

МКҚК №53 «Ер-Асыл» бөбекжай- бақшасы
«Жауқазын» МАД тобының
дене шынықтыру ұйымдастырылған оқу қызметінің
технологиялық картасы
2020-2021ж.

Тәрбиешілер:Сабанбаева Э
Артыкова А

Шымкент

Ұйымдастырылған оқу қызметінің технологиялық картасы

Тобы: Жауқазын МАД

Білім саласы: «Денсаулық»

Білім бөлімі: «Дене шынықтыру»

Өтілетін күні: 01.09.2020ж

Тақырыбы: Тізені сәл бүгіп, баяу қарқынмен жүгіру.

Мақсаты: Тізені сәл бүгіп, баяу жүруге машықтандыру үйрету. Тізеден бүгілген аяқты жоғары көтеру, аяқтың ұшымен, өкшемен жүру.

Міндеті: Жалпы дамыту жаттыуларын орындату, қимыл қошқалысын арттыру.

Көрнекіліктер: Қимылды ойынға қажетті құралдар.

Алдын-ала жұмыстар: Сапқа тұру денені тік ұстау.

| Қызмет кезеңдері | Нұсқаушы қызметі | Балалар қызметі |
|--|--|--|
| <p>Ұйымдастырушы қозғаушы қызмет түрі</p> | <p>Сапқа тұру сап түзеу сәлемдесу. Бір тізбекпен жүру, жүіру. Аттар жүрісімен тізені жоғары көтеріп жүіру, жылан жүрісімен ирелеңдеп жүру. Оң сол жақ бүйірімен жүгіру.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: М.И. Фонарева бойынша. «Үйшік» - тік тұрып, аяқты бір-бірінен алшақ ұстайды, қолды бастан асыра көтеріп, «үйшік» сияқты біріктіреді, демді ішке тартады, қолды төмен түсіріп, денені босатып, демді шығарады.</p> | <p>Жалпы бір сапқа тұрады түзеледі. Сәлемдеседі.</p> <p>Тыныс алу жаттығуын жасайды.</p> |
| <p>Ұйымдастыру-ізденушілік</p> | <p>Жалпы дамыту жаттығулары</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Қол жоғарыда» Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, қол төменде. Қолды жоғары көтеру, төмен түсіру, «төмен» деп айту. 5 рет қайталау. 2. «Алға иілу» Б.қ. аяқ иық көлемінде, қол белде. Алға иілу, түзелу. 6 рет қайталау. 3. «Отырып-тұру» Б.қ. аяқ біршама алшақ, қол белде. Отыру, қолды алға созу, «отыру» деп айту, бастапқы қалыпқа оралу. 6 рет қайталау. 4. «Текшелер» Б.қ. өкше бірге, аяқтың ұшы алшақ, қол кеуде тұсында шынтақтан бұғулі. Қолды екі жаққа | <p>Нұсқаушымен бірге жаттығуларды мұхият орындайды.</p> |

| | | |
|-------------------------------|--|--|
| | <p>керу, бастапқы қалыпқа оралу. 6 рет қайталау.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: М.И. Фонарева бойынша. «Үйшік» - тік тұрып, аяқты бір-бірінен алшақ ұстайды, қолды бастан асыра көтеріп, «үйшік» сияқты біріктіреді, демді ішке тартады, қолды төмен түсіріп, денені босатып, демді шығарады.</p> <p>Үш қатарлы саптан бір тізбекке оралу. Жүгіру. Үздіксіз жүру.</p> | Тыныс алу жаттығуын жасайды. |
| Негізгі қимыл қозғалыс | 1. Тізені сәл бүгіп, баяу қарқынмен жүгіру. | Балалар зейінмен көріп ептілікпен орындайды. |
| Жетекші-жөндеуші | Қимыл қозғалыс ойыны: «Көкпар». Бұл ойын «ат шабыс» ойыны тәрізді тек аттың үстінде отырған болып есестету арқылы ойналады. | Қимылдық ойынды қызыға ойнады. |

Күтілетін нәтиже:

Білуі қажет: Жалпы дамыту жаттығуларын дұрыс игереді.

Қалыптасқан түсініктер: Тізені сәл бүгіп, баяу қарқынмен жүгіруге дағдылану.

Орындаушылық қабілеті: Балалар тапсырман орындауды қызығушылықпен ойнады.

Әдіскер: *Асият Рамағалова 9.*

Ұйымдастырылған оқу қызметінің технологиялық картасы

Тобы: Жауқазын МАД

Білім саласы: «Денсаулық».

Білім бөлімі: «Дене шынықтыру».

Өтілетін күні: 03.09.2020ж

Тақырыбы: Шығыршықтан шығыршыққа екі аяқпен секіру, түзу және бір бүйірімен секіру.

Мақсаты: Шығыршықтан шығыршыққа екі аяқпен секіру, түзу және бір бүйірімен секіруде ептілік танытуға шақыру. Шығыршықтан шығыршыққа екі аяқпен секіру, түзу және бір бүйірімен секіруде ептілік танытуға шақыру.

Міндеті: Жаттығуды дұрыс орындауға үйрету.

Көрнекіліктер: шығыршық бала санына қарай, қимылды ойынға қажетті құрал.

Алдын-ала жұмыстар: сапқа тұру денені тік ұстау

Блингвалдық компоненттері: Шығыршық- обручь.

| Қызмет кезеңдері | Нұсқаушы қызметі | Балалар қызметі |
|--|--|---|
| <p>Ұйымдастырушы қозғаушы қызмет түрі</p> | <p>Қатар тұру денені тік ұстау. Сәлемдесу. Қолды жоғары көтеріп аяқтың ұшымен жүру, өкшемен жүру. Балапанша жүру, жыланша ирелендеп жүру, адымдап жүру.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: А.Н. Стрельникова бойынша « Итбалық» - отырып бір қолын ішіне, екінші қолын кеудесіне қою; ішін тартып, демін ішке алу, кеудесін төмен түсіріп, ішін жіберіп ауаны сырқа шығару; Үш қатарлы саптан қайта бір тізбекке тұру. Жүгіру. Бір тізбекте жүру.</p> | <p>Сапқа тұрады денені тік ұстап сәлемдеседі. Бой сергіту жаттығуларын орындайды.</p> <p>Тыныс алу жаттығуын орындайды.</p> |
| <p>Ұйымдастыру-ізденушілік</p> | <p>Бір тізбекте жүру. Жылдамдықты өзгерте отырып жүру. Жүгіру. Үш қатарлы сапқа тұру. Шығыршықпен орындалатын жалпы дамыту жаттығулары</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Шығыршық алда, жоғары, төмен» Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, шығыршық қолда төменде. Шығыршықты алға көтеру, жоғары, шығыршыққа қарау, төмен түсіру. 5 рет қайталау. 2. «Жан-жаққа бұрылулар Б.қ. аяқ иық деңгейінде, шығыршық төменде. Оңға бұрылу, шығыршықты алға көтеру, «оңға деп дыбыстау, бастапқы қалыпқа оралу. 3. «Отырып-тұру, шығыршық алда Б.қ. | <p>Нұсқаушымен бірге жаттығуларды мұхият орындайды.</p> |

| | | |
|-------------------------------|--|---|
| | <p>өкше бірге, аяқ ұшы алшак, шығыршық төменде. Отыру, шығыршықты еденге тігінен қою, бастапқы қалыпқа оралу. 5 рет қайталау.</p> <p>4. «Шығыршыққа ену Б.қ. бастапқыдай. Шығыршықты бастан жоғары көтеру, иыққа қою, шығыршықты басқа кигізу, бастапқы қалыпқа оралу. 5 рет қайталау.</p> <p>5. «Аяқ ұшына көтерілу» Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшак, шығыршық алда. Аяқ ұшына көтерілу, бастапқы қалыпқа оралу. 7 рет қайталау.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: А.Н. Стрельникова бойынша «Итбалық» - отырып бір қолын ішіне, екінші қолын кеудесіне қою; ішін тартып, демін ішке алу, кеудесін төмен түсіріп, ішін жіберіп ауаны сырқа шығару; Үш қатарлы саптан қайта бір тізбекке тұру. Жүгіру. Бір тізбекте жүру.</p> | Тыныс алу жаттығуын орындайды. |
| Негізгі қимыл қозғалыс | Шығыршықтан шығыршыққа екі аяқпен секіру, түзу және бір бүйірімен секіру. | Балалар ептілікпен орындайды. |
| Жетекші-жөндеуші | Қимыл қозғалыс ойыны: «Бүркіт». Балалар «Бүркітті» тандайды. Қалған ойыншылар - «қосаяқтар», «тышқандар», «құстар» болады. Тәрбиешінің берілген дабылы бойынша «бүркіт» ұясында отырады, ал қалғандары секіріп, жүгіріп, ұшып жүреді. Дабыл бойынша – бәрі тұрған жерінде қатып қалады, ал «бүркіт» ұшып шығып, қозғалып қалған ойыншыны тауып алады да, ол ойыншы «бүркіт» атанады. | Балалар ойын шартын түсініп қызыға ойнайды. |

Күтілетін нәтиже:

Білуі қажет: балалар дамытушы жаттығуларды мұқият орындай алады.

Қалыптасқан түсініктер: Шығыршықтан шығыршыққа екі аяқпен секіру, түзу және бір бүйірімен секіруді игерді.

Орындаушылық қабілеті: балалар нұсқаушы бұйрығын зейінмен орындап ойынды қызыға ойнады, қимыл қозғалысы артты.

Әдіскер: 

Ұйымдастырылған оқу қызметінің технологиялық картасы

Тобы: Жауқазын МАД

Білім саласы: «Денсаулық».

Білім бөлімі: «Дене шынықтыру».

Өтілетін күні: 04.09.2020-08.09.2020ж

Тақырыбы: Көлбеу қойылған тақтай үстімен еңбектеп жүру.

Мақсаты: Көлбеу тақтай үстімен жоғары, төмен еңбектеуге баулу. Көлбеу тақтай үстімен жоғары, төмен еңбектеуге баулу, көлбеу қойылған тақтай үстімен тепе теңдік сақтай жүруге үйрету

Міндеті: Ойын кезінде балалардың белсенділігін арттырып, көңіл –күйлерін көтеру.

Қажетті құралдар: тақтай, ойынға қажетті заттар.

Алдын-ала жұмыстар: Сапқа тұру денені тік ұстау.

Блингвалдық компоненттері: еңбектеу-ползать

| Қызмет кезеңдері | Нұсқаушы қызметі | Балалар қызметі |
|--|---|---|
| <p>Ұйымдастырушы қозғаушы қызмет түрі</p> | <p>Қатарға тұру түзелу, балалармен сәлемдесу: Балалар бүгінгі оқу іс әрекетке дайынсындар ма? Қиялдаймыз самғаймыз, Кең әлемді шарлаймыз. Жаттығуды бастаймыз.</p> <p>Аяқтың ұшымен жүру, жылан жүріспен жүру, ат жүрісімен жүру.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: К. П, Бутейко бойынша бақылау үзілісі. – 1-2,3-4 есебінде танаудың әр тесігінен кезек-кезек демді ішке тартады; 1-10 есебінде дем алуды бөгеп, сыртқа шығарады.</p> | <p>Сапқа тұрады денені тік ұстап сәлемдеседі. Бой сергіту жаттығуларын орындайды.</p> <p>Тыныс алу жаттығуын орындайды.</p> |
| <p>Ұйымдастыру-ізденушілік</p> | <p>Бір тізбекте жүру. Адымдап жүгіру. Ирелендеп жүру. Үш қатарлы сапқа тұру. Жалпы дамыту жаттығулары</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Текшелер» Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, қол кеуде тұсынан бүгүлі. Қолды екі жанға керу, бастапқы қалыпқа оралу. 6 рет қайталау. 2. «Жан-жаққа бүгілу» Б.қ. аяқ иық деңгейінде, қол белде. Оңға қарй бүгілу, «оңға деп дыбыстау, түзелу. Сол жаққа да дәл солай жасау. 8 рет қайталау. 3. «Тізеңді бүк Б.қ. отырып, аяқ бірге, | <p>Нұсқаушымен бірге жаттығуларды мұхият орындайды.</p> |

| | | |
|-------------------------------|---|---|
| | <p>қол төменде. Тізені кеуде тұсына жинау, екі қолмен қапсыра құшақтау, бастапқы қалыпқа оралу. 6 рет қайталау.</p> <p>4. «Алға иілу Б.қ. отырып, аяқтар алшақ, қал артта. Алға қарай иілу, аяқтың ұшына дейін тигізу, бастапқы қалыпқа оралу. 6 рет қайталау.</p> <p>5. «Оң, сол аяқта кезек секіру» Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, қол белде. 6 рет оң аяқта, 6 рет сол аяқта секіру, бір орында жүру, секіруді қайталау.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: К. П, Бутейко бойынша бақылау үзілісі. – 1-2,3-4 есебінде танаудың әр тесігінен кезек-кезек демді ішке тартады; 1-10 есебінде дем алуды бөгеп, сыртқа шығарады. Үш қатарлы саптан бір тізбекке қайта тұру. Тізбекпен жүру.</p> | Тыныс алу жаттығуын орындайды. |
| Негізгі қимыл қозғалыс | 1. Көлбеу қойылған тақтай үстімен еңбектеп жүру. | Балалар ептілікпен орындайды. |
| Жетекші-жөндеуші | Қимыл қозғалыс ойыны: «Көрінбейтін тақия». Ойыншылар айнала шеңбер болып тұрады. Жүргізуші барлық ойыншыларды айналып өтіп, білдіртпей бір ойыншының артына тақияны тастап кетеді. Егер ойыншы бірден оны байқамаса, онда ол жүргізуші болады. Тақияны тапқан ойыншы жүргізушіні қуып жетіп, оған тақияны кигізу керек. | Балалар ойын шартын түсініп қызыға ойнайды. |

Күтілетін нәтиже:

Білуі қажет: Үш қатарлы сапқа тұруды біледі.

Қалыптасқан түсініктер: Көлбеу қойылған тақтай үстімен еңбектеп жүруге дағдыланады.

Орындаушылық қабілеті: Негізгі қимыл қозғалыс жаттығуларын ептілікпен орындайды

Әдіскер: 

Ұйымдастырылған оқу қызметінің технологиялық картасы

Тобы: Жауқазын МАД

Білім саласы: «Денсаулық»

Білім бөлімі: «Дене шынықтыру»

Өтілетін күні: 10.09.2020ж

Тақырыбы: Тура, теріс тұрып адымдап, қол ұстасып жүру, жүгіру.

Мақсаты: Тура, теріс ұрып адымдап, қол ұстасып жүру, тура теріс тұрып адымдап, қол ұстасып жүру, жүгіруге үйрету

Міндеті: Балаларды дұрыс жаттығуларды орындауға дағдыландыру.

Көрнекіліктер: орындық, доп.

Алдын-ала жұмыстар:Сапқа тұру денені тік ұстау.

Блингвалдық компоненттері:жүру-ходить

| Қызмет кезеңдері | Нұсқаушы қызметі | Балалар қызметі |
|---|---|---|
| Ұйымдастырушы қозғаушы қызмет түрі | <p>Қатарға тұру түзелу, балалармен сәлемдесу: Жалпы қатарға тұру, денені тік ұстау қолға арналған жаттығулар. Бір қатарға жүріп, тізені бүкпей аяқ ұшымен жүру. Өкшемен жүру.</p> <p>Тыныс алу жаттығу: «Итбалық» - отырып бір қолын ішіне, екінші қолын кеудесіне қою; ішін тартып демін ішке алу, кеудесін төмен түсіріп, ішін жіберіп томпайтып ауаны сыртқа шығару.</p> | <p>Жалпы бір сапқа тұрады түзеледі. Сәлемдеседі.</p> <p>Тыныс алу жаттығуын жасайды.</p> |
| Ұйымдастыру-ізденушілік | <p>Жалпы дамыту жаттығулары:</p> <ol style="list-style-type: none">1. «Серпіме» Б.қ. аяқ иық деңгейінде, қолды жоғары көтеріп шапалақтау. 6 рет.2. Б.қ. Қолды кеудеге әкелу, тізені бүгу. 6 рет.3. Б.қ. Қолды жоғары көтеру иіліп жаттығулар жасау. 8 рет. <p>Тыныс алу жаттығу: «Итбалық» - отырып бір қолын ішіне, екінші қолын кеудесіне қою; ішін тартып демін ішке алу, кеудесін төмен түсіріп, ішін жіберіп томпайтып</p> | <p>Нұсқаушымен бірге жаттығуларды мұхият орындайды.</p> <p>Тыныс алу жаттығуын жасайды.</p> |

| | | |
|-------------------------------|--|------------------------------------|
| | ауаны сыртқа шығару. | |
| Негізгі қимыл қозғалыс | 1.Тура, теріс ұрып адымдап, қол ұстасып жүру. Тура, теріс ұрып адымдап, қол ұстасып жүгіру. | Балалар ептілікпен орындайды. |
| Жетекші-жөндеуші | Қимыл қозғалыс ойыны: «Арқа». Ойыншылар екі топқа бөлінеді. Бірінші топтың мүшелері теріс қарап тұрып, аяқтарының арасымен допты екінші командаға бағыттайды. Одан кейін екінші команда қайталайды. | Балалар ойн шартын түсініп ойнады. |

Күтілетін нәтиже:

Білуі қажет: Балалар жарыс ойыны туралы біледі.

Қалыптасқан түсініктер: Жаттығуларды дұрыс жасап дене бітімі дұрыс қалыптасады.

Орындаушылық қабілеті: Балалар дамытушы жаттығуды дұрыс орындайды.

Әдіскер: *Асият Рамағалова*

Ұйымдастырылған оқу қызметінің технологиялық картасы

Тобы: Жауқазын МАД

Білім саласы: «Денсаулық»

Білім бөлімі: «Дене шынықтыру»

Өтілетін күні: 15.09.2020ж

Тақырыбы: Орнынан ұзындыққа секіру.

Мақсаты: Орнынан ұзындыққа секіруге жаттықтыру. Балалардың ойынға деген қызығушылығын артыру Орнынан ұзындыққа секіруге жаттықтыру. Бір орында тұрып, алға қарай 3-4м қашықтықта жылжи арқылы секіруге үйрету..

Міндеті: Түрлі жаттығулар кезінде денесін тік ұстап тұзу жүруге дағдыландыру.

Көрнекіліктер:

Алдын-ала жұмыстар: Сапқа тұру денені тік ұстау.

Блингвалдық компоненттері: орын-места

| Қызмет кезеңдері | Нұсқаушы қызметі | Балалар қызметі |
|------------------------------------|--|---|
| Ұйымдастырушы қозғаушы қызмет түрі | Балаларды сапқа тұрғызу, денені тік ұстау, сәлемдесу. Оңға бұрылу, қатармен залдың ішінде жүріп түрлі жаттығулар жасау. Тыныс алу жаттығулары: | Жалпы бір қатарға тұру. Сәлемдеседі. |
| Ұйымдастыру-ізденушілік | Жалпы дамыту жаттығулары: 1. «Қолды сермеу» Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, қол төменде. Оң қолды алға созу сол мезетте сол қолды артқа сермеу, белсенді қалыпта кері сермеу. Бірнеше қайталаудан соң бастапқы қалыпқа оралу. 2. «Жан-жаққа иілулер» Б.қ. тізерлеп тұрып, қол белде. Оңға иілу, бастапқы қалыпқа оралу. Сол жаққа да дәл солай жасау. 6 рет қайталау. 3. «Отырып-тұру» Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, қол төменде. Отыру, қолды алға созу, «Отыр» деп дыбыстау, бастапқы қалыпқа оралу. | Дамытушы жаттығуды мұқият көріп қайталап жасайды. |

| | | |
|-------------------------------|--|-------------------------------------|
| | <p>5 рет қайталау.</p> <p>4. «Оң және сол аяқта секіру» Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, қол белде. Оң аяқта 6 рет, сол аяқта 6 рет секіру, бір орнында жүру, секіруді қайта қайталау.</p> | |
| | <p>Тыныс алу жаттығуы: С.М. Иванов бойынша «Паровоз» - қолдарымен кезектестіріп қимылдар жасап, бөлме ішінде жүру; мұрын арқылы демді ішке жұтып, ауыздан «чух-чух-чух» сөздерімен бірге демді шығарады.</p> <p>Үш қатарлы саптан бір тізбек бойына қайта тұру. Жүру.</p> | Тыныс алу жаттығуын жасайды. |
| Негізгі қимыл қозғалыс | <ol style="list-style-type: none"> 1. Бір орында трып секіру. 2. Оң аяқты көтеріп сол аяқпен секіру. 3. Сол аяқты көтеріп оң аяқпен секіру. (6 рет қайталау) . | Балалар ептілікпен орындайды. |
| Жетекші-жөндеуші | <p>Қимыл қозғалыс ойыны: «Тиынды көтер». Алаңның қарама - қарсы жағына бастау сәті және финишті белгілейді. Тиындарды жайып қояды. Дабыл бойынша жігіттер финишке қарай шабады. Шабыс кезінде тоқтамай, еңкейіп тиынды алады. Тиынды ең көп жинаған ойыншы ұтады.</p> | Балалар ойын шартын түсініп ойнады. |

Күтілетін нәтиже:

Білуі қажет: Орынан ұзындыққа секіре алады.

Қалыптасқан түсініктер: Орынан ұзындыққа секіруді игерді.

Орындаушылық қабілеті: сап түзеп тұрады, қызығушылығы арта түседі.

Әзіскер: Аманжол

Ұйымдастырылған оқу қызметінің технологиялық картасы

Тобы: Жауқазын МАД

Білім саласы: «Денсаулық»

Білім бөлімі: «Дене шынықтыру»

Өтілетін күні: 17.09.2020ж

Тақырыбы:Допты жоғары лақтырып, екі қолмен қағып алу;

Мақсаты: Допты жоғары лақтырып қағып алуға жаттықтықтыру.

Балалардың жарыс ойынға қызыға қатысуына жағдай жасау. Допты жоғары қос қолмен жоғары лақтыру, домалату, заттардың арасымен домалату.

Міндеті: Балалардың денсаулығына бағытталған дене бітіміне көңіл аудару.

Көрнекіліктер:Доп ойынға қажетті құралдар.

Алдын-ала жұмыстар:сапқа тұру денені тік ұстау.

Блингвалдық компоненттері:доп –мячъ.

| Қызмет кезеңдері | Нұсқаушы қызметі | Балалар қызметі |
|--|--|--|
| <p>Ұйымдастырушы қозғаушы қызмет түрі</p> | <p>Қатарға тұру денені тік ұстау, сәлемдесу. Жай жүріспен жүру, аяқтың ұшымен жүру, өкшемен жүру, аяқтың шетімен жүру. Қолға арналған жаттығуларды орындау.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: Т. Ф. Виноградова бойынша «Түтікше» - ысқырықты үрлегендей қылып, ерніңмен түтікшені қысып, сосын жымыып ерніңді босатасың; еріннің осындай қалыптарын кезектестіріп қайталайды.</p> | <p>Жалпы бір қатарға тұру. Сәлемдеседі. Нұсқаушы соңынан қайталау.</p> |
| <p>Ұйымдастыру-ізденушілік</p> | <p>Доппен орындалатын жалпы дамыту жаттығулары:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Допты лақтырып, екі қолмен тосып ал» Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, доп екі қолда төменде. Допты жоғары лақтырып, екі қолмен қағып алу. 6 рет қайталау. 2. «Допты айналанда дөңгелет» Б.қ. аяқ иық деңгейінде, доп төменде. Алға иілу, оң аяқпен допты өзінен айналдыру, кейін сол аяқпен, | <p>Дамытушы жаттығуды мұқият көріп қайталап жасайды.</p> |

| | | |
|-------------------------------|---|-------------------------------------|
| | <p>бастапқы қалыпқа оралу. 4 рет қайталау.</p> <p>3. «Доппен бірге бұрылулар» Б.қ. аяқ иық деңгейінде, доп кеуде тұсында. Оңға бұрылу, оң қолмен допты оң тұсқа созу, бастапқы қалыпқа оралу, сол жаққа бұрылу, сол қолмен допты сол тұсқа созу, бастапқы қалыпқа оралу. 6 рет қайталау.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: Т. Ф. Виноградова бойынша «Түтікше» - ысқырықты үрлегендей қылып, ерніңмен түтікшені қысып, сосын жымыып ернінді босатасын; еріннің осындай қалыптарын кезектестіріп қайталайды.</p> | |
| Негізгі қимыл қозғалыс | <p>1. «Аяқ ұшына көтерілу» Аяқ ұшына көтерілу, допты алға созу, бастапқы қалыпқа оралу. 5 рет қайталау.</p> <p>2. «Допты тос» Допты еденге бір соғып, қайта тосып алу. 6 рет қайталау.</p> | Балалар ептілікпен орындайды. |
| Жетекші-жөндеуші | Қимыл қозғалыс ойыны: « Допты қағып ал» 1,5-2 метр қашықтықта баланың алдына нұсқаушы тұрады. Бала допты қағып алып, нұсқаушыға лақтырып қайтаруы тиіс | Балалар ойын шартын түсініп ойнады. |

Күтілетін нәтиже:

Білуі қажет:Допты жоғары лақтырып, екі қолмен қағып алуды біледі.

Қалыптасқан түсініктер:Допты жоғары лақтырып, екі қолмен қағып алуды игерді

Орындаушылық қабілеті:сап түзеп тұрады, қызығушылығы арта түседі.

Әдіскер: Асият Рахметова

Ұйымдастырылған оқу қызметінің технологиялық картасы

Тобы: Жауказын МАД

Білім саласы: «Денсаулық»

Білім бөлімі: «Дене шынықтыру»

Өтілетін күні: 18.09.2020-22.09.2020ж

Тақырыбы: Бір-бірінің артынан адымдап, аласа заттарды аттап жүгіру;

Мақсаты: Балалардың көңіл күйін көтеру, бір-біріне достық қарым қатынасын нығайту. Заттарды аттап жүгіруге үйрету. Заттарды аттап жүгіруге үйрету, заттарды аттап өту, түрлі қарғында қадымда алмастырып жүруге үйрету.

Міндеті: Балалардың денсаулығына бағытталған дене бітіміне көңіл аудару. Жаттығуды дұрыс орындауға үйрету.

Көрнекіліктер: негізгі қимыл қозғалысқа қажетті құралдар, текшелер.

Алдын-ала жұмыстар: сапқа тұру денені тік ұстау.

Блингвалдық компоненттері: жүгіру-бегать.

| Қызмет кезеңдері | Нұсқаушы қызметі | Балалар қызметі |
|---|--|--|
| Ұйымдастырушы қозғаушы қызмет түрі | <p>Қатарға тұру денені тік ұстау, сәлемдесу. Жай жүріспен жүру, аяқтың ұшымен жүру, өкшемен жүру, аяқтың шетімен жүру. көзге арналған жаттығуларды орындау.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: К. П, Бутейко бойынша бақылау үзілісі. – 1-2,3-4 есебінде танаудың әр тесігінен кезек-кезек демді ішке тартады; 1-10 есебінде дем алуды бөгеп, сыртқа шығарады. Үш қатарлы саптан бір тізбекке қайта тұру. Тізбекпен жүру.</p> | <p>Жалпы бір қатарға тұру. Сәлемдеседі. Нұсқаушы соңынан қайталау.</p> <p>Тыныс алу жаттығуын орындайды.</p> |
| Ұйымдастыру-ізденушілік | <p>Бір тізбекте жүру. Адымдап жүгіру. Ирелендеп жүру. Үш қатарлы сапқа тұру. Жалпы дамыту жаттығулары</p> <p>6. «Текшелер» Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, қол кеуде тұсынан бүгулі. Қолды екі жанға керу, бастапқы қалыпқа оралу. 6 рет қайталау.</p> <p>7. «Жан-жаққа бүгілу» Б.қ. аяқ иық деңгейінде, қол белде. Оңға қарй</p> | <p>Дамытушы жаттығуды мұқият көріп қайталап жасайды.</p> |

| | | |
|-------------------------------|---|-------------------------------------|
| | <p>бүгілу, «оңға деп дыбыстау, түзелу. Сол жаққа да дәл солай жасау. 8 рет қайталау.</p> <p>8. «Тізенді бүк Б.қ. отырып, аяқ бірге, қол төменде. Тізені кеуде тұсына жинау, екі қолмен қапсыра құшақтау, бастапқы қалыпқа оралу. 6 рет қайталау.</p> <p>9. «Алға иілу Б.қ. отырып, аяқтар алшақ, қал артта. Алға қарай иілу, аяқтың ұшына дейін тигізу, бастапқы қалыпқа оралу. 6 рет қайталау.</p> <p>10. «Оң, сол аяқта кезек секіру» Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, қол белде. 6 рет оң аяқта, 6 рет сол аяқта секіру, бір орында жүру, секіруді қайталау.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: К. П, Бутейко бойынша бақылау үзілісі. – 1-2,3-4 есебінде танаудың әр тесігінен кезек-кезек демді ішке тартады; 1-10 есебінде дем алуды бөгеп, сыртқа шығарады. Үш қатарлы саптан бір тізбекке қайта тұру. Тізбекпен жүру.</p> | Тыныс алу жаттығун орындайды. |
| Негізгі қимыл қозғалыс | 1. Бір-бірінің артынан адымдап, аласа заттарды аттап жүгіру; | Балалар ептілікпен орындайды. |
| Жетекші-жөндеуші | Қимыл қозғалыс ойыны: «Тик - так». Ойыншылар екі топқа бөлінеді. Жүргізушінің қолында ысқырық болады. Жүргізуші бір рет ысқырса, бірінші топ балалары «тик»- деп айғайлайды. Ал екі рет айқайласа «Так» -деп айқайлады. | Балалар ойын шартын түсініп ойнады. |

Күтілетін нәтиже:

Білуі қажет: Бір-бірінің артынан адымдап, аласа заттарды аттап жүгіруді біледі.

Қалыптасқан түсініктер: жүріп заттарды алуды игерді.

Орындаушылық қабілеті: сап түзеп тұрады, қызығушылығы арта түседі, негізгі қимыл қозғалысты мұхият орындайды.

Әзіскер: Аманжол

Ұйымдастырылған оқу қызметінің технологиялық картасы

Тобы Жауқазын МАД

Білім саласы: «Денсаулық»

Білім бөлімі: «Дене шынықтыру»

Өтілетін күні: 24.09.2020ж

Тақырыбы: Бір тізбек жасап келе жатып, екі тізбек жасау;

Мақсаты: Жүріп келе жатып, 1-2 қатар жасауға баулу. Балалардың ойын кезінде белсенді қатысуына жағдай жасау Сапқа 1-2 қатармен тұру, сап құрылымын өзгертіп қайта құру, қолды жан жаққа созып тік тұру.

Міндеті: Түрлі жаттығулар негізгі түрлерін балаға үйрету.

Көрнекіліктер: негізгі қимыл қозғалысқа қажетті құралдар, гимнастикалық орындық.

Алдын-ала жұмыстар: сапқа тұру денені тік ұстау.

Блингвалдық компоненттері: тізбек- линия

| Қызмет кезеңдері | Нұсқаушы қызметі | Балалар қызметі |
|------------------------------------|--|--|
| Ұйымдастырушы қозғаушы қызмет түрі | <p>Қатарға тұру түзелу. Сәлемдесу, жүру.</p> <p>Аяқтың ұшымен жәй жүру, қатарға тұрып сап түзеу. Қаздар жүрісімен сәл отыра жүру. Тізені жоғары көтеріп жүру. Жаттығуларды орындау.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: Б.С. Толмачева бойынша «Үйректің балапаны» - тұзу тұрып, аяқты иық деңгейіне қойып, аяқтың ұшымен, қолды жоғары көтеру, жан-жағына созу; аяғын түсіріп ілгері еңкею, терең демалып қолдарын кеудесіне айқастыру; демін жіберіп, жаймен көтеріледі.</p> <p>Үш қатарлы саптан бір тізбекке тұру. Жүру.</p> | <p>Жалпы бір қатарға тұру. Сәлемдеседі.</p> <p>Нұсқаушы соңынан қайталау.</p> <p>Тыныс алу жаттығун орындайды.</p> |
| Ұйымдастыру-ізденушілік | <p>Жалпы дамыту жаттығулары:</p> <p>Бір тізбекте жүру. Бағытты өзгерте отырып жүру (бастаушының соңынан, саптағы соңғы баланың соңынан жүру) Жүгіру. Үш қатарлы сапқа тұру.</p> <p>Жалпы дамыту жаттығулары</p> <ol style="list-style-type: none">1. «Қол алға, жоғары» Б.к. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, қол төменде. Қолды алға созу, жоғары көтеріп, оларға қарау, бастапқы қалыпқа оралу. 5 рет қайталау.2. «Өткеншектер» Б.к. аяқ иық деңгейінде, | <p>Дамытушы жаттығуды мұқият көріп қайталап жасайды.</p> |

| | | |
|-------------------------------|--|-------------------------------------|
| | <p>қол белде. Оңға қарай иілу, қайта түзелу. Сол жаққа да дәл солай жасау. 6 рет қайталау.</p> <p>3. «Серіппелер» Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, қол белде. 2-3 реттен жартылай отырып-тұру. 5 рет қайталау.</p> <p>4. «Алға иілу» Б.қ. аяқ иық деңгейінде, қол желкеде. Алға иілу, қайта бастапқы қалыпқа оралу. 6 рет қайталау. (3-сурет)</p> <p>5. «Секірулер» Б.қ. аяқтар қатарлас, қол белде. 8 рет секіру, кейін бір орында жүру, қайта 8 рет секіру. 2 рет қайталау.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: Б.С. Толмачева бойынша «Үйректің балапаны» - тұзу тұрып, аяқты иық деңгейіне қойып, аяқтың ұшымен, қолды жоғары көтеру, жан-жағына созу; аяғын түсіріп ілгері еңкею, терең демалып қолдарын кеудесіне айқастыру; демін жіберіп, жаймен көтеріледі. Үш қатарлы саптан бір тізбекке тұру. Жүру.</p> | Тыныс алу жаттығун орындайды. |
| Негізгі қимыл қозғалыс | <p>1. Бір тізбек жасап келе жатып, екі тізбек жасау;</p> <p>2. Жүріп келе жатып, 1-2 қатар жасау.</p> | Балалар ептілікпен орындайды. |
| Жетекші-жөндеуші | <p>Қимылды ойын: «Жыландар». Балалар сәл ілгері еңкейіп, бір – бірінен ұстап тұрады. Берілген дабыл бойынша кедергілердің үстімен өрмелейді. Барынша «тізбекті» үзбеуге тырысады.</p> | Балалар ойын шартын түсініп ойнады. |

Күтілетін нәтиже:

Білуі қажет: Жалпы балалар жаттығуды біледі..

Қалыптасқан түсініктер: Бір тізбек жасап келе жатып, екі тізбек жасауды игереді.

Орындаушылық қабілеті: нұсқауды тындап, қызығушылықпен орындайды.

Әдіскер: 

Ұйымдастырылған оқу қызметінің технологиялық картасы

Тобы: Жауқазын МАД

Білім саласы: «Денсаулық»

Білім бөлімі: «Дене шынықтыру»

Өтілетін күні: 29.09.2020ж

Тақырыбы: Қол ұстасып гимнастикалық орындық үстімен жүріп өту;

Мақсаты: Балалардың көңіл-күйлерін туғызу. Денені дұрыс ұстай алу дағдысын қалыптастыру. Денені дұрыс ұстай алу дағдысын қалыптастыру. Гимнастикалық орындық үстінде ішпен еңбектеу, астынан еңбектеу.

Міндеті: Балаларды жаттығуларды дұрыс орындауға үйрету

Көрнекіліктер: негізгі қимыл қозғалысқа қажетті құралдар, текшелер.

Алдын-ала жұмыстар: сапқа тұру денені тік ұстау.

Блингвалдық компоненттері: орындық - стул

| Қызмет кезеңдері | Нұсқаушы қызметі | Балалар қызметі |
|---|--|---|
| <p align="center">Ұйымдастырушы қозғаушы қызмет түрі</p> | <p>Жалпы сапқа тұру, сәлемдесу. Бір қатармен тізбектеліп сызық бойымен жүру. Өкшемен жүру, аяқтың шетімен жүру. Қатарға тұрып сап түзеу.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: С.М. Иванов бойынша «Паровоз» - қолдарымен кезектестіріп қимылдар жасап, бөлме ішінде жүру; мұрын арқылы демді ішке жұтып, ауыздан «чух-чух-чух» сөздерімен бірге демді шығарады.</p> <p>Бір тізбекте жүру. Адымдап жүгіру. Қол желкеде, өкшемен жүру. Үш қатарлы сапқа тұру.</p> | <p>Жалпы бір қатарға тұру. Сәлемдеседі. Нұсқаушы соңынан қайталау.</p> <p>Тыныс алу жаттығун орындайды.</p> |
| <p align="center">Ұйымдастыру-ізденушілік</p> | <p>Жалпы дамыту жаттығулары:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Қолды сермеу» Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, қол төменде. Оң қолды алға созу сол мезетте сол қолды артқа сермеу, белсенді қалыпта кері сермеу. Бірнеше қайталаудан соң бастапқы қалыпқа оралу. (16-сурет) 2. «Жан-жаққа иілулер» Б.қ. тізерлеп тұрып, қол белде. Оңға иілу, бастапқы қалыпқа оралу. Сол жаққа да дәл солай жасау. 6 рет қайталау. 3. «Отырып-тұру» Б.қ. өкше бірге, аяқ | <p>Дамытушы жаттығуды мұқият көріп қайталап жасайды.</p> |

| | | |
|-------------------------------|---|-------------------------------------|
| | <p>ұшы алшақ, қол төменде. Отыру, қолды алға созу, «Отыр» деп дыбыстау, бастапқы қалыпқа оралу. 5 рет қайталау.</p> <p>4. «Қол алда, жан-жаққа бұрылулар» Б.қ. аяқ иық деңгейінде, қол төменде. Оңға бұрылу, қолды созу, түзелу. Сол жаққа да дәл солай жасау. 6 рет қайталау.</p> <p>5. «Оң және сол аяқта секіру» Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, қол белде. Оң аяқта 6 рет, сол аяқта 6 рет секіру, бір орнында жүру, секіруді қайта қайталау.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: С.М. Иванов бойынша «Паровоз» - қолдарымен кезектестіріп қимылдар жасап, бөлме ішінде жүру; мұрын арқылы демді ішке жұтып, ауыздан «чух-чух-чух» сөздерімен бірге демді шығарады. Үш қатарлы саптан бір тізбек бойына қайта тұру. Жүру.</p> | Тыныс алу жаттығун орындайды. |
| Негізгі қимыл қозғалыс | 1. Қол ұстасып гимнастикалық орындық үстімен жүріп өту; | Балалар ептілікпен орындайды. |
| Жетекші-жөндеуші | «Допқа тигіз». Балалар екі топқа бөлінеді. Бірінші команда сызық бойына сапқа тұрады, бір – біріне арқасымен екі қадам арақашықтықта тұрады. Екінші команда да осылай, біріншіге параллель орналасады. Ойынға ойыншылар санына қарай доп қажет. Бір команда ойыншыларының міндеті – допты кезектесіп жоғары, кішкене ілгері қарай лақтыру. Екінші команда да кезектесіп өз доптарымен белгіленген «мақсатқа» тигізу керек. Сосын керісінше жасалады. | Балалар ойын шартын түсініп ойнады. |

Күтілетін нәтиже:

Білуі қажет: Қол ұстасып гимнастикалық орындық үстімен жүріп өтуді біледі.

Қалыптасқан түсініктер: Гимнастикалық орындық үстімен жүріп өтуді игереді қозғалысты мұқият орындайды.

Орындаушылық қабілеті: Негізгі қимылды қозғалысты мұқият орындайды

Әдіскер: *Аманжол Рахметов*

Ұйымдастырылған оқу қызметінің технологиялық картасы

Тобы: Жауқазын МАД

Білім саласы: «Денсаулық»

Білім бөлімі: «Дене шынықтыру»

Өтілетін күні: 01.10.2020-06.10.2020ж

Тақырыбы: Бадминтон қалақшаларына қойылған допты құлатпай мәреге жеткізу.

Мақсаты: Еденде қатар салынған кедергілерден секіріп өтуге баулу Еденде қатар салынған кедергілерден секіріп өту, табиғи жағдайларда кедергілерден және заттардың арасымен өтуге дағдыландыру.

Міндеті: Балаларды жаттығуларды дұрыс орындауға үйрету.

Көрнекіліктер: негізгі қимыл қозғалысқа қажетті құралдар, доп, кедергі.

Алдын-ала жұмыстар: сапқа тұру денені тік ұстау.

Блингвалдық компоненттері: доп-мячъ

| Қызмет кезеңдері | Нұсқаушы қызметі | Балалар қызметі |
|---|---|---|
| Ұйымдастырушы қозғаушы қызмет түрі | <p>Қатар тұру денені тік ұстау. Сәлемдесу. Қолды жоғары көтеріп аяқтың ұшымен жүру, өкшемен жүру. Бақаша жүру, жыланша ирелеңдеп жүру, адымдап жүру.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: Т. Ф. Виноградова бойынша «Түтікше» - ысқырықты үрлегендей қылып, ерніңмен түтікшені қысып, сосын жымыып ерніңді босатасың; еріннің осындай қалыптарын кезектестіріп қайталайды.</p> | <p>Жалпы бір қатарға тұру. Сәлемдеседі. Нұсқаушы соңынан қайталау.</p> <p>Тыныс алу жаттығун орындайды.</p> |
| Ұйымдастыру-ізденушілік | <p>Бір тізбекте жүру. Адымдап жүгіру. Ирелеңдеп жүру. Үш қатарлы сапқа тұру.</p> <p>Доппен орындалатын жалпы дамыту жаттығулары:</p> <ol style="list-style-type: none">1. «Допты лақтырып, екі қолмен тосып ал» Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшак, доп екі қолда төменде. Допты жоғары лақтырып, екі қолмен қағып алу. 6 рет қайталау.2. «Допты айналанда дөңгелет» Б.қ. аяқ | <p>Дамытушы жаттығуды мұқият көріп қайталап жасайды.</p> |

| | | |
|-------------------------------|---|-------------------------------------|
| | <p>иық деңгейінде, доп төменде. Алға иілу, оң аяқпен допты өзінен айналдыру, кейін сол аяқпен, бастапқы қалыпқа оралу. 4 рет қайталау.</p> <p>3. «Доппен бірге бұрылулар» Б.қ. аяқ иық деңгейінде, доп кеуде тұсында. Оңға бұрылу, оң қолмен допты оң тұсқа созу, бастапқы қалыпқа оралу, сол жаққа бұрылу, сол қолмен допты сол тұсқа созу, бастапқы қалыпқа оралу. 6 рет қайталау.</p> <p>4. «Аяқ ұшына көтерілу» Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, доп төменде. Аяқ ұшына көтерілу, допты алға созу, бастапқы қалыпқа оралу. 5 рет қайталау.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: Т. Ф. Виноградова бойынша «Түтікше» - ысқырықты үрлегендей қылып, ерніңмен түтікшені қысып, сосын жымыып ерніңді босатасың; еріннің осындай қалыптарын кезектестіріп қайталайды.</p> <p>Үш қатарлы саптан бір тізбекке қайта тұру. Жүгіру. Бір тізбекте жүру.</p> | Тыныс алу жаттығун орындайды. |
| Негізгі қимыл қозғалыс | 1. Бадминтон қалақшаларына қойылған допты құлатпай мәреге жеткізу. | Балалар ептілікпен орындайды. |
| Жетекші-жөндеуші | Қимыл қозғалыс ойыны: «Кім жылдам» балалар кедергілер арасынан өтіп жалаушаға жетеді. | Балалар ойын шартын түсініп ойнады. |

Күтілетін нәтиже:

Білуі қажет: доппен орындалатын дамыту жаттығуларын біледі.

Қалыптасқан түсініктер: Бадминтон қалақшаларына қойылған допты құлатпай мәреге жеткізуге машықтанды.

Орындаушылық қабілеті: сап түзеп тұрады, қызығушылығы арта түседі, негізгі қимыл қозғалысты мұқият орындайды

Әдіскер: *Асият Рамағалова*

Ұйымдастырылған оқу қызметінің технологиялық картасы

Тобы: Жауқазын МАД

Білім саласы: «Денсаулық»

Білім бөлімі: «дене шынықтыру»

Өтілетін күні: 08.10.2020ж

Тақырыбы: .120-200 м қашықтықты жарыса жүгіру

Мақсаты: 120-200 м қашықтықты жарыса жүгіруге үйрету.Шашырап,жұптасып жүгіру..

Міндеті: Балаларға денелерін тік ұстап бір қатармен жүруге машықтандыру.

Көрнекіліктер:негізгі қимыл қозғалысқа қажетті құралдар, доп.

Алдын-ала жұмыстар:сапқа тұру денені тік ұстау.

Блингвалдық компоненттері:

| Қызмет кезеңдері | Нұсқаушы қызметі | Балалар қызметі |
|------------------------------------|--|---|
| Ұйымдастырушы қозғаушы қызмет түрі | Жалпы сапқа тұру, түзелу, сәлемдесу. Бір қатармен жүру. Бір қатармен жүру, жай жүгіріспен цирктегі аттар жүрісімен тізені жоғары көтеріп жүгіру. | Жалпы бір қатарға тұру. Сәлемдеседі. Нұсқаушы соңынан қайталау. Тыныс алу жаттығуын орындайды. |
| Ұйымдастыру-ізденушілік | Шығыршықпен орындалатын жалпы дамыту жаттығулары. 1. «Шығыршық алда» Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, шығыршық қолда төменде. Шығыршықты алға көтеру, шығыршықтың ортасына қарау, бастапқы қалыпқа оралу. 7 рет қайталау. 2. «Жан-жаққа иілулер» Б.қ. аяқ иық деңгейінде, шығыршық жоғарыда. Оңға иілу, «оңға деп дыбыстау, бастапқы қалыпқа оралу. Сол жаққа да дәл солай жасау. 6 рет қайталау. 3. «Жан-жаққа бұрылулар» Б.қ. малдас құрып отырға қалыпта, шығыршық төменде. оңға бұрылу, шығыршықты кеуде тұсына келтіру, түзелу. Сол жаққа да дәл солай жасау. 6 рет | Дамытушы жаттығуды мұқият көріп қайталап жасайды. Тыныс алу жаттығуын орындайды. |

| | | |
|-------------------------------|---|-------------------------------------|
| | <p>қайталау.</p> <p>4. «Шығыршыққа ену Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, шығыршық төменде. Шығыршықты бастан жоғары көтеру, иыққа қою, шығыршықы денеге кигізу, бастапқы қалыпқа оралу. 5 рет қайталау.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: Т. Ф. Виноградова бойынша «Түтікше» - ысқырықты үрлегендей қылып, ерніңмен түтікшені қысып, сосын жымыып ернінді босатасын; еріннің осындай қалыптарын кезектестіріп қайталайды</p> | |
| Негізгі қимыл қозғалыс | 120-200 м қашықтықты жарыса жүгіру .. | Балалар ептілікпен орындайды. |
| Жетекші-жөндеуші | Қимыл қозғалыс ойыны: «Кім ұшады» Балалар нұсқаушымен бірге шеңбер жасап тұрады. Нұсқаушы ұшатын және ұшпайтын жанды және жансыз заттарды атайды. Нұсқаушы заттың атын атап қолын көтереді. Балалар тек ұшатын заттың ғана аталған кезде қолын көтеру керек. | Балалар ойын шартын түсініп ойнады. |

Күтілетін нәтиже:

Білуі қажет: Балалар үш қатарлы сапқа тұруды біледі.

Қалыптасқан түсініктер: Кедергілер арсынан допты аяқпен итере алып шығуды игерді.

Орындаушылық қабілеті: сап түзеп тұрады, қызығушылығы арта түседі, негізгі қимыл қозғалысты мұқият орындайды

Әдіскер: Асият Рахметова 9.

Ұйымдастырылған оқу қызметінің технологиялық картасы

Тобы: Жауқазын МАД

Білім саласы: «Денсаулық»

Білім бөлімі: «Дене шынықтыру»

Өтілетін күні: 09.10.2020ж

Тақырыбы:Допты еркін лақтыру, қағып алу.

Мақсаты:.Ойын арқылы көңіл-күйлерін көтеру. Допты еркін лақтыру, қағып алуға үйрету, допты еденге ұрып қағып алу.

Міндеті: Балаларды дамытушы жаттығуларды дұрыс орындауға дағдыландыру.

Көрнекіліктер:негізгі қимыл қозғалысқа қажетті құралдар, доп.

Алдын-ала жұмыстар:сапқа тұру денені тік ұстау.

Блингвалдық компоненттері:доп-мячъ

| Қызмет кезеңдері | Нұсқаушы қызметі | Балалар қызметі |
|------------------------------------|--|--|
| Ұйымдастырушы қозғаушы қызмет түрі | <p>Жалпы сапқа тұру, түзелу сәлемдесу. Бір тізбекпен жүру, жүгіру, аяқтың ұшымен, өкшемен жүру.Бой қыздыру жаттығуларын орындау.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: Т. Ф. Виноградова бойынша «Түтікше» - ысқырықты үрлегендей қылып, ерніңмен түтікшені қысып, сосын жымып ерніңді босатасың; еріннің осындай қалыптарын кезектестіріп қайталайды.</p> | <p>Жалпы бір қатарға тұру. Сәлемдеседі. Нұсқаушы соңынан қайталау.</p> <p>Тыныс алу жаттығуын орындайды.</p> |
| Ұйымдастыру-ізденушілік | <p>Бір тізбекте жүру. Адымдап жүгіру. Ирелендеп жүру. Үш қатарлы сапқа тұру.</p> <p>Доппен орындалатын жалпы дамыту жаттығулары:</p> <p>5. «Допты лақтырып, екі қолмен тосып ал» Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, доп екі қолда төменде. Допты жоғары лақтырып, екі қолмен қағып алу. 6 рет қайталау.</p> <p>6. «Допты айналаңда дөңгелет» Б.қ. аяқ иық деңгейінде, доп төменде. Алға иілу, оң аяқпен допты өзінен</p> | <p>Дамытушы жаттығуды мұқият көріп қайталап жасайды.</p> |

| | | |
|-------------------------------|---|-------------------------------------|
| | <p>айналдыру, кейін сол аяқпен, бастапқы қалыпқа оралу. 4 рет қайталау.</p> <p>7. «Доппен бірге бұрылулар» Б.к. аяқ иық деңгейінде, доп кеуде тұсында. Оңға бұрылу, оң қолмен допты оң тұсқа созу, бастапқы қалыпқа оралу, сол жаққа бұрылу, сол қолмен допты сол тұсқа созу, бастапқы қалыпқа оралу. 6 рет қайталау.</p> <p>8. «Аяқ ұшына көтерілу» Б.к. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, доп төменде. Аяқ ұшына көтерілу, допты алға созу, бастапқы қалыпқа оралу. 5 рет қайталау.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: Т. Ф. Виноградова бойынша «Түтікше» - ысқырықты үрлегендей қылып, ерніңмен түтікшені қысып, сосын жымып ерніңді босатасың; еріннің осындай қалыптарын кезектестіріп қайталайды.</p> <p>Үш қатарлы саптан бір тізбекке қайта тұру. Жүгіру. Бір тізбекте жүру.</p> | Тыныс алу жаттығун орындайды. |
| Негізгі қимыл қозғалыс | 1. Допты еркін лақтыру, қағып алу. | Балалар ептілікпен орындайды. |
| Жетекші-жөндеуші | Қимыл қозғалыс ойыны: «Доп соғу». Барлық ойыншыларда бір – бір доп. Екі қолмен тұрған жерінде допты кезектестіріп ұрғылайды. Ең көп допты ұрғылаған ойыншы ұтады. | Балалар ойын шартын түсініп ойнады. |

Күтілетін нәтиже:

Білуі қажет: Негізі қимылды орындауды біледі.

Қалыптасқан түсініктер: Допты еркін лақтыру, қағып алуды игерді.

Орындаушылық қабілеті: сап түзеп тұрады, қызығушылығы арта түседі, негізгі қимыл қозғалысты мұқият орындайды.

Әдіскер: Асият Рамағалова 9

Ұйымдастырылған оқу қызметінің технологиялық картасы

Тобы: Жауқазын МАД

Білім саласы: «Денсаулық»

Білім бөлімі: «Дене шынықтыру»

Өтілетін күні: 13.10.2020ж

Тақырыбы: Бір-біріне екі қолмен допты домалату.

Мақсаты: Допты домалату, лақтыруға жаттықтыру. Допты домалату, лақтыруға жаттықтыру, бір-біріне допты басынан асыра беру.

Міндеті: Балаларды дамытушы жаттығуларды дұрыс орындауға дағдыландыру, ойынды топпен ойнауға үйрету.

Көрнекіліктер: негізгі қимыл қозғалысқа қажетті құралдар, доп.

Алдын-ала жұмыстар: сапқа тұру денені тік ұстау.

Блингвалдық компоненттері: доп-мячъ

| Қызмет кезеңдері | Нұсқаушы қызметі | Балалар қызметі |
|---|--|--|
| Ұйымдастырушы қозғаушы қызмет түрі | <p>Жалпы сапқа тұру, түзелу, сәлемдесу. Бір қатармен жүру. Бір қатармен жүру, жай жүгіріспен цирктегі аттар жүрісімен тізені жоғары көтеріп жүгіру. Жылан жүрісімен жүру.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: А.Н.Стрельникова. «Қуғындар» - тік тұрып, аяқты қосу, қолды жіберу; қолдарын жанына көтеріп одан кейін денесінің алдына қарай былғалау; демдерін тез шығару.</p> | <p>Жалпы бір қатарға тұру. Сәлемдеседі. Нұсқаушы соңынан қайталау.</p> <p>Тыныс алу жаттығу орындайды.</p> |
| Ұйымдастыру-ізденушілік | <p>Бір тізбекте жүру. Адымдап жүгіру. Ирелендеп жүру. Үш қатарлы сапқа тұру.</p> <p>Доппен орындалатын жалпы дамыту жаттығулары:</p> <ol style="list-style-type: none">1. «Допты лақтырып, екі қолмен тосып ал» Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, доп екі қолда төменде. Допты жоғары лақтырып, екі қолмен қағып алу. 6 рет қайталау.2. «Допты айналаңда дөңгелет» Б.қ. аяқ иық деңгейінде, доп төменде. Алға иілу, оң аяқпен допты өзінен | <p>Дамытушы жаттығуды мұқият көріп қайталап жасайды.</p> |

| | | |
|-------------------------------|---|-------------------------------------|
| | <p>айналдыру, кейін сол аяқпен, бастапқы қалыпқа оралу. 4 рет қайталау.</p> <p>3. «Доппен бірге бұрылулар» Б.к. аяқ иық деңгейінде, доп кеуде тұсында. Оңға бұрылу, оң қолмен допты оң тұсқа созу, бастапқы қалыпқа оралу, сол жаққа бұрылу, сол қолмен допты сол тұсқа созу, бастапқы қалыпқа оралу. 6 рет қайталау.</p> <p>4. «Аяқ ұшына көтерілу» Б.к. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, доп төменде. Аяқ ұшына көтерілу, допты алға созу, бастапқы қалыпқа оралу. 5 рет қайталау.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: А.Н.Стрельникова. «Қуғындар» - тік тұрып, аяқты қосу, қолды жіберу; қолдарын жанына көтеріп одан кейін денесінің алдына қарай былғалау; демдерін тез шығару.</p> | Тыныс алу жаттығун орындайды. |
| Негізгі қимыл қозғалыс | 1.Бір-біріне екі қолмен допты домалату. | Балалар ептілікпен орындайды. |
| Жетекші-жөндеуші | Қимыл қозғалыс ойыны: «Арқан тарту». Ойыншылар екі командаға 5 - 6 адамнан бөлінеді. Ортасында орамал байланған арқаналынады. Ойын міндеті - арқанды өз жағына тартып жеңу. | Балалар ойын шартын түсініп ойнады. |

Күтілетін нәтиже:

Білуі қажет: Негізі қимылды орындауды біледі.

Қалыптасқан түсініктер: Бір-біріне екі қолмен допты домалатуға дағдыланады.

Орындаушылық қабілеті: сап түзеп тұрады, қызығушылығы арта түседі, негізгі қимыл қозғалысты мұқият орындайды.

Әдіскер: 

Ұйымдастырылған оқу қызметінің технологиялық картасы

Тобы: Жауқазын МАД

Білім саласы: «Денсаулық»

Білім бөлімі: «Дене шынықтыру»

Өтілетін күні: 15.10.2020ж

Тақырыбы: Екі екіден қол ұстасып, бірінің артынан бірі «жылан» жүріспен жүру;

Мақсаты: Екі екіден қол ұстасып, бірінің артынан бірі «жылан» жүріспен жүру ептіліктерін дамыту. Екі екіден қол ұстасып, бірінің артынан бірі «жылан» жүріспен жүру ептіліктерін дамыту

Міндеті: Балаларды бір қатармен жүруге жүгіруге үйрету.

Көрнекіліктер: негізгі қимыл қозғалысқа қажетті құралдар.

Алдын-ала жұмыстар: сапқа тұру денені тік ұстау.

Блингвалдық компоненттері: жылан- змея

| Қызмет кезеңдері | Нұсқаушы қызметі | Балалар қызметі |
|---|---|---|
| Ұйымдастырушы қозғаушы қызмет түрі | <p>Жалпы сапқа тұру, түзелу, сәлемдесу. Бір қатармен жүру. Бір қатармен жүру, жай жүгіріспен цирктегі аттар жүрісімен тізені жоғары көтеріп жүгіру. Жылан жүрісімен жүру.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: М.И. Фонарева бойынша. «Үйшік» - тік тұрып, аяқты бір-бірінен алшақ ұстайды, қолды бастан асыра көтеріп, «үйшік» сияқты біріктіреді, демді ішке тартады, қолды төмен түсіріп, денені босатып, демді шығарады.</p> | <p>Жалпы бір қатарға тұру. Сәлемдеседі. Нұсқаушы соңынан қайталау.</p> <p>Тыныс алу жаттығун орындайды.</p> |
| Ұйымдастыру-ізденушілік | <p>Бір тізбекте жүру. Адымдап жүгіру. Ирелендеп жүру. Үш қатарлы сапқа тұру.</p> <ol style="list-style-type: none">1. «Қол жоғарыда» Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, қол төменде. Қолды жоғары көтеру, төмен түсіру, «төмен» деп айту. 5 рет қайталау.2. «Алға иілу» Б.қ. аяқ иық көлемінде, қол белде. Алға иілу, түзелу. 6 рет қайталау.3. «Отырып-тұру» Б.қ. аяқ біршама алшақ, қол белде. Отыру, қолды алға | <p>Дамытушы жаттығуды мұқият көріп қайталап жасайды.</p> |

| | | |
|-------------------------------|--|-------------------------------------|
| | <p>созу, «отыру» деп айту, бастапқы қалыпқа оралу. 6 рет қайталау. (1-сурет)</p> <p>4. «Текшелер» Б.қ. өкше бірге, аяқтың ұшы алшақ, қол кеуде тұсында шынтақтан бұғулі. Қолды екі жаққа керу, бастапқы қалыпқа оралу. 6 рет қайталау. (2-сурет)</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: М.И. Фонарева бойынша. «Үйшік» - тік тұрып, аяқты бір-бірінен алшақ ұстайды, қолды бастан асыра көтеріп, «үйшік» сияқты біріктіреді, демді ішке тартады, қолды төмен түсіріп, денені босатып, демді шығарады.</p> <p>Үш қатарлы саптан бір тізбекке оралу. Жүгіру. Үздіксіз жүру.</p> | Тыныс алу жаттығуын орындайды. |
| Негізгі қимыл қозғалыс | 1. Екіден қол ұстасып, бірінің артынан бірі «жылан» жүріспен жүру; | Балалар ептілікпен орындайды. |
| Жетекші-жөндеуші | <p>Қимыл қозғалыс ойыны: «Арқан тарту».</p> <p>Балалар екі командаға бөлініп, бір-бірімен күш сынасады. Екі топқа адам тең бөлініп, ортаға сызық белгілеп, арқан тартысады. Арқанды өз жағына тартып алған команда жеңіске жетеді.</p> | Балалар ойын шартын түсініп ойнады. |

Күтілетін нәтиже:

Білуі қажет: Негізгі қимылды орындауды біледі.

Қалыптасқан түсініктер: Екіден қол ұстасып, бірінің артынан бірі «жылан» жүріспен жүруді игерді.

Орындаушылық қабілеті: сап түзеп тұрады, қызығушылығы арта түседі, негізгі қимыл қозғалысты мұқият орындайды.

Әдіскер: Асият Рахметова 9

Ұйымдастырылған оқу қызметінің технологиялық картасы

Тобы: Жауқазын МАД

Білім саласы: «Денсаулық»

Білім бөлімі: «Дене шынықтыру»

Өтілетін күні: 20.10.2020ж

Тақырыбы: Жалаушалар арасынан еңбектеу, белгі бойынша жүру, жүгірумен алмастыру;

Мақсаты: Жалаушалар арасынан еңбектеу, белгі бойынша жүру, жүгірумен алмастыруға үйрету. Жалаушалар арасынан еңбектеу, белгі бойынша жүру, жүгірумен алмастыруға үйрету, қадымды алмастыра жүру.

Міндеті: Балалар дамытушы жаттығуларды ретімен орындауға үйрету.

Көрнекіліктер: негізгі қимыл қозғалысқа қажетті құралдар, жалауша.

Алдын-ала жұмыстар: сапқа тұру денені тік ұстау.

Блингвалдық компоненттері: жалауша-флажок.

| Қызмет кезеңдері | Нұсқаушы қызметі | Балалар қызметі |
|---|---|--|
| Ұйымдастырушы қозғаушы қызмет түрі | <p>Жалпы сапқа тұру, түзелу, сәлемдесу. Бір қатармен жүру. Бір қатармен жүру, жай жүгіріспен цирктегі аттар жүрісімен тізені жоғары көтеріп жүгіру.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: С.М. Иванов бойынша «Реттеуші» - түзу тұрып, аяқтарын иықтарының деңгейіне қойып, бір қолын жоғары көтеріп, екінші қолын жанына қарай бағыттау; ішке демді мұрнымен алу, қол қимылдарын өзгертіп, «р-р-р» деген дыбыспен бірге созып, демін сыртқа шығарады</p> | <p>Жалпы бір қатарға тұру. Сәлемдеседі. Нұсқаушы соңынан қайталау.</p> <p>Тыныс алу жаттығу орындайды.</p> |
| Ұйымдастыру-ізденушілік | <p>Бір тізбекте жүру. Адымдап жүгіру. Ирелеңдеп жүру. Үш қатарлы сапқа тұру.</p> <p>Жалаушалармен орындалатын жалпы дамыту жаттығулары</p> <p>1. «Жалаушаларды тербелту» Б.к. өкше бірге, аяқ ұшы алшак, жалаушалар дене бойымен төменде. Жалаушаларды алға-артқа тербелту, бірнеше қимылдан кейін бастапқы</p> | <p>Дамытушы жаттығуды мұқият көріп қайталап жасайды.</p> |

| | | |
|--------------------------------------|--|--|
| | <p>калыпқа оралу. 5 рет қайталау</p> <p>2. «Жан-жаққа бұрылулар» Б.қ. аяқ иық деңгейінде, жалаушалар төменде. Оңға бұрылу, жалаушаларды екі жаққа созу, «оңға» деп дыбыстау, түзелу. Дәл солай сол жаққа да жасау. 6 рет қайталау.</p> <p>3. «Жалаушалармен бірге бүгілу» Б.қ. бастапқыдай. Алға иілу, қолдағы жалаушаларды артқа созу, бастапқы қалыпқа оралу. 6 рет қайталау</p> <p>4. «Отырып-тұру» Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, жалаушалар төменде. Отыру, жалаушаларды алға созу, «отыр» деп дыбыстау, бастапқы қалыпқа оралу. 7 рет қайталау</p> <p>5. «Қайшы» Б.қ. аяқ иық деңгейінде, қолдағы жалаушаларды екі жанға созу. Жалаушалы қолдарды айқастыру, «ж-ж-ж» деп дыбыстау, бастапқы қалыпқа оралу. 6 рет қайталау</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: С.М. Иванов бойынша «Реттеуші» - түзу тұрып, аяқтарын иықтарының деңгейіне қойып, бір қолын жоғары көтеріп, екінші қолын жанына қарай бағыттау; ішке демді мұрнымен алу, қол қимылдарын өзгертіп, «р-р-р» деген дыбыспен бірге созып, демін сыртқа шығарады. Үш қатарлы саптан бір тізбекке қайта тұру. Жүгіру. Жүру.</p> | <p>Тыныс алу жаттығун орындайды.</p> |
| <p>Негізгі қимыл қозғалыс</p> | <p>1. Жалаушалар арасынан еңбектеу, белгі бойынша жүру, жүгірумен алмастыру;</p> | <p>Балалар ептілікпен орындайды.</p> |
| <p>Жетекші-жөндеуші</p> | <p>Қимыл қозғалыс ойыны: «Кім тез» Ойыншылардың міндеті бір жерден екінші жерге ойыншық, жалаудоп сияқты заттарды қолмен ұстамай тасу керек.</p> | <p>Балалар ойын шартын түсініп ойнады.</p> |

Күтілетін нәтиже:

Білуі қажет: Негізгі қимылды орындауды біледі.

Қалыптасқан түсініктер: Жалаушалар арасынан еңбектеу, белгі бойынша жүру, жүгірумен алмастыруды игерді

Орындаушылық қабілеті: саптүзеп тұрады, қызығушылығы арта түседі, негізгі қимыл қозғалысты мұқият орындайды.

Әзіскер: Аманжол

Ұйымдастырылған оқу қызметінің технологиялық картасы**Тобы: Жауқазын МАД**

Білім саласы: «Денсаулық»

Білім бөлімі: «Дене шынықтыру»**Өтілетін күні:** 22.10.2020ж**Тақырыбы:** Бір-біріне қарама-қарсы тұрып екі қолмен желке тұсынан доп лақтыру;**Мақсаты:** Бір-біріне қарама-қарсы тұрып екі қолмен желке тұсынан доп лақтыруға үйрету, лақтыру, қағып алу**Міндеті:** Балалар кеңестікті бағдарлап допты бір-біріне лақтыруға үйрету.**Көрнекіліктер:** негізгі қимыл қозғалысқа қажетті құралдар, доп.**Алдын-ала жұмыстар:** сапқа тұру денені тік ұстау.**Блингвалдық компоненттері:** доп-мяч.

| Қызмет кезеңдері | Нұсқаушы қызметі | Балалар қызметі |
|---|---|---|
| Ұйымдастырушы қозғаушы қызмет түрі | Жалпы сапқа тұру, түзелу, сәлемдесу. Бір қатармен жүру. Бір қатармен жүру, жай жүгіріспен цирктегі аттар жүрісімен тізені жоғары көтеріп жүгіру. Тыныс алу жаттығуы: Т. Ф. Виноградова бойынша «Түтікше» - ысқырықты үрлегендей қылып, ерніңмен түтікшені қысып, сосын жымыып ерніңді босатасың; еріннің осындай қалыптарын кезектестіріп қайталайды. | Жалпы бір қатарға тұру. Сәлемдеседі. Нұсқаушы соңынан қайталау. Тыныс алу жаттығуын орындайды. |
| Ұйымдастыру-ізденушілік | Бір тізбекте жүру. Адымдап жүгіру. Ирелеңдеп жүру. Үш қатарлы сапқа тұру. Доппен орындалатын жалпы дамыту жаттығулары: 1. «Допты лақтырып, екі қолмен тосып ал» Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, доп екі қолда төменде. Допты | Дамытушы жаттығуды мұқият көріп қайталап |

| | | |
|-------------------------------|---|--|
| | <p>жоғары лақтырып, екі қолмен қағып алу. 6 рет қайталау.</p> <p>2. «Допты айналаңда дөңгелет» Б.қ. аяқ иық деңгейінде, доп төменде. Алға илу, оң аяқпен допты өзінен айналдыру, кейін сол аяқпен, бастапқы қалыпқа оралу. 4 рет қайталау.</p> <p>3. «Доппен бірге бұрылулар» Б.қ. аяқ иық деңгейінде, доп кеуде тұсында. Оңға бұрылу, оң қолмен допты оң тұсқа созу, бастапқы қалыпқа оралу, сол жаққа бұрылу, сол қолмен допты сол тұсқа созу, бастапқы қалыпқа оралу. 6 рет қайталау.</p> <p>4. «Аяқ ұшына көтерілу» Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, доп төменде. Аяқ ұшына көтерілу, допты алға созу, бастапқы қалыпқа оралу. 5 рет қайталау.</p> <p>5. «Допты тос» Б.,қ. аяқ иық деңгейінде, доп төменде. Допты еденге бір соғып, қайта тосып алу. 6 рет қайталау.</p> <p>6. Тыныс алу жаттығуы: Т. Ф. Виноградова бойынша «Түтікше» - ысқырықты үрлегендей қылып, ерніңмен түтікшені қысып, сосын жымып ерніңді босатасың; еріннің осындай қалыптарын кезектестіріп қайталайды.</p> <p>Үш қатарлы саптан бір тізбекке қайта тұру. Жүгіру. Бір тізбекте жүру.</p> | <p>жасайды.</p> <p>Тыныс алу жаттығун орындайды.</p> |
| Негізгі қимыл қозғалыс | 1. Бір-біріне қарама-қарсы тұрып екі қолмен желке тұсынан доп лақтыру; | Балалар ептілікпен орындайды. |
| Жетекші-жөндеуші | Қимыл қозғалыс ойыны: «Тез тап» Ойыншылар екі топқа бөлінеді. Бірінші топ мүшелері бір-біріне бір затты ыммен, қимылмен көрсетеді. Екінші топ мүшелері жұмбақ затты тауып айтады. | Балалар ойын шартын түсініп ойнады. |

Күтілетін нәтиже:

Білуі қажет: Негізгі қимылды орындауды біледі.

Қалыптасқан түсініктер: Бір-біріне қарама-қарсы тұрып екі қолмен желке тұсынан доп лақтыруға дағдыланды.

Орындаушылық қабілеті: сап түзеіп тұрады, қызығушылығы арта түседі, негізгі қимыл қозғалысты мұқият орындайды.

Әдіскер: *Аманжол*

Ұйымдастырылған оқу қызметінің технологиялық картасы

Тобы: Жауқазын МАД

Білім саласы: «Денсаулық»

Білім бөлімі: «Дене шынықтыру»

Өтілетін күні: 23.10.2020, 27.10.2020ж

Тақырыбы: Арақашықтығы 1 м сызықтар мен жіңішке тақтайшаларды аттап және заттардың арасымен «жылан» жүріспен ирелеңдеп жүру, жүгіру;

Мақсаты: Арақашықтығы 1 м сызықтар мен жіңішке тақтайшаларды аттап және заттардың арасымен «жылан» жүріспен ирелеңдеп жүру, жүгіруге жаттықтыру.

Міндеті: Жалпы дамытушы жаттығуларын түрлендіріп енгізу.

Көрнекіліктер: негізгі қимыл қозғалысқа қажетті құралдар.

Алдын-ала жұмыстар: сапқа тұру денені тік ұстау.

Блингвалдық компоненттері: жылан-змея

| Қызмет кезеңдері | Нұсқаушы қызметі | Балалар қызметі |
|---|--|---|
| Ұйымдастырушы қозғаушы қызмет түрі | <p>Жалпы сапқа тұру, түзелу, сәлемдесу. Бір қатармен жүру. Бір қатармен жүру, жай жүгіріспен цирктегі аттар жүрісімен тізені жоғары көтеріп жүгіру. Жылан жүрісімен жүру.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: С.М. Иванов бойынша «Паровоз» - қолдарымен кезектестіріп қимылдар жасап, бөлме ішінде жүру; мұрын арқылы демді ішке жұтып, ауыздан «чух-чух-чух» сөздерімен бірге демді шығарады.</p> <p>Үш қатарлы саптан бір тізбек бойына қайта тұру. Жүру.</p> | <p>Жалпы бір қатарға тұру. Сәлемдеседі. Нұсқаушы соңынан қайталау.</p> <p>Тыныс алу жаттығун орындайды.</p> |
| Ұйымдастыру-ізденушілік | <p>Бір тізбекте жүру. Адымдап жүгіру. Ирелеңдеп жүру. Үш қатарлы сапқа тұру.</p> <p>Жалпы дамыту жаттығулары:</p> <ol style="list-style-type: none">1. «Қолды сермеу» Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, қол төменде. Оң қолды | |

| | | |
|-------------------------------|---|--|
| | <p>алға созу сол мезетте сол қолды артқа сермеу, белсенді қалыпта кері сермеу. Бірнеше қайталаудан соң бастапқы қалыпқа оралу. (16-сурет)</p> <p>2. «Жан-жаққа иілулер» Б.қ. тізерлеп тұрып, қол белде. Оңға иілу, бастапқы қалыпқа оралу. Сол жаққа да дәл солай жасау. 6 рет қайталау.</p> <p>3. «Отырып-тұру» Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, қол төменде. Отыру, қолды алға созу, «Отыр» деп дыбыстау, бастапқы қалыпқа оралу. 5 рет қайталау.</p> <p>4. «Қол алда, жан-жаққа бұрылулар» Б.қ. аяқ иық деңгейінде, қол төменде. Оңға бұрылу, қолды созу, түзелу. Сол жаққа да дәл солай жасау. 6 рет қайталау.</p> <p>5. «Оң және сол аяқта секіру» Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, қол белде. Оң аяқта 6 рет, сол аяқта 6 рет секіру, бір орнында жүру, секіруді қайта қайталау.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: С.М. Иванов бойынша «Паровоз» - қолдарымен кезектестіріп қимылдар жасап, бөлме ішінде жүру; мұрын арқылы демді ішке жұтып, ауыздан «чух-чух-чух» сөздерімен бірге демді шығарады.</p> <p>Үш қатарлы саптан бір тізбек бойына қайта тұру. Жүру.</p> | <p>Дамытушы жаттығуды мұқият көріп қайталап жасайды.</p> <p>Тыныс алу жаттығуын орындайды.</p> |
| Негізгі қимыл қозғалыс | 1. Арақашықтығы 1 м сызықтар мен жіңішке тақтайшаларды аттап және заттардың арасымен «жылан» жүріспен ирелеңдеп жүру, жүгіру; | Балалар ептілікпен орындайды. |
| Жетекші-жөндеуші | Қимыл қозғалыс ойыны: «Ирелеңдеп жүріп допты ұста» Ойыншылар екі командаға бөлінеді. Қолдарына доп ұстап кедергілердің араына ирелеңдеп жүріп межеден айналып келу керек | Балалар ойын шартын түсініп ойнады. |

Күтілетін нәтиже:

Білуі қажет: Негізгі қимылды орындауды біледі.

Қалыптасқан түсініктер: Арақашықтығы 1 м сызықтар мен жіңішке тақтайшаларды аттап және заттардың арасымен «жылан» жүріспен ирелеңдеп жүру, жүгіруді үйренді.

Орындаушылық қабілеті: сап түзеп тұрады, қызығушылығы арта түседі, негізгі қимыл қозғалысты мұқият орындайды.

Әдіскер: Аманжол Рахымбетов

Ұйымдастырылған оқу қызметінің технологиялық картасы

Тобы: Жауқазын МАД

Білім саласы: «Денсаулық»

Білім бөлімі: «Дене шынықтыру»

Өтілетін күні: 29.10.2020ж

Тақырыбы: 15-20 см биіктікте көтеріліп қойылған заттардан, тақтайшадан аттау;

Мақсаты: 15-20 см биіктікте көтеріліп қойылған заттардан, тақтайшадан аттауға ептіліктерін дамыту.

Міндеті: Жалпы дамыту жаттығуларын ретімен орындауға дағдыландыру.

Көрнекіліктер: негізгі қимыл қозғалысқа қажетті құралдар тақтайша.

Алдын-ала жұмыстар: сапқа тұру денені тік ұстау.

Блингвалдық компоненттері:

| Қызмет кезеңдері | Нұсқаушы қызметі | Балалар қызметі |
|---|---|---|
| Ұйымдастырушы қозғаушы қызмет түрі | <p>Жалпы сапқа тұру, түзелу, сәлемдесу. Бір қатармен жүру. Бір қатармен жүру, жай жүру.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: С.М. Иванов бойынша «Паровоз» - қолдарымен кезектестіріп қимылдар жасап, бөлме ішінде жүру; мұрын арқылы демді ішке жұтып, ауыздан «чух-чух-чух» сөздерімен бірге демді шығарады.</p> | <p>Жалпы бір қатарға тұру. Сәлемдеседі. Нұсқаушы соңынан қайталау.</p> <p>Тыныс алу жаттығун орындайды.</p> |
| Ұйымдастыру-ізденушілік | <p>Бір тізбекте жүру. Адымдап жүгіру. Ирелендеп жүру. Үш қатарлы сапқа тұру.</p> <p>Жалпы дамыту жаттығулары:</p> <p>1. «Қолды сермеу» Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, қол төменде. Оң қолды алға созу сол мезетте сол қолды артқа сермеу, белсенді қалыпта кері сермеу. Бірнеше қайталаудан соң</p> | <p>Дамытушы жаттығуды мұқият көріп қайталап жасайды.</p> |

| | | |
|-------------------------------|--|-------------------------------------|
| | <p>бастапқы қалыпқа оралу. (16-сурет)</p> <p>2. «Жан-жаққа иілулер» Б.қ. тізерлеп тұрып, қол белде. Оңға иілу, бастапқы қалыпқа оралу. Сол жаққа да дәл солай жасау. 6 рет қайталау.</p> <p>3. «Отырып-тұру» Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, қол төменде. Отыру, қолды алға созу, «Отыр» деп дыбыстау, бастапқы қалыпқа оралу. 5 рет қайталау.</p> <p>4. «Қол алда, жан-жаққа бұрылулар» Б.қ. аяқ иық деңгейінде, қол төменде. Оңға бұрылу, қолды созу, түзелу. Сол жаққа да дәл солай жасау. 6 рет қайталау.</p> <p>5. «Оң және сол аяқта секіру» Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, қол белде. Оң аяқта 6 рет, сол аяқта 6 рет секіру, бір орнында жүру, секіруді қайта қайталау.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: С.М. Иванов бойынша «Паровоз» - қолдарымен кезектестіріп қимылдар жасап, бөлме ішінде жүру; мұрын арқылы демді ішке жұтып, ауыздан «чух-чух-чух» сөздерімен бірге демді шығарады. Үш қатарлы саптан бір тізбек бойына қайта тұру. Жүру.</p> | Тыныс алу жаттығун орындайды. |
| Негізгі қимыл қозғалыс | 1. 15-20 см биіктікте көтеріліп қойылған заттардан, тақтайшадан аттау; | Балалар ептілікпен орындайды. |
| Жетекші-жөндеуші | Қимыл қозғалыс ойыны: «Кім ұшады» Балалар нұсқаушымен бірге шеңбер жасап тұрады. Нұсқаушы ұшатын және ұшпайтын жанды және жансыз заттарды атайды. Нұсқаушы заттың атын атап қолын көтереді. Балалар тек ұшатын заттың ғана аталған кезде қолын көтеру керек. | Балалар ойын шартын түсініп ойнады. |

Күтілетін нәтиже:

Білуі қажет: Негізгі қимылды орындауды біледі.

Қалыптасқан түсініктер: 15-20 см биіктікте көтеріліп қойылған заттардан, тақтайшадан аттауды үйренді.

Орындаушылық қабілеті: сап түзеп тұрады, қызығушылығы арта түседі, негізгі қимыл қозғалысты мұқият орындайды.

Әдіскер: 

Ұйымдастырылған оқу қызметінің технологиялық картасы

Тобы: Жауқазын МАД

Білім саласы: «Денсаулық»

Білім бөлімі: «Дене шынықтыру»

Өтілетін күні: 03.11.2020ж

Тақырыбы:Басқа құм толтырылған дорбаша қойып, текшелерді аттап жүру;

Мақсаты: Басқа құм толтырылған дорбаша қойып, текшелерді аттап түзу жүруге үйрету.

Міндеті: Балалар нұсқауды мұқият тыңдап жаттығуларды дұрыс орындауға машықтандыру.

Көрнекіліктер:негізгі қимыл қозғалысқа қажетті құралдар, текшелер.

Алдын-ала жұмыстар:сапқа тұру денені тік ұстау.

Блингвалдық компоненттері:текше-кубик.

| Қызмет кезеңдері | Нұсқаушы қызметі | Балалар қызметі |
|--|---|---|
| <p>Ұйымдастырушы қозғаушы қызмет түрі</p> | <p>Жалпы сапқа тұру, түзелу, сәлемдесу. Бір қатармен жүру. Бір қатармен жүру, жай жүгіріспен цирктегі аттар жүрісімен тізені жоғары көтеріп жүгіру.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: К. П, Бутейко бойынша бақылау үзілісі. – 1-2,3-4 есебінде танаудың әр тесігінен кезек-кезек демді ішке тартады; 1-10 есебінде дем алуды бөгеп, сыртқа шығарады.</p> | <p>Жалпы бір қатарға тұру. Сәлемдеседі. Нұсқаушы соңынан қайталау.</p> <p>Тыныс алу жаттығун орындайды.</p> |
| <p>Ұйымдастыру-ізденушілік</p> | <p>Бір тізбекте жүру. Адымдап жүгіру. Ирелендеп жүру. Үш қатарлы сапқа тұру.</p> <p>Бір тізбекте жүру. Адымдап жүгіру. Ирелендеп жүру. Үш қатарлы сапқа тұру.</p> <p>Жалпы дамыту жаттығулары</p> <p>1. «Текшелер» Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, қол кеуде тұсынан</p> | <p>Дамытушы жаттығуды мұқият көріп қайталап</p> |

| | | |
|-------------------------------|--|--|
| | <p>бүгүлі. Қолды екі жанға керу, бастапқы қалыпқа оралу. 6 рет қайталау.</p> <p>2. «Жан-жаққа бүгілу» Б.қ. аяқ иық деңгейінде, қол белде. Оңға қарй бүгілу, «оңға деп дыбыстау, түзелу. Сол жаққа да дәл солай жасау. 8 рет қайталау.</p> <p>3. «Тізеңді бүк Б.қ. отырып, аяқ бірге, қол төменде. Тізені кеуде тұсына жинау, екі қолмен қапсыра құшақтау, бастапқы қалыпқа оралу. 6 рет қайталау.</p> <p>4. «Алға иілу Б.қ. отырып, аяқтар алшақ, қал артта. Алға қарай иілу, аяқтың ұшына дейін тигізу, бастапқы қалыпқа оралу. 6 рет қайталау.</p> <p>5. «Оң, сол аяқта кезек секіру» Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, қол белде. 6 рет оң аяықта, 6 рет сол аяқта секіру, бір орында жүру, секіруді қайталау.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: К. П, Бутейко бойынша бақылау үзілісі. – 1-2,3-4 есебінде танаудың әр тесігінен кезек-кезек демді ішке тартады; 1-10 есебінде дем алуды бөгеп, сыртқа шығарады. Үш қатарлы саптан бір тізбекке қайта тұру. Тізбекпен жүру.</p> | <p>жасайды.</p> <p>Тыныс алу жаттығун орындайды.</p> |
| Негізгі қимыл қозғалыс | 1. Басқа құм толтырылған дорбаша қойып, текшелерді аттап жүру; | Балалар ептілікпен орындайды. |
| Жетекші-жөндеуші | Қимыл қозғалыс ойыны: «Маймылдар». Нұсқаушы балаларға бір-біреуден, немесе екеуден гимнастикалық саты тұсына келіп, сатының 3-4-еуінен жоғары өрмелеп онда ағаштан жемістер жинап жатқан қимыл жасау керек екенін түсіндіреді. | Балалар ойын шартын түсініп ойнады. |

Күтілетін нәтиже:

Білуі қажет: Негізі қимылды орындауды біледі.

Қалыптасқан түсініктер: Басқа құм толтырылған дорбаша қойып, текшелерді аттап жүруді игерді.

Орындаушылық қабілеті: сап түзеп тұрады, қызығушылығы арта түседі, негізгі қимыл қозғалысты мұқият орындайды.

Әдіскер: *Аманжол*

Ұйымдастырылған оқу қызметінің технологиялық картасы

Тобы: Жауқазын МАД

Білім саласы: «Денсаулық»

Білім бөлімі: «Дене шынықтыру»

Өтілетін күні: 05.11.2020ж

Тақырыбы:Допты жоғары лақтырып, қол шапалақтап, екі қолмен қағып алу;

Мақсаты: Допты жоғары лақтырып, қол шапалақтап, екі қолмен қағып алуға машықтандыру еден бойы домалатуға үйрету.

Міндеті: Жалпы дамыту жатығуларын орындауарқылы балалардың денелері түзу өсетінін балаларға түсіндіріп қызықтыру.

Көрнекіліктер:негізгі қимыл қозғалысқа қажетті құралдар, доп.

Алдын-ала жұмыстар:сапқа тұру денені тік ұстау.

Блингвалдық компоненттері:доп-мячь

| Қызмет кезеңдері | Нұсқаушы қызметі | Балалар қызметі |
|------------------------------------|---|---|
| Ұйымдастырушы қозғаушы қызмет түрі | Жалпы сапқа тұру, түзелу, сәлемдесу. Бір қатармен жүру. Тізені бүкпей аяқ ұшымен жүру. Тыныс алу жаттығуы: Т. Ф. Виноградова бойынша «Түтікше» - ысқырықты үрлегендей қылып, ерніңмен түтікшені қысып, сосын жымыып ерніңді босатасың; еріннің осындай қалыптарын кезектестіріп қайталайды. | Жалпы бір қатарға тұру. Сәлемдеседі. Нұсқаушы соңынан қайталау. Тыныс алу жаттығуын орындайды. |
| Ұйымдастыру-ізденушілік | Бір тізбекте жүру. Адымдап жүгіру. Ирелеңдеп жүру. Үш қатарлы сапқа тұру. Доппен орындалатын жалпы дамыту жаттығулары: 1. «Допты лақтырып, екі қолмен тосып | |

| | | |
|------------------------|--|---|
| | <p>ал» Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, доп екі қолда төменде. Допты жоғары лақтырып, екі қолмен қағып алу. 6 рет қайталау.</p> <p>2. «Допты айналанда дөңгелет» Б.қ. аяқ иық деңгейінде, доп төменде. Алға иілу, оң аяқпен допты өзінен айналдыру, кейін сол аяқпен, бастапқы қалыпқа оралу. 4 рет қайталау.</p> <p>3. «Доппен бірге бұрылулар» Б.қ. аяқ иық деңгейінде, доп кеуде тұсында. Оңға бұрылу, оң қолмен допты оң тұсқа созу, бастапқы қалыпқа оралу, сол жаққа бұрылу, сол қолмен допты сол тұсқа созу, бастапқы қалыпқа оралу. 6 рет қайталау.</p> <p>4. «Аяқ ұшына көтерілу» Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, доп төменде. Аяқ ұшына көтерілу, допты алға созу, бастапқы қалыпқа оралу. 5 рет қайталау.</p> <p>5. «Допты тос» Б.,қ. аяқ иық деңгейінде, доп төменде. Допты еденге бір соғып, қайта тосып алу. 6 рет қайталау.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: Т. Ф. Виноградова бойынша «Түтікше» - ысқырықты үрлегендей қылып, ерніңмен түтікшені қысып, сосын жымып ерніңді босатасың; еріннің осындай қалыптарын кезектестіріп қайталайды.</p> <p>Үш қатарлы саптан бір тізбекке қайта тұру. Жүгіру. Бір тізбекте жүру.</p> | <p>Дамытушы жаттығуды мұқият көріп қайталап жасайды.</p> <p>Тыныс алу жаттығун орындайды.</p> |
| Негізгі қимыл қозғалыс | 1. Допты жоғары лақтырып, қол шапалақтап, екі қолмен қағып алу; | Балалар ептілікпен орындайды. |
| Жетекші-жөндеуші | Қимыл қозғалыс ойыны: «Менің зымыраған добым» Балалар доптарды қуып еркін ойнайды. | Балалар ойын шартын түсініп ойнайды. |

Күтілетін нәтиже:

Білуі қажет: Жалпы дамыту жаттығуларын дұрыс орындай алады.

Қалыптасқан түсініктер: Допты жоғары лақтырып, қол шапалақтап, екі қолмен қағып алу игерді.

Орындаушылық қабілеті: сап түзеп тұрады, қызығушылығы арта түседі, негізгі қимыл қозғалысты мұқият орындайды.

Әдіскер: Асият Жамалова 9

Ұйымдастырылған оқу қызметінің технологиялық картасы

Тобы: Жауқазын МАД

Білім саласы: «Денсаулық»

Білім бөлімі: «Дене шынықтыру»

Өтілетін күні: 06.11.2020ж

Тақырыбы: 3-4 кедергілер арасынан ирелеңдеп еңбектеу, еңбектеуді жүгірумен алмастыру;

Мақсаты: 3-4 кедергілер арасынан ирелеңдеп еңбектеу, еңбектеуді жүгірумен алмастыруға үйрету.

Міндеті: Ептілікке, шапшаңдыққа, батылдыққа, қабілеттерін дамыту.

Көрнекіліктер: негізгі қимыл қозғалысқа қажетті құралдар, кедергі.

Алдын-ала жұмыстар: сапқа тұру денені тік ұстау.

Блингвалдық компоненттері: жүру-ходить.

| Қызмет кезеңдері | Нұсқаушы қызметі | Балалар қызметі |
|---|--|--|
| Ұйымдастырушы қозғаушы қызмет түрі | Жалпы сапқа тұру, түзелу, сәлемдесу. Бір қатармен жүру. Бір қатармен жүру, жай жүгіріспен цирктегі аттар жүрісімен тізені жоғары көтеріп жүгіру. Жылан жүрісімен жүру. Тыныс алу жаттығуы: А.Н. Стрельникова бойынша – «Үлкен маятник» - түзу тұрып, аяқтарын иығынан сәл кішілеулетіп қою; ілгері еңкейіп, еденге қарай созу, демін ішке тарту, тоқтамастан артқа шалқаю, қолымен иықтарын құшақтау; жаттығулардың арасында демді сыртқа шығару; . | Жалпы бір қатарға тұру. Сәлемдеседі. Нұсқаушы соңынан қайталау. Тыныс алу жаттығун орындайды. |

| | | |
|---------------------------------------|---|---|
| <p>Ұйымдастыру-ізденушілік</p> | <p>Бір тізбекте жүру. Адымдап жүгіру. Ирелеңдеп жүру. Үш қатарлы сапқа тұру. Бір тізбекте жүру. Тізені жоғары көтере жүру. Жүгіру. Үш қатарлы сапқа тұру. Таяқшамен орындалатын жалпы дамыту жаттығулары:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Таяқшаны жоғары, алға, төмен» Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшак, таяқша төменде. Таяқшаны жоғары көтеру, алға созу, бастапқы қалыпқа оралу. 7 рет қайталау. 2. «Жан-жаққа иілу» Б.қ. аяқ иық деңгейінде, таяқша жоғарыда. Оңға иілу, түзелу. Сол жаққа да дәл солай жасау. 8 рет қайталау. 3. «Таяқшаны тізеге» Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшак, таяқша төменде. Оң (сол) тізені бүгу, таяқшаны тізеден төмен түсіру, бастапқы қалыпқа оралу. 8 рет қайталау. 4. «Жан-жаққа бұрылулар» Б. қ. Аяқ иық деңгейінде, таяқша төменде. Оңға (солға) бұрылу, таяқшаны алға созу, бастапқы қалыпқа оралу. брет қайталау. 5. «Отырап-тұру» Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшак, таяқша тігінен, бір ұшы еденде, екінші ұшы қолда. Отыру, тұру. 7 рет қайталау. 6. «Таяқшаны иықтан асыр» өкше бірге, аяқ ұшы алшак, таяқша бастан асыра, иықта. Қолды түзу қалыпта таяқшаны бастан асыра жоғары көтеру, аяқ ұшына көтерілу, бастапқы қалыпқа оралу. 6 рет қайталау. <p>Тыныс алу жаттығуы: А.Н. Стрельникова бойынша – «Үлкен маятник» - түзу тұрып, аяқтарын иығынан сәл кішілеулетіп қою; ілгері еңкейіп, еденге қарай созу, демін ішке тарту, тоқтамастан артқа шалқаю, қолымен иықтарын құшақтау; жаттығулардың арасында демді сыртқа шығару; Үш қатарлы саптан бір тізбек бойына тұру. Жүгіру. Бір тізбекте жүру.</p> | <p>Дамытушы жаттығуды мұқият көріп қайталап жасайды.</p> <p>Тыныс алу жаттығун орындайды.</p> |
| <p>Негізгі қимыл қозғалыс</p> | <p>1. 3-4 кедергілер арасынан ирелеңдеп еңбектеу, еңбектеуді жүгірумен алмастыру;</p> | <p>Балалар ептілікпен орындайды.</p> |
| <p>Жетекші-жөндеуші</p> | <p>Қимыл қозғалыс ойыны: «Балапандар». Ойыншылар үш топқа бөлінеді. Әрбір топта – отырған тауық және оның балапандары бар. Таңдап алынған үш лашын құстар балапандарға алақандар мен тигізуі қажет, содан кейін ойыннан қуып шығылады. Отырған тауық өз балапандарын қорғайды. Шабуыл кезінде балапандарын қорғаған тауықтың қолы лашынға тисе, ой ойыннан шығып қалады.</p> | <p>Балалар ойын шартын түсініп ойнады.</p> |

Күтілетін нәтиже:

Білуі қажет: Негізі қимылды орындауды біледі.

Қалыптасқан түсініктер: Бір-біріне екі қолмен допты домалатуға дағдыланады.

Орындаушылық қабілеті: сап түзеп тұрады, қызығушылығы арта түседі, негізгі қимыл қозғалысты мұқият орындайды.

Әдіскер: *Аманжол* / *Аманжол*

Ұйымдастырылған оқу қызметінің технологиялық картасы

Тобы: Жауқазын МАД

Білім саласы: «Денсаулық»

Білім бөлімі Дене шынықтыру»

Өтілетін күні: 10.11.2020ж-12.11.2020ж

Тақырыбы: Аяқтан аяққа ауысып орнында тұрып, алға секіру;

Мақсаты: Аяқтан аяққа ауысып орнында тұрып, алға секіруге бейімдеу. Аяқтан аяққа ауысып орнында тұрып, алға секіруге бейімдеу, аяқтармен кезектесіп секіру, сызықтан аттап секіру.

Міндеті: Аяқ қол бұлшықеттерін дамыту, шапшаңдыққа баулу.

Көрнекіліктер: негізгі қимыл қозғалысқа қажетті құралдар.

Алдын-ала жұмыстар: сапқа тұру денені тік ұстау.

Блингвалдық компоненттері:

| Қызмет кезеңдері | Нұсқаушы қызметі | Балалар қызметі |
|--|---|--|
| <p>Ұйымдастырушы қозғаушы қызмет түрі</p> | <p>Жалпы сапқа тұру, түзелу, сәлемдесу. Бір қатармен жүру. Аяқтың ұшымен, өкшемен аяқтың шетімен жүру. Белге мойынға арналған жаттығуларды жасату.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: Т.Ф. Фонарева бойынша «Жүргінші» - басын тік ұстап иықтарын сәл артқа алып, төмен ұстайды. Кеудесін жазып, ішін тартып, жауырынды арқаға жақындатып, тізесін тік ұстайды; 3 адым жүргенде демін жұтып, 4 адымда демін шығарады.</p> | <p>Жалпы бір қатарға тұру. Сәлемдеседі. Нұсқаушы соңынан қайталау.</p> <p>Тыныс алу жаттығуын орындайды.</p> |
| <p>Ұйымдастыру-ізденушілік</p> | <p>Бір тізбекте жүру. Адымдап жүгіру. Ирелеңдеп жүру. Үш қатарлы сапқа тұру.</p> <p>Жалпы дамыту жаттығулары</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Қолдарды тербелту» Б.к. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, қол төменде. Қолдарды алға, артқа тербелту, бірнеше қимылдан кейін бастапқы қалыпқа оралу. 5 рет қайталау. 2. «Қолды екі жанға соза отырып бүгілулер» Б.к. аяқ иық деңгейінде, қол желкеде. Оңға бұрылу, қолдарды оң жаққа бұру, қайта қалыпқа оралу, сол жаққа да дәл солай жасау. 6 рет қайталау. (4-сурет) 3. «Қайшы» Б.к. өкше бірге, аяқ ұшы | <p>Дамытушы жаттығуды мұқият көріп қайталап жасайды.</p> |

| | | |
|-------------------------------|---|-------------------------------------|
| | <p>алшақ, қол екі жанда. Қолдарды алдыда айқастыру, «ж-ж-ж» деп дыбыстау, қолды қайта екі жанға керу. 6 рет қайталау.)</p> <p>4. «алға иілу» Б.қ. отырып, аяқ алшақ, қол артта еденге тіреулі. Алға иілу, қолды аяқтың ұшына тигізу, бастапқы қалыпқа оралу. 5 рет қайталау</p> <p>5. «Секірулер» Б.қ. аяқ қатарлас, қол белде. Екі аяқпен бір орында 8 реттен секіру, үздіксіз жүру және қайта 8 рет секіру.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: Т.Ф. Фонарева бойынша «Жүргінші» - басын тік ұстап иықтарын сәл артқа алып, төмен ұстайды. Кеудесін жазып, ішін тартып, жауырынды арқаға жақындатып, тізесін тік ұстайды; 3 адым жүргенде демін жұтып, 4 адымда демін шығарады.</p> <p>Үш қатарлы саптан бір тізбекке тұру. Жүру.</p> | Тыныс алу жаттығун орындайды. |
| Негізгі қимыл қозғалыс | 1. Аяқтан аяққа ауысып орнында тұрып, алға секіру; | Балалар ептілікпен орындайды. |
| Жетекші-жөндеуші | Қимыл қозғалыс ойыны: «Қоян мен қасқыр». «Қасқырды» таңдалады. Қалған қатысушылар - «қояндар» болады. Тәрбиешінің дабылы бойынша «қояндар» секіреді, екінші дабыл кезінде қозғалмай, қатып қалады да, ағаш қалпын бейнелейді. Осы кезде «қасқыр» айналып жүріп, қозғалып тұрған адамды іздейді. Ұсталынған адам «қасқыр» болады. | Балалар ойын шартын түсініп ойнады. |

Күтілетін нәтиже:

Білуі қажет: Негізгі қимылды орындауды біледі.

Қалыптасқан түсініктер: Аяқтан аяққа ауысып орнында тұрып, алға секіруді үйренеді.

Орындаушылық қабілеті: сап түзеп тұрады, қызығушылығы арта түседі, негізгі қимыл қозғалысты мұқият орындайды.

Әзіскер: Асият Фонарева 9.

Ұйымдастырылған оқу қызметінің технологиялық картасы

Тобы: Жауқазын МАД

Білім саласы: «Денсаулық»

Білім бөлімі «Дене шынықтыру»

Өтілетін күні: 17.11.2020ж

Тақырыбы:Биіктігі 50 см доға астынан еңбектеп өту;

Мақсаты: Биіктігі 50 см доға астынан еңбектеп өту,қолына доп ұстап еңбектеу,допты басымен итеріп еңбектеуге үйрету

Міндеті: Бір тізбек бойымен жүріп, түрлі қимылдар жасауға дағдыландыру.

Көрнекіліктер:негізгі қимыл қозғалысқа қажетті құралдар, доп.

Алдын-ала жұмыстар:сапқа тұру денені тік ұстау.

Блингвалдық компоненттері:доға-

| Қызмет кезеңдері | Нұсқаушы қызметі | Балалар қызметі |
|--|---|--|
| <p>Ұйымдастырушы қозғаушы қызмет түрі</p> | <p>Жалпы сапқа тұру, түзелу, сәлемдесу. Бір қатармен жүру. Бір қатармен жүру, қолды екі жаққа созып жүру,өкшемен жүру, аяқтың шетімен жүру.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: А.А. Бирюк бойынша «Пирамида» - түзу тұрып, аяқтарын иық деңгейінде қою; қолын жоғары көтеріп, тартылу, демін ішке жұту, рет-ретімен қолдарын, иықтың тұсын, иығын, басы, денесін төмен түсіру, демін сыртқа шығарады.</p> | <p>Жалпы бір қатарға тұру. Сәлемдеседі. Нұсқаушы соңынан қайталау.</p> <p>Тыныс алу жаттығуын орындайды.</p> |
| <p>Ұйымдастыру-ізденушілік</p> | <p>Бір тізбекте жүру. Адымдап жүгіру. Ирелендеп жүру. Үш қатарлы сапқа тұру.</p> <p>Жалпы дамыту жаттығулары</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Табакшалар» Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, қол төменде. Қолды алға созып, алақанды бір-біріне ысқылау, «хлоп» деп дыбыстау, бастапқы қалыпқа оралу. 7 рет қайталау. 2. «Қолды екі жанға соза отырып, бұрылулар» Б.қ. аяқ иық деңгейінде, қол белде. Оңға бұрылу, қолды екі жанға созу, «оңға» деп дыбыстау, бастапқы қалыпқа оралу. Сол жаққа да сол қимылдарды орындау. 6 рет қайталау. | <p>Дамытушы жаттығуды мұқият көріп қайталап жасайды.</p> |

| | | |
|-------------------------------|---|-------------------------------------|
| | <p>3. «Тізе астынан шапалақтау» Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, қол белде. Оң аяқты тізеден бүгіп, тізе астынан шапалақтау, «хлоп» деп дыбыстау, бастапқы қалыпқа оралу. Сол тізенің де астынан шапалақтау. 6 рет қайталау.</p> <p>4. «Алға бүгілу» Б.ұ. аяқ иық деңгейінде, қол екі жанда. Бүгілу, екі қолды артқа созу, түзелу. 8 рет қайталау.</p> <p>5. «Секірулер» Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, қол белде. Аяқты біріктіре 12 рет секіру, бір орында жүру, секіруді қайта қайталау.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: А.А. Бирюк бойынша «Пирамида» - тұзу тұрып, аяқтарын иық деңгейінде қою; қолын жоғары көтеріп, тартылу, демін ішке жұту, рет-ретімен қолдарын, иықтың тұсын, иығын, басы, денесін төмен түсіру, демін сыртқа шығарады.</p> <p>Үш қатарлы саптан тізбекке оралу. Жүру.</p> | Тыныс алу жаттығун орындайды. |
| Негізгі қимыл қозғалыс | 1. Биіктігі 25 см доға астынан еңбектеп өтуге үйрету. | Балалар ептілікпен орындайды. |
| Жетекші-жөндеуші | Қимыл қозғалыс ойыны: «Адасқан доп». Балалар дөңгелене шеңберге тұрады, бір – біріне допты бере бастайды. Жүргізуші дөңгелек сыртында допқа қолын тигізуге тырысады. Егер ол қолын допқа тигізсе, ол допты ұстаған баланың орнына тұрады. . | Балалар ойын шартын түсініп ойнады. |

Күтілетін нәтиже:

Білуі қажет: Негізгі қимылды орындауды біледі.

Қалыптасқан түсініктер: Биіктігі 25 см доға астынан еңбектеп өтуге үйрету.

Орындаушылық қабілеті: сап түзеп тұрады, қызығушылығы арта түседі, негізгі қимыл қозғалысты мұқият орындайды.

Әдіскер: Аманжол Жантөле

Ұйымдастырылған оқу қызметінің технологиялық картасы

Тобы: Жауқазын МАД

Білім саласы: «Денсаулық»

Білім бөлімі Дене шынықтыру»

Өтілетін күні: 19.11.2020ж

Тақырыбы:Шығыршықты айналдыру;

Мақсаты: Шығыршықты айналдыруға үйрету, шығыршықтан өту

Міндеті: Балалардың көңіл-күйін көтеру, ойынға қызығушылығын арттыру.

Көрнекіліктер:негізгі қимыл қозғалысқа қажетті құралдар, доп.

Алдын-ала жұмыстар:сапқа тұру денені тік ұстау.

Блингвалдық компоненттері:шығыршық- обручь.

| Қызмет кезеңдері | Нұсқаушы қызметі | Балалар қызметі |
|--|---|--|
| <p>Ұйымдастырушы қозғаушы қызмет түрі</p> | <p>Жалпы сапқа тұру, түзелу, сәлемдесу. Бір қатармен жүру.Қолға арналған жаттығулар орындау.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: А.Н. Стрельникова бойынша « Итбалық» - отырып бір қолын ішіне, екінші қолын кеудесіне қою; ішін тартып, демін ішке алу, кеудесін төмен түсіріп, ішін жіберіп ауаны сырқа шығару;</p> | <p>Жалпы бір қатарға тұру. Сәлемдеседі. Нұсқаушы соңынан қайталау.</p> <p>Тыныс алу жаттығуын орындайды.</p> |
| <p>Ұйымдастыру-ізденушілік</p> | <p>Бір тізбекте жүру. Адымдап жүгіру. Ирелеңдеп жүру. Үш қатарлы сапқа тұру.</p> <p>Шығыршықпен орындалатын жалпы дамыту жаттығулары</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Шығыршық алда, жоғары, төмен» Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, шығыршық қолда төменде. Шығыршықты алға көтеру, жоғары, шығыршыққа қарау, төмен түсіру. 5 рет қайталау. 2. «Жан-жаққа бұрылулар Б.қ. аяқ иық деңгейінде, шығыршық төменде. Оңға бұрылу, шығыршықты алға көтеру, «оңға деп дыбыстау, бастапқы қалыпқа оралу. 6 рет қайталау. | <p>Дамытушы жаттығуды мұқият көріп қайталап жасайды.</p> |

| | | |
|-------------------------------|--|-------------------------------------|
| | <p>3. «Отырып-тұру, шығыршық алда Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, шығыршық төменде. Отыру, шығыршықты еденге тігінен қою, бастапқы қалыпқа оралу. 5 рет қайталау.</p> <p>4. «Шығыршыққа ену Б.қ. бастапқыдай. Шығыршықты бастан жоғары көтеру, иыққа қою, шығыршықты басқа кигізу, бастапқы қалыпқа оралу. 5 рет қайталау.</p> <p>5. «Аяқ ұшына көтерілу» Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, шығыршық алда. Аяқ ұшына көтерілу, бастапқы қалыпқа оралу. 7 рет қайталау.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: А.Н. Стрельникова бойынша «Итбалық» - отырып бір қолын ішіне, екінші қолын кеудесіне қою; ішін тартып, демін ішке алу, кеудесін төмен түсіріп, ішін жіберіп ауаны сырқа шығару; Үш қатарлы саптан қайта бір тізбекке тұру. Жүгіру. Бір тізбекте жүру.</p> | Тыныс алу жаттығуын орындайды. |
| Негізгі қимыл қозғалыс | 1. Шығыршықты белге айналдыру. | Балалар ептілікпен орындайды. |
| Жетекші-жөндеуші | Қимыл қозғалыс ойыны: «Алғырлар». Залда кедергілер қойылған: секірмелі-доптар, қанаттар, шағын доптар, секіргіштер, аттар. Тәрбиешінің дабылы бойынша балалар түрлі жаттығулар жасап, дабыл бойынша орын ауыстырады. | Балалар ойын шартын түсініп ойнады. |

Күтілетін нәтиже:

Білуі қажет: Негізгі қимылды орындауды біледі.

Қалыптасқан түсініктер: Шығыршықты белге айналдыруды үйренеді.

Орындаушылық қабілеті: сап түзеп тұрады, қызығушылығы арта түседі, негізгі қимыл қозғалысты мұқият орындайды.

Әдіскер: *Аманжол*

Ұйымдастырылған оқу қызметінің технологиялық картасы

Тобы: Жауқазын МАД

Білім саласы: «Денсаулық»

Білім бөлімі Дене шынықтыру»

Өтілетін күні: 20.11.2020ж

Тақырыбы: Шеңбер бойы оңға, солға, өкшемен, аяқтың ұшымен жәй, тез жүру, жүгіру.

Мақсаты: Шеңбер бойы оңға, солға, өкшемен, аяқтың ұшымен жәй, тез жүру, жүгіруге дағдыландыру.

Міндеті: Балалардың қимыл-қозғалысын арттыру.

Көрнекіліктер: негізгі қимыл қозғалысқа қажетті құралдар, доп.

Алдын-ала жұмыстар: сапқа тұру денені тік ұстау.

Блингвалдық компоненттері: шеңбер-окружность.

| Қызмет кезеңдері | Нұсқаушы қызметі | Балалар қызметі |
|--|---|--|
| <p>Ұйымдастырушы қозғаушы қызмет түрі</p> | <p>Жалпы сапқа тұру, түзелу, сәлемдесу. Бір қатармен жүру. Бір қатармен жүру. Тізені бүгіп жоғары көтеріп жүреді. Ирелеңдеп жыланша жүру, өкшемен жүру.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: А.Н. Стрельникова бойынша «Итбалық» - отырып бір қолын ішіне, екінші қолын кеудесіне қою; ішін тартып, демін ішке алу, кеудесін төмен түсіріп, ішін жіберіп ауаны сырқа шығару;</p> | <p>Жалпы бір қатарға тұру. Сәлемдеседі. Нұсқаушы соңынан қайталау.</p> <p>Тыныс алу жаттығуын орындайды.</p> |
| <p>Ұйымдастыру-ізденушілік</p> | <p>Бір тізбекте жүру. Адымдап жүгіру. Ирелеңдеп жүру. Үш қатарлы сапқа тұру.</p> <p>Шығыршықпен орындалатын жалпы дамыту жаттығулары</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Шығыршық алда, жоғары, төмен» Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшак, шығыршық қолда төменде. Шығыршықты алға көтеру, жоғары, шығыршыққа қарау, төмен түсіру. 5 рет қайталау. 2. «Жан-жаққа бұрылулар Б.қ. аяқ иық деңгейінде, шығыршық төменде. Оңға бұрылу, шығыршықты алға көтеру, «оңға деп дыбыстау, бастапқы қалыпқа оралу. 6 рет | <p>Дамытушы жаттығуды мұқият көріп қайталап жасайды.</p> |

| | | |
|-------------------------------|---|-------------------------------------|
| | <p>қайталау.</p> <p>3. «Отырып-тұру, шығыршық алда Б.к. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, шығыршық төменде. Отыру, шығыршықты еденге тігінен қою, бастапқы қалыпқа оралу. 5 рет қайталау.</p> <p>4. «Шығыршыққа ену Б.к. бастапқыдай. Шығыршықты бастан жоғары көтеру, иыққа қою, шығыршықты басқа кигізу, бастапқы қалыпқа оралу. 5 рет қайталау.</p> <p>5. «Аяқ ұшына көтерілу» Б.к. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, шығыршық алда. Аяқ ұшына көтерілу, бастапқы қалыпқа оралу. 7 рет қайталау.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: А.Н. Стрельникова бойынша «Итбалық» - отырып бір қолын ішіне, екінші қолын кеудесіне қою; ішін тартып, демін ішке алу, кеудесін төмен түсіріп, ішін жіберіп ауаны сырқа шығару; Үш қатарлы саптан қайта бір тізбекке тұру. Жүгіру. Бір тізбекте жүру.</p> | Тыныс алу жаттығуын орындайды. |
| Негізгі қимыл қозғалыс | 1. Шеңбер бойы оңға, солға, өкшемен, аяқтың ұшымен жәй, тез жүру, жүгіру. | Балалар ептілікпен орындайды. |
| Жетекші-жөндеуші | Қимыл қозғалыс ойыны: .« <i>Көңілді жарыстар</i> ». Ойыншылар екі командаға бөлінеді. Біріншісі бас жақта қатарласып тұрады. Дабыл бойынша жолдағы кедергілерден өтіп, финишке жетуі керек: тізелей отырып кедергілер арасынан өту, аяқ арасына допты қысып өту, гимнастикалық орындықтан өрмелеп өту. Екінші команда да осыларды орындайды. | Балалар ойын шартын түсініп ойнады. |

Күтілетін нәтиже:

Білуі қажет: Негізгі қимылды орындауды біледі.

Қалыптасқан түсініктер: Шеңбер бойы оңға, солға, өкшемен, аяқтың ұшымен жәй, тез жүру, жүгіруді игерді.

Орындаушылық қабілеті: сап түзеп тұрады, қызығушылығы арта түседі, негізгі қимыл қозғалысты мұқият орындайды.

Әдіскер: *Аманжол*

Ұйымдастырылған оқу қызметінің технологиялық картасы

Тобы: Жауқазын МАД

Білім саласы: «Денсаулық»

Білім бөлімі: «дене шынықтыру»

Өтілетін күні: 24.11.2020, 26.11.2020ж

Тақырыбы: Еденде созылып жатқан арқан үстімен басына 100 гр құм толтырылған дорба қойып жүру;

Мақсаты: Еденде созылып жатқан арқан үстімен басына 100 гр құм толтырылған дорба қойып жүруге үйрету.

Міндеті: Ойын кезінде балалардың белсенділігін артырып, көңіл-күйін көтеру.

Көрнекіліктер: негізгі қимыл қозғалысқа қажетті құралдар, арқан, құм толтырылған дорба.

Алдын-ала жұмыстар: сапқа тұру денені тік ұстау.

Блингвалдық компоненттері: құм-песок.

| Қызмет кезеңдері | Нұсқаушы қызметі | Балалар қызметі |
|--|--|--|
| <p>Ұйымдастырушы қозғаушы қызмет түрі</p> | <p>Жалпы сапқа тұру, түзелу, сәлемдесу. Бір қатармен жүру. Оңға бұрылу, солға бұрылу, көзге арналған жаттығулар жасау. Жай жүру, жүгіру.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: К. П, Бутейко бойынша бақылау үзілісі. – 1-2,3-4 есебінде танаудың әр тесігінен кезек-кезек демді ішке тартады; 1-10 есебінде дем алуды бөгеп, сыртқа шығарады.</p> | <p>Жалпы бір қатарға тұру. Сәлемдеседі. Нұсқаушы соңынан қайталау.</p> <p>Тыныс алу жаттығуын орындайды.</p> |
| <p>Ұйымдастыру-ізденушілік</p> | <p>Бір тізбекте жүру. Адымдап жүгіру. Ирелеңдеп жүру. Үш қатарлы сапқа тұру.</p> <p>Жалпы дамыту жаттығулары</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Текшелер» Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, қол кеуде тұсынан бүгулі. Қолды екі жанға керу, бастапқы қалыпқа оралу. 6 рет қайталау. 2. «Жан-жаққа бүгілу» Б.қ. аяқ иық деңгейінде, қол белде. Оңға қарай бүгілу, «оңға деп дыбыстау, түзелу. Сол жаққа да дәл солай жасау. 8 рет қайталау. 3. «Тізеңді бүк Б.қ. отырып, аяқ бірге, қол төменде. Тізені кеуде тұсына | <p>Дамытушы жаттығуды мұқият көріп қайталап жасайды.</p> |

| | | |
|-------------------------------|---|-------------------------------------|
| | <p>жинау, екі қолмен қапсыра құшақтау, бастапқы қалыпқа оралу. 6 рет қайталау.</p> <p>4. «Алға иілу Б.к. отырып, аяқтар алшақ, қал артта. Алға қарай иілу, аяқтың ұшына дейін тигізу, бастапқы қалыпқа оралу. 6 рет қайталау.</p> <p>5. «Оң, сол аяқта кезек секіру» Б.к. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, қол белде. 6 рет оң аяықта, 6 рет сол аяқта секіру, бір орында жүру, секіруді қайталау.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: К. П, Бутейко бойынша бақылау үзілісі. – 1-2,3-4 есебінде танаудың әр тесігінен кезек-кезек демді ішке тартады; 1-10 есебінде дем алуды бөгеп, сыртқа шығарады. Үш қатарлы саптан бір тізбекке қайта тұру. Тізбекпен жүру.</p> | Тыныс алу жаттығуын орындайды. |
| Негізгі қимыл қозғалыс | 1. Еденде созылып жатқан арқан үстімен басына 100 гр құм толтырылған дорба қойып жүру; | Балалар ептілікпен орындайды. |
| Жетекші-жөндеуші | Қимыл қозғалыс ойыны: «Арқан тарту». Ойыншылар екі командаға 5 - 6 адамнан бөлінеді. Ортасында орамал байланған арқан алынады. Ойын міндеті - арқанды өз жағына тартып жеңу. | Балалар ойын шартын түсініп ойнады. |

Күтілетін нәтиже:

Білуі қажет: Негізгі қимылды орындауды біледі.

Қалыптасқан түсініктер: Еденде созылып жатқан арқан үстімен басына 100 гр құм толтырылған дорба қойып жүру;

Орындаушылық қабілеті: сап түзеп тұрады, қызығушылығы арта түседі, негізгі қимыл қозғалысты мұқият орындайды.

Әдіскер: 

Ұйымдастырылған оқу қызметінің технологиялық картасы

Тобы: Жауқазын МАД

Білім саласы: «Денсаулық»

Білім бөліміне «дене шынықтыру»

Өтілетін күні: 03.12.2020ж

Тақырыбы: Гимнастикалық қабырғаға қарқынды өзгерте отырып өрмелеу;

Мақсаты: Балаларды аяқпен ретті өрмелеуге машықтандыру.

Міндеті: дене жаттығуларын негізгі түрлерін балаларға меңгерту.

Көрнекіліктер: негізгі қимыл қозғалысқа қажетті құралдар, доп.

Алдын-ала жұмыстар: сапқа тұру денені тік ұстау.

Блингвалдық компоненттері: гимнастика-гимнастика.

| Қызмет кезеңдері | Нұсқаушы қызметі | Балалар қызметі |
|--|--|--|
| <p>Ұйымдастырушы қозғаушы қызмет түрі</p> | <p>Жалпы сапқа тұру, түзелу, сәлемдесу. Бір қатармен жүру. Бір қатармен жүру, жай жүгіріспен цирктегі аттар жүрісімен тізені жоғары көтеріп жүгіру. Жылан жүрісімен жүру. Бой жазу жаттығуларын жасау.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: М.И. Фонарева бойынша. «Үйшік» - тік тұрып, аяқты бір-бірінен алшақ ұстайды, қолды бастан асыра көтеріп, «үйшік» сияқты біріктіреді, демді ішке тартады, қолды төмен түсіріп, денені босатып, демді шығарады.</p> | <p>Жалпы бір қатарға тұру. Сәлемдеседі. Нұсқаушы соңынан қайталау.</p> <p>Тыныс алу жаттығуын орындайды.</p> |
| <p>Ұйымдастыру-ізденушілік</p> | <p>Бір тізбекте жүру. Адымдап жүгіру. Ирелендеп жүру. Үш қатарлы сапқа тұру.</p> <p>Таяқшамен орындалатын жалпы дамыту жаттығулары:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Таяқшаны кеуде тұсына» Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, таяқша төменде. Таяқшаны алға көтеру, кеуде тұсына әкелу, бастапқы қалыпқа оралу. 6 рет қайталау. 2. «Жан-жаққа иілу» Б.қ. тізерлеп тұрып, таяқша жоғарыда. Оңға иілу, түзелу. Сол жаққа да дәл солай жасау. 4 рет қайталау. 3. «Бұрылулар, таяқша алда» Б. қ. Аяқ иық деңгейінде, таяқша төменде. Оңға бұрылу, «рңға» деп дыбыстау, түзелу. Сол жаққа да дәл солай | <p>Дамытушы жаттығуды мұқият көріп қайталап жасайды.</p> |

| | | |
|-------------------------------|---|-------------------------------------|
| | <p>жасау. 6 рет қайталау.</p> <p>4. «Отырап-тұру, таяқша алда» Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, таяқша төменде. отыру, таяқшаны алға созу, бастапқы қалыпқа оралу. 5 рет қайталау.</p> <p>5. «Таяқшаны жоғары» Б.қ. бастапқыдай. Таяқшаны жоғары көтеру, аяқ ұшына көтерілу, бастапқы қалыпқа оралу. 6 рет қайталау.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: М.И. Фонарева бойынша. «Үйшік» - тік тұрып, аяқты бір-бірінен алшақ ұстайды, қолды бастан асыра көтеріп, «үйшік» сияқты біріктіреді, демді ішке тартады, қолды төмен түсіріп, денені босатып, демді шығарады.</p> <p>Үш қатарлы саптан бір тізбек бойына тұру. Жүгіру. Бір тізбекте жүру.</p> | Тыныс алу жаттығуын орындайды. |
| Негізгі қимыл қозғалыс | 1. Гимнастикалық қабырғаға қарқынды өзгерте отырып өрмелеу; | Балалар ептілікпен орындайды. |
| Жетекші-жөндеуші | Қимыл қозғалыс ойыны: «Тасбақа». Ойыншылар залда еден үстінде тасбақа болып жорғалайды. Тәрбиешінің дабылы бойынша қолдарын, аяқтарын ішінің астына жасырады. | Балалар ойын шартын түсініп ойнады. |

Күтілетін нәтиже:

Білуі қажет: жалпы дамыту жатығуларын орындауды біледі.

Қалыптасқан түсініктер:

Орындаушылық қабілеті: сап түзеп тұрады, қызығушылығы арта түседі, негізгі қимыл қозғалысты мұқият орындайды.

Әзіскер: Аманжол Фонарева 9.

Ұйымдастырылған оқу қызметінің технологиялық картасы

Тобы: Жауқазын МАД

Білім саласы: «Денсаулық»

Білім бөлімі: «Дене шынықтыру»

Өтілетін күні: 08.12.2020ж

Тақырыбы: Бір қатар сапқа тұру, 2-3 тізбек жасап жүгіру

Мақсаты: Бір тізбек болып келе жатып, команда бойынша екі тізбек жасап және тізбекте жұп болып жүруді үйрету

Міндеті: Балаларға денелерін тік ұстап бір қатармен жүруге машықтандыру.

Көрнекіліктер: негізгі қимыл қозғалысқа қажетті құралдар, доп.

Алдын-ала жұмыстар: сапқа тұру денені тік ұстау.

Блингвалдық компоненттері:

| Қызмет кезеңдері | Нұсқаушы қызметі | Балалар қызметі |
|--|---|--|
| <p>Ұйымдастырушы қозғаушы қызмет түрі</p> | <p>Жалпы сапқа тұру, түзелу, сәлемдесу. Бір қатармен жүру. Бір қатармен жүру, жай жүгіріспен цирктегі аттар жүрісімен тізені жоғары көтеріп жүгіру.</p> | <p>Жалпы бір қатарға тұру. Сәлемдеседі. Нұсқаушы соңынан қайталау.</p> <p>Тыныс алу жаттығуын орындайды.</p> |
| <p>Ұйымдастыру-ізденушілік</p> | <p>Жалпы дамыту жаттығулары:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Қолды сермеу» Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, қол төменде. Оң қолды алға созу сол мезетте сол қолды артқа сермеу, белсенді қалыпта кері сермеу. Бірнеше қайталаудан соң бастапқы қалыпқа оралу. (16-сурет) 2. «Жан-жаққа иілулер» Б.қ. тізерлеп тұрып, қол белде. Оңға иілу, бастапқы қалыпқа оралу. Сол жаққа да дәл солай жасау. 6 рет қайталау. 3. «Отырып-тұру» Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, қол төменде. Отыру, қолды алға созу, «Отыр» деп дыбыстау, бастапқы қалыпқа оралу. 5 рет қайталау. 4. «Қол алда, жан-жаққа бұрылулар» Б.қ. аяқ иық деңгейінде, қол төменде. Оңға бұрылу, қолды созу, түзелу. Сол жаққа да дәл солай жасау. 6 рет қайталау. 5. «Оң және сол аяқта секіру» Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, қол белде. Оң | <p>Дамытушы жаттығуды мұқият көріп қайталап жасайды.</p> <p>Тыныс алу жаттығуын орындайды.</p> |

| | | |
|-------------------------------|---|-------------------------------------|
| | <p>аяқта 6 рет, сол аяқта 6 рет секіру, бір орнында жүру, секіруді қайта қайталау.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: Т. Ф. Виноградова бойынша «Түтікше» - ысқырықты үрлегендей қылып, ерніңмен түтікшені қысып, сосын жымып ерніңді босатасың; еріннің осындай қалыптарын кезектестіріп қайталайды</p> | |
| Негізгі қимыл қозғалыс | Бір қатар сапқа тұру, 2-3 тізбек жасап жүгіру | Балалар ептілікпен орындайды. |
| Жетекші-жөндеуші | Қимыл қозғалыс ойыны: «Кім жылдам» Балалар екі –екеуден велосипедпен жарысады. | Балалар ойын шартын түсініп ойнады. |

Күтілетін нәтиже:

Білуі қажет: Бір қатар сапқа тұрып, тізбек жасауды

Қалыптасқан түсініктер: Дамыту жаттығуларын игерді.

Орындаушылық қабілеті: сап түзеп тұрады, қызығушылығы арта түседі, негізгі қимыл қозғалысты мұқият орындайды

Әдіскер: Асият Рахметова 9.

Ұйымдастырылған оқу қызметінің технологиялық картасы

Тобы: Жауқазын МАД

Білім саласы: «Денсаулық»

Білім бөлімі «Дене шынықтыру»

Өтілетін күні: 10.12.2020ж

Тақырыбы:Диаметрі 10-15 см болатын сақинаны нысанаға лақтыру;

Мақсаты: Диаметрi 10-15 см болатын сақинаны нысанаға лақтыруға бейімдеу.

Міндеті: Балаларға негізгі жаттығуды дұрыс орындауға дағдыландыру.

Көрнекіліктер:негізгі қимыл қозғалысқа қажетті құралдар,сақина, шығыршық.

Алдын-ала жұмыстар:сапқа тұру денені тік ұстау.

Блингвалдық компоненттері:сақина-кольцо

| Қызмет кезеңдері | Нұсқаушы қызметі | Балалар қызметі |
|--|---|--|
| <p>Ұйымдастырушы қозғаушы қызмет түрі</p> | <p>Жалпы сапқа тұру, түзелу, сәлемдесу. Бір қатармен жүру. Бір қатармен жүру, жай жүгіріспен цирктегі аттар жүрісімен тізені жоғары көтеріп жүгіру. Жылан жүрісімен жүру.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: А.Н. Стрельникова бойынша «Итбалық» - отырып бір қолын ішіне, екінші қолын кеудесіне қою; ішін тартып, демін ішке алу, кеудесін төмен түсіріп, ішін жіберіп ауаны сырқа шығару;</p> | <p>Жалпы бір қатарға тұру. Сәлемдеседі. Нұсқаушы соңынан қайталау.</p> <p>Тыныс алу жаттығуын орындайды.</p> |
| <p>Ұйымдастыру-ізденушілік</p> | <p>Бір тізбекте жүру. Жылдамдықты өзгерте отырып жүру. Жүгіру. Үш қатарлы сапқа тұру.</p> <p>Шығыршықпен орындалатын жалпы дамыту жаттығулары</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Шығыршық алда, жоғары, төмен» Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, шығыршық қолда төменде. Шығыршықты алға көтеру, жоғары, шығыршыққа қарау, төмен түсіру. 5 рет қайталау. 2. «Жан-жаққа бұрылулар Б.қ. аяқ иық деңгейінде, шығыршық төменде. Оңға бұрылу, шығыршықты алға көтеру, «оңға деп дыбыстау, | <p>Дамытушы жаттығуды мұқият көріп қайталап жасайды.</p> |

| | | |
|--------------------------------------|--|---|
| | <p>бастапқы қалыпқа оралу. 6 рет қайталау.</p> <p>3. «Отырып-тұру, шығыршық алда Б.к. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, шығыршық төменде. Отыру, шығыршықты еденге тігінен қою, бастапқы қалыпқа оралу. 5 рет қайталау. «Шығыршыққа ену Б.к. бастапқыдай. Шығыршықты бастан жоғары көтеру, иыққа қою, шығыршықты басқа кигізу, бастапқы қалыпқа оралу. 5 рет қайталау.</p> <p>4. «Аяқ ұшына көтерілу» Б.к. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, шығыршық алда. Аяқ ұшына көтерілу, бастапқы қалыпқа оралу. 7 рет қайталау.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: А.Н. Стрельникова бойынша «Итбалық» - отырып бір қолын ішіне, екінші қолын кеудесіне қою; ішін тартып, демін ішке алу, кеудесін төмен түсіріп, ішін жіберіп ауаны сырқа шығару;</p> <p>Үш қатарлы саптан қайта бір тізбекке тұру. Жүгіру. Бір тізбекте жүру.</p> | <p>Тыныс алу жаттығуын орындайды.</p> |
| <p>Негізгі қимыл қозғалыс</p> | <p>Диаметрі 10-15 см болатын сақинаны нысанаға лақтыру;</p> | <p>Балалар ептілікпен орындайды.</p> |
| <p>Жетекші-жөндеуші</p> | <p>Қимыл қозғалыс ойыны: «Кім қапшықты алысқа лақтырады». Алаңның ортасына сызық белгілінеді. Балалар сол сызықтан аспай, кішкене қапшықтарды алысқа лақтырады. Кімнің қапшығы алысқа түссе сол жеңіске жетеді.</p> | <p>Балалар ойын шартын түсініп ойнайды.</p> |

Күтілетін нәтиже:

Білуі қажет: Негізгі қимылды орындауды біледі.

Қалыптасқан түсініктер: Диаметрi 10-15 см болатын сақинаны нысанаға лақтыруды игереді.

Орындаушылық қабілеті: сап түзеп тұрады, қызығушылығы арта түседі, негізгі қимыл қозғалысты мұқият орындайды.

Әдіскер: Асият Рахметова 9

Ұйымдастырылған оқу қызметінің технологиялық картасы

Тобы: Жауқазын МАД

Білім саласы: «Денсаулық»

Білім бөлімі «Дене шынықтыру»

Өтілетін күні: 11.12.2020ж

Тақырыбы: Жүгіру барысында тапсырмалар орындай жүгіру;

Мақсаты: Қатарда тапсырманы орындап жүгіру. Құрсаудан өту, тақтайшада жүргенде тепе-теңдікті сақтау.

Міндеті: Түрлі жаттығулар кезінде балалардың дене қозғалыстарын артыра түсу.

Көрнекіліктер: негізгі қимыл қозғалысқа қажетті құралдар, доп.

Алдын-ала жұмыстар: сапқа тұру денені тік ұстау.

Блингвалдық компоненттері: доп-мячь

| Қызмет кезеңдері | Нұсқаушы қызметі | Балалар қызметі |
|--|---|--|
| <p>Ұйымдастырушы қозғаушы қызмет түрі</p> | <p>Жалпы сапқа тұру, түзелу, сәлемдесу. Бір қатармен жүру. Бір қатармен жүру, жай жүгіріспен цирктегі аттар жүрісімен тізені жоғары көтеріп жүгіру. Жылан жүрісімен жүру.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: Б.С. Толмачева бойынша «Отын» - аяқтың ұшымен иық деңгейінде қойып, саусақтырын ілндіріп, қолын желкеге ұстау қажет; аяғын түсіріп, колдарын аяқ арасына жіберіп, алға қарай еңкейеді, демін тез ішке тартып кері шығарады, яғни балалар ағаш шауып жатқан тәрізді болады.</p> | <p>Жалпы бір қатарға тұру. Сәлемдеседі. Нұсқаушы соңынан қайталау.</p> <p>Тыныс алу жаттығуын орындайды.</p> |
| <p>Ұйымдастыру-ізденушілік</p> | <p>Бір тізбекте тұру. Жүгіру. Тізені жоғары көтере жүру. Үш қатарлы сапқа тұру.</p> <p>Жалпы дамыту жаттығулары</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Иықты құшақтау» Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, қол төменде. Қолды екі жанға созу, иықты қапсыра құшақтау, «ух» деп дыбыстау, бастапқы қалыпқа оралу. 6 рет қайталау. 2. «Қарды қақ» Б.қ. Б.қ. аяқ иық деңгейінде, қол белде. Алға иілу, тізені бүкпей, тізені соғу, түзелу. 7 рет қайталау. 3. «Аяқты жылыт» Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, қол төменде. Оң аяқты | <p>Дамытушы жаттығуды мұқият көріп қайталап жасайды.</p> |

| | | |
|-------------------------------|---|-------------------------------------|
| | <p>тізеден бүгіп, жоғары көтеру, қолмен аяқты кеуде тұсына қыса тарту, бастапқы қалыпқа оралу. Сол аяққа дәл солай жасау. 8 рет қайталау.</p> <p>4. «Қар лақтырыспақ» Б.қ. аяқ иық деңгейінде, қол төменде. Оң қолды артқа созу, күшпен алға сермеу, бастапқы қалыпқа оралу. Сол қолмен де дәл солай жасау. 5 рет қайталау. (13-сурет)</p> <p>5. «Оң, сол аяқта секіру» Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, қол белде. Оң және сол аяқта 6 реттен секіру, бір орында жүру, қайта секіруді қайталау.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: Б.С. Толмачева бойынша «Отын» - аяқтың ұшымен иық деңгейінде қойып, саусақтырын ілндіріп, қолын желкеге ұстау қажет; аяғын түсіріп, қолдарын аяқ арасына жіберіп, алға қарай еңкейеді, демін тез ішке тартып кері шығарады, яғни балалар ағаш шауып жатқан тәрізді болады. Үш қатарлы саптан бір тізбекке тұру. Жүру.</p> | Тыныс алу жаттығуын орындайды. |
| Негізгі қимыл қозғалыс | 1. Жүгіру барысында текшелерді бір түзу сызыққа қойып жүгіру; | Балалар ептілікпен орындайды. |
| Жетекші-жөндеуші | Қимыл қозғалыс ойыны: «Кім жалаушаға дейін тез жетеді?» Бұл ойында балалар екі ойыншы қатысады. Алаңның екі шетіне екі жалаушаны қойып қояды. Қай ойыншы жалаушаға бірінші болып жетсе сол жеңімпаз болады. Ойын осылып жалғасады. | Балалар ойын шартын түсініп ойнады. |

Күтілетін нәтиже:

Білуі қажет: Негізгі қимылды орындауды біледі.

Қалыптасқан түсініктер: Жүгіру барысында текшелерді бір түзу сызыққа қойып жүгіру;

Орындаушылық қабілеті: сап түзеп тұрады, қызығушылығы арта түседі, негізгі қимыл қозғалысты мұқият орындайды.

Әдіскер: 

Ұйымдастырылған оқу қызметінің технологиялық картасы

Тобы: Жауқазын МАД

Білім саласы: «Денсаулық»

Білім бөлімі «Дене шынықтыру»

Өтілетін күні: 15.12.2020ж

Тақырыбы: Арқан ұстап ілініп тұру.

Мақсаты: Арқан ұстап ілініп тұруға үйрету. Ептілікке, жылдамдыққа машықтандыру. Қауіпсіз ережелерін сақтау.

Міндеті: Балалардың арқан тартыс ойынына қатысуына ықпал тигізу.

Көрнекіліктер: негізгі қимыл қозғалысқа қажетті құралдар, арқан.

Алдын-ала жұмыстар: сапқа тұру денені тік ұстау.

Блингвалдық компоненттері: арқан-

| Қызмет кезеңдері | Нұсқаушы қызметі | Балалар қызметі |
|--|--|--|
| <p>Ұйымдастырушы қозғаушы қызмет түрі</p> | <p>Жалпы сапқа тұру, түзелу, сәлемдесу. Бір қатармен жүру. Бір қатармен жүру, жай жүгіріспен тізені жоғары көтеріп жүгіру. Қаздар жүрісімен жүру.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: М.И. Фонарева бойынша «Демалыс» - арқамен жатып, қолды жоғары көтереді, демді ішке тартып, жоғары көтеріледі, қолды төмен түсіріп, тізені қапсыра құшақтап, кеудеге тартады, демді сыртқа шығарады, дәл осылай келесі аяқпен қайталайды.</p> | <p>Жалпы бір қатарға тұру. Сәлемдеседі. Нұсқаушы соңынан қайталау.</p> <p>Тыныс алу жаттығуын орындайды.</p> |
| <p>Ұйымдастыру-ізденушілік</p> | <p>Бір тізбекте жүру. Аяқтың сыртымен жүру, қол белде. Жүгіру. Шеңбер бойына тұру.</p> <p>Жіппен орындалатын жалпы дамыту жаттығулары:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Жіпті алға» Б.қ. өкше, бірге, аяқ ұшы алшақ, жіп төменде. Жіпті алға көтеру, төмен түсіру, «төмен» деп дыбыстау. 6 рет қайталау. 2. «Жіпті қой» Б.қ. аяқ иық деңгейінде, жіп төменде. Алға иілу, жіпті еденге қою, түзелу, қайта иілу, жіпті алу, бастапқы қалыпқа оралу. 4 рет | <p>Дамытушы жаттығуды мұқият көріп қайталап жасайды.</p> |

| | | |
|-------------------------------|--|-------------------------------------|
| | <p>қайталау.</p> <p>3. «Жіптен атта» Б.қ. өкше, бірге, аяқ ұшы алшақ, жіп төменде. Оң аяқты көтеру, астынан жіпті өткізу, кейін сол аяқты көтеру, жіпті аяқ астынан өткізу, содан кейін сол әрекетті керісінше жасау. 4 рет қайталау.</p> <p>4. «Отырып-тұру» Б.қ. бастапқыдай. Отыру, жіпті алға созу, бастапқы қалыпқа оралу. 6 рет қайталау.</p> <p>5. «Жіпті иықтан асыр» Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, жіп жоғарыда. Жіпті иыққа түсіру, бастан асыру, жоғары көтеру, оған қарау, төмен түсіру. 5 рет қайталау.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: М.И. Фонарева бойынша «Демалыс» - арқамен жатып, қолды жоғары көтереді, демді ішке тартып, жоғары көтеріледі, қолды төмен түсіріп, тізені қапсыра құшақтап, кеудеге тартады, демді сыртқа шығарады, дәл осылай келесі аяқпен қайталайды.</p> <p>Шеңбер бойынан қайта бір тізбекке тұру. Жүгіру. Жүру.</p> | Тыныс алу жаттығуын орындайды. |
| Негізгі қимыл қозғалыс | Арқан ұстап ілініп тұру. | Балалар ептілікпен орындайды. |
| Жетекші-жөндеуші | Қимыл қозғалыс ойыны: «Арқан тартыс» Ойыншылар екі командаға 5 - 6 адамнан бөлінеді. Ортасында орамал байланған арқан алынады. Ойын міндеті - арқанды өз жағына тартып жеңу. | Балалар ойын шартын түсініп ойнады. |

Күтілетін нәтиже:

Білуі қажет: Негізгі қимылды орындауды біледі.

Қалыптасқан түсініктер: Жіппен орындалатын жалпы дамыту жаттығуын орындады.

Орындаушылық қабілеті: сап түзеп тұрады, қызығушылығы арта түседі, негізгі қимыл қозғалысты мұқият орындайды.

Әдіскер: Асият Рахметова

Ұйымдастырылған оқу қызметінің технологиялық картасы

Тобы: Жауқазын МАД

Білім саласы: «Денсаулық»

Білім бөлімі: «Дене шынықтыру»

Өтілетін күні: 22.12.2020ж

Тақырыбы:Допты оң, сол қолмен алысқа лақтыру;

Мақсаты: Допты оң қолмен сол қолмен алысқа лақтыруға жаттықтыру.

Міндеті: Балалардың көңіл-күйін көтеру, спорттық ойындар арқылы қимыл қозғалысын арттыру.

Көрнекіліктер:негізгі қимыл қозғалысқа қажетті құралдар, доп.

Алдын-ала жұмыстар:сапқа тұру денені тік ұстау.

Блингвалдық компоненттері:доп-мячъ.

| Қызмет кезеңдері | Нұсқаушы қызметі | Балалар қызметі |
|--|--|--|
| <p>Ұйымдастырушы қозғаушы қызмет түрі</p> | <p>Жалпы сапқа тұру, түзелу, сәлемдесу. Бір қатармен жүру. Бір қатармен жүру, жай жүгіріспен цирктегі аттар жүрісімен тізені жоғары көтеріп жүгіру. Жылан жүрісімен жүру.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: Т. Ф. Виноградова бойынша «Түтікше» - ысқырықты үрлегендей қылып, ерніңмен түтікшені қысып, сосын жымыып ерніңді босатасың; еріннің осындай қалыптарын кезектестіріп қайталайды.</p> | <p>Жалпы бір қатарға тұру. Сәлемдеседі. Нұсқаушы соңынан қайталау.</p> <p>Тыныс алу жаттығуын орындайды.</p> |
| <p>Ұйымдастыру-ізденушілік</p> | <p>Бір тізбекте жүру. Адымдап жүгіру. Ирелендеп жүру. Үш қатарлы сапқа тұру.</p> <p>Доппен орындалатын жалпы дамыту жаттығулары:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Допты лақтырып, екі қолмен тосып ал» Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, доп екі қолда төменде. Допты жоғары лақтырып, екі қолмен қағып алу. 6 рет қайталау. 2. «Допты айналаңда дөңгелет» Б.қ. аяқ иық деңгейінде, доп төменде. Алға иілу, оң аяқпен допты өзінен айналдыру, кейін сол аяқпен, бастапқы қалыпқа оралу. 4 рет қайталау. | <p>Дамытушы жаттығуды мұқият көріп қайталап жасайды.</p> |

| | | |
|-------------------------------|---|-------------------------------------|
| | <p>3. «Доппен бірге бұрылулар» Б.к. аяқ иық деңгейінде, доп кеуде тұсында. Оңға бұрылу, оң қолмен допты оң тұсқа созу, бастапқы қалыпқа оралу, сол жаққа бұрылу, сол қолмен допты сол тұсқа созу, бастапқы қалыпқа оралу. 6 рет қайталау.</p> <p>4. «Аяқ ұшына көтерілу» Б.к. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, доп төменде. Аяқ ұшына көтерілу, допты алға созу, бастапқы қалыпқа оралу. 5 рет қайталау.</p> <p>5. «Допты тос» Б.,к. аяқ иық деңгейінде, доп төменде. Допты еденге бір соғып, қайта тосып алу. 6 рет қайталау.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: Т. Ф. Виноградова бойынша «Түтікше» - ысқырықты үрлегендей қылып, ерніңмен түтікшені қысып, сосын жымып ернінді босатасын; еріннің осындай қалыптарын кезектестіріп қайталайды.</p> <p>Үш қатарлы саптан бір тізбекке қайта тұру. Жүгіру. Бір тізбекте жүру.</p> | Тыныс алу жаттығуын орындайды. |
| Негізгі қимыл қозғалыс | 1.Допты оң, сол қолмен алысқа лақтыру; | Балалар ептілікпен орындайды. |
| Жетекші-жөндеуші | Қимыл қозғалыс ойыны: «Допты қағып ал»1,5-2 метр қашықтықта баланың алдына нұсқаушы тұрады.Бала допты қағып алып, нұсқаушыға лақтырып қайтаруы тиіс. | Балалар ойын шартын түсініп ойнады. |

Күтілетін нәтиже:

Білуі қажет: Негізгі қимылды орындауды біледі.

Қалыптасқан түсініктер:Допты оң, сол қолмен алысқа лақтыруды игерді.

Орындаушылық қабілеті:сап түзеп тұрады, қызығушылығы арта түседі, негізгі қимыл қозғалысты мұқият орындайды.

Әдіскер: Асият Рахметова 9.

Ұйымдастырылған оқу қызметінің технологиялық картасы

Тобы: Жауқазын МАД

Білім саласы: «Денсаулық»

Білім бөлімі «Дене шынықтыру»

Өтілетін күні: 24.12.2020ж

Тақырыбы: Заттардың арасымен екі аяқпен 4-5 м қашықтықты секіріп өту;

Мақсаты: Зат шегімен айналдыру, секіргенде тізені бүгіп жартылай отыруға үйретуді жаттықтыру.

Міндеті: Балалардың қашықтыққа секіруіне жағдай жасау, қауіпсіздікті сақтап отыруға үйрету.

Көрнекіліктер: негізгі қимыл қозғалысқа қажетті құралдар, текшелер.

Алдын-ала жұмыстар: сапқа тұру денені тік ұстау.

Блингвалдық компоненттері: текше-кубик.

| Қызмет кезеңдері | Нұсқаушы қызметі | Балалар қызметі |
|--|---|--|
| <p>Ұйымдастырушы қозғаушы қызмет түрі</p> | <p>Жалпы сапқа тұру, түзелу, сәлемдесу. Бір қатармен жүру. Бір қатармен жүру, жай жүгіріспен жүгіру. Бақа болып секіріп жүру.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: К. П, Бутейко бойынша бақылау үзілісі. – 1-2,3-4 есебінде танаудың әр тесігінен кезек-кезек демді ішке тартады; 1-10 есебінде дем алуды бөгеп, сыртқа шығарады.</p> | <p>Жалпы бір қатарға тұру. Сәлемдеседі. Нұсқаушы соңынан қайталау.</p> <p>Тыныс алу жаттығуын орындайды.</p> |
| <p>Ұйымдастыру-ізденушілік</p> | <p>Бір тізбекте жүру. Адымдап жүгіру. Ирелеңдеп жүру. Үш қатарлы сапқа тұру.</p> <p>Жалпы дамыту жаттығулары</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Текшелер» Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, қол кеуде тұсынан бүгулі. Қолды екі жанға керу, бастапқы қалыпқа оралу. 6 рет қайталау. 2. «Жан-жаққа бүгілу» Б.қ. аяқ иық деңгейінде, қол белде. Оңға қарй бүгілу, «оңға деп дыбыстау, түзелу. Сол жаққа да дәл солай жасау. 8 рет қайталау. 3. «Тізеңді бүк Б.қ. отырып, аяқ бірге, қол төменде. Тізені кеуде тұсына жинау, екі қолмен қапсыра құшақтау, | <p>Дамытушы жаттығуды мұқият көріп қайталап жасайды.</p> |

| | | |
|-------------------------------|--|-------------------------------------|
| | <p>бастапқы қалыпқа оралу. 6 рет қайталау.</p> <p>4. «Алға иілу Б.қ. отырып, аяқтар алшақ, қал артта. Алға қарай иілу, аяқтың ұшына дейін тигізу, бастапқы қалыпқа оралу. 6 рет қайталау.</p> <p>5. «Оң, сол аяқта кезек секіру» Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, қол белде. 6 рет оң аяқта, 6 рет сол аяқта секіру, бір орында жүру, секіруді қайталау.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: К. П, Бутейко бойынша бақылау үзілісі. – 1-2,3-4 есебінде танаудың әр тесігінен кезек-кезек демді ішке тартады; 1-10 есебінде дем алуды бөгеп, сыртқа шығарады. Үш қатарлы саптан бір тізбекке қайта тұру. Тізбекпен жүру.</p> | Тыныс алу жаттығуын орындайды. |
| Негізгі қимыл қозғалыс | 1.Заттардың арасымен екі аяқпен 4-5 м қашықтықты секіріп өту; | Балалар ептілікпен орындайды. |
| Жетекші-жөндеуші | Қимыл қозғалыс ойыны: «Кім кетті» Ойыншылар бір қатарға немесе дөңгелене тұрады.Олардың ішінен жүргізуші сайланады. Жүргізушінің көзін таңып,ойыншылардың біреуін сыртқа шығарып жібереді.Жүргізуші шығып кеткен ойыншының атын атау керек. | Балалар ойын шартын түсініп ойнады. |

Күтілетін нәтиже:

Білуі қажет:Балалар екі аяқпен секіруді біледі.

Қалыптасқан түсініктер:Заттардың арасымен екі аяқпен 4-5 м қашықтықты секіріп өтуді игерді.

Орындаушылық қабілеті:сап түзеп тұрады, қызығушылығы арта түседі, негізгі қимыл қозғалысты мұқият орындайды.

Әдіскер: Асият Рамағалова

Ұйымдастырылған оқу қызметінің технологиялық картасы

Тобы: Жауқазын МАД

Білім саласы: «Денсаулық»

Білім бөлімі «Дене шынықтыру»

Өтілетін күні: 25.12.2020ж

Тақырыбы: Шайбаны кедергілер арасынан алып өту;

Мақсаты: Шайбаны кедергіге тимей өте алу машықтарын арттыру Зат шетімен айналдыру, секіргенде тізені бүгіп жартылай отыруға үйретуді жаттықтыру.

Міндеті: Балалар жаттығу барысында бір-біріне кедергі жасамауға машықтандыру.

Көрнекіліктер: негізгі қимыл қозғалысқа қажетті құралдар, шайбы.

Алдын-ала жұмыстар: сапқа тұру денені тік ұстау.

Блингвалдық компоненттері: шайбы-шайбы.

| Қызмет кезеңдері | Нұсқаушы қызметі | Балалар қызметі |
|---|---|--|
| Ұйымдастырушы қозғаушы қызмет түрі | <p>Жалпы сапқа тұру, түзелу, сәлемдесу. Бір қатармен жүру. Бір қатармен жүру, жай жүгіріспен цирктегі аттар жүрісімен тізені жоғары көтеріп жүгіру. Жылан жүрісімен жүру.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: С.М. Иванов бойынша «Паровоз» - қолдарымен кезектестіріп қимылдар жасап, бөлме ішінде жүру; мұрын арқылы демді ішке жұтып, ауыздан «чух-чух-чух» сөздерімен бірге демді шығарады.</p> | <p>Жалпы бір қатарға тұру. Сәлемдеседі. Нұсқаушы соңынан қайталау.</p> <p>Тыныс алу жаттығуын орындайды.</p> |
| Ұйымдастыру-ізденушілік | <p>Бір тізбекте жүру. Адымдап жүгіру. Қол желкеде, өкшемен жүру. Үш қатарлы сапқа тұру.</p> <p>Жалпы дамыту жаттығулары:</p> <ol style="list-style-type: none">1. «Қолды сермеу» Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, қол төменде. Оң қолды алға созу сол мезетте сол қолды артқа сермеу, белсенді қалыпта кері сермеу. Бірнеше қайталаудан соң бастапқы қалыпқа оралу.2. «Жан-жаққа иілулер» Б.қ. тізерлеп тұрып, қол белде. Оңға иілу, бастапқы қалыпқа оралу. Сол жаққа да дәл солай жасау. 6 рет қайталау.3. «Отырып-тұру» Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, қол төменде. Отыру, | <p>Дамытушы жаттығуды мұқият көріп қайталап жасайды.</p> |

| | | |
|-------------------------------|--|-------------------------------------|
| | <p>қолды алға созу, «Отыр» деп дыбыстау, бастапқы қалыпқа оралу. 5 рет қайталау.</p> <p>4. «Қол алда, жан-жаққа бұрылулар» Б.қ. аяқ иық деңгейінде, қол төменде. Оңға бұрылу, қолды созу, түзелу. Сол жаққа да дәл солай жасау. 6 рет қайталау.</p> <p>5. «Оң және сол аяқта секіру» Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, қол белде. Оң аяқта 6 рет, сол аяқта 6 рет секіру, бір орнында жүру, секіруді қайта қайталау.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: С.М. Иванов бойынша «Паровоз» - қолдарымен кезектестіріп қимылдар жасап, бөлме ішінде жүру; мұрын арқылы демді ішке жұтып, ауыздан «чух-чух-чух» сөздерімен бірге демді шығарады. Үш қатарлы саптан бір тізбек бойына қайта тұру. Жүру.</p> | Тыныс алу жаттығуын орындайды. |
| Негізгі қимыл қозғалыс | 1.Шайбаны кедергілер арасынан алып өту; | Балалар ептілікпен орындайды. |
| Жетекші-жөндеуші | Қимыл қозғалыс ойыны: «Ең мерген кім».Ойыншылар шеңбердің ортасында жатқан шығыршықтан 2-3 қадам алыс тұрады. Ойыншылардың қолында құм толтырылған дорбаша немесе лақтырыуға арналған ыңғайлы зат болады.Нұсқаушының белгісі бойынша затты затты шығыршыққа дәлдеп лақтырыға тырысады. | Балалар ойын шартын түсініп ойнады. |

Күтілетін нәтиже:

Білуі қажет:Балалар бір-біріне кедергі жасамай жаттығуды орындауды біледі.

Қалыптасқан түсініктер:Шайбаны кедергілер арасынан алып өтуге дағдыланды.

Орындаушылық қабілеті:сап түзеп тұрады, қызығушылығы арта түседі, негізгі қимыл қозғалысты мұқият орындайды.

Әдіскер: 

Ұйымдастырылған оқу қызметінің технологиялық картасы

Тобы: Жауқазын МАД

Білім саласы: «Денсаулық»

Білім бөлімі «Дене шынықтыру»

Өтілетін күні: 29.12.2020ж

Тақырыбы: Жерде жатқан арқанның үстімен табанның үстімен ортасымен тура және қырынан жүру

Мақсаты: Табан бұлшықеттеріне тиімділігін арттыра отырып, жаттығуды меңгеру;

Міндеті: Балалардың көңіл-күйін көтеру, қарым-қатынастарын дамыту. Жаттығуларды дұрыс орындауға жаттықтыру.

Көрнекіліктер: негізгі қимыл қозғалысқа қажетті құралдар, доп.

Алдын-ала жұмыстар: сапқа тұру денені тік ұстау.

Блингвалдық компоненттері: арқан-веревка

| Қызмет кезеңдері | Нұсқаушы қызметі | Балалар қызметі |
|---|--|--|
| Ұйымдастырушы қозғаушы қызмет түрі | <p>Жалпы сапқа тұру, түзелу, сәлемдесу. Бір қатармен жүру. Бір қатармен жүру, жай жүгіріспен цирктегі аттар жүрісімен тізені жоғары көтеріп жүгіру.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: Т.Ф. Фонарева бойынша «Жүргінші» - басын тік ұстап иықтарын сәл артқа алып, төмен ұстайды. Кеудесін жазып, ішін тартып, жауырынды арқаға жақындатып, тізесін тік ұстайды; 3 адым жүргенде демін жұтып, 4 адымда демін шығарады. 3-4 күннен кейін демін шығаруды бір санға көбейтеді.</p> | <p>Жалпы бір қатарға тұру. Сәлемдеседі. Нұсқаушы соңынан қайталау.</p> <p>Тыныс алу жаттығуын орындайды.</p> |
| Ұйымдастыру-ізденушілік | <p>Бір тізбекте жүру. Жүгіру. Екі шеңбер жасай жүру. Бір шеңберге тұру.</p> <p>Жіппен орындалатын жалпы дамыту жаттығулары:</p> <ol style="list-style-type: none">«Жіпті алға, жоғары, төмен» Б.к. өкше, бірге, аяқ ұшы алшақ, жіп төменде. жіпті алға созу, жоғары көтеріп, оған қарау, бастапқы қалыпқа оралу. 5 рет қайталау.«Қоршама» Б.қ. бастапқыдай. Оң аяқты тізеден бүгіп, жоғары көтеру, оған жіпті қою, қайта түзелу. Сол аяққа да дәл солай жасау. 6 рет | <p>Дамытушы жаттығуды мұқият көріп қайталап жасайды.</p> |

| | | |
|--------------------------------------|---|--|
| | <p>қайталау.</p> <p>3. «Жан-жаққа иілулер» Б.қ. аяқ иық деңгейінде, жіп оң қолда, сол қол белде, барлығы бірінің артына бірі шеңбер бойына тұру. Сол жаққа иілу, жіпті бастан жоғары асыру, бастапқы қалыпқа оралу. Оң жақпен дәл солай жасау. 6 рет қайталау.</p> <p>4. «Жіпті еденге қой» Б.қ. аяқ иық деңгейінде, жіп қолда, төменде. алға иілу, жіпті еденге қою, түзелу, қайта иілу, жіпті еденнен көтеру, бастапқы қалыпқа оралу. 6 рет қайталау.</p> <p>5. «Отырып-тұру, жіп алда» Б.қ. Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, жіп төменде. Отыру, жіпті алға созу, бастапқы қалыпқа оралу. 6 рет қайталау.</p> <p>6. «Жіпті алға» Б.қ. аяқ иық деңгейінде, жіп төменде. жіпті алға созу, аяқ ұшына көтерілу, бастапқы қалыпқа оралу. 7 рет қайталау.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: Т.Ф. Фонарева бойынша «Жүргінші» - басын тік ұстап иықтарын сәл артқа алып, төмен ұстайдыф. Кеудесін жазып, ішін тартып, жауырынды арқаға жақындатып, тізесін тік ұстайды; 3 адым жүргенде демін жұтып, 4 адымда демін шығарады. 3-4 күннен кейін демін шығаруды бір санға көбейтеді.</p> <p>Үш қатарлы саптан бір тізбек бойына тұру. Жүгіру. Бір тізбек бойымен жүру.</p> | <p>Тыныс алу жаттығуын орындайды.</p> |
| <p>Негізгі қимыл қозғалыс</p> | <p>1. Жерде жатқан арқанның үстімен табанның үстімен ортасымен тура және қырынан жүру;</p> | <p>Балалар ептілікпен орындайды.</p> |
| <p>Жетекші-жөндеуші</p> | <p>Қимыл қозғалыс ойыны: «Арқан тартыс» Ойыншылар екі командаға 5 - 6 адамнан бөлінеді. Ортасында орамал байланған арқан алынады. Ойын міндеті - арқанды өз жағына тартып жеңу.</p> | <p>Балалар ойын шартын түсініп ойнады.</p> |

Күтілетін нәтиже:

Білуі қажет: Балалар ойын туралы біледі

Қалыптасқан түсініктер: Жаттығуларды дұрыс орындап дене бітімі

қалыптасады **Орындаушылық қабілеті:** сап түзеп тұрады, қызығушылығы арта түседі, негізгі қимыл қозғалысты мұқият орындайды.

Әдіскер: Асият Жаңабаева

Ұйымдастырылған оқу қызметінің технологиялық картасы

Тобы: Жауқазын МАД

Білім саласы: «Денсаулық»

Білім бөлімі «Дене шынықтыру»

Өтілетін күні: 31.12.2020ж

Тақырыбы:Кедір бұдыр тақтай үстімен аяқтың ұшымен жүру;

Мақсаты:Кедір-бұдыр жолмен жүру дағдыларын арттырып, ептілікке баулу.

Міндеті: Балаларды спорттық ойындарға қызығушылығын артырып ойын ережесін сақтап ойнауға дағдыландыру.

Көрнекіліктер:негізгі қимыл қозғалысқа қажетті құралдар, тақтай.

Алдын-ала жұмыстар:сапқа тұру денені тік ұстау.

Блингвалдық компоненттері:тақтай-доска

| Қызмет кезеңдері | Нұсқаушы қызметі | Балалар қызметі |
|---|--|--|
| Ұйымдастырушы қозғаушы қызмет түрі | <p>Жалпы сапқа тұру, түзелу, сәлемдесу. Бір қатармен жүру. Бір қатармен жүру, жай жүгіріспен жүгіру. Қолды жанға созып жүру, секіріп отырып жүру.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: С.М. Иванов бойынша «Паровоз» - қолдарымен кезектестіріп қимылдар жасап, бөлме ішінде жүру; мұрын арқылы демді ішке жұтып, ауыздан «чух-чух-чух» сөздерімен бірге демді шығарады.</p> | <p>Жалпы бір қатарға тұру. Сәлемдеседі. Нұсқаушы соңынан қайталау.</p> <p>Тыныс алу жаттығуын орындайды.</p> |
| Ұйымдастыру-ізденушілік | <p>Бір тізбекте жүру. Қол белде, өкшемен жүру. Жүгіру. Үш қатарлы сапқа тұру.</p> <p>Жалпы дамыту жаттығулары:</p> <ol style="list-style-type: none">1. «Диірмен» Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, қол төменде. қолды алға тігінен созып, алда 4 рет айналдыру, қолды төмен түсіру. 6 рет қайталау.2. «Жан-жаққа иілулер» Б.қ. аяқ иық деңгейінде, қол желкеде. Оңға (солға) иілу, бастапқы қалыпқа оралу. 6 рет қайталау.3. «Тізеңді құшақта» Б.қ. отырып, аяқ бірге, қол артта еденде. Тізені бұғу, оларды қолмен құшақтау, бастапқы өалыпқа оралу. 7 рет қайталау. | <p>Дамытушы жаттығуды мұқият көріп қайталап жасайды.</p> |

| | | |
|-------------------------------|--|-------------------------------------|
| | <p>4. «Қайшы» Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, қол екі жанда. Қолды алға соза, айқастыру, аяқ ұшына көтерілу, қолдарды қайта қалпына келтіру, түсіру. 6 рет қайталау.</p> <p>5. «Жан-жаққа бұрылулар» Б.қ. аяқ иық деңгейінде, қол желкеде. Оңға (солға) бұрылу, қолды екі жанға созу, түзелу. 6 рет қайталау.</p> <p>6. «Аяқ алшақ, бірге, секірулер» Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, қол белде. Аяқтарды алшақ, және біріктіре 12 рет секіру, бір орында жүру, секіруді қайта қайталау.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: С.М. Иванов бойынша «Паровоз» - қолдарымен кезектестіріп қимылдар жасап, бөлме ішінде жүру; мұрын арқылы демді ішке жұтып, ауыздан «чух-чух-чух» сөздерімен бірге демді шығарады.</p> <p>Үш қатарлы саптан бір тізбекке қайта тұру. Жүру.</p> | Тыныс алу жаттығуын орындайды. |
| Негізгі қимыл қозғалыс | 1. Кедір бұдыр тақтай үстімен аяқтың ұшымен жүру; | Балалар ептілікпен орындайды. |
| Жетекші-жөндеуші | Қимыл қозғалыс ойыны: «Адаққан доп». Балалар дөңгелене шеңберге тұрады, бір – біріне допты бере бастайды. Жүргізуші дөңгелек сыртында допқа қолын тигізуге тырысады. Егер ол қолын допқа тигізсе, ол допты ұстаған баланың орнына тұрады. | Балалар ойын шартын түсініп ойнады. |

Күтілетін нәтиже:

Білуі қажет: Балалар жаттығу жасауды біледі.

Қалыптасқан түсініктер: Кедір бұдыр тақтай үстімен аяқтың ұшымен жүруді игерді. **Орындаушылық қабілеті:** сап түзеп тұрады, қызығушылығы арта түседі, негізгі қимыл қозғалысты мұқият орындайды.

Әдіскер: *Аманжол*

Ұйымдастырылған оқу қызметінің технологиялық картасы

Тобы: Жауқазын МАД

Білім саласы: «Денсаулық»

Білім бөлімі «Дене шынықтыру»

Өтілетін күні: 05.01.2020ж

Тақырыбы:Кедергілер арсынан допты аяқпен итере алып шығу.

Мақсаты: Заттар арасымен допты аяқпен итеру арқылы балаларды ептілікке тарту;

Міндеті: Балаларға денелерін тік ұстап бір қатармен жүруге машықтандыру.

Көрнекіліктер:негізгі қимыл қозғалысқа қажетті құралдар, доп.

Алдын-ала жұмыстар:сапқа тұру денені тік ұстау.

Блингвалдық компоненттері:доп-мячь.

| Қызмет кезеңдері | Нұсқаушы қызметі | Балалар қызметі |
|------------------------------------|---|--|
| Ұйымдастырушы қозғаушы қызмет түрі | <p>Жалпы сапқа тұру, түзелу, сәлемдесу. Бір қатармен жүру. Бір қатармен жүру, жай жүгіріспен цирктегі аттар жүрісімен тізені жоғары көтеріп жүгіру.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: Т. Ф. Виноградова бойынша «Түтікше» - ысқырықты үрлегендей қылып, ерніңмен түтікшені қысып, сосын жымыып ерніңді босатасың; еріннің осындай қалыптарын кезектестіріп қайталайды.</p> | <p>Жалпы бір қатарға тұру. Сәлемдеседі. Нұсқаушы соңынан қайталау.</p> <p>Тыныс алу жаттығуын орындайды.</p> |
| Ұйымдастыру-ізденушілік | <p>Бір тізбекте жүру. Адымдап жүгіру. Ирелеңдеп жүру. Үш қатарлы сапқа тұру.</p> <p>Доппен орындалатын жалпы дамыту жаттығулары:</p> <ol style="list-style-type: none">1. «Допты лақтыр» Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, доп екі қолда төменде. Допты жоғары лақтырып, екі қолмен қағып алу. 7 рет қайталау.2. «Доппен бірге бұрылулар» Б.қ. аяқ иық деңгейінде, доп төменде. Оңға бұрылу, оң қолмен допты оң тұсқа созу, бастапқы қалыпқа оралу, сол жаққа бұрылу, сол қолмен допты сол тұсқа созу, бастапқы қалыпқа оралу. 6 рет қайталау.3. «Допты аяқ астына қой» Б.қ. еденде | <p>Дамытушы жаттығуды мұқият көріп қайталап жасайды.</p> |

| | | |
|-------------------------------|---|-------------------------------------|
| | <p>отырып, аяқ созулы, доп оң тұста, қол төменде. тізені бүгіп, аяқты кеуде тұсына жинау, допты аяқ астынан оңға және солға домалату, аяқты созу. 6 рет қайталау.</p> <p>4. «Допты еденге қой» Б.қ. тізерлеп отырып, доп қолда жоғарыда. Алға иілу, допты еденге қою, түзелу, қолды төмен түсіру, қайта иілу, допты еденнен көтеру, бастапқы қалыпқа оралу. 6 рет қайталау.</p> <p>5. «Отырып-тұру» Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, доп қолда, төменде. Отыру, допты еденге қою, тұру, қайта отыру, допты еденнен алу, қайта тұру, бастапқы қалыпқа оралу. 6 рет қайталау.</p> <p>6. «Доп алда» Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, доп төменде. Аяқ ұшына көтерілу, допты алға созу, бастапқы қалыпқа оралу. 6 рет қайталау.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: Т. Ф. Виноградова бойынша «Түтікше» - ысқырықты үрлегендей қылып, ерніңмен түтікшені қысып, сосын жымыып ерніңді босатасың; еріннің осындай қалыптарын кезектестіріп қайталайды.</p> <p>Үш қатарлы саптан бір тізбекке қайта тұру. Жүгіру. Бір тізбекте жүру.</p> | Тыныс алу жаттығуын орындайды. |
| Негізгі қимыл қозғалыс | 1.Кедергілер арсынан допты аяқпен итере алып шығу. | Балалар ептілікпен орындайды. |
| Жетекші-жөндеуші | Қимыл қозғалыс ойыны: «Допты қағып ал» 1,5-2 метр қашықтықта баланың алдына нұсқаушы тұрады. Бала допты қағып алып, нұсқаушыға лақтырып қайтаруы тиіс | Балалар ойын шартын түсініп ойнады. |

Күтілетін нәтиже:

Білуі қажет: Балалар үш қатарлы сапқа тұруды біледі.

Қалыптасқан түсініктер: Кедергілер арсынан допты аяқпен итере алып шығуды игерді.

Орындаушылық қабілеті: сап түзеп тұрады, қызығушылығы арта түседі, негізгі қимыл қозғалысты мұқият орындайды.

Әдіскер: Асият Рахметова 9.

Ұйымдастырылған оқу қызметінің технологиялық картасы

Тобы: Жауқазын МАД

Білім саласы: «Денсаулық»

Білім бөлімі «Дене шынықтыру»

Өтілетін күні:08.01.2021ж

Тақырыбы:3-4 м қашықтықты көз жұмып жүріп өту;

Мақсаты: Табан бұлшықеттеріне тиімділігін арттыра отырып, жаттығуды меңгеру;

Міндеті: Балалардың көңіл-күйін көтеру, қарым-қатынастарын дамыту. Жаттығуларды дұрыс орындауға жаттықтыру.

Көрнекіліктер:негізгі қимыл қозғалысқа қажетті құралдар, доп.

Алдын-ала жұмыстар:сапқа тұру денені тік ұстау.

Блингвалдық компоненттері:жүру-ходить.

| Қызмет кезеңдері | Нұсқаушы қызметі | Балалар қызметі |
|--|--|--|
| <p>Ұйымдастырушы қозғаушы қызмет түрі</p> | <p>Жалпы сапқа тұру, түзелу, сәлемдесу. Бір қатармен жүру. Бір қатармен жүру, жай жүгіріспен цирктегі аттар жүрісімен тізені жоғары көтеріп жүгіру.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: М.И. Фонарева бойынша «Демалыс» - арқамен жатып, қолды жоғары көтереді, демді ішке тартып, жоғары көтеріледі, қолды төмен түсіріп, тізені қапсыра құшақтап, кеудеге тартады, демді сыртқа шығарады, дәл осылай келесі аяқпен қайталайды.</p> | <p>Жалпы бір қатарға тұру. Сәлемдеседі. Нұсқаушы соңынан қайталау.</p> <p>Тыныс алу жаттығуын орындайды.</p> |
| <p>Ұйымдастыру-ізденушілік</p> | <p>Бір тізбекте жүру. Жүгіру. Залдың ортасымен жұппен жүру. Үш қатарлы сапқа тұру.</p> <p>Жалпы дамыту жаттығулары:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Қолды бастан асыр» Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, қол төменде. қолды екі жанға созу, бастан асыру, төмен түсіру. 8 рет қайталау. 2. «Жан-жаққа бұрылулар» Б.қ. аяқ иық деңгейінде, қол белде. Оңға бұрылу, түзелу, саоға бұрылу, бастапқы қалыпқа оралу. 6 рет қайталау. 3. «Тізе астынан шапалақта» Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, қол төменде. | <p>Дамытушы жаттығуды мұқият көріп қайталап жасайды.</p> |

| | | |
|-------------------------------|--|--------------------------------------|
| | <p>оң (сол) аяқты тізеден бүгіп, көтеру, тізе астынан шапалақтау, бастапқы қалыпқа оралу. 8 рет қайталау.</p> <p>4. «Қол иықта» Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, қол төменде. қолды екі жанға көтеру, иыққа қою, төмен түсіру. 6 рет қайталау.</p> <p>5. «Алға иілулер» Б.қ. аяқ иық деңгейінде, қол төменде. алға иілу, қолды аяқ ұшына жеткізу, бастапқы қалыпқа оралу. 7 рет қайталау.</p> <p>6. «Алға жылжи отырып, секіру» Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, қол белде. Алға жылжи отырып, 12 рет секіру, артқа айналу, бір орында жүру, секіруді қайталау.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: М.И. Фонарева бойынша «Демалыс» - арқамен жатып, қолды жоғары көтереді, демді ішке тартып, жоғары көтеріледі, қолды төмен түсіріп, тізені қапсыра құшақтап, кеудеге тартады, демді сыртқа шығарады, дәл осылай келесі аяқпен қайталайды.</p> <p>Үш қатарлы саптан бір тізбекке тұру. Жүру.</p> | Тыныс алу жаттығуын орындайды. |
| Негізгі қимыл қозғалыс | 1.3-4 м қашықтықты көз жұмып жүріп өту; | Балалар ептілікпен орындайды. |
| Жетекші-жөндеуші | Қимыл қозғалыс ойыны: «Соқыр теке» Балалар белгіленген жерге орналасады. Олардың біреуінің көзін байлайды, бұл «Соқыртеке». Нұсқаушының сигналы бойынша балалар ептеп алақандарын шапалақтап жүреді. «Соқыртеке» ұстайды. Ұсталған бала ойынды жалғастырады. | Балалар ойын шартын түсініп ойнайды. |

Күтілетін нәтиже:

Білуі қажет: негізгі қимыл қозғалысты орындай білді.

Қалыптасқан түсініктер: 3-4 м қашықтықты көз жұмып жүріп өтуді

үйренді. **Орындаушылық қабілеті:** сап түзеп тұрады, қызығушылығы арта түседі, негізгі қимыл қозғалысты мұқият орындайды

Әзіскер: Асият Раманова 9.

Ұйымдастырылған оқу қызметінің технологиялық картасы

Тобы: Жауқазын МАД

Білім саласы: «Денсаулық»

Білім бөлімі «Дене шынықтыру»

Өтілетін күні: 12.01.2021

Тақырыбы: Жерде жатқан арақашықтықты 50 см жіптерден екі аяқпен оң, сол бүйірімен секіріп жүру;

Мақсаты: Балаларды көңілді секірте олардың көңілін көтеру;

Міндеті: Жаттығуларды дұрыс орындауға жаттықтыру.

Көрнекіліктер: негізгі қимыл қозғалысқа қажетті құралдар, доп.

Алдын-ала жұмыстар: сапқа тұру денені тік ұстау.

Блингвалдық компоненттері: жіп-нить, веревка.

| Қызмет кезеңдері | Нұсқаушы қызметі | Балалар қызметі |
|--|--|--|
| <p>Ұйымдастырушы қозғаушы қызмет түрі</p> | <p>Жалпы сапқа тұру, түзелу, сәлемдесу. Бір қатармен жүру. Бір қатармен жүру, жай жүгіріспен цирктегі аттар жүрісімен тізені жоғары көтеріп жүгіру.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: Т.Ф. Фонарева бойынша «Жүргінші» - басын тік ұстап иықтарын сәл артқа алып, төмен ұстайдыф. Кеудесін жазып, ішін тартып, жауырынды арқаға жақындатып, тізесін тік ұстайды; 3 адым жүргенде демін жұтып, 4 адымда демін шығарады. 3-4 күннен кейін демін шығаруды бір санға көбейтеді.</p> | <p>Жалпы бір қатарға тұру. Сәлемдеседі. Нұсқаушы соңынан қайталау.</p> <p>Тыныс алу жаттығуын орындайды.</p> |
| <p>Ұйымдастыру-ізденушілік</p> | <p>Бір тізбекте жүру. Жүгіру. Екі шеңбер жасай жүру. Бір шеңберге тұру.</p> <p>Жіппен орындалатын жалпы дамыту жаттығулары:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Жіпті алға, жоғары, төмен» Б.қ. өкше, бірге, аяқ ұшы алшақ, жіп төменде. жіпті алға созу, жоғары көтеріп, оған қарау, бастапқы қалыпқа оралу. 5 рет қайталау. 2. «Қоршама» Б.қ. бастапқыдай. Оң аяқты тізеден бүгіп, жоғары көтеру, оған жіпті қою, қайта түзелу. Сол аяққа да дәл солай жасау. 6 рет қайталау. (21-сурет) 3. «Жан-жаққа иілулер» Б.қ. аяқ иық деңгейінде, жіп оң қолда, сол қол | <p>Дамытушы жаттығуды мұқият көріп қайталап жасайды.</p> |

| | | |
|--------------------------------------|--|--|
| | <p>белде, барлығы бірінің артына бірі шеңбер бойына тұру. Сол жаққа иілу, жіпті бастан жоғары асыру, бастапқы қалыпқа оралу. Оң жақпен дәл солай жасау. 6 рет қайталау.</p> <p>4. «Жіпті еденге қой» Б.қ. аяқ иық деңгейінде, жіп қолда, төменде. алға иілу, жіпті еденге қою, түзелу, қайта иілу, жіпті еденнен көтеру, бастапқы қалыпқа оралу. 6 рет қайталау.</p> <p>5. «Отырып-тұру, жіп алда» Б.қ. Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, жіп төменде. Отыру, жіпті алға созу, бастапқы қалыпқа оралу. 6 рет қайталау.</p> <p>6. «Жіпті алға» Б.қ. аяқ иық деңгейінде, жіп төменде. жіпті алға созу, аяқ ұшына көтерілу, бастапқы қалыпқа оралу. 7 рет қайталау.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: Т.Ф. Фонарева бойынша «Жүргінші» - басын тік ұстап иықтарын сәл артқа алып, төмен ұстайдыф. Кеудесін жазып, ішін тартып, жауырынды арқаға жақындатып, тізесін тік ұстайды; 3 адым жүргенде демін жұтып, 4 адымда демін шығарады. 3-4 күннен кейін демін шығаруды бір санға көбейтеді.</p> <p>Үш қатарлы саптан бір тізбек бойына тұру. Жүгіру. Бір тізбек бойымен жүру.</p> | <p>Тыныс алу жаттығуын орындайды.</p> |
| <p>Негізгі қимыл қозғалыс</p> | <p>1. Жерде жатқан арақашықтықты 50 см жіптерден екі аяқпен оң, сол бүйірімен секіріп жүру;</p> | <p>Балалар ептілікпен орындайды.</p> |
| <p>Жетекші-жөндеуші</p> | <p>Қимыл қозғалыс ойыны: «Белбеу тартыс»Бұл ойынның шарты « Арқан тартыс» ойынына ұқсас .Бірақ ойыншылар екі-екіден бөлініп, ортаға сызық белгілеп, белбеу тартысады.Белбеуді өз жағына тартып алған ойыншы жеңіске жетеді.</p> | <p>Балалар ойын шартын түсініп ойнады.</p> |

Күтілетін нәтиже:

Білуі қажет:Жаттығуларды дұрыс орындап, қимыл қозғалыс тапсырмаларын орындайды.

Қалыптасқан түсініктер:Шапшаңдыққа, ептіліке сорттық жаттығуларды меңгереді.

Орындаушылық қабілеті:Белсенді қимыл іс-әрекеттеріне және оған қажеттілікке қызығушылықтарын артырып, ойындардың талаптары мен ережелерін сақтайды.

Әдіскер: Асият Жантөле

Ұйымдастырылған оқу қызметінің технологиялық картасы

Тобы: Жауқазын МАД

Білім саласы: «Денсаулық»

Білім бөліміне «Дене шынықтыру»

Өтілетін күні: 14.01.2021ж

Тақырыбы: Конькиші шаңғышы жүрісін бейнелеп жүру, адымдай сырғанап жүру;

Мақсаты: Конькиші шаңғышы жүрісін салғызу арқылы балалардың жаттығуларға деген қызығушылығын арттыру;

Міндеті: Балалардың көңіл-күйін көтеру, қарым-қатынастарын дамыту. Жаттығуларды дұрыс орындауға жаттықтыру.

Көрнекіліктер: негізгі қимыл қозғалысқа қажетті құралдар, доп.

Алдын-ала жұмыстар: сапқа тұру денені тік ұстау.

Блингвалдық компоненттері: арқан-веревка

| Қызмет кезеңдері | Нұсқаушы қызметі | Балалар қызметі |
|--|---|--|
| <p>Ұйымдастырушы қозғаушы қызмет түрі</p> | <p>Жалпы сапқа тұру, түзелу, сәлемдесу. Бір қатармен жүру. Бір қатармен жүру, жай жүгіріспен цирктегі аттар жүрісімен тізені жоғары көтеріп жүгіру.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: Б.С. Толмачева бойынша «Отын» - аяқтың ұшымен иық деңгейінде қойып, саусақтырын ілндіріп, қолын желкеге ұстау қажет; аяғын түсіріп, қолдарын аяқ арасына жіберіп, алға қарай еңкейеді, демін тез ішке тартып кері шығарады, яғни балалар ағаш шауып жатқан тәрізді болады.</p> | <p>Жалпы бір қатарға тұру. Сәлемдеседі. Нұсқаушы соңынан қайталау.</p> <p>Тыныс алу жаттығуын орындайды.</p> |
| <p>Ұйымдастыру-ізденушілік</p> | <p>Жалпы дамыту жаттығулары</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Иықты құшақтау» Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, қол төменде. Қолды екі жанға созу, иықты қапсыра құшақтау, «ух» деп дыбыстау, бастапқы қалыпқа оралу. 6 рет қайталау. 2. «Қарды қақ» Б.қ. Б.қ. аяқ иық деңгейінде, қол белде. Алға иілу, тізені бүкпей, тізені соғу, түзелу. 7 рет қайталау. 3. «Аяқты жылыт» Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, қол төменде. Оң аяқты тізеден бүгіп, жоғары көтеру, қолмен аяқты кеуде тұсына қыса тарту, бастапқы қалыпқа оралу. Сол аяққа | <p>Дамытушы жаттығуды мұқият көріп қайталап жасайды.</p> |

| | | |
|-------------------------------|--|-------------------------------------|
| | <p>дәл солай жасау. 8 рет қайталау.</p> <p>4. «Қар лақтырыспақ» Б.қ. аяқ иық деңгейінде, қол төменде. Оң қолды артқа созу, күшпен алға сермеу, бастапқы қалыпқа оралу. Сол қолмен де дәл солай жасау. 5 рет қайталау. (13-сурет)</p> <p>5. «Оң, сол аяқта секіру» Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, қол белде. Оң және сол аяқта 6 реттен секіру, бір орында жүру, қайта секіруді қайталау.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: Б.С. Толмачева бойынша «Отын» - аяқтың ұшымен иық деңгейінде қойып, саусақтырын ілндіріп, қолын желкеге ұстау қажет; аяғын түсіріп, қолдарын аяқ арасына жіберіп, алға қарай еңкейеді, демін тез ішке тартып кері шығарады, яғни балалар ағаш шауып жатқан тәрізді болады.</p> <p>Үш қатарлы саптан бір тізбекке тұру. Жүру.</p> | Тыныс алу жаттығуын орындайды. |
| Негізгі қимыл қозғалыс | 1. Конькиші шаңғышы жүрісін бейнелеп жүру, адымдай сырғанап жүру; | Балалар ептілікпен орындайды. |
| Жетекші-жөндеуші | Эстафеталық ойын: «Кедергінің арасынан өту» Қолдарына зат ұстап ,кедергілердің арасынан жүгіреді | Балалар ойын шартын түсініп ойнады. |

Күтілетін нәтиже:

Білуі қажет: Балалар ойын туралы біледі.

Қалыптасқан түсініктер:Жаттығуларды дұрыс орындап дене бітімі қалыптасады.

Орындаушылық қабілеті:сап түзеп тұрады, қызығушылығы арта түседі, негізгі қимыл қозғалысты мұқият орындайды.

Әдіскер: *Асият Рахметова*

Ұйымдастырылған оқу қызметінің технологиялық картасы

Тобы: Жауқазын МАД

Білім саласы: «Денсаулық»

Білім бөлімі: «дене шынықтыру».

Өтілетін күні: 15.01.2021ж

Тақырыбы:«Қар кесегін» бастан асыра оң, сол қолмен алысқа лақтыру;

Мақсаты: Лақтыру кезіндегі қол мен дененің қалыпты қалпын дұрыс сақтау;

Міндеті: Балалардың көңіл-күйін көтеру, қарым-қатынастарын дамыту. Жаттығуларды дұрыс орындауға жаттықтыру.

Көрнекіліктер:негізгі қимыл қозғалысқа қажетті құралдар, доп.

Алдын-ала жұмыстар:сапқа тұру денені тік ұстау.

Блингвалдық компоненттері:қар-снег.

| Қызмет кезеңдері | Нұсқаушы қызметі | Балалар қызметі |
|---|--|--|
| Ұйымдастырушы қозғаушы қызмет түрі | <p>Жалпы сапқа тұру, түзелу, сәлемдесу. Бір қатармен жүру. Бір қатармен жүру, жай жүгіріспен цирктегі аттар жүрісімен тізені жоғары көтеріп жүгіру.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: Б.С. Толмачева бойынша «Отын» - аяқтың ұшымен иық деңгейінде қойып, саусақтырын іліндіріп, қолын желкеге ұстау қажет; аяғын түсіріп, қолдарын аяқ арасына жіберіп, алға қарай еңкейеді, демін тез ішке тартып кері шығарады, яғни балалар ағаш шауып жатқан тәрізді болады.</p> | <p>Жалпы бір қатарға тұру. Сәлемдеседі. Нұсқаушы соңынан қайталау.</p> <p>Тыныс алу жаттығуын орындайды.</p> |
| Ұйымдастыру-ізденушілік | <p>Бір тізбекте тұру. Жүгіру. Тізені жоғары көтере жүру. Үш қатарлы сапқа тұру. Жалпы дамыту жаттығулары</p> <ol style="list-style-type: none">1. «Иықты құшақтау» Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, қол төменде. Қолды екі жанға созу, иықты қапсыра құшақтау, «ух» деп дыбыстау, бастапқы қалыпқа оралу. 6 рет қайталау.2. «Қарды қақ» Б.қ. Б.қ. аяқ иық деңгейінде, қол белде. Алға иілу, тізені бүкпей, тізені соғу, түзелу. 7 рет қайталау.3. «Аяқты жылыт» Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, қол төменде. Оң аяқты | <p>Дамытушы жаттығуды мұқият көріп қайталап жасайды.</p> |

| | | |
|-------------------------------|---|-------------------------------------|
| | <p>тізеден бүгіп, жоғары көтеру, қолмен аяқты кеуде тұсына қыса тарту, бастапқы қалыпқа оралу. Сол аяққа дәл солай жасау. 8 рет қайталау.</p> <p>4. «Қар лақтырыспақ» Б.қ. аяқ иық деңгейінде, қол төменде. Оң қолды артқа созу, күшпен алға сермеу, бастапқы қалыпқа оралу. Сол қолмен де дәл солай жасау. 5 рет қайталау.</p> <p>5. «Оң, сол аяқта секіру» Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, қол белде. Оң және сол аяқта 6 реттен секіру, бір орында жүру, қайта секіруді қайталау.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: Б.С. Толмачева бойынша «Отын» - аяқтың ұшымен иық деңгейінде қойып, саусақтырын ілндіріп, қолын желкеге ұстау қажет; аяғын түсіріп, қолдарын аяқ арасына жіберіп, алға қарай еңкейеді, демін тез ішке тартып кері шығарады, яғни балалар ағаш шауып жатқан тәрізді болады.</p> <p>Үш қатарлы саптан бір тізбекке тұру. Жүру.</p> | Тыныс алу жаттығуын орындайды. |
| Негізгі қимыл қозғалыс | 1. «Қар кесегін» бастан асыра оң, сол қолмен алысқа лақтыру; | Балалар ептілікпен орындайды. |
| Жетекші-жөндеуші | Қимыл қозғалыс ойыны: «Балалар қолдан жасалған қармен залда бір-біріне лақтырып ойнайды. | Балалар ойын шартын түсініп ойнады. |

Күтілетін нәтиже:

Білуі қажет: Балалар қар туралы біледі.

Қалыптасқан түсініктер: балалар оң сол қолдарын тез ауыстырып қар лақтыру қалыптасады.

Орындаушылық қабілеті: сап түзеп тұрады, қызығушылығы арта түседі, негізгі қимыл қозғалысты мұқият орындайды.

Әдіскер: Асият Рахметова

Ұйымдастырылған оқу қызметінің технологиялық картасы

Тобы: Жауқазын МАД

Білім саласы: «Денсаулық»

Білім бөлімі: «дене шынықтыру»

Өтілетін күні: 19.11.-21.01.2021ж

Тақырыбы:Басқа 100 г құм толтырылған дорбашаны қойып, арқан үстімен және кедергілер арасынан жүру;

Мақсаты: Балалардың төзімділік, шапшаңдық қасиеттерін дамыта түсу;

Міндеті: Балалардың көңіл-күйін көтеру. Жаттығуларды орындау барысында қауіпсіздік ережесін түсіндіру.

Көрнекіліктер:негізгі қимыл қозғалысқа қажетті құралдар, құм толтырылған дорбаша, арқан.

Алдын-ала жұмыстар:сапқа тұру денені тік ұстау.

Блингвалдық компоненттері:арқан-веревка

| Қызмет кезеңдері | Нұсқаушы қызметі | Балалар қызметі |
|------------------------------------|--|--|
| Ұйымдастырушы қозғаушы қызмет түрі | <p>Жалпы сапқа тұру, түзелу, сәлемдесу. Бір қатармен жүру. Бір қатармен жүру, жай жүгіріспен цирктегі аттар жүрісімен тізені жоғары көтеріп жүгіру.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: С.М. Иванов бойынша «Реттеуші» - түзу тұрып, аяқтарын иықтарының деңгейіне қойып, бір қолын жоғары көтеріп, екінші қолын жанына қарай бағыттау; ішке демді мұрнымен алу, қол қимылдарын өзгертіп, «р-р-р» деген дыбыспен бірге созып, демін сыртқа шығарады.</p> | <p>Жалпы бір қатарға тұру. Сәлемдеседі. Нұсқаушы соңынан қайталау.</p> <p>Тыныс алу жаттығуын орындайды.</p> |
| Ұйымдастыру-ізденушілік | <p>Бір тізбекте жүру. Қол белде, аяқтың сыртқы жиегімен жүру. Жүгіру. Үш қатарлы сапқа тұру</p> <p>Жалаушалармен орындалатын жалпы дамыту жаттығулары</p> <ol style="list-style-type: none">1. «Жалаушаларды тербелту» Б.к. өкше бірге, аяқ ұшы алшак, жалаушалар дене бойымен төменде. Жалаушаларды алға-артқа тербелту, бірнеше қимылдан кейін бастапқы қалыпқа оралу. 5 рет қайталау2. «Жан-жаққа бұрылулар» Б.к. аяқ иық деңгейінде, жалаушалар төменде. Оңға бұрылу, жалаушаларды екі жаққа созу, «оңға» деп дыбыстау, | <p>Дамытушы жаттығуды мұқият көріп қайталап жасайды.</p> |

| | | |
|-------------------------------|---|-------------------------------------|
| | <p>түзелу. Дәл солай сол жаққа да жасау. 6 рет қайталау.</p> <p>3. «Жалаушалармен бірге бүгілу» Б.к. бастапқыдай. Алға иілу, қолдағы жалаушаларды артқа созу, бастапқы қалыпқа оралу. 6 рет қайталау</p> <p>4. «Отырып-тұру» Б.к. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, жалаушалар төменде. Отыру, жалаушаларды алға созу, «отыр» деп дыбыстау, бастапқы қалыпқа оралу. 7 рет қайталау</p> <p>5. «Қайшы» Б.к. аяқ иық деңгейінде, қолдағы жалаушаларды екі жанға созу. Жалаушалы қолдарды айқастыру, «ж-ж-ж» деп дыбыстау, бастапқы қалыпқа оралу. 6 рет қайталау</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: С.М. Иванов бойынша «Реттеуші» - тұзу тұрып, аяқтарын иықтарының деңгейіне қойып, бір қолын жоғары көтеріп, екінші қолын жанына қарай бағыттау; ішке демді мұрнымен алу, қол қимылдарын өзгертіп, «р-р-р» деген дыбыспен бірге созып, демін сыртқа шығарады.</p> <p>Үш қатарлы саптан бір тізбекке қайта тұру. Жүгіру. Жүру.</p> | Тыныс алу жаттығуын орындайды. |
| Негізгі қимыл қозғалыс | 1.Басқа 100 г құм толтырылған дорбашаны қойып, арқан үстімен және кедергілер арасынан жүру | Балалар ептілікпен орындайды. |
| Жетекші-жөндеуші | Қимыл қозғалыс ойыны: «Балапандар». Ойыншылар үш топқа бөлінеді. Әрбір топта – отырған тауық және оның балапандары бар. Таңдап алынған үш лашын құстар балапандарға алақандар мен тигізуі қажет, содан кейін ойыннан қуып шығылады. Отырған тауық өз балапандарын қорғайды. Шабуыл кезінде балапандарын қорғаған тауықтың қолы лашынға тисе, ой ойыннан шығып қалады. | Балалар ойын шартын түсініп ойнады. |

Күтілетін нәтиже:

Білуі қажет: Балалар ойын туралы біледі.

Қалыптасқан түсініктер:Басқа 100 г құм толтырылған дорбашаны қойып, арқан үстімен және кедергілер арасынан жүруді үйренеді.

Орындаушылық қабілеті:сап түзеп тұрады, қызығушылығы арта түседі, негізгі қимыл қозғалысты мұқият орындайды.

Әдіскер: 

Ұйымдастырылған оқу қызметінің технологиялық картасы

Тобы: Жауқазын МАД

Білім саласы: «Денсаулық»

Білім бөлімі: «дене шынықтыру»

Өтілетін күні: 22.01.2021ж-26.11.2020 ж

Тақырыбы:Допты қабырғаға соғып, ыршыған допты еденге түсірмей қағып алу;

Мақсаты: Допты әр түрлі қалыпта лақтырып, қағып алу машықтарын арттыру;

Міндеті: Жаттығуларды дұрыс орындауға жаттықтыру. Қолдарын жоғары төмен түсіріп қимылын жетілдіру.

Көрнекіліктер:негізгі қимыл қозғалысқа қажетті құралдар, доп.

Алдын-ала жұмыстар:сапқа тұру денені тік ұстау.

Блингвалдық компоненттері:доп-мячъ.

| Қызмет кезеңдері | Нұсқаушы қызметі | Балалар қызметі |
|--|---|--|
| <p>Ұйымдастырушы қозғаушы қызмет түрі</p> | <p>Жалпы сапқа тұру, түзелу, сәлемдесу. Бір қатармен жүру. Бір қатармен жүру, жай жүгіріспен өкшемен, аяқтың ұшымен жүру, жүгіру.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: Т. Ф. Виноградова бойынша «Түтікше» - ысқырықты үрлегендей қылып, ерніңмен түтікшені қысып, сосын жымыып ерніңді босатасың; еріннің осындай қалыптарын кезектестіріп қайталайды.</p> | <p>Жалпы бір қатарға тұру. Сәлемдеседі. Нұсқаушы соңынан қайталау.</p> <p>Тыныс алу жаттығуын орындайды.</p> |
| <p>Ұйымдастыру-ізденушілік</p> | <p>Бір тізбекте жүру. Адымдап жүгіру. Ирелеңдеп жүру. Үш қатарлы сапқа тұру.</p> <p>Доппен орындалатын жалпы дамыту жаттығулары:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Допты лақтырып, екі қолмен тосып ал» Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшак, доп екі қолда төменде. Допты жоғары лақтырып, екі қолмен қағып алу. 6 рет қайталау. 2. «Допты айналанда дөңгелет» Б.қ. аяқ иық деңгейінде, доп төменде. Алға иілу, оң аяқпен допты өзінен айналдыру, кейін сол аяқпен, бастапқы қалыпқа оралу. 4 рет | <p>Дамытушы жаттығуды мұқият көріп қайталап жасайды.</p> |

| | | |
|-------------------------------|---|-------------------------------------|
| | <p>қайталау.</p> <p>3. «Доппен бірге бұрылулар» Б.қ. аяқ иық деңгейінде, доп кеуде тұсында. Оңға бұрылу, оң қолмен допты оң тұсқа созу, бастапқы қалыпқа оралу, сол жаққа бұрылу, сол қолмен допты сол тұсқа созу, бастапқы қалыпқа оралу. 6 рет қайталау.</p> <p>4. «Аяқ ұшына көтерілу» Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, доп төменде. Аяқ ұшына көтерілу, допты алға созу, бастапқы қалыпқа оралу. 5 рет қайталау.</p> <p>5. «Допты тос» Б.,қ. аяқ иық деңгейінде, доп төменде. Допты еденге бір соғып, қайта тосып алу. 6 рет қайталау.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: Т. Ф. Виноградова бойынша «Түтікше» - ысқырықты үрлегендей қылып, ерніңмен түтікшені қысып, сосын жымыып ерніңді босатасың; еріннің осындай қалыптарын кезектестіріп қайталайды.</p> <p>Үш қатарлы саптан бір тізбекке қайта тұру. Жүгіру. Бір тізбекте жүру.</p> | Тыныс алу жаттығуын орындайды. |
| Негізгі қимыл қозғалыс | 1.Допты қабырғаға соғып, ыршыған допты еденге түсірмей қағып алу; | Балалар ептілікпен орындайды. |
| Жетекші-жөндеуші | Допты қағып ал» 1,5-2 метр қашықтықта баланың алдына нұсқаушы тұрады.Бала допты қағып алып, нұсқаушыға лақтырып қайтаруы тиіс | Балалар ойын шартын түсініп ойнады. |

Күтілетін нәтиже:

Білуі қажет: Балалар ойын туралы біледі.

Қалыптасқан түсініктер: Допты қабырғаға соғып, ыршыған допты еденге түсірмей қағып алу қалыптасты.

Орындаушылық қабілеті: сап түзеп тұрады, қызығушылығы арта түседі, негізгі қимыл қозғалысты мұқият орындайды.

Әдіскер: Асият Рамағалова

Ұйымдастырылған оқу қызметінің технологиялық картасы

Тобы: Жауқазын МАД

Білім саласы: «Денсаулық»

Білім бөлімі: «Дене шынықтыру»

Өтілетін күні: 28.01.2021ж-29.01.2021ж

Тақырыбы:Көлбеу қойылған нысанаға доп лақтыру;

Мақсаты:Қолды кеуде тұсынан алып, допты лақтырғанда кеңістікті бағдарлай алу машықтарын дамыту;

Міндеті: Балаларды ирелендеп, шашырап жүруге машықтандыру.

Көрнекіліктер:негізгі қимыл қозғалысқа қажетті құралдар, доп.

Алдын-ала жұмыстар:сапқа тұру денені тік ұстау.

Блингвалдық компоненттері: доп-мячь

| Қызмет кезеңдері | Нұсқаушы қызметі | Балалар қызметі |
|--|--|--|
| <p>Ұйымдастырушы қозғаушы қызмет түрі</p> | <p>Жалпы сапқа тұру, түзелу, сәлемдесу. Бір қатармен жүру. Бір қатармен жүру, жай жүгіру. Қолға арналған жаттығулар жасау.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: С.М. Иванов бойынша «Паровоз» - қолдарымен кезектестіріп қимылдар жасап, бөлме ішінде жүру; мұрын арқылы демді ішке жұтып, ауыздан «чух-чух-чух» сөздерімен бірге демді шығарады. Үш қатарлы саптан бір тізбек бойына қайта тұру. Жүру.</p> | <p>Жалпы бір қатарға тұру. Сәлемдеседі. Нұсқаушы соңынан қайталау.</p> <p>Тыныс алу жаттығуын орындайды.</p> |
| <p>Ұйымдастыру-ізденушілік</p> | <p>Бір тізбекте жүру. Адымдап жүгіру. Қол желкеде, өкшемен жүру. Үш қатарлы сапқа тұру.</p> <p>Жалпы дамыту жаттығулары:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Қолды сермеу» Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, қол төменде. Оң қолды алға созу сол мезетте сол қолды артқа сермеу, белсенді қалыпта кері сермеу. Бірнеше қайталаудан соң бастапқы қалыпқа оралу. (16-сурет) 2. «Жан-жаққа иілулер» Б.қ. тізерлеп | <p>Дамытушы жаттығуды мұқият көріп қайталап жасайды.</p> |

| | | |
|-------------------------------|--|-------------------------------------|
| | <p>тұрып, қол белде. Оңға иілу, бастапқы қалыпқа оралу. Сол жаққа да дәл солай жасау. 6 рет қайталау.</p> <p>3. «Отырып-тұру» Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, қол төменде. Отыру, қолды алға созу, «Отыр» деп дыбыстау, бастапқы қалыпқа оралу. 5 рет қайталау.</p> <p>4. «Қол алда, жан-жаққа бұрылулар» Б.қ. аяқ иық деңгейінде, қол төменде. Оңға бұрылу, қолды созу, түзелу. Сол жаққа да дәл солай жасау. 6 рет қайталау.</p> <p>5. «Оң және сол аяқта секіру» Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, қол белде. Оң аяқта 6 рет, сол аяқта 6 рет секіру, бір орнында жүру, секіруді қайта қайталау.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: С.М. Иванов бойынша «Паровоз» - қолдарымен кезектестіріп қимылдар жасап, бөлме ішінде жүру; мұрын арқылы демді ішке жұтып, ауыздан «чух-чух-чух» сөздерімен бірге демді шығарады.</p> <p>Үш қатарлы саптан бір тізбек бойына қайта тұру. Жүру.</p> | Тыныс алу жаттығуын орындайды. |
| Негізгі қимыл қозғалыс | 1.Көлбеу қойылған нысанаға доп лақтыру; | Балалар ептілікпен орындайды. |
| Жетекші-жөндеуші | Қимыл қозғалыс ойыны: «Қояндар мен қасқырлар» Ойыншылар арасынан «қасқыр» тағайындалады, қалғандары-қояндар. «Қояндар» алаңның бір шетінде өздеріне «ін», «үй» жасайды.Ойын алдында олар «үйлерінде», ал қасқыр қарама-қарсы алаңда тұрады. | Балалар ойын шартын түсініп ойнады. |

Күтілетін нәтиже:

Білуі қажет:Балалар жалпы дамыту жаттығуларын жасауды біледі.

Қалыптасқан түсініктер:Көлбеу қойылған нысанаға доп лақтыруға дағдыланады.

Орындаушылық қабілеті:сап түзеп тұрады, қызығушылығы арта түседі, негізгі қимыл қозғалысты мұқият орындайды.

Әзіскер: Аманжол

Ұйымдастырылған оқу қызметінің технологиялық картасы

Тобы: Жауқазын МАД

Білім саласы: «Денсаулық»

Білім бөлімі: «Дене шынықтыру»

Өтілетін күні: 02.02.2021ж

Тақырыбы: Үлкен резеңке допқа отырып, 5-6 м қашықтыққа алға секіру;

Мақсаты: Түрлі жаттығуларды жасата отырып, балалардың шапшаңдық, ептілік қасиеттерін дамыту;

Міндеті: Негізгі қимылдарды дұрыс орындауды үйрету.

Көрнекіліктер: негізгі қимыл қозғалысқа қажетті құралдар, үлкен резеңке доп.

Алдын-ала жұмыстар: сапқа тұру денені тік ұстау.

Блингвалдық компоненттері: доп-мячь

| Қызмет кезеңдері | Нұсқаушы қызметі | Балалар қызметі |
|--|--|--|
| <p>Ұйымдастырушы қозғаушы қызмет түрі</p> | <p>Жалпы сапқа тұру, түзелу, сәлемдесу. Бір қатармен жүру. Бір қатармен жүру, қолға, басқа, белге иыққа арналған жаттығуларды жасау.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: М.И. Фонарева бойынша. «Үйшік» - тік тұрып, аяқты бір-бірінен алшақ ұстайды, қолды бастан асыра көтеріп, «үйшік» сияқты біріктіреді, демді ішке тартады, қолды төмен түсіріп, денені босатып, демді шығарады.</p> | <p>Жалпы бір қатарға тұру. Сәлемдеседі. Нұсқаушы соңынан қайталау.</p> <p>Тыныс алу жаттығуын орындайды.</p> |
| <p>Ұйымдастыру-ізденушілік</p> | <p>Бір тізбекте жүру. Жүппен жүру. Адымдап жүгіру. Үш қатарлы сапқа тұру.</p> <p>Таяқшамен орындалатын жалпы дамыту жаттығулары:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Таяқшаны кеуде тұсына» Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, таяқша төменде. Таяқшаны алға көтеру, кеуде тұсына әкелу, бастапқы қалыпқа оралу. 6 рет қайталау. 2. «Жан-жаққа иілу» Б.қ. тізерлеп тұрып, таяқша жоғарыда. Оңға иілу, түзелу. Сол жаққа да дәл солай жасау. 4 рет қайталау. 3. «Бұрылулар, таяқша алда» Б. қ. Аяқ иық деңгейінде, таяқша төменде. Оңға бұрылу, «рңға» деп дыбыстау, түзелу. Сол жаққа да дәл солай | <p>Дамытушы жаттығуды мұқият көріп қайталап жасайды.</p> |

| | | |
|-------------------------------|---|-------------------------------------|
| | <p>жасау. 6 рет қайталау.</p> <p>4. «Отырап-тұру, таяқша алда» Б.қ.өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, таяқша төменде. отыру, таяқшаны алға созу, бастапқы қалыпқа оралу. 5 рет қайталау.</p> <p>5. «Таяқшаны жоғары» Б.қ.бастапқыдай. Таяқшаны жоғары көтеру, аяқ ұшына көтерілу, бастапқы қалыпқа оралу. 6 рет қайталау.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: М.И. Фонарева бойынша. «Үйшік» - тік тұрып, аяқты бір-бірінен алшақ ұстайды, қолды бастан асыра көтеріп, «үйшік» сияқты біріктіреді, демді ішке тартады, қолды төмен түсіріп, денені босатып, демді шығарады.</p> <p>Үш қатарлы саптан бір тізбек бойына тұру. Жүгіру. Бір тізбекте жүру.</p> | Тыныс алу жаттығуын орындайды. |
| Негізгі қимыл қозғалыс | Үлкен резеңке допқа отырып, 5-6 м қашықтыққа алға секіру; | Балалар ептілікпен орындайды. |
| Жетекші-жөндеуші | Қимыл қозғалыс ойыны: «Тик - так». Ойыншылар екі топқа бөлінеді. Жүргізушінің қолында ысқырық болады. Жүргізуші бір рет ысқырса, бірінші топ балалары «тик»- деп айғайлайды. Ал екі рет айқайласа «Так» -деп айқайлады. | Балалар ойын шартын түсініп ойнады. |

Күтілетін нәтиже:

Білуі қажет: Бой қыздыру жаттығуларын біледі.

Қалыптасқан түсініктер: балалар нұсқауды түсінеді.

Орындаушылық қабілеті: негізгі қимыл қозғалысты мұқият орындайды.

Әдіскер: *Аманжол*

Ұйымдастырылған оқу қызметінің технологиялық картасы

Тобы: Жауқазын МАД

Білім саласы: «Денсаулық»

Білім бөлімі: «Дене шынықтыру»

Өтілетін күні: 04.02.2021ж

Тақырыбы:Музыка ырғағымен жартылай отырып жүру;

Мақсаты:Музыка ырғағына денені бағындыру, қимыл-қозғалысты музыкаға сай жасау дағдыларын қалыптастыру;

Міндеті: Балаларды бір қатармен жүруге жүгіруге машықтандыру.

Көрнекіліктер:негізгі қимыл қозғалысқа қажетті құралдар, үн таспа.

Алдын-ала жұмыстар:сапқа тұру денені тік ұстау.

Блингвалдық компоненттері:ән -музыка

| Қызмет кезеңдері | Нұсқаушы қызметі | Балалар қызметі |
|--|---|--|
| <p>Ұйымдастырушы қозғаушы қызмет түрі</p> | <p>Жалпы сапқа тұру, түзелу, сәлемдесу. Бір қатармен жүру. Бір қатармен жүру, жай жүгіріспен цирктегі аттар жүрісімен тізені жоғары көтеріп жүгіру. Жылан жүрісімен жүру.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: А.Н.Стрельникова бойынша «Көкжиек» - түзу тұрып, қолдарын шынтақтан көтеріп, алақанды көрсету, дыбысты қысқа дем алу, демді мұрыннан шығару және саусақтарын жұдырыққа қысу;</p> | <p>Жалпы бір қатарға тұру. Сәлемдеседі. Нұсқаушы соңынан қайталау.</p> <p>Тыныс алу жаттығуын орындайды.</p> |
| <p>Ұйымдастыру-ізденушілік</p> | <p>Бір тізбекте жүру. Адымдап жүгіру. Тізені жоғары көтере жүру. Үш қатарлы сапқа тұру.</p> <p>Ұшақтар жалпы дамыту жаттығулары:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Мотор» Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, қол төменде. қолды шынтақтан бүгіп, кеуде тұсында айналдыру (бір қол екінші қолдың айнала) , «р-р-р» деп дыбыстау, бастапқы қалыпқа оралу. 6 рет қайталау. 2. «Ұшақтар ұшуда» Б.қ. аяқ иық деңгейінде, қол екі жанда. Оңға иілу, түзелу. Сол жаққа дәл солай жасау. 8 рет қайталау. | <p>Дамытушы жаттығуды мұқият көріп қайталап жасайды.</p> |

| | | |
|-------------------------------|--|-------------------------------------|
| | <p>3. «Ұшақтар қонуда» Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, қол төменде. оң тізеге тұру, қолды екі жанға созу, , бастапқы қалыпқа оралу. Сол тізеге тұрып, дәл солай жасау. 4 рет қайталау.</p> <p>4. «Пропеллер» Б.қ. аяқ алшақ, қол төменде. қолды алға созып, айналдыру, алға, жан-жаққа, бірнеше қимылдан соң бастапқы қалыпқа оралу. 5 рет қайталау.</p> <p>5. «Жолдар ашық» Б.қ. аяқ иық деңгейінде, қол белде. Оңға бұрылу, түзелу. 6 рет қайталау.</p> <p>6. «Секірулер» Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, қол белде. Екі аяқта бірдей 12 рет тоқтамай секіру, үздіксіз жүру, қайта секіруді қайталау.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: А.Н.Стрельникова бойынша «Көкжиек» - түзу тұрып, қолдарын шынтақтан көтеріп, алақанды көрсету, дыбысты қысқа дем алу, демді мұрыннан шығару және саусақтарын жұдырыққа қысу;</p> <p>Үш қатарлы саптан қайта бір тізбекке тұру. Жүру.</p> | Тыныс алу жаттығуын орындайды. |
| Негізгі қимыл қозғалыс | 1.Музыка ырғағымен жартылай отырып жүру; | Балалар ептілікпен орындайды. |
| Жетекші-жөндеуші | Қимыл қозғалыс ойыны: «Тоқтай қал»Залда музыка ойнады.Балалар ортаға шығып билейді.Осы кезде тәрбиеші «Тоқтай қал» деп дауыстайды.Кім қимыл жаса сол ойыннан шығады. | Балалар ойын шартын түсініп ойнады. |

Күтілетін нәтиже:

Білуі қажет: Балалар жалпы дамыту жаттығуларын жасауды біледі.

Қалыптасқан түсініктер:Музыка ырғағымен жартылай отырып жүруді меңгереді.

Әзіскер: Аманжол

Ұйымдастырылған оқу қызметінің технологиялық картасы

Тобы: Жауқазын МАД

Білім саласы: «Денсаулық»

Білім бөлімі: «Дене шынықтыру»

Өтілетін күні: 05.02.2021ж

Тақырыбы: Жүгіріп келіп биіктікке секіру;

Мақсаты: Секіру кезіндегі қауіпсіздік ережелерін барынша ұғындыру;

Міндеті: Балаларды биіктікке секіруге үйрету, жан-жақты болуға тәрбиелеу.

Көрнекіліктер: негізгі қимыл қозғалысқа қажетті құралдар, тақия.

Алдын-ала жұмыстар: сапқа тұру денені тік ұстау.

Блингвалдық компоненттері: жүгіру-бегать.

| Қызмет кезеңдері | Нұсқаушы қызметі | Балалар қызметі |
|--|--|--|
| <p>Ұйымдастырушы қозғаушы қызмет түрі</p> | <p>Жалпы сапқа тұру, түзелу, сәлемдесу. Бір қатармен жүру. Бір қатармен жүру, жай жүгіріспен цирктегі аттар жүрісімен тізені жоғары көтеріп жүгіру. Жылан жүрісімен жүру.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: Б.С. Толмачева бойынша «Отын» - аяқтың ұшымен иық деңгейінде қойып, саусақтырын ілндіріп, қолын желкеге ұстау қажет; аяғын түсіріп, колдарын аяқ арасына жіберіп, алға қарай еңкейеді, демін тез ішке тартып кері шығарады, яғни балалар ағаш шауып жатқан тәрізді болады.</p> | <p>Жалпы бір қатарға тұру. Сәлемдеседі. Нұсқаушы соңынан қайталау.</p> <p>Тыныс алу жаттығуын орындайды.</p> |
| <p>Ұйымдастыру-ізденушілік</p> | <p>Бір тізбекте тұру. Жүгіру. Тізені жоғары көтере жүру. Үш қатарлы сапқа тұру.</p> <p>Қыс жалпы дамыту жаттығулары</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Иықты құшақтау» Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, қол төменде. Қолды екі жанға созу, иықты қапсыра құшақтау, «ух» деп дыбыстау, бастапқы қалыпқа оралу. 6 рет қайталау. 2. «Қарды қақ» Б.қ. Б.қ. аяқ иық деңгейінде, қол белде. Алға иілу, тізені бүкпей, тізені соғу, түзелу. 7 рет қайталау. 3. «Аяқты жылыт» Б.қ. өкше бірге, аяқ | <p>Дамытушы жаттығуды мұқият көріп қайталап жасайды.</p> |

| | | |
|--------------------------------------|--|--|
| | <p>ұшы алшақ, қол төменде. Оң аяқты тізеден бүгіп, жоғары көтеру, қолмен аяқты кеуде тұсына қыса тарту, бастапқы қалыпқа оралу. Сол аяққа дәл солай жасау. 8 рет қайталау.</p> <p>4. «Қар лақтырыспақ» Б.қ. аяқ иық деңгейінде, қол төменде. Оң қолды артқа созу, күшпен алға сермеу, бастапқы қалыпқа оралу. Сол қолмен де дәл солай жасау. 5 рет қайталау.</p> <p>5. «Оң, сол аяқта секіру» Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, қол белде. Оң және сол аяқта 6 реттен секіру, бір орында жүру, қайта секіруді қайталау.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: Б.С. Толмачева бойынша «Отын» - аяқтың ұшымен иық деңгейінде қойып, саусақтырын ілндіріп, қолын желкеге ұстау қажет; аяғын түсіріп, қолдарын аяқ арасына жіберіп, алға қарай еңкейеді, демін тез ішке тартып кері шығарады, яғни балалар ағаш шауып жатқан тәрізді болады.</p> <p>Үш қатарлы саптан бір тізбекке тұру. Жүру.</p> | <p>Тыныс алу жаттығуын орындайды.</p> |
| <p>Негізгі қимыл қозғалыс</p> | <p>1. Жүгіріп келіп биіктікке секіру;</p> | <p>Балалар ептілікпен орындайды.</p> |
| <p>Жетекші-жөндеуші</p> | <p>Қимыл қозғалыс ойыны: «Көрінбейтін тақия». Ойыншылар айнала шеңбер болып тұрады. Жүргізуші барлық ойыншыларды айналып өтіп, білдіртпей бір ойыншының артына тақияны тастап кетеді. Егер ойыншы бірден оны байқамаса, онда ол жүргізуші болады. Тақияны тапқан ойыншы жүргізушіні қуып жетіп, оған тақияны кигізу керек.</p> | <p>Балалар ойын шартын түсініп ойнады.</p> |

Күтілетін нәтиже:

Білуі қажет: Балалар жалпы дамыту жаттығуларын жасауды біледі.

Қалыптасқан түсініктер: Жүгіріп келіп биіктікке секіруге дағдыланады.

Орындаушылық қабілеті: сап түзеп тұрады, қызығушылығы арта түседі, негізгі қимыл қозғалысты мұқият орындайды.

Әдіскер: *Асият / Толмачева Т.*

Ұйымдастырылған оқу қызметінің технологиялық картасы

Тобы: Жауқазын МАД

Білім саласы: «Денсаулық»

Білім бөлімі: «Дене шынықтыру»

Өтілетін күні: 09.02.2021ж

Тақырыбы: Айналып тұрған секіртпе астынан жүгіріп өту;

Мақсаты: Түрлі жаттығуларды жасата отырып, балалардың шапшаңдық, ептілік қасиеттерін дамыту;

Міндеті: Балаларға жаттығуларды бірдей жасауға дағдыландыру.

Көрнекіліктер: негізгі қимыл қозғалысқа қажетті құралдар, секіртпе.

Алдын-ала жұмыстар: сапқа тұру денені тік ұстау.

Блингвалдық компоненттері: жүгіру-бегать.

| Қызмет кезеңдері | Нұсқаушы қызметі | Балалар қызметі |
|--|---|--|
| <p>Ұйымдастырушы қозғаушы қызмет түрі</p> | <p>Жалпы сапқа тұру, түзелу, сәлемдесу. Бір қатармен жүру. Бір қатармен жүру, жай жүгіріспен цирктегі аттар жүрісімен тізені жоғары көтеріп жүгіру. Жылан жүрісімен жүру.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: С.М. Иванов бойынша «Паровоз» - қолдарымен кезектестіріп қимылдар жасап, бөлме ішінде жүру; мұрын арқылы демді ішке жұтып, ауыздан «чух-чух-чух» сөздерімен бірге демді шығарады.</p> | <p>Жалпы бір қатарға тұру. Сәлемдеседі. Нұсқаушы соңынан қайталау.</p> <p>Тыныс алу жаттығуын орындайды.</p> |
| <p>Ұйымдастыру-ізденушілік</p> | <p>Бір тізбекте жүру. Адымдап жүгіру. Қол желкеде, өкшемен жүру. Үш қатарлы сапқа тұру.</p> <p>Жалпы дамыту жаттығулары:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Қолды сермеу» Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, қол төменде. Оң қолды алға созу сол мезетте сол қолды артқа сермеу, белсенді қалыпта кері сермеу. Бірнеше қайталаудан соң бастапқы қалыпқа оралу. (16-сурет) 2. «Жан-жаққа иілулер» Б.қ. тізерлеп тұрып, қол белде. Оңға иілу, бастапқы қалыпқа оралу. Сол жаққа да дәл солай жасау. 6 рет қайталау. 3. «Отырып-тұру» Б.қ. өкше бірге, аяқ | <p>Дамытушы жаттығуды мұқият көріп қайталап жасайды.</p> |

| | | |
|-------------------------------|---|-------------------------------------|
| | <p>ұшы алшақ, қол төменде. Отыру, қолды алға созу, «Отыр» деп дыбыстау, бастапқы қалыпқа оралу. 5 рет қайталау.</p> <p>4. «Қол алда, жан-жаққа бұрылулар» Б.қ. аяқ иық деңгейінде, қол төменде. Оңға бұрылу, қолды созу, түзелу. Сол жаққа да дәл солай жасау. 6 рет қайталау.</p> <p>5. «Оң және сол аяқта секіру» Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, қол белде. Оң аяқта 6 рет, сол аяқта 6 рет секіру, бір орнында жүру, секіруді қайта қайталау.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: С.М. Иванов бойынша «Паровоз» - қолдарымен кезектестіріп қимылдар жасап, бөлме ішінде жүру; мұрын арқылы демді ішке жұтып, ауыздан «чух-чух-чух» сөздерімен бірге демді шығарады. Үш қатарлы саптан бір тізбек бойына қайта тұру. Жүру.</p> | Тыныс алу жаттығуын орындайды. |
| Негізгі қимыл қозғалыс | 1. Айналып тұрған секіртпе астынан жүгіріп өту; | Балалар ептілікпен орындайды. |
| Жетекші-жөндеуші | Қимыл қозғалыс ойыны: «Тепе-теңдік». Бұл ойынды ойнау үшін жұмыр ағаштың үстіне тақтайды көлденең тепе-тең қалыпқа келтіріп қояды. Ойыншының бір қолында құм, бір қолында бос тостаған болады. Құмды төкпе тақтай үстімен жүріп өту керек. | Балалар ойын шартын түсініп ойнады. |

Ды тақта үстім

Күтілетін нәтиже:

Білуі қажет: Балалар жалпы дамыту жаттығуларын жасауды біледі.

Қалыптасқан түсініктер: Айналып тұрған секіртпе астынан жүгіріп өтуді үйренді.

Орындаушылық қабілеті: сап түзеп тұрады, қызығушылығы арта түседі, негізгі қимыл қозғалысты мұқият орындайды.

Әдіскер: Аманжол

Ұйымдастырылған оқу қызметінің технологиялық картасы

Тобы: Жауқазын МАД

Білім саласы: «Денсаулық»

Білім бөлімі: «Дене шынықтыру»

Өтілетін күні: 11.02.2021ж

Тақырыбы: Биіктіктен тізені сәл бүгіп секіріп түсу;

Мақсаты: Секіру элементтерін одан әрі бойларына сіңіре түсу; оң аяқ пен сол аяқты кезекпен секіру.

Міндеті: Балалардың ептілігін шыңдай түсу, қызығушылықтарын арттыру.

Көрнекіліктер: негізгі қимыл қозғалысқа қажетті құралдар, таяқша.

Алдын-ала жұмыстар: сапқа тұру денені тік ұстау.

Блингвалдық компоненттері: секіру-прыгать.

| Қызмет кезеңдері | Нұсқаушы қызметі | Балалар қызметі |
|--|--|--|
| <p>Ұйымдастырушы қозғаушы қызмет түрі</p> | <p>Жалпы сапқа тұру, түзелу, сәлемдесу. Бір қатармен жүру. Бір қатармен жүру, жай жүгіріспен цирктегі аттар жүрісімен тізені жоғары көтеріп жүгіру. Жылан жүрісімен жүру.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: М.И. Фонарева бойынша. «Үйшік» - тік тұрып, аяқты бір-бірінен алшақ ұстайды, қолды бастан асыра көтеріп, «үйшік» сияқты біріктіреді, демді ішке тартады, қолды төмен түсіріп, денені босатып, демді шығарады.</p> | <p>Жалпы бір қатарға тұру. Сәлемдеседі. Нұсқаушы соңынан қайталау.</p> <p>Тыныс алу жаттығуын орындайды.</p> |
| <p>Ұйымдастыру-ізденушілік</p> | <p>Бір тізбекте жүру. Жүппен жүру. Адымдап жүгіру. Үш қатарлы сапқа тұру.</p> <p>Таяқшамен орындалатын жалпы дамыту жаттығулары:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Таяқшаны кеуде тұсына» Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, таяқша төменде. Таяқшаны алға көтеру, кеуде тұсына әкелу, бастапқы қалыпқа оралу. 6 рет қайталау. 2. «Жан-жаққа иілу» Б.қ. тізерлеп тұрып, таяқша жоғарыда. Оңға иілу, түзелу. Сол жаққа да дәл солай жасау. 4 рет қайталау. 3. «Бұрылулар, таяқша алда» Б. қ. Аяқ иық деңгейінде, таяқша төменде. | <p>Дамытушы жаттығуды мұқият көріп қайталап жасайды.</p> |

| | | |
|-------------------------------|--|-------------------------------------|
| | <p>Оңға бұрылу, «рңға» деп дыбыстау, түзелу. Сол жаққа да дәл солай жасау. 6 рет қайталау. «Отырап-тұру, таяқша алда» Б.к. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, таяқша төменде. отыру, таяқшаны алға созу, бастапқы қалыпқа оралу. 5 рет қайталау.</p> <p>4. «Таяқшаны жоғары» Б.к. бастапқыдай. Таяқшаны жоғары көтеру, аяқ ұшына көтерілу, бастапқы қалыпқа оралу. 6 рет қайталау.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: М.И. Фонарева бойынша. «Үйшік» - тік тұрып, аяқты бір-бірінен алшақ ұстайды, қолды бастан асыра көтеріп, «үйшік» сияқты біріктіреді, демді ішке тартады, қолды төмен түсіріп, денені босатып, демді шығарады.</p> <p>Үш қатарлы саптан бір тізбек бойына тұру. Жүгіру. Бір тізбекте жүру.</p> | Тыныс алу жаттығуын орындайды. |
| Негізгі қимыл қозғалыс | 1.Биіктіктен тізені сәл бүгіп секіріп түсу; | Балалар ептілікпен орындайды. |
| Жетекші-жөндеуші | Қимыл қозғалыс ойыны: «Кім қапшықты алысқа лақтырады». Алаңның ортасына сызық белгілінеді.Балалар сол сызықтан аспай,кішкене қапшықтарды алысқа лақтырады. Кімнің қапшығы алысқа түссе сол жеңіске жетеді. | Балалар ойын шартын түсініп ойнады. |

Күтілетін нәтиже:

Білуі қажет: Балалар жалпы дамыту жаттығуларын жасауды біледі.

Қалыптасқан түсініктер:Биіктіктен тізені сәл бүгіп секіріп түсуге дағдыланады.

Орындаушылық қабілеті:негізгі қимыл қозғалысты мұқият орындайды.

Әдіскер: Асият Жантөле 9

Ұйымдастырылған оқу қызметінің технологиялық картасы

Тобы: Жауқазын МАД

Білім саласы: «Денсаулық»

Білім бөлімі: «Дене шынықтыру»

Өтілетін күні: 16.02.2021ж

Тақырыбы: Зал бойымен бір-біріне доп лақтырып жүгіру;

Мақсаты: Алмастырып допты лақтырып жүруге жаттықтыру.

Міндеті: Балаларды бір қатармен жүруге жүгіруге машықтандыру.

Көрнекіліктер: негізгі қимыл қозғалысқа қажетті құралдар, доп

Алдын-ала жұмыстар: сапқа тұру денені тік ұстау.

Блингвалдық компоненттері: доп-мячъ.

| Қызмет кезеңдері | Нұсқаушы қызметі | Балалар қызметі |
|--|--|--|
| <p>Ұйымдастырушы қозғаушы қызмет түрі</p> | <p>Жалпы сапқа тұру, түзелу, сәлемдесу. Бір қатармен жүру. Бір қатармен жүру, жай жүгіріспен қолға арналған жаттығулар жасау.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: Т. Ф. Виноградова бойынша «Түтікше» - ысқырықты үрлегендей қылып, ерніңмен түтікшені қысып, сосын жымыып ерніңді босатасың; еріннің осындай қалыптарын кезектестіріп қайталайды.</p> | <p>Жалпы бір қатарға тұру. Сәлемдеседі. Нұсқаушы соңынан қайталау.</p> <p>Тыныс алу жаттығуын орындайды.</p> |
| <p>Ұйымдастыру-ізденушілік</p> | <p>Бір тізбекте жүру. Адымдап жүгіру. Ирелеңдеп жүру. Үш қатарлы сапқа тұру.</p> <p>Доппен орындалатын жалпы дамыту жаттығулары:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Допты лақтырып, екі қолмен тосып ал» Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшак, доп екі қолда төменде. Допты жоғары лақтырып, екі қолмен қағып алу. 6 рет қайталау. 2. «Допты айналанда дөңгелет» Б.қ. аяқ иық деңгейінде, доп төменде. Алға иілу, оң аяқпен допты өзінен айналдыру, кейін сол аяқпен, бастапқы қалыпқа оралу. 4 рет қайталау. 3. «Доппен бірге бұрылулар» Б.қ. аяқ иық деңгейінде, доп кеуде тұсында. | <p>Дамытушы жаттығуды мұқият көріп қайталап жасайды.</p> |

| | | |
|-------------------------------|---|--------------------------------------|
| | <p>Оңға бұрылу, оң қолмен допты оң тұсқа созу, бастапқы қалыпқа оралу, сол жаққа бұрылу, сол қолмен допты сол тұсқа созу, бастапқы қалыпқа оралу. 6 рет қайталау.</p> <p>4. «Аяқ ұшына көтерілу» Б.к. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, доп төменде. Аяқ ұшына көтерілу, допты алға созу, бастапқы қалыпқа оралу. 5 рет қайталау.</p> <p>5. «Допты тос» Б.,к. аяқ иық деңгейінде, доп төменде. Допты еденге бір соғып, қайта тосып алу. 6 рет қайталау.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: Т. Ф. Виноградова бойынша «Түтікше» - ысқырықты үрлегендей қылып, ерніңмен түтікшені қысып, сосын жымып ерніңді босатасың; еріннің осындай қалыптарын кезектестіріп қайталайды.</p> <p>Үш қатарлы саптан бір тізбекке қайта тұру. Жүгіру. Бір тізбекте жүру.</p> | Тыныс алу жаттығуын орындайды. |
| Негізгі қимыл қозғалыс | 1. Зал бойымен бір-біріне доп лақтырып жүгіру; | Балалар ептілікпен орындайды. |
| Жетекші-жөндеуші | Қимыл қозғалыс ойыны: «Доп қақпада». Балалар алаңның шетіне қойылған қақпаға қақпаға допты теуіп кіргізіп ойнайды. | Балалар ойын шартын түсініп ойнайды. |

Күтілетін нәтиже:

Білуі қажет: Балалар жалпы дамыту жаттығуларын жасауды біледі.

Қалыптасқан түсініктер: Зал бойымен бір-біріне доп лақтырып жүгіруді меңгереді.

Орындаушылық қабілеті: сап түзеп тұрады, қызығушылығы арта түсті.

Әдіскер: Асият Рамағалова 9

Ұйымдастырылған оқу қызметінің технологиялық картасы

Тобы: Жауқазын МАД

Білім саласы: «Денсаулық»

Білім бөлімі: «дене шынықтыру»

Өтілетін күні: 18.02.2021ж

Тақырыбы:Кегли арсымен допты басымен итере еңбектеу;

Мақсаты: Кегли арсымен допты басымен итере еңбектеуге үйрету.

Міндеті: Балаларға денелерін тік ұстап бір қатармен жүруге машықтандыру.

Көрнекіліктер:негізгі қимыл қозғалысқа қажетті құралдар, доп.

Алдын-ала жұмыстар:сапқа тұру денені тік ұстау.

Блингвалдық компоненттері:Кегли-кегли, доп-мячь.

| Қызмет кезеңдері | Нұсқаушы қызметі | Балалар қызметі |
|--|--|--|
| <p>Ұйымдастырушы қозғаушы қызмет түрі</p> | <p>Жалпы сапқа тұру, түзелу, сәлемдесу. Бір қатармен жүру. Бір қатармен жүру, жай жүгіріспен цирктегі аттар жүрісімен тізені жоғары көтеріп жүгіру.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: Т. Ф. Виноградова бойынша «Түтікше» - ысқырықты үрлегендей қылып, ерніңмен түтікшені қысып, сосын жымыып ерніңді босатасың; еріннің осындай қалыптарын кезектестіріп қайталайды.</p> | <p>Жалпы бір қатарға тұру. Сәлемдеседі. Нұсқаушы соңынан қайталау.</p> <p>Тыныс алу жаттығуын орындайды.</p> |
| <p>Ұйымдастыру-ізденушілік</p> | <p>Бір тізбекте жүру. Адымдап жүгіру. Ирелеңдеп жүру. Үш қатарлы сапқа тұру.</p> <p>Доппен орындалатын жалпы дамыту жаттығулары:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Допты лақтыр» Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, доп екі қолда төменде. Допты жоғары лақтырып, екі қолмен қағып алу. 7 рет қайталау. 2. «Доппен бірге бұрылулар» Б.қ. аяқ иық деңгейінде, доп төменде. Оңға бұрылу, оң қолмен допты оң тұсқа созу, бастапқы қалыпқа оралу, сол жаққа бұрылу, сол қолмен допты сол тұсқа созу, бастапқы қалыпқа оралу. 6 рет қайталау. 3. «Допты аяқ астына қой» Б.қ. еденде отырып, аяқ созулы, доп оң тұста, қол төменде. тізені бүгіп, аяқты кеуде тұсына жинау, допты аяқ | <p>Дамытушы жаттығуды мұқият көріп қайталап жасайды.</p> |

| | | |
|-------------------------------|---|-------------------------------------|
| | <p>астынан оңға және солға домалату, аяқты созу. 6 рет қайталау.</p> <p>4. «Допты еденге қой» Б.қ. тізерлеп отырып, доп қолда жоғарыда. Алға иілу, допты еденге қою, түзелу, қолды төмен түсіру, қайта иілу, допты еденнен көтеру, бастапқы қалыпқа оралу. 6 рет қайталау.</p> <p>5. «Отырып-тұру» Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, доп қолда, төменде. Отыру, допты еденге қою, тұру, қайта отыру, допты еденнен алу, қайта тұру, бастапқы қалыпқа оралу. 6 рет қайталау.</p> <p>6. «Доп алда» Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, доп төменде. Аяқ ұшына көтерілу, допты алға созу, бастапқы қалыпқа оралу. 6 рет қайталау.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: Т. Ф. Виноградова бойынша «Түтікше» - ысқырықты үрлегендей қылып, ерніңмен түтікшені қысып, сосын жымып ернінді босатасың; еріннің осындай қалыптарын кезектестіріп қайталайды.</p> <p>Үш қатарлы саптан бір тізбекке қайта тұру. Жүгіру. Бір тізбекте жүру.</p> | Тыныс алу жаттығуын орындайды. |
| Негізгі қимыл қозғалыс | 1. Кегли арсымен допты басымен итере еңбектеу; | Балалар ептілікпен орындайды. |
| Жетекші-жөндеуші | Қимыл қозғалыс ойыны: «Кеглиді доппен соқ» Ортаға кеглиді қатар қояды.Балалар кішкене доппен кеглиді ұрып сағу керек.жеңіске Кім көп кегли соқса, сол жеңіске жетеді. | Балалар ойын шартын түсініп ойнады. |

Күтілетін нәтиже:

Білуі қажет: Балалар үш қатарлы сапқа тұруды біледі.

Қалыптасқан түсініктер:Кегли арсымен допты басымен итере еңбектеуді игерді.

Орындаушылық қабілеті:сап түзеп тұрады, қызығушылығы арта түседі, негізгі қимыл қозғалысты мұқият орындайды.

Әдіскер: Асият Рахимова 9

Ұйымдастырылған оқу қызметінің технологиялық картасы

Тобы: Жауқазын МАД

Білім саласы: «Денсаулық»

Білім бөлімі: «дене шынықтыру»

Өтілетін күні: 19.02.2021

Тақырыбы: Шығыршықтан шығыршыққа бір аяқпен секіру;

Мақсаты: Секіру элементтерін одан әрі бойларына сіңіре түсу;

Міндеті: Балаларға қауіпсіздік ережесін түсіндіріп отыру.

Көрнекіліктер: негізгі қимыл қозғалысқа қажетті құралдар, шығыршық.

Алдын-ала жұмыстар: сапқа тұру денені тік ұстау.

Блингвалдық компоненттері: Шығыршық-обручь

| Қызмет кезеңдері | Нұсқаушы қызметі | Балалар қызметі |
|--|--|--|
| <p>Ұйымдастырушы қозғаушы қызмет түрі</p> | <p>Жалпы сапқа тұру, түзелу, сәлемдесу. Бір қатармен жүру. Бір қатармен жүру, жай жүгіріспен цирктегі аттар жүрісімен тізені жоғары көтеріп жүгіру.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: А.Н. Стрельникова бойынша «Итбалық» - отырып бір қолын ішіне, екінші қолын кеудесіне қою; ішін тартып, демін ішке алу, кеудесін төмен түсіріп, ішін жіберіп ауаны сырқа шығару;</p> | <p>Жалпы бір қатарға тұру. Сәлемдеседі. Нұсқаушы соңынан қайталау.</p> <p>Тыныс алу жаттығуын орындайды.</p> |
| <p>Ұйымдастыру-ізденушілік</p> | <p>Бір тізбекте жүру. Жүгіру. Аяқтың сыртымен жүру, қол желкеде. Үш қатарлы сапқа тұру.</p> <p>Шығыршықпен орындалатын жалпы дамыту жаттығулары.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Шығыршық алда» Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, шығыршық қолда төменде. Шығыршықты алға көтеру, шығыршықтың ортасына қарау, бастапқы қалыпқа оралу. 7 рет қайталау. 2. «Жан-жаққа иілулер» Б.қ. аяқ иық деңгейінде, шығыршық жоғарыда. Оңға иілу, «оңға деп дыбыстау, бастапқы қалыпқа оралу. Сол жаққа | <p>Дамытушы жаттығуды мұқият көріп қайталап жасайды.</p> |

| | | |
|-------------------------------|--|-------------------------------------|
| | <p>да дәл солай жасау. 6 рет қайталау.</p> <p>3. «Жан-жаққа бұрылулар» Б.қ. малдас құрып отырға қалыпта, шығыршық төменде. оңға бұрылу, шығыршықты кеуде тұсына келтіру, түзелу. Сол жаққа да дәл солай жасау. 6 рет қайталау.</p> <p>4. «Шығыршыққа ену Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, шығыршық төменде. Шығыршықты бастан жоғары көтеру, иыққа қою, шығыршықы денеге кигізу, бастапқы қалыпқа оралу. 5 рет қайталау.</p> <p>5. «Аяқ ұшына көтерілу» Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, шығыршық төменде. Аяқ ұшына көтерілу, шығыршықты кеуде тұсына келтіру, бастапқы қалыпқа оралу. 5 рет қайталау.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: А.Н. Стрельникова бойынша «Итбалық» - отырып бір қолын ішіне, екінші қолын кеудесіне қою; ішін тартып, демін ішке алу, кеудесін төмен түсіріп, ішін жіберіп ауаны сырқа шығару;</p> <p>Үш қатарлы саптан қайта бір тізбекке тұру. Жүгіру. Бір тізбекте жүру.</p> | Тыныс алу жаттығуын орындайды. |
| Негізгі қимыл қозғалыс | 1. Шығыршықтан шығыршыққа бір аяқпен секіру; | Балалар ептілікпен орындайды. |
| Жетекші-жөндеуші | Қимыл қозғалыс ойыны: «Тапшы кімнің даусы». Ойын алаңдада, спорт залда өтеді. Ортаға көзі байланған ойыншы шығады. Қалғандары шеңбер болып тұрады. Осы кезде балалар хормен секір деп айқайлайды. Хор біткен соң ойын басқарушы секір-секір деді. Ортадағы бала көзін ашады. Секір деп айтқан баланы іздейді. | Балалар ойын шартын түсініп ойнады. |

Күтілетін нәтиже:

Білуі қажет: Балалар үш қатарлы сапқа тұруды біледі.

Қалыптасқан түсініктер: Шығыршықтан шығыршыққа бір аяқпен секіруді үйренді.

Орындаушылық қабілеті: сап түзеп тұрады, қызығушылығы арта түседі, негізгі қимыл қозғалысты мұқият орындайды.

Әдіскер: Асият Рамағалова

Ұйымдастырылған оқу қызметінің технологиялық картасы

Тобы: Жауқазын МАД

Білім саласы: «Денсаулық»

Білім бөлімі: «дене шынықтыру»

Өтілетін күні: 23.02.2021ж

Тақырыбы:Допты оң, сол қолмен бес реттен еденге соғу;

Мақсаты: Допты оң, сол қолмен бес реттен еденге соғу ептіліктерін дамыту.

Міндеті: Балаларға денелерін тік ұстап бір қатармен жүруге машықтандыру.

Көрнекіліктер:негізгі қимыл қозғалысқа қажетті құралдар, доп.

Алдын-ала жұмыстар:сапқа тұру денені тік ұстау.

Блингвалдық компоненттері:доп-мячь.

| Қызмет кезеңдері | Нұсқаушы қызметі | Балалар қызметі |
|--|---|--|
| <p>Ұйымдастырушы қозғаушы қызмет түрі</p> | <p>Жалпы сапқа тұру, түзелу, сәлемдесу. Бір қатармен жүру. Бір қатармен жүру, жай жүгіріспен цирктегі аттар жүрісімен тізені жоғары көтеріп жүгіру.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: Т. Ф. Виноградова бойынша «Түтікше» - ысқырықты үрлегендей қылып, ерніңмен түтікшені қысып, сосын жымыып ерніңді босатасың; еріннің осындай қалыптарын кезектестіріп қайталайды.</p> | <p>Жалпы бір қатарға тұру. Сәлемдеседі. Нұсқаушы соңынан қайталау.</p> <p>Тыныс алу жаттығуын орындайды.</p> |
| <p>Ұйымдастыру-ізденушілік</p> | <p>Бір тізбекте жүру. Адымдап жүгіру. Ирелеңдеп жүру. Үш қатарлы сапқа тұру.</p> <p>Доппен орындалатын жалпы дамыту жаттығулары:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Допты лақтыр» Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, доп екі қолда төменде. Допты жоғары лақтырып, екі қолмен қағып алу. 7 рет қайталау. 2. «Доппен бірге бұрылулар» Б.қ. аяқ иық деңгейінде, доп төменде. Оңға бұрылу, оң қолмен допты оң тұсқа созу, бастапқы қалыпқа оралу, сол жаққа бұрылу, сол қолмен допты сол тұсқа созу, бастапқы қалыпқа оралу. 6 рет қайталау. 3. «Допты аяқ астына қой» Б.қ. еденде | <p>Дамытушы жаттығуды мұқият көріп қайталап жасайды.</p> |

| | | |
|-------------------------------|--|-------------------------------------|
| | <p>отырып, аяқ созулы, доп оң тұста, қол төменде. тізені бүгіп, аяқты кеуде тұсына жинау, допты аяқ астынан оңға және солға домалату, аяқты созу. 6 рет қайталау.</p> <p>4. «Допты еденге қой» Б.қ. тізерлеп отырып, доп қолда жоғарыда. Алға иілу, допты еденге қою, түзелу, қолды төмен түсіру, қайта иілу, допты еденнен көтеру, бастапқы қалыпқа оралу. 6 рет қайталау.</p> <p>5. «Отырып-тұру» Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшак, доп қолда, төменде. Отыру, допты еденге қою, тұру, қайта отыру, допты еденнен алу, қайта тұру, бастапқы қалыпқа оралу. 6 рет қайталау.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: Т. Ф. Виноградова бойынша «Түтікше» - ысқырықты үрлегендей қылып, ерніңмен түтікшені қысып, сосын жымыып ерніңді босатасың; еріннің осындай қалыптарын кезектестіріп қайталайды.</p> <p>Үш қатарлы саптан бір тізбекке қайта тұру. Жүгіру. Бір тізбекте жүру.</p> | Тыныс алу жаттығуын орындайды. |
| Негізгі қимыл қозғалыс | 1.Допты оң, сол қолмен бес реттен еденге соғу; | Балалар ептілікпен орындайды. |
| Жетекші-жөндеуші | Қимыл қозғалыс ойыны: «Допты тордан өткіз».Ортада баскедбол торы тұрады. Балалар сол торға допты бір-бірнен тартып алып ,допты кіргізіп ойнады. | Балалар ойын шартын түсініп ойнады. |

Күтілетін нәтиже:

Білуі қажет:балалар доп туралы ойындарды біледі.

Қалыптасқан түсініктер:Допты оң, сол қолмен бес реттен еденге соғуды игерді.

Орындаушылық қабілеті:сап түзеп тұрады, қызығушылығы арта түседі, негізгі қимыл қозғалысты мұқият орындайды.

Әдіскер: Асият Жаңабаева

Ұйымдастырылған оқу қызметінің технологиялық картасы

Тобы: Жауқазын МАД

Білім саласы: «Денсаулық»

Білім бөлімі: «дене шынықтыру»

Өтілетін күні: 25.02.2021-02.03.2021ж

Тақырыбы:Допты жерге соға алға жылжу; (баскетбол нұсқасы);

Мақсаты: Допты әр түрлі қалыпта қағып алу машықтарын дамыту;

Міндеті: Балаларға денелерін тік ұстап бір қатармен жүруге машықтандыру.

Көрнекіліктер:негізгі қимыл қозғалысқа қажетті құралдар, доп.

Алдын-ала жұмыстар:сапқа тұру денені тік ұстау.

Блингвалдық компоненттері:доп-мячь.

| Қызмет кезеңдері | Нұсқаушы қызметі | Балалар қызметі |
|--|--|--|
| <p>Ұйымдастырушы қозғаушы қызмет түрі</p> | <p>Жалпы сапқа тұру, түзелу, сәлемдесу. Бір қатармен жүру. Бір қатармен жүру, жай жүгіріспен цирктегі аттар жүрісімен тізені жоғары көтеріп жүгіру.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: М.И. Фонарева бойынша «Демалыс» - арқамен жатып, қолды жоғары көтереді, демді ішке тартып, жоғары көтеріледі, қолды төмен түсіріп, тізені қапсыра құшақтап, кеудеге тартады, демді сыртқа шығарады, дәл осылай келесі аяқпен қайталайды.</p> | <p>Жалпы бір қатарға тұру. Сәлемдеседі. Нұсқаушы соңынан қайталау.</p> <p>Тыныс алу жаттығуын орындайды.</p> |
| <p>Ұйымдастыру-ізденушілік</p> | <p>Бір тізбекте жүру. Жүгіру. Залдың ортасымен жұппен жүру. Үш қатарлы сапқа тұру.</p> <p>Жалпы дамыту жаттығулары:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Қолды бастан асыр» Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, қол төменде. қолды екі жанға созу, бастан асыру, төмен түсіру. 8 рет қайталау. 2. «Жан-жаққа бұрылулар» Б.қ. аяқ иық деңгейінде, қол белде. Оңға бұрылу, түзелу, саоға бұрылу, бастапқы қалыпқа оралу. 6 рет қайталау. 3. «Тізе астынан шапалақта» Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, қол төменде. оң (сол) аяқты тізеден бүгіп, көтеру, тізе астынан шапалақтау, бастапқы қалыпқа оралу. 8 рет қайталау. 4. «Қол иықта» Б.қ. өкше бірге, аяқ | <p>Дамытушы жаттығуды мұқият көріп қайталап жасайды.</p> |

| | | |
|-------------------------------|---|-------------------------------------|
| | <p>ұшы алшақ, қол төменде. қолды екі жанға көтеру, иыққа қою, төмен түсіру. 6 рет қайталау.</p> <p>5. «Алға иілулер» Б.қ. аяқ иық деңгейінде, қол төменде. алға иілу, қолды аяқ ұшына жеткізу, бастапқы қалыпқа оралу. 7 рет қайталау.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: М.И. Фонарева бойынша «Демалыс» - арқамен жатып, қолды жоғары көтереді, демді ішке тартып, жоғары көтеріледі, қолды төмен түсіріп, тізені қапсыра құшақтап, кеудеге тартады, демді сыртқа шығарады, дәл осылай келесі аяқпен қайталайды.</p> <p>Үш қатарлы саптан бір тізбекке тұру. Жүру.</p> | Тыныс алу жаттығуын орындайды. |
| Негізгі қимыл қозғалыс | 1.Допты жерге соға алға жылжу; | Балалар ептілікпен орындайды. |
| Жетекші-жөндеуші | Қимыл қозғалыс ойыны: «Адасқан доп». Балалар дөңгелене шеңберге тұрады, бір – біріне допты бере бастайды. Жүргізуші дөңгелек сыртында допқа қолын тигізуге тырысады. Егер ол қолын допқа тигізсе, ол допты ұстаған баланың орнына тұрады» | Балалар ойын шартын түсініп ойнады. |

Күтілетін нәтиже:

Білуі қажет: Балалар жалпы дамыту жаттығуларын біледі.

Қалыптасқан түсініктер: Допты жерге соға алға жылжытуды үйренеді.

Орындаушылық қабілеті: сап түзеп тұрады, қызығушылығы арта түседі, негізгі қимыл қозғалысты мұқият орындайды.

Әдіскер: *Асият Фонарева*

Ұйымдастырылған оқу қызметінің технологиялық картасы

Тобы: Жауқазын МАД

Білім саласы: «Денсаулық»

Білім бөлімі: «дене шынықтыру»

Өтілетін күні: 04.03.2021ж,

Тақырыбы: Гимнастикалық қабырғамен өрмелеу, бір аралықтан екінші аралыққа ауыса өрмелеу;

Мақсаты: Балалардың ептілігін шындай түсу, қызығушылықтарын арттыру.

Міндеті: Балаларға денелерін тік ұстап бір қатармен жүруге машықтандыру.

Көрнекіліктер: негізгі қимыл қозғалысқа қажетті құралдар, таяқша гимнастикалық қабырға.

Алдын-ала жұмыстар: сапқа тұру денені тік ұстау.

Блингвалдық компоненттері:

| Қызмет кезеңдері | Нұсқаушы қызметі | Балалар қызметі |
|--|--|--|
| <p>Ұйымдастырушы қозғаушы қызмет түрі</p> | <p>Жалпы сапқа тұру, түзелу, сәлемдесу. Бір қатармен жүру. Бір қатармен жүру, жай жүгіріспен цирктегі аттар жүрісімен тізені жоғары көтеріп жүгіру.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: А.Н. Стрельникова бойынша –«Үлкен маятник» - түзу тұрып, аяқтарын иығынан сәл кішілеулетіп қою; ілгері еңкейіп, еденге қарай созу, демін ішке тарту, тоқтамастан артқа шалқаю, қолымен иықтарын құшақтау; жаттығулардың арасында демді сыртқа шығару;</p> | <p>Жалпы бір қатарға тұру. Сәлемдеседі. Нұсқаушы соңынан қайталау.</p> <p>Тыныс алу жаттығуын орындайды.</p> |
| <p>Ұйымдастыру-ізденушілік</p> | <p>Бір тізбекте жүру. Тізені жоғары көтере жүру. Жүгіру. Үш қатарлы сапқа тұру.</p> <p>Таяқшамен орындалатын жалпы дамыту жаттығулары:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Таяқшаны жоғары, алға, төмен» Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшак, таяқша төменде. Таяқшаны жоғары көтеру, алға созу, бастапқы қалыпқа оралу. 7 рет қайталау. 2. «Жан-жаққа иілу» Б.қ. аяқ иық деңгейінде, таяқша жоғарыда. Оңға иілу, түзелу. Сол жаққа да дәл солай жасау. 8 рет қайталау. 3. «Таяқшаны тізеге» Б.қ. өкше бірге, | <p>Дамытушы жаттығуды мұқият көріп қайталап жасайды.</p> |

| | | |
|--------------------------------------|--|--|
| | <p>аяқ ұшы алшақ, таяқша төменде. Оң (сол) тізені бұғу, таяқшаны тізеден төмен түсіру, бастапқы қалыпқа оралу. 8 рет қайталау.</p> <p>4. «Жан-жаққа бұрылулар» Б. қ. Аяқ иық деңгейінде, таяқша төменде. Оңға (солға) бұрылу, таяқшаны алға созу, бастапқы қалыпқа оралу. брет қайталау.</p> <p>5. «Отырап-тұру» Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, таяқша тігінен, бір ұшы еденде, екінші ұшы қолда. Отыру, тұру. 7 рет қайталау.</p> <p>6. «Таяқшаны иықтан асыр» өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, таяқша бастан асыра, иықта. Қолды түзу қалыпта таяқшаны бастан асыра жоғары көтеру, аяқ ұшына көтерілу, бастапқы қалыпқа оралу. 6 рет қайталау.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: А.Н. Стрельникова бойынша –«Үлкен маятник» - түзу тұрып, аяқтарын иығынан сәл кішілеулетіп қою; ілгері еңкейіп, еденге қарай созу, демін ішке тарту, тоқтамастан артқа шалқаю, қолымен иықтарын құшақтау; жаттығулардың арасында демді сыртқа шығару; Үш қатарлы саптан бір тізбек бойына тұру. Жүгіру. Бір тізбекте жүру.</p> | <p>Тыныс алу жаттығуын орындайды.</p> |
| <p>Негізгі қимыл қозғалыс</p> | <p>1.Гимнастикалық қабырғамен өрмелеу, бір аралықтан екінші аралыққа ауыса өрмелеу;</p> | <p>Балалар ептілікпен орындайды.</p> |
| <p>Жетекші-жөндеуші</p> | <p>Қимыл қозғалыс ойыны: «Қуып жет».Балалар ойыншы сайлайды.Сол ойыншы қалған ойыншыларды қуып, ұстау керек. Ұсталған бала қайтадан ойынды жалғастырады.</p> | <p>Балалар ойын шартын түсініп ойнады.</p> |

Күтілетін нәтиже:

Білуі қажет: Балалар гимнастикалық қабырғаға өрмелеуді біледі.

Қалыптасқан түсініктер:Гимнастикалық қабырғамен өрмелеу, бір аралықтан екінші аралыққа ауыса өрмелеуге үйренеді.

Орындаушылық қабілеті:сап түзеп тұрады, қызығушылығы арта түседі, негізгі қимыл қозғалысты мұқият орындайды.

Әдіскер: Асият Жантөле 9.

Ұйымдастырылған оқу қызметінің технологиялық картасы

Тобы: Жауқазын МАД

Білім саласы: «Денсаулық»

Білім бөлімі: «дене шынықтыру»

Өтілетін күні: 05.03.2021ж

Тақырыбы:Допты оң, сол қолмен жерге соғу, жоғары лақтыру, екі қолмен қағып алу;

Мақсаты: Белгіленген нысанаға дәл лақтыру машықтарын дамыту;

Міндеті: Балаларға денелерін тік ұстап бір қатармен жүруге машықтандыру.

Көрнекіліктер:негізгі қимыл қозғалысқа қажетті құралдар, доп.

Алдын-ала жұмыстар:сапқа тұру денені тік ұстау.

Блингвалдық компоненттері:доп-мячь.

| Қызмет кезеңдері | Нұсқаушы қызметі | Балалар қызметі |
|--|--|--|
| <p>Ұйымдастырушы қозғаушы қызмет түрі</p> | <p>Жалпы сапқа тұру, түзелу, сәлемдесу. Бір қатармен жүру. Бір қатармен жүру, жай жүгіріспен қаздар ұқсап жүру. Мойынға арналған жаттығулар жасау.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: Т. Ф. Виноградова бойынша «Түтікше» - ысқырықты үрлегендей қылып, ерніңмен түтікшені қысып, сосын жымыып ерніңді босатасың; еріннің осындай қалыптарын кезектестіріп қайталайды.</p> | <p>Жалпы бір қатарға тұру. Сәлемдеседі. Нұсқаушы соңынан қайталау.</p> <p>Тыныс алу жаттығуын орындайды.</p> |
| <p>Ұйымдастыру-ізденушілік</p> | <p>Бір тізбекте жүру. Адымдап жүгіру. Ирелендеп жүру. Үш қатарлы сапқа тұру.</p> <p>Доппен орындалатын жалпы дамыту жаттығулары:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Допты лақтыр» Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, доп екі қолда төменде. Допты жоғары лақтырып, екі қолмен қағып алу. 7 рет қайталау. 2. «Доппен бірге бұрылулар» Б.қ. аяқ иық деңгейінде, доп төменде. Оңға бұрылу, оң қолмен допты оң тұсқа созу, бастапқы қалыпқа оралу, сол жаққа бұрылу, сол қолмен допты сол тұсқа созу, бастапқы қалыпқа оралу. 6 рет қайталау. 3. «Допты аяқ астына қой» Б.қ. еденде отырып, аяқ созулы, доп оң тұста, қол төменде. тізені бүгіп, аяқты | <p>Дамытушы жаттығуды мұқият көріп қайталап жасайды.</p> |

| | | |
|-------------------------------|--|-------------------------------------|
| | <p>кеуде тұсына жинау, допты аяқ астынан оңға және солға домалату, аяқты созу. 6 рет қайталау.</p> <p>4. «Допты еденге қой» Б.қ. тізерлеп отырып, доп қолда жоғарыда. Алға иілу, допты еденге қою, түзелу, қолды төмен түсіру, қайта иілу, допты еденнен көтеру, бастапқы қалыпқа оралу. 6 рет қайталау.</p> <p>5. «Отырып-тұру» Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, доп қолда, төменде. Отыру, допты еденге қою, тұру, қайта отыру, допты еденнен алу, қайта тұру, бастапқы қалыпқа оралу. 6 рет қайталау.</p> <p>6. «Доп алда» Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, доп төменде. Аяқ ұшына көтерілу, допты алға созу, бастапқы қалыпқа оралу. 6 рет қайталау.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: Т. Ф. Виноградова бойынша «Түтікше» - ысқырықты үрлегендей қылып, ерніңмен түтікшені қысып, сосын жымыып ерніңді босатасың; еріннің осындай қалыптарын кезектестіріп қайталайды.</p> <p>Үш қатарлы саптан бір тізбекке қайта тұру. Жүгіру. Бір тізбекте жүру.</p> | Тыныс алу жаттығуын орындайды. |
| Негізгі қимыл қозғалыс | 1.Допты оң, сол қолмен жерге соғу, жоғары лақтыру, екі қолмен қағып алу; | Балалар ептілікпен орындайды. |
| Жетекші-жөндеуші | Қимыл қозғалыс ойыны: « <i>Адасқан доп</i> ». Балалар дөңгелене шеңберге тұрады, бір – біріне допты бере бастайды. Жүргізуші дөңгелек сыртында допқа қолын тигізуге тырысады. Егер ол қолын допқа тигізсе, ол допты ұстаған баланың орнына тұрады | Балалар ойын шартын түсініп ойнады. |

Күтілетін нәтиже:

Білуі қажет: Балалар доппен ойналатын ойындарды біледі.

Қалыптасқан түсініктер:Допты оң, сол қолмен жерге соғу, жоғары лақтыру, екі қолмен қағып алуды үйренеді.

Орындаушылық қабілеті:сап түзеп тұрады, қызығушылығы арта түседі, негізгі қимыл қозғалысты мұқият орындайды.

Әдіскер: Аманжол

Ұйымдастырылған оқу қызметінің технологиялық картасы

Тобы: Жауқазын МАД

Білім саласы: «Денсаулық»

Білім бөлімі: «дене шынықтыру»

Өтілетін күні: 09.03.2021-11.03.2021ж.

Тақырыбы: Тепе теңдік сақтап көлбеу тақтай үстімен қолды жан-жақа соза тура жүру;

Мақсаты: Тепе-теңдік сақтай алу машықтарын арттыра түсу;

Міндеті: Балаларға денелерін тік ұстап бір қатармен жүруге машықтандыру.

Көрнекіліктер: негізгі қимыл қозғалысқа қажетті құралдар, тақтай.

Алдын-ала жұмыстар: сапқа тұру денені тік ұстау.

Блингвалдық компоненттері: жүру-ходить

| Қызмет кезеңдері | Нұсқаушы қызметі | Балалар қызметі |
|--|--|--|
| <p>Ұйымдастырушы қозғаушы қызмет түрі</p> | <p>Жалпы сапқа тұру, түзелу, сәлемдесу. Бір қатармен жүру. Бір қатармен жүру, жай жүгіріспен цирктегі аттар жүрісімен тізені жоғары көтеріп жүгіру. Қаздар жүрісімен сәл отыра жүру.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: М.И. Фонарева бойынша. «Үйшік» - тік тұрып, аяқты бір-бірінен алшақ ұстайды, қолды бастан асыра көтеріп, «үйшік» сияқты біріктіреді, демді ішке тартады, қолды төмен түсіріп, денені босатып, демді шығарады.</p> | <p>Жалпы бір қатарға тұру. Сәлемдеседі. Нұсқаушы соңынан қайталау.</p> <p>Тыныс алу жаттығуын орындайды.</p> |
| <p>Ұйымдастыру-ізденушілік</p> | <p>Бір тізбекпен жүру. Жүгіру. Қол белде, өкшемен жүру. Үш қатарлы сапқа тұру. Жалпы жоғарыда» Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, қол төменде. Қолды жоғары көтеру, төмен дамыту жаттығулары</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Қол түсіру, «төмен» деп айту. 5 рет қайталау. 2. «Алға иілу» Б.қ. аяқ иық көлемінде, қол белде. Алға иілу, түзелу. 6 рет қайталау. 3. «Отырып-тұру» Б.қ. аяқ біршама алшақ, қол белде. Отыру, қолды алға созу, «отыру» деп айту, бастапқы қалыпқа оралу. 6 рет қайталау. 4. «Текшелер» Б.қ. өкше бірге, аяқтың ұшы алшақ, қол кеуде тұсында шынтақтан бұғулі. Қолды екі жаққа | <p>Дамытушы жаттығуды мұқият көріп қайталап жасайды.</p> |

| | | |
|-------------------------------|--|-------------------------------------|
| | <p>керу, бастапқы қалыпқа оралу. 6 рет қайталау.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: М.И. Фонарева бойынша. «Үйшік» - тік тұрып, аяқты бір-бірінен алшақ ұстайды, қолды бастан асыра көтеріп, «үйшік» сияқты біріктіреді, демді ішке тартады, қолды төмен түсіріп, денені босатып, демді шығарады.</p> <p>Үш қатарлы саптан бір тізбекке оралу. Жүгіру. Үздіксіз жүру.</p> | Тыныс алу жаттығуын орындайды. |
| Негізгі қимыл қозғалыс | 1.Тепе теңдік сақтап көлбеу тақтай үстімен қолды жан-жақа соза тура жүру; | Балалар ептілікпен орындайды. |
| Жетекші-жөндеуші | Қимыл қозғалыс ойыны: «Допты тордан өткіз». Ортада баскедбол торы тұрады. Балалар сол торға допты бір-бірнен тартып алып ,допты кіргізіп ойнады. | Балалар ойын шартын түсініп ойнады. |

Күтілетін нәтиже:

Білуі қажет: Балалар қауіпсіздікті сақтап жүруді біледі.

Қалыптасқан түсініктер:Тепе- теңдік сақтап көлбеу тақтай үстімен қолды жан-жақа соза тура жүрудіңгерді.

Орындаушылық қабілеті:сап түзеп тұрады, қызығушылығы арта түседі, негізгі қимыл қозғалысты мұқият орындайды.

Әдіскер: Асият Рахметова 9.

Ұйымдастырылған оқу қызметінің технологиялық картасы

Тобы: Жауқазын МАД

Білім саласы: «Денсаулық»

Білім бөлімі: «дене шынықтыру»

Өтілетін күні: 16.03.2021ж

Тақырыбы: Шығыршықты лақтырып, таяқшаға тигізу;

Мақсаты: Шығыршықты лақтырып, таяқшаға тигізуге үйрету.

Міндеті: Балаларға қауіпсіздік ережсін түсіндіру, балаларға ойын кезінде белсене қатысуға жағдай жасау.

Көрнекіліктер: негізгі қимыл қозғалысқа қажетті құралдар, таяқша шығыршық.

Алдын-ала жұмыстар: сапқа тұру денені тік ұстау.

Блингвалдық компоненттері: шығыршық-обруч, таяқша –палчка.

| Қызмет кезеңдері | Нұсқаушы қызметі | Балалар қызметі |
|--|--|--|
| <p>Ұйымдастырушы қозғаушы қызмет түрі</p> | <p>Жалпы сапқа тұру, түзелу, сәлемдесу. Бір қатармен жүру. Бір қатармен жүру, жай жүгіріспен цирктегі аттар жүрісімен тізені жоғары көтеріп жүгіру.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: А.Н. Стрельникова бойынша «Итбалық» - отырып бір қолын ішіне, екінші қолын кеудесіне қою; ішін тартып, демін ішке алу, кеудесін төмен түсіріп, ішін жіберіп ауаны сырқа шығару;</p> | <p>Жалпы бір қатарға тұру. Сәлемдеседі. Нұсқаушы соңынан қайталау.</p> <p>Тыныс алу жаттығуын орындайды.</p> |
| <p>Ұйымдастыру-ізденушілік</p> | <p>Бір тізбекте жүру. Жылдамдықты өзгерте отырып жүру. Жүгіру. Үш қатарлы сапқа тұру.</p> <p>Шығыршықпен орындалатын жалпы дамыту жаттығулары</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Шығыршық алда, жоғары, төмен» Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшак, шығыршық қолда төменде. Шығыршықты алға көтеру, жоғары, шығыршыққа қарау, төмен түсіру. 5 рет қайталау. 2. «Жан-жаққа бұрылулар Б.қ. аяқ иық деңгейінде, шығыршық төменде. Оңға бұрылу, шығыршықты алға көтеру, «оңға деп дыбыстау, бастапқы қалыпқа оралу. 6 рет | <p>Дамытушы жаттығуды мұқият көріп қайталап жасайды.</p> |

| | | |
|-------------------------------|---|-------------------------------------|
| | <p>қайталау.</p> <p>3. «Отырып-тұру, шығыршық алда Б.к. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, шығыршық төменде. Отыру, шығыршықты еденге тігінен қою, бастапқы қалыпқа оралу. 5 рет қайталау.</p> <p>4. «Шығыршыққа ену Б.к. бастапқыдай. Шығыршықты бастан жоғары көтеру, иыққа қою, шығыршықты басқа кигізу, бастапқы қалыпқа оралу. 5 рет қайталау.</p> <p>5. «Аяқ ұшына көтерілу» Б.к. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, шығыршық алда. Аяқ ұшына көтерілу, бастапқы қалыпқа оралу. 7 рет қайталау.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: А.Н. Стрельникова бойынша «Итбалық» - отырып бір қолын ішіне, екінші қолын кеудесіне қою; ішін тартып, демін ішке алу, кеудесін төмен түсіріп, ішін жіберіп ауаны сырқа шығару; Үш қатарлы саптан қайта бір тізбекке тұру. Жүгіру. Бір тізбекте жүру.</p> | Тыныс алу жаттығуын орындайды. |
| Негізгі қимыл қозғалыс | 1. Шығыршықты лақтырып, таяқшаға тигізу; | Балалар ептілікпен орындайды. |
| Жетекші-жөндеуші | Қимыл қозғалыс ойыны: «Лақтырам қағып ал». Балалар спорт залда қатар тұрады. Нұсқаушы қолына доп алып, кез келген балаға дауыспен «Лақтырам қағып ал» дейді. Аты аталған бала тез жүгіріп, допты жылдам қағып алу керек. | Балалар ойын шартын түсініп ойнады. |

Күтілетін нәтиже:

Білуі қажет: жалпы дамыту жаттығуларын орындауды біледі.

Қалыптасқан түсініктер: Шығыршықты лақтырып, таяқшаға тигізуді меңгерді.

Орындаушылық қабілеті: негізгі қимыл қозғалысты мұқият орындайды.

Әзіскер: Аманжол

Ұйымдастырылған оқу қызметінің технологиялық картасы

Тобы: Жауқазын МАД

Білім саласы: «Денсаулық»

Білім бөлімі: «дене шынықтыру»

Өтілетін күні: 18.03.2021ж

Тақырыбы:Допты еркін тәсілмен шығыршыққа лақтыру;

Мақсаты: Допты әр түрлі қалыпта шығыршыққа лақтыру машықтарын дамыту.

Міндеті: Балаларға денелерін тік ұстап бір қатармен жүруге машықтандыру.

Көрнекіліктер:негізгі қимыл қозғалысқа қажетті құралдар, доп.

Алдын-ала жұмыстар:сапқа тұру денені тік ұстау.

Блингвалдық компоненттері:доп-мячь, шығыршық-обручь.

| Қызмет кезеңдері | Нұсқаушы қызметі | Балалар қызметі |
|--|--|--|
| <p>Ұйымдастырушы қозғаушы қызмет түрі</p> | <p>Жалпы сапқа тұру, түзелу, сәлемдесу. Бір тізбекпен жүру. Баяу жүгіру қол белде аяқтың ұшымен жүру, өкшемен жүру аяқтың ұшымен шетімен жүру.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: А.Н. Стрельникова бойынша « Итбалық» - отырып бір қолын ішіне, екінші қолын кеудесіне қою; ішін тартып, демін ішке алу, кеудесін төмен түсіріп, ішін жіберіп ауаны сырқа шығару; Үш қатарлы саптан қайта бір тізбекке тұру. Жүгіру. Бір тізбекте жүру.</p> | <p>Жалпы бір қатарға тұру. Сәлемдеседі. Нұсқаушы соңынан қайталау.</p> <p>Тыныс алу жаттығуын орындайды.</p> |
| <p>Ұйымдастыру-ізденушілік</p> | <p>Бір тізбекте жүру. Жылдамдықты өзгерте отырып жүру. Жүгіру. Үш қатарлы сапқа тұру.</p> <p>Шығыршықпен орындалатын жалпы дамыту жаттығулары</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Шығыршық алда, жоғары, төмен» Б.к. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, шығыршық қолда төменде. Шығыршықты алға көтеру, жоғары, шығыршыққа қарау, төмен түсіру. 5 рет қайталау. 2. «Жан-жаққа бұрылулар Б.к. аяқ иық деңгейінде, шығыршық төменде. Оңға бұрылу, шығыршықты алға көтеру, «оңға деп дыбыстау, бастапқы қалыпқа оралу. 6 рет | <p>Дамытушы жаттығуды мұқият көріп қайталап жасайды.</p> |

| | | |
|-------------------------------|---|-------------------------------------|
| | <p>қайталау.</p> <p>3. «Отырып-тұру, шығыршық алда Б.к. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, шығыршық төменде. Отыру, шығыршықты еденге тігінен қою, бастапқы қалыпқа оралу. 5 рет қайталау.</p> <p>4. «Шығыршыққа ену Б.к. бастапқыдай. Шығыршықты бастан жоғары көтеру, иыққа қою, шығыршықты басқа кигізу, бастапқы қалыпқа оралу. 5 рет қайталау.</p> <p>5. «Аяқ ұшына көтерілу» Б.к. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, шығыршық алда. Аяқ ұшына көтерілу, бастапқы қалыпқа оралу. 7 рет қайталау.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: А.Н. Стрельникова бойынша «Итбалық» - отырып бір қолын ішіне, екінші қолын кеудесіне қою; ішін тартып, демін ішке алу, кеудесін төмен түсіріп, ішін жіберіп ауаны сырқа шығару; Үш қатарлы саптан қайта бір тізбекке тұру. Жүгіру. Бір тізбекте жүру.</p> | Тыныс алу жаттығуын орындайды. |
| Негізгі қимыл қозғалыс | 1. Допты еркін тәсілмен шығыршыққа лақтыру; | Балалар ептілікпен орындайды. |
| Жетекші-жөндеуші | Қимыл қозғалыс ойыны: «Алғырлар». Залда кедергілер қойылған: секірмелі-доптар, қанаттар, шағын доптар, секіргіштер, аттар. Тәрбиешінің дабылы бойынша балалар түрлі жаттығулар жасап, дабыл бойынша орын ауыстырады. | Балалар ойын шартын түсініп ойнады. |

Күтілетін нәтиже:

Білуі қажет: Балалар жаттығулардың орындалу ретін біледі.

Қалыптасқан түсініктер: Допты еркін тәсілмен шығыршыққа лақтыруды игерді.

Орындаушылық қабілеті: сап түзеп тұрады, қызығушылығы арта түседі, негізгі қимыл қозғалысты мұқият орындайды.

Әдіскер: Аманжол Маманжолқызы

Ұйымдастырылған оқу қызметінің технологиялық картасы

Тобы: Жауқазын МАД

Білім саласы: «Денсаулық»

Білім бөлімі: «дене шынықтыру»

Өтілетін күні: 19.03.-25.03.-30.03.2021ж

Тақырыбы: Бір қатардан бірнеше қатар жасау, тізбекпен қолды алға созып, арақашықтықты сақтау;

Мақсаты: Бір қатардан бірнеше қатар жасау, тізбекпен қолды алға созып, арақашықтықты сақтау дағдыларын қалыптастыру.

Міндеті: Балаларға денелерін тік ұстап бір қатармен жүруге машықтандыру.

Көрнекіліктер: негізгі қимыл қозғалысқа қажетті құралдар.

Алдын-ала жұмыстар: сапқа тұру денені тік ұстау.

Блингвалдық компоненттері: ойын-игра.

| Қызмет кезеңдері | Нұсқаушы қызметі | Балалар қызметі |
|--|---|--|
| <p>Ұйымдастырушы қозғаушы қызмет түрі</p> | <p>Жалпы сапқа тұру, түзелу, сәлемдесу. Бір қатармен жүру. Бір қатармен жүру, жай жүгіріспен цирктегі аттар жүрісімен тізені жоғары көтеріп жүгіру.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: С.М. Иванов бойынша «Паровоз» - қолдарымен кезектестіріп қимылдар жасап, бөлме ішінде жүру; мұрын арқылы демді ішке жұтып, ауыздан «чух-чух-чух» сөздерімен бірге демді шығарады.</p> <p>Үш қатарлы саптан бір тізбек бойына қайта тұру. Жүру.</p> | <p>Жалпы бір қатарға тұру. Сәлемдеседі. Нұсқаушы соңынан қайталау.</p> <p>Тыныс алу жаттығуын орындайды.</p> |
| <p>Ұйымдастыру-ізденушілік</p> | <p>Бір тізбекте жүру. Адымдап жүгіру. Қол желкеде, өкшемен жүру. Үш қатарлы сапқа тұру.</p> <p>Жалпы дамыту жаттығулары:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Қолды сермеу» Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, қол төменде. Оң қолды алға созу сол мезетте сол қолды артқа сермеу, белсенді қалыпта кері сермеу. Бірнеше қайталаудан соң бастапқы қалыпқа оралу. 2. «Жан-жаққа иілулер» Б.қ. тізерлеп тұрып, қол белде. Оңға иілу, | <p>Дамытушы жаттығуды мұқият көріп қайталап жасайды.</p> |

| | | |
|-------------------------------|---|--------------------------------------|
| | <p>бастапқы қалыпқа оралу. Сол жаққа да дәл солай жасау. 6 рет қайталау.</p> <p>3. «Отырып-тұру» Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, қол төменде. Отыру, қолды алға созу, «Отыр» деп дыбыстау, бастапқы қалыпқа оралу. 5 рет қайталау.</p> <p>4. «Қол алда, жан-жаққа бұрылулар» Б.қ. аяқ иық деңгейінде, қол төменде. Оңға бұрылу, қолды созу, түзелу. Сол жаққа да дәл солай жасау. 6 рет қайталау.</p> <p>5. «Оң және сол аяқта секіру» Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, қол белде. Оң аяқта 6 рет, сол аяқта 6 рет секіру, бір орнында жүру, секіруді қайта қайталау.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: С.М. Иванов бойынша «Паровоз» - қолдарымен кезектестіріп қимылдар жасап, бөлме ішінде жүру; мұрын арқылы демді ішке жұтып, ауыздан «чух-чух-чух» сөздерімен бірге демді шығарады.</p> <p>Үш қатарлы саптан бір тізбек бойына қайта тұру. Жүру.</p> | Тыныс алу жаттығуын орындайды. |
| Негізгі қимыл қозғалыс | 1. Бір қатардан бірнеше қатар жасау, тізбекпен қолды алға созып, арақашықтықты сақтау; | Балалар ептілікпен орындайды. |
| Жетекші-жөндеуші | Қимыл қозғалыс ойыны: «Қоян мен қасқыр». «Қасқырды» таңдалады. Қалған қатысушылар - «қояндар» болады. Тәрбиешінің дабылы бойынша «қояндар» секіреді, екінші дабыл кезінде қозғалмай, қатып қалады да, ағаш қалпын бейнелейді. Осы кезде «қасқыр» айналып жүріп, қозғалып тұрған адамды іздейді. Ұсталынған адам «қасқыр» болады. | Балалар ойын шартын түсініп ойнайды. |

Күтілетін нәтиже:

Білуі қажет: Балалар үш қатарлы сапқа тұруды біледі.

Қалыптасқан түсініктер: Бір қатардан бірнеше қатар жасау, тізбекпен қолды алға созып, арақашықтықты сақтауды игерді.

Орындаушылық қабілеті: сап түзеп тұрады, қызығушылығы арта түседі, негізгі қимыл қозғалысты мұқият орындайды.

Әдіскер: Асият Жантөле

Ұйымдастырылған оқу қызметінің технологиялық картасы

Тобы: Жауқазын МАД

Білім саласы: «Денсаулық»

Білім бөлімі: «дене шынықтыру»

Өтілетін күні: 01.04.2021ж

Тақырыбы: Аэробика элементтерін орындай жүру, көзді жұмып, шыр айналу, бір бейне жасап орнында тоқтау.

Мақсаты: Би элементтерін одан әрі бойларына сіңіре түсу.

Міндеті: Балаларға денелерін тік ұстап бір қатармен жүруге машықтандыру.

Көрнекіліктер: негізгі қимыл қозғалысқа қажетті құралдар, жіп шығыршық.

Алдын-ала жұмыстар: сапқа тұру денені тік ұстау.

Блингвалдық компоненттері:

| Қызмет кезеңдері | Нұсқаушы қызметі | Балалар қызметі |
|--|--|--|
| <p>Ұйымдастырушы қозғаушы қызмет түрі</p> | <p>Жалпы сапқа тұру, түзелу, сәлемдесу. Бір қатармен жүру. Бір қатармен жүру, жай жүгіріспен цирктегі аттар жүрісімен тізені жоғары көтеріп жүгіру.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: С.М. Иванов бойынша «Паровоз» - қолдарымен кезектестіріп қимылдар жасап, бөлме ішінде жүру; мұрын арқылы демді ішке жұтып, ауыздан «чух-чух-чух» сөздерімен бірге демді шығарады.</p> <p>Үш қатарлы саптан бір тізбек бойына қайта тұру. Жүру.</p> | <p>Жалпы бір қатарға тұру. Сәлемдеседі. Нұсқаушы соңынан қайталау.</p> <p>Тыныс алу жаттығуын орындайды.</p> |
| <p>Ұйымдастыру-ізденушілік</p> | <p>Бір тізбекте жүру. Жылдамдықты өзгерте отырып жүру. Жүгіру. Үш қатарлы сапқа тұру.</p> <p>Шығыршықпен орындалатын жалпы дамыту жаттығулары</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Шығыршық алда, жоғары, төмен» Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, шығыршық қолда төменде. Шығыршықты алға көтеру, жоғары, шығыршыққа қарау, төмен түсіру. 5 рет қайталау. 2. «Жан-жаққа бұрылулар Б.қ. аяқ иық деңгейінде, шығыршық төменде. Оңға бұрылу, шығыршықты алға көтеру, «оңға деп дыбыстау, | <p>Дамытушы жаттығуды мұқият көріп қайталап жасайды.</p> |

| | | |
|-------------------------------|---|-------------------------------------|
| | <p>бастапқы қалыпқа оралу. 6 рет қайталау.</p> <p>3. «Отырып-тұру, шығыршық алда Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, шығыршық төменде. Отыру, шығыршықты еденге тігінен қою, бастапқы қалыпқа оралу. 5 рет қайталау.</p> <p>4. «Шығыршыққа ену Б.қ. бастапқыдай. Шығыршықты бастан жоғары көтеру, иыққа қою, шығыршықты басқа кигізу, бастапқы қалыпқа оралу. 5 рет қайталау.</p> <p>«Аяқ ұшына көтерілу» Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алш Тыныс алу жаттығуы: С.М. Иванов бойынша «Паровоз» - қолдарымен кезектестіріп қимылдар жасап, бөлме ішінде жүру; мұрын арқылы демді ішке жұтып, ауыздан «чух-чух-чух» сөздерімен бірге демді шығарады.</p> <p>Үш қатарлы саптан бір тізбек бойына қайта тұру. Жүру.</p> <p>ақ, шығыршық алда. Аяқ ұшына көтері</p> | Тыныс алу жаттығуын орындайды. |
| Негізгі қимыл қозғалыс | 1. Аэробика элементтерін орындай жүру, көзді жұмып, шыр айналу, бір бейне жасап орнында тоқтау. | Балалар ептілікпен орындайды. |
| Жетекші-жөндеуші | Қимыл қозғалыс ойыны: «Тоқтай қал» Залда музыка ойнады.Балалар ортаға шығып билейді.Осы кезде тәрбиеші «Тоқтай қал» деп дауыстайды.Кім қимыл жаса сол ойыннан шығады. | Балалар ойын шартын түсініп ойнады. |

Күтілетін нәтиже:

Білуі қажет: Балалар үш қатарлы сапқа тұруды біледі.

Қалыптасқан түсініктер:Кедергілер арсынан допты аяқпен итере алып шығуды игерді.

Орындаушылық қабілеті:сап түзеп тұрады, қызығушылығы арта түседі, негізгі қимыл қозғалысты мұқият орындайды.

Әзіскер: Аманжол

Ұйымдастырылған оқу қызметінің технологиялық картасы

Тобы: Жауқазын МАД

Білім саласы: «Денсаулық»

Білім бөлімі: «дене шынықтыру»

Өтілетін күні: 06.04.2021ж

Тақырыбы:Допты сол қолмен жерге соғып алға жылжу.

Мақсаты: Допты сол қолмен домалатуға машықтандыру.

Міндеті: Балаларға денелерін тік ұстап бір қатармен жүруге машықтандыру.

Көрнекіліктер:негізгі қимыл қозғалысқа қажетті құралдар, доп.

Алдын-ала жұмыстар:сапқа тұру денені тік ұстау.

Блингвалдық компоненттері:

| Қызмет кезеңдері | Нұсқаушы қызметі | Балалар қызметі |
|--|---|--|
| <p>Ұйымдастырушы қозғаушы қызмет түрі</p> | <p>Жалпы сапқа тұру, түзелу, сәлемдесу. Бір қатармен жүру. Бір қатармен жүру, жай жүгіріспен цирктегі аттар жүрісімен тізені жоғары көтеріп жүгіру.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: С.М. Иванов бойынша «Паровоз» - қолдарымен кезектестіріп қимылдар жасап, бөлме ішінде жүру; мұрын арқылы демді ішке жұтып, ауыздан «чух-чух-чух» сөздерімен бірге демді шығарады.</p> <p>Үш қатарлы саптан бір тізбек бойына қайта тұру. Жүру.</p> | <p>Жалпы бір қатарға тұру. Сәлемдеседі. Нұсқаушы соңынан қайталау.</p> <p>Тыныс алу жаттығуын орындайды.</p> |
| <p>Ұйымдастыру-ізденушілік</p> | <p>Жалпы дамыту жаттығулары:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Қолды сермеу» Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, қол төменде. Оң қолды алға созу сол мезетте сол қолды артқа сермеу, белсенді қалыпта кері сермеу. Бірнеше қайталаудан соң бастапқы қалыпқа оралу. 2. «Жан-жаққа иілулер» Б.қ. тізерлеп тұрып, қол белде. Оңға иілу, бастапқы қалыпқа оралу. Сол жаққа да дәл солай жасау. 6 рет қайталау. 3. «Отырып-тұру» Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, қол төменде. Отыру, қолды алға созу, «Отыр» деп дыбыстау, бастапқы қалыпқа оралу. 5 рет қайталау. 4. «Қол алда, жан-жаққа бұрылулар» | <p>Дамытушы жаттығуды мұқият көріп қайталап жасайды.</p> |

| | | |
|-------------------------------|---|-------------------------------------|
| | <p>Б.қ. аяқ иық деңгейінде, қол төменде. Оңға бұрылу, қолды созу, түзелу. Сол жаққа да дәл солай жасау. 6 рет қайталау.</p> <p>«Оң және сол аяқта секіру» Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, қол белде. Оң аяқта 6 рет, сол аяқта 6 рет Тыныс алу жаттығуы: С.М. Иванов бойынша «Паровоз» - қолдарымен кезектестіріп қимылдар жасап, бөлме ішінде жүру; мұрын арқылы демді ішке жұтып, ауыздан «чух-чух-чух» сөздерімен бірге демді шығарады.</p> <p>Үш қатарлы саптан бір тізбек бойына қайта тұру. Жүру. т секіру, бір орнында жүру</p> | Тыныс алу жаттығуын орындайды. |
| Негізгі қимыл қозғалыс | Допты сол қолмен жерге соғып алға жылжу. | Балалар ептілікпен орындайды. |
| Жетекші-жөндеуші | Қимыл қозғалыс ойыны: «Адасқан доп». Балалар дөңгелене шеңберге тұрады, бір – біріне допты бере бастайды. Жүргізуші дөңгелек сыртында допқа қолын тигізуге тырысады. Егер ол қолын допқа тигізсе, ол допты ұстаған баланың орнына тұрады. | Балалар ойын шартын түсініп ойнады. |

Күтілетін нәтиже:

Білуі қажет: Балалар үш қатарлы сапқа тұруды біледі.

Қалыптасқан түсініктер: Кедергілер арсынан допты аяқпен итере алып шығуды игерді.

Орындаушылық қабілеті: сап түзеп тұрады, қызығушылығы арта түседі, негізгі қимыл қозғалысты мұқият орындайды.

Әдіскер: *Аманжол*

Ұйымдастырылған оқу қызметінің технологиялық картасы

Тобы: Жауқазын МАД

Білім саласы: «Денсаулық»

Білім бөлімі: «дене шынықтыру»

Өтілетін күні: 08.04.2021ж

Тақырыбы: Алға қарай тоңқалаң асып домалау.

Мақсаты: Алға қарай тоңқалаң асып домалауға үйрету.

Міндеті: Балаларға денелерін тік ұстап бір қатармен жүруге машықтандыру.

Көрнекіліктер: негізгі қимыл қозғалысқа қажетті құралдар, доп.

Алдын-ала жұмыстар: сапқа тұру денені тік ұстау.

Блингвалдық компоненттері:

| Қызмет кезеңдері | Нұсқаушы қызметі | Балалар қызметі |
|--|--|--|
| <p>Ұйымдастырушы қозғаушы қызмет түрі</p> | <p>Жалпы сапқа тұру, түзелу, сәлемдесу. Бір қатармен жүру. Бір қатармен жүру, жай жүгіріспен цирктегі аттар жүрісімен тізені жоғары көтеріп жүгіру.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: С.М. Иванов бойынша «Паровоз» - қолдарымен кезектестіріп қимылдар жасап, бөлме ішінде жүру; мұрын арқылы демді ішке жұтып, ауыздан «чух-чух-чух» сөздерімен бірге демді шығарады.</p> <p>Үш қатарлы саптан бір тізбек бойына қайта тұру. Жүру.</p> | <p>Жалпы бір қатарға тұру. Сәлемдеседі. Нұсқаушы соңынан қайталау.</p> <p>Тыныс алу жаттығуын орындайды.</p> |
| <p>Ұйымдастыру-ізденушілік</p> | <p>Жалпы дамыту жаттығулары:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Қолды сермеу» Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, қол төменде. Оң қолды алға созу сол мезетте сол қолды артөқа сермеу, белсенді қалыпта кері сермеу. Бірнеше қайталаудан соң бастапқы қалыпқа оралу. 2. «Жан-жаққа иілулер» Б.қ. тізерлеп тұрып, қол белде. Оңға иілу, бастапқы қалыпқа оралу. Сол жаққа да дәл солай жасау. 6 рет қайталау. 3. «Отырып-тұру» Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, қол төменде. Отыру, қолды алға созу, «Отыр» деп дыбыстау, бастапқы қалыпқа оралу. 5 рет қайталау. 4. «Қол алда, жан-жаққа бұрылулар» | <p>Дамытушы жаттығуды мұқият көріп қайталап жасайды.</p> |

| | | |
|-------------------------------|---|---------------------------------------|
| | <p>Б.қ. аяқ иық деңгейінде, қол төменде. Оңға бұрылу, қолды созу, түзелу. Сол жаққа да дәл солай жасау. 6 рет қайталау.</p> <p>«Оң және сол аяқта секіру» Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, қол белде.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: С.М. Иванов бойынша «Паровоз» - қолдарымен кезектестіріп қимылдар жасап, бөлме ішінде жүру; мұрын арқылы демді ішке жұтып, ауыздан «чух-чух-чух» сөздерімен бірге демді шығарады.</p> <p>Үш қатарлы саптан бір тізбек бойына қайта тұру. Жүру.</p> | <p>Тыныс алу жаттығуын орындайды.</p> |
| Негізгі қимыл қозғалыс | 1. Алға қарай тоңқалаң асып домалау. | Балалар ептілікпен орындайды. |
| Жетекші-жөндеуші | Қимыл қозғалыс ойыны: Кім жақсы секіреді. Ортаға ұзын лента қояды. Белгіленген жерден балалар жүгіріп келіп секіреді. Кім ұзаққа секірсе сол жеңіске жетеді. | Балалар ойын шартын түсініп ойнады. |

Күтілетін нәтиже:

Білуі қажет: Балалар үш қатарлы сапқа тұруды біледі.

Қалыптасқан түсініктер: Кедергілер арсынан допты аяқпен итере алып шығуды игерді.

Орындаушылық қабілеті: сап түзеп тұрады, қызығушылығы арта түседі, негізгі қимыл қозғалысты мұқият орындайды.

Әдіскер: Асият Жантөле

Ұйымдастырылған оқу қызметінің технологиялық картасы

Тобы: Жауқазын МАД

Білім саласы: «Денсаулық»

Білім бөлімі: «дене шынықтыру»

Өтілетін күні: 09.04.2021ж

Тақырыбы: Тор арқылы бір –біріне доп лақтыру,жерге түсірмей қағып алу.

Мақсаты: Лақтырудың тәсіліне тоқтала, түсіндіріп қауіпсіздік ережесін сақтауға шақыру.

Міндеті: Балаларға денелерін тік ұстап бір қатармен жүруге машықтандыру.

Көрнекіліктер: негізгі қимыл қозғалысқа қажетті құралдар, доп.

Алдын-ала жұмыстар: сапқа тұру денені тік ұстау.

Блингвалдық компоненттері:

| Қызмет кезеңдері | Нұсқаушы қызметі | Балалар қызметі |
|--|--|--|
| <p>Ұйымдастырушы қозғаушы қызмет түрі</p> | <p>Жалпы сапқа тұру, түзелу, сәлемдесу. Бір қатармен жүру. Бір қатармен жүру, жай жүгіріспен цирктегі аттар жүрісімен тізені жоғары көтеріп жүгіру.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: А.Н. Стрельникова бойынша « Итбалық» - отырып бір қолын ішіне, екінші қолын кеудесіне қою; ішін тартып, демін ішке алу, кеудесін төмен түсіріп, ішін жіберіп ауаны сырқа шығару; Үш қатарлы саптан қайта бір тізбекке тұру. Жүгіру. Бір тізбекте жүру.</p> | <p>Жалпы бір қатарға тұру. Сәлемдеседі. Нұсқаушы соңынан қайталау.</p> <p>Тыныс алу жаттығуын орындайды.</p> |
| <p>Ұйымдастыру-ізденушілік</p> | <p>Жалпы дамыту жаттығулары:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Қолды сермеу» Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, қол төменде. Оң қолды алға созу сол мезетте сол қолды артқа сермеу, белсенді қалыпта кері сермеу. Бірнеше қайталаудан соң бастапқы қалыпқа оралу. (16-сурет) 2. «Жан-жаққа иілулер» Б.қ. тізерлеп тұрып, қол белде. Оңға иілу, бастапқы қалыпқа оралу. Сол жаққа да дәл солай жасау. 6 рет қайталау. 3. «Отырып-тұру» Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, қол төменде. Отыру, қолды алға созу, «Отыр» деп дыбыстау, бастапқы қалыпқа оралу. 5 рет қайталау. 4. «Қол алда, жан-жаққа бұрылулар» | <p>Дамытушы жаттығуды мұқият көріп қайталап жасайды.</p> |

| | | |
|-------------------------------|--|-------------------------------------|
| | <p>Б.қ. аяқ иық деңгейінде, қол төменде. Оңға бұрылу, қолды созу, түзелу. Сол жаққа да дәл солай жасау. 6 рет қайталау.</p> <p>5. «Оң және сол аяқта секіру» Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, қол белде. Оң аяқта 6 рет, сол аяқта 6 рет секіру, бір орнында жүру, секіруді қайта қайталау.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: А.Н. Стрельникова бойынша «Итбалық» - отырып бір қолын ішіне, екінші қолын кеудесіне қою; ішін тартып, демін ішке алу, кеудесін төмен түсіріп, ішін жіберіп ауаны сырқа шығару; Үш қатарлы саптан қайта бір тізбекке тұру. Жүгіру. Бір тізбекте жүру.</p> | Тыныс алу жаттығуын орындайды. |
| Негізгі қимыл қозғалыс | 1. Тор арқылы бір –біріне доп лақтыру, жерге түсірмей қағып алу. | Балалар ептілікпен орындайды. |
| Жетекші-жөндеуші | Қимыл қозғалыс ойыны: Залда доптармен еркін онау | Балалар ойын шартын түсініп ойнады. |

Күтілетін нәтиже:

Білуі қажет: Балалар үш қатарлы сапқа тұруды біледі.

Қалыптасқан түсініктер: Кедергілер арсынан допты аяқпен итере алып шығуды игерді.

Орындаушылық қабілеті: сап түзеп тұрады, қызығушылығы арта түседі, негізгі қимыл қозғалысты мұқият орындайды.

Әзіскер: Аманжол

Ұйымдастырылған оқу қызметінің технологиялық картасы

Тобы: Жауқазын МАД

Білім саласы: «Денсаулық»

Білім бөлімі: «дене шынықтыру»

Өтілетін күні: 13.04.2021ж

Тақырыбы: Ритмикалық гимнастика.

Мақсаты: Ритмикалық гимнастикада жүруге үйрету.

Міндеті: Балаларға денелерін тік ұстап бір қатармен жүруге машықтандыру.

Көрнекіліктер: негізгі қимыл қозғалысқа қажетті құралдар, доп.

Алдын-ала жұмыстар: сапқа тұру денені тік ұстау.

Блингвалдық компоненттері:

| Қызмет кезеңдері | Нұсқаушы қызметі | Балалар қызметі |
|--|--|--|
| <p>Ұйымдастырушы қозғаушы қызмет түрі</p> | <p>Жалпы сапқа тұру, түзелу, сәлемдесу. Бір қатармен жүру. Бір қатармен жүру, жай жүгіріспен цирктегі аттар жүрісімен тізені жоғары көтеріп жүгіру.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: А.Н. Стрельникова бойынша «Итбалық» - отырып бір қолын ішіне, екінші қолын кеудесіне қою; ішін тартып, демін ішке алу, кеудесін төмен түсіріп, ішін жіберіп ауаны сырқа шығару;</p> | <p>Жалпы бір қатарға тұру. Сәлемдеседі. Нұсқаушы соңынан қайталау.</p> <p>Тыныс алу жаттығуын орындайды.</p> |
| <p>Ұйымдастыру-ізденушілік</p> | <p>Жалпы дамыту жаттығулары:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Қолды сермеу» Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, қол төменде. Оң қолды алға созу сол мезетте сол қолды артқа сермеу, белсенді қалыпта кері сермеу. Бірнеше қайталаудан соң бастапқы қалыпқа оралу. (16-сурет) 2. «Жан-жаққа иілулер» Б.қ. тізерлеп тұрып, қол белде. Оңға иілу, бастапқы қалыпқа оралу. Сол жаққа да дәл солай жасау. 6 рет қайталау. 3. «Отырып-тұру» Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, қол төменде. Отыру, қолды алға созу, «Отыр» деп дыбыстау, бастапқы қалыпқа оралу. 5 рет қайталау. 4. «Қол алда, жан-жаққа бұрылулар» Б.қ. аяқ иық деңгейінде, қол төменде. | <p>Дамытушы жаттығуды мұқият көріп қайталап жасайды.</p> |

| | | |
|-------------------------------|---|-------------------------------------|
| | <p>Оңға бұрылу, қолды созу, түзелу. Сол жаққа да дәл солай жасау. 6 рет қайталау.</p> <p>5. «Оң және сол аяқта секіру» Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, қол белде. Оң аяқта 6 рет, сол аяқта 6 рет секіру, бір орнында жүру, секіруді қайта қайталау.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: А.Н. Стрельникова бойынша «Итбалық» - отырып бір қолын ішіне, екінші қолын кеудесіне қою; ішін тартып, демін ішке алу, кеудесін төмен түсіріп, ішін жіберіп ауаны сырқа шығару</p> | Тыныс алу жаттығуын орындайды. |
| Негізгі қимыл қозғалыс | 1.Ритмикалық гимнастика. | Балалар ептілікпен орындайды. |
| Жетекші-жөндеуші | Қимыл қозғалыс ойыны: «Ұшты-ұшты» Балалар нұсқаушымен бірге шеңбер жасап тұрады.Нұсқаушы ұшатын және ұшпайтын жанды және жансыз заттарды атайды.Нұсқаушы заттың атын атап қолын көтереді.Балалар тек ұшатын заттың ғана аталған кезде қолын көтеру керек | Балалар ойын шартын түсініп ойнады. |

Күтілетін нәтиже:

Білуі қажет: Балалар үш қатарлы сапқа тұруды біледі.

Қалыптасқан түсініктер:Кедергілер арсынан допты аяқпен итере алып шығуды игерді.

Орындаушылық қабілеті:сап түзеп тұрады, қызығушылығы арта түседі, негізгі қимыл қозғалысты мұқият орындайды.

Әдіскер: Асият Рамағалова 9.

Ұйымдастырылған оқу қызметінің технологиялық картасы

Тобы: Жауқазын МАД

Білім саласы: «Денсаулық»

Білім бөлімі: «дене шынықтыру»

Өтілетін күні: 15.04.-16.04.2021ж

Тақырыбы: Туннел, ойын лабиринттерінен еңбектеп өту.

Мақсаты: Кедергі астымен еңкейіп оң, сол, қырынан өтуге машықтандыру.

Міндеті: Балаларға денелерін тік ұстап бір қатармен жүруге машықтандыру.

Көрнекіліктер: негізгі қимыл қозғалысқа қажетті құралдар, доп.

Алдын-ала жұмыстар: сапқа тұру денені тік ұстау.

Блингвалдық компоненттері:

| Қызмет кезеңдері | Нұсқаушы қызметі | Балалар қызметі |
|--|---|--|
| <p>Ұйымдастырушы қозғаушы қызмет түрі</p> | <p>Жалпы сапқа тұру, түзелу, сәлемдесу. Бір қатармен жүру. Бір қатармен жүру, жай жүгіріспен цирктегі аттар жүрісімен тізені жоғары көтеріп жүгіру.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: Т. Ф. Виноградова бойынша «Түтікше» - ысқырықты үрлегендей қылып, ерніңмен түтікшені қысып, сосын жымыып ерніңді босатасың; еріннің осындай қалыптарын кезектестіріп қайталайды</p> | <p>Жалпы бір қатарға тұру. Сәлемдеседі. Нұсқаушы соңынан қайталау.</p> <p>Тыныс алу жаттығуын орындайды.</p> |
| <p>Ұйымдастыру-ізденушілік</p> | <p>Доппен орындалатын жалпы дамыту жаттығулары:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Допты лақтыр» Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, доп екі қолда төменде. Допты жоғары лақтырып, екі қолмен қағып алу. 7 рет қайталау. 2. «Доппен бірге бұрылулар» Б.қ. аяқ иық деңгейінде, доп төменде. Оңға бұрылу, оң қолмен допты оң тұсқа созу, бастапқы қалыпқа оралу, сол жаққа бұрылу, сол қолмен допты сол тұсқа созу, бастапқы қалыпқа оралу. 6 рет қайталау. 3. «Допты аяқ астына қой» Б.қ. еденде отырып, аяқ созулы, доп оң тұста, қол төменде. тізені бүгіп, аяқты кеуде тұсына жинау, допты аяқ астынан оңға және солға домалату, | <p>Дамытушы жаттығуды мұқият көріп қайталап жасайды.</p> |

| | | |
|-------------------------------|--|--------------------------------------|
| | <p>аяқты созу. 6 рет қайталау.</p> <p>4. «Допты еденге қой» Б.қ. тізерлеп отырып, доп қолда жоғарыда. Алға иілу, допты еденге қою, түзелу, қолды төмен түсіру, қайта иілу, допты еденнен көтеру, бастапқы қалыпқа оралу. 6 рет қайталау.</p> <p>«Отырып-тұру» Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, доп қолда, төменде. Отыру, допты еденге қою, тұру, қайта отыру, допты еденнен алу, қайта тұр Тыныс алу жаттығуы: Т. Ф. Виноградова бойынша «Түтікше» - ысқырықты үрлегендей қылып, ерніңмен түтікшені қысып, сосын жымып ерніңді босатасың; еріннің осындай қалыптарын кезектестіріп қайталайды у, бастапқы қалыпқа</p> | Тыныс алу жаттығуын орындайды. |
| Негізгі қимыл қозғалыс | 1 Туннел, ойын лабиринттерінен еңбектеп өту. | Балалар ептілікпен орындайды. |
| Жетекші-жөндеуші | Қимыл қозғалыс ойыны: «Ұр тоқпақ» Ойыншылар дөңгелене отырады. Әр бала өзіне бір жануардың немесе көкөністің атын тандайды. Жүргізуші қағаздан жасалған «тоқпақ» ұстап ортада жүреді. Жүргізуші «Аю» дегенде «аю» ортаға жүгіріп шығу керек. Егер шығып үлгермесе, жүргізуші тоқпағымен ұрады. | Балалар ойын шартын түсініп ойнайды. |

Күтілетін нәтиже:

Білуі қажет: Балалар үш қатарлы сапқа тұруды біледі.

Қалыптасқан түсініктер: Кедергілер арсынан допты аяқпен итере алып шығуды игерді.

Орындаушылық қабілеті: сап түзеп тұрады, қызығушылығы арта түседі, негізгі қимыл қозғалысты мұқият орындайды.

Әріскер: Асият /жампоева 9.

Ұйымдастырылған оқу қызметінің технологиялық картасы

Тобы: Жауқазын МАД

Білім саласы: «Денсаулық»

Білім бөлімі: «дене шынықтыру»

Өтілетін күні: 20.04.2021ж

Тақырыбы:Сапқа тұру, реттік санақ жүргізу

Мақсаты: Сапқа тұру, реттік жүргізуге машықтандыру

Міндеті: Балаларға денелерін тік ұстап бір қатармен жүруге машықтандыру.

Көрнекіліктер:негізгі қимыл қозғалысқа қажетті құралдар, доп.

Алдын-ала жұмыстар:сапқа тұру денені тік ұстау.

Блингвалдық компоненттері:

| Қызмет кезеңдері | Нұсқаушы қызметі | Балалар қызметі |
|--|--|--|
| <p>Ұйымдастырушы қозғаушы қызмет түрі</p> | <p>Жалпы сапқа тұру, түзелу, сәлемдесу. Бір қатармен жүру. Бір қатармен жүру, жай жүгіріспен цирктегі аттар жүрісімен тізені жоғары көтеріп жүгіру.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: Т. Ф. Виноградова бойынша «Түтікше» - ысқырықты үрлегендей қылып, ерніңмен түтікшені қысып, сосын жымыып ерніңді босатасың; еріннің осындай қалыптарын кезектестіріп қайталайды</p> | <p>Жалпы бір қатарға тұру. Сәлемдеседі. Нұсқаушы соңынан қайталау.</p> <p>Тыныс алу жаттығуын орындайды.</p> |
| <p>Ұйымдастыру-ізденушілік</p> | <p>Ұшақтар жалпы дамыту жаттығулары:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Мотор» Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, қол төменде. қолды шынтақтан бүгіп, кеуде тұсында айналдыру (бір қол екінші қолдың айнала) , «р-р-р» деп дыбыстау, бастапқы қалыпқа оралу. 6 рет қайталау. 2. «Ұшақтар ұшуда» Б.қ. аяқ иық деңгейінде, қол екі жанда. Оңға иілу, түзелу. Сол жаққа дәл солай жасау. 8 рет қайталау. 3. «Ұшақтар қонуда» Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, қол төменде. оң тізеге тұру, қолды екі жанға созу, , бастапқы қалыпқа оралу. Сол тізеге тұрып, дәл солай жасау. 4 рет қайталау. | <p>Дамытушы жаттығуды мұқият көріп қайталап жасайды.</p> |

| | | |
|-------------------------------|--|-------------------------------------|
| | <p>4. «Пропеллер» Б.қ. аяқ алшақ, қол төменде. қолды алға созып, айналдыру, алға, жан-жаққа, бірнеше қимылдан соң бастапқы қалыпқа оралу. 5 рет қайталау.</p> <p>5. «Жолдар ашық» Б.қ. аяқ иық деңгейінде, қол белде. Оңға бұрылу, түзелу. 6 рет қайталау.</p> <p>6. «Секірулер» Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, қол белде. Екі аяқта бірдей 12 рет тоқтамай секіру, үздіксіз жүру, қайта секіруді қайталау.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: Т. Ф. Виноградова бойынша «Түтікше» - ысқырықты үрлегендей қылып, ерніңмен түтікшені қысып, сосын жымыып ерніңді босатасың; еріннің осындай қалыптарын кезектестіріп қайталайды</p> | Тыныс алу жаттығуын орындайды. |
| Негізгі қимыл қозғалыс | 1. Сапқа тұру, реттік санақ жүргізу | Балалар ептілікпен орындайды. |
| Жетекші-жөндеуші | Қимыл қозғалыс ойыны: Балапандар». Ойыншылар үш топқа бөлінеді. Әрбір топта – отырған тауық және оның балапандары бар. Таңдап алынған үш лашын құстар балапандарға алақандар мен тигізуі қажет, содан кейін ойыннан қуып шығылады. Отырған тауық өз балапандарын қорғайды. Шабуыл кезінде балапандарын қорғаған тауықтың қолы лашынға тисе, ой ойыннан шығып қалады. | Балалар ойын шартын түсініп ойнады. |

Күтілетін нәтиже:

Білуі қажет: Балалар үш қатарлы сапқа тұруды біледі.

Қалыптасқан түсініктер:Кедергілер арсынан допты аяқпен итере алып шығуды игерді.

Орындаушылық қабілеті:сап түзеп тұрады, қызығушылығы арта түседі, негізгі қимыл қозғалысты мұқият орындайды.

Әдіскер: Асият Рахметова 9

Ұйымдастырылған оқу қызметінің технологиялық картасы

Тобы: Жауқазын МАД

Білім саласы: «Денсаулық»

Білім бөлімі: «дене шынықтыру»

Өтілетін күні: 22.04.2021ж

Тақырыбы: Көзді жұмып тақтай үстімен жүру

Мақсаты: Тепе –теңдік сақтап, ұзын тақтай үстімен жүруге жаттықтыру

Міндеті: Балаларға денелерін тік ұстап бір қатармен жүруге машықтандыру.

Көрнекіліктер: негізгі қимыл қозғалысқа қажетті құралдар, доп.

Алдын-ала жұмыстар: сапқа тұру денені тік ұстау.

Блингвалдық компоненттері:

| Қызмет кезеңдері | Нұсқаушы қызметі | Балалар қызметі |
|--|--|--|
| <p>Ұйымдастырушы қозғаушы қызмет түрі</p> | <p>Жалпы сапқа тұру, түзелу, сәлемдесу. Бір қатармен жүру. Бір қатармен жүру, жай жүгіріспен цирктегі аттар жүрісімен тізені жоғары көтеріп жүгіру.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: М.И. Фонарева бойынша. «Үйшік» - тік тұрып, аяқты бір-бірінен алшақ ұстайды, қолды бастан асыра көтеріп, «үйшік» сияқты біріктіреді, демді ішке тартады, қолды төмен түсіріп, денені босатып, демді шығарады.</p> | <p>Жалпы бір қатарға тұру. Сәлемдеседі. Нұсқаушы соңынан қайталау.</p> <p>Тыныс алу жаттығуын орындайды.</p> |
| <p>Ұйымдастыру-ізденушілік</p> | <p>Таяқшамен орындалатын жалпы дамыту жаттығулары:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Таяқшаны жоғары, алға, төмен» Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, таяқша төменде. Таяқшаны жоғары көтеру, алға созу, бастапқы қалыпқа оралу. 7 рет қайталау. 2. «Жан-жаққа иілу» Б.қ. аяқ иық деңгейінде, таяқша жоғарыда. Оңға иілу, түзелу. Сол жаққа да дәл солай жасау. 8 рет қайталау. 3. «Таяқшаны тізеге» Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, таяқша төменде. Оң (сол) тізені бұгу, таяқшаны тізеден төмен түсіру, бастапқы қалыпқа оралу. 8 рет қайталау. 4. «Жан-жаққа бұрылулар» Б. қ. Аяқ | <p>Дамытушы жаттығуды мұқият көріп қайталап жасайды.</p> |

| | | |
|-------------------------------|---|-------------------------------------|
| | <p>иық деңгейінде, таяқша төменде. Оңға (солға) бұрылу, таяқшаны алға созу, бастапқы қалыпқа оралу. брет қайталау.</p> <p>5. «Отырап-тұру» Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, таяқша тігінен, бір ұшы еденде, екінші ұшы қолда. Отыру, тұру. 7 рет қайталау.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: М.И. Фонарева бойынша. «Үйшік» - тік тұрып, аяқты бір-бірінен алшақ ұстайды, қолды бастан асыра көтеріп, «үйшік» сияқты біріктіреді, демді ішке тартады, қолды төмен түсіріп, денені босатып, демді шығарады.</p> | Тыныс алу жаттығуын орындайды. |
| Негізгі қимыл қозғалыс | 1 Көзді жұмып тақтай үстімен жүру | Балалар ептілікпен орындайды. |
| Жетекші-жөндеуші | Қимыл қозғалыс ойыны: «Өз түсіңді тап» Нұсқаушы балаларға түрлі түсті жалауша таратады.Ойын алаңына әр жеріне түстерге сәйкес жалаушаларды іліп қояды. «Демалып қайтындар»деп белгі береді.Бір кезде «Өз түстееріңді табындар» дегенде балалар қолдарындағы жалаушаға түстес жалаудың жанына тұру керек. | Балалар ойын шартын түсініп ойнады. |

Күтілетін нәтиже:

Білуі қажет: Балалар үш қатарлы сапқа тұруды біледі.

Қалыптасқан түсініктер:Кедергілер арсынан допты аяқпен итере алып шығуды игерді.

Орындаушылық қабілеті:сап түзеп тұрады, қызығушылығы арта түседі, негізгі қимыл қозғалысты мұқият орындайды.

Әдіскер: *Асият Рахметова*

Ұйымдастырылған оқу қызметінің технологиялық картасы

Тобы: Жауқазын МАД

Білім саласы: «Денсаулық»

Білім бөлімі: «дене шынықтыру»

Өтілетін күні: 23.04.2021ж

Тақырыбы: Орындық үстінде тізерлеп отырып тартыла созылу

Мақсаты: Орындық үстінде тізерлеп отырып тартыла созылуға үйрету

Міндеті: Балаларға денелерін тік ұстап бір қатармен жүруге машықтандыру.

Көрнекіліктер: негізгі қимыл қозғалысқа қажетті құралдар, доп.

Алдын-ала жұмыстар: сапқа тұру денені тік ұстау.

Блингвалдық компоненттері:

| Қызмет кезеңдері | Нұсқаушы қызметі | Балалар қызметі |
|--|---|--|
| <p>Ұйымдастырушы қозғаушы қызмет түрі</p> | <p>Жалпы сапқа тұру, түзелу, сәлемдесу. Бір қатармен жүру. Бір қатармен жүру, жай жүгіріспен цирктегі аттар жүрісімен тізені жоғары көтеріп жүгіру.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: С.М. Иванов бойынша «Паровоз» - қолдарымен кезектестіріп қимылдар жасап, бөлме ішінде жүру; мұрын арқылы демді ішке жұтып, ауыздан «чух-чух-чух» сөздерімен бірге демді шығарады.</p> <p>Үш қатарлы саптан бір тізбек бойына қайта тұру. Жүру.</p> | <p>Жалпы бір қатарға тұру. Сәлемдеседі. Нұсқаушы соңынан қайталау.</p> <p>Тыныс алу жаттығуын орындайды.</p> |
| <p>Ұйымдастыру-ізденушілік</p> | <p>Доппен орындалатын жалпы дамыту жаттығулары:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Допты лақтыр» Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, доп екі қолда төменде. Допты жоғары лақтырып, екі қолмен қағып алу. 7 рет қайталау. 2. «Доппен бірге бұрылулар» Б.қ. аяқ иық деңгейінде, доп төменде. Оңға бұрылу, оң қолмен допты оң тұсқа созу, бастапқы қалыпқа оралу, сол жаққа бұрылу, сол қолмен допты сол тұсқа созу, бастапқы қалыпқа оралу. 6 рет қайталау. 3. «Допты аяқ астына қой» Б.қ. еденде отырып, аяқ созулы, доп оң тұста, қол төменде. тізені бүгіп, аяқты кеуде тұсына жинау, допты аяқ | <p>Дамытушы жаттығуды мұқият көріп қайталап жасайды.</p> |

| | | |
|-------------------------------|---|-------------------------------------|
| | <p>астынан оңға және солға домалату, аяқты созу. 6 рет қайталау.</p> <p>4. «Допты еденге қой» Б.қ. тізерлеп отырып, доп қолда жоғарыда. Алға иілу, допты еденге қою, түзелу, қолды төмен түсіру, қайта иілу, допты еденнен көтеру, бастапқы қалыпқа оралу. 6 рет қайталау.</p> <p>5. «Отырып-тұру» Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, доп қолда, төменде. Отыру, допты еденге қою, тұру, қайта отыру, допты еденнен алу, қайта тұру, бастапқы қалыпқа оралу. 6 рет қайталау.</p> <p>«Доп алда» Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, доп төменде. Аяқ ұшына көтерілу, допты алға созу, баст Тыныс алу жаттығуы: С.М. Иванов бойынша «Паровоз» - қолдарымен кезектестіріп қимылдар жасап, бөлме ішінде жүру; мұрын арқылы демді ішке жұтып, ауыздан «чух-чух-чух» сөздерімен бірге демді шығарады. Үш қатарлы саптан бір тізбек бойына қайта тұру. Жүру. апқы қалыпқа оралу. 6 рет</p> | Тыныс алу жаттығуын орындайды. |
| Негізгі қимыл қозғалыс | 1.Орындық үстінде тізерлеп отырып тартыла созылу | Балалар ептілікпен орындайды. |
| Жетекші-жөндеуші | Қимыл қозғалыс ойыны: «Тапшы кімнің даусы». Ойын алаңдада, спорт залда өтеді.Ортаға көзі байланған ойыншы шығады.Қалғандары шеңбер болып тұрады.Осы кезде балалар хормен секір деп айқайлайды.Хор біткенсоң ойын басқарушы секір-секір деді.Ортадағы бала көзін ашады. Секір деп айтқан баланы іздейді. | Балалар ойын шартын түсініп ойнады. |

Күтілетін нәтиже:

Білуі қажет: Балалар үш қатарлы сапқа тұруды біледі.

Қалыптасқан түсініктер:Кедергілер арсынан допты аяқпен итере алып шығуды игерді.

Орындаушылық қабілеті:сап түзеп тұрады, қызығушылығы арта түседі, негізгі қимыл қозғалысты мұқият орындайды.

Әдіскер: Асият Рахметова 9

Ұйымдастырылған оқу қызметінің технологиялық картасы

Тобы: Жауқазын МАД

Білім саласы: «Денсаулық»

Білім бөлімі: «дене шынықтыру»

Өтілетін күні: 27.04.-29.04.2021ж

Тақырыбы:Бастаушыны өзгерте жүру, жүгіру

Мақсаты: Балаларды бастаушына ауыстыра жүруге және жүгіруге машықтандыру

Міндеті: Балаларға денелерін тік ұстап бір қатармен жүруге машықтандыру.

Көрнекіліктер:негізгі қимыл қозғалысқа қажетті құралдар, доп.

Алдын-ала жұмыстар:сапқа тұру денені тік ұстау.

Блингвалдық компоненттері:

| Қызмет кезеңдері | Нұсқаушы қызметі | Балалар қызметі |
|--|--|--|
| <p>Ұйымдастырушы қозғаушы қызмет түрі</p> | <p>Жалпы сапқа тұру, түзелу, сәлемдесу. Бір қатармен жүру. Бір қатармен жүру, жай жүгіріспен цирктегі аттар жүрісімен тізені жоғары көтеріп жүгіру.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: С.М. Иванов бойынша «Паровоз» - қолдарымен кезектестіріп қимылдар жасап, бөлме ішінде жүру; мұрын арқылы демді ішке жұтып, ауыздан «чух-чух-чух» сөздерімен бірге демді шығарады.</p> <p>Үш қатарлы саптан бір тізбек бойына қайта тұру. Жүру.</p> | <p>Жалпы бір қатарға тұру. Сәлемдеседі. Нұсқаушы соңынан қайталау.</p> <p>Тыныс алу жаттығуын орындайды.</p> |
| <p>Ұйымдастыру-ізденушілік</p> | <p>Таяқшамен орындалатын жалпы дамыту жаттығулары:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Таяқшаны жоғары, алға, төмен» Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, таяқша төменде. Таяқшаны жоғары көтеру, алға созу, бастапқы қалыпқа оралу. 7 рет қайталау. 2. «Жан-жаққа иілу» Б.қ. аяқ иық деңгейінде, таяқша жоғарыда. Оңға иілу, түзелу. Сол жаққа да дәл солай жасау. 8 рет қайталау. 3. «Таяқшаны тізеге» Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, таяқша төменде. Оң (сол) тізені бұгу, таяқшаны тізеден төмен түсіру, бастапқы қалыпқа оралу. 8 рет қайталау. 4. «Жан-жаққа бұрылулар» Б. қ. Аяқ | <p>Дамытушы жаттығуды мұқият көріп қайталап жасайды.</p> |

| | | |
|-------------------------------|--|-------------------------------------|
| | <p>иық деңгейінде, таяқша төменде. Оңға (солға) бұрылу, таяқшаны алға созу, бастапқы қалыпқа оралу. брет қайталау.</p> <p>5. «Отырап-тұру» Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, таяқша тігінен, бір ұшы еденде, екінші ұшы қолда. Отыру, тұру. 7 рет қайталау.</p> <p>«Таяқшаны иықтан асыр» өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, таяқша бастан асыра, иықта. Қолды түзу қалыпта таяқшаны бастан асыра жоғары көтеру, аяқ Тыныс алу жаттығуы: С.М. Иванов бойынша «Паровоз» - қолдарымен кезектестіріп қимылдар жасап, бөлме ішінде жүру; мұрын арқылы демді ішке жұтып, ауыздан «чух-чух-чух» сөздерімен бірге демді шығарады. Үш қатарлы саптан бір тізбек бойына қайта тұру. Жүру. ұшына көтерілу, баст</p> | Тыныс алу жаттығуын орындайды. |
| Негізгі қимыл қозғалыс | 1.Бастаушыны өзгерте жүру, жүгіру | Балалар ептілікпен орындайды. |
| Жетекші-жөндеуші | Қимыл қозғалыс ойыны: «Тасбақа». Ойыншылар залда еден үстінде тасбақа болып жорғалайды. Тәрбиешінің дабылы бойынша қолдарын, аяқтарын ішінің астына жасырады. | Балалар ойын шартын түсініп ойнады. |

Күтілетін нәтиже:

Білуі қажет: Балалар үш қатарлы сапқа тұруды біледі.

Қалыптасқан түсініктер:Кедергілер арсынан допты аяқпен итере алып шығуды игерді.

Орындаушылық қабілеті:сап түзеп тұрады, қызығушылығы арта түседі, негізгі қимыл қозғалысты мұқият орындайды.

Әдіскер: Аманжол Қасымов

Ұйымдастырылған оқу қызметінің технологиялық картасы

Тобы: Жауқазын МАД

Білім саласы: «Денсаулық»

Білім бөлімі: «дене шынықтыру»

Өтілетін күні: 04.05.2021ж

Тақырыбы: Үрмелі шарларды қуалай жүгіру

Мақсаты: Балаларды заттардан түсуге секіруге машықтандыру

Міндеті: Балаларға денелерін тік ұстап бір қатармен жүруге машықтандыру.

Көрнекіліктер: негізгі қимыл қозғалысқа қажетті құралдар, доп.

Алдын-ала жұмыстар: сапқа тұру денені тік ұстау.

Блингвалдық компоненттері:

| Қызмет кезеңдері | Нұсқаушы қызметі | Балалар қызметі |
|--|--|--|
| <p>Ұйымдастырушы қозғаушы қызмет түрі</p> | <p>Жалпы сапқа тұру, түзелу, сәлемдесу. Бір қатармен жүру. Бір қатармен жүру, жай жүгіріспен цирктегі аттар жүрісімен тізені жоғары көтеріп жүгіру.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: Б.С. Толмачева бойынша «Отын» - аяқтың ұшымен иық деңгейінде қойып, саусақтырын ілндіріп, қолын желкеге ұстау қажет; аяғын түсіріп, қолдарын аяқ арасына жіберіп, алға қарай еңкейеді, демін тез ішке тартып кері шығарады, яғни балалар ағаш шауып жатқан тәрізді болады.</p> | <p>Жалпы бір қатарға тұру. Сәлемдеседі. Нұсқаушы соңынан қайталау.</p> <p>Тыныс алу жаттығуын орындайды.</p> |
| <p>Ұйымдастыру-ізденушілік</p> | <p>Жалпы дамыту жаттығулары:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Қолды сермеу» Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, қол төменде. Оң қолды алға созу сол мезетте сол қолды артөқа сермеу, белсенді қалыпта кері сермеу. Бірнеше қайталаудан соң бастапқы қалыпқа оралу. (16-сурет) 2. «Жан-жаққа иілулер» Б.қ. тізерлеп тұрып, қол белде. Оңға иілу, бастапқы қалыпқа оралу. Сол жаққа да дәл солай жасау. 6 рет қайталау. 3. «Отырып-тұру» Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, қол төменде. Отыру, қолды алға созу, «Отыр» деп дыбыстау, бастапқы қалыпқа оралу. 5 рет қайталау. 4. «Қол алда, жан-жаққа бұрылулар» | <p>Дамытушы жаттығуды мұқият көріп қайталап жасайды.</p> |

| | | |
|-------------------------------|--|-------------------------------------|
| | <p>Б.к. аяқ иық деңгейінде, қол төменде. Оңға бұрылу, қолды созу, түзелу. Сол жаққа да дәл солай жасау. 6 рет қайталау.</p> <p>5. «Оң және сол аяқта секіру» Б.к. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, қол белде. Оң аяқта 6 рет, сол аяқта 6 рет секіру, бір орнында жүру, секіруді қайта қайталау.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: Б.С. Толмачева бойынша «Отын» - аяқтың ұшымен иық деңгейінде қойып, саусақтырын ілндіріп, қолын желкеге ұстау қажет; аяғын түсіріп, қолдарын аяқ арасына жіберіп, алға қарай еңкейді, демін тез ішке тартып кері шығарады, яғни балалар ағаш шауып жатқан тәрізді болады.</p> | Тыныс алу жаттығуын орындайды. |
| Негізгі қимыл қозғалыс | 1. Үрмелі шарларды қуалай жүгіру | Балалар ептілікпен орындайды. |
| Жетекші-жөндеуші | Қимыл қозғалыс ойыны: «Шарды жар» Залға үрленген шарлары қояды.Кім көп шар жарса ,сол жеңіске жетеді. | Балалар ойын шартын түсініп ойнады. |

Күтілетін нәтиже:

Білуі қажет: Балалар үш қатарлы сапқа тұруды біледі.

Қалыптасқан түсініктер:Кедергілер арсынан допты аяқпен итере алып шығуды игерді.

Орындаушылық қабілеті:сап түзеп тұрады, қызығушылығы арта түседі, негізгі қимыл қозғалысты мұқият орындайды.

Әзіскер: Асият Жаңабаева 9.

Ұйымдастырылған оқу қызметінің технологиялық картасы

Тобы: Жауқазын МАД

Білім саласы: «Денсаулық»

Білім бөлімі: «дене шынықтыру»

Өтілетін күні: 06.05.2021ж

Тақырыбы: Спорттық жаттығулар велосипедпен тура жолмен, заттардың кедергілер арасымен өту

Мақсаты: Жаттығулар жасап жүруге дағдыларын арттыру. Жаттығулар жасап жүруге дағдыларын арттыру. Шеңбер бойымен және тура жолмен қос дөңгелекті велосипед тебу. Оңға және соңға бұрылу. Шашырап, жұптасып жүгіру.

Міндеті: Балаларға денелерін тік ұстап бір қатармен жүруге машықтандыру.

Көрнекіліктер: негізгі қимыл қозғалысқа қажетті құралдар, доп.

Алдын-ала жұмыстар: сапқа тұру денені тік ұстау.

Блингвалдық компоненттері:

| Қызмет кезеңдері | Нұсқаушы қызметі | Балалар қызметі |
|--|--|--|
| <p>Ұйымдастырушы қозғаушы қызмет түрі</p> | <p>Жалпы сапқа тұру, түзелу, сәлемдесу. Бір қатармен жүру. Бір қатармен жүру, жай жүгіріспен цирктегі аттар жүрісімен тізені жоғары көтеріп жүгіру.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: Б.С. Толмачева бойынша «Отын» - аяқтың ұшымен иық деңгейінде қойып, саусақтырын іліндіріп, қолын желкеге ұстау қажет; аяғын түсіріп, қолдарын аяқ арасына жіберіп, алға қарай еңкейеді, демін тез ішке тартып кері шығарады, яғни балалар ағаш шауып жатқан тәрізді болады.</p> | <p>Жалпы бір қатарға тұру. Сәлемдеседі. Нұсқаушы соңынан қайталау.</p> <p>Тыныс алу жаттығуын орындайды.</p> |
| <p>Ұйымдастыру-ізденушілік</p> | <p>Ұшақтар жалпы дамыту жаттығулары:</p> <p>7. «Мотор» Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, қол төменде. қолды шынтақтан бүгіп, кеуде тұсында айналдыру (бір қол екінші қолдың айнала) , «р-р-р» деп дыбыстау, бастапқы қалыпқа оралу. 6 рет қайталау.</p> <p>8. «Ұшақтар ұшуда» Б.қ. аяқ иық деңгейінде, қол екі жанда. Оңға иілу, түзелу. Сол жаққа дәл солай жасау. 8 рет қайталау.</p> <p>9. «Ұшақтар қонуда» Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, қол төменде. оң тізеге тұру, қолды екі жанға созу, ,</p> | <p>Дамытушы жаттығуды мұқият көріп қайталап жасайды.</p> |

| | | |
|-------------------------------|--|-------------------------------------|
| | <p>бастапқы қалыпқа оралу. Сол тізеге тұрып, дәл солай жасау. 4 рет қайталау.</p> <p>10. «Пропеллер» Б.қ. аяқ алшақ, қол төменде. қолды алға созып, айналдыру, алға, жан-жаққа, бірнеше қимылдан соң бастапқы қалыпқа оралу. 5 рет қайталау.</p> <p>11. «Жолдар ашық» Б.қ. аяқ иық деңгейінде, қол белде. Оңға бұрылу, түзелу. 6 рет қайталау.</p> <p>12. «Секірулер» Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, қол белде. Екі аяқта бірдей 12 рет тоқтамай секіру, үздіксіз жүру, қайта секіруді қайталау.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: Б.С. Толмачева бойынша «Отын» - аяқтың ұшымен иық деңгейінде қойып, саусақтырын ілндіріп, қолын желкеге ұстау қажет; аяғын түсіріп, қолдарын аяқ арасына жіберіп, алға қарай еңкейеді, демін тез ішке тартып кері шығарады, яғни балалар ағаш шауып жатқан тәрізді болады.</p> | Тыныс алу жаттығуын орындайды. |
| Негізгі қимыл қозғалыс | 1. Спорттық жаттығулар велосипедпен тура жолмен, заттардың кедергілер арасымен өту | Балалар ептілікпен орындайды. |
| Жетекші-жөндеуші | Қимыл қозғалыс ойыны: «Кім жылдам» Балалар екі –екеуден велосипедпен жарысады. | Балалар ойын шартын түсініп ойнады. |

Күтілетін нәтиже:

Білуі қажет: Балалар үш қатарлы сапқа тұруды біледі.

Қалыптасқан түсініктер: Кедергілер арсынан допты аяқпен итере алып шығуды игерді.

Орындаушылық қабілеті: сап түзеп тұрады, қызығушылығы арта түседі, негізгі қимыл қозғалысты мұқият орындайды.

Әдіскер: Асият Жантөле

Ұйымдастырылған оқу қызметінің технологиялық картасы

Тобы: Жауқазын МАД

Білім саласы: «Денсаулық»

Білім бөлімі: «дене шынықтыру»

Өтілетін күні: 11.05.2021ж

Тақырыбы: Спорттық жаттығулар велосипедпен тура жолмен, заттардың кедергілер арасымен өту

Мақсаты: Жаттығулар жасап жүруге дағдыларын арттыру. Жаттығулар жасап жүруге дағдыларын арттыру. Шеңбер бойымен және тура жолмен қос дөңгелекті велосипед тебу. Оңға және соңға бұрылу. Шашырап, жұптасып жүгіру.

Міндеті: Балаларға денелерін тік ұстап бір қатармен жүруге машықтандыру.

Көрнекіліктер: негізгі қимыл қозғалысқа қажетті құралдар, доп.

Алдын-ала жұмыстар: сапқа тұру денені тік ұстау.

Блингвалдық компоненттері:

| Қызмет кезеңдері | Нұсқаушы қызметі | Балалар қызметі |
|--|---|--|
| <p>Ұйымдастырушы қозғаушы қызмет түрі</p> | <p>Жалпы сапқа тұру, түзелу, сәлемдесу. Бір қатармен жүру. Бір қатармен жүру, жай жүгіріспен цирктегі аттар жүрісімен тізені жоғары көтеріп жүгіру.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: Б.С. Толмачева бойынша «Отын» - аяқтың ұшымен иық деңгейінде қойып, саусақтырын ілндіріп, қолын желкеге ұстау қажет; аяғын түсіріп, қолдарын аяқ арасына жіберіп, алға қарай еңкейеді, демін тез ішке тартып кері шығарады, яғни балалар ағаш шауып жатқан тәрізді болады.</p> | <p>Жалпы бір қатарға тұру. Сәлемдеседі. Нұсқаушы соңынан қайталау.</p> <p>Тыныс алу жаттығуын орындайды.</p> |
| <p>Ұйымдастыру-ізденушілік</p> | <p>Ұшақтар жалпы дамыту жаттығулары:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Мотор» Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, қол төменде. қолды шынтақтан бүгіп, кеуде тұсында айналдыру (бір қол екінші қолдың айнала) , «р-р-р» деп дыбыстау, бастапқы қалыпқа оралу. 6 рет қайталау. 2. «Ұшақтар ұшуда» Б.қ. аяқ иық деңгейінде, қол екі жанда. Оңға иілу, түзелу. Сол жаққа дәл солай жасау. 8 рет қайталау. 3. «Ұшақтар қонуда» Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, қол төменде. оң тізеге тұру, қолды екі жанға созу, , | <p>Дамытушы жаттығуды мұқият көріп қайталап жасайды.</p> |

| | | |
|-------------------------------|---|-------------------------------------|
| | <p>бастапқы қалыпқа оралу. Сол тізеге тұрып, дәл солай жасау. 4 рет қайталау.</p> <p>4. «Пропеллер» Б.қ. аяқ алшақ, қол төменде. қолды алға созып, айналдыру, алға, жан-жаққа, бірнеше қимылдан соң бастапқы қалыпқа оралу. 5 рет қайталау.</p> <p>5. «Жолдар ашық» Б.қ. аяқ иық деңгейінде, қол белде. Оңға бұрылу, түзелу. 6 рет қайталау.</p> <p>6. «Секірулер» Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, қол белде. Екі аяқта бірдей 12 рет тоқтамай секіру, үздіксіз жүру, қайта секіруді қайталау.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: Б.С. Толмачева бойынша «Отын» - аяқтың ұшымен иық деңгейінде қойып, саусақтырын ілндіріп, қолын желкеге ұстау қажет; аяғын түсіріп, қолдарын аяқ арасына жіберіп, алға қарай еңкейеді, демін тез ішке тартып кері шығарады, яғни балалар ағаш шауып жатқан тәрізді болады.</p> | Тыныс алу жаттығуын орындайды. |
| Негізгі қимыл қозғалыс | 1. Спорттық жаттығулар велосипедпен тура жолмен, заттардың кедергілер арасымен өту | Балалар ептілікпен орындайды. |
| Жетекші-жөндеуші | Қимыл қозғалыс ойыны: «Кім жылдам» Балалар екі –екеуден велосипедпен жарысады. | Балалар ойын шартын түсініп ойнады. |

Күтілетін нәтиже:

Білуі қажет: Балалар үш қатарлы сапқа тұруды біледі.

Қалыптасқан түсініктер: Кедергілер арсынан допты аяқпен итере алып шығуды игерді.

Орындаушылық қабілеті: сап түзеп тұрады, қызығушылығы арта түседі, негізгі қимыл қозғалысты мұқият орындайды.

Әзіскер: Аманжол

Ұйымдастырылған оқу қызметінің технологиялық картасы

Тобы: Жауқазын МАД

Білім саласы: «Денсаулық»

Білім бөлімі: «дене шынықтыру»

Өтілетін күні: 13.05.2021ж

Тақырыбы: . 15 м қашықтықты жарыса жүгіру

Мақсаты: 15 м қашықтықты жарыса жүгіруге бейімдеу.

Міндеті: Балаларға денелерін тік ұстап бір қатармен жүруге машықтандыру.

Көрнекіліктер: негізгі қимыл қозғалысқа қажетті құралдар, доп.

Алдын-ала жұмыстар: сапқа тұру денені тік ұстау.

Блингвалдық компоненттері:

| Қызмет кезеңдері | Нұсқаушы қызметі | Балалар қызметі |
|--|---|--|
| <p>Ұйымдастырушы қозғаушы қызмет түрі</p> | <p>Жалпы сапқа тұру, түзелу, сәлемдесу. Бір қатармен жүру. Бір қатармен жүру, жай жүгіріспен цирктегі аттар жүрісімен тізені жоғары көтеріп жүгіру.</p> | <p>Жалпы бір қатарға тұру. Сәлемдеседі. Нұсқаушы соңынан қайталау.</p> <p>Тыныс алу жаттығуын орындайды.</p> |
| <p>Ұйымдастыру-ізденушілік</p> | <p>Жалпы дамыту жаттығулары:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Қолды сермеу» Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, қол төменде. Оң қолды алға созу сол мезетте сол қолды артқа сермеу, белсенді қалыпта кері сермеу. Бірнеше қайталаудан соң бастапқы қалыпқа оралу. (16-сурет) 2. «Жан-жаққа иілулер» Б.қ. тізерлеп тұрып, қол белде. Оңға иілу, бастапқы қалыпқа оралу. Сол жаққа да дәл солай жасау. 6 рет қайталау. 3. «Отырып-тұру» Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, қол төменде. Отыру, қолды алға созу, «Отыр» деп дыбыстау, бастапқы қалыпқа оралу. 5 рет қайталау. 4. «Қол алда, жан-жаққа бұрылулар» Б.қ. аяқ иық деңгейінде, қол төменде. Оңға бұрылу, қолды созу, түзелу. Сол жаққа да дәл солай жасау. 6 рет қайталау. <p>«Оң және сол аяқта секіру» Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, қол белде. Оң аяқта 6 рет, сол аяқта 6 рет секіру, бір орнында жүру, секіруді қайта қайталау. Тыныс алу</p> | <p>Дамытушы жаттығуды мұқият көріп қайталап жасайды.</p> <p>Тыныс алу жаттығуын орындайды.</p> |

| | | |
|-------------------------------|--|-------------------------------------|
| | жаттығуы: Т. Ф. Виноградова бойынша «Түтікше» - ысқырықты үрлегендей қылып, ерніңмен түтікшені қысып, сосын жымыып ерінді босатасың; еріннің осындай қалыптарын кезектестіріп қайталайды | |
| Негізгі қимыл қозғалыс | . 15 м қашықтықты жарыса жүгіру | Балалар ептілікпен орындайды. |
| Жетекші-жөндеуші | Қимыл қозғалыс ойыны: «Кім ұшады» Балалар нұсқаушымен бірге шеңбер жасап тұрады.Нұсқаушы ұшатын және ұшпайтын жанды және жансыз заттарды атайды.Нұсқаушы заттың атын атап қолын көтереді.Балалар тек ұшатын заттың ғана аталған кезде қолын көтеру керек. | Балалар ойын шартын түсініп ойнады. |

Күтілетін нәтиже:

Білуі қажет: Балалар сапқа тұруды біледі.

Қалыптасқан түсініктер: Дамыту жаттығуларын

игерді.

Орындаушылық қабілеті: сап түзеп тұрады, қызығушылығы арта түседі, негізгі қимыл қозғалысты мұқият орындайды

Әзіскер: Асият Жантөре

Ұйымдастырылған оқу қызметінің технологиялық картасы

Тобы: Жауқазын МАД

Білім саласы: «Денсаулық»

Білім бөлімі: «Дене шынықтыру»

Өтілетін күні: 14.05.- 18.05.2021ж

Тақырыбы: Күрес (қазақша күрес элементтерін үйрету)

Мақсаты:.. Күрес қазақша күрес элементтерін үйрету. Ұлттық ойындарды үйрете отыра, патриоттық сезімдерін ояту.

Міндеті: Балаларға денелерін тік ұстап бір қатармен жүруге машықтандыру.

Көрнекіліктер: негізгі қимыл қозғалысқа қажетті құралдар, доп.

Алдын-ала жұмыстар: сапқа тұру денені тік ұстау.

Блингвалдық компоненттері:

| Қызмет кезеңдері | Нұсқаушы қызметі | Балалар қызметі |
|---|---|---|
| Ұйымдастырушы қозғаушы қызмет түрі | Жалпы сапқа тұру, түзелу, сәлемдесу. Бір қатармен жүру. Бір қатармен жүру, жай жүгіріспен цирктегі аттар жүрісімен тізені жоғары көтеріп жүгіру. | Жалпы бір қатарға тұру. Сәлемдеседі. Нұсқаушы соңынан қайталау. Тыныс алу жаттығуын орындайды. |
| Ұйымдастыру-ізденушілік | Жалпы дамыту жаттығулары: 1. «Қолды сермеу» Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, қол төменде. Оң қолды алға созу сол мезетте сол қолды артқа сермеу, белсенді қалыпта кері сермеу. Бірнеше қайталаудан соң бастапқы қалыпқа оралу. (16-сурет) 2. «Жан-жаққа иілулер» Б.қ. тізерлеп тұрып, қол белде. Оңға иілу, бастапқы қалыпқа оралу. Сол жаққа да дәл солай жасау. 6 рет қайталау. 3. «Отырып-тұру» Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, қол төменде. Отыру, қолды алға созу, «Отыр» деп дыбыстау, бастапқы қалыпқа оралу. 5 рет қайталау. 4. «Қол алда, жан-жаққа бұрылулар» Б.қ. аяқ иық деңгейінде, қол төменде. Оңға бұрылу, қолды созу, түзелу. Сол жаққа да дәл солай жасау. 6 рет қайталау. 5. «Оң және сол аяқта секіру» Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, қол белде. Оң | Дамытушы жаттығуды мұқият көріп қайталап жасайды. Тыныс алу жаттығуын орындайды. |

| | | |
|-------------------------------|---|-------------------------------------|
| | <p>аяқта 6 рет, сол аяқта 6 рет секіру, бір орнында жүру, секіруді қайта қайталау.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: Т. Ф. Виноградова бойынша «Түтікше» - ысқырықты үрлегендей қылып, ерніңмен түтікшені қысып, сосын жымып ерніңді босатасың; еріннің осындай қалыптарын кезектестіріп қайталайды</p> | |
| Негізгі қимыл қозғалыс | . Күрес (қазақша күрес элементтерін үйрету | Балалар ептілікпен орындайды. |
| Жетекші-жөндеуші | Қимыл қозғалыс ойыны: «Белбеу тартыс»Бұл ойынның шарты «Арқан тартыс» ойыныны ұқсас.Бірақ ойыншылар екі-екіден бөлініп,ортаға сызық белгілеп,белбеу тартысады.Белбеуді өз жағына тартып алған ойыншы жеңіске жетеді. | Балалар ойын шартын түсініп ойнады. |

Күтілетін нәтиже:

Білуі қажет:Қазақша күрес элементтерін.

Қалыптасқан түсініктер: Дамыту жаттығуларын

игерді.

Орындаушылық қабілеті: сап түзеп тұрады, қызығушылығы арта түседі, негізгі қимыл қозғалысты мұқият орындайды

Әзіскер: Аманжол

Ұйымдастырылған оқу қызметінің технологиялық картасы

Тобы: Жауқазын МАД

Білім саласы: «Денсаулық»

Білім бөлімі: «дене шынықтыру»

Өтілетін күні: 21.05.-20.05.2021ж

Тақырыбы:Шығыршық ішінен жарыса жүгіріп өту

Мақсаты: Шығыршық ішінен жарыса жүгіріп өтуге ептілігін дамыту

Міндеті: Балаларға денелерін тік ұстап бір қатармен жүруге машықтандыру.

Көрнекіліктер:негізгі қимыл қозғалысқа қажетті құралдар, доп.

Алдын-ала жұмыстар:сапқа тұру денені тік ұстау.

Блингвалдық компоненттері:

| Қызмет кезеңдері | Нұсқаушы қызметі | Балалар қызметі |
|------------------------------------|--|--|
| Ұйымдастырушы қозғаушы қызмет түрі | <p>Жалпы сапқа тұру, түзелу, сәлемдесу. Бір қатармен жүру. Бір қатармен жүру, жай жүгіріспен цирктегі аттар жүрісімен тізені жоғары көтеріп жүгіру.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: М.И. Фонарева бойынша. «Үйшік» - тік тұрып, аяқты бір-бірінен алшақ ұстайды, қолды бастан асыра көтеріп, «үйшік» сияқты біріктіреді, демді ішке тартады, қолды төмен түсіріп, денені босатып, демді шығарады.</p> | <p>Жалпы бір қатарға тұру. Сәлемдеседі. Нұсқаушы соңынан қайталау.</p> <p>Тыныс алу жаттығуын орындайды.</p> |
| Ұйымдастыру-ізденушілік | <p>Шығыршықпен орындалатын жалпы дамыту жаттығулары.</p> <ol style="list-style-type: none">1. «Шығыршық алда» Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, шығыршық қолда төменде. Шығыршықты алға көтеру, шығыршықтың ортасына қарау, бастапқы қалыпқа оралу. 7 рет қайталау.2. «Жан-жаққа иілулер» Б.қ. аяқ иық деңгейінде, шығыршық жоғарыда. Оңға иілу, «оңға деп дыбыстау, бастапқы қалыпқа оралу. Сол жаққа да дәл солай жасау. 6 рет қайталау.3. «Жан-жаққа бұрылулар» Б.қ. малдас құрып отырға қалыпта, шығыршық төменде. оңға бұрылу, шығыршықты кеуде тұсына келтіру, түзелу. Сол | <p>Дамытушы жаттығуды мұқият көріп қайталап жасайды.</p> |

| | | |
|-------------------------------|---|-------------------------------------|
| | <p>жаққа да дәл солай жасау. 6 рет қайталау.</p> <p>4. «Шығыршыққа ену Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, шығыршық төменде. Шығыршықты бастан жоғары көтеру, иыққа қою, шығыршықы денеге кигізу, бастапқы қалыпқа оралу. 5 рет қайталау.</p> <p>«Аяқ ұшына көтерілу» Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, шығыршық төменде. Аяқ ұшына көтерілу, шығыршықты кеуде тұсына келтіру, баста Тыныс алу жаттығуы: М.И. Фонарева бойынша.</p> <p>«Үйшік» - тік тұрып, аяқты бір-бірінен алшақ ұстайды, қолды бастан асыра көтеріп, «үйшік» сияқты біріктіреді, демді ішке тартады, қолды төмен түсіріп, денені босатып, демді шығарады.</p> <p>пқы қалыпқа оралу. 5 рет қайталау</p> | Тыныс алу жаттығуын орындайды. |
| Негізгі қимыл қозғалыс | 1. Шығыршық ішінен жарыса жүгіріп өту | Балалар ептілікпен орындайды. |
| Жетекші-жөндеуші | Қимыл қозғалыс ойыны: «Мені қуып жетіңдер» Тәрбиеші ойын басшысы қылып бір сайлайды. Қалғандары сол баланы қуып ұста керек. | Балалар ойын шартын түсініп ойнады. |

Күтілетін нәтиже:

Білуі қажет: Балалар үш қатарлы сапқа тұруды біледі.

Қалыптасқан түсініктер: Кедергілер арсынан допты аяқпен итере алып шығуды игерді.

Орындаушылық қабілеті: сап түзеп тұрады, қызығушылығы арта түседі, негізгі қимыл қозғалысты мұқият орындайды.

Әдіскер: *Асият Раманова*

Ұйымдастырылған оқу қызметінің технологиялық картасы

Тобы: Жауқазын МАД

Білім саласы: «Денсаулық»

Білім бөлімі: «дене шынықтыру»

Өтілетін күні: 25.05.-27.05.2021ж

Тақырыбы: Ұлттық би элементтерін орындау

Мақсаты: Би элементтерін одан әрі бойларына сіңіре түсу

Міндеті: Балаларға денелерін тік ұстап бір қатармен жүруге машықтандыру.

Көрнекіліктер: негізгі қимыл қозғалысқа қажетті құралдар, доп.

Алдын-ала жұмыстар: сапқа тұру денені тік ұстау.

Блингвалдық компоненттері:

| Қызмет кезеңдері | Нұсқаушы қызметі | Балалар қызметі |
|--|---|--|
| <p>Ұйымдастырушы қозғаушы қызмет түрі</p> | <p>Жалпы сапқа тұру, түзелу, сәлемдесу. Бір қатармен жүру. Бір қатармен жүру, жай жүгіріспен цирктегі аттар жүрісімен тізені жоғары көтеріп жүгіру.</p> <p>Тыныс алу жаттығуы: Т. Ф. Виноградова бойынша «Түтікше» - ысқырықты үрлегендей қылып, ерніңмен түтікшені қысып, сосын жымыып ерніңді босатасың; еріннің осындай қалыптарын кезектестіріп қайталайды.</p> | <p>Жалпы бір қатарға тұру. Сәлемдеседі. Нұсқаушы соңынан қайталау.</p> <p>Тыныс алу жаттығуын орындайды.</p> |
| <p>Ұйымдастыру-ізденушілік</p> | <p>Жалаушалармен орындалатын жалпы дамыту жаттығулары</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Жалаушаларды тербелту» Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, жалаушалар дене бойымен төменде. Жалаушаларды алға-артқа тербелту, бірнеше қимылдан кейін бастапқы қалыпқа оралу. 5 рет қайталау 2. «Жан-жаққа бұрылулар» Б.қ. аяқ иық деңгейінде, жалаушалар төменде. Оңға бұрылу, жалаушаларды екі жаққа созу, «оңға» деп дыбыстау, түзелу. Дәл солай сол жаққа да жасау. 6 рет қайталау. 3. «Жалаушалармен бірге бүгілу» Б.қ. бастапқыдай. Алға иілу, қолдағы жалаушаларды артқа созу, бастапқы қалыпқа оралу. 6 рет қайталау | <p>Дамытушы жаттығуды мұқият көріп қайталап жасайды.</p> |

| | | |
|-------------------------------|---|-------------------------------------|
| | <p>4. «Отырып-тұру» Б.қ. өкше бірге, аяқ ұшы алшақ, жалаушалар төменде. Отыру, жалаушаларды алға созу, «отыр» деп дыбыстау, бастапқы қалыпқа оралу. 7 рет қайталау</p> <p>«Қайшы» Б.қ. аяқ иық деңгейінде, қолдағы жалаушаларды екі жанға созу. Жалаушалы қолдарды айқастыру, «ж-ж-ж» деп дыбыстау, бас Тыныс алу жаттығуы: Т. Ф. Виноградова бойынша «Түтікше» - ысқырықты үрлегендей қылып, ерніңмен түтікшені қысып, сосын жымыып ерніңді босатасың; еріннің осындай қалыптарын кезектестіріп қайталайды.</p> <p>тапқы қалыпқа оралу. 6</p> | Тыныс алу жаттығуын орындайды. |
| Негізгі қимыл қозғалыс | 1. Ұлттық би элементтерін орындау | Балалар ептілікпен орындайды. |
| Жетекші-жөндеуші | Қимыл қозғалыс ойыны: «Алғырлар». Залда кедергілер қойылған: секірмелі-доптар, қанаттар, шағын доптар, секіргіштер, аттар. Тәрбиешінің дабылы бойынша балалар түрлі жаттығулар жасап, дабыл бойынша орын ауыстырады. | Балалар ойын шартын түсініп ойнады. |

Күтілетін нәтиже:

Білуі қажет: Балалар үш қатарлы сапқа тұруды біледі.

Қалыптасқан түсініктер: Кедергілер арсынан допты аяқпен итере алып шығуды игерді.

Орындаушылық қабілеті: сап түзеп тұрады, қызығушылығы арта түседі, негізгі қимыл қозғалысты мұқият орындайды.

Әдіскер: *Асият Рамағалова*