш текше.** **Қимыл- қозғалыс ойыны: №28** **Қажетті құрал- жабдықтар:** Сақина **Қимыл- қозғалыс ойыны**: ҰО №15 **Негізгі іс-қимылдарды орындайды:** Тепе-теңдік – шеңбер формасында тасталған таспа жіп бойымен жүру. Табанды жіптің үстіне қою, шеңберден шықпау қабілетін бақылау. «Өкшеге отырып» допты бір-біріне домалатады (қашықтық – 2 метр). «1-2-3 – жұбыңды тап!» командасы бойынша өз жұбын табу. Допты екі қолдың күшімен итеру қажеттігіне және доптың қозғалыс бағытын сақтауға балалардың назарын аудару.	Оң және сол аяқты алмастыра отырып сызықтан секіру Бір орында секіру. Балалардың назарын тізені ақырындап бүгу қажеттігіне аударады. Ұлттық ойын Тауық күрес. Жіптерден аттап жүру Тепе-теңдік жаттығулары – иректеп тасталған жіп бойымен жүру. Табанды жіпке қою қабілетін, шеңбердің аумағынан шықпауын бақылау.

14:00-15:30	Интернет-ресурстарымен жұмыс, ойынға керек құрал-жабдықтарды дайындау Циклограмма жасау	
15:45-15:50	Бөлмені желдету	
16:00-16:30	Ұйымдастырылған іс әрекетіне сәкес үйірме жұмысы Ойынның негізгі анықтамалары мен ұғымдары	
16:40-16:50	Бөлмені желдету	

2024-2025 оқу жылына арналған дене шынықтыру
Ұйымдастырылған іс-әрекеттің циклограммасы

Хуанар Сандыгүл дене шынықтыру нұсқаушысы		
І апта 04.11 – 08.11.2024 ж		
Дүйсенбі -Сейсенбі- Сәрсенбі - Бейсенбі- Жұма		
	Ұйымдастырылған іс-әрекет	**Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері**
8:00-8:40	Таңғы жаттығу	
08:40-09:00	Залды желдету. Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	
09:30-09:50	**Балапан,Жұлдызша ортаңғы тобы** **Тақырыбы: Кітаптар** **Қажетті құрал- жабдықтар**: Құралсыз. **Қимыл- қозғалыс ойыны:** 2п.№55 **Қажетті құрал- жабдықтар:** Сылдырмақ **Қимыл- қозғалыс ойыны**: 1п. №27 **Қажетті құрал- жабдықтар:** Сылдырмақ,ысқырық **Негізгі кезең. Қажетті құрал- жабдықтар: Сылдырмақ,ысқырық** Заттарсыз жалпы дамытатын жаттығулар (№ 1 қосымша, № 1 кешен). Балаларға тышқанды көрсетеді: Алаңда бір үйшік тұр, Ол биік те емес, аласа да емес. Міне, жанынан тышқан өтті жүгіріп, Жүгіріп келіп алаңнан, ақырын қақты есікті: – Мына үйшікте кім тұрады? Бұл үйдің иесі кім? Ешкім жауап қатпады, Тышқан кірді үйшікке.	-Саппен бағытты өзгертіп жүру Саптан шығып кетпей, бағытын сақтай отырып жаяу жүруді үйретуді бекіту. Сапта бағытты сақтай отырып жүруді үйрету. - Жүруді басқа қимылмен(секіру,жөрелеп жүру, төрт тағандандап) өзгертіп жүру Екі аяқпен секіруге үйрету (аяқты қосып секіру және екі жаққа алшақ қойып секіру). - Жылдамдықты, адымды өзгертіп жүру Ептілікті, төзімділікті дамыту, талдау жүйесін жетілдіруге ықпал ету, белсенді демалу әдетіне, мейірімділікке тәрбиелеу

	Қараса: үлкен қапшық тұр екен, ал оның іші әртүрлі дәнге толы екен. Тышқан дәндерді теріп алып, әрқайсысын бөлек қапқа салмақ болады.	
11:15-11:20	Бөлмені желдету	
11:20-11:45	**Балдырған ересек тобы** **Тақырыбы: Үй жануарлары** **Қажетті құрал- жабдықтар:** Құралсыз. **Қимыл-қозғалыс ойыны:** «Кім тез жалауға жүгіреді».№4.16 **Қажетті құрал- жабдықтар:** Кеглилер. **Қажетті құрал- жабдықтар:** Шар, мата. **Қимыл-қозғалыс ойыны:** «Құмырсқа». **Негізгі кезең.** Көздің көру қабілетінің бұзылуының алдын алуға және көз бұлшық еттерінің жұмысын жандандыруға арналған жаттығулар. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Орманға барғанда» Залдың бір шетіне аюдың апанының суреті салынады. Екінші жағына балалар тұратын үйдің сұлбасы салынады. Санамақтың көмегімен апанда отыратын аюды сайлап алады. Сөздер айтылып болғаннан кейін аю «ақырады» және үйге қарай шашырай қашқан балаларды қуалайды.	- Аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап жүгіру. Алақандары мен тізесін тіреп еңбектеген кезде қолдары мен аяқтарының қозғалысын үйлестіре білу қабілетін нығайту. Ырғақпен секіріп жаттығу – аяқтарын бірге және бөлек-бөлек қою – қолдарын басынан жоғары көтеріп шапалақтау. -10 метрге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша еңбектеу -Тыныс алу жаттығулары.:тыныс алу мен дем шығару актілерін реттеуді үйрету. Сапта жүрген кезде бағытты өзгерту қабілетін жетілдіру. Бір-бірден тізбекке тұруға жаттықтыру, өз бетінше әрекет ету және сапқа тұрған кезде кеңістікті бағдарлау қабілетін дамыту
11:45-11:50	Бөлмені желдету	
11:50-12:20	**Ботақан ,Күншуақ мектепалды тобы** **Тақырыбы: Жабайы жануарлар** **Қажетті құрал- жабдықтар:** Құралсыз **Қимыл-қозғалыс ойыны:** 1п.№28 **Қажетті құрал- жабдықтар:** Гимнастикалық қабырға **Қимыл- қозғалыс ойыны**: 2п. №25 **Қажетті құрал- жабдықтар:** Доптар. **Негізгі кезең.** Бір-бірден тізбекке тұру. Жүру, доппен түзету жаттығуларын жасау: допты қолына ұстап жүру (оң қолына), аяқтың ұшымен жүргенде – допты басынан жоғары көтеріп ұстайды, өкшемен жүргенде – допты алдында ұстайды. Екі тізбекке тұрады. Доппен жалпы дамытатын жаттығуларды орындау. Жаттығулардың дұрыс орындалуына, арақашықтықтың сақталуына, бастапқы	- Аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру Бір-бірден тізбекте жүру және жүгіру, арасында табанның сыртқы және қырымен жағымен жүру. - Бір гимнастикалық қабырғадан екіншісіне ауысып өрмелеу, гимнастикалық орындық үстімен жүргенде тепе-теңдік сақтау жолдарын, өзге балалармен үйлесімді қимылдау тәсілдерін қолданады - Допты қабырғаға лақтыру және екі қолмен қағып алу Допты бір-біріне домалатуға жаттықтыру, көзбен мөлшерлеу, доптың қозғалыс бағытын сақтау қабілетін дамыту

	қалыпқа тұру, допты жерге түсіріп алмау қабілеттерін бақылайды.	
14:00-15:30	Интернет-ресурстарымен жұмыс, ойынға керек құрал-жабдықтарды дайындау Циклограмма жасау	
15:45-15:50	Бөлмені желдету	
16:00-16:30	Ұйымдастырылған іс әрекетіне сәкес үйірме жұмысы Қауіпсіздік ережесі	
16:40-16:50	Бөлмені желдету	

2024-2025 оқу жылына арналған дене шынықтыру
Ұйымдастырылған іс-әрекеттің циклограммасы

Хуанар Сандыгүл дене шынықтыру нұсқаушысы		
II апта 11.11 – 15.11.2024 ж		
Дүйсенбі -Сейсенбі- Сәрсенбі - Бейсенбі- Жұма		
	Ұйымдастырылған іс-әрекет	**Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері**
8:00-8:40	Таңғы жаттығу	
08:40-09:00	Залды желдету. Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	
09:30-09:50	**Балапан, Жұлдызша ортаңғы тобы** **Тақырыбы: Тазалық деген?** **Қажетті құрал- жабдықтар:**Сылдырмақ **Қимыл- қозғалыс ойыны:** 1п. №27 **Қажетті құрал- жабдықтар:**Ысқырық **Қимыл- қозғалыс ойыны**: 2п. №14 **Негізгі кезең.** Заттарсыз жалпы дамытатын жаттығулар (№ 1 қосымша, № 1 кешен). Балаларға тышқанды көрсетеді: Алаңда бір үйшік тұр, Ол биік те емес, аласа да емес. Міне, жанынан тышқан өтті жүгіріп, Жүгіріп келіп алаңнан, ақырын қақты есікті: – Мына үйшікте кім тұрады? Бұл үйдің иесі кім?	- Шеңбер бойымен жылдамдықты өзгертіп жүгіру Шеңбердің ішіне ептілікпен екі аяқпен секіруді және одан қайта секіріп шығуды үйрену. -Бағытты өзгертіп,шашырап, қайта саппен жүгіру Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу дағдысын қалыптастыру. Жаттығуларды бәрі бір қарқынмен орындай білуді бекіту, дене бітімін тік ұстау, берілген бағытты сақтай білу -Жүгіруді басқа қимылмен өзгертіп жүгіру Таныс қимыл-қозғалысты жеңіл және еркін, бір қарқынмен және кеңістікте бағдарын айқындай отыра, тепе-теңдікті сақтап орындай білуді қалыптастыру. Ептілікті, шапшаңдықты, тапқырлықты жетілдіру, белсенді демалу әдетіне тәрбиелеу

	Ешкім жауап қатпады, Тышқан кірді үйшікке. Қараса: үлкен қапшық тұр екен, ал оның іші әртүрлі дәнге толы екен. Тышқан дәндерді теріп алып, әрқайсысын бөлек қапқа салмақ болады.	
11:15-11:20	Бөлмені желдету	
11:20-11:45	**Балдырған ересек тобы** **Тақырыбы: Үй құстары** **Қажетті құрал- жабдықтар:** Доп, доға. **Қимыл-қозғалыс ойыны:** «Допты лақтыр». **Қажетті құрал- жабдықтар:** Сылдырмақ. **Қимыл-қозғалыс ойыны:** «Допты лақтыр». №5.21 **Негізгі кезең.** Көздің көру қабілетінің бұзылуының алдын алуға және көз бұлшық еттерінің жұмысын жандандыруға арналған жаттығулар. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Орманға барғанда» Залдың бір шетіне аюдың апанының суреті салынады. Екінші жағына балалар тұратын үйдің сұлбасы салынады. Санамақтың көмегімен апанда отыратын аюды сайлап алады. Сөздер айтылып болғаннан кейін аю «ақырады» және үйге қарай шашырай қашқан балаларды қуалайды.	- Заттардың арасымен доптарды домалату. Тізе мен алақанды тіреп, бір қатарға қойылған заттардың арасымен еңбектеп жүру қабілетін жетілдіруді жалғастырамыз. Аяқ пен қолдың қозғалысын үйлестіру және заттарға жанаспай жүруді үйрету. - Бір-бірден сапқа тұру.**:** сапты бұзбай жүгіру және жүру қабілетін дамыту, өз қимылын өзге балалармен келісіп отыруға үйрету. Жіпті бойлай жүрген кезде тепе-теңдік сақтау, жалпақтабанның алдын алу. -2–3 метр қашықтыққа алға ұмтылып қос аяқпен секіру. Бір орында қос аяқтап секіруге жаттығуды жалғастыру. Бір уақытта екі аяқпен бірдей еденнен серпіліп секіру қабілетін қалыптастыру. Еденнен бір уақытта қос аяқпен екпінмен секіру қабілетін нығайту.
11:45-11:50	Бөлмені желдету	
11:50-12:20	**Ботақан, Күншуақ мектепалды тобы** **Тақырыбы: Туған өлке өсімдіктері** **Қажетті құрал- жабдықтар:** Доптар. **Қимыл- қозғалыс ойыны:**2п.25 **Қажетті құрал- жабдықтар:**Ағаш текше және құрсау. **Қимыл- қозғалыс ойыны:**2п№24 **Қажетті құрал- жабдықтар:** Құралсы **Негізгі кезең.** Тізбекке тұру. Кәдімгі жүріспен жүру, бір-бірден тізбекте жүгіру; реттеуші жаттығулар – аяқтың ұшымен жүру, табанның сыртқы жағымен жүру. Екі тізбекке тұру. Ойын түріндегі жаттығулар кешенін орындау. Жаттығуларды орындау тәсілдерін көрсету. Мұрынмен демалу қабілетін	- Допты қабырғаға лақтыру және екі қолмен қағып алу Допты бір-біріне домалатуға жаттықтыру, көзбен мөлшерлеу, доптың қозғалыс бағытын сақтау қабілетін дамыту - Жердегі құрсау ішіне биіктіктен секіру Балаларды қадамды алмастыра жүру; орнынан биіктікке секіру; қимылды ойын арқылы балаларда құрсаудың ішіне кіру(биіктігі 50 см), көлбеу басқышқа шығу - Шалқадан жатып денесін көтеру (5-6 рет)

	бақылап отыру. Негізгі қимыл-қозғалыстарды орындайды: Бір орында секіру. Балалардың назарын тізені ақырындап бүгу қажеттігіне аударады. Допты жоғары лақтыру және оны екі қолдап қағып алу. Жаттығуды түсіндіру және көрсету: допты алға-жоғары лақтырып, саусақтармен ұстау қажет. Допты өзіне жақындатып қыспайды.	доппен түзету жаттығуларын, доппен жалпы дамыту жаттығуларын, допты лақтыру және қос қолдап қағып алу жаттығуларын, ойын кезінде түрлі рөлдерді сомдау
14:00-15:30	Интернет-ресурстарымен жұмыс, ойынға керек құрал-жабдықтарды дайындау Циклограмма жасау	
15:45-15:50	Бөлмені желдету	
16:00-16:30	Ұйымдастырылған іс әрекетіне сәкес үйірме жұмысы Қауіпсіздік ережесі	
16:40-16:50	Бөлмені желдету	

2024-2025 оқу жылына арналған дене шынықтыру
Ұйымдастырылған іс-әрекеттің циклограммасы

Хуанар Сандыгүл дене шынықтыру нұсқаушысы		
III апта 18.11 – 22.11.2024 ж		
Дүйсенбі -Сейсенбі- Сәрсенбі - Бейсенбі- Жұма		
	Ұйымдастырылған іс-әрекет	**Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері**
8:00-8:40	Таңғы жаттығу	
08:40-09:00	Залды желдету. Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	
09:30-09:50	**Балапан, Жұлдызша ортаңғы тобы** **Тақырыбы: Ойыншықтар** **Қажетті құрал- жабдықтар:** Өрілген жіп **Қажетті құрал- жабдықтар:** Кедергілер **Қажетті құрал- жабдықтар:** Құрсаулар **Қимыл- қозғалыс ойыны:** 1п.№58 **Негізгі кезең.** Заттарсыз жалпы дамытатын жаттығулар (№ 1 қосымша, № 1 кешен). Балаларға тышқанды көрсетеді: Алаңда бір үйшік тұр, Ол биік те емес, аласа да емес. Міне, жанынан тышқан өтті жүгіріп, Жүгіріп келіп алаңнан, ақырын қақты есікті:	- Бір орнында оңға,солға бұрылып секіру Екі аяқтап алға қарай құрсаудан-құрсауға секіруді орындауға үйрету . Ептілікті, күшін, зейінін дамыту. -Бір орнында тұрып ұзындыққа секіру Аттап жүру кезінде тепе-теңдікті сақтай білуді бекіту. Жеңіл әрі еркін, бір қарқынмен жүруді және жүгіре білуді, топтаса сапқа тұрғанда өз орнын таба білуді қалыптастыру -2-3 метрлік қашықтыққа алға ұмтыла қос аяқтпен секіру Еденге тігінен қойылған шеңберден еңбектеп өтуге жаттықтыру. Қимыл-қозғалысты мәнерлі, жатық орындауды жетілдіру, дене бітімін тік ұстап, тепе-теңдікті сақтай отыра еркін жүру әрі жүгіре білу, топта

	– Мына үйшікте кім тұрады? Бұл үйдің иесі кім? Ешкім жауап қатпады, Тышқан кірді үйшікке. Қараса: үлкен қапшық тұр екен, ал оның іші әртүрлі дәнге толы екен. Тышқан дәндерді теріп алып, әрқайсысын бөлек қапқа салмақ болады.	сапқа тұрғанда өз орнын таба білу.
11:15-11:20	Бөлмені желдету	
11:20-11:45	**Балдырған ересек тобы** **Тақырыбы: Жабайы аңдар** **Қажетті құрал- жабдықтар:** Ленталар. **Қажетті құрал- жабдықтар:** Көлбеу тақтай. **Қимыл-қозғалыс ойыны:** «Допты шеңберден шығар». №5.24 **Негізгі кезең.** Көздің көру қабілетінің бұзылуының алдын алуға және көз бұлшық еттерінің жұмысын жандандыруға арналған жаттығулар. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Орманға барғанда» Залдың бір шетіне аюдың апанының суреті салынады. Екінші жағына балалар тұратын үйдің сұлбасы салынады. Санамақтың көмегімен апанда отыратын аюды сайлап алады. Сөздер айтылып болғаннан кейін аю «ақырады» және үйге қарай шашырай қашқан балаларды қуалайды.	- Сызықтардың арасынан тепе-теңдікті сақтап жүру.*:* бір-бірімен қатар орналасқан қос сызық арасымен жүру (ені – 15 см, ұзындығы – 3 метр). Музыкалық-ырғақты қозғалыстар (табанның сыртқы қырымен жүру, жүгіру). Допты «өкшеге тұрып» бір-біріне домалату (қашықтығы – 2 метр). - Сапта бір-бірден жүгіру. Бір орында тұрып оңға және солға бұрылып секіру. Бұрылып секіру техникасын түсіндіру: еденнен аяқтарымен екпінмен итерілу, бұрылу үшін мүмкіндігінше жоғары секіру. -Көлбеу тақтай бойымен төрттағандап еңбектеу. Көлбеу баспалдақ (саты) үстімен өрмелеу, гимнастикалық қабырғаға өту, көшпелі саты гимнастикалық қабырғаның төртінші кермесіне қойылған. Көлбеу сатының шетінен ұстау техникасының сақталуын қадағалау: бас бармақпен үстінен, төрт саусақпен астыңғы жағынан қысып ұстайды
11:45-11:50	Бөлмені желдету	
11:50-12:20	**Ботақан, Күншуақ мектепалды тобы** **Тақырыбы: Құстардың қысқа дайындығы** **Қажетті құрал- жабдықтар:** Доп және қақпа. **Қимыл- қозғалыс ойыны:** 2п.№24 **Қажетті құрал- жабдықтар:** Арқан,құм салынған қапшық. **Қажетті құрал- жабдықтар:** Доптар,баскетбол торы. **Қимыл- қозғалыс ойыны:** .№22 **Негізгі кезең.** Бір-бірден тізбекке тұру, жүру, жүгіру; доппен жасалатын реттеу	- Допты қақпаға тебу (фудбол элементі) Фитболдарды бір-біріне қарай домалатуға жаттықтыру, көзбен мөлшерлеу қабілетін дамыту. Қозғалыстың дұрыстығы мен айқындығын дамыту - Басына құм салынған қапшықты қойып,арқан үстімен тепе-теңдік сақтап жүру Тепе-теңдік – төбесіне құм толтырылған қапшық қойып, тігінен тасталған жіп бойымен жүру. - Кеуде тұстан екі қолмен допты бір-біріне лақтыру

	жаттығулары (допты оң қолға ұстап), аяқтың ұшымен жүру – допты басынан асырып ұстайды, өкшесімен жүру – допты алдына шығарып ұстайды. Шеңберге тұру. Доппен жалпы дамытатын жаттығуларды орындау. Жаттығулардың дұрыс орындалуына, дене сымбатының сақталуына назар аударады. Негізгі қимыл-қозғалыстарды орындайды: 1. Допты 2 метр қашықтықтан қақпаға домалату. Балалардың назарын допты саусақтардың күшімен итеру керектігіне және доптың қозғалыс бағытын сақтау қажеттігіне аударады. 2. Секіру: бір аяқты алға – екіншісін артқа қойып секіру. Ойын түріндегі жаттығу: «Шапалақта-секір». 3. Тепе-теңдік сақтау – қос сызықтың ортасымен жүру. Ойын түріндегі жаттығу: «Жолмен жүріп өт». Нұсқау – жолдың шетіне шығып кетпеу, дене сымбатын сақтау.	(Баскетбол элементі) Допты бір-біріне лақтырып, оны қос қолды еркін қозғалтып қағып алу қабілетін нығайту (екі қолды бастан жоғары көтеріп қағып алу, ойынға қатысатын жұп арасындағы қашықтық – 1,5 метр).
14:00-15:30	Интернет-ресурстарымен жұмыс, ойынға керек құрал-жабдықтарды дайындау Циклограмма жасау	
15:45-15:50	Бөлмені желдету	
16:00-16:30	Ұйымдастырылған іс әрекетіне сәкес үйірме жұмысы Қауіпсіздік ережесі	
16:40-16:50	Бөлмені желдету	

2024-2025 оқу жылына арналған дене шынықтыру
Ұйымдастырылған іс-әрекеттің циклограммасы

Хуанар Сандыгүл дене шынықтыру нұсқаушысы		
IV апта 25.11 – 29.11.2024 ж		
Дүйсенбі -Сейсенбі- Сәрсенбі - Бейсенбі- Жұма		
	Ұйымдастырылған іс-әрекет	**Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері**
8:00-8:40	Таңғы жаттығу	
08:40-09:00	Залды желдету. Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	
09:30-09:50	**Балапан, Жұлдызша ортаңғы тобы** **Тақырыбы: Қыс мезгілі** **Қажетті құрал- жабдықтар:** Кедергілер **Қимыл- қозғалыс ойыны:** 21п.№58 **Қажетті құрал- жабдықтар:** Кедергілер **Қимыл- қозғалыс ойыны:** 2п.№18 **Қажетті құрал- жабдықтар:** Арқан **Қимыл- қозғалыс ойыны:** ҰОп.№1 **Негізгі кезең.** Заттарсыз жалпы дамытатын жаттығулар (№ 1 қосымша, № 1 кешен). Балаларға тышқанды көрсетеді: Аланда бір үйшік тұр,	-Төрттағандап еңбектеу еңбектеуге үйрету. 1 метр қашықтықта аяқтарын алшақ ұстай отырып допты бірбіріне домалату әдісін бекіту, допты қолмен лақтыру күшін дамыту. Көзөлшемін, төзімділікті дамыту - Оң,сол бүйірмен еңбектеу Алға қарай екі аяқпен секіруге үйрету - Ұлттық ойын

	Ол биік те емес, аласа да емес. Міне, жанынан тышқан өтті жүгіріп, Жүгіріп келіп алаңнан, ақырын қақты есікті: – Мына үйшікте кім тұрады? Бұл үйдің иесі кім? Ешкім жауап қатпады, Тышқан кірді үйшікке. Қараса: үлкен қапшық тұр екен, ал оның іші әртүрлі дәнге толы екен. Тышқан дәндерді теріп алып, әрқайсысын бөлек қапқа салмақ болады.	
11:15-11:20	Бөлмені желдету	
11:20-11:45	**Балдырған ересек тобы** **Тақырыбы: Дала құстары** **Қажетті құрал- жабдықтар:** Доп, баскетболдық себет. **Қажетті құрал- жабдықтар:** Құрсау. **Қажетті құрал- жабдықтар:** Доп. **Қимыл- қозғалыс ойыны**: «Допты лақтыр»..21 **Негізгі кезең.** Көздің көру қабілетінің бұзылуының алдын алуға және көз бұлшық еттерінің жұмысын жандандыруға арналған жаттығулар. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Орманға барғанда» Залдың бір шетіне аюдың апанының суреті салынады. Екінші жағына балалар тұратын үйдің сұлбасы салынады. Санамақтың көмегімен апанда отыратын аюды сайлап алады. Сөздер айтылып болғаннан кейін аю «ақырады» және үйге қарай шашырай қашқан балаларды қуалайды.	- Допты лақтырып баскетболдық себетке түсіру дұрыс бастапқы қалыпты сақтай отырып, әртүрлі етіп орналастырылған кегельдерге допты лақтыруға үйрету - Құрсаудан өту. оңға, солға бұрылу, өз төңірегінде айналу кезінде бір уақытта қос аяқпен жерден екпінмен итерілу қабілетін нығайтуды жалғастырамыз. Жүрген кезде қолды әртүрлі қалыпта ұстауға үйрету -Бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұру. Бір-бірден сапқа тұрыңдар. Бір-бірден сапта жүру, жан-жаққа «шашырап» жүру, бір-бірден тізбекке тұру. Заттардың көмегінсіз жасалатын жалпы дамытуға арналған жаттығуларды орындау. Жаттығулардың орындалуын көрсету
11:45-11:50	Бөлмені желдету	
11:50-12:20	**Ботақан , Күншуақ мектепалды тобы** **Тақырыбы: Тазалық денсаулық кепілі** **Қажетті құрал- жабдықтар:** Мақта толтырылған доп пен нысана. **Қимыл- қозғалыс ойыны**: №1п.№22 **Қажетті құрал- жабдықтар: Ағаш текше.** **Қимыл- қозғалыс ойыны: 1п.№28**	- Мақта толтырылған допты нысанаға дәлдеп ату Бір орында секіру. Балалардың назарын тізені ақырындап бүгу қажеттігіне аударады. Допты жоғары лақтыру және оны екі қолдап қағып алу. -20 сантиметр биіктікке секіру допты алға-жоғары көтеріп, оны қос қолдап қағып

	Қажетті құрал- жабдықтар: Сақина **Қимыл- қозғалыс ойыны: ҰОп.№15** **Негізгі іс-қимылдарды орындайды:** Тепе-теңдік жаттығулары – иректеп тасталған жіп бойымен жүру. Табанды жіпке қою қабілетін, шеңбердің аумағынан шықпауын бақылау. 40 см биіктікке тартылған жіптің астымен еңбектеп өту. Нұсқау – жіпке бастарын тигізіп алмас үшін тығызырақ топтасып өту қажет. Жүгіріп келіп 4-адымнан қос аяқтап жоғары секіру.	алуға үйрету. - Ұлттық ойын **Арқан тарту.**
14:00-15:30	Интернет-ресурстарымен жұмыс, ойынға керек құрал-жабдықтарды дайындау Циклограмма жасау	
15:45-15:50	Бөлмені желдету	
16:00-16:30	Ұйымдастырылған іс әрекетіне сәкес үйірме жұмысы Ханталапай ойын	
16:40-16:50	Бөлмені желдету	

2024-2025 оқу жылына арналған дене шынықтыру
Ұйымдастырылған іс-әрекеттің циклограммасы

Хуанар Сандыгүл дене шынықтыру нұсқаушысы		
І апта 02.12– 06.12.2024 ж		
Дүйсенбі -Сейсенбі- Сәрсенбі - Бейсенбі- Жұма		
	Ұйымдастырылған іс-әрекет	**Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері**
8:00-8:40	Таңғы жаттығу	
08:40-09:00	Залды желдету. Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	
09:30-09:50	**Балапан, Жұлдызша ортаңғы тобы** **Тақырыбы: Қыс мезгілі** **Қажетті құрал- жабдықтар**: Доптар **Қажетті құрал- жабдықтар:** Кедергілер **Қимыл- қозғалыс ойыны:** 1п. **Қимылдың негізгі түрлері:** Қуыршақты, қонжықтық төбешіктен сырғанату.Шанамен ойнау кезінде қауіпсіздік техникасын сақтауға назар аударады. Құрсаудан-құрсауға секіру.Педагог 2 -3 құрсауды қояды, сосын жаттығуды көрсетеді және түсіндіреді. Балалар тізбекте бір-бірден жүреді, құрсаудан-	-Аяқты алшақ қойып отырып, бір-біріне (1,5-2 метр) қашықтықта допты домалату. 1 метр арақашықтықта бір-біріне допты домалатуға үйрену. -2-3 метр қашықтыққа алға қарай жылжып секіру. Тұрақты тепе-теңдікті сақтай отырып, шектелген тірек аумағында жүруге жаттықтыру - Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Алға секіру кезінде бір мезетте екі аяқпен епті қозғала секіріп, жартылай бүгілген аяқтың басымен түсе білуді бекіту.

	құрсауға секіреді. Құрсауларды екі сызыққы қоюға болады, онда жаттығуды екі тізбек орындайды.	
11:15-11:20	Бөлмені желдету	
11:20-11:45	**Балдырған ересек тобы** **Тақырыбы: Жануарлар мен құстар қалай қыстайды?** **Қажетті құрал- жабдықтар:** Арқан. **Қажетті құрал- жабдықтар:** Гимнастикалық скамейка. **Қимыл-қозғалыс ойыны:** «Аңшы мен аңдар». №5 **Негізгі қимыл-қозғалыстарды орындау:** Қолын белге қойып, гимнастикалық орындықтың үстімен жүру (орындықтың ұзындығы – 35 см, ені – 20 см). Бас пен денені тік ұстау қажеттігіне балалардың назарын аударады. Жаттығудың орындалуын қадағалау, жүруге қорыққан балаларды сақтандыру. Қатарласа қойылған заттардың арасымен алақанды және табанды тіреп, төрт аяқтап еңбектеу. Кегельдерді алты данадан екі қатарға қойып шығады. Кегельдерді айналып өту қабілетіне назар аударады.	Арқанның бойымен тепе-теңдікті сақтап жүру допты жоғары лақтыруға және оны қос қолдап қағып алуға үйрету. Арқанның астынан оң және сол жақ бүйірмен еңбектеп өткен кезде дұрыс топтасу қабілетін нығайту,ептілігін дамыту. - Шеңбер бойымен жүру. Шеңбер құрау. Бір-бірден сапта жүру; сапта бір-бірден кегельдерді айналып жүру (айналып жүгірген кезде кегельдерді құлатуға болмайтынын балалардың есіне салады). Сапта бағытын өзгертіп жүру. Жүру бағытын тек педагогтің белгісіне қарай өзгертеді. - Етпетімен жатып, гимнастикалық скамейка бойымен қолдарымен тартылып, алға қарай еңбектеу.: аяқты кезекпен қойып, кермелерді қалдырмай гимнастикалық қабырғамен жоғары өрмелеу, түскен кезде соңғы кермеге дейін жету және жерге жеңіл түсу қабілетін жетілдіруді жалғастырамыз.
11:45-11:50	Бөлмені желдету	
11:50-12:20	**Ботақан, Күншуақ мектепалды тобы** **Тақырыбы: Қыс қызығы** **Қажетті құрал- жабдықтар:** Гимнастикалық скамейка **Қимыл-қозғалыс ойыны:** .№21 **Қажетті құрал- жабдықтар**: Жіп және доп. **Қимыл- қозғалыс ойыны:** .№34 Негізгі қимыл-қозғалыстарды орындайды: 1. Допты 2 метр қашықтықтан қақпаға домалату. Балалардың назарын допты саусақтардың күшімен итеру керектігіне және доптың қозғалыс бағытын сақтау қажеттігіне аударады.	- Гимнастикалық скамейка бойымен қолымен алға тартылу. хоп-фитболдармен (секіргіш гимнастикалық доптар) секіру; допты екі қолымен жоғары лақтыру және алақанмен шапалақтап ұтып алу -Допты жіптің үстінен екі қолымен лақтыру. Балаларды арқаннан (жіптен) секіру кезінде тез және екпінмен қарғуға үйрету; сапта бірінің артынан бірі арақашықтықты сақтап, бағытты өзгертіп жүгіруге дағдыландыру - Екі сапқа тұру. Қатарынан тізіліп сапқа тұрып бірінші-екінші болып санау жүргізу және нөмірлер

	2. Секіру: бір аяқты алға – екіншісін артқа қойып секіру. Ойын түріндегі жаттығу: «Шапалақта-секір». 3. Тепе-теңдік сақтау – қос сызықтың ортасымен жүру. Ойын түріндегі жаттығу: «Жолмен жүріп өт». Нұсқау – жолдың шетіне шығып кетпеу, дене сымбатын сақтау.	бойынша топқа бірігу дағдыларын жетілдіру;
14:00-15:30	Интернет-ресурстарымен жұмыс, ойынға керек құрал-жабдықтарды дайындау Циклограмма жасау	
15:45-15:50	Бөлмені желдету	
16:00-16:30	Ұйымдастырылған іс әрекетіне сәкес үйірме жұмысы Ханталапай ойын	
16:40-16:50	Бөлмені желдету	

2024-2025 оқу жылына арналған дене шынықтыру
Ұйымдастырылған іс-әрекеттің циклограммасы

Хуанар Сандыгул дене шынықтыру нұсқаушысы		
II апта 09.12 – 13.12.2024 ж		
Дүйсенбі -Сейсенбі- Сәрсенбі - Бейсенбі- Жұма		
	Ұйымдастырылған іс-әрекет	**Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері**
8:00-8:40	Таңғы жаттығу	
08:40-09:00	Залды желдету. Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	
09:30-09:50	**Балапан Жұлдызша ортаңғы тобы** **Тақырыбы: Қазақстанда мекендейтін жабайы жануарлар** **Қажетті құрал- жабдықтар:**Тунель **Қимыл- қозғалыс ойыны:** . №2 **Қажетті құрал- жабдықтар:**Ысқырық, Құрсаулар **Қимыл- қозғалыс ойыны**: №10 **Негізгі кезең.**	- Туннель арқылы еңбектеу. Ирек жолмен жүруді үйрену, шектеулі алаңда жүргенде нық тепе-теңдікті сақтай білу. - Сапта бір-бірден және екеуден жұппен жүру. Сапта бір қатармен жүруді және жүгіруді қалыптастыруды - Құрсаудан құрсауға секіру.

	Негізгі қимылдарды ойын түрінде орындау: Жерде жатқан шеңберге секіру – екі аяқпен бар күшімен итерілу. Алаңның бір жағынан қарсы жағына жүгіру – бір қатармен залдың қарсы жағына жүгіріп өту, сылдырмақты қолына алу, ойнау. Нұсқау – бәрі бір қатармен бір уақытта жүгіреді, қалып қоймайды, алға да шығып кетпейді.	Дене бітімін тік ұстап әрі тепе-теңдікті сақтай отырып еркін жүру және секіруді жетілдіру.
11:15-11:20	Бөлмені желдету	
11:20-11:45	**Балдырған ересек тобы** **Тақырыбы: Қызыл кітап** **Қажетті құрал- жабдықтар:** Құралсыз. **Қажетті құрал- жабдықтар:** Доп, шығыршық. **Қимыл-қозғалыс ойыны:** «Көршіңді тап».№5.3 **Негізгі қимыл-қозғалыстарды ойын түрінде орындау:** Ойын түріндегі жаттығу: «Түсіріп алмай өткіз». Шағын топтар бойынша орындату (4 рет). Қолымен белін таянып, құм толтырылған қапшықты төбесіне қойып гимнастикалық орындық үстімен жүру. Қапшық құлап кетпес үшін балалардың денені тік ұстауына назар аудару. Нұсқаулар: орындықтан асықпай, ақырын түсу қажет, алдымен аяқты ұшынан басады. Билингвалды компонент: түсіріп алмай өткіз – пронеси не урони Допты жоғарыға лақтыру.	- Бір орында тұрып, оңға, солға бұрылып секіру. Бір орында тұрып оңға, солға бұрылып секіру. Секіру жаттығуларының орындалу тәртібі мен дұрыстығын көрсету: өзін айналып бұрылған кезде бірнеше бұрылысты ізбе-із орындау қажет. - Заттарды қашықтыққа лақтыру (3,5–6,5 метрден кем емес) допты заттардың арасымен домалатқан кезде доп траекториясы бағытын өзгертуді үйрету. - Екеуден сапқа тұру. Қолдарын әртүрлі қалыпта ұстап, бір-бірден сапта жүру; аяқтың ұшымен жүру; жүгіру мен тізені жоғары көтеріп жүру жаттығуларын кезектестіріп орындау.
11:45-11:50	Бөлмені желдету	
11:50-12:20	Ботақан, Күншуақ мектепалды тобы Тақырыбы: Туған елім - мақтанышым Қажетті құрал- жабдықтар: Тунель Қимыл- қозғалыс ойыны:1п№36 Жалпы дамытатын жаттығуларды орындау (*массаж жасайтын төсенішпен*) 1. Бастапқы қалып: аяқтың арасын сәл ашып, қолды төмен түсіріп тұрамыз. П.: қолды алға, кеуденің деңгейіне, жоғары көтереміз, түсіреміз, бұрынғы қалпына қоямыз. 2. Б.қ.: сол қалып. Қолды белге қоямыз.	- Алға қарай 3–4 метр қашықтыққа жылжу арқылы секіру. Балаларды жүру мен жүгіруді қайталап кезектестіру; арқаннан аттап секіру; допты екі қолымен бір- біріне (арақашықтығы 1,5-2 м) басынан асыра лақтыруға үйрету; - Тунельден еңбектеп өту қимыл-қозғалысты бірқалыпты, асықпай орындау;. - Екеуден, үшеуден тізені жоғары көтеріп

	П.: отырамыз, қолдарымызбен еденді ұстап, тұрамыз, бастапқы қалпымызға қайтып ораламыз. 3. Б.қ.: қолды белге қойып, тізерлеп тұрамыз. П: алға қарай еңкейеміз (солға). 4. Б.қ.: отырамыз, аяғымызды тік ұстаймыз, қолдарымызды артқа қойып тірейміз. П.: тіземізді бүгіп, ішімізге қарай көтереміз. 5. Б.қ.: аяқтарымыз ды қосып, қолымызды белге қоямыз. П.: екі аяқтап секіреміз, жүреміз (екеуін кезекпен орындаймыз. Негізгі қимыл-қозғалыстарды ойын түрінде лек-лекпен орындау, балалардың назарын тапсырманы орындағанда арақашықтықтарын сақтауға аударады. Төсеніштердің арасымен «жыланша ирелеңдеп» жүру, жүгіру.	жүгіру. Балаларды етпетінен жатып, қолдың көмегімен гимнастикалық орындық үстімен еңбектеуге үйрету.
14:00-15:30	Интернет-ресурстарымен жұмыс, ойынға керек құрал-жабдықтарды дайындау Циклограмма жасау	
15:45-15:50	Бөлмені желдету	
16:00-16:30	Ұйымдастырылған іс әрекетіне сәкес үйірме жұмысы Ханталапай ойынын асық ату мен байланысы	
16:40-16:50	Бөлмені желдету	

2024-2025 оқу жылына арналған дене шынықтыру
Ұйымдастырылған іс-әрекеттің циклограммасы

Хуанар Сандыгул дене шынықтыру нұсқаушысы		
III апта 16.12 – 20.12.2024 ж		
Дүйсенбі -Сейсенбі- Сәрсенбі - Бейсенбі- Жұма		
	Ұйымдастырылған іс-әрекет	**Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері**
8:00-8:40	Таңғы жаттығу	
08:40-09:00	Залды желдету. Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	
09:30-09:50	**Балапан, Жұлдызша ортаңғы тобы** **Тақырыбы: Қыс ойындар** **Қажетті құрал- жабдықтар:** Доғалар **Қимыл- қозғалыс ойыны:** №10	- Биіктігі 40 см доғаның астынан еңбектеп өту. 20 см биіктіктен тереңдікке секіру. Ептілікті, күшті жетілдіру, белсенді демалу әдетіне тәрбиелеу

	Қажетті құрал- жабдықтар: Құралсыз **Қимыл- қозғалыс ойыны:** .№21 **Негізгі қимылдарды орындау:** 1,5 метр қашықтықта тұрған педагогтің лақтырған добын қағып алу және қайта лақтыру – допты саусақтары айқара ашылған алақанымен ұстау. Еденде жатқан жазық шеңберге секіру. Екі аяғымен бір мезетте итеріліп, жайлап аяқтарының ұшымен секіріп түсуге көңіл аудару.	- Саптағы, шеңбердегі өз орнын табу. Сапта бір қатармен жүру кезінде қозғалыс бағытын сақтай білуді қалыптастыру.
11:15-11:20	Бөлмені желдету	
11:20-11:45	**Балдырған ересек тобы** **Тақырыбы: Туған елім - мақтанышым** **Қажетті құрал- жабдықтар:** Құрсаулар. **Қимыл-қозғалыс ойыны:** «Көтермек»..38 **Негізгі қимылдарды орындайды:** Тепе-теңдік – қолды белге қойып, гимнастикалық орындық үстімен жүру, ортасына келгенде отыру – қолды қапталға созады. Отырған кезде корпусты дұрыс ұстауға назар аударады. Жаттығудың дұрыс орындалуын қадағалау, қорқатын балаларды сақтандыру. Екі тізбекке тұру. Қатарға қойылған заттарды айналып, «жыланша» ирелеңдеп жүгіру (заттардың арасындағы қашықтық – 1 метр, қатардың ұзындығы – 6 м). Жаттығудың орындалу тәртібін түсіндіру және көрсету – допты сол жақтан және оң жақтан айналып өту, корпусты бұру.	- Құрсауларды бір-біріне домалату. мөлшерлеу, лақтыратын қолға сәйкес келетін аяқты жылжытып қою қабілетін дамыту. Құрсаудан- құрсауға қос аяқтап секіру, қолды төменге және алға қимылдатып, аяқтың қозғалысымен үйлесімді әрекет ету, жерге тізені сәл бүгіп, аяқтың ұшымен жеңіл түсу қабілетін дамытуды жалғастырамыз. - Сапта бір-бірден жүру. **:** балаларға саптағы орнын табуды үйрету. Бір орында тұрып жоғары секіруге үйрету, бір мезетте екі аяғымен еденнен серпіліп секіру қабілетін дамыту. Кішірейтілген алаңда жүруге жаттықтыру, тепе-теңдік сақтау қабілетін дамыту. -Төрт тағандап еңбекте Секіру – қос аяқтап және бір аяқтап секіру. Қалай секіру керектігін түсіндіру және көрсету. Барлық қимылдар екпінмен орындалады. Демді іште ұстамау қажет. Әртүрлі бағытта төрт аяқтап еңбектеу. алақаны мен табанына сүйеніп төрт аяқтап еңбектеуді, еңбектеген кезде көтерілген заттың биіктігін ескеруді үйретуді жалғастыру
11:45-11:50	Бөлмені желдету	
11:50-12:20	**Ботақан, Күншуақ мектепалды тобы** **Тақырыбы: Атамның киіз үйі** **Қажетті құрал- жабдықтар:** Құм салынған қапшық.	- Допты басымен итеріп еңбектеу. Допты екі қолымен заттар арасымен жүргізуге (арақашықтығы 4 м) үйрету; балаларда бір

	Қажетті құрал- жабдықтар: Доптар **Қимыл- қозғалыс ойыны:** 1п.№41 Тізбекте бір-бірден тез адымдап жүру және жүгіру, екеуін кезекпен орындау. Тізбекте бір-бірден өкшемен жүру (арқадағы бұлшық еттерді дамытады), аяқтың ұшымен жүру (жалпақтабанның алдын алады). Аяқтың ұшымен жүгіру. Кәдімгі жүріс. Жалпы дамытатын жаттығуларды орындау (массаж жасайтын төсенішпен) Бастапқы қалып: аяқтың арасын сәл ашып, қолды төмен түсіріп тұрамыз. П.: қолды алға, кеуденің деңгейіне жоғары көтереміз, түсіреміз, бұрынғы қалпына қоямыз. 2. Б.қ.: сол қалып. Қолды белге қоямыз. П.: отырамыз, қолдарымызбен еденді ұстап, тұрамыз, бастапқы қалпымызға қайтып ораламыз. 3. Б.қ.: қолды белге қойып, тізерлеп тұрамыз. П: алға қарай еңкейеміз (солға). 4. Б.қ.: отырамыз, аяғымызды тік ұстаймыз, қолдарымызды артқа қойып тірейміз. П.: тіземізді бүгіп, ішімізге қарай көтереміз. 5. Б.қ.: аяқтарымызды қосып, қолымызды белге қоямыз. П.: екі аяқтап секіреміз, жүреміз (екеуін кезекпен орындаймыз). Негізгі қимыл қозғалыстарды ойын түрінде орындау: Кез келген бағытта қос аяқтап секіру.	орында тұрып секіру; - Екі тізенің арасына қапшықты қысып алып, түзу бағытта (арақашықтығы 6 метр) қос аяқпен секіру. Балаларды қадамды алмастыра жүру; орнынан биіктікке секіру; қимылды ойын арқылы балаларда құрсаудың ішіне кіру, көлбеу басқышқа шығу. - Допты бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алу. Жүру, жүгіру; қолына доп ұстап жүру (оң қолына), аяқтың ұшымен жүру – допты бастан асырып ұстайды, өкшемен жүреді – допты алдында ұстау.
14:00-15:30	Интернет-ресурстарымен жұмыс, ойынға керек құрал-жабдықтарды дайындау Циклограмма жасау	
15:45-15:50	Бөлмені желдету	
16:00-16:30	Ұйымдастырылған іс әрекетіне сәкес үйірме жұмысы Ханталапай ойынын асық ату мен байланысы	
16:40-16:50	Бөлмені желдету	

2024-2025 оқу жылына арналған дене шынықтыру
Ұйымдастырылған іс-әрекеттің циклограммасы

Хуанар Сандыгул дене шынықтыру нұсқаушысы		
IV апта 23.12 – 27.12.2024 ж		
Дүйсенбі -Сейсенбі- Сәрсенбі - Бейсенбі- Жұма		
	Ұйымдастырылған іс-әрекет	**Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері**
8:00-8:40	Таңғы жаттығу	
08:40-09:00	Залды желдету. Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	
09:30-09:50	**Балапан, Жұлдызша ортаңғы тобы** **Тақырыбы: Жаңа жыл**	- Шеңбердегі өз орындарын табу. Шеңбер құрып тұруға үйренуді жалғастыру, сапқа

	Қажетті құрал- жабдықтар: Гимнастикалық орындық **Қимыл- қозғалыс ойыны:** №8 **Қажетті құрал- жабдықтар:** Арқан **Қимыл- қозғалыс ойыны:** ҰОп.34 **Негізгі қимылдарды орындау:** 1.Еденде жатқан баспалдақтың рейкаларынан аттап өту. 2. Бөренеден (бум) еңбектеп өту. Тақтайшалардан аттап өткенде тізесін жоғары көтере білуіне, денесін тік ұстауына назар аудару.	тұру кезінде өз орнын шапшаң таба білу. - Гимнастикалық орындық үстімен жүру - Ұлттық ойын
11:15-11:20	Бөлмені желдету	
11:20-11:45	Балдырған ересек тобы Тақырыбы: Сәлем, Жаңа жыл! Қажетті құрал- жабдықтар: Сылдырмақ. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Аңшы». 29 Қажетті құрал- жабдықтар: Шана Қимыл-қозғалыс ойыны: «Атыспақ» №6. Негізгі қимылдарды орындайды. Көлденең нысанаға лақтыру (құрсаулар лақтыру сызығынан 2 метр қашықтықта) (6 рет). Лақтыратын қолға аттас аяқты сәл артқа қарай қоюға және лақтыру күшін бөлуге баса назар аудару. Екі тізбекке тұрады. Әр тізбектен бір бала белгіленген лақтыру сызығына жақындайды. Себеттен текшені алып, құрсауға лақтырады. Лақтырғаннан кейін өз тізбегінің соңына барып тұрады. Бір-біріне кедергі жасамауға тырысады. 20 см биіктен тереңдікке секіру. Секіргеннен кейін тепе-теңдік сақтау – денені тік ұстап, алға қарап тұру. Тепе-теңдік – еденге тасталған тақтайдың үстімен жүру, тапсырманы орындау – тақтайдың екі жағынан жүріп, орта тұсына келгенде екіге ажырау. Спорттық жаттығулар – мұзды жолдармен сырғанау. Бір орыннан итеріле отырып, көлденең жолмен сырғанау. Жеке-жеке тәртіппен орындау. Педагог сырғанау кезінде тепе-теңдіктің, қауіпсіздік техникасының сақталуына баса назар	- Жұптасып ойнай білу, бағытты бағдарлау. Жұптасып жасалатын қимылды түсіндіру – алдымен бірінші қатар екіншісіне қарай еңбектеп жүреді және өз орнына қайтып оралады. - **Ұлтық ойын Түйілген орамал** - Шаңғымен адымдап жүруге үйрету. Жолмен сырғанау дағдысын бекіту. Динамикалық тепе-теңдікті және қимыл үйлесімділігін дамыту.

	аударады.	
11:45-11:50	Бөлмені желдету	
11:50-12:20	**Ботақан, Күншуақ мектепалды тобы** **Тақырыбы: Дені саудың, жаны сау** **Қажетті құрал- жабдықтар:** Скамейка және текшклкр **Қажетті құрал- жабдықтар: Ағаш** **Қимыл- қозғалыс ойыны: ҰОп.№08** **Қимыл- қозғалыс ойыны**: .№23 **Негізгі іс-қимылдарды орындайды:** Тепе-теңдік – шеңбер формасында тасталған таспа жіп бойымен жүру. Табанды жіптің үстіне қою, шеңберден шықпау қабілетін бақылау. «Өкшеге отырып» допты бір-біріне домалатады (қашықтық – 2 метр). «1-2-3 – жұбыңды тап!» командасы бойынша өз жұбын табу. Допты екі қолдың күшімен итеру қажеттігіне және доптың қозғалыс бағытын сақтауға балалардың назарын аудару.	- Үш қатармен сапқа тұру. сап түзеуден үш қатармен қайта тұру; оңға, солға бұрылу дағдыларын дамытуды жалғастыру. - Скамейканың үстіне қойылған текшелерден аттап жүру. Балаларды жүру мен жүгіруді қайталап кезектестіру; арқаннан аттап секіру; допты екі қолымен бір- біріне (арақашықтығы 1,5-2 м) басынан асыра лақтыруға үйрету; - Ұлттық ойын **Хан «алшы»**
14:00-15:30	Интернет-ресурстарымен жұмыс, ойынға керек құрал-жабдықтарды дайындау Циклограмма жасау	
15:45-15:50	Бөлмені желдету	
16:00-16:30	Ұйымдастырылған іс әрекетіне сәкес үйірме жұмысы Бес тас ойыны	
16:40-16:50	Бөлмені желдету	

2024-2025 оқу жылына арналған дене шынықтыру
Ұйымдастырылған іс-әрекеттің циклограммасы

Хуанар Сандыгул дене шынықтыру нұсқаушысы
III апта 30.12 – 03.01.2025 ж (қайталау)
Дүйсенбі -Сейсенбі- Сәрсенбі - Бейсенбі- Жұма

	Ұйымдастырылған іс-әрекет	**Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері**
8:00-8:40	Таңғы жаттығу	
08:40-09:00	Залды желдету. Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	
09:30-09:50	**Балапан,Жұлдызша ортаңғы тобы** **Тақырыбы: Қыс ойындар** **Қажетті құрал- жабдықтар:** Доғалар **Қимыл- қозғалыс ойыны:** №10 **Қажетті құрал- жабдықтар:** Құралсыз **Қимыл- қозғалыс ойыны:** .№21 **Негізгі қимылдарды орындау:** 1,5 метр қашықтықта тұрған педагогтің лақтырған добын қағып алу және қайта лақтыру – допты саусақтары айқара ашылған алақанымен ұстау. Еденде жатқан жазық шеңберге секіру. Екі аяғымен бір мезетте итеріліп, жайлап аяқтарының ұшымен секіріп түсуге көңіл аудару.	-15-20 см биіктіктен секіру. Биіктігі – 30 см, ені 20 см гимнастикалық сәкіде жүру. Еденге тігінен қойылған шеңберден еңбектеп өту. - Саты бойымен өрмелеу. Саптан шығып кетпей, бағытты өзгерте отырып жүгіруді үйрету, секіріп түскенде тепе-теңдікті
11:15-11:20	Бөлмені желдету	
11:20-11:45	**Балдырған ересек тобы** **Тақырыбы: Туған елім - мақтанышым** **Қажетті құрал- жабдықтар:** Құрсаулар. **Қимыл-қозғалыс ойыны:** «Көтермек»..38 **Негізгі қимылдарды орындайды:** Тепе-теңдік – қолды белге қойып, гимнастикалық орындық үстімен жүру, ортасына келгенде отыру – қолды қапталға созады. Отырған кезде корпусты дұрыс ұстауға назар аударады. Жаттығудың дұрыс орындалуын қадағалау, қорқатын балаларды сақтандыру. Екі тізбекке тұру. Қатарға қойылған заттарды айналып, «жыланша» ирелеңдеп жүгіру (заттардың арасындағы қашықтық – 1 метр, қатардың ұзындығы – 6 м). Жаттығудың орындалу тәртібін түсіндіру және көрсету – допты сол жақтан және оң	- Құрсауларды бір-біріне домалату. мөлшерлеу, лақтыратын қолға сәйкес келетін аяқты жылжытып қою қабілетін дамыту. Құрсаудан- құрсауға қос аяқтап секіру, қолды төменге және алға қимылдатып, аяқтың қозғалысымен үйлесімді әрекет ету, жерге тізені сәл бүгіп, аяқтың ұшымен жеңіл түсу қабілетін дамытуды жалғастырамыз. - Ұлтық ойын Соқыр теке.

	жақтан айналып өту, корпусты бұру.	
11:45-11:50	Бөлмені желдету	
11:50-12:20	**Ботақан, Күншуақ мектепалды тобы** **Тақырыбы: Атамның киіз үйі** **Қажетті құрал- жабдықтар:** Құм салынған қапшық. **Қажетті құрал- жабдықтар:** Доптар **Қимыл- қозғалыс ойыны:** 1п.№41 Тізбекте бір-бірден тез адымдап жүру және жүгіру, екеуін кезекпен орындау. Тізбекте бір-бірден өкшемен жүру (арқадағы бұлшық еттерді дамытады), аяқтың ұшымен жүру (жалпақтабанның алдын алады). Аяқтың ұшымен жүгіру. Кәдімгі жүріс. Жалпы дамытатын жаттығуларды орындау (массаж жасайтын төсенішпен) Бастапқы қалып: аяқтың арасын сәл ашып, қолды төмен түсіріп тұрамыз. П.: қолды алға, кеуденің деңгейіне жоғары көтереміз, түсіреміз, бұрынғы қалпына қоямыз. 2. Б.қ.: сол қалып. Қолды белге қоямыз. П.: отырамыз, қолдарымызбен еденді ұстап, тұрамыз, бастапқы қалпымызға қайтып ораламыз. 3. Б.қ.: қолды белге қойып, тізерлеп тұрамыз. П: алға қарай еңкейеміз (солға). 4. Б.қ.: отырамыз, аяғымызды тік ұстаймыз, қолдарымызды артқа қойып тірейміз. П.: тіземізді бүгіп, ішімізге қарай көтереміз. 5. Б.қ.: аяқтарымызды қосып, қолымызды белге қоямыз. П.: екі аяқтап секіреміз, жүреміз (екеуін кезекпен орындаймыз). Негізгі қимыл қозғалыстарды ойын түрінде орындау: Кез келген бағытта қос аяқтап секіру.	- Қолдарынан ұстап, жұптарымен айналу. бір-бірінің артына сапқа тұрып екпін мен бағытты өзгерте отырып, «паровоз» болып жүруге дағдыландыру - Бір сызыққа қойылған заттардың арасымен жүгіру. Бір қатарға қойылған заттардың арасымен алақаны мен табанын тіреп еңбектеу (кегельдерді екі сызық бойына 6 данадан қойып шығады). Түсіндіру: қимылдарды балалардың бірі көрсетіп тұрады.
14:00-15:30	Интернет-ресурстарымен жұмыс, ойынға керек құрал-жабдықтарды дайындау Циклограмма жасау	
15:45-15:50	Бөлмені желдету	
16:00-16:30	Ұйымдастырылған іс әрекетіне сәкес үйірме жұмысы Бес тас ойыны	
16:40-16:50	Бөлмені желдету	